

## DAS IST HÄUSLICHE GEWALT

Viele glauben, häusliche Gewalt sei „nur“ körperliche Gewalt wie Schläge, blaue Augen, gebrochene Knochen. Doch häusliche Gewalt ist sehr viel mehr:

1. psychische Gewalt,
2. sexuelle Gewalt,
3. soziale Gewalt,
4. finanzielle Gewalt,
5. digitale Gewalt,
6. reproduktive Gewalt,
7. körperliche Gewalt,
8. Stalking.

Der Großteil der häuslichen Gewalt ist für Außenstehende nur schwer oder gar nicht zu erkennen. Daher ist es umso wichtiger, dass du erkennen kannst, wenn jemand dir und/oder deinen Kindern diese Formen der Gewalt zufügt. Was alles zu häuslicher Gewalt dazugehören kann, findest du auf der Innenseite dieses Flyers.

**NEIN!**  
ist ein  
vollständiger  
Satz.

## DAS SOLLTEST DU WISSEN

- Bist du Opfer von häuslicher Gewalt geworden, solltest du wissen, dass du **keine Schuld** daran hast! Schuld haben immer und ausschließlich diejenigen, die dir diese Gewalt antun.
- Ein Opfer von Gewalt geworden zu sein, ist **keine Schande**. Du musst dich für rein gar nichts schämen!
- Du musst niemals häusliche Gewalt egal welcher Art akzeptieren. Du hast ein **Recht auf deine Unversehrtheit** und auf ein Leben ohne Gewalt!
- Sagen dir deine Wahrnehmung oder dein Gefühl, dass das Verhalten deines Partners/deiner Partnerin nicht in Ordnung ist, dann vertraue dir selbst!
- Deine Sicherheit geht **immer** vor!
- **Dokumentiere alles**, was geschieht. Hebe diese Dokumentation an einem sicheren Ort auf (z. B. bei einer Freundin, der du vertraust).
- Konfrontiere deine:n Partner:in **nicht** mit diesem neuen Wissen über häusliche Gewalt! Suche dir stattdessen professionelle Hilfe. Diese findest du z. B. bei einer Frauenberatungsstelle, in einem psychosozialen Zentrum, beim Hilfetelefon (für Frauen & Queere: 116 016, für Männer: 0800 123 99 00), beim Weißen Ring oder der Polizei. Weitere Informationen: [www.toxiversum.de/hilfen-und-infos-fuer-opfer](http://www.toxiversum.de/hilfen-und-infos-fuer-opfer).



## IMPRESSUM

Alle Rechte für diesen Flyer liegen bei:  
Birte Vogel  
Noorderstrunwal 9, 25946 Nebel  
[www.toxiversum.de](http://www.toxiversum.de)

Dieser Flyer ist ausschließlich zur privaten Nutzung. Die Informationen in diesem Flyer erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sollen nur einen ersten Einblick in die häufigsten Anzeichen häuslicher Gewalt vermitteln. Für Auswirkungen und Folgen jedweder Art ist die Autorin nicht haftbar. Der Flyer unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Er darf in keiner Form veröffentlicht, angeboten oder verkauft und auf keiner anderen Domain als [www.toxiversum.de](http://www.toxiversum.de) gespeichert oder zum Download bereitgestellt werden. Jede Form der Nutzung ist schriftlich mit der Rechteinhaberin zu vereinbaren.

**GEWALT**  
ist  
niemals  
okay!



# HÄUSLICHE GEWALT

Welche Erscheinungsformen gibt es, und woran erkennst du sie?

ALL DAS IST  
HÄUSLICHE  
GEWALT!

**STOPP**  
GEWALT GEGEN FRAUEN

## 1 PSYCHISCHE GEWALT

- **VERBALE GEWALT:** Anschuldigen, Beleidigen, Demütigen, Erniedrigen, Bloßstellen, Anbrüllen, Verängstigen, Drohen (Androhen von Gewalt, Konsequenzen, Verletzungen oder Tod) u. Ä.
- **ZERMÜRBENDE GEWALT:** Schlafentzug, Gefährdung deiner Gesundheit durch Vorenthaltung von Medikamenten und/oder Lebensmitteln
- **GASLIGHTING:** Verunsicherung durch Anzweifeln der Korrektheit und gezielte Unterwanderung und Manipulation deiner Wahrnehmungen und Erlebnisse
- **ZWANG:** Erzwingen oder Verbieten eines bestimmten Verhaltens oder Handelns; Kinder als Druckmittel benutzen; Haustiere quälen oder töten

