MÜHLHAUSEN
Mittelalterliche Reichsstadt

Wegweiser bei häuslicher Gewalt



Informationen | Beratung | Schutz | Hilfe
für Mühlhausen und den Unstrut-Hainich-Kreis

Bild: KI-generiert

Gefördert durch den Freistaat Thüringen aus Mitteln des Landesprogramms »Solidarisches Zusammenleben der Generationen«

LANDESPROGRAMM SOLIDARISCHES ZUSAMMENLEBEN
LSZ

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

das eigene Zuhause sollte ein Ort sein, an dem wir uns sicher und geborgen fühlen. Wenn dieser Ort von Gewalt geprägt ist, kann das Vertrauen in die eigene Umgebung und in nahestehende Menschen tief erschüttert werden. Häusliche Gewalt verändert das Leben der Betroffenen und wirkt sich häufig auch auf Kinder, Angehörige und das persönliche Umfeld aus.

Die Zahlen zur häuslichen Gewalt sind erschreckend. Und hinter jeder Zahl steht ein Mensch. Ein Mensch mit Angst, Fragen, Unsicherheit – und oft mit dem Gefühl, mit der Situation allein zu sein. Genau deshalb braucht es Aufklärung und Prävention. Es braucht Menschen, die aufmerksam sind. Und es braucht schnelle, verlässliche und leicht erreichbare Hilfe, wenn Gewalt bereits stattfindet.

Hier möchte dieser Wegweiser ansetzen. Er bündelt die Beratungs-, Schutz- und Unterstützungsangebote in Mühlhausen und im Unstrut-Hainich-Kreis und erleichtert den Zugang zu den richtigen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern. Dabei richtet er sich nicht nur an Menschen, die selbst von Gewalt betroffen sind, sondern ebenso an Angehörige, Freundinnen und Freunde, Nachbarinnen und Nachbarn sowie an Fachkräfte. Denn häufig sind es Menschen im persönlichen oder beruflichen Umfeld, die erste Veränderungen wahrnehmen und sich fragen, wie sie gut unterstützen können.

Mein herzlicher Dank gilt allen Beratungsstellen, Einrichtungen, Fachkräften und engagierten Menschen, die Betroffene begleiten, Schutz ermöglichen und dazu beitragen, dass Hilfe dort ankommt, wo sie gebraucht wird.

Ich wünsche mir, dass dieser Wegweiser Menschen erreicht, bevor aus Unsicherheit Hoffnungslosigkeit wird – und er ihnen zeigt: Sie sind nicht allein! Es gibt Hilfe. Es gibt Wege. Und es ist richtig, sie zu gehen.

Ihr
Dr. Johannes Bruns
Oberbürgermeister der Stadt Mühlhausen

Hinter den Zahlen stehen Menschen

Häusliche Gewalt geschieht häufig im Verborgenen. Die Zahlen zeigen, wie viele Menschen betroffen sind – doch hinter jeder Zahl steht ein Mensch mit seiner eigenen Geschichte.

Das jüngste veröffentlichte Thüringer Lagebild »Häusliche Gewalt« für 2024 macht das Ausmaß sichtbar: In Thüringen wurden 7.040 Opfer polizeilich registriert, 7,5 % mehr als im Vorjahr. Die polizeilich erfassten Zahlen bilden zudem nur das sogenannte Hellfeld ab. Die Thüringer Polizei geht davon aus, dass die tatsächliche Zahl der Betroffenen höher liegt.

Deutschland 2024 → 265.942 Menschen wurden 2024 polizeilich als Opfer Häuslicher Gewalt registriert.
Quelle: BKA, Bundeslagebild Häusliche Gewalt 2024

Thüringen 2024 → 7.040 Menschen wurden in Thüringen als Opfer Häuslicher Gewalt registriert. In Thüringen wurde durchschnittlich alle 75 Minuten eine Person Opfer häuslicher Gewalt.
Quelle: Thüringer Polizei, Lagebild Häusliche Gewalt 2024

Hilfe gesucht 2025 → 69.526 Beratungskontakte verzeichnete das Hilfetelefon »Gewalt gegen Frauen« 2025. Häusliche Gewalt war der häufigste Beratungsanlass.

Quelle: Hilfetelefon »Gewalt gegen Frauen«, Jahresbericht 2025

Stiller Hilferuf → *Kennen Sie dieses Handzeichen? Es kann bedeuten: Ich brauche Hilfe. Die ausführliche Erklärung folgt auf Seite 8.*



Zum Online-Wegweiser der Stadt Mühlhausen →
Hier finden Sie umfassende Informationen, regionale Hilfsangebote und Downloads rund um häusliche und sexualisierte Gewalt, Stalking, Schutz, Rechte, Gesundheit und digitale Sicherheit.

Orientierung und Hilfe auf einen Blick

Vielleicht halten Sie diese Broschüre in den Händen, weil Sie selbst Gewalt erleben. Vielleicht machen Sie sich Sorgen um einen Menschen, der Ihnen nahesteht. Vielleicht begegnet Ihnen das Thema in Ihrem beruflichen Alltag – oder Sie möchten sich zunächst einfach informieren und besser verstehen, was häusliche Gewalt bedeutet und wo Hilfe zu finden ist.

Sie müssen nicht alles wissen und nicht sofort eine Entscheidung treffen. Dieser Wegweiser soll Ihnen helfen, sich zu orientieren und den nächsten Schritt zu finden – zu Beratung, Schutz und konkreter Unterstützung in Mühlhausen und im Unstrut-Hainich-Kreis.

