

# Vorwort

Häusliche Gewalt kann sehr unterschiedliche Ursachen haben. Sie kann sowohl Ausdruck einer grundsätzlichen gesellschaftlichen Benachteiligung sein, aber auch Ausdruck einer ungleichen Machtverteilung in der Paarbeziehung. Bei Gewalt in Beziehungen geht es immer darum, Macht und Kontrolle zu erlangen, auszuüben und beizubehalten.

Gewalt von Männern gegen Frauen ist weltweit und in fast allen Kulturen verbreitet. Sie hat ihren Ursprung in der gesellschaftlichen Ungleichheit von Männern und Frauen. Bis in die jüngere Vergangenheit hinein waren Züchtigungsrecht und Prügelstrafe ein unangefochtenes Recht des Familienoberhauptes. In Deutschland wurde das Recht des Mannes, seine Ehefrau zu züchtigen, erst 1928 endgültig abgeschafft. Aber auch heute noch glauben unzählige (Ehe-)Partner, sie seien dazu berechtigt, gegenüber ihren Frauen Gewalt anzuwenden.

Frauen in lesbischen Beziehungen sind ungefähr genauso häufig von häuslicher Gewalt betroffen wie Frauen, die in einer Paarbeziehung mit einem Mann leben (oder leben). In einigen Beziehungen gibt es immer die eine, welche die Gewalt erfährt, und die andere, welche sie ausübt. In anderen Beziehungen entsteht aber auch eine gewalttätige Dynamik, bei der beide zu unterschiedlichen Zeiten Opfer und Gewaltausübende sind.

Gewalt in Beziehungen ist eine gesellschaftliche Realität. Zuverlässige Schätzungen gehen davon aus, dass jede dritte bis vierte Frau in Deutschland davon betroffen ist. Gewalt, die sich innerhalb von bestehenden oder ehemaligen Beziehungen ereignet, ist die am häufigsten auftretende Form von Gewalt. Frauen sind durch häusliche Gewalt mehr bedroht als durch alle anderen Gewaltdelikte. Betroffen sind Frauen jeden Alters, unabhängig von sozialer Schicht, Bildungsstand, Einkommen, Nationalität, kultureller oder religiöser Zugehörigkeit.

Häusliche Gewalt ist eine Menschenrechtsverletzung. Im Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland sind die Grundrechte „die Würde des Menschen ist unantastbar“ und „jede/r hat ein Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit“ verankert. Gewalt in Paarbeziehungen ist keine Familienstreitigkeit oder ein Beziehungskonflikt, sondern ein schwerwiegendes kriminelles Unrecht. Eine Gesellschaft, die es mit dem Schutz der Menschenrechte ernst meint, darf häusliche Gewalt nicht länger als Privatangelegenheit hinnehmen!

Dieses Handbuch richtet sich in erster Linie an betroffene Frauen – aber auch an Angehörige, Vertraute oder an Berufsgruppen, die mit Betroffenen in Kontakt kommen. Wir wollen einen Leitfaden anbieten, der alle wichtigen Aspekte berücksichtigt und auf möglichst viele Fragen eine konkrete Antwort gibt.

Wir wollen Frauen darin unterstützen, ein gewaltfreies Leben für sich und ihre Kinder durchzusetzen. Deshalb ist es unser Anliegen, alle Fragen möglichst praxisnah zu beantworten. Sicher können wir aber nur einen allgemeinen Überblick geben und nicht alle individuell auftauchende Probleme berücksichtigen. Da die meisten Rechtsgebiete außerdem sehr komplex sind, möchten wir uns darauf beschränken, die Grundzüge darzustellen. Wir gehen davon aus, dass alle Informationen rechtlich korrekt sind, eine 100%ige Garantie können wir selbstverständlich nicht übernehmen. Dieses Handbuch kann also keinesfalls die rechtsanwaltliche Beratung ersetzen.

# 1. Kapitel:

## Was ist häusliche Gewalt?

Häusliche Gewalt ist eine Form von Gewalt, die im „geschützten“ Rahmen der Ehe, eingetragenen Lebenspartnerschaft, Familie oder Paarbeziehung ausgeübt oder angedroht wird. Ausgerechnet zu Hause, in der eigenen Wohnung, werden gerade Frauen und Kinder am häufigsten Opfer von Gewalt. Häusliche Gewalt liegt aber auch dann vor, wenn das Zusammenleben gerade beendet wird, sich die Paarbeziehung auflöst oder eine Trennung noch nicht allzu lange zurück liegt. Die Tat selbst muss auch nicht in der gemeinsamen Wohnung stattfinden.