## 2 SEXUELLE GEWALT

- sexuelle Belästigung
- sexuelle Beleidigungen
- unerwünschte sexuelle (Gewalt-) Handlungen
- Vergewaltigung

## 3 SOZIALE GEWALT

- Überwachung und Kontrolle deines Verhaltens und Handelns
- beständiges Befragen und Aushorchen von dir und deinem Umfeld (inkl. Kinder und Arbeitsstelle)
- unerwünschter und unerlaubter Zugriff auf deine Postfächer und Korrespondenzen u. Ä.
- Überwachung oder Verbot des Kontakts zu einigen oder allen Familienmitgliedern, Freund:innen, Kolleg:innen und Nachbar:innen
- bewusstes Schaffen von Gräben zwischen dir und deinem Umfeld, sodass du weitgehend isoliert bist
- Verbot von Fortbildungen und/oder Arbeit
- Bevormundung und Kontrolle deiner Kleidung, deines Aussehens, deiner Aufgaben (z. B. Hausarbeit, Kindererziehung)

## 4 FINANZIELLE GEWALT

- Zwang, eine Erwerbstätigkeit auszuüben oder sie zu beenden, Verbot einer Erwerbstätigkeit
- Abnehmen deines Gehalts/Honorars
- Überwachen deiner Ausgaben
- Erzwingen und/oder Verbot des Kaufs bestimmter Dinge (z. B. Kleidung)
- Zuteilung von Geld (auch deines eigenen Geldes, selbst dann, wenn du Alleinverdiener:in bist)
- Verbot deines eigenen Kontos, Verweigerung des Zugangs zu deinem eigenen oder gemeinsamen Konto
- Erzwingung deiner Unterschrift unter Kredit-, Kauf- und anderen Verträgen zu deinem Nachteil
- Schuldenmachen in deinem Namen (auch ohne dein Wissen)

## 5 DIGITALE GEWALT

- Überwachung und Kontrolle deiner Kontakte und Nachrichten durch Spionage-Apps auf Handy und Rechner
- Kontrolle deiner Aktivitäten und Nachrichten auf Handy/ Smartphone, Tablet und Rechner
- versteckte Kameras und/oder Mikrofone in der Wohnung,
- Kontrollanrufe und -nachrichten, die du ggf. zu jeder Tages- und Nachtzeit beantworten musst
- Kontrolle und Einschränkung deiner Nutzung von (Smart-Home-) Geräten wie Rolläden, Heizung, Lüftung, Beleuchtung, Waschmaschine, Herd, Kühlschrank, Fernseher u. a.

## 6 REPRODUKTIVE GEWALT

- Zwang zur oder Verbot der Empfängnisverhütung
- Zwang zu einer Schwangerschaft
- Zwang zu oder Verbot einer Abtreibung
- Zwang dazu, das Kind nach der Geburt wegzugeben
- Verbot ärztlicher Versorgung vor, während und nach der Schwangerschaft

## 7 KÖRPERLICHE GEWALT

- Schläge
- Stöße
- Tritte
- Würgen
- Werfen von Gegenständen und/oder Verletzen durch Gegenstände
- Verletzen mit Waffen
- Verbrühen mit kochenden Flüssigkeiten
- Verletzen mit ätzenden Chemikalien
- Zufügen von Verbrennungen
- Verhindern einer ärztlichen Behandlung (auch von Verletzungen)
- Einflößen von Alkohol oder Drogen ohne dein Wissen und deine Zustimmung
- Zwang, Erbrochenes oder Fäkalien zu essen
- Kontrolle deiner Ernährung
- tödliche Gewalt/Femizid

## 8 STALKING

- Nachstellen/Verfolgen ohne dein Wissen oder Einverständnis
- Auflauern
- Überwachen
- Cyberstalking über Social Media
- Cyberstalking durch Drohungen per SMS/ Messages und E-Mails
- Telefonterror
- wiederholtes Schicken von (ungewollten) Geschenken
- unerwünschte Online-Bestellungen für dich und sich selbst (auf deine Rechnung)
- fortwährende Kontaktaufnahme, Liebeserklärungen und Bitten um Rückkehr in die Beziehung, auch gegen deinen erklärten Willen
- bei Ablehnung durch dich Drohungen und verstärkter, aggressiverer Terror