



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



**SCHLUSS  
MIT GEWALT.  
LASS DIR  
HELPEN.**

**Verlierst du die Kontrolle?  
Bist du gewalttätig?  
Oder drohst du mit Gewalt?**

**Zeige Mut und  
tu etwas dagegen.**

**Du bist  
nicht allein.**  
[www.gr.ch/haeusliche-gewalt](http://www.gr.ch/haeusliche-gewalt)





# **Häusliche Gewalt bedeutet, dass Menschen innerhalb der Familie, einer aktuellen oder einer früheren Partnerschaft Gewalt anwenden oder androhen.**

**Gewalt hat verschiedene Formen, wie zum Beispiel:**

**Körperliche Gewalt:** Schlagen, stossen, schütteln, beissen oder festhalten

**Psychische Gewalt:** Beschimpfen, bedrohen, beleidigen oder Angst machen

**Sexuelle Gewalt:** Jemanden zu sexuellen Handlungen zwingen und alle sexuellen Handlungen von Erwachsenen und Jugendlichen an oder vor Kindern

**Wirtschaftliche Gewalt:** Geld wegnehmen oder Arbeit verbieten

**Soziale Gewalt:** Jemanden einsperren oder verbieten, sich mit Familie oder Freunden zu treffen

## **Häusliche Gewalt wird nicht toleriert und ist strafbar.**

### **Wo bekommst du Hilfe?**

#### **Polizei**

Hilfe im Notfall, Telefonnummer **117**

#### **Kinder und Jugendliche**

Hilfe rund um die Uhr unter **147**  
(Telefon, WhatsApp oder E-Mail).  
Mehr Infos: [www.147.ch](http://www.147.ch).

#### **Opferhilfe**

Beratung für gewaltbetroffene Menschen und deren Angehörige. Kostenlos und vertraulich.  
Mehr Infos: [www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch) oder unter der Telefonnummer **081 257 31 50**.

Ab November 2025:

Kurzberatungen rund um die Uhr unter der Telefonnummer **081 25 77 142**.

#### **Frauenhaus**

Schutz für Frauen und ihre Kinder.

Mehr Infos: [www.frauenhaus-graubuenden.ch](http://www.frauenhaus-graubuenden.ch) oder unter der Telefonnummer **081 252 38 02**.

#### **Forensic Nursing Sprechstunde**

Medizinische Untersuchung und Dokumentation von Verletzungen. Kostenlos und vertraulich.

Infos und Termine: [www.ksgr.ch/forensic-nursing](http://www.ksgr.ch/forensic-nursing) oder unter der Telefonnummer **079 923 11 44**.

#### **Beratung für gewaltausübende Personen**

Kostenlos und vertraulich. Mehr Infos: [www.gewaltberatungsstelle.gr.ch](http://www.gewaltberatungsstelle.gr.ch) oder unter der Telefonnummer **079 544 38 63**.

#### **Zeuginnen und Zeugen**

Bei Gefahr sofort die Polizei rufen (**117**).  
Infos und Beratung unter [www.gr.ch/haeusliche-gewalt](http://www.gr.ch/haeusliche-gewalt).

### **Wichtige Telefonnummern**

**Polizei: 117 (24h)**

**Ambulanz: 144 (24h)**

**Kinder und Jugendliche**  
Tel. 147 (24h)

**Opferhilfe Graubünden**

Tel. 081 257 31 50

Tel. 081 25 77 142 (24h ab Nov. 2025)

#### **Frauenhaus Graubünden**

Tel. 081 252 38 02 (24h)

#### **Forensic Nursing Sprechstunde**

Tel. 079 923 11 44

[forensicnursing@ksgr.ch](mailto:forensicnursing@ksgr.ch)

Weitere Hilfsangebote für Kinder, Jugendliche, Frauen, Männer, Eltern, ältere Menschen, das soziale Umfeld und Fachpersonen unter [www.gr.ch/haeusliche-gewalt](http://www.gr.ch/haeusliche-gewalt)