

leicht
erklärt!

Gewalt gegen Frauen

Tag erinnert an das Problem



Worum geht es?

Viele Frauen in Deutschland erleben Gewalt. Und das passiert leider immer öfter. Das zeigen neue Zahlen der Polizei. Gewalt passiert sehr oft zu Hause. Gewalt passiert aber auch im Internet oder draußen. Viele Frauen haben große Angst. Viele sprechen lange nicht darüber. Fast immer sind die Täter Männer. Diese Woche war ein besonderer Tag. Der Tag soll daran erinnern:

Gewalt gegen Frauen darf nicht sein. Alle Frauen haben ein Recht auf Schutz. Darüber haben auch die Politiker im Bundes-Tag gesprochen.



Diese Fragen werden im Text beantwortet:

- Welche Gewalt gegen Frauen gibt es?
- Wie viele Frauen sind betroffen?
- Was macht die Politik dagegen?
- Was sind Frauen-Häuser?
- Was kann jeder Mensch tun?
- Was können Betroffene tun?

Welche Arten von Gewalt gegen Frauen gibt es?

Gewalt gegen Frauen hat viele Formen.

Alle Formen sind schlimm.

Denn alle Formen verletzen Frauen.

Körperliche Gewalt

Eine Frau wird geschlagen.

Sie wird gestoßen.

Sie wird gewürgt.

Sie wird verletzt oder sogar getötet.

Seelische Gewalt

Eine Frau wird beleidigt.

Sie wird überwacht.

Sie wird bedroht.

Sie wird in peinliche Situationen gebracht.

Sexuelle Gewalt

Eine Frau wird ohne ihre Zustimmung berührt oder geküsst.

Oder sie wird sogar zum Sex gezwungen.

Gewalt zuhause

Die Gewalt kommt vom Partner oder Ex-Partner.

Die Gewalt passiert oft über lange Zeit.

Viele Frauen trauen sich nicht zu gehen.

Gewalt im Internet

Eine Frau bekommt Drohungen im Internet.

Jemand verbreitet Fotos oder Nachrichten über sie.

Jemand überwacht ihr Handy oder ihre Nachrichten.

Viele Frauen erleben mehrere Dinge davon gleichzeitig.

Die Gewalt beginnt oft ganz klein.

Dann wird sie oft stärker.

Manchmal merken Frauen erst spät, dass es Gewalt ist.

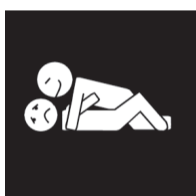
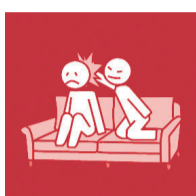
Wie viele Frauen sind betroffen?

Sehr viele Frauen sind betroffen.

Die Zahlen steigen fast jedes Jahr.

Viele Fälle werden gemeldet.

Aber viele Fälle bleiben geheim.



Frauen schämen sich oft.

Sie haben Angst vor dem Täter.

Und viele haben Angst, dass ihnen niemand glaubt.

Darum ist die echte Zahl der Opfer höher.

Beratungs-Stellen berichten:

Immer mehr Frauen suchen Hilfe.

Frauen-Häuser sind oft voll.

Dort sollen Frauen Schutz finden.

Viele Frauen finden keinen Platz.

Darum braucht es mehr Schutz-Räume.

Warum passiert Gewalt so oft?

Es gibt viele Gründe.

Frauen sprechen heute häufiger über Gewalt.

Darum werden mehr Fälle bekannt.

Viele Familien haben Stress.

Es gibt Geld-Probleme und Streit.

Sowas kann Gewalt verstärken.

Gewalt im Internet wird häufiger.

Täter können jederzeit Nachrichten schicken.

Sie können Frauen rund um die Uhr bedrohen.

Das macht vielen Frauen Angst.

Keiner dieser Gründe ist eine Entschuldigung für Gewalt.

Aber sie zeigen:

Gewalt beginnt oft im Alltag.

Gewalt ist kein Einzel-Fall.