Häusliche Gewalt beginnt nicht erst mit einem Schlag. Kontrolle, Drohungen, Demütigungen, Isolation, wirtschaftliche Abhängigkeit sowie sexualisierte oder digitale Gewalt können ebenfalls Formen von Gewalt sein. Manchmal bleibt sie lange verborgen. Manchmal sind es kleine Veränderungen, die zuerst auffallen.

Auch Menschen im Umfeld können etwas bewirken. Indem sie hinschauen, zuhören, eine Sorge ansprechen und dabei helfen, den Weg zu geeigneter Unterstützung zu finden.

Wählen Sie das Thema, zu dem Sie Informationen oder Hilfe suchen.
Die Farben und Seitenangaben führen Sie schnell zu den passenden Informationen und Unterstützungsangeboten.

Ich brauche sofort Hilfe → ab Seite 6
Akute Gefahr, Notruf, Schutz und sichere Unterkunft.

Ich möchte mich beraten lassen → ab Seite 10
Vertrauliche Beratung, Schritte planen & regionale Angebote.

Ich möchte einer Person helfen → ab Seite 14
Warnzeichen erkennen, ansprechen und Unterstützung anbieten.

Hilfe für Kinder oder Jugendliche → ab Seite 16
Erlebnisse einordnen, Anlaufstellen und direkte Hilfe.

Rechte und Schutz → ab Seite 18
Gewaltschutzgesetz, Näherungsverbot, Wohnungszuweisung und Anzeige.

Digitale und praktische Sicherheit → ab Seite 20
Digitale Gewalt erkennen, Hilfen nutzen & Alltagstipps.

Ich bin akut in Gefahr.

Ihre Sicherheit und die Sicherheit Ihrer Kinder haben jetzt Vorrang.

110 → Polizei
Rufen Sie die Polizei, wenn Gewalt stattfindet, Sie unmittelbar bedroht werden oder Sie befürchten, dass ein weiterer Übergriff bevorsteht. Sagen Sie am besten auch, wenn Kinder anwesend sind oder gefährdet sein könnten. Die Polizei kann die Situation einschätzen und Maßnahmen zum Schutz aller Betroffenen einleiten

112 → Rettungsdienst/Feuerwehr
Bei schweren Verletzungen, Bewusstlosigkeit oder einem anderen medizinischen Notfall wählen Sie 112. Bei unmittelbarer Gefahr durch eine andere Person bleibt 110 der Polizeinotruf.

Weitere direkte Hilfe
→ Hilfetelefon »Gewalt gegen Frauen« 116 016
→ Hilfetelefon »Gewalt an Männern« 0800 1239900

Was kann jetzt helfen?
→ Bringen Sie sich in Sicherheit. Verlassen Sie die Situation, wenn dies gefahrlos möglich ist.
→ Holen Sie Unterstützung. Informieren Sie eine Vertrauensperson, wenn Sie dies sicher tun können.
→ Lassen Sie Verletzungen behandeln und dokumentieren.
→ Sichern Sie digitale Nachrichten, Fotos oder andere Beweise nur dann, wenn dies gefahrlos möglich ist.
→ Lassen Sie sich beraten. Eine Fachberatungsstelle kann gemeinsam mit Ihnen überlegen, welche nächsten Schritte zu Ihrer Situation passen.

Nach einem Polizeieinsatz →
Die Polizei kann je nach Situation die Beteiligten trennen, Verletzungen und Aussagen dokumentieren, Beweise sichern, die gewaltausübende Person vorübergehend aus der Wohnung verweisen und über weitere Schutzmöglichkeiten informieren.

Wenn Sie danach nicht zurück in die Wohnung können oder möchten, gibt es weitere Möglichkeiten, Schutz und Unterkunft zu finden.



»Handle-jetzt« – die Kampagne der Thüringer Gleichstellungsbeauftragten gegen häusliche Gewalt. Mehr Informationen unter **www.handle-jetzt.de.**

Frauenhaus oder Schutzwohnung

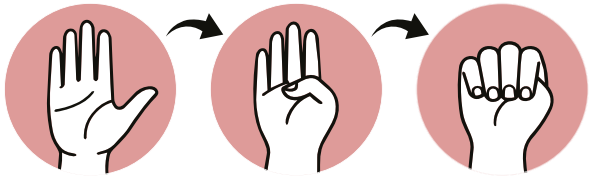
Wenn Sie zu Hause nicht mehr sicher sind, können ein Frauenhaus oder eine Schutzwohnung einen geschützten Ort bieten – auch gemeinsam mit Ihren Kindern.
Frauenhäuser und Schutzwohnungen bieten Schutz, Unterkunft, Beratung und Unterstützung. Eine vorherige Strafanzeige ist für die Aufnahme nicht erforderlich. Auch wenn Sie noch nicht wissen, wie es weitergehen soll, können Sie sich dort beraten lassen. Die Anschriften werden aus Sicherheitsgründen nicht veröffentlicht. Die Kontaktaufnahme erfolgt telefonisch oder über eine Beratungsstelle.

Frauenschutzwohnung Bad Langensalza
Frauenschutzzentrum »ungeschminkt« Notruf: 0162 6158584,
frauenhaus.badlangensalza@gmail.com
Weitere Frauenhäuser und Schutzwohnungen: www.frauenhaus-suche.de

Sie müssen nicht erst alles vorbereitet haben.
Wenn Sie die Wohnung kurzfristig verlassen müssen, nehmen Sie nur das mit, was sicher möglich ist. Auch wenn wichtige Unterlagen oder persönliche Dinge fehlen, können Sie Unterstützung erhalten.

