Nur Mut!

Handlungsmöglichkeiten für Frauen in Gewaltbeziehungen

Diese Broschüre richtet sich direkt an Betroffene, die sich informieren wollen. Sie soll Mut machen. Sie zeigt mögliche Wege und die dafür notwenige Unterstützung auf.

frauen
beratungsstelle
düsseldorf e.V.

Wir verwenden in dieser Broschüre vor allem die Begriffe Mann und Frau, Täter, Partner und Ehemann. Ein Großteil der Häuslichen Gewalt wird von cis Männern an cis Frauen ausgeübt, die in heterosexuellen, monogamen Beziehungen leben. (Häusliche) Gewalt kommt auch in allen anderen Formen von partnerschaftlichem Zusammenleben und zwischen allen Geschlechtern vor. Wir nutzen das sogenannte Gendersternchen * um als Platzhalter bei Personenbezeichnungen im Plural neben männlichen und weiblichen auch nicht binäre und intergeschlechtliche Personen (typografisch) sichtbar zu machen und einzubeziehen. Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit werden einzelne Berufsbeschreibungen im Singular in der weiblichen Form geschrieben (Ärztin, Rechtsanwältin, etc.). Wir wollen damit nicht ausschließen, dass alle Geschlechter gleich unterstützend, kompetent und hilfreich sein können.

Impressum

Herausgeberin, Konzeption und Redaktion:
Fachstelle Frauen in Gewaltbeziehungen
frauenberatungsstelle düsseldorf e.V.

Grafik-Design: Pauline Denecke
Druck: TIAMATdruck GmbH

Düsseldorf, 3. überarbeitete Auflage 2025

Inhalt

Gewalt gegen Frauen in Beziehungen ... 4
Klischees und Vorurteile ... 5
Rad der Gewalt ... 6
Rad der Gewaltlosigkeit ... 7
Schutz ist das Wichtigste! ... 8
Wo kann ich wohnen? ... 15
Wovon soll ich leben? ... 18
Was wird mit den Kindern? ... 22
Welche Hilfen gibt es bei Stalking? ... 24
Was ist für Frauen mit Migrationsgeschichte zu beachten? ... 26
Was ist in queer-lesbischen Beziehungen zu beachten? ... 27
Was ist für Frauen mit Behinderung zu beachten? ... 28
Was können Angehörige tun? ... 29
Warum Vertreter*innen medizinischer Berufe wichtig sind! ... 30
Checkliste ... 31
Kontakte (Stand 2025) ... 33

Gewalt gegen Frauen in Beziehungen

Wenn es Gewalt in Ihrer Beziehung gibt, erleben Sie Häusliche Gewalt. Diese kann in allen Beziehungsformen entstehen. In Liebesbeziehungen (in allen Variationen), in Freundschaften oder zum Beispiel in Wohngemeinschaften. In den meisten Fällen erleben Frauen Häusliche Gewalt durch ihre Ehemänner oder (Ex-) Partner.

Gewalt gegen Frauen gab und gibt es überall, zu jeder Zeit und in jeder Form. Ob verheiratet oder nicht. Häufig demütigen, schlagen, treten, beleidigen, vergewaltigen Männer die Frau, die sie angeblich lieben. Das Bundesministerium für Familie Senioren, Frauen und Jugend bestätigt, dass in Deutschland mindestens jede vierte Frau in ihrer Beziehung Gewalt erlebt. Nur etwa ein Fünftel dieser Gewalttaten kommt an die Öffentlichkeit. Betroffen sind Frauen jeden Alters, jeden Bildungsstands, jeden Aussehens.

Gewalt ist das, was Betroffene als solche empfinden, was verletzt und erniedrigt. Im Gegensatz zu einem Streit, einem Konflikt oder einer Auseinandersetzung liegt bei Häuslicher Gewalt ein ungleiches Machtverhältnis vor, was der Täter bewusst herstellt und ausnutzt. Tätern Häuslicher Gewalt geht es dabei um Macht und Kontrolle über die Frau.

Häusliche Gewalt fängt häufig mit Demütigen, Bloßstellen und Diskriminieren an: Mit vielfältigen Mitteln versuchen Täter ihre Frauen zu isolieren: Sie sprechen schlecht über ihre Familie, Freund*innen oder Arbeitskolleg*innen, überwachen jeden Schritt der Frau und verlangen genau Bericht über alles, was sie macht. Sie nehmen zum Beispiel das Handy ab oder nutzen es zur Überwachung, sperren die Frau in der Wohnung ein oder lassen sie keine Sekunde aus den Augen. Eine Frau in dieser oder ähnlicher Situation hat kaum noch eine Chance, sich zur Wehr zu setzen, wenn er sie dann schlägt, würgt, vergewaltigt...

Danach gibt es oft Erklärungen, Vorwürfe oder Versprechen wie beispielsweise: „Es war der Alkohol“, „Du machst mich immer so eifersüchtig“, „Du hast mich provoziert“, „Die Kinder waren zu laut“, oder „Das kommt nie wieder vor!“.

Einige Frauen fangen irgendwann an, selbst das Verhalten des Täters zu entschuldigen, oftmals aus Angst, Scham und Schuldgefühlen. Sie hoffen immer wieder, dass dieses Mal das letzte Mal war, dass er geschlagen hat. Einige halten über Jahre massive Gewalt aus. Sie fühlen sich verantwortlich oder haben das Gefühl persönlich versagt zu haben. Manchmal fühlt sich die Gewalt für sie normal an. Oft drohen Täter Häuslicher Gewalt damit, ihr das Geld, die Kinder oder das Leben zu nehmen. Manchmal passiert dies auch.

Ob er schlägt oder nicht, hängt nicht vom Verhalten der Frau oder der Kinder, sondern immer vom Täter ab. Es ist seine Entscheidung und liegt in seiner Verantwortung. Wenn er sich wirklich ändern möchte, er nicht länger gewalttätig sein möchte, muss er sich dazu entscheiden und sich im besten Fall auch weitere Unterstützung holen.

Für betroffene Frauen (und ihre Kinder) ist Schutz das Wichtigste!

Aus dem Kreislauf von Angst, Gewalt und Abhängigkeit herauszukommen, ist für jede Frau, und besonders ohne weitere Hilfe, sehr schwer.

Wir hoffen sehr, dass Ihnen diese Broschüre Mut macht, über die erlebte Gewalt zu sprechen und Ihnen zeigt, dass Sie mit all dem nicht allein bleiben müssen.

Es gibt viele unterschiedliche Wege, Schutz- und Handlungsmöglichkeiten. Wie auch immer Sie sich entscheiden, wir möchten Sie ermutigen (professionelle) Hilfe in Anspruch zu nehmen. Suchen Sie sich dabei Personen aus, die Ihnen sympathisch sind, Ihnen kompetent erscheinen, denen Sie sich anvertrauen können. Lassen Sie sich zu keiner Entscheidung drängen. Allein die Möglichkeit, sich einmal auszusprechen, kann ein erster Schritt sein. Gerade dann, wenn Sie noch unsicher sind, wie es weitergehen soll oder was Sie machen wollen.

Klischees und Vorurteile

Es ist meist schwer, die eigene Beziehung als Gewaltbeziehung zu erkennen und zu benennen. Gesellschaftlich vorherrschende Mythen und Vorurteile machen dies umso schwerer:

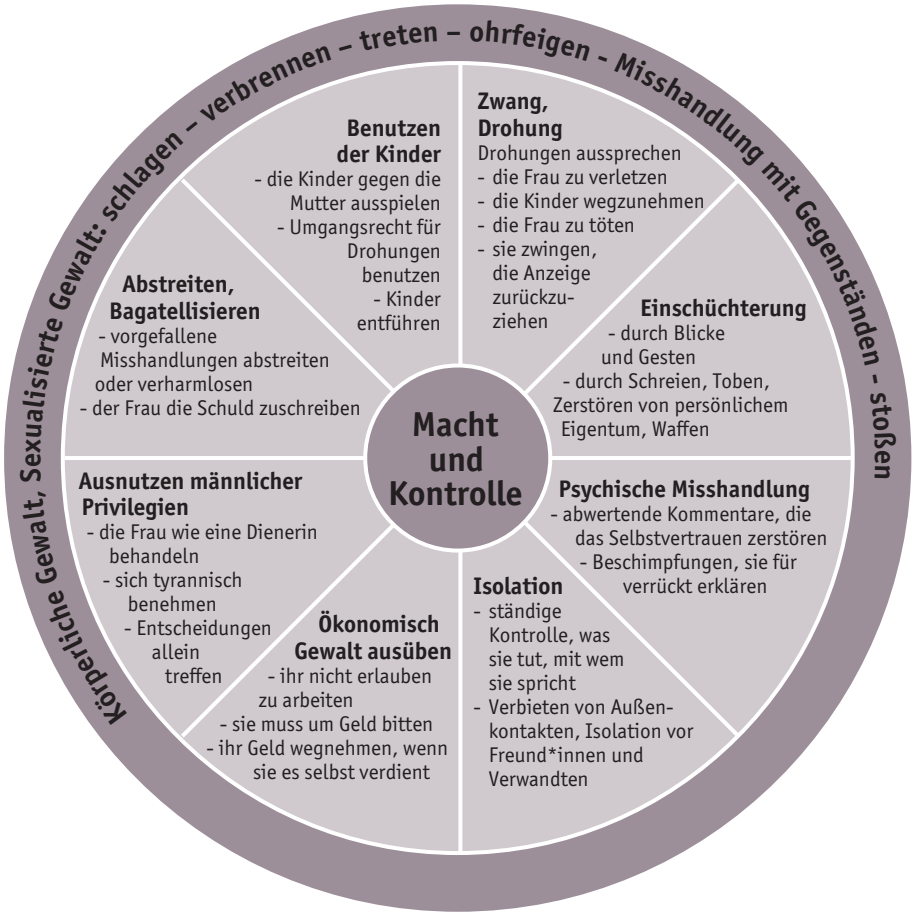
„In jeder Ehe gibt’s mal Krach.“
„Kein Wunder, die hat es doch verdient, so wie sie sich verhält.“
„Sowas kommt bei uns nicht vor.“
„Pack schlägt sich, Pack verträgt sich.“
„Nur weil der mal schlägt, ist das doch kein Grund, gleich wegzulaufen!“
„Mir ist vielleicht mal die Hand ausgerutscht, ein Schläger bin ich aber nicht.“

Freund*innen, Bekannte, Familienangehörige, Arbeitskolleg*innen – fast alle Menschen kennen und viele nutzen solche und ähnliche Sprüche. Gewalt gegen Frauen und Häusliche Gewalt wird hierdurch verharmlost. Gewalttäter werden somit geschützt und für betroffene Frauen ist es umso schwerer Hilfe zu erhalten und diese in Anspruch zu nehmen.

Rad der Gewalt

Das Rad der Gewalt zeigt die vielen verschiedenen Formen von Gewalt in einer Partnerschaft. Nur selten erleben Betroffene nur eine Form von Gewalt. Es gibt viele verschiedene Arten, die häufig miteinander zusammenhängen.

Macht und Kontrolle stehen im Mittelpunkt der Gewalt gegen Frauen. Um Macht und Kontrolle über die Frau aufrechtzuerhalten und zu festigen, werden viele Formen von Unterdrückung (Kreisausschnitt) benutzt, die letztlich zu körperlicher Gewalt führen.



Rad der Gewaltlosigkeit

Das Rad der Gewaltlosigkeit macht deutlich, welche Grundstrukturen eine gleichberechtigte und gewaltfreie Beziehung kennzeichnen.

Die Partnerschaft wird mit Respekt und auf Augenhöhe geführt. Beide haben gleiche Positionen und Möglichkeiten.

Quellenangabe: Rad der Gewalt / Rad der Gewaltlosigkeit

Beide Modelle wurden im DAIP Domestic Abuse Intervention Projekt in Duluth, USA, zusammen mit Gewaltopfern entwickelt und werden dort auch in der Arbeit mit Tätern eingesetzt. Die ursprüngliche Übersetzung leistete die Frauenberatungsstelle Gladbeck.

Schutz ist das Wichtigste!

Wenn es um Gewalt geht, ist der Schutz für die Opfer das Wichtigste. Sie als direkt Betroffene sind die Expertin. Alle Entscheidungen, die Sie treffen, müssen sich an den Notwendigkeiten für ihren Schutz orientieren. Sie kennen den Täter und die Situation, in der Sie leben, ganz genau. Tun Sie alles, was Ihre persönliche Sicherheit und ihr Sicherheitsgefühl erhöht. Wenn Sie Angst haben, nehmen Sie dieses Warnsignal ernst. Es kann ein Zeichen dafür sein, dass Sie bedroht sind.

Sprechen Sie darüber!
Gewalt zu verschweigen, hilft nicht Ihnen, sondern schützt den Täter. Vielen Frauen ist es unangenehm, über die schwierige Situation, die Gewalt zu Hause, zu sprechen. Auch wenn Sie sich scheuen, die Polizei zu rufen, teilen Sie sich Menschen mit, denen Sie vertrauen: Freund*innen, Nachbar*innen, Arbeitskolleg*innen, Verwandte oder wenden Sie sich an eine professionelle Beratungsstelle. Das kann Sie entlasten und Ihren Schutz erhöhen. Je mehr Menschen von der Gewalt wissen, umso mehr Personen können auf Sie achten.

Im Notfall rufen Sie die Polizei unter 110 !!!

Was kann Sie in der akuten Gefahr schützen?
Neben der Möglichkeit, zu vertrauten Personen oder ins Frauenhaus zu fliehen, gibt es andere Vorkehrungen, die Ihnen (und Ihren Kindern) helfen und Sie schützen können. Beispiele dafür könnten sein:

- Überlegen, welches ist das sicherste Zimmer zu Hause?
- Ein Handy mit wichtigen Notrufnummern stets aufgeladen und griffbereit haben.
- Vertraute Menschen bitten, in regelmäßigen Abständen oder in besonderen Gefahrenzeiten bei Ihnen anzurufen oder vorbeizukommen.
- Nachbar*innen informieren und konkrete Hilfen absprechen.
- Gegebenenfalls im Zimmer der Kinder oder im Wohnzimmer schlafen.
- Einen „Sicherheitskoffer“ mit wichtigen Unterlagen und evtl. notwendiger Kleidung für Sie (und die Kinder) vorbereiten und diesen bei einer vertrauten Person lassen (siehe Seite 31).

Sie entscheiden, was für Sie richtig ist. Nur so können Sie Ihr Leben und Ihre Gesundheit, sowie Ihre Kinder schützen.

Weitere Maßnahmen stehen Ihnen zur Verfügung!
Zusätzlich zu den oben genannten Schutzmaßnahmen stehen Ihnen auch weitere, wie zum Beispiel rechtliche Möglichkeiten zur Verfügung. Wenn Sie keine Anzeige erstatten möchten, können Sie dennoch zivilrechtliche Schutzmaßnahmen beantragen.

Unterlassungsschreiben
Unabhängig davon, ob Sie mit Ihrem Mann / Partner zusammenleben oder nicht, kann eine Rechtsanwältin für Sie ein sog. Unterlassungsschreiben verfassen, wenn er Sie schlägt, bedroht, bedrängt oder verfolgt. Darin wird er ermahnt, dass Sie eine Schutzanordnung beantragen werden, wenn er Sie nicht in Ruhe lässt. Sie haben damit noch keine gerichtlichen Schritte eingeleitet. Es ist aber die einfachste Möglichkeit, rechtliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wenn Sie kein eigenes oder nur wenig Einkommen haben, kommt für Sie eventuell Beratungshilfe für eine Fachanwältin in Betracht. Fragen Sie danach! Bis auf einen sehr geringen Betrag werden dann die Kosten übernommen.

Welche gerichtlichen oder polizeilichen Maßnahmen können Sie schützen?

Schutzanordnung
Viele kennen Schutzanordnungen noch unter dem Begriff „Einstweilige Verfügung“. In einem zivilrechtlichen Verfahren können Sie beispielsweise eine Schutzanordnung nach § 1 Gewaltschutzgesetz stellen oder auch eine Zuweisung der gemeinsamen Wohnung (siehe Seite 16) beantragen.

Bei diesen Verfahren fällt das Gericht nur auf Ihren Antrag hin eine Entscheidung. Sie sind dann Antragstellerin und wollen einen gerichtlichen Beschluss gegen den Antragsgegner (= der Täter) erwirken.

Schutzanordnungen können zum Beispiel folgende Auflagen für den Täter enthalten:

- Ihre Wohnung nicht zu betreten,
- sich nicht in einem bestimmten Umkreis der Wohnung aufzuhalten,
- keine Orte aufzusuchen an denen Sie regelmäßig sind (zum Beispiel Arbeitsplatz),
- keine Verbindung zu Ihnen aufzunehmen per Telefon, Nachricht, E-Mail, etc.,
- nicht in ihre Nähe kommen.

Um eine Schutzanordnung zu erwirken, müssen Sie Ihr Anliegen überzeugend vortragen. Dies können Sie persönlich direkt bei der Rechtsantragsstelle im Amtsgericht Düsseldorf oder schriftlich durch eine Rechtsanwältin tun. Es ist wichtig die Misshandlungen, Bedrohungen oder Belästigungen des Täters genau zu schildern, beispielsweise mit Datum, Uhrzeit und genauer Beschreibung des Hergangs. Auch wenn es schwerfällt, versuchen Sie dabei so konkret und ausführlich wie möglich zu sein. Diese Schilderung muss als eidesstattliche Erklärung abgegeben werden.

Da vor Ort keine Dolmetscher*innen zur Verfügung gestellt werden, bringen Sie bei Bedarf am besten eine Person mit, der Sie vertrauen und die für Sie übersetzen kann.