In Deutschland erlebt etwa jede dritte bis vierte Frau mindestens einmal in ihrem Leben häusliche Gewalt. Die Hälfte aller Frauen, die seit ihrem 16. Lebensjahr körperliche oder sexualisierte Gewalt erlebt haben, haben diese durch den (Ex-) Partner erfahren.

Häusliche Gewalt ist in der Regel dadurch gekennzeichnet, dass es nicht bei einer einmaligen Gewalthandlung bleibt, sondern immer wieder zu weiteren Übergriffen kommt, wobei in den meisten Fällen die Gewaltintensität zunimmt und die zeitlichen Abstände immer kürzer werden. Macht und Kontrolle stehen dabei immer im Mittelpunkt der Gewalt.

Häusliche Gewalt hat viele Gesichter. Häufig ist sie eine Kombination aus sexualisierten, körperlichen und psychischen Gewalthandlungen, die ineinander greifen. Sie verletzt immer die Würde und das Selbstbestimmungsrecht der Opfer und hat regelmäßig schwere und anhaltende Folgen.

### **Wichtig:**

Alles, was Ihnen gegen Ihren ausdrücklichen Willen angetan wird, ist eine Form von Gewalt!

Sicherlich sind nicht alle Gewaltbeziehungen gleich, aber sehr häufig läuft die Gewalt in einer Paarbeziehung nach einer bestimmten Gesetzmäßigkeit ab. Lenore E. Walker, Professorin für Psychologie an der University of Denver, Colorado, beschrieb bereits 1979 anhand ihrer jahrzehntelangen praktischen und wissenschaftlichen Arbeit mit misshandelten Frauen einen Gewaltzyklus, der inzwischen von vielen anderen Praktiker\*innen und Wissenschaftler\*innen bestätigt und als Erklärungsmodell genutzt wird.

Walker bezog sich zwar auf die Dynamik in Gewaltbeziehungen von heterosexuellen Paaren, dieses Modell ist aber auch auf viele lesbische Beziehungen übertragbar. Ein wesentlicher Unterschied in der Dynamik heterosexueller und lesbischer Gewaltbeziehungen, auf den Walker bereits 1984 hinge-

wiesen hat, ist allerdings, dass lesbische Frauen sich häufiger zur Wehr setzen als heterosexuelle Frauen gegenüber einem männlichen Täter.

Kennzeichnend ist ein Kreislauf von Gewalt, der verschiedene Phasen umfasst, die sich kontinuierlich abwechseln:

### **1. Phase: Spannungsaufbau**

Diese Phase ist geprägt von Abwertungen, Demütigungen, Beschimpfungen oder auch kleineren gewalttätigen Übergriffen. Die Opfer versuchen, zu beschwichtigen und so eine Eskalation zu vermeiden. Sie richten ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Gewaltausübenden, eigene Bedürfnisse und Ängste werden unterdrückt. Eine gewisse Zeit lang gelingt es noch, die Gewaltausübenden mit Hilfe von Methoden zu besänftigen, die sich bereits vorher als erfolgreich erwiesen haben.

### **2. Phase: Misshandlung**

Ein äußereres Ereignis, z.B. eine Kränkung im Berufsalltag oder im Rahmen eines Beziehungsstreites, führt zu einem akuten Gewaltausbruch verbunden mit einem hohen Maß an Destruktivität. Auch wenn die Opfer schon schwer verletzt sind, hören die Gewaltausübenden häufig nicht mit den Misshandlungen auf. Der erste Schlag erfolgt oft bewusst, die Gewaltausübenden erleben sich selbst als aktiv und handelnd und delegieren so die eigenen Angst- und Ohnmachtsgefühle an die Opfer. Nach den ersten Schlägen setzen aber häufig ein „Blackout“ und Erinnerungslücken ein.