Ein Zeichen kann Hilfe holen
Nicht jede Notsituation kann laut ausgesprochen werden. Manchmal ist es zu gefährlich, Hilfe direkt anzusprechen oder zu telefonieren. Ein Handzeichen kann dann lautlos signalisieren: »Ich brauche Hilfe.«

Das Handzeichen für Hilfe *➔ Offene Hand zeigen, Daumen einklappen, Finger darüber schließen. Das Zeichen signalisiert in einer Situation, in der Sprechen nicht möglich oder nicht sicher ist, Unterstützungsbedarf.*



Das Handzeichen ist ein Signal, kein Ersatz für den Notruf. Reagieren Sie aufmerksam und diskret. Bei akuter Gefahr wählen Sie die 110.



»Handle-jetzt« – die Kampagne der Thüringer Gleichstellungsbeauftragten gegen häusliche Gewalt. Mehr Informationen unter **www.handle-jetzt.de.**

Ich möchte mich beraten lassen.

Sie dürfen sich Zeit nehmen. Eine Beratung ist ein erster Schritt – nicht die Verpflichtung zu einer bestimmten Entscheidung.
Viele Betroffene wissen zunächst selbst nicht, was sie tun möchten. Vielleicht möchten Sie nur prüfen, ob das, was Sie erleben, bereits Gewalt ist. Vielleicht brauchen Sie Informationen zu Schutz, Kindern, Wohnung, Polizei oder Ihren rechtlichen Möglichkeiten. Oder Sie wollen zunächst einfach mit jemandem sprechen, der die Situation kennt.

Sie müssen noch keine Entscheidung treffen.
Sie können eine Beratungsstelle auch dann kontaktieren, wenn Sie noch keine Anzeige erstatten, sich noch nicht trennen oder die Situation zunächst nur verstehen möchten. Fachkräfte können gemeinsam mit Ihnen sortieren, welche nächsten Schritte sinnvoll und sicher sein können.

Was passiert in einer ersten Beratung?
- ➔ Sie schildern nur so viel, wie Sie möchten und können.
- ➔ Gemeinsam wird betrachtet, was gerade am dringendsten ist: Sicherheit, Kinder, Gesundheit, Wohnung, Geld oder rechtliche Fragen.
- ➔ Sie erhalten Informationen zu Schutz- und Unterstützungsmöglichkeiten in der Region.
- ➔ Wenn Sie möchten, werden weitere Stellen vermittelt oder Kontakte vorbereitet.
- ➔ Sie entscheiden selbst, welche Schritte Sie gehen möchten.

Ein Satz kann genügen
»Ich weiß nicht, ob das schon Gewalt ist.«
»Ich brauche erst einmal Informationen.«
»Ich habe Angst, dass esschlimmer wird.«
»Ich mache mir Sorgen um meine Kinder.«

Regionale Beratungsangebote ➔ *finden Sie auf Seite 12 und 13.*

Warum ist es oft so schwer, sich zu lösen?

Eine gewaltbelastete Beziehung zu verlassen ist selten eine einfache Entscheidung.
Menschen bleiben aus vielen unterschiedlichen Gründen in Beziehungen, in denen Gewalt stattfindet. Angst vor weiterer Gewalt, die Sorge um die Kinder, finanzielle Abhängigkeit, fehlender Wohnraum, Scham, emotionale Bindung, Hoffnung auf Veränderung oder die Angst vor dem Alleinsein können eine Rolle spielen. Bei Menschen mit Migrationsgeschichte können zusätzlich Sprachbarrieren oder Sorgen um den Aufenthaltsstatus hinzukommen.

Besonders die Sorge um die eigenen Kinder kann den Gedanken an eine Trennung schwer machen. Viele Betroffene haben Angst, ihre Kinder zu verlieren, dass ihnen nicht geglaubt wird oder dass eine Trennung die Situation für ihre Kinder noch schwieriger macht.

Eine Trennung ist zudem häufig eine besonders sensible und mitunter gefährliche Phase. Deshalb kann es wichtig sein, sich frühzeitig Unterstützung zu holen und mögliche Schritte gemeinsam mit einer Fachberatungsstelle zu planen. Sie müssen nicht sofort gehen, um Hilfe zu bekommen. Auch wenn eine Trennung noch nicht möglich oder noch keine Entscheidung gefallen ist, können Sie sich beraten lassen.

Sie müssen sich nicht rechtfertigen
Die Verantwortung für die Gewalt liegt bei der Person, die sie ausübt. Betroffene müssen sich nicht dafür rechtfertigen, dass sie geblieben sind, zurückgegangen sind oder noch keine Entscheidung getroffen haben.
Auch Angst, Unsicherheit oder die Sorge um die Kinder sind nachvollziehbare Gründe, sich Zeit zu nehmen und Unterstützung zu suchen.

Für Menschen mit ausländischer Staatsangehörigkeit
Eine Trennung kann aufenthaltsrechtliche Fragen berühren. Das bedeutet nicht, dass Gewalt hingenommen werden muss. Unter bestimmten Voraussetzungen kann erlebte Gewalt auch als besondere Härte berücksichtigt werden.
Lassen Sie sich hierzu möglichst frühzeitig fachlich und rechtlich beraten.