Für eine Antragsstellung benötigen Sie einen gültigen Ausweis! Darüber hinaus ist es gut, wenn Sie Folgendes mitbringen:

- Adresse / aktueller Aufenthaltsort des Antragsgegners
- Dokumentation des Polizeieinsatzes
- Ärztliche Atteste
- Chronologische Aufstellung der Geschehnisse
- Gegebenenfalls Ausdrucke von Screenshots
- Zeug*innen

Einem Antrag auf Erlass einer Schutzanordnung kann kurzfristig entsprochen werden. Wenn der Täter sich nicht an die Anordnung hält, macht er sich strafbar. Tragen Sie in jedem Fall die Schutzanordnung in Kopie bei sich und rufen Sie im Notfall die Polizei. In dem Beschluss wird bei solch einem Verstoß ein Ordnungsgeld oder ersatzweise Ordnungshaft angedroht. Sie sollten das Gericht darüber in Kenntnis setzen, damit der Täter belangt werden kann. Auch Kindergarten, Schule, Nachbarschaft und Arbeitskolleg*innen sollten über eine Schutzanordnung informiert sein, damit sie ebenfalls zu Ihrem Schutz beitragen können.

Wichtig ist, dass die Schutzanordnung vor der Zustellung an den Mann wirksam wird. Fragen Sie bei der Antragstellung danach. Die Antragsstelle kann dies gegebenenfalls in den Antrag aufnehmen und die Richterin wird darüber entscheiden.

Der Täter hat die Möglichkeit eine mündliche Verhandlung zu beantragen, so dass es später zu einer Anhörung des Mannes kommen kann.

Verfahrenskostenhilfe:
In einigen Fällen ist bis auf einen bestimmten Betrag das Verfahren kostenfrei, wenn Sie berechtigt sind Verfahrenskostenhilfe zu erhalten. Informationen hierzu erhalten Sie beim Amtsgericht, in der Frauenberatungsstelle, bei Anwält*innen oder in der Broschüre des Bundesministeriums der Justiz.

Im Notfall 110

Die Aufgabe der Polizei ist es, den Schutz vor Gewalt zu gewährleisten bzw. Gefahren von Ihnen abzuwenden: Wenn Sie misshandelt, geschlagen, eingesperrt oder vergewaltigt werden, rufen Sie über die Telefonnummer 110 die Polizei. In solchen Notsituationen müssen die Beamt*innen grundsätzlich kommen.

Scheuen Sie sich nicht, zu Ihrem Schutz in einer Gewaltsituation die Polizei zu holen. Einige Täter schrecken allein durch das Auftauchen der Beamt*innen vor weiteren Gewalttätigkeiten zurück.

In NRW sollen die Polizist*innen in Einsätzen zu Fällen häuslicher Gewalt unter anderem:

- Sie und den Täter getrennt befragen,
- Sie über Unterstützungseinrichtungen informieren und gegebenenfalls beim Verlassen der Wohnung unterstützen,
- den Täter an weiteren Gewaltanwendungen hindern und die dafür erforderlichen Maßnahmen (insb. Wohnungsverweisung gem. § 34a Polizei Gesetz NRW) ergreifen,
- Beweise sichern und beispielsweise auf die Notwendigkeit eines ärztlichen Attestes / einer rechtsmedizinischen Dokumentation hinweisen,
- grundsätzlich eine Strafanzeige fertigen.

Polizeiliche Wohnungsverweisung und Rückkehrverbot

In NRW hat die Polizei die rechtliche Möglichkeit, einen Gewalttäter (egal ob Ehemann, Sohn, sonstiger Mitbewohner) bis zu zehn Tage aus der Wohnung / dem Haus zu verweisen und für ihn ein Rückkehrverbot anzuordnen. Diese polizeiliche Maßnahme beruht auf § 34a PolG NRW. Nur wenn die Polizei die Situation als gefährlich einstuft, spricht sie diese Maßnahme aus. Sie erhalten darüber eine Dokumentation. Der Verwiesene kann – im Beisein der Polizei – persönliche Gegenstände mitnehmen, muss den Schlüssel abgeben und eine Adresse benennen, wo er zu erreichen sein wird. Falls er keine Unterkunftsmöglichkeit hat, stehen ihm die städtischen Notunterkünfte zur Verfügung. Der Täter hat die Möglichkeit, mit entsprechenden sozialen Trainingskursen und Beratungsangeboten an seinem gewalttätigen Verhalten zu arbeiten (siehe Seite 34).

Mit Ihrem Einverständnis stellt die Polizei den Kontakt zur Interventionsstelle gegen Häusliche Gewalt her, so dass sich eine Beraterin bei Ihnen meldet, um Sie zu unterstützen.

Interventionsstelle gegen Häusliche Gewalt der Frauenberatungsstelle Düsseldorf

Wenn Sie zustimmen, übermittelt die Polizei Ihren Namen, Ihre Anschrift und Ihre Telefonnummer im Anschluss an den Polizeieinsatz an die Interventionsstelle gegen Häusliche Gewalt.

Nach der Datenübermittlung durch die Polizei nimmt eine Fachberaterin der Interventionsstelle innerhalb von 24 Stunden (auch an Wochenenden und Feiertagen) von sich aus (pro-aktiv) – erst einmal telefonisch – Kontakt zu Ihnen auf. Zunächst geht es immer um eine genaue und auf Ihre Lebenssituation abgestimmte Schutzplanung. Sie erhalten zudem weitere wichtige Informationen über rechtliche, soziale und existenzsichernde Hilfsmöglichkeiten. Sollten Sie sich beispielsweise für einen Schutzantrag beim Amtsgericht entscheiden, erhalten Sie auch hierbei konkrete Unterstützung.

Mit Ablauf des 10-tägigen Rückkehrverbotes endet in der Regel die Arbeit der Mitarbeiterinnen der Interventionsstelle. Die Mitarbeiterinnen der Interventionsstelle helfen Ihnen bei Bedarf dabei, eine passende Folgehilfe zu finden, entweder in der Frauenberatungsstelle oder auch bei einer anderen Einrichtung.

Sollten Sie sich bei der Polizei gegen die Übermittlung Ihrer Daten entschieden haben, können Sie sich immer auch selbst an die Frauenberatungsstelle wenden.

In den zehn Tagen des Rückkehrverbotes darf Ihr Mann nicht in der Wohnung/dem Haus sein. Die Polizei kontrolliert die Einhaltung und schreitet ein, wenn er sich nicht an das Verbot hält.

Sie können in dieser Zeit überlegen, wie es weitergehen soll. Einige Frauen entscheiden sich nun für eine endgültige Trennung. Andere sehen noch eine Chance, mit ihm gemeinsam einen Weg zu finden. Nicht wenige sind in dieser knappen Zeit weiter unentschlossen. Egal wo Sie stehen, die Beraterin hilft Ihnen, Ihre nächsten Schritte zu planen.

Scheuen Sie sich nicht, bei jedem weiteren Notfall über die Telefonnummer 110 die Polizei zu rufen.

Was passiert nach einer Anzeige?

Gewalt ist grundsätzlich gegen das Gesetz. Delikte, wie beispielsweise Körperverletzung, Vergewaltigung, Nötigung oder Bedrohung sind strafbar. Die Polizei muss in jedem Fall ermitteln.

Sie selbst können die Straftaten des Täters anzeigen. Wie lange nach der Tat noch angezeigt werden kann, ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Sie haben mindestens drei Monate Zeit, sich zu entscheiden.

Sie haben ein Recht darauf, dass die Anzeige bei der Polizei aufgenommen wird.

Bei der Anzeigenaufnahme werden Sie zu den genauen Vorfällen mit Tag, Uhrzeit, Tathergang und möglichen Zeug*innen befragt und ob Sie sonstige Beweismittel wie beispielsweise ein ärztliches Attest/eine rechtsmedizinische Dokumentation haben. Sie können eine Person Ihres Vertrauens zu dieser Aussage mitnehmen.

Nachdem eine Tat angezeigt ist, ermitteln Polizei und Staatsanwaltschaft. Das bedeutet vor allem, dass alle Beteiligten eine Aussage machen. Auch der Täter wird zu den Vorwürfen befragt.

Danach entscheidet die Staatsanwaltschaft, wie das Verfahren weiterläuft. Sie kann das Verfahren einstellen oder Anklage beim Strafgericht erheben. Gegebenenfalls wird der Täter verpflichtet zum Beispiel an einem sozialen Trainingskurs teilzunehmen.

Strafrechtliches Verfahren der Staatsanwaltschaft

Wenn es zu einem Strafprozess kommen sollte, folgt immer eine mündliche Verhandlung entweder vor dem Amts- oder dem Landgericht. Dabei werden zunächst alle Zeug*innenaussagen gehört, unter anderem auch Sie, und Beweismittel vorgetragen. Zum Abschluss gibt es ein richterliches Urteil. Als Zeugin werden Sie zu einem Verhandlungstermin geladen und müssen aussagen. Nur als Verwandte, Verlobte, Ehefrau oder geschiedene Frau des Angeklagten haben Sie das Recht, die Aussage zu verweigern.

Unterstützung beim Strafprozess

Viele Frauen fürchten sich davor, dem Täter wieder zu begegnen. Die oft schmerzhaften Erlebnisse noch einmal in der meist unpersönlichen, oft auch einschüchternd wirkenden Atmosphäre eines Gerichtssaals schildern zu müssen, ist zudem für die meisten Frauen eine große Belastung. Deswegen kann es wichtig sein, sich auf den Strafprozess vorzubereiten. Sie müssen das nicht allein durchstehen, nehmen Sie sich dazu jede Unterstützung, die sich Ihnen bietet.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, beispielsweise unter bestimmten Voraussetzungen Nebenklage oder Psychosoziale Prozessbegleitung zu bekommen. Informieren Sie sich frühzeitig, gerne in der Frauenberatungsstelle.

