



## Gewalt gegen Frauen - Ein oft verschwiegenes Problem

Gewalt gegen Frauen wird oft bagatellisiert oder ignoriert. Häufig erfolgt physische, psychische und sexualisierte Gewalt in den eigenen vier Wänden. Diese Gewalt hat oft tiefgreifende Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen. Vielen von Gewalt betroffenen Frauen kann es helfen, sich Unterstützung zu suchen. Aber auch Männer und nicht binäre Menschen erfahren Gewalt. Um sich effektiv vor Gewalt zu schützen, ist es entscheidend, sowohl präventive Maßnahmen zu ergreifen als auch Strategien zur Selbstverteidigung zu entwickeln. Dabei spielt das Umfeld eine wichtige Rolle: Es ist wichtig, auf Veränderungen im Verhalten von Menschen zu achten und Anzeichen von Angst oder Unsicherheit in ihren Beziehungen zu erkennen. Wenn jemand häufig verletzt wirkt, sich zurückzieht oder in der Nähe bestimmter Personen nervös erscheint, können dies wertvolle Hinweise auf potenzielle Gewalt sein.

### So schützen Sie sich:

#### **Aufklärung:**

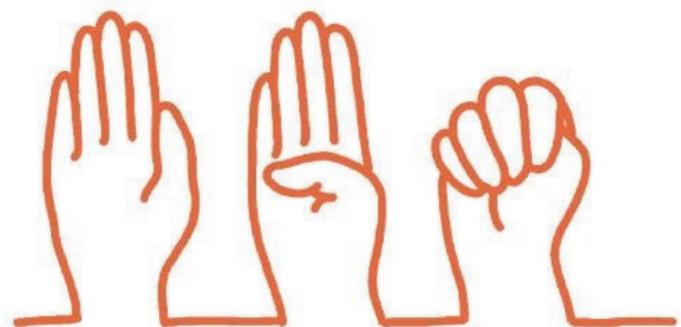
Informieren Sie sich über die verschiedenen Formen von Gewalt und achten Sie auf mögliche Anzeichen.

#### **Netzwerke:**

Bauen Sie sich ein starkes soziales Netzwerk auf, das Ihnen im Notfall Unterstützung bieten kann.

#### **Ressourcen nutzen:**

Informieren Sie sich über lokale Hilfsangebote, Beratungsstellen und Notrufnummern.



### **Handzeichen: Hilfe - Häusliche Gewalt!**

Bildquelle: Polizeipräsidium des Landes Brandenburg

### Wenn Sie Opfer geworden sind:

- Bei akuter Bedrohung wählen Sie den Polizeinotruf 110!
- Das Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen" berät Frauen rund um die Uhr unter der 116 016.
- Männer, die von Gewalt betroffen oder bedroht sind, können sich an das Hilfetelefon "Gewalt an Männern" unter 0800 123 99 00 wenden.



Weitere Informationen finden Sie unter [polizei.brandenburg.de](https://polizei.brandenburg.de)

#### **Impressum**

Polizeipräsidium des Landes Brandenburg Behördenstabsbereich 1K, Polizeiliche Prävention  
Kaiser-Friedrich-Str. 143 14469 Potsdam

Tel.: 0331 - 283 - 4260 | E-Mail: [polizeiliche.praevention@polizei.brandenburg.de](mailto:polizeiliche.praevention@polizei.brandenburg.de)

Stand: 20.11.2024