Hilfe in Mühlhausen und im Unstrut-Hainich-Kreis

»Frauen für Frauen« e. V.
Frauenschutzwohnungen Bad Langensalza, Kontaktbüro, Beratung, Begleitung und Unterstützung für von häuslicher Gewalt betroffene Frauen und ihre Kinder sowie Schutz und sichere Unterkunft
Tel. 03603 894466 Notruf: 0162 6158584 | frauenhaus.badlangensalza@gmail.com | www.frauenhaus-suche.de I Mühlhäuser Straße 34/35 | 99947 Bad Langensalza

»Frauen für Frauen« e. V. Frauenzentrum »ungeschminkt«
Beratung, Selbsthilfe, Kurse, Frauencafé, Frauenbibliothek, Bekleidungsbörse und Kommunikation. Tel. 03603 894466 | frauenzentrum_lgs@web.de | Mühlhäuser Straße 34/35 | 99947 Bad Langensalza

Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt
Beratung und Begleitung für Menschen aller Geschlechter bei häuslicher Gewalt und Stalking. Tel. 03631 6588460 | ist-ndh@caritas-bistum-erfurt.de | www.caritasregion-eichsfeld-nordthueringen.de | Markt 5 | 99734 Nordhausen

Männerberatung Thüringen – Projekt A4
Beratung, Orientierung und Unterstützung für Männer, die von Gewalt betroffen sind.
Tel. 0151 28815618 | info@projekt-a4.de | www.maennerberatung-thueringen.de

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Mühlhausen
Die Gleichstellungsbeauftragten bieten erste Orientierung bei Fragen rund um Gleichstellung und unterstützen dabei, passende Beratungs- und Hilfsangebote zu finden und Kontakte zu Fachstellen herzustellen.
Tel. 03601 452423 | gleichstellung@muehlhausen.de | www.muehlhausen.de | Ratsstraße 25 | 99974 Mühlhausen

Gleichstellungsbeauftragte des Unstrut-Hainich-Kreises
Tel. 03601 801453 | gleichstellung@uh-kreis.de| www.unstrut-hainich-kreis.de | Lindenhof 1 | 99974 Mühlhausen

WEISSER Ring e.V. – Außenstelle Unstrut-Hainich-Kreis
Unterstützung für Menschen, die Opfer einer Straftat geworden sind.
Tel. 0361 3464646 | unstrut-hainich-kreis@mail.weisser-ring.de | thueringen@weisser-ring.de | https://thueringen.weisser-ring.de

Hufeland Klinikum – Zentrale Notaufnahme
Tel. 03601 411683 | info@hufeland.de | www.hufeland.de | Langensalzaer Landstr. 1 | 99974 Mühlhausen | Bei akuten medizinischen Notfällen 112

ASB Kinder- und Jugendschutzdienst Unstrut-Hainich-Kreis
Beratungsstelle für Kinder- und Jugendliche, die von körperlicher, seelischer, sexueller Gewalt und /oder Vernachlässigung betroffen oder bedroht sind. Beratung und Begleitung für Kinder- und Jugendliche, für Eltern und andere Vertrauenspersonen, für PädagogInnen.
Tel. 03601 816688 | kinderschutzdienst@asb-kvuh.de | www.asb-kvuh.de | Lindenbühl 22 | 99974 Mühlhausen

AWO Schwangerschaftsberatungsstelle Mühlhausen mit Außenstelle in Bad Langensalza
Beratung zu Schwangerschaft und Familienplanung, Beratung im Schwangerschaftskonflikt (mit Beratungsbescheinigung), Hilfe bei der Suche nach Unterstützungsmöglichkeiten für Familien in finanziellen Notlagen
Tel. 03601 8573022 | skb.mhl@awo-mittewest-thueringen.de | www.awo-mittewest-thueringen.de | Görmarstraße 10 | 99974 Mühlhausen und
Tel. 03603 844567 | skb.lsz@awo-mittewest-thueringen.de | www.awo-mittewest-thueringen.de | Bad Nauheimer Str. 33 | 99947 Bad Langensalza

Verein Miteinander
Beratung und Orientierung für Migrantinnen und Migranten sowie Unterstützung beim Zugang zu weiteren Hilfsangeboten.
Tel. 03601 855230 | Miteinander.uhk@gmx.de | https://miteinanderuhk.wordpress.com/ | Im Kittel 16 | 99974 Mühlhausen

Gesprächsladen Mühlhausen
Vertrauliches, anonymes und kostenfreies Gesprächsangebot bei Sorgen, Lebenskrisen und persönlichen Notlagen.
Tel. 0155 67278491 | der-gespraechsladen@ekmd.de | www.der-gespraechsladen.de | Linsenstraße 28 | 99974 Mühlhausen

Ökumenisches Hainich Klinikum
Ambulante, teilstationäre und stationäre Unterstützung bei psychischen Erkrankungen, Krisen und psychischen Folgen belastender Erfahrungen.
Tel. 03601 8030 | psychosomatik@oehk.de | www.oehk.de | Pfafferode 102 | 99974 Mühlhausen

Sozialpsychiatrischer Dienst des Unstrut-Hainich-Kreises
Beratung in psychischen Krisen und bei psychischen Belastungen, Vermittlung weiterer Hilfen. Tel. 03601 802382 | spdi-betreuung@uh-kreis.de | www.unstrut-hainich-kreis.de | Lindenhof 1 | 99974 Mühlhausen

handle-jetzt
Das Thüringer Informationsportal informiert über häusliche Gewalt, Stalking und sexualisierte Gewalt und zeigt Wege zu Schutz, Beratung und Unterstützung in Thüringen. www.handle-jetzt.de

Wie kann ich helfen?

