



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



**SCHLUSS  
MIT GEWALT.  
LASS DIR  
HELFEN.**

**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)





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

# 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)