Zivilrechtliche Verfahren

Unabhängig von der Entscheidung der Staatsanwaltschaft im Strafverfahren, bleibt Ihnen der zivilrechtliche Weg, um gegen den Gewalttäter vorzugehen. Sie können beim Zivilgericht Anträge nach dem Gewaltschutzgesetz stellen (siehe Seite 16). Sie können auf Schadensersatz oder Schmerzensgeld klagen und beim Familiengericht Anträge stellen.

Sie können sich durch eine Rechtsanwältin oder in der Frauenberatungsstelle informieren lassen.

Wo kann ich wohnen?

Vielleicht können Sie bei Freund*innen, Kolleg*innen oder Verwandten unterkommen. Je nach Lebenssituation und individuellem Schutzbedürfnis kommen verschiedene Möglichkeiten in Betracht.

Frauenhaus – neue Lebensperspektive entwickeln

Wenn Sie sofort vor der Gewalt Ihres Mannes oder Lebensgefährten fliehen müssen, können Sie sich an ein Frauenhaus wenden.

In einem Frauenhaus können Sie (und Ihre Kinder) jederzeit aufgenommen werden, sofern ein Platz frei ist. Oft sind die Adressen zum Schutz der Frauen anonym. Einige Frauenhäuser nehmen Jungen nur bis zu einem gewissen Alter mit auf. Barrierearme Häuser gibt es seltener, ebenso haben nur wenige Häuser die Möglichkeit Haustiere aufzunehmen.

Sie können die Telefonnummern der Frauenhäuser im Internet finden oder das Bundesweite Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ unterstützt Sie bei Ihrer Suche (siehe Kontakte, Seite 33).

Wenn Sie einen Platz gefunden haben, werden Sie in der Regel zu einem Treffpunkt gebeten und dort abgeholt. Im Frauenhaus treffen Sie mit anderen Betroffenen zusammen und organisieren gemeinsam den Tagesablauf. Es gibt ausgebildete und kompetente Mitarbeiterinnen, die Sie beraten und unterstützen, zum Beispiel bei den Themen Wohnungssuche, Arbeit, Schule, Finanzen und Gesundheit.

Gemeinsame Wohnung

Für viele Frauen, gerade auch mit Kindern, ist es die beste Lösung, wenn der gewalttätige Mann die gemeinsame Wohnung verlässt. Nur selten sind die Täter jedoch bereit dazu. Es gibt verschiedene rechtliche Wege, wie Sie (und Ihre Kinder) die Wohnung allein weiter nutzen können. Selbst wenn Sie bereits aus der gemeinsamen Wohnung geflüchtet sind, besteht dazu noch die Möglichkeit.

Gerichtliche Wohnungszuweisung

Eine solche Möglichkeit gibt es nach § 2 Gewaltschutzgesetz, egal ob Sie verheiratet oder unverheiratet zusammenwohnen. Dazu muss ein Antrag auf Überlassung einer gemeinsam genutzten Wohnung beim Amtsgericht gestellt werden. Denken Sie gegebenenfalls an die Beantragung von Verfahrenskostenhilfe. Sie müssen dann berichten, dass und weshalb ein weiteres Zusammenwohnen mit dem Täter für Sie gefährlich und unzumutbar ist. Es muss eine akute / aktuelle Bedrohung bei Antragstellung bestehen. Ähnlich wie beim Antrag auf Schutzanordnungen, ist die detaillierte Schilderung der Gewalttaten erforderlich. Ärztliche Atteste und polizeiliche Dokumentationen sind hilfreich.

Die richterliche Entscheidung über den Antrag ist unabhängig davon, wem die Wohnung gehört oder wer sie gemietet hat. Selbst bei einer Dienst- oder Werkswohnung ist eine Wohnungszuweisung möglich. Eine richterliche Wohnungszuweisung wird in der Regel auf einige Monate befristet.

In dieser Zeit sollten Sie sich darüber klarwerden, wie es weitergehen kann.

Je nachdem, ob Sie verheiratet sind oder nicht, sind die erforderlichen Schritte unterschiedlich. In jedem Fall ist eine (rechtliche) Beratung sinnvoll und wichtig.

Verheiratet

Für Verheiratete besteht die Möglichkeit, einen Antrag auf Zuweisung der Ehewohnung bis zur endgültigen Scheidung zu stellen. Bei der Scheidung sollte dann über die nacheheliche Nutzung der Wohnung entschieden werden. Das Gesetz sieht vor, dass die alleinige Benutzung zu befürworten ist, wenn dadurch eine „unbillige Härte“ für Sie (und die Kinder) vermieden wird. Das bedeutet, wenn die Umstände für Sie (und Ihre Kinder) unzumutbar sind, kann das Gericht entscheiden, dass Sie die Wohnung allein bewohnen dürfen. In der Regel ist es sinnvoll, dass Sie sich zur Durchsetzung des Antrages anwaltliche Hilfe holen.

Unverheiratet

Zusätzlich zur Wohnungszuweisung gem. § 2 GewSchG haben Sie die folgenden Möglichkeiten:

Haben Sie allein den Mietvertrag abgeschlossen und dem Täter die Mitnutzung der Wohnung (zum Beispiel mit Untermietvertrag) gestattet, können Sie ihm diese jederzeit, wegen der Gewalttaten fristlos, kündigen. Sollte er daraufhin nicht die Wohnung verlassen, kann eine Räumungsklage eingereicht werden. Für die Dauer dieses langen Verfahrens müssen Sie zu Ihrem Schutz evtl. eine andere Unterkunft aufsuchen.

Wenn Sie beide den Mietvertrag unterzeichnet haben, können Sie beim Zivilgericht ein Urteil erwirken, mit dem der Täter verpflichtet wird, an der Kündigung mitzuwirken. Die Vermieterin kann dann allein mit Ihnen einen Mietvertrag abschließen.

Haben Sie den Mietvertrag nicht unterschrieben, dann haben sie grundsätzlich keinen Anspruch dauerhaft in der Wohnung zu bleiben.

Alle genannten Wege sind komplex. Holen Sie sich dazu Beratung und Hilfe, gegebenenfalls bei einer Rechtsanwältin.

Neue Wohnung

Um eine neue Wohnung für sich (und Ihre Kinder) zu finden, sollten Sie alle Möglichkeiten ausschöpfen:

- Informieren Sie alle, die hilfreich sein können, über Ihre Wohnungssuche.
- Wenden Sie sich ans Wohnungsamt und beantragen Sie gegebenenfalls einen Wohnberechtigungsschein (siehe Seite 34).
- Suchen Sie im Internet, in der Zeitung und beachten Sie Aushänge zum Beispiel im Supermarkt.
- Wenden Sie sich zusätzlich an die Düsseldorfer Wohnungsbaugesellschaften.
- Evtl. können Sie sich an Immobilienmakler*innen wenden.

Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie Sozialleistungen wie Umzugskosten und die Übernahme der Kaution beim Jobcenter beantragen. Erkundigen Sie sich vorher, ob dies in Ihrem Fall möglich ist. Beachten Sie dabei die Obergrenze für die Miete in Ihrer Stadt.

Auskunftssperre

Es kann zu Ihrem Schutz notwendig sein, die Anschrift Ihrer neuen Wohnung geheim zu halten. Zu diesem Zweck können Sie beim Einwohnermeldeamt, welches für ihren Bezirk zuständig ist, eine Auskunftssperre beantragen. Sie müssen dafür glaubhaft machen, dass eine aktuelle Gefahr für Leben, Gesundheit oder persönliche Freiheit für Sie (und Ihre Kinder) besteht, wenn die Anschrift weitergegeben wird.

Sie können dazu eine eidesstattliche Erklärung abgeben. **Beachten Sie, dass eine Auskunftssperre rechtzeitig verlängert werden muss, bevor diese abläuft.**

Wovon soll ich leben?

Bei einer Trennung steht oftmals im Raum, wie es finanziell weitergeht. Klären Sie, welche Möglichkeiten für Ihre jeweilige Situation in Frage kommen.

Zusätzlich bieten der Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VaMV) und die Frauenberatungsstelle Düsseldorf regelmäßig Vorträge von Rechtsanwältinnen zum Thema Trennung / Scheidung und Unterhalt an.

Bei geringem Einkommen kann Wohngeld, ergänzend Bürgergeld oder Kinderzuschlag beantragt werden.

Eine individuelle Beratung und Unterstützung sind in den meisten Fällen sinnvoll.

Eigenes Einkommen

Für Frauen, die ein eigenes Einkommen haben (zum Beispiel auch Arbeitslosengeld I = ALG-I), verändert sich zunächst nichts. Sie sollten in jedem Fall über ein eigenes Konto verfügen und Ihre Arbeitsstelle bzw. die für ALG-I zuständige Stelle darüber informieren, dass das Geld auf ihr Konto überwiesen wird. Für die Änderung der Steuerklasse bleibt genügend Zeit, sich eingehender zu informieren.

Ehegattenunterhalt

Beim Ehegattenunterhalt wird zwischen Unterhalt bei Getrenntlebenden und nachehelichem Unterhalt unterschieden. Der Unterhalt im ersten Trennungsjahr entspricht grundsätzlich den Absprachen, die zwischen den Eheleuten während der Ehezeit getroffen worden sind. Waren Sie also nicht erwerbstätig, müssen Sie auch im ersten Jahr nach der Trennung nicht sofort berufstätig sein. Unterhalt bei Getrenntlebenden muss geleistet werden, vorausgesetzt, Ihr Mann ist leistungsfähig. Leistungsfähig ist er dann, wenn sein Nettoeinkommen den Selbstbehalt überschreitet. Der Selbstbehalt ist eine bestimmte Summe an Geld, die Ihr Mann für sich selbst braucht und deshalb nichts davon abgeben muss, also auch keinen Unterhalt zahlen muss.

Nach einem Jahr Trennungszeit müssen Sie selbst versuchen ihren Unterhalt sicher zu stellen. Für weitere Trennungsjahre und nachehelichen Unterhalt gilt daher folgendes:

- Bei der Betreuung gemeinsamer minderjähriger Kinder müssen Sie nur eingeschränkt oder gar nicht erwerbstätig sein. Dies richtet sich zum einen nach dem Alter der Kinder, aber auch andere kindbezogene Gründe, wie etwa ein erhöhter Betreuungsbedarf können hier Berücksichtigung finden. Hier gibt es eine Fülle von Rechtsprechungen, die eine im Familienrecht erfahrene Rechtsanwältin für Sie auswerten und Sie entsprechend beraten kann.
- Auch „Alter“, „Krankheit“ oder „bis zur Erlangung einer angemessenen Erwerbstätigkeit“ können einen längeren, meist aber befristeten Unterhaltsanspruch begründen. Auch hier ist die Beratung durch eine Rechtsanwältin dringend zu empfehlen.

Bei der Berechnung des Unterhalts gilt folgende Richtlinie:

+ Nettoeinkommen Ihres Mannes

– minus Kindesunterhalt
– minus sogenannte ehebedingte Kreditraten
– gegebenenfalls minus berufsbedingte Ausgaben
– minus Ihr Nettoeinkommen (wenn Sie nicht berufstätig sind, ist dies null)
– Selbstbehalt

= gleich Differenz

Von der errechneten Differenz stehen Ihnen drei Siebtel zu. Wegen einer detaillierten Unterhaltsberechnung wenden Sie sich unbedingt an eine Rechtsanwältin. Unter Umständen haben Sie für die Ermittlung des Ehegattenunterhaltes Anspruch auf Beratungshilfe.

Eigentlich würde es reichen, wenn Sie und Ihr Mann sich einvernehmlich auf einen Ehegattenunterhalt einigen. Bei Gewalt oder Nichteinigung wenden Sie sich schnellstmöglich an eine Rechtsanwältin (Familienrecht).

Noch einige wichtige Anmerkungen:

- Unterschreiben Sie niemals unbedacht bzw. ohne fachlichen Rat, dass Sie auf Unterhalt verzichten. Dies muss als notarieller Ehevertrag oder Scheidungsfolgevereinbarung erklärt werden.
- Unterhalt kann grundsätzlich nicht rückwirkend beansprucht werden. Informieren Sie sich deshalb umgehend, wie Sie, den Ihnen zustehenden Unterhalt effektiv einfordern können.
- Sammeln Sie möglichst alle erforderlichen Unterlagen zur Einkommensberechnung (gegebenenfalls in Kopie).
- Die Familienversicherung bei der Krankenkasse ändert sich nach der Scheidung. Sie müssen für sich und Ihre Kinder eine eigene Versicherung abschließen. Die Kosten hierfür übernimmt zum Beispiel Ihr Arbeitgeber, das Jobcenter, etc.

Eine Beratung bei der Rechtsanwältin ist zur Klärung unerlässlich!

Sozialleistungen

Sollten Sie mit dem gezahlten Unterhalt, bzw. mit Ihrem eigenen Einkommen unterhalb der Bedarfsgrenze für Sozialleistungen liegen, können Sie einen Antrag auf Bürgergeld beim Jobcenter stellen.

Unterhaltsansprüche gegenüber Ihrem getrenntlebenden oder geschiedenen Ehemann sind zu prüfen.

Voraussetzungen für den Bürgergeld-Bezug sind, dass Sie:

- noch nicht im Rentenalter sind,
- nicht dauerhaft erwerbsunfähig sind (In diesen Fällen können Sie Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung beantragen),
- dem Arbeitsmarkt täglich mindestens drei Stunden zur Verfügung stehen können.

Selbst bei grundsätzlicher Arbeitsfähigkeit kann die Betreuung eigener Kinder, sofern Sie zum Beispiel keinen Kindergartenplatz bekommen haben oder die Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger ein anerkannter Hinderungsgrund für eine Erwerbstätigkeit sein.

Den aktuellen Regelsatz entnehmen Sie bitte dem Internet. Mehrbedarfe können für Alleinerziehende und bei Schwangerschaft, bei Behinderungen, medizinisch begründetem Mehraufwand in der Ernährung oder bei der Warmwasseraufbereitung beantragt werden.

Auch die Kosten für Unterkunft und Heizung können, sofern sie bestimmten Grenzen entsprechen, übernommen werden. Sollten Sie eine neue Wohnung anmieten wollen, empfehlen wir Ihnen unbedingt vorher die schriftliche Zustimmung des Jobcenters einzuholen. Dann können Sie die Übernahme weiterer Kosten beantragen. Wir empfehlen Ihnen sich zu Bürgergeld gesondert beraten zu lassen, passende Adressen finden Sie im Anhang.

Bitte informieren Sie umgehend das Jobcenter, wenn die sogenannte Bedarfsgemeinschaft nicht mehr besteht, zum Beispiel weil ihr Mann / Partner ausgezogen ist. Die monatlichen Leistungen sollten dann unbedingt auf Ihr eigenes Konto überwiesen werden.

Voraussetzungen für den Bezug von Grundsicherung

Die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung ist eine Leistung der Sozialhilfe. Sie sichert den Lebensunterhalt von Erwachsenen, die im Alter oder bei unbefristeter voller Erwerbsminderung zu wenig Einkommen und Vermögen haben, insbesondere, weil sie keine Rente bekommen, oder weil ihre Rente nicht reicht, um davon leben zu können. Höhe und Umfang der Grundsicherung entsprechen der Hilfe zum Lebensunterhalt der Sozialhilfe. Einkommen und Vermögen werden auf die Grundsicherung angerechnet. Grundsicherung muss beantragt werden und ist gegenüber der Hilfe zum Lebensunterhalt vorrangig.

Diese Vorasusetzungen müssen vorliegen:

- Erreichen der Altersgrenze der Regelaltersrente,
- dauerhaft volle Erwerbsminderung ab dem 18. Geburtstag,
- der Lebensunterhalt kann nicht aus eigenem Einkommen und Vermögen gedeckt werden.

Wohngeld

Wohngeld können Sie – in Ergänzung zum eigenen Einkommen – beim Wohnungsamt beantragen. Klären Sie dort oder mit dem Wohngeldrechner im Internet, ob und in welcher Höhe Sie einen Anspruch haben. Sollten Sie Sozialleistungen erhalten, so steht Ihnen kein Wohngeld zu.

Kindesunterhalt

Wenn Ihre Kinder bei Ihnen leben, haben Sie Anspruch auf Kindesunterhalt. Je nach Betreuungsregelung, beispielsweise beim Wechselmodell kann sich der Anspruch auf Kindesunterhalt gegenüber dem Kindesvater verändern oder auch ganz wegfallen. Die Düsseldorfer Tabelle zeigt aktuelle Richtwerte über die Höhe des Unterhalts. Sie können diese im Internet finden

Bei Gewalt sollten Sie Unterhaltszahlungen mit Hilfe einer Fachanwältin für Familienrecht geltend machen.

Sollte der Vater des Kindes den Unterhalt nicht zahlen, wenden Sie sich auch an die Unterhaltsvorschusskasse (UVG) beim Jugendamt (siehe Kontakte, Seite 33).

Kindergeld

Denken Sie auch daran, die Familienkasse über die neue Situation zu informieren, damit das Kindergeld direkt an Sie überwiesen wird (siehe Kontakte, Seite 33).

Sie müssen dazu schriftlich, mit Angabe der Kindergeldnummer, Ihre Kontodaten mitteilen.

Kinderzuschlag

Der Kinderzuschlag ist für Eltern oder Alleinerziehende gedacht, die ein geringes eigenes Einkommen haben. Informieren Sie sich bei der Familienkasse, ob Ihnen der Kinderzuschlag zusteht und wie Sie ihn erhalten. Wenn Sie bereits Wohngeld erhalten, steht Ihnen wahrscheinlich der Kinderzuschlag zu.

Zeichnung: Eva Creutz

Was wird mit den Kindern?

Gemeinsames Sorgerecht

Bei Trennung / Scheidung haben beide Eltern weiterhin das gemeinsame Sorgerecht. Anders ist es, wenn Sie nicht verheiratet sind. Unverheiratete Paare können nach der Geburt des Kindes eine gemeinsame Sorgeerklärung abgeben. Wenn Sie und ihr Partner das nicht getan haben, bleibt auch nach der Trennung das alleinige Sorgerecht bei Ihnen.

Gemeinsames Sorgerecht bedeutet, dass Sie sich weiterhin in wichtigen Fragen mit dem Vater des Kindes einig sein müssen. Gemeinsam geklärt werden muss unter anderem bei wem und in welcher Stadt das Kind lebt und welchen Kindergarten / welche Schule es besucht.

Falls Sie sich nicht einig werden, können Sie beratende Unterstützung zum Beispiel des Jugendamtes in Anspruch nehmen. Wenn beide Elternteile es wollen, kann zur Klärung eine Mediation (Verfahren zur Streitschlichtung) hilfreich sein. Wenn die Mediation zu keinem Ergebnis führt oder wenn Sie weiter vom Vater des Kindes bedroht, misshandelt oder geschlagen werden, bleibt nur noch die Möglichkeit, die zu klärenden Fragen mit Hilfe einer Fachanwältin für Familienrecht durch einen Antrag beim Familiengericht entscheiden zu lassen.

Alleiniges Sorgerecht

Sie können beim Familiengericht einen Antrag auf alleiniges Sorgerecht stellen. Es ist empfehlenswert, hierfür eine Fachanwältin für Familienrecht aufzusuchen. Ob diesem Antrag stattgegeben wird, entscheidet sich grundsätzlich nach dem sogenannten Kindeswohl. Das Familiengericht spricht selten einem Elternteil das alleinige Sorgerecht zu.

Aufenthaltsbestimmungsrecht

Das Aufenthaltsbestimmungsrecht ist ein Teil des Sorgerechts, der auf Antrag einem Elternteil vom Familiengericht zugesprochen werden kann. Es spielt eine besondere Rolle bei der Gestaltung Ihres Alltages mit Ihrem Kind. Mit dem alleinigen Aufenthaltsbestimmungsrecht dürfen Sie zum Beispiel darüber entscheiden, an welchem Ort Sie und Ihr Kind wohnen werden und wohin Sie verreisen.

Umgangsrecht (Besuchsrecht)

- **Jedes Kind hat das Recht auf Umgang mit jedem Elternteil.**
- **Großeltern, Geschwister oder andere enge Bezugspersonen des Kindes haben dann ein Besuchsrecht, wenn dies dem Wohl des Kindes dient.**

Damit den Interessen des Kindes, aber auch dem nötigen Schutz entsprochen werden kann, ist es absolut notwendig, dass Sie mit der zuständigen Mitarbeiterin des Jugendamtes über Ihre Situation sprechen. Nur so können entsprechende Maßnahmen ergriffen werden. Die Übergabe des Kindes für die Besuchskontakte kann auch an einem neutralen Ort und / oder durch eine dritte Person (Freund*innen, Mutter, Nachbar*innen etc.) stattfinden. Darüber hinaus gibt es auch die Möglichkeit des begleiteten Umgangs.

Nach Gewalttaten gegen die Mutter, kann es für den Vater des Kindes, zu einem eingeschränkten Besuchsrecht in Form des begleiteten Umgangs kommen. Dies ist ein spezielles Verfahren, bei dem das Kind seinen Vater nur im Beisein einer dritten, neutralen Person trifft. In Düsseldorf bieten der Kinderschutzbund und die AWO hierzu ein qualifiziertes Angebot an.

Der Schutz von Ihnen und Ihren Kindern ist dabei das Wichtigste. Es sollte sichergestellt werden, dass Sie vor, während und nach diesen Kontakten nicht bedroht oder belästigt werden. Es ist deshalb notwendig, dass die Mitarbeiter*innen, die den begleiteten Umgang durchführen, Ihre Gewalterfahrungen und Ihre Befürchtungen kennen.

Das Umgangsrecht wird nur dann auf Antrag beim Familiengericht ganz ausgeschlossen, wenn das Wohl des Kindes gefährdet ist. Dies kann beispielsweise der Fall sein, wenn der Elternteil das Kind misshandelt hat.

Welche Hilfen gibt es bei Stalking?

Stalking bezeichnet das wiederholte Verfolgen, Belästigen und Terrorisieren einer Person. Solche Übergriffe kennen viele Frauen insbesondere nach einer Trennung.

Wichtiges Kennzeichen von Stalking ist, dass es sich nicht um eine einmalige Tat handelt. Vielmehr kann das Opfer nie sicher sein, wann und wo wieder etwas passiert.

Stalking kann sich zum Beispiel durch folgende Handlungen zeigen, die einzeln oder in verschiedenen Kombinationen auftreten können:

- Unerwünschtes, oft dauerhaftes Zuschicken von Nachrichten, E-Mails oder Briefen,
- häufiges Anrufen mit Beschimpfungen, Bedrohungen, oder ohne sich zu melden, sexualisierte Belästigung durch Kommentare auf der Mailbox,
- auftauchen an Orten, an denen Sie sich oft aufhalten, zum Beispiel Ihrer Wohnung, Arbeitsstelle oder der Schule der Kinder,
- verfolgen (auch mit digitalen Mitteln),
- Cyberstalking in Form von Beleidigungen oder Verlinkungen in sozialen Medien, Erstellen von Fake-Profilen,
- bestellen von Waren, Abschließen von Verträgen etc. im Namen des Opfers,
- Blumen oder Mitteilungen am Auto / Briefkasten hinterlassen,
- Verleumdung / üble Nachrede beispielsweise im Freundeskreis, in der Nachbarschaft oder bei der Arbeit,
- Sachbeschädigungen, wie Zerstechen der Autoreifen, Zerschlagen von Fensterscheiben etc.,
- Schalten von falschen Anzeigen (zum Beispiel Hochzeits- oder Todesanzeige),
- Körperliche Übergriffe.

Es ist wichtig, dass diese Übergriffe ernst genommen werden. Erklärungsversuche wie: „Der wird es schon irgendwann verstehen“oder „So bekomme ich wenigstens mit, was bei ihm läuft“ verharmlosen die Gefahr durch das Stalking. Manchmal führt die Befürchtung, dass es sonst noch schlimmer werden könnte, dazu, dass die Betroffenen schweigen und ihre Ängste und Beeinträchtigungen des täglichen Lebens aushalten.

Wir möchten Ihnen Mut machen, sich Hilfe zu holen. Auch wenn es nur begrenzte Möglichkeiten gibt, mittels Polizei oder Justiz gegen den Stalker vorzugehen, haben wir in der langjährigen Beratungspraxis der Frauenberatungsstelle immer wieder erfahren, dass Frauen sich erfolgreich gegen Stalking geschützt bzw. gewehrt haben.

Folgende Vorkehrungen können dabei für Stalking-Opfer hilfreich sein:

- Wenn Sie gestalkt werden, nehmen Sie es ernst!
- Öffentlichkeit schützt Sie! Es kann hilfreich sein die Familie, Freund*innen, Arbeitskolleg*innen und Nachbar*innen zu informieren.
- Für eine gerichtliche Beweisführung kann es sinnvoll sein, alles, was der Stalker schickt, mitteilt oder macht, mit Datum und gegebenenfalls Uhrzeit zu dokumentieren („Stalking-Tagebuch / App“).
- Bei Telefonterror: Blockieren der Telefonnummer, auch von unterdrückten bzw. unbekannten Nummern, Handynummer wechseln, Einrichten einer Mailbox.
- Nehmen Sie beispielsweise keine Pakete entgegen, die Sie nicht erwarten.
- Beantragung von Schutzanordnungen nach § 1 GewSchG (siehe Seite 9).
- Bei Verfolgung durch den Stalker: Sprechen Sie Menschen an, bitten Sie um Hilfe oder gehen Sie zum Beispiel in eine Polizeiwache, ein Geschäft, Friseurladen, ein Museum etc.
- Unterlassungsschreiben von einer Rechtsanwältin (kostenpflichtig).
- Erteilung eines Hausverbots gegen den Stalker, beispielsweise an Ihrem Arbeitsplatz.

Seit 2007 ist Stalking ein Straftatbestand. Die letzte Änderung trat im Jahr 2021 im Zuge der Zunahme von Cyberstalking in Kraft. Der §238 im Strafgesetzbuch regelt, wann und wie Stalker*innen bestraft werden können.

Strafbar ist es unter anderem, einer Person in einer Art wiederholt nachzustellen, die geeignet ist, deren Lebensgestaltung erheblich zu beeinträchtigen. Die oben genannten Handlungen können dazu gehören, darüber entscheidet am Ende das Gericht.

Wichtig ist, dass Sie – mit professioneller Hilfe einer Frauenberatungsstelle – eine Gefährdungseinschätzung vornehmen, die dann die Grundlage für Ihren persönlichen Sicherheitsplan bildet. Lassen Sie sich helfen: Nur Mut!

Was ist für Frauen mit Migrationsgeschichte zu beachten?

Wenn Sie die Sprache (noch) nicht so gut sprechen oder die sozialen Strukturen (noch) fremd scheinen, ist es schwerer, die einzelnen Schritte zu gehen. Hinzu kommt, dass strenge aufenthaltsrechtliche Vorschriften Ihre Situation insgesamt schwieriger machen. Nehmen Sie allein deshalb jede Unterstützung in Anspruch. Haben Sie keine Angst davor, die Polizei zu rufen, wenn Sie durch Ihren Mann bedroht, von ihm angegriffen, misshandelt und gequält werden!

