

Was kann ich als Opfer Häuslicher Gewalt tun?

Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle: z.B. an die Opferhilfestelle, die Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt oder eine Spezialberatungsstelle. Einige wichtige Adressen finden Sie unter „Adressen für Opfer“ auf unserer Website in unserem Downloadbereich.

Rufen Sie die Polizei, wenn Sie sich bedroht fühlen. Die Polizei kann eine gewalttätige Person aus der Wohnung oder dem Haus wegweisen (bis zu 20 Tagen). In dieser Zeit darf diese Person nicht nach Hause zurückkehren. Genaue Informationen sind der Broschüre „Stopp Gewalt“ zu entnehmen. Die Broschüre finden Sie auf unserer Website unter „Links“.

Erstatten Sie eine Strafanzeige. Es ist oft (aber nicht immer!) ratsam eine Anzeige zu erstatten. Die gewaltausübende Person wird somit bei der Polizei aktenkundig und die Gewalt versteckt sich nicht mehr in den eigenen vier Wänden. Tipps zur Anzeige finden Sie unter „Merkblätter im Überblick“ in unserem Downloadbereich oder lassen Sie sich bei einer Fachperson beraten.

Dokumentieren Sie Verletzungen und andere Übergriffe. Machen Sie Fotos von sichtbaren Verletzungen und lassen Sie sich ein Arztzeugnis ausstellen. Speichern Sie bedrohliche SMS und Mails.

Lassen Sie sich von einem Zivilgericht eine Schutzverfügung ausstellen. Sie können eine Schutzverfügung nach ZGB 28b beantragen (sinnvollerweise immer mit anwaltlicher Unterstützung, und meist im Rahmen eines Eheschutzverfahrens). So können Sie z.B. ein Rayonverbot für den Gewaltausübenden erwirken (also auch eine Verlängerung der Wegweisung).

Weihen Sie nahestehende Personen ein. Wenn Sie in eine gefährliche Situation kommen, können Sie diese zu Hilfe rufen. Informieren Sie aber auch Drittpersonen wie Lehrkräfte Ihrer Kinder, Arbeitgeberin und Nachbarn, damit diese wissen, wie sie reagieren sollen.

Bringen Sie Ihre Papiere in Sicherheit. Verstecken Sie u.a. Ihre ID-Karte, die Aufenthaltsbewilligung, Geld oder Bankkonto-Unterlagen und kopieren Sie die wichtigsten Papiere, welche Sie für ein Gerichtsverfahren benötigen (z.B. Arbeitsverträge, Steuererklärung, Krankenkassenpolice, etc.).

Packen Sie eine Tasche mit den wichtigsten Dingen, die Sie für ein schnelles und plötzliches Verlassen der Wohnung benötigen. Klären Sie unbedingt vorher ab, wohin Sie im Notfall gehen können. Halten Sie allenfalls die Nummer des Frauenhauses bereit.