



# Leitfaden für Frauen in Gewaltsituationen

**Jede Frau kann** Opfer häuslicher Gewalt werden,  
unabhängig von Alter, geografischer oder sozialer Herkunft.

**Wenn man Gewalt in der Partnerschaft erlebt, ist es immer sehr schwierig, darüber zu sprechen**  
Man hat Angst, dass einer nicht geglaubt wird oder verurteilt zu werden und oft entsteht der Eindruck, den Wahrheitsgehalt des Erzählten beweisen zu müssen.

**Der erste Schritt, um aus dieser Situation rauszukommen, ist, zu erkennen, dass es sich um eine gewaltsame Beziehung handelt.**

Über das Erlebte zu sprechen, auch wenn es noch unstrukturiert ist, ist ein Mittel, um Gedanken und Sorgen zu teilen und Unterstützung zu suchen.

**Patriarchale Gewalt ist kein Ausnahmeproblem. Gewalt von Männern gegen Frauen ist systemisch,** durchdringt alle Bereiche unserer Leben, zeigt und reproduziert sich ununterbrochen, in unterschiedlichen Formen und Facetten, im familiären und zwischenmenschlichen, im wirtschaftlichen, politischen und institutionellen, im Gesellschafts- und Kulturbereich.

## **Wenn eine Freundin sich dir anvertraut... praktiziere Schwesternschaft!**

Nimm sie ernst, hör ihr zu, unterbreche nicht ihren Erzählfluss, verurteile sie nicht, denk daran, deine Gedanken nicht allzu kategorisch zu äußern (es könnte sein, dass sie es nicht schafft, dir beim ersten Mal alles zu erzählen), schaffe einen geschützten Raum, lass nicht zu viel Zeit zwischen dem ersten und den weiteren Kontakten verstreichen; wenn du ahnst, dass sie in Gefahr sein könnte, rate ihr, sich Hilfe von Expertinnen in der nächsten Beratungsstelle für Frauen in Gewaltsituationen zu holen, lass sie nicht alleine, begleite sie.

### **Vorsicht, wenn Kinder vorhanden sind!**

Wer Gewalt ausübt, nutzt in der Regel die Kinder als Erpressungsmittel, um die Kontrolle über die Partnerin zu halten. Fühle dich und lass sie sich nicht als eine „schlechte Mutter“ fühlen. Ein gewalttätiger Elternteil kann das Wohl der Kinder nicht gewährleisten!

Eine Freundin zu unterstützen, die eine Gewaltsituation erlebt, kann emotional schwierig sein, du könntest schwere Frustrations- und Ohnmachtsgefühle spüren. Fühle dich nicht schuldig, versuche zu verstehen, bis wohin du einbezogen werden willst/kannst, rate ihr, ein Netzwerk aus Personen, denen sie vertraut, aufzubauen

## **Nützliche Kontakte, die Anonymität wahren!**

**1522** Notrufnummer für Opfer von Gewalt und Stalking  
**Centro anti violenza "Mai più Solo"**

**Beratungsstelle für Frauen in Gewaltsituationen**

Rund um die Uhr erreichbar • 334.37.93.354 • piazza Don Ricchetti 1, Sarzana • [associazionevittoria@gmail.com](mailto:associazionevittoria@gmail.com)

**Centro anti violenza "Irene"**

**Beratungsstelle für Frauen in Gewaltsituationen**

Rund um die Uhr erreichbar • 800.144.388 • via Migliari 21, La Spezia • [stopviolenza@comune.sp.it](mailto:stopviolenza@comune.sp.it)

**Non Una di Meno La Spezia**

☎ [Facebook](https://www.facebook.com/nudmlaspezia) @nudmlaspezia • [nudmlaspezia@gmail.com](mailto:nudmlaspezia@gmail.com) • 353.40.77.275

Wenn du Unterstützung oder Trost brauchst: wir sind da und begleiten dich!

## **Wie man Gewalt in der Beziehung erkennt**

**Love Bombing:** ständige und überhäufte Aufmerksamkeit und Zuneigung, Überfürsorglichkeit und Isolierung; er versucht, dich von deinen Freundinnen und dir wichtigen Personen fern zu halten und überzeugt dich, dass du nur ihn brauchst.

**Kontrolle:** er ist besitzergreifend, kontrolliert, wo du bist und was du tust und verbietet dir, mit anderen Leuten auszugehen. Er zwingt dich dazu, deine Profile in den sozialen Medien zu deaktivieren, überprüft dein Handy. Er zwingt dich, ihm deine Passwörter zu geben. Er zwingt dich, dein Konto aufzulösen und deine Stelle zu kündigen. Er kontrolliert dein Geld und deine Ausgaben.

**Gaslighting:** manipulatives Verhalten, um dich dazu zu bringen, an dir selbst und an deinem Urteilsvermögen zu zweifeln, dich durcheinander und falsch zu fühlen und schließlich, als ob du es verdienen würdest, schlecht behandelt und bestraft zu werden.

**Abwertung:** du fühlst dich, als ob du ihm gehören würdest oder wie ein Sexobjekt, er macht ständig Bemerkungen über deinen Körper (du bist zu dick/dünn) und deine Art, dich zu kleiden/schminken, er redet deine Ziele klein (Studium, Arbeit usw.). Er ignoriert dich und er verschmäht dich wegen deiner Meinungen. Er beschimpft dich, sagt, dass du nichts verstehst und nichts kannst.

**Erpressung:** er droht, dich zu verlassen, falls du mit deinen Freundinnen ausgehst, sich umzubringen, falls du ihn verlässt. Er nutzt die Kinder oder Personen, die du liebhabst, als Erpressungsmittel.

**Bestrafung und Missbrauch:** du fühlst dich verpflichtet, Sex mit ihm zu haben und er fragt nie, ob du Lust hast. Du spürst, dass du Angst vor deinem Partner hast. Du vermeidest, bestimmte Sachen zu sagen oder zu tun, weil du befürchtest, dass sie ihn ärgern würden... Er erniedrigt und kritisiert dich ständig. Er ist gewalttätig im Verhalten, mit Worten und Gesten.

**Vorsichtsmaßnahmen!** Speichere diese Nummern unter „falschen Namen“. Falls dein Partner Zugang zu deinem Handy hat, lösche Nachrichten und Anrufe aus dem Verlauf. Um diese Nummern anzurufen, nutze den Weg zur Arbeit, die Mittagspause oder den Gang zur Mülltonne...

**Scanne den QR-Code oben links ein, um die digitale Version zu lesen;** die Dateien mit dem Poster und mit dem Flyer sind auch auf Italienisch, Englisch, Französisch, Spanisch und Arabisch verfügbar.

[nudmlaspezia.noblogs.org](http://nudmlaspezia.noblogs.org)

**Schwester, du bist nicht allein – und wir glauben dir!**