

# SOS Détresse

## Was tun, wenn ich bemerke, dass mein Partner gewalttätig ist?

Erstens ist es unakzeptabel, dass ein Mensch Gewalt gegen einen anderen anwendet, wer auch immer dies ist. Jeder Mensch hat immer die Wahl, auf Gewalt zu verzichten; es gibt also keine Entschuldigung für die Anwendung von Gewalt. Ob Mann oder Frau, unabhängig von seiner Lebensgeschichte, seinem Alter, seiner sozialen oder religiösen Anschauung, seiner Hautfarbe ... jeder Mensch hat das Recht, respektiert zu werden und als gleichwertiger Mensch angesehen zu werden. Gewalt aufzuzeigen kann ein Menschenleben verändern.

Den Stimmungsschwankungen Ihres Partners standzuhalten macht Sie vulnerabel, und bringt Sie ständig in Situationen, die unvorhersehbar und unkontrollierbar sind. Sie wissen, dass er jeden Moment explodieren kann, egal aus welcher Ursache. Das Gefühl, keine Kontrolle zu haben, kann Ihre Motivation zu handeln senken. Vielleicht haben Sie keine Hoffnung mehr, dass die Situation eines Tages noch verändert werden kann. **Aber: man kann Dinge verändern.**

Folgende Punkte könnten schon ein erster Schritt in Richtung Veränderung sein :

Im folgenden Textabschnitt möchten wir Ihnen einige Schritte in Richtung Veränderung zeigen. Diese erlauben Ihnen vielleicht, die Situation besser kontrollieren zu können und andere Lösungswege zu erwägen, um die Gewaltsituation zu beenden.

## Die Schutz-Szenarien

Diese werden Ihnen helfen, hilfreiches Verhalten für unterschiedliche Situationen vorzubereiten. Manches können Sie vor der Krise vorbereiten, Anderes kann im Voraus bedacht und in der Krise schnell umgesetzt werden. Ziel ist hierbei immer, Ihre Sicherheit und die Ihrer Kinder garantieren zu können.

Vor der Krise und für den Fall, dass Sie Ihr Zuhause schnell verlassen müssen:

- Bewahren Sie eine Tasche an einem Ort auf, den Sie schnell und einfach erreichen können oder geben Sie diese Tasche einem Menschen, dem Sie vertrauen. In diese Tasche legen Sie einen Ersatzschlüssel Ihrer Wohnung, Geld,

Personalausweispapiere und Photokopien (Personalausweis, Pass, Sozialversicherungskarte, Geburtsurkunde, Führerschein, etc., sowohl von Ihnen als auch von Ihren Kindern. Sollten Sie gezwungen sein, Ihr Zuhause überstürzt verlassen zu müssen, nehmen Sie diese Tasche mit.

- Sind Sie eine Frau, so versichern Sie sich, dass Ihre Handtasche leicht zugänglich ist und dass in ihr alles enthalten ist, was Sie brauchen: Geldtasche und Brieftasche mit Ihren Papieren und Ihren Bank-/Kreditkarten, Ihr Handy und Ihr Handy-Auflade Gerät...
- Öffnen Sie ein separates Bankkonto, getrennt von dem Ihres Partners.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder vorbereitet sind: sagen Sie ihnen, sie sollen die Polizei auf der 113 anrufen, wenn sie spüren, dass sie in Gefahr sind und geben Sie ihnen einen Ort an, an dem Sie sich treffen werden, wenn sie plötzlich flüchten müssen...
- Reden Sie über Ihre Situation mit Menschen, denen Sie vertrauen. Sie können einen codierten Ausdruck einführen, mit dem Sie sie darauf aufmerksam machen können, dass Sie Hilfe brauchen und sie zum Beispiel die Polizei anrufen sollen. Sie können auch ein Codewort mit Ihren Kindern ausmachen, sodass diese sich in der Krise in Sicherheit bringen können.
- Begutachten Sie jeden Raum Ihrer Wohnung und bedenken Sie, wie Sie entkommen können, welches die besten Räume für eine mögliche Flucht sind. Meiden Sie die Räume, in denen es in Anwesenheit Ihres Partners keinen Ausweg gibt. Meiden Sie in seiner Anwesenheit auch die Räume, in denen sich Messer, Waffen oder andere gefährliche Objekte befinden.
- Vertrauen Sie **immer** Ihrem persönlichen Urteil und Ihrer Intuition.
- Schauen Sie sich Ihren Plan regelmäßig an und kontrollieren sie ihn immer wieder.

Wenn Sie zu Hause sind und eine Krise ausbricht, dann ist es prioritär wichtig, dass Sie sich und Ihre Kinder in Sicherheit bringen. Sie können sich zum Beispiel in einen Raum einsperren und bei der Polizei oder Ihnen nahestehenden Menschen Hilfe suchen. Achten Sie darauf, dass Sie immer ein Telefon und einen Schlüssel ihres Zuhauses bei sich tragen, um sich im Notfall einsperren zu können.

## Hilfe suchen

**Hilfe zu suchen ist eine Notwendigkeit.** Es gibt nichts, das Gewalt entschuldigt. Wir alle verdienen, respektiert zu werden. Sie auch. Sie müssen also handeln, damit die Gewalt gegen Sie beendet werden kann. Damit dies geschehen kann, können Sie sich an Menschen Ihres Vertrauens wenden sowie an Organisationen, die sich auf häusliche Gewalt und Gewalt in der Partnerschaft spezialisiert haben.

**Allein und schweigend Ihre Not auszuhalten wird diese nur verlängern.** Darüber zu sprechen wird Ihnen helfen, den notwendigen Mut und die Unterstützung zu finden, die Sie brauchen, um erste Schritte in Richtung einer positiven Veränderung zu machen.

*Bei SOS Détresse anzurufen oder schreiben ist bereits ein erster Schritt auf Ihrem Weg. Die Anrufe und die Mailkontakte sind anonym und unsere Ehrenamtlichen sind*

*gerne bereit, Ihnen zuzuhören, Sie zu unterstützen und in Ihrem Erleben und Ihren Plänen zu begleiten.*

Zahlreiche Beratungsstellen haben sich auf häusliche Gewalt spezialisiert. Sie können Sie über Ihre Rechte aufklären, bei allen Schritten die Sie unternehmen wollen, begleiten und unterstützen. Eine Liste dieser Beratungsstellen finden Sie am Ende dieses Textes.

Wenn Sie physische Zeichen und Verletzungen nach der erlittenen Gewalt haben, so wird es wichtig sein, einen Arzt aufzusuchen, um den Ernst der Verletzungen zu überprüfen und zu erfahren, wie Sie diese versorgen können. Darüber hinaus kann der Arzt ein medizinisches Attest ausstellen, welches als wertvolles Beweisstück dienen kann.

***Es ist schwierig, Entscheidungen zu treffen. Aber: mit Nahestehenden über Ihre Situation zu sprechen oder Professionelle zu kontaktieren, verpflichtet Sie zu nichts. In einem ersten Schritt geht es darum, dass Sie ausdrücken können, was Sie fühlen und denken. Danach erst, und nur nachdem Sie sich bereit fühlen und es selbst entschieden haben, können neue Schritte eingeleitet werden. Ein Professioneller wird Sie niemals dazu zwingen, Schritte zu unternehmen, die Sie selber nicht wollen. Es ist an Ihnen zu entscheiden, wann und wie die Veränderung beginnen soll.***

## **Die Gesetze und Ihre Rechte**

Das Gesetz über häusliche Gewalt ist am 3. September 2003 in Kraft getreten. Dieses Gesetz wendet sich an jeden Menschen, der Opfer von Gewalt einer nahestehenden Person ist. Es erlaubt es, diese Menschen zu unterstützen, anzuleiten und in ihren Entscheidungen und Plänen zu beraten.

Zuallererst, sollten Sie Opfer von Bedrohungen oder Misshandlungen von einem Ihnen nahestehenden Menschen sein, so rufen Sie die Polizei auf der 113 an. Diese wird die Beweise sammeln, und, nach Erlaubnis des Staatsanwaltes, dem Täter die Schlüssel Ihres Zuhauses abnehmen und ihn aus der Wohnung ausweisen. Die Ausweisung ist während 14 Tagen gültig; während dieser Zeit wird dem Täter verboten zurückzukommen, da ihm sonst Strafen drohen. Nach dieser Ausweisung wird der Opferschutzdienst „Service d’assistance aux victimes de violence domestique (SAVVD)“ Sie über Ihre Rechte und die möglichen Handlungswege aufklären.

Außerdem gibt es mehrere Beratungsstellen und Frauenhäuser, die gerne bereit sind, Sie zu beraten und aufzunehmen, wenn Sie in Not sind. Zögern Sie nicht, sich an diese zu wenden, wenn Sie sich in einer Gewaltsituation befinden.

