

## Was kann ich tun?

### In einer akuten Gewaltsituation in der Nachbarschaft:

- Versuchen Sie, die Situation zu unterbrechen (beispielsweise durch Anrufen oder Klingeln. Fragen Sie z. B. nach Milch oder der Nummer der Hausverwaltung) - aber nur, wenn Sie sich dabei nicht selbst in Gefahr bringen!
- Wenn Sie sich unsicher fühlen, zögern Sie nicht: Wählen Sie den Polizei-Notruf 110 und sagen Sie, dass jemand in Gefahr ist.  
**Ihr Anruf kann Leben retten.**

### Bundesweites Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Tel. 116 016

(kostenlos, rund um die Uhr erreichbar, Beratung in 17 Sprachen)

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



## Über uns

Wir von der frauenBeratung nürnberg unterstützen Frauen und Mädchen, die von Gewalt betroffen sind oder waren.

Außerdem werden Angehörige, unterstützende Bezugspersonen, Fachkräfte und auch unterstützende Nachbarinnen und Nachbarn beraten.

Beratung ist telefonisch, online und persönlich möglich. Die Beratung ist **kostenfrei** und auf Wunsch anonym.

### frauenBeratung nürnberg für gewaltbetroffene Frauen und Mädchen

Lorenzer Platz 10  
90402 Nürnberg

Tel. 0911 - 28 44 00



other languages

[kontakt@frauenberatung-nuernberg.de](mailto:kontakt@frauenberatung-nuernberg.de)  
[www.frauenberatung-nuernberg.de](http://www.frauenberatung-nuernberg.de)

 [nuernberg.frauenberatung](https://www.instagram.com/nuernberg.frauenberatung)

### Spendenkonto

Frauennotruf Nürnberg e. V.

IBAN: DE07 7605 0101 0001 1038 65


BIC: SSKNDE 77 XXX

gefördert von:



Jugendamt



 frauenBeratung  
nürnberg

für gewaltbetroffene Frauen & Mädchen



**28 44 00**



**aufeinander achten.**  
**Für einen Stadtteil**  
**ohne Häusliche Gewalt**

[kontakt@frauenberatung-nuernberg.de](mailto:kontakt@frauenberatung-nuernberg.de)  
[www.frauenberatung-nuernberg.de](http://www.frauenberatung-nuernberg.de)

## Was ist Häusliche Gewalt?

Jede 4. Frau erlebt mindestens einmal in ihrem Leben Gewalt in der Partnerschaft oder durch ihren Ex-Partner.

Häusliche Gewalt oder auch Partnerschaftsgewalt liegt immer dann vor, wenn es in einer häuslichen Gemeinschaft (z. B. Ehe, Lebenspartnerschaft, Beziehung) zu Gewalt kommt. Die Tat muss nicht innerhalb der gemeinsamen Wohnung stattfinden.

Häusliche Gewalt gibt es in **allen sozialen Schichten**, Kulturen und in jeder Altersgruppe. Besonders bei Trennung und Scheidung verstärkt sich die Gewalt oft.

Kinder sind dabei immer von der Gewalt mitbetroffen, auch wenn sie **nicht selbst geschlagen werden**.

Häusliche Gewalt hat viele Gesichter. Sie reicht von Kontrollieren, Demütigen, Drohen, Erpressen, Anschreien, über Schubsen, Schlagen, Würgen, erzwungenem Sex bis hin zu einem **Femizid (Tötung der Frau)**.

**Häusliche Gewalt ist keine Privatsache, sondern immer unrecht und eine Menschenrechtsverletzung!**

## Aufeinander achten

Wir alle können in unserer Nachbarschaft etwas gegen Häusliche Gewalt tun, ohne uns dabei in Gefahr zu bringen, ohne Andere zu verurteilen.

Von Häuslicher Gewalt betroffene Frauen und Kinder sind oft eingeschüchtert, haben Angst, suchen die Schuld bei sich. Deshalb wird Gewalt in der Familie häufig verschwiegen und abgestritten. Nachbarinnen und Nachbarn bekommen dennoch vieles mit. Manchmal können Außenstehende das Schweigen leichter durchbrechen.

Unser Ziel ist es, Nachbarinnen und Nachbarn darin zu bestärken, das, was sie ohnehin mitbekommen, anzusprechen und Unterstützung anzubieten.



## Was kann ich tun?

- Schauen Sie hin, wenn Sie Gewalt vermuten. Sprechen Sie die betroffene Person auf Ihre Art und Weise an, wenn Sie alleine mit ihr sind. Fragen Sie nach, ob alles in Ordnung ist.
- Sagen Sie deutlich, dass Gewalt immer ein Unrecht ist. Hören Sie zu ohne zu werten.
- Bieten Sie Unterstützung an. Zum Beispiel:
  - Fragen Sie nach, welche Art von Hilfe sich die betroffene Person wünscht.
  - Geben Sie unseren Flyer oder Kontaktdaten weiter oder hängen Sie unser Plakat in den Hausflur.
  - Bieten Sie Begleitung an (z. B. zur Polizei oder Beratungsstelle).
  - Bieten Sie an, auf die Kinder aufzupassen.
- Akzeptieren Sie, wenn Ihr Hilfsangebot im Moment abgelehnt wird. Handeln Sie **nicht gegen** den Willen der betroffenen Person - es sei denn, es liegt eine akute Gefahr vor. Bieten Sie weiterhin Ihre Unterstützung an.
- Gemeinsam statt allein: Vernetzen Sie sich mit anderen Nachbarn.
- Rufen Sie uns an, wenn Sie unsicher sind oder Fragen haben.