Gewalt geht alle Menschen etwas an.

Warum ist Gewalt so gefährlich?

Gewalt schadet dem Körper.

Gewalt schadet der Seele.

Gewalt kann krank machen.

Viele Frauen haben danach Angst.

Viele Frauen schlafen schlecht.

Viele Frauen können nicht arbeiten.

Viele Frauen vertrauen niemandem mehr.

Und auch Kinder leiden mit.

Auch wenn die Gewalt nicht gegen sie gerichtet ist.



Kinder spüren Angst sehr stark.
 Kinder tragen diese Angst oft ein Leben lang in sich weiter.
 Gewalt zerstört Familien.
 Gewalt zerstört Vertrauen.
 Gewalt zerstört Zukunfts-Pläne.
 Darum muss Gewalt gestoppt werden.

Was macht die Politik?



Die Politik will mehr Schutz für Frauen.
 Frauen-Häuser sollen nächstes Jahr mehr Geld bekommen.
 Mit dem Geld sollen Frauen-Häuser verbessert werden.
 Sie sollen größer werden.
 Sie sollen sicherer werden.
 Sie sollen mehr Plätze haben.
 Auch in den Jahren danach soll weiter Geld kommen.
 Das Ziel ist klar:
 Jede Frau soll schnell einen sicheren Platz finden.
 Viele Frauen-Häuser sind alt.
 Viele Häuser haben zu kleine Zimmer.
 Viele Häuser bieten nicht genug Schutz.
 Darum ist das neue Geld wichtig.

Warum sind Frauen-Häuser so wichtig?



Frauen-Häuser retten Leben.
 Sie können zu jeder Zeit dort hinkommen.
 Frauen können ihre Kinder mitnehmen.
 Sie müssen nichts dafür bezahlen.
 Der Ort bleibt geheim.
 Frauen können sich dort sicher fühlen.
 Sie können zur Ruhe kommen.
 Im Frauen-Haus arbeiten Fach-Kräfte.
 Sie helfen den Frauen.
 Sie erklären ihnen, welche Rechte sie haben.
 Sie kommen mit zu Terminen.
 Sie helfen ihnen dabei, neu anzufangen.
 Viele Frauen sagen später:
 Das Frauen-Haus hat mir das Leben gerettet.



Was kann jeder Mensch tun?

Jeder Mensch kann helfen.
 Auch kleine Dinge helfen.
 Zum Beispiel:

- Zuhören, wenn eine Frau von Gewalt erzählt.
- Ihr glauben, ohne zu zweifeln.
- Fragen, wie man ihr helfen kann.
- Hilfe holen, wenn Gefahr besteht.
- Die Polizei rufen, wenn eine Frau bedroht wird.
- Infos über Beratungs-Stellen weitergeben.
- Nicht wegsehen.

Gewalt beginnt oft still.
 Deshalb ist es wichtig, aufmerksam zu sein.
 Schweigen schützt die Täter.
 Und das schadet den Opfern.

Tipps für betroffene Frauen



Diese Tipps können helfen.
 Sie ersetzen keine Beratung.
 Sie können aber ein erster Schritt sein.

1. Hol dir Hilfe.
 Du bist nicht allein.
 Viele Frauen erleben Gewalt.
 Es ist nicht deine Schuld.

2. Sprich mit einer Person, der du vertraust.
 Vielleicht mit einer Freundin.
 Oder mit einer Nachbarin.
 Oder mit einer Kollegin.
 Sag: Ich brauche Hilfe.
 Das ist ein wichtiger Schritt.

3. Rufe eine Beratungs-Stelle an.
 Beraterinnen hören zu.
 Sie glauben dir.
 Sie sagen dir, was du tun kannst.
 Du musst deinen Namen nicht sagen.

4. Rufe im Notfall die Polizei.
 Wenn du in Gefahr bist, dann mache das:
 Wähle den Notruf 110.
 Die Polizei muss dir helfen.





5. Plane deinen Weg in die Sicherheit.

Packe wichtige Dinge ein.

Wie Ausweise, Geld und das Handy.

Bewahre die Tasche an einem sicheren Ort auf.

6. Überlege, wohin du gehen kannst.

Zum Beispiel:

- In ein Frauen-Haus.
- Zu einer Freundin.
- An einen anderen sicheren Ort.

Wichtig ist das:

Du bist dort nicht allein.

7. Achte auf Sicherheit im Internet.

Ändere deine Pass-Wörter.

Schalte aus, dass dein Handy den Ort zeigen kann, an dem du bist.

Lösche gefährliche Nachrichten nur, wenn du sicher bist.

Manchmal können Nachrichten als Beweis helfen.



Kurz zusammengefasst

Viele Frauen in Deutschland erleben Gewalt.

Die Zahl der Fälle steigt.

Gewalt passiert oft zu Hause.

Aber auch draußen oder im Internet.

Viele Frauen haben Angst.

Viele sprechen lange nicht darüber.

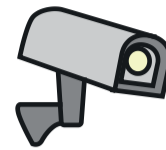
Diese Woche wurde an einem besonderen Tag an die Gewalt gegen Frauen erinnert.

Auch im Bundes-Tag wurde darüber gesprochen.

Gewalt kann viele Formen haben.

Sie kann den Körper, aber auch die Seele verletzen.

Zuhause kommt Gewalt oft vom Partner oder Ex-Partner.



Sie dauert oft lange.

Gewalt passiert auch im Internet.

Zum Beispiel Bedrohungen oder Überwachung.

Oft erleben Frauen mehrere Formen gleichzeitig.

Viele Frauen schweigen.

Sie haben Angst oder schämen sich.



Beratungs-Stellen sagen:

Immer mehr Frauen suchen Hilfe.

Frauen-Häuser sind oft voll.

Darum braucht es mehr Schutz-Räume.

Gewalt passiert oft im Alltag.

Stress, Streit oder Geld-Probleme können Gewalt verstärken.

Gewalt im Internet wird häufiger.

Gewalt kann Angst, Schlaf-Störungen oder Krankheiten verursachen.

Kinder leiden oft mit.

Politiker wollen Frauen besser schützen.

Frauen-Häuser sollen mehr Geld bekommen.

Sie sollen größer, sicherer und moderner werden.

So findet jede Frau schnell einen sicheren Platz.

Frauen-Häuser bieten Schutz, Beratung und Begleitung für einen neuen Start.

Jeder kann Frauen helfen, die Opfer von Gewalt sind.

Betroffene Frauen können Hilfe suchen.

Sie können mit Leuten sprechen, denen sie vertrauen.

Sie können Beratungs-Stellen anrufen.

Im Notfall können sie die Polizei rufen.

Die Polizei muss ihnen dann helfen.



Impressum

Dieser Text wurde geschrieben vom
NachrichtenWerk
der Bürgerstiftung antonius : gemeinsam Mensch
An St. Kathrin 4, 36041 Fulda, www.antonius.de
Kontakt: Alexander Gies, info@nachrichtenwerk.de

Redaktion: Annika Klüh, Daniel Krenzer, Christian Strunz,
Victoria Tucker

Titelbild: © picture alliance / Zoonar / Veronika Korneva. Piktogramme: Picto-Selector.
© Sclera (www.sclera.be), © Paxtoncrafts Charitable Trust (www.straight-street.com),
© Sergio Palao (www.palao.es) im Namen der Regierung von Aragon (www.arasaac.org),
© Pictogenda (www.pictogenda.nl), © Pictofrance (www.pictofrance.fr), © UN OCHA (www.unocha.org), © Ich und Ko (www.ukpukvve.nl). Die Picto-Selector-Bilder unterliegen der
Creative-Commons-Lizenz (www.creativecommons.org). Einige der Bilder haben wir ver-
ändert. Die Urheber der Bilder übernehmen keine Haftung für die Art der Nutzung.

Beilage zur Wochenzeitung „Das Parlament“, Nr. 49/2025
Die nächste Ausgabe erscheint am 6. Dezember 2025.