

*„Ich habe lange geglaubt, dass er sich ändern wird. Jetzt sehe ich, dass nur ich etwas ändern kann.“*

### Sie sind nicht allein!

Sprechen Sie mit Ihrer Ärzt\*in, lassen Sie Verletzungen dokumentieren.

Lassen Sie sich über gesundheitliche Angebote beraten, z. B. über Kurse von Krankenkassen oder Therapien. Fragen Sie in Ihrer Praxis nach Beratungsstellen und Frauenhäusern oder Zufluchtswohnungen.

### Werden Sie akut bedroht?

Die BIG Hotline, Beratungsstellen und die Polizei bieten kostenlos Informationen zu Ihrer Sicherheit und Unterstützung für weitere Schritte. Sie erhalten auch Informationen zum Gewaltschutzgesetz.

**Es ist nicht Ihre Schuld, wenn Sie in Ihrer Partnerschaft verletzt werden.**

**Sie haben ein Recht auf ein Leben ohne Gewalt!**

## Unterstützung bei Gewalt in der Partnerschaft

### Berlin

**BIG Hotline: 030 611 03 00** (täglich 24 Std.)

Beratung anonym und in verschiedenen Sprachen.

Bei Bedarf Hilfe vor Ort.

➔ [www.big-hotline.de](http://www.big-hotline.de)



Online-Beratung

➔ [big-hotline.assisto.online](http://big-hotline.assisto.online)



### Im akuten Notfall:

Telefon 110 (Polizei)

Notruf-Fax an 110 (Polizei)

➔ [https://www.berlin.de/polizei/\\_assets/service/notruffax.pdf?ts=1690283873](https://www.berlin.de/polizei/_assets/service/notruffax.pdf?ts=1690283873)



### Bundesweit

**Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ 116 016**

➔ [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)



Praxisstempel:

Koordinierungsstelle S.I.G.N.A.L. e.V.

[www.signal-intervention.de](http://www.signal-intervention.de)

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege  
S.I.G.N.A.L. e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.



**Wenn Partnerschaft  
verletzend wird ...**



*„Mein Partner kann sehr nett sein, aber in letzter Zeit habe ich oft Angst vor ihm.“*

### **Gewalt hat viele Formen**

- ... ständig kritisiert er, was ich sage, wie ich aussehe
- ... oft beschimpft er mich
- ... manchmal demütigt er mich richtig
- ... er schränkt mich so ein
- ... immer will er genau wissen, mit wem ich rede, wohin ich gehe
- ... seine Eifersucht ist irgendwie nicht mehr normal
- ... er hat schon gedroht, mir die Kinder wegzunehmen, wenn ich gehe
- ... im Streit hat er mich geohrfeigt, geschlagen, gestoßen oder gewürgt
- ... er respektiert nicht, wenn ich keinen Sex möchte

Haben Sie derartige Situationen schon erlebt?

### **Gewalt in der Partnerschaft ist weit verbreitet.**

Gewalt trifft vor allem Frauen – in jedem Alter, aus allen Kulturkreisen, ob mit Ausbildung oder ohne. Frauen mit Behinderungen sind besonders betroffen. Auch Frauen können Gewalt ausüben – in heterosexuellen oder in lesbischen Beziehungen.

..... Partnerschaft

*„Ich werde immer ängstlicher, kann nachts oft nicht schlafen, bin nervös und habe ständig Kopfschmerzen.“*

### **Gewalt verletzt Körper und Seele!**

Körperliche Wunden heilen schnell, aber der seelische Schmerz wirkt oft lange nach. Die Gesundheit kann beeinträchtigt sein, auch wenn körperliche Gewalt oder seelische Verletzungen lange zurück liegen.

### **Typische Beschwerden sind:**

- Chronische Schmerzen: Kopfschmerzen, Rückenschmerzen
- Unterleibsbeschwerden
- Atem- und Herzbeschwerden
- Angst- und Panikattacken
- Schlafstörungen
- Essstörungen
- Niedergeschlagenheit
- Depressionen
- Hoher Konsum von Alkohol, Zigaretten, Medikamenten
- Suchtprobleme

..... Gewalt

*„Ich dachte, die Kinder bekommen nichts mit. Aber sie werden wach und hören alles.“*

### **Was Sie verletzt, verletzt auch Ihre Kinder.**

Kinder fühlen sich bedroht oder schuldig, wenn sie zuhause Gewalt miterleben. Die Gesundheit der Kinder leidet mit. Kinder zeigen Beschwerden wie Ängste, Schlaf- und Essstörungen, Kopf- und Bauchschmerzen. Sie können sich oft schlecht konzentrieren, was sich auf ihre schulischen Leistungen auswirken kann.

Kinder brauchen positive Vorbilder und ein Zusammenleben mit Respekt und Vertrauen. Sie brauchen Sicherheit und Schutz, um sich gut zu entwickeln.

### **Es gibt Unterstützung!**

**Haben Sie den Mut, das Schweigen zu brechen. Vertrauen Sie sich jemandem an.**

..... Gesundheit