



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



**NIEMAND
DARF DIR
WEH TUN.**

**Auch nicht deine Eltern,
Geschwister oder andere
Familienmitglieder.**

**Trau dich,
Hilfe zu holen.**

**Du bist
nicht allein.**

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.

Opferhilfe

Beratung für gewaltbetroffene Menschen und deren Angehörige. Kostenlos und vertraulich.

Mehr Infos: 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 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 oder unter der Telefonnummer **079 923 11 44**.

Beratung für gewaltausübende Personen

Kostenlos und vertraulich. Mehr Infos: 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.

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

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