Vielleicht verändert sich ein Mensch in Ihrem Umfeld – und Sie fragen sich, ob Ihre Sorge berechtigt ist.
Häusliche Gewalt bleibt oft lange unsichtbar. Betroffene sprechen aus Angst, Scham, Abhängigkeit oder Unsicherheit nicht darüber. Gerade deshalb kann es viel bedeuten, wenn jemand aufmerksam ist, Veränderungen wahrnimmt und den Kontakt nicht abreißen lässt, was Sie tun können:

Sprechen Sie es an.
Wählen Sie einen ruhigen und geschützten Moment. Formulieren Sie Ihre Sorge vorsichtig, zum Beispiel: »Ich habe den Eindruck, dass es Ihnen gerade nicht gut geht. Möchten Sie darüber sprechen?«

Hören Sie zu.
Glauben Sie der Person und nehmen Sie ihre Erfahrungen ernst. Bewerten oder hinterfragen Sie nicht, warum sie geblieben ist oder sich nicht längst getrennt hat.

Bleiben Sie an ihrer Seite.
Machen Sie deutlich: »Du bist nicht allein. Ich bin für dich da.« Auch wenn die Person zunächst keine Hilfe annehmen möchte, kann Ihre Unterstützung später wichtig werden.

Bieten Sie konkrete Hilfe an.
Zum Beispiel bei einem Anruf, auf dem Weg zu einer Beratungsstelle, bei der Betreuung von Kindern oder bei der Suche nach weiteren Unterstützungsmöglichkeiten.

Respektieren Sie ihre Entscheidung.
Sie müssen nicht die Lösung finden. Entscheidend ist, der betroffenen Person Handlungsspielraum zu lassen und sie nicht zusätzlich unter Druck zu setzen.

Ihre Aufmerksamkeit kann ein wichtiger erster Schritt sein.
Manchmal beginnt Hilfe damit, dass jemand hinsieht, zuhört und bleibt.

Wichtig für Sie → *Sie können Gewalt nicht für einen anderen Menschen beenden. Aber Sie können dafür sorgen, dass er oder sie nicht allein damit bleibt. Was hilft: zuhören, glauben, nicht drängen, konkrete Unterstützung anbieten, Kontakt halten.*

Hilfe braucht Fingerspitzengefühl

Gut gemeinte Unterstützung kann sehr wichtig sein. Gleichzeitig kann ein unüberlegtes Vorgehen die Situation für die betroffene Person erschweren oder sogar gefährlicher machen. Was Sie beachten sollten:

Machen Sie keine Vorwürfe.
Fragen wie »Warum gehst du nicht einfach?« können Schuldgefühle verstärken und dazu führen, dass sich die betroffene Person zurückzieht.

Setzen Sie die betroffene Person nicht unter Druck.
Auch gut gemeinte Forderungen oder Ultimaten können Angst verstärken. Lassen Sie Raum für eigene Entscheidungen und das eigene Tempo.

Sprechen Sie die Gewalt nicht an, wenn die gewaltausübende Person dabei ist.
Ein solches Gespräch kann die betroffene Person zusätzlich gefährden.

Konfrontieren Sie die gewaltausübende Person nicht eigenmächtig.
Auch wenn der Wunsch verständlich ist, die betroffene Person zu schützen: Eine direkte Auseinandersetzung kann die Situation verschärfen.

Bringen Sie sich nicht selbst in Gefahr.
Sie müssen nicht allein handeln. Gerade in bedrohlichen Situationen ist es wichtig, professionelle Hilfe einzubeziehen.

Merken Sie sich → *Oft ist es zunächst wichtig, dass jemand zuhört, die Situation ernst nimmt und Unterstützung anbietet. Welche Schritte die betroffene Person gehen möchte, entscheidet sie selbst.*

Wenn Sie selbst Zeugin oder Zeuge einer akuten Gefahr werden → *Rufen Sie 110 und schildern Sie möglichst genau, was Sie beobachtet haben. Versuchen Sie nicht, eine gewalttätige Situation allein zu beenden. Bringen Sie sich nicht in Gefahr.*

Auch Sie dürfen sich beraten lassen → *Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte müssen nicht erst »Beweise« haben, um sich beraten zu lassen. Eine Beratung kann helfen, die Situation einzuordnen und angemessen zu handeln. Regionale Hilfs- und Beratungsangebote finden Sie auf der Seite 12 und 13.*

Kinder sind mitbetroffen

Auch wenn sich die Gewalt scheinbar »nur« gegen einen Erwachsenen richtet, erleben Kinder die Situation und ihre Folgen mit.
Das kann Angst, Unsicherheit und Stress auslösen. Manche Kinder werden still und ziehen sich zurück, andere reagieren wütend, unruhig oder auffällig. Auch Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, körperliche Beschwerden oder Veränderungen in der Schule können Anzeichen dafür sein, dass ein Kind belastet ist. **Wichtig:** Kinder müssen die Gewalt nicht selbst erfahren haben, damit sie Unterstützung brauchen.

Wenn Sie sich Sorgen um ein Kind machen
Sie müssen nicht erst sicher wissen, ob häusliche Gewalt vorliegt. Wenn Sie Veränderungen wahrnehmen oder ein ungutes Gefühl haben, können Sie sich beraten lassen. Sprechen Sie – wenn es möglich und sicher ist – in Ruhe mit dem Kind. Hören Sie zu, nehmen Sie seine Wahrnehmung ernst und vermitteln Sie: »Du bist nicht schuld. Du musst das nicht allein schaffen.«

Angst, die Kinder zu verlieren?
Viele Eltern haben Angst, dass sie ihre Kinder verlieren könnten, wenn sie sich Hilfe holen. Die Kontaktaufnahme mit dem Jugendamt bedeutet nicht automatisch, dass Kinder aus der Familie genommen werden. Das Jugendamt hat auch den Auftrag, Familien zu beraten, zu unterstützen und Kinder zu schützen. Hilfe anzunehmen bedeutet nicht, versagt zu haben. Es kann ein wichtiger Schritt sein, Verantwortung zu übernehmen und Schutz zu ermöglichen.

Wo Eltern und Bezugspersonen Unterstützung finden

ASB-Kinderschutzdienst → *Beratung und Unterstützung für Kinder und Jugendliche bei körperlicher, seelischer oder sexueller Gewalt. Tel. 03601 816688 | kinderschutzdienst@asb-kvuh.de | www.asb-kvuh.de | Lindenbühl 22 | 99974 Mühlhausen*

Jugendamt → *Beratung und Unterstützung bei Fragen zum Kinderschutz und möglichen Gefährdung des Kindes Tel.: 03601 802285 | jugendamt@uh-kreis.de | Gebäude H 002 | Lindenhof 1 | 99974 Mühlhausen*

Nummer gegen Kummer - Für Eltern und Bezugspersonen → *Kostenlose und anonyme Beratung. Elterntelefon: 0800 111 0550 www.nummergegenkummer.de*

Infos für Kinder und Jugendliche



Illustration: KI-generiert

Wenn du zu Hause Gewalt erlebst, musst du das nicht allein aushalten – du bist nicht schuld und darfst dir Hilfe holen.
Vielleicht erlebst du zu Hause, dass Erwachsene sich bedrohen, beschimpfen oder körperlich angreifen. Vielleicht wirst du selbst angeschrien, bedroht oder verletzt. Auch wenn die Gewalt nicht direkt gegen dich gerichtet ist, kann das, was du zu Hause mitbekommst, Angst machen und dich sehr belasten.

Du bist nicht schuld.
Die Gewalt ist nicht deine Verantwortung. Du musst keinen Streit zwischen Erwachsenen schlichten und niemanden beschützen. Deine Aufgabe ist es nicht, die Gewalt zu stoppen.

Du kannst dir Hilfe holen
Sprich mit einem Erwachsenen, dem du vertraust. Das kann zum Beispiel eine Mutter oder ein Vater, eine Lehrerin oder ein Lehrer, eine Schulsozialarbeiterin oder ein Schulsozialarbeiter, ein Familienmitglied oder eine Beratungsstelle sein.

ASB-Kinderschutzdienst Mühlhausen

Hier kannst du dich persönlich beraten lassen.

03601 816688
kinderschutzdienst@asb-kvuh.de
www.asb-kvuh.de
Lindenbühl 22, 99974 Mühlhausen

Nummer gegen Kummer – Kinder- und Jugendtelefon

Hier kannst du anrufen, ohne deinen Namen zu verraten.

116 111 | Kostenfrei & anonym
Erzähle, was dich beschäftigt.
Auch online: www.nummergegenkummer.de
Per Chat oder Mail, wenn du lieber schreiben möchtest.

Ihre Rechte bei häuslicher Gewalt

Häusliche Gewalt müssen Sie nicht hinnehmen. Das Gewaltschutzgesetz bietet verschiedene Möglichkeiten, Sie vor weiterer Gewalt zu schützen.
Das Gesetz kann unter anderem bei körperlicher oder gesundheitlicher Gewalt, bestimmten Bedrohungen, Eingriffen in die Freiheit oder die sexuelle Selbstbestimmung sowie bei bestimmten Formen von Nachstellung greifen. Es gilt grundsätzlich unabhängig davon, ob Sie verheiratet sind, in einer Partnerschaft leben oder familiär verbunden sind.

Welche Schutzmöglichkeiten gibt es?

Kontaktverbot: Das Gericht kann der gewaltausübenden Person untersagen, Kontakt aufzunehmen – persönlich, telefonisch, schriftlich, per E-Mail, Messenger oder über soziale Medien.

Wohnungszuweisung: Unter bestimmten Voraussetzungen kann Ihnen die gemeinsame Wohnung vorübergehend allein zur Nutzung überlassen werden. Dann muss nicht automatisch die betroffene Person aus der Wohnung gehen.

Näherungsverbot: Es kann festgelegt werden, welchen Abstand die gewaltausübende Person zu Ihnen oder zu bestimmten Orten einhalten muss und welche Orte nicht aufgesucht werden dürfen.

Strafanzeige: Eine Anzeige kann bei der Polizei oder Staatsanwaltschaft erstattet werden. Sie kann auch erfolgen, wenn die betroffene Person noch mit der gewaltausübenden Person zusammenlebt.

Wichtig: Schutzmaßnahmen nach dem Gewaltschutzgesetz können grundsätzlich unabhängig von einem Strafverfahren beantragt werden. Eine Beratung verpflichtet Sie nicht automatisch zu einer Anzeige. Eine Strafanzeige und Schutzmaßnahmen sind nach dem Gewaltschutzgesetz unterschiedliche Verfahren.

Brauche ich dafür eine Anwältin oder einen Anwalt?
Eine anwaltliche Vertretung ist für die Antragstellung nach dem Gewaltschutzgesetz nicht in jedem Fall zwingend vorgeschrieben. Bei komplexen rechtlichen Fragen kann anwaltliche Beratung jedoch sinnvoll sein. Menschen mit geringem Einkommen können unter bestimmten Voraussetzungen Beratungshilfe oder Verfahrenskostenhilfe erhalten.

Psychosoziale Prozessbegleitung
Unter bestimmten Voraussetzungen können besonders schutzbedürftige Verletzte während eines Strafverfahrens psychosozial begleitet werden – zum Beispiel vor und bei Vernehmungen oder Gerichtsverhandlungen.

Vertrauliche Spurensicherung
Nach sexualisierter und/oder körperlicher Gewalt können Verletzungen und Spuren medizinisch untersucht, dokumentiert und gesichert werden. In Thüringen ist dies auch vertraulich möglich, ohne dass sofort eine Strafanzeige gestellt werden muss. Was bedeutet das für Sie? Die vertrauliche Spurensicherung ermöglicht es, mögliche Spuren zu sichern und wichtige Befunde zu dokumentieren. So gewinnen Sie Zeit, um in Ruhe zu entscheiden, welche weiteren Schritte Sie gehen möchten.



Vertrauliche Spurensicherung in Thüringen →

Zentrale Information und Vermittlung:
Rechtsmedizin Universitätsklinikum Jena, ***Telefon: 03641 9397197***

Die vertrauliche Spurensicherung ist außerdem möglich im Klinikum Altenburg, Katholischen Krankenhaus Erfurt, SRH-Klinikum Suhl, St. Georg Klinikum Eisenach und Südharz-Klinikum Nordhausen.

Digitale Gewalt – wenn Kontrolle digital wird

Smartphone, soziale Medien und digitale Dienste gehören heute zum Alltag. Sie können aber auch genutzt werden, um Menschen zu überwachen, unter Druck zu setzen oder ihre Bewegungen und Kontakte zu kontrollieren. Digitale Gewalt kann viele Formen annehmen: Nachrichten werden mitgelesen, der Aufenthaltsort verfolgt, Passwörter verlangt oder Konten ohne Zustimmung genutzt. Auch ständige Nachrichten oder Anrufe, Bedrohungen über soziale Medien, Cyberstalking oder das unerlaubte Veröffentlichen persönlicher Bilder und Informationen können Teil von Gewalt sein.

Erst Sicherheit, dann Einstellungen ändern
Wenn Sie vermuten, dass Ihr Smartphone oder ein Online-Konto überwacht wird, nehmen Sie technische Änderungen möglichst nicht vorschnell vor. Eine plötzliche Änderung von Passwörtern oder Einstellungen kann bemerkt werden und die Situation verschärfen. Nutzen Sie für die Kontaktaufnahme mit einer Beratungsstelle möglichst ein sicheres Gerät, auf das die andere Person keinen Zugriff hat, und überlegen Sie gemeinsam, welche Schritte für Sie sicher sind.

Digitaler Schnellcheck

Passwörter schützen → *Verwenden Sie möglichst sichere, individuelle Passwörter. Wichtige Konten können zusätzlich mit einer Zwei-Faktor-Anmeldung geschützt werden.*

Standortfreigaben prüfen → *Schauen Sie nach, ob Ihr Standort über »Wo ist?«, Google-Dienste oder Familienfreigaben mit anderen Personen geteilt wird.*

Apps und angemeldete Geräte prüfen → *Achten Sie auf unbekannte Apps, ungewöhnliche Berechtigungen oder Geräte, auf denen Ihre Konten noch angemeldet sind – aber nur, wenn dies für Sie sicher ist.*

Gemeinsam genutzte Geräte beachten → *Denken Sie auch an gemeinsam genutzte Smartphones, Computer, Tablets oder andere Geräte.*

Digitale Übergriffe dokumentieren → *Bedrohungen, Nachrichten oder andere digitale Übergriffe können für eine spätere Beratung oder ein Verfahren wichtig sein. Sichern Sie solche Inhalte möglichst so, dass sie nicht entdeckt werden.*

Digitale Möglichkeiten für mehr Sicherheit

Auch wenn Sie bereits in einer belastenden Situation sind, können digitale Funktionen und Angebote dabei helfen, schnell Unterstützung zu erreichen.

nora – Notruf-App
Mit »nora« können Sie Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst auch ohne zu sprechen erreichen. Über den »Stillen Notruf« ist die Kommunikation per Chat möglich. Die Notrufnummern 110 (Polizei) und 112 (Feuerwehr und Rettungsdienst) können weiterhin telefonisch genutzt werden.

