

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).

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



Polizei

117 (24h), www.kapo.gr.ch

Medizinische Notfälle

144 (24h)

Opferhilfe Graubünden

081 257 31 50,
www.soa.gr.ch

Frauenhaus Graubünden

081 252 38 02 (24h),
www.frauenhaus-graubuenden.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 Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt, suchen Sie einen Spitalnotfall auf oder rufen Sie für medizinische Notfälle den **Sanitätsnotruf (144)** an.

In Krisensituationen - Anrufen statt verzweifeln!

Beratung für Menschen in schwierigen Lebenslagen

143 (24h), www.143.ch

Beratung für Kinder und Jugendliche

147 (24h), www.147.ch

**Elternnotruf - Hilfe und Beratung für Eltern,
Familien und Bezugspersonen**

0848 35 45 55 (24h), elternnotruf.ch

**Alter ohne Gewalt - Beratung für ältere Menschen,
die von Misshandlung betroffen sind**

0848 00 13 13, 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, Beschlagnehmung des Lohns
- **Zwangsheirat**

Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB)

Ihre regional zuständige KESB finden Sie unter 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.

Üben Sie selber Gewalt aus

ODER DROHEN SIE DAMIT?

**BERATUNGSSTELLE FÜR GEWALT-
AUSÜBENDE:**

**HABEN SIE ANGST, DIE KONTROLLE ZU VER-
LIEREN?** Zeigen Sie Mut und tun Sie etwas
dagegen – bevor es zu spät ist. Gewaltaus-
übende Personen können sich kostenlos und
vertraulich an die Beratungsstelle für gewalt-
ausübende Personen wenden.



WEITERE EXEMPLARE ERHÄLTICH BEI:



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

**Beratungsstelle für Gewalt ausübende
Personen in Graubünden**

079 544 38 63, www.gewaltberatungsstelle.gr.ch



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