Eine erste Beratung in zahlreichen Sprachen bietet das Bundesweite Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ (siehe hilfreiche Adressen). Holen Sie sich früh Unterstützung, zum Beispiel in der Frauenberatungsstelle und lassen Sie sich gegebenenfalls von einer Rechtsanwältin beraten, die auf aufenthaltsrechtliche Fragen und internationales Familienrecht spezialisiert ist.

Für viele Frauen mit Migrationsgeschichte ist ihr Aufenthaltsstatus bei der Einleitung weiterer Schritte von großer Bedeutung.

Für Frauen, die im Zuge des Familiennachzugs nach Deutschland gekommen sind, ist der § 30 Aufenthaltsgesetz bestimmend. Hierdurch erhalten Sie für drei Jahre einen Aufenthaltsstatus, der davon abhängt, dass Sie mit Ihrem Ehemann zusammenleben. Wenn Ihr Ehemann Sie in dieser Zeit misshandelt, können Sie nach einer Härtefallregelung bereits vor Ablauf der drei Jahre ein eigenständiges Aufenthaltsrecht beantragen. Den eigenständigen Aufenthalt zu erhalten, kann schwierig sein, besonders wenn die erlebte Gewalt nur schwer nachweisbar oder die Situation im Herkunftsland nicht lebensbedrohlich ist. Kompetente Beratung und Unterstützung ist in der Regel notwendig.

Lassen Sie Ihre Verletzungen in jedem Fall von einer Ärztin oder von der rechtsmedizinischen Ambulanz der Universitätsklinik Düsseldorf dokumentieren. Auch wenn Sie zunächst noch keine weiteren (rechtlichen) Schritte einleiten wollen. Die Dokumentation kann unter Umständen wichtig werden, wenn es um den Nachweis einer „unzumutbaren Härte“ im Sinne des § 31 Aufenthaltsgesetz geht.

Was ist in queer-lesbischen Beziehungen zu beachten?

Gewalt kann in allen, somit auch in queer-lesbischen Beziehungsformen, stattfinden. Queer-lesbische Lebensweisen werden trotz der Fortschritte in der rechtlichen Gleichstellung weiterhin diskriminiert. Es findet weder gesamtgesellschaftlich noch in den Communitys eine Auseinandersetzung darüber statt, dass Menschen in gleichgeschlechtlichen und queeren Beziehungen Gewalt erleben.

Eine besondere Gewaltform kann das Outen oder die Androhung dessen sein. Der Beziehungsperson wird mit dem Outing gegenüber Angehörigen, Freund*innen oder am Arbeitsplatz gedroht.

Für manche Menschen ist die Benennung der Gewalt in queer-lesbischen Beziehungen wie ein doppelter Verrat: Es wird nicht nur die eigene Beziehung verraten, sondern die gesamte Lebensform. Der Schutz der queer-lesbischen Identität verhindert dann den Selbstschutz vor der Gewalt. Wenn die Beziehungsperson die einzig verbündete und die einzige Person im nächsten Umfeld ist, bekommt die Beziehung eine existenzielle Funktion.

Schließlich wird Häusliche Gewalt auch in der queeren Community verschwiegen, um nicht zusätzlichen Vorurteilen und Diskriminierungen ausgesetzt zu sein.

Isolation und die Befürchtung, Ablehnung zu erfahren, hindern einige queere Personen daran, Unterstützung und Hilfe zu suchen.

Wenn es gemeinsame Kinder in queer-lesbischen Beziehungen gibt, kann es sinnvoll sein, sich bei Trennung / Scheidung (nach Gewalt) familienrechtlich und queersensibel beraten zu lassen, um mit entsprechender Expertise auf gegebenenfalls rechtliche Besonderheiten bei Regenbogenfamilien einzugehen.

Bei allen Schwierigkeiten möchten wir Ihnen Mut machen, sich mitzuteilen und sich queersensible Unterstützung zu holen!

Was ist für Frauen mit Behinderung zu beachten?

Frauen mit Behinderung erleben doppelt so häufig gewalttätige und / oder sexualisierte Übergriffe durch ihren Partner, wie Frauen ohne Behinderungen.

Das Leben von Frauen mit Behinderung ist mehr oder weniger geprägt von existenziellen Abhängigkeiten. Oft brauchen Sie im Alltag die Unterstützung anderer Menschen, die Ihnen dabei (emotional und körperlich) sehr nahekommen. Das kann ein Familienmitglied oder der Partner sein, der grundlegende Dinge im Haushalt erledigt, für die Pflege verantwortlich oder sogar gleichzeitig der gesetzliche Betreuer ist. Frauen mit Behinderung werden täglich mit ihren Einschränkungen konfrontiert und häufig darauf reduziert, was die Gefahr Gewalt zu erleben und in dieser Situation zu verharren erhöht. Täter drohen mit Aussagen wie: „Ohne mich musst du ins Heim“, „Du wirst schon sehen was passiert, wenn du jemandem davon erzählst.“ oder „Du kommst ohne mich doch gar nicht klar.“

Die Nähe zu den Pflegepersonen erhöht das Risiko von Grenzüberschreitungen. Die Gewalt bleibt durch die Abhängigkeit von der Pflegeperson oft lange verborgen. Für Sie als Betroffene sind Hilfen oft schwer zu erreichen, deshalb schauen Sie, welche Menschen Sie in Ihrem Umfeld unterstützen und begleiten können.

Wir möchten Sie ermutigen bestehende Hilfsangebote zu nutzen.

Wenn es um Gewalt geht, ist der Schutz für die betroffenen Opfer das Wichtigste.

Sie als direkt Betroffene sind die Expertin. Alle Entscheidungen, die Sie treffen, müssen sich an den Notwendigkeiten für ihren Schutz orientieren. Sie kennen den Täter und die Situation, in der Sie leben am besten. Tun Sie alles, was Ihr persönliches Sicherheitsgefühl erhöht.

Wenn Sie Angst haben, nehmen Sie sie ernst.

Sehr gerne bieten wir Ihnen in der Frauenberatungsstelle, für Sie zugängliche, Unterstützung an. Es ist wichtig, dass Sie als betroffene Frau mitbestimmen, welche Möglichkeiten Sie nutzen möchten. **Schutz ist das Wichtigste!**

Was können Angehörige tun?

Angehörige, Arbeitskolleg*innen und Freund*innen erfahren oft als erste von der Notlage der Betroffenen. Für die Frau, die Gewalt erlebt, ist es von großer Wichtigkeit, dass Sie nicht wegsehen. Andeutungen und andere Auffälligkeiten können ein Hilferuf sein. Fragen Sie nach, bieten Sie sich als Vertrauensperson an.

Die komplexe Situation der Betroffenen macht die Hilfe oft nicht einfach. Respektieren Sie in jedem Fall den Wunsch der Frau, auch wenn er für Sie als außenstehende Person nicht nachvollziehbar scheint. Es ist sicherlich für nahestehende Angehörige schwer zu ertragen, wenn die Frau nicht direkt die Gewaltsituation verlässt und Ihre Angebote nicht annimmt. Aber nur sie kann und muss die Entscheidung treffen und die Konsequenz daraus aushalten.

Selbst gutgemeinte Ratschläge können den Druck auf die Frau verstärken. Erleichternd sind dagegen ernstgemeinte Angebote, die Sie auch einhalten können. Dies kann zum Beispiel sein: „Du kannst zu mir kommen“, „Du kannst mich jederzeit anrufen“ oder auch der Hinweis auf professionelle Unterstützung und die Begleitung dorthin.

Jede Frau muss ihren eigenen Weg im Umgang mit der Gewalterfahrung finden. Aufgrund der schwierigen und oft gefährlichen Situation der Frauen in Gewaltbeziehung gibt es dafür keine schnelle, einfache Lösung. Tatsache ist, dass die Gefährdung für Frauen in Gewaltbeziehungen in der Trennungsphase häufig zunimmt. Vielfältige Maßnahmen und Unterstützungen können jedoch helfen, eine Veränderung zu erreichen.

Die Frauenberatungsstelle bietet auch Ihnen als Angehörige Information und Beratung an.

Warum Vertreter*innen medizinischer Berufe wichtig sind!

Gewalt schadet immer der Gesundheit der Opfer. Die Bandbreite der Auswirkungen reicht von deutlich sichtbaren Verletzungen, wie beispielsweise Knochenbrüchen, Prellungen, Platz-, Stich- und Brandwunden bis hin zu Schlaf- und Essstörungen, Depressionen, Ängsten und posttraumatischen Belastungsstörungen.

Früher oder später suchen fast alle Betroffene eine Ärztin, wie Gynäkologin, Hausärztin, Zahnärztin oder eine Klinik auf. Natürlich hat hier die Versorgung akuter Verletzungen absoluten Vorrang. Für eine optimale Behandlung Ihrer körperlichen und psychischen Verletzungen kann es wichtig sein, dass Sie der behandelnden Ärztin, gegebenenfalls dem Pflegepersonal erzählen, woher Ihre Verletzungen stammen. Achten Sie deshalb bereits bei der Wahl Ihrer Ärztin darauf, ob Sie ihr vertrauen können. Sie sollten mit Ihrer Situation vor allem ernst genommen und keinesfalls unter Druck gesetzt werden.

Neben einer Behandlung und der medizinischen Versorgung können Mediziner*innen jedoch auch einen weiteren wichtigen Beitrag für Sie leisten. Eine gute ärztliche Dokumentation kann Ihre Position gegenüber Ämtern (Jugendamt, Ausländerbehörde etc.), bei einer Anzeige oder einem möglichem Gerichtsprozess stärken.

Es ist entscheidend, dass die Verletzungen zeitnah und sachkundig dokumentiert und auch fotografiert werden. Eine beweissichernde, körperliche Untersuchung können Sie unabhängig von einer Anzeige kostenfrei und auf Wunsch auch anonym beim Institut für Rechtsmedizin am Universitätsklinikum Düsseldorf durchführen lassen. Dort arbeiten Ärzt*innen, die speziell für die Dokumentation von Verletzungen sowie auch für die Sicherung von Spuren nach Gewalttaten ausgebildet sind. Dazu sollten Sie kurzfristig einen Termin vereinbaren. Denken Sie daran, um eine Untersuchung durch eine Frau zu bitten, wenn Sie dies wünschen.

Auch die Rechtsmediziner*innen unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht und werden nur, wenn Sie es wünschen, die Polizei einschalten. Die Befunddokumentation selbst wird bis zu 10 Jahre im Institut aufbewahrt. So können die vorhandenen Beweise angefordert werden, wenn Sie sich zu einem späteren Zeitpunkt zu einer Anzeige entscheiden sollten. Sie selbst können die Befunde bei Bedarf (kostenpflichtig) anfordern.

Suchen Sie möglichst nach jedem Übergriff die medizinische Ambulanz auf.

Checkliste

Falls Sie sich vorbereiten können, ist diese Checkliste sinnvoll.

Sie können alle Unterlagen im Original mitnehmen, die Ihnen persönlich gehören, zum Beispiel:

- ○ Ausweise / Pass
- ○ Medikamente
- ○ Krankenversicherungskarte
- ○ Impfausweis
- ○ Heiratsurkunde
- ○ Geburtsurkunde
- ○ Arbeitsvertrag
- ○ Lohnsteuerbescheinigung
- ○ Rentenbescheid
- ○ Atteste / rechtsmedizinische Dokumentation
- ○ Zivilrechtliche Schutzanordnung
- ○ Sozialversicherungsnachweise
- ○ Sparbuch
- ○ Versicherungsverträge
- ○ Arbeitszeugnisse
- ○ Schulzeugnisse
- ○ ...
- ○ ...

Wenn Kinder mit Ihnen kommen, denken Sie an folgende Originalunterlagen, zum Beispiel:

- ○ Ausweise / Pässe
- ○ Untersuchungsheft / Impfausweis
- ○ Geburtsurkunden
- ○ Zeugnisse
- ○ Schulbücher
- ○ Kuscheltier
- ○ ...
- ○ ...

Alle gemeinsamen Unterlagen und gegebenenfalls die Unterlagen Ihres Mannes dürfen Sie nur in Kopie mitnehmen, zum Beispiel:

- ○ Arbeitsvertrag oder genaue Anschrift der Arbeitgeberin
- ○ Gehaltsabrechnungen des letzten Jahres
- ○ Rentenversicherungsnummer
- ○ Versicherungsverträge, zum Beispiel auch Unterlagen über Lebensversicherungen
- ○ Sparverträge
- ○ Bausparverträge
- ○ Mietvertrag
- ○ Depot-Auszüge über Wertpapiere
- ○ Kaufvertrag und Grundbuchauszug bei Haus- oder Wohnungseigentum
- ○ Raten- und Kreditverträge
- ○ ...
- ○ ...

Wenn Sie die Wohnung verlassen, kann es günstig sein, eine Liste und gegebenenfalls Quittungen oder Kaufbelege der in der Wohnung enthaltenen Gegenstände mitzunehmen.

Denken Sie auch an die Dinge des täglichen Bedarfs wie Kleidung, Geld, Kontokarte etc.

Im Notfall retten Sie vor allem sich und Ihre Kinder!

Notizen

Kontakte (Stand 2025)

Opferschutz / Opferhilfe

Polizei - Im Notfall immer 110
oder in jeder Polizeidienststelle

Bundesweites Hilfetelefon:
Telefon: 116 016
www.hilfetelefon.de
(24 Stunden am Tag in 18 Sprachen
und Onlineberatung)

Frauenhäuser
www.frauen-info-netz.de
www.frauenhaus-suche.de

Amtsgericht Düsseldorf
Werdener Straße 1, 40227 Düsseldorf
Telefon: 0211 830 60
www.ag-duesseldorf.nrw.de

Gesundheitsamt der Stadt Düsseldorf
Kostenlose und anonyme Testung nach
sexualisierter Gewalt
Kölner Str. 180, 40227 Düsseldorf
Telefon: 0211 899 26 18

Weißer Ring in Düsseldorf
duesseldorf-nrw-rheinland.weisser-ring.de
duesseldorf@mail.weisser-ring.de

Spurensicherung

Universitätsklinikum Düsseldorf
Institut für Rechtsmedizin
Medizinische Hilfe für Gewaltopfer
Moorenstraße 5, 40225 Düsseldorf
Telefon: 0211 810 60 00 oder 0211 81 00

Finanzen

Jobcenter Düsseldorf Nord
Grafenberger Allee 300, 40237 Düsseldorf
Telefon: 0211 91 74 70
www.jobcenter-duesseldorf.de

Jobcenter Düsseldorf Mitte
Luisenstraße 105, 40215 Düsseldorf
Telefon: 0211 91 74 70
www.jobcenter-duesseldorf.de

Jobcenter Düsseldorf Süd
Reisholzer Werftstraße 42,
40589 Düsseldorf
Telefon: 0211 91 74 70
www.jobcenter-duesseldorf.de

Familienkasse NRW West (Kindergeld)
Grafenberger Allee 300, 40237 Düsseldorf
Telefon: 0800 455 55 30
www.arbeitsagentur.de

Unterhaltsvorschusskasse Düsseldorf
Willi-Becker-Allee 6-8,40227 Düsseldorf
Telefon: 0211 899 23 39

Wohnungsamt Düsseldorf
Brinckmannstraße 5,40225 Düsseldorf
Telefon: 0211 89 91

Amt für Soziales und Jugend
Willi-Becker-Allee 8, 40227 Düsseldorf
Telefon: 0211 89 91

Beratungsstellen zu Bürgergeld

Caritasverband Düsseldorf
Fachberatung Arbeitslosigkeit und Existenzsicherung
Harffstraße 40, 40591 Düsseldorf
Telefon: 0211 77 92 11 17

ZWD
Beratungsstelle Erwerbslosigkeit und Arbeit Düsseldorf
Konrad-Adenauer-Platz 9,
40210 Düsseldorf
Telefon: 0211 173 02 39

Weitere Beratungsstellen

Stadt Düsseldorf
Ambulanz für Gewaltopfer
Kölner Straße 180, 40227 Düsseldorf
Telefon: 0211 899 53 68

Kinderschutzbund
Rochusstraße 47, 40479 Düsseldorf
Telefon: 0211 617 05 70

Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV)
Kalkumer Straße 85, 40468 Düsseldorf
Telefon: 0211 418 44 40

Täterberatung / Männerberatung

Echte Männer reden
www.echte-männer-reden.de

AWO Familienglobus gGmbH
Westfalenstraße 38a, 40472 Düsseldorf
Telefon: 0211 60 02 55 00

Diakonie Düsseldorf
Fachstelle für Familien mit Gewalterfahrungen
Sonnenstraße 14, 40227 Düsseldorf
Telefon: 0211 913 54 36 00

Rechtsberatung

Rechtsanwältinnen
Adressen von Rechtsanwältinnen erhalten Sie in der Frauenberatungsstelle Düsseldorf.

frauenberatungsstelle düsseldorf e.V.

Talstraße 22 – 24, 40217 Düsseldorf
Telefon: 0211 68 68 54

info@frauenberatungsstelle.de
beratung@frauenberatungsstelle.de
www.frauenberatungsstelle.de

Sie können gerne nach Terminvereinbarung persönlich in unsere Beratungsstelle kommen.

Allgemeine Beratung und Beratung für:
- Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben
- queer-lesbische Frauen
- Frauen, die Opfer von Menschenhandel geworden sind
- Frauen in Gewaltbeziehungen

Telefonische Beratungszeiten:

Montag, Mittwoch	14 – 18 Uhr
Dienstag, Donnerstag, Freitag	10 – 14 Uhr

Die Beratung ist auf Wunsch anonym und immer kostenfrei, die Beraterinnen unterliegen der Schweigepflicht.

Spenden unterstützen unsere Arbeit!
IBAN: DE78 3601 0043 0007 6294 31

Nur Mut!

Verständnis ist die Grundlage für Veränderung.
Dies gilt auch für Frauen in Gewaltbeziehung.
Die Broschüre gibt einen Einblick in die
Situation der betroffenen Frauen und Kinder.
Sie richtet sich direkt an Betroffene,
die sich informieren wollen.
Sie soll Mut machen.
Sie bietet die Möglichkeit,
einen Weg und die notwendige
Unterstützung zu finden.

frauen
beratungsstelle
düsseldorf e.V.