

## HILFE BEI HÄUSLICHER GEWALT

---

Gewalt in Beziehungen tritt häufig dann auf, wenn eine Person versucht Macht und Kontrolle über eine andere Person zu erlangen.<sup>1</sup> Das kann auf unterschiedliche Weise geschehen: durch verbale Angriffe, psychische Abwertung oder Einschüchterung, soziale Isolation, ökonomische Kontrolle, sexualisierte Nötigung und körperliche Misshandlungen. All das sind Formen von Gewalt und es ist legitim und wichtig, sich Unterstützung zu holen.

### FÜR BETROFFENE:

- Es kann schwer sein, selbst zu erkennen oder sich einzugestehen, dass man betroffen ist. Diese Seite hilft zu klären, ob Sie in einer Misshandlungsbeziehung leben:  
<https://www.re-empowerment.de/gewalt/selbstcheck/erlebe-ich-gewalt/>
- Überlegen Sie, wem Sie vertrauen, und zögern Sie nicht, sich an den Freundeskreis, Familie, Bekannte oder die Nachbarschaft zu wenden und um Hilfe zu bitten.
- Oder wenden Sie sich direkt an eine Beratungsstelle. Beratungsstellen helfen per Telefon, aber auch per WhatsApp oder Chat über das Internet, einen Weg aus der Gewalt zu finden – kostenfrei und anonym. (Kontaktlinks finden Sie am Ende des Dokuments.)
- Rufen Sie bei akuter Bedrohung die Polizei. Diese kann den\*die Täter\*in der Wohnung verweisen. Oder suchen Sie eine sichere Schutzwohnung auf.  
(Telefon für Hamburger Frauenhäuser: 040 - 8000 41000, rund um die Uhr; Männerhilfetelefon: 0800 - 1239900)

**STABSSTELLE GLEICHSTELLUNG**

---

Hamburg, 26.10.2022

T +49 40 428 75 9046

**HOCHSCHULE FÜR ANGEWANDTE  
WISSENSCHAFTEN HAMBURG**Stabsstelle Gleichstellung  
Berliner Tor 5  
20099 Hamburg**[haw-hamburg.de/gleichstellung](http://haw-hamburg.de/gleichstellung)**

---

<sup>1</sup> Häusliche Gewalt richtet sich vor allem gegen Frauen und Kinder, darunter auch verstärkt LSBTIQ-Jugendliche. (LBSTIQ steht für lesbisch, bisexuell, schwul, trans\*, inter\* und queer)

## **FÜR KOLLEG\*INNEN; KOMMILITON\*INNEN UND NACHBAR\*INNEN:**

Hinschauen und Hinhören: Für Betroffene kann es schwierig sein, sich Hilfe und Unterstützung zu suchen – umso mehr sind die Kolleg\*innen und Nachbar\*innen gefragt. Wenn Sie Warnsignale bemerken, die auf häusliche Gewalt hindeuten, ignorieren Sie diese nicht:

- Eine Person/ ein Kind hat eine starke Wesensveränderung und ist neuerdings zurückgezogen, abwesend, verschlossen, unsicher, nervös, ängstlich oder gereizt
- Eine Person/ ein Kind hat keine Zeit (mehr), um sich mit Verwandten, Freund\*innen, Kolleg\*innen zu treffen oder an (Online-)Meetings teilzunehmen und findet Ausflüchte oder vergisst und verschleppt Termine
- Eine Person muss immer zuerst Rücksprache mit ihrem\*r Partner\*in halten; der\*die Partner\*in weigert sich, die Person alleine zu lassen
- Eine Person/ ein Kind ist ständig erschöpft oder verletzt, konsumiert vermehrt Sucht- mittel und versucht es herunterzuspielen

Informieren: Um Betroffenen zu helfen und die Nachbarschaft zu sensibilisieren, können Sie Infoposter downloaden, ausdrucken und im Hausflur aufhängen. Wenn Sie sich in der Nachbarschaftshilfe engagieren, legen Sie doch Infozettel aus oder verteilen Sie diese.

Deeskalieren: Wer Zeug\*in einer akuten Konfliktsituation wird, kann auch deeskalierend einschreiten – solange die eigene Sicherheit nicht gefährdet ist. So zum Beispiel: Klingeln Sie und fragen Sie nach Zutaten für einen Kuchen. So unterbrechen Sie eine eskalierende Situation.

Kontaktieren: Versuchen Sie, Kontakt zu der von Gewalt betroffenen Person aufzunehmen und bieten Sie Ihre Unterstützung an. Fragen Sie nach konkreten Handlungen, z.B. *„Kann es sein, dass Sie von Ihrem\*r Partner\*in bedroht/kontrolliert werden?“* Geben Sie ihr das Gefühl, nicht allein zu sein. Ermutigen Sie die betroffene Person, über ihre Erfahrungen zu sprechen und wertschätzen Sie den Mut und das Vertrauen, das Ihnen entgegengebracht wird. Wenn Sie Ablehnung erfahren, zeigen Sie, dass Sie auch zu einem späteren Zeitpunkt für ein Gespräch und Unterstützung zur Verfügung stehen: *„Sprechen Sie mich an, wenn ich etwas für Sie tun kann.“* Informieren Sie über Hilfeangebote und Beratungsstellen.

Wichtig: Die Kontaktaufnahme sollte so geschehen, dass der\*die die Täter\*in davon nichts mitbekommt. Unternehmen Sie nichts gegen den Willen der betroffenen Person – auch wenn es Ihnen schwerfällt. Die einzige Ausnahme: Akute Bedrohung oder Gefahr für die betroffene Person und ihre Familie.

Zur Info: Alle Hotlines und Beratungsstellen in diesem Dokument stehen auch Ihnen als Unterstützungsperson zur Verfügung!

## **WENN SIE ANGST HABEN, SELBST GEWALTTÄTIG ZU WERDEN:**

In Krisensituationen steigt das Risiko, die Kontrolle zu verlieren. Für Eltern und Partner\*innen, die sich überfordert fühlen oder befürchten aggressiv oder gewalttätig zu werden, gibt es vielfältige Beratungs- und Hilfsangebote. Sie helfen eine Möglichkeit zu finden, Stress und Wut abzubauen und Lösungen für die Konflikte zu finden.

## ANLAUFSTELLEN FÜR BETROFFENE VON HÄUSLICHER GEWALT IN HAMBURG

### Beratung in Notfällen

Für Erwachsene:

**Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“**

Tel.: 08000 – 116 016  
(24 Std., 18 Sprachen, Anruf kostenlos)  
→ [Zur Website](#)

**Frauennotruf Hamburg**

Tel.: 040 – 25 55 66  
(Anruf kostenlos)  
→ [Zur Website](#)

**Hilfetelefon „Gewalt an Männern“**

Tel.: 0800 1239900  
(Anruf kostenlos)  
→ [Zur Website](#)

**Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“**

Tel.: 0800 – 22 55 530  
(Anruf kostenlos)  
→ [Zur Website](#)

**„LGBTIQ-Helpline“**

Tel.: 0800 – 133 133  
→ [Zur Website](#)

Für Kinder und Jugendliche:

**NummerGegenKummer – Jugendtelefon**

Tel.: 116 111  
(Mo – Sa 14 – 20 Uhr, Anruf kostenlos)  
→ [Zur Website](#)

**Kinder- und Jugendnotdienst Hamburg**

Tel.: 040 - 428 15 – 32 00  
(24 Std.)  
→ [Zur Website](#)

### Schutzwohnungen

Für Erwachsene:

**Zentrale Notaufnahme der Hamburger Frauenhäuser**

(6. Hamburger Frauenhaus auch explizit offen für trans\* Frauen)  
Tel.: 040 – 8000 4 1000  
→ [Zur Website](#)

Für Kinder und Jugendliche:

**Kinder- und Jugendnotdienst**

Unterkunft für Minderjährige  
Tel.: 040 – 428 15 32 00 (abends, nachts)  
**Zugehörig: Mädchenhaus Hamburg**  
Tel.: 040 – 428 49 – 265 (24 Std.)

**ZUFLUCHT von basis & woge**

Für Migrantinnen mit Gewalterfahrungen von 14-21 J., interkulturell geschultes Team  
Tel.: 040 – 38 64 78 78 (24 Std.)  
→ [Zur Website](#)

## HILFE UND BEGLEITUNG FÜR GEWALTBETROFFENE MENSCHEN

Für Erwachsene:

### **Intervento**

Pro-aktive Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt und Stalking; sensibilisiert für LSBT\*, Menschen mit Behinderungen (eigene Angabe)

Tel.: 040 – 22 62 26 27

→ [Zur Website](#)

### **Patchwork**

Frauen für Frauen gegen Gewalt

Tel.: 0171 – 633 25 03

→ [Zur Website](#)

### **i.bera**

Interkulturelle Beratungsstelle für Opfer von häuslicher Gewalt und Zwangsheirat

Tel.: 040 – 350 17 72 26

→ [Zur Website](#)

### **biff Frauen gegen Gewalt e.V.**

Beratung für Frauen in schwierigen Lebenssituationen unabhängig von Alter, Einkommen, Herkunft, sexueller Orientierung

→ [Zur Website](#)

### **Opferhilfe Hamburg e.V.**

Beratung und psychotherapeutische Hilfe bei häuslicher Gewalt und Stalking; sensibilisiert für LSBTIQ\* (eigene Angabe)

Tel.: 040 – 38 19 93

→ [Zur Website](#)

### **Magnus-Hirschfeld-Centrum e.V.**

Hilfe bei homofeindlicher, transfeindlicher Gewalt

Tel.: 040 – 278 778 00

→ [Zur Website](#)

### **Autonom Leben Hamburg e.V.**

Beratungsstelle für behinderte Menschen durch behinderte Berater\*innen

Tel.: 040 – 334 6911 10

→ [Zur Website](#)

Für Kinder und Jugendliche:

### **Opferhilfe Hamburg e.V.**

Beratung und psychotherapeutische Hilfe bei häuslicher Gewalt und Stalking; sensibilisiert für LSBTIQ\* (eigene Angabe) → auch für Kinder und Jugendliche geschult

Tel.: 040 - 38 19 93

→ [Zur Website](#)

### **Kinderschutzbund Hamburg**

Kinderschutzzentrum Hamburg

Tel.: 040 – 432 92 70

→ [Zur Website](#)

### **Basis-praevent**

Fachberatungsstelle für Jungen und Angehörige zu sexualisierter Gewalt

Tel.: 040 –39 84 26 62

→ [Zur Website](#)

### **Allerleirauh e.V.**

Berät sexuell missbrauchte Mädchen, junge Frauen; sensibilisiert für Frauen mit Behinderungen (eigene Angabe)

Tel.: 040 – 29 83 33 83

→ [Zur Website](#)

### **Zornrot e.V.**

Berät von sexuellem Missbrauch betroffene Kinder und Jugendliche

Tel.: 040 – 721 73 63

→ [Zur Website](#)

### **Online-Beratungsangebote**

- Krisenchat: <https://krisenchat.de/>

- Für Jugendliche bei sexuellem Missbrauch:

→ zur [Online-Beratung](#) von NINA e.V.

- Kummerkasten für queere Jugendliche

→ auf der Seite des [Queer Lexikon](#)

## PRÄVENTIONSBERATUNGSSTELLEN

Für überforderte Eltern:

### **NummerGegenKummer - Elterntelefon**

Tel.: 0800 – 111 0 550 (kostenlos)

→ [Zur Website](#)

Für (potentiell) gewalttätige Partner\*innen und Eltern:

### **Hamburger Gewaltschutz-Zentrum**

Für Erwachsene, die drohen, innerhalb einer Beziehung gewalttätig zu werden

Tel.: 040 – 280 03 95 – 0

→ [Zur Website](#)

### **Bundesarbeitsgemeinschaft Täterarbeit Häusliche Gewalt e.V.**

Schnelle Vermittlung in Beratung

→ [Zur Website](#)

### **Männerberatungsnetz**

Hilft bei der Suche nach Beratung

→ [Zur Website](#)

### **Survival-Kit für Männer unter Druck**

Gibt es [hier](#) zum Download

## VERTRAUENSPERSONEN FÜR BETROFFENE SEXUALISierter BELÄSTIGUNG UND GEWALT

Die Vertrauenspersonen für Betroffene sexualisierter Belästigung und Gewalt an der HAW Hamburg unterstützen Sie auch in Fällen von häuslicher Gewalt dabei, das richtige Beratungsangebot zu finden. Wenden Sie sich an:

### **Andrea Bettels**

Tel.: 040 - 428 75 9046

Mail: [andrea.bettels@haw.hamburg.de](mailto:andrea.bettels@haw.hamburg.de)

### **Sabine Stövesand**

Tel.: 040 – 428 75 7101

Mail: [sabine.stövesand@haw-hamburg.de](mailto:sabine.stövesand@haw-hamburg.de)