

# Üben Sie selber Gewalt aus

ODER DROHEN SIE DAMIT?

## BERATUNGSSTELLE FÜR GEWALT- AUSÜBENDE:

**HABEN SIE ANGST, DIE KONTROLLE ZU VERLIEREN?** Zeigen Sie Mut und tun Sie etwas dagegen – bevor es zu spät ist. Gewaltausübende Personen können sich kostenlos und vertraulich an die Beratungsstelle für gewaltausübende Personen wenden.



## WEITERE EXEMPLARE ERHÄLTlich BEI:



Koordinationsstelle Häusliche Gewalt  
Post da coordinaziun violenza a chasa  
Servizio di coordinamento violenza domestica

DE, 2. Auflage: September 2023

# Hilfe und Unterstützung bei Gewalt

IN EHE, PARTNERSCHAFT UND FAMILIE

## FÜHLEN SIE SICH IN IHRER BEZIEHUNG ODER IHRER FAMILIE NICHT SICHER?

Wird Ihnen Gewalt angetan?  
Werden Sie bedroht?  
Trauen Sie sich und suchen Sie Hilfe.  
Je früher, desto besser.  
Sie sind nicht alleine.  
Häusliche Gewalt ist keine Privatsache.

## SIND SIE VON GEWALT BETROFFEN?

Im Notfall alarmieren Sie die **POLIZEI (117)**. Häusliche Gewalt ist verboten. Sie können auf jedem Polizeiposten eine Anzeige erstatten (Standorte unter [www.kapo.gr.ch](http://www.kapo.gr.ch)).

Die Polizei sorgt sofort für Schutz und Hilfe. Sie kann eine gewaltausübende Person bis zu 14 Tage aus der Wohnung wegweisen.

**Beratungsstelle für Gewalt ausübende  
Personen in Graubünden**  
079 544 38 63, [www.gewaltberatungsstelle.gr.ch](http://www.gewaltberatungsstelle.gr.ch)



Weitere Informationen zu  
häuslicher Gewalt und Hilfs-  
und Unterstützungs-  
angeboten in Graubünden



**Polizei**  
117 (24h), [www.kapo.gr.ch](http://www.kapo.gr.ch)

**Medizinische Notfälle** 144 (24h)

**Opferhilfe Graubünden**  
081 257 31 50, [www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

**Frauenhaus Graubünden**  
081 252 38 02 (24h),  
[www.frauenhaus-graubuenden.ch](http://www.frauenhaus-graubuenden.ch)

**Sprechstunde Forensic Nursing**  
079 923 11 44, [forensicnursing@ksgr.ch](mailto:forensicnursing@ksgr.ch)

# Wo finde ich Hilfe und Unterstützung?

## OPFERHILFE:

Die Opferhilfe unterstützt gewaltbetroffene Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche bei persönlichen und rechtlichen Fragen. **Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.**

## FRAUENHAUS:

Wenn Sie Zuhause nicht mehr sicher sind, bietet das Frauenhaus Schutzunterkunft, Hilfe und kostenlose und anonyme Beratung für gewaltbetroffene Frauen und ihre Kinder.

## ÄRZTE/SPITAL:

Wenn Ihnen körperliche oder sexuelle Gewalt angetan wurde, können Sie sich **ärztlich untersuchen** und die **Verletzungen dokumentieren** lassen. Wenden Sie sich an die **Sprechstunde Forensic Nursing** des Kantonsospitals Graubünden (079 923 11 44). Das Angebot ist kostenlos und vertraulich. Bei Verletzungen oder Schädigungen, welche eine Behandlung benötigen, sollten Sie zuerst den Hausarzt/die Hausärztin oder die Notaufnahme aufsuchen.

### In Krisensituationen – Anrufen statt verzweifeln!

**Beratung für Menschen in schwierigen Lebenslagen**  
143 (24h), [www.143.ch](http://www.143.ch)

**Beratung für Kinder und Jugendliche**  
147 (24h), [www.147.ch](http://www.147.ch)

**Elternnotruf – Hilfe und Beratung für Eltern,  
Familien und Bezugspersonen**  
0848 35 45 55 (24h), [elternnotruf.ch](http://elternnotruf.ch)

**Alter ohne Gewalt – Beratung für ältere Menschen,  
die von Misshandlung betroffen sind**  
0848 00 13 13, [www.alterohnegewalt.ch](http://www.alterohnegewalt.ch)

# Was ist Häusliche Gewalt?

Alle Handlungen körperlicher, sexueller, psychischer oder wirtschaftlicher Gewalt, die innerhalb der Familie oder des Haushalts oder zwischen früheren oder derzeitigen Eheleuten oder Partnerinnen bzw. Partnern vorkommen; unabhängig davon, ob der Täter bzw. die Täterin denselben Wohnsitz wie das Opfer hat oder hatte.

- **Körperlich:** z.B. Schlagen, Stossen, Schütteln, Beissen, Würgen, Fesseln, Gegenstände nachwerfen, tätliche Angriffe bis hin zu Tötungsdelikten
- **Sexuell:** jede nicht gewünschte Sexualpraktik
- **Psychisch:** z.B. Drohung, Nötigung, Freiheitsberaubung, Stalking, Mobbing im Internet, Miterleben von Gewalt im Elternhaus
- **Sozial:** Einschränkungen im Sozialleben wie z.B. Bevormundung, Verbot oder strenge Kontrolle von Familien- und Aussenkontakten, Einsperren, Verbot des Erlernens der Landessprache
- **Wirtschaftlich:** z.B. Arbeitsverbot, Zwang zur Arbeit, Beschlagnahmung des Lohns
- **Zwangsheirat**

### Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB)

Ihre regional zuständige KESB finden Sie unter [www.kesb.gr.ch](http://www.kesb.gr.ch). Ausserhalb der Bürozeiten kann die KESB in dringenden Notfällen auch über die Einsatzzentrale der Kantonspolizei (117) erreicht werden.

### Kantonale Sozialdienste

Persönliche Beratung in schwierigen Lebenssituationen (z.B. Beziehung, Familie, Finanzen, Sucht, Migration, Krisen). Ihren regional zuständigen Sozialdienst finden Sie unter [www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch).