

**Unsere  
Mama.  
Nicht dein  
Opfer.**



**STOPP  
JEDE  
GEWALT  
GEGEN  
FRAUEN!**

**Hilfe + Schutz:  
116 016**

# Die Gewalt

**Gewalt gegen Frauen ist in Deutschland Alltag.  
Wir zeigen, was sich ändern muss.**

**Sexualisierte Gewalt** reicht von der Belästigung mit Worten oder Gesten über aufgezwungene Berührungen bis zur Vergewaltigung von Mädchen und Frauen. Sie findet überall in der Gesellschaft statt. Auf der Straße, in Clubs, auf der Arbeit, in der Schule und auch in der Familie ist sexualisierte Gewalt immer ein aggressiver Akt ohne Einverständnis der Frauen.



**Physische Gewalt** ist ein Ausdruck von Macht und Kontrolle. Schläge, Tritte, Festhalten oder Würgen zählen zu diesen folgenreichen Taten. Auch der Femizid gehört dazu, also Tötung einer Frau durch meist nahestehende Männer als Ausdruck von Dominanz, Besitzanspruch oder Rache.



**Psychische Gewalt** zeigt sich durch Drohen, Bedrängen, Angstmachen, Beschimpfen, Abwerten und Mobben mit dem Ziel, das Selbstwertgefühl, Vertrauen und die psychische Gesundheit zu schwächen. Sie kann subtil und schwer erkennbar sein, ist aber genauso schädlich wie körperliche Gewalt.



**Jede Stunde**  
wird in Sachsen-Anhalt  
eine Frau Opfer häuslicher  
Gewalt. Die Zahlen steigen.

Quelle: LKA Sachsen-Anhalt, Kriminalstatistische  
Auswertung Häusliche Gewalt, Jahresbericht 2024.

**70 % aller  
Frauen**  
unter 25 haben schon  
digitale Gewalt erfahren.

Quelle: Plan International. (2020).  
Free to be online? Girls' and young women's  
experiences of online harassment.

## Die Folgen

**Gewalt verletzt in jedem Fall. Die Folgen  
beeinflussen Frauen oft ein Leben lang.**

Gewalt gegen Frauen hat viele Auswirkungen: Sie kann schwere gesundheitliche Folgen nach sich ziehen, akute Verletzungen verursachen, aber auch langanhaltende seelische oder körperliche Schäden. Alle Gewaltformen können u.a. Trauma, Angstzustände oder Essstörungen auslösen. Schmerzen und körperliche Verletzungen mit Langzeitfolgen gehören dazu. Folgen sexualisierter Gewalt können Unfruchtbarkeit, gestörtes Lustempfinden und sexuell übertragbare Infektionen (STDI's) sein.

Erleben Kinder Gewalt gegen ihre Mutter, kann das Entwicklungsverzögerungen, Aggressivität oder Ängstlichkeit auslösen. Kinder, die Gewalt und deren Folgen erfahren, lernen Gewalt als Konfliktlösung. Sie üben häufiger selbst Gewalt gegen die eigenen Kinder oder andere Familienangehörige aus.

Frauen wird häufig eine Mitschuld an der Gewalt gegeben

**Gewalt gegen Mädchen und Frauen geht uns alle an.**  
*Gewalt ist nie privat und kann dramatische Folgen haben.  
Wir alle können und müssen etwas dagegen tun:  
Hinschauen, unterstützen, Vorbild sein.*

**Betroffene sind nicht allein.**  
*In Sachsen-Anhalt stehen Hilfe, Schutz und Beratung zur  
Verfügung – landesweit. Niemand muss Gewalt erleiden.  
Es ist wichtig, sich Rat und Unterstützung zu holen.*

**Kostenlos, vertraulich, auf Wunsch anonym.**

# Die Gewalt

Gewalt gegen Frauen ist in Deutschland Alltag. Wir zeigen, was sich ändern muss.

**Sexualisierte Gewalt** reicht von der Belästigung mit Worten oder Gesten über aufgezwungene Berührungen bis zur Vergewaltigung von Mädchen und Frauen. Sie findet überall in der Gesellschaft statt. Auf der Straße, in Clubs, auf der Arbeit, in der Schule und auch in der Familie ist sexualisierte Gewalt immer ein aggressiver Akt ohne Einverständnis der Frauen.



**Physische Gewalt** ist ein Ausdruck von Macht und Kontrolle. Schläge, Tritte, Festhalten oder Würgen zählen zu diesen folgenreichen Taten. Auch der Femizid gehört dazu, also Tötung einer Frau durch meist nahestehende Männer als Ausdruck von Dominanz, Besitzanspruch oder Rache.



**Psychische Gewalt** zeigt sich durch Drohen, Bedrängen, Angstmachen, Beschimpfen, Abwerten und Mobben mit dem Ziel, das Selbstwertgefühl, Vertrauen und die psychische Gesundheit zu schwächen. Sie kann subtil und schwer erkennbar sein, ist aber genauso schädlich wie körperliche Gewalt.



**Digitale Gewalt** findet im Internet oder unter Nutzung digitaler Technologien und Kommunikationsmittel statt. Einzelne Mädchen und Frauen stehen im Fokus, aber auch ganze Gruppen. Cybermobbing, Stalking, Doxing, Bedrohungen oder Beleidigungen, Veröffentlichung intimer Fotos, GPS-Überwachung, Identitätsdiebstahl gehören dazu. Täter sind oft hemmungslos, weil sie glauben, unentdeckt zu bleiben.



**Strukturelle Gewalt** geht nicht von Einzeltätern aus. Sie ist in der Gesellschaft verankert und führt zu systematischer Benachteiligung. Sie äußert sich in ungleichen Machtverhältnissen und Ungerechtigkeit, die durch gesellschaftliche Strukturen bedingt werden. Frauen und Mädchen sind Männern und Jungen gegenüber in ihren Lebenschancen benachteiligt. Das schließt den Zugang zu Bildung, Löhne, kulturelle Zwänge sowie männliche Erwartungshaltungen und fehlende Unterstützung ein.



**Schutz**  
Wer von Gewalt betroffen ist, braucht Unterstützung. Wir öffnen Ihnen Türen.

**Alle 4 Minuten** erlebt eine Frau Partnerschaftsgewalt in Deutschland. Kinder sind oft direkt oder indirekt mitbetroffen.

Quelle: Deutsches Institut für Menschenrechte, Monitor Gewalt gegen Frauen 2024.

Neben vielen Beratungsstellen gibt es in Sachsen-Anhalt sichere Unterkünfte für betroffene Frauen und ihre Kinder. Hier finden Sie Schutz, Hilfe und den Raum, die Folgen der Gewalt zu überwinden und gewaltfreie Lebensperspektiven zu entwickeln. Vertrauen Sie sich uns an. Wir nehmen Ihre Situation und Ihre Fragen ernst. Alle Kontakte finden Sie hier: [gewaltfreies-sachsen-anhalt.de](http://gewaltfreies-sachsen-anhalt.de)

**Gewalt gar nicht erst entstehen lassen**

Jeder von uns trägt Verantwortung – für eine Gesellschaft ohne Gewalt. Das fängt mit der Information über Gewalt an. Männer und Jungen können als Vorbilder Zeichen gegen Gewalt setzen – im Sport, im Beruf, im Alltag. Wenn sich Konflikte anbahnen. Genauer hinschauen, einzuschreiten oder zu helfen verlangt Mut, schützt aber potenzielle Betroffene.

**Jede dritte Frau** ist in Deutschland von Gewalt betroffen.

Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland, 2014

**Um fast ein Drittel** stieg häusliche Gewalt in den letzten 5 Jahren.

Quelle: LKA Sachsen-Anhalt, Kriminalstatistische Auswertung Häusliche Gewalt, Jahresbericht 2024.

**Jede Stunde** wird in Sachsen-Anhalt eine Frau Opfer häuslicher Gewalt. Die Zahlen steigen.

Quelle: LKA Sachsen-Anhalt, Kriminalstatistische Auswertung Häusliche Gewalt, Jahresbericht 2024.

**70 % aller Frauen** unter 25 haben schon digitale Gewalt erfahren.

Quelle: Plan International. (2020). Free to be online? Girls' and young women's experiences of online harassment.

## Die Folgen

**Gewalt verletzt in jedem Fall. Die Folgen beeinflussen Frauen oft ein Leben lang.**

Gewalt gegen Frauen hat viele Auswirkungen: Sie kann schwere gesundheitliche Folgen nach sich ziehen, akute Verletzungen verursachen, aber auch langanhaltende seelische oder körperliche Schäden. Alle Gewaltformen können u.a. Trauma, Angstzustände oder Essstörungen auslösen. Schmerzen und körperliche Verletzungen mit Langzeitfolgen gehören dazu. Folgen sexualisierter Gewalt können Unfruchtbarkeit, gestörtes Lustempfinden und sexuell übertragbare Infektionen (STDI's) sein.

Erleben Kinder Gewalt gegen ihre Mutter, kann das Entwicklungsverzögerungen, Aggressivität oder Ängstlichkeit auslösen. Kinder, die Gewalt und deren Folgen erfahren, lernen Gewalt als Konfliktlösung. Sie üben häufiger selbst Gewalt gegen die eigenen Kinder oder andere Familienangehörige aus.

Viele Frauen erleben, dass ihnen nicht geglaubt wird, wenn sie sich anderen anvertrauen. Diese mangelnde Unterstützung verstärkt ihr Gefühl der Scham und Isolation, wodurch sie oft zögern, Hilfe zu suchen oder die Gewalt öffentlich zu machen. Das trägt dazu bei, dass die Gewalt fortbesteht und Täter ungestraft bleiben.

## Die Ursachen

**Um die tief in unserer Gesellschaft verwurzelte Gewalt zu bekämpfen, müssen wir ihre Ursachen auf allen Ebenen erkennen.**

Traditionelle Rollenbilder zu überwinden, fällt vielen Menschen auch heute schwer. Frauen werden als „schwaches Geschlecht“ in Männlichkeitsvorstellungen eingeordnet, die ein Macht- und Stärkegefühl prägt. Dass Gewalt gegen Frauen immer Unrecht und Unterdrückung bedeutet, ist vielen nicht bewusst. Wenn noch das Gefühl Kontrolle zu verlieren dazu kommt, werden folgeschwer Grenzen überschritten.

In Deutschland haben Frauen und Männer gleiche Rechte. Die Durchsetzung dieser Rechte ist aber noch nicht in allen Lebensbereichen selbstverständlich. Frauen und Mädchen erleben noch immer Nachteile und Gewalt. Diesen Umstand können wir gemeinsam mit Mut und Engagement ändern. Alle können einen Anteil dafür leisten.

## Unsere Hilfe

**Wir unterstützen Sie dabei, sich aus einer Gewalterfahrung zu befreien und bieten Schutz, Beratung und Unterstützung.**

In Sachsen-Anhalt existiert ein flächendeckendes Hilfesystem für alle Frauen, die Gewalt erfahren, ganz gleich wann und in welcher Form, unabhängig von Alter, Behinderung, Bildungsgrad, sozialem Status oder Herkunft. Für mitbetroffene Kinder gibt es altersgerechte Unterstützung. Unsere gut ausgebildeten Mitarbeiter\*innen in jedem Landkreis helfen mit ihrer Erfahrung. Sie sind nur einen Anruf entfernt. Sie unterstützen in Notsituationen, vermitteln Schutz und Beratung und begleiten auf dem Weg in ein gewaltfreies neues Leben.

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Es ist 24/7 in 18 Sprachen erreichbar.

**Kostenfreies Hilfetelefon:**  
**116 016**

**Als Mann** wollen Sie sich von Gewalt lösen und brauchen Unterstützung? Wenden Sie sich an die Fachstelle Täterarbeit Häusliche Gewalt LSA – ProMann: 0391-72174 7 oder [dfv-lsa.de](http://dfv-lsa.de)

**Sie kennen Betroffene** und wollen helfen? Das Hilfetelefon, die Polizei und unsere Einrichtungen unter [gewaltfreies-sachsen-anhalt.de](http://gewaltfreies-sachsen-anhalt.de) unterstützen Sie.

**Gewalt gegen Mädchen und Frauen geht uns alle an.**  
*Gewalt ist nie privat und kann dramatische Folgen haben.  
Wir alle können und müssen etwas dagegen tun:  
Hinschauen, unterstützen, Vorbild sein.*

**Betroffene sind nicht allein.**  
*In Sachsen-Anhalt stehen Hilfe, Schutz und Beratung zur  
Verfügung – landesweit. Niemand muss Gewalt erleiden.  
Es ist wichtig, sich Rat und Unterstützung zu holen.*

**Kostenlos, vertraulich, auf Wunsch anonym.**

[Gewaltfrei-sachsen-anhalt.de](http://Gewaltfrei-sachsen-anhalt.de)

#moderndenken



**Unsere  
Mama.  
Nicht dein  
Opfer.**



**STOPP  
JEDE  
GEWALT  
GEGEN  
FRAUEN!**

**Hilfe + Schutz:  
116 016**