

# Wenn Partnerschaft weh tut ...

**Infos und Hilfe  
bei Gewalt  
in der Partnerschaft**



Ein Heft in leichter Sprache

Bilder: © Reinhild Kassing

Logo für leichte Sprache: Inclusion Europe



**S.I.G.N.A.L.e.V.**  
Intervention im  
Gesundheitsbereich  
gegen Gewalt

**Mein Partner kann sehr nett sein.  
Aber ich habe auch oft Angst vor ihm.**



- Er macht mich oft schlecht:  
Was ich sage.  
Wie ich aussehe.
- Er beschimpft mich oft.
- Er bestimmt über mein Leben.
- Er will oft genau wissen:  
Mit wem ich rede.  
Wohin ich gehe.
- Seine Eifersucht ist ganz schlimm.
- Beim Streit hat er mich geschlagen.
- Er droht mir.  
Zum Beispiel:  
Er will mir die Kinder wegnehmen.
- Er zwingt mich zum Sex.



Haben Sie so etwas schon mal erlebt?

## Gewalt in der Partnerschaft gibt es sehr oft.

Meistens erleben Frauen diese Gewalt.

Egal ob die Frauen jung sind  
oder älter.

Egal ob sie deutsch sind.

Oder aus einem anderen Land kommen.

Egal welchen Beruf sie haben.



Viele Frauen mit Behinderung erleben  
Gewalt in der Partnerschaft.

Aber auch Frauen können gewalt-tätig sein.

Manchmal verletzen auch Frauen  
ihren Partner oder ihre Partnerin.



**Ich habe immer mehr Angst.**

**Ich kann nachts nicht schlafen.**

**Ich habe sehr oft Kopf-Schmerzen.**

Gewalt verletzt den Körper und die Seele.  
Verletzungen am Körper heilen oft schnell.  
Aber die Verletzungen der Seele bleiben.  
Gewalt kann krank machen.  
Auch wenn sie schon lange her ist.



**Zum Beispiel kann man daran leiden durch Gewalt:**

- Schmerzen:  
Zum Beispiel Kopf-Schmerzen  
oder Rücken-Schmerzen
- Probleme beim Atmen oder am Herz
- Große Angst und Unruhe
- Schlaf-Störungen und Traurigkeit
- Man braucht viel Alkohol, Zigaretten  
oder Tabletten.



Ich dachte, die Kinder merken nichts.  
Aber sie werden wach.  
Sie hören dann alles.



Kinder brauchen Schutz und Sicherheit.  
Gewalt schadet den Kindern sehr.

Auch wenn **Sie** die Gewalt erleben,  
schadet das Ihren Kindern:  
Dann bekommen die Kinder auch Angst.  
Sie werden vielleicht krank.  
Sie bekommen Probleme in der Schule.  
Sie haben oft Streit mit anderen Kindern.



Es gibt Hilfe!  
Haben Sie Mut!  
Sprechen Sie über die Gewalt.



**Mein Mann hat oft versprochen,  
dass er sich ändern will.  
Ich habe ihm das geglaubt.  
Aber jetzt weiß ich:  
Nur ich kann etwas ändern.**



**Sie sind nicht allein!**

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin  
oder Ihrem Arzt.

Sie können Ihnen helfen:

Sie können aufschreiben, was passiert ist.



Sie können sagen:

Da gibt es Hilfs-Angebote für Sie.

Zum Beispiel:

- Beratungs-Stellen für Frauen.
- Oder Frauen-Häuser und Wohnungen.  
Dort sind Frauen sicher vor Gewalt.



**Die Gewalt ist nicht Ihre Schuld.  
Sie haben ein Recht  
auf ein Zuhause ohne Gewalt!**



Hier bekommen Sie Infos und Hilfe:

**BIG Hotline: 030 611 03 00** (8–23 Uhr)

Das ist ein Notfall-Telefon.

Hier können Sie anrufen,  
wenn Sie Gewalt erleben.

Hier bekommen Sie Hilfe am Telefon.

Hier bekommen Sie viele Tipps und Infos.



Die Mitarbeiterinnen  
sagen nichts über Sie weiter.



Die Mitarbeiterinnen sprechen  
viele verschiedene Sprachen.  
Zum Beispiel Türkisch oder Russisch.

Es gibt auch Infos  
über behinderten-gerechte Angebote.



Die **BIG Hotline** finden Sie  
auch im Internet: [➔ zur Webseite](#)



## Für gehörlose Frauen:

Schreiben Sie eine SMS an das Projekt  
**Frauenort Augusta: 0160 66 63 778**



Hier gibt es eine sichere Wohnung für  
gehörlose Frauen. [➔ zur Webseite](#)



## Sind Sie jetzt in Gefahr?

Dann rufen Sie die Polizei an: **110**  
BIG Hotline: **030 611 03 00** (8–23 Uhr)

Oder schicken Sie ein Fax an die Polizei.  
Die Fax-Nummer ist **110**.



**Sie sind nicht allein mit der Gewalt.**  
**Holen Sie Hilfe!**

.....

S.I.G.N.A.L. e.V. • Sprengelstr. 15 • 13353 Berlin  
[www.signal-intervention.de](http://www.signal-intervention.de)

S.I.G.N.A.L. e.V. wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft,  
Gesundheit und Pflege und ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