Wenn Sprechen nicht sicher ist
Überlegen Sie – möglichst in einer ruhigen Situation –, welche Person Sie im Notfall kontaktieren können und welches Signal oder vereinbarte Wort dabei helfen kann. Ein vorher vereinbartes Codewort kann zum Beispiel bedeuten: »Bitte ruf mich an« oder »Bitte hol Hilfe.«

Ein persönliches Sicherheitsnetz

SafeNow → *Mit SafeNow können Sie ausgewählte Vertrauenspersonen alarmieren. So können Menschen, denen Sie vertrauen, im Notfall schnell informiert werden. Wichtig: SafeNow ersetzt keinen offiziellen Notruf. www.safenow.app*

SOS-Funktionen auf dem Smartphone → *Smartphones verfügen je nach Gerät über integrierte Notfall- und SOS-Funktionen. Damit können beispielsweise hinterlegte Notfallkontakte informiert werden. Prüfen Sie, welche Möglichkeiten Ihr eigenes Gerät bietet und welche Kontakte dort hinterlegt sind.*

Notfallkontakte schnell erreichen → *Speichern Sie wichtige Telefonnummern so, dass Sie sie im Bedarfsfall schnell finden können – zum Beispiel die einer Vertrauensperson oder einer Beratungsstelle.*

Standort gezielt teilen → *Eine Standortfreigabe kann hilfreich sein, wenn eine Vertrauensperson wissen soll, wo Sie sich befinden. Prüfen Sie deshalb, wer Ihren Standort sehen kann und ob die Freigabe in Ihrer Situation wirklich sicher ist.*

Praktische Sicherheitstipps

Was kann im Alltag helfen, wenn eine Situation plötzlich schwierig oder unsicher wird?

Wenn Sie kurzfristig gehen müssen
Wenn Sie die Wohnung schnell verlassen müssen, können einige Dinge hilfreich sein: Ausweis, Krankenversicherungskarte, Medikamente, Bankkarte oder Bargeld, Schlüssel, Handy und Ladegerät, wichtige Unterlagen (Geburtsurkunden, Aufenthaltstitel etc.) Kleidung für Sie und Ihre Kinder. Nehmen Sie nur das mit, was ohne zusätzliche Gefahr möglich ist.

Wichtige Kontakte griffbereit
Überlegen Sie, wen Sie im Notfall erreichen können. Eine Vertrauensperson kann Sie begleiten, bei Ihnen bleiben oder im Notfall Hilfe holen. Ein Codewort kann helfen. Mit einer Vertrauensperson können Sie ein unauffälliges Wort oder eine kurze Nachricht vereinbaren. So kann diese Person wissen, dass Sie Unterstützung brauchen, ohne dass Sie die Situation erklären müssen.

Eine vertraute Person in der Nähe
Vielleicht gibt es eine Nachbarin, einen Nachbarn oder eine andere Person in Ihrer Nähe, der Sie vertrauen. Sie können vereinbaren, dass diese Person im Notfall die Polizei ruft. Auch für Kinder kann es hilfreich sein, eine Vertrauensperson und einen sicheren Ort zu kennen, an die sie sich im Notfall wenden können.

Eigenes Geld erreichbar halten
Wenn es für Sie sicher möglich ist, halten Sie etwas Bargeld oder eine eigene Zahlungsmöglichkeit bereit, auf die nur Sie zugreifen können.

Ersatzschlüssel bei einer Vertrauensperson
Ein Ersatzschlüssel für Wohnung oder Auto kann in einer Notfallsituation hilfreich sein. Hinterlegen Sie ihn nur, wenn dies für Sie sicher möglich ist.

Wenn Sie sich auf dem Heimweg unwohl fühlen
Das Heimwegtelefon bietet telefonische Begleitung, wenn Sie sich nachts auf dem Heimweg unwohl fühlen. Eine ehrenamtliche Person bleibt mit Ihnen am Telefon, bis Sie zu Hause angekommen sind: 030 12074182, www.heimwegtelefon.net, Bei akuter Gefahr: 110

K.-o.-Tropfen
Achten Sie aufeinander und lassen Sie Getränke nicht unbeaufsichtigt. Bei plötzlichem Schwindel, Benommenheit oder ungewöhnlicher Müdigkeit: nicht allein bleiben und Hilfe holen. Bei Verdacht schnell medizinische Hilfe suchen.

Notfallkarte

MEINE SICHEREN KONTAKTE

Vertrauensperson: ..... Tel: .....

Beratungsstelle: ..... Tel: .....

Weitere Hilfe: ..... Tel: .....

Codewort/Vereinbarung: .....

Dieser Abschnitt kann ausgefüllt, fotografiert oder an einem sicheren Ort aufbewahrt werden.



Impressum

Herausgeber:	Stadtverwaltung Mühlhausen Gleichstellungs- und Integrationsbeauftragte Ratsstraße 25, 99974 Mühlhausen, Telefon: 03601 452423 Mail: gleichstellung@muehlhausen.de, www.muehlhausen.de
Gestaltung und Druck:	Hetzer Designstudio | Manuela Hetzer Rathenaustr. 27, 99947 Bad Langensalza, Telefon: 03603 8939949 Mail: hetzer@hetzer-design.de, www.hetzer-design.de
Auflage:	1.500 Exemplare
Copyright:	Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers. Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.
Bildnachweise:	Titelseite: KI-generiert, Seiten 7, 9, 19 © handle-jetzt, Seite 17 KI-generiert

Gefördert durch den Freistaat Thüringen aus Mitteln des Landesprogramms »Solidarisches Zusammenleben der Generationen«

LANDESPROGRAMM SOLIDARISCHES ZUSAMMENLEBEN LSZ

Mühlhausen – **Eine Stadt hält zusammen**



HILFETELEFON
„GEWALT GEGEN FRAUEN“
116 016
kostenfrei · anonym · 24h · mehrsprachig

MÜHLHAUSEN

Weiterführende Informationen, aktuelle Hinweise und ausführliche Angebote finden Sie im Informationsportal »Häusliche Gewalt« der Stadtverwaltung Mühlhausen.

www.muehlhausen.de/rathaus-erkunden/haeusliche-gewalt/