

## Checkliste zur häuslichen Gewalt

### Anzeichen zur Erkennung häuslicher Gewalt bei anderen:

Die Person ...

- zieht sich aus seinem Umfeld zurück
- hat keine Zeit (mehr), um sich mit anderen zu treffen und findet immer Ausreden
- hat kein eigenes Geld zur Verfügung
- hat häufig Fehlgeburten
- trifft keine eigenen Entscheidungen und muss zuerst immer Rücksprache mit dem Partner/der Partnerin halten
- hat Verletzungen, die nicht mit der Erklärung der Entstehung übereinstimmen
- hat chronische Beschwerden, die keine offensichtlichen physischen Gründe haben
- hat verschiedenen Verletzungen in unterschiedlichen Heilungsstadien
- hat physische Verletzungen in der Schwangerschaft

Was kann ich tun?



1. Hilfsbereitschaft signalisieren  
Sprich die Person auf deinen Verdacht an und signalisiere, dass du ihr helfen möchtest.



2. Nachfragen  
Frag die Person nach konkreten Handlungen, z. B. „Kann es sein, dass Du von deinem/deiner Partner/Partnerin misshandelt wurdest?“



3. Verständnis zeigen  
Unterstütze die Person und zeige ihr, dass sie nicht alleine ist. Zeige Verständnis, warum sich diese Person nicht schon eher Hilfe gesucht hat.



4. Zum Sprechen ermutigen  
Ermutige die Person, über das Erlebte zu sprechen und wertschätze, dass sie den Mut hat, dir das zu erzählen.



5. Verantwortung deutlich machen  
Vermittle, dass Gewalt Unrecht ist und die Person keine Schuld trägt, warum sie sich in dieser Situation befindet.



6. Hilfemöglichkeiten aufzeigen  
Zeige Hilfemöglichkeiten auf, ohne die Person zu bedrängen oder sie unter Druck zu setzen.

## Anzeichen zur häuslichen Gewalt bei mir selber:

Ich erleide ...

- den Verlust finanzieller Freiheit, das bedeutet ich habe kein eigenes Geld zur freien Verfügung und darf nicht selber entscheiden, was ich damit mache
- Drohungen von meinem/meiner Partner/in, sich selbst, den Kindern oder mit etwas anzutun, wenn ich nicht das mache, was von mir verlangt wird
- Verbote von Kontakten, Hobbies und anderen Freizeitaktivitäten
- Gewalt von meinem/meiner Partner/in
- den freiwilligen Verzicht auf meine individuelle Freiheit, das bedeutet ich entscheide nicht mehr wann oder mit wem ich mich treffe
- Schuldgefühle, weil mir in Streitsituationen häufig die Schuld zugewiesen wird oder ich mir selbst die Schuld gebe
- Unsicherheiten: Fühle ich mich sicher und geborgen in meiner Partnerschaft? Kann ich meinem/meiner Partner/in voll und ganz vertrauen? Beruht die Liebe auf Gegenseitigkeit? Bin ich glücklich?

Was kann ich tun?

- Bei akuter Bedrohung, wähle die 110! Die Polizei wird alles Erforderliche tun, um Dich zu schützen.
- Vertraue Dich einer Person an.
- Zeige die Straftat bei der Polizei an, dafür kann Dich eine Person Deines Vertrauens oder einen Rechtsbeistand begleiten
- Setze Dich mit Beratungs- oder Interventionsstellen für Häusliche Gewalt in Verbindung. Diese stehen rund um die Uhr und in vielen Sprachen zur Verfügung.
- Notiere Dir Einzelheiten zu den Vorfällen, wie Datum, Uhrzeit und was genau geschehen ist. Mache von Verletzungen Fotos.
- Suche einen Arzt auf und lasse Dir die Verletzungen attestieren.
- Frauenhäuser bieten ebenfalls Schutz vor Bedrohungen und die Mitarbeiterinnen können Dich bei allen weiteren Schritten beraten.
- Wenn Du bedroht oder unter Druck gesetzt wirst, melde dies. Nur so kann Dir geholfen werden. Du bist nicht alleine.



**POLIZEI**  
Nordrhein-Westfalen



---

<sup>i</sup> Quellen:

AWO <https://www.awo.org/haeusliche-gewalt-erkennen> (19.02.2022)

Polizei <https://www.polizei-beratung.de/opferinformationen/haeusliche-gewalt/> (19.02.2022)