Die Opfer reagieren in der Phase körperlicher Misshandlung unterschiedlich: mit Flucht, Gegenwehr oder Ertragen der Misshandlung. Wenn die Gewalt nicht durch Flucht oder Gegenwehr beendet werden kann, sind die Opfer den Misshandlungen ausgeliefert. Die Betroffenen wissen nicht, wann die Gewalt enden wird. Oft sind diese Situationen mit Todesängsten verbunden. Die erlittene Gewalt, der Verlust jeglicher Kontrolle, sowie die absolute Hilflosigkeit haben – neben körperlichen Verletzungen – schwerwiegende psychische Folgen. Manche Opfer geraten in einen Schockzustand, der über Tage anhalten kann. Wenn in einem solchen Moment die Polizei gerufen wird, erscheinen sie vielleicht aggressiv, apathisch oder widersprüchlich in den Aussagen. Oft entwickeln Opfer von schwerer häuslicher Gewalt post-traumatische Belastungsstörungen, die sich in verschiedenen körperlichen, psychischen und psychosomatischen Symptomen äußern. Typisch sind Schlafstörungen, chronische Schmerzen, Ängstlichkeit, Verlust des Vertrauens in sich und andere Menschen.

### **3. Phase: Reue und Zuwendung**

Nach einer akuten Misshandlung zeigen Gewaltausübende oft Reue und bemühen sich um ein liebevolles und zugewandtes Verhalten. Sie möchten das Geschehene rückgängig machen und versprechen, ihr Verhalten zu ändern. Sie schämen sich, fühlen sich ohnmächtig. Viele Opfer hoffen, dass diese Veränderung wirklich passiert, und ziehen in dieser Phase das Tren-

nungsbegehren zurück oder widerrufen Aussagen, die sie z.B. im Rahmen eines Strafverfahrens gemacht haben.

Viele Gewaltausübende können ihre Versprechungen auch Dritten gegenüber sehr glaubhaft machen. Manchmal wirkt daher auch das Umfeld auf die Opfer ein, doch noch einmal zu verzeihen und der Beziehung noch einmal eine Chance zu geben.

#### **4. Phase: Abschieben der Verantwortung**

Nach der Reue folgt oft eine Suche nach der Ursache des Gewaltausbruchs. Viele Gewaltausübende empfinden die Gewalttat als etwas, das sie nicht kontrollieren können. Dementsprechend suchen sie die Gründe nicht bei sich selbst, sondern in äußeren Umständen (z.B. Alkoholkonsum, Schwierigkeiten bei der Arbeit) oder bei den Opfern. Um sich selbst zu entlasten, wird zunehmend den Opfern die Schuld für den Gewaltausbruch zugeschoben.

Auch die Opfer selbst beziehen einen Teil der Schuld häufig auf sich. Der Gedanke, selbst „mit schuld“ gewesen zu sein und damit auch über gewisse Einflussmöglichkeiten zu verfügen, ist leichter auszuhalten, als das Bewusstsein der absoluten Ohnmacht und Hilflosigkeit, des Ausgeliefertseins. Die Opfer übernehmen so Verantwortung für eine Tat, die sie nicht begangen haben und haben oft auch Schuldgefühle, weil sie das gewalttätige Verhalten nicht verhindern konnten. Als Folge müssen sich die Gewaltausübenden schließlich für ihr Verhalten nicht mehr verantwortlich fühlen.

Zunehmend kommt es nun zunächst wieder zu verbalen Attacken und dann erneut zu sich steigernden kleineren Gewaltakten, worauf ein neuer Zyklus beginnt.

Die Erfahrung zeigt, dass die meisten Gewaltausübenden, die einmal zugeschlagen haben, dies wieder tun werden. Je länger die Gewaltbeziehung existiert, desto kürzer werden die Abstände zwischen den einzelnen Gewalthandlungen und auch die Intensität der Gewalt nimmt zu. Wenn dieser Zyklus nicht (von außen) durchbrochen wird, stellt sich dieser Prozess wie eine Spirale dar, denn die von Gewalt bestimmten Auseinandersetzungen werden brutaler und die Phasen der Versöhnung werden immer kürzer.

## 2. Kapitel: Was können Sie tun, wenn Sie von häuslicher Gewalt betroffen sind?

Viele Menschen, die zum ersten Mal von einer nahestehenden Person bedroht oder misshandelt werden, glauben zuerst, dass es sich um ein einmaliges Ereignis handelt. Die meisten Gewaltausübenden bereuen ihr Verhalten ja auch und beteuern, dass „so etwas“ nie mehr vorkommen wird. Stattdessen folgen fast immer weitere Übergriffe in immer kürzeren Abständen. In diesem Kapitel wollen wir Ihnen deshalb genau beschreiben, was Sie tun können, um Ihre Sicherheit zu verbessern, und welche Handlungsmöglichkeiten die verschiedenen Gesetze bieten.

**Wichtig:**  
**In akuten Notfällen sollten Sie unbedingt sofort die Polizei rufen (110).**

Wenn Ihnen Gewalt angedroht oder angetan wird, scheuen Sie sich nicht, sich bei einer Fachberatungsstelle Unterstützung zu holen. Vielleicht gibt es auch in Ihrer Nähe eine Frauenberatungsstelle oder eine Opferhilfeorganisation. Sie können sich aber auch an das nächstgelegene Frauenhaus wenden. Hier erhalten Sie nicht nur Schutz, sondern auch die Adresse einer Beratungsstelle, bei der Sie Informationen über alle Ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten bekommen können.

Wenn es in Ihrer Nähe keine Beratungsstelle oder kein Frauenhaus gibt, rufen Sie bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung an und lassen sich mit der zuständigen Frauenbeauftragten verbinden. Auch die Frauenbeauftragte Ihrer Kommune weiß, an wen Sie sich wenden können.

Oder Sie wenden sich an das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen unter der Nummer 08000 116 016. Das Hilfetelefon ist rund um die Uhr erreichbar, Anrufe sind kostenlos. Bei Bedarf können Dolmetscher\*innen zum Gespräch hinzu geschaltet werden. Eine Beratung in Leichter Sprache oder in Gebärdensprache wird ebenfalls angeboten.

### 2.1 Welche Sicherheitsvorkehrungen können Sie treffen

In gewalttätigen Beziehungen lassen sich Gefahrensituationen nie ausschließen. Sie haben aber verschiedene Möglichkeiten, um die Sicherheit für

sich und ggf. Ihre Kinder zu erhöhen. Wichtig ist dabei vor allem eine **frühzeitige und gründliche Planung von Sicherheitsvorkehrungen**, wenn Sie glauben, die häusliche Situation könnte für Sie und Ihre Kinder gefährlich werden.

## 2.1.1 Sicherheitskoffer

Ein **Sicherheitskoffer** ist eine Tasche oder ein Koffer, den Sie **mit allen wichtigen Unterlagen** und genügend Kleidung für sich (und Ihre Kinder) packen und an sicherer Stelle verstecken sollten, damit Sie im Falle einer Flucht das Wichtigste dabei haben.

Am besten deponieren Sie den Sicherheitskoffer außerhalb der Wohnung bei einer vertrauten Person. Sollten Sie niemanden kennen, können Sie den Sicherheitskoffer auch an einem sicheren Ort innerhalb der Wohnung oder des Hauses verstecken. Sie sollten bei der Wahl des Versteckes aber unbedingt bedenken, dass Sie bei einer Flucht schnell an den Koffer herankommen müssen. Manchmal sind ein Kelleraufgang oder eine Garage ein gutes Versteck.

### Checkliste für den Sicherheitskoffer:

- Geld,
- Ausweise, Pass, eigene Geburts- und ggf. Heiratsurkunde bzw. Urkunde über die eingetragene Lebenspartnerschaft,
- Atteste, Krankenversicherungskarte, Sozialversicherungsausweis,
- Arbeitsvertrag, Lohnsteuerkarte, Rentenbescheid,
- Sparbuch und Versicherungsverträge (z.B. Bauspar-, Lebens- und Haftpflichtversicherungen),
- Schul- und Arbeitszeugnisse,
- Scheidungsbeschluss und Sorgerechtserklärung aus ggf. 1. Ehe bzw. Unterlagen aus einer früheren eingetragenen Lebenspartnerschaft
- wichtige Medikamente,
- Erinnerungen: Tagebücher, persönliche Briefe, Fotos, geliebte Dinge,
- Ersatzbrille,
- bei eigenem Auto: Ersatzschlüssel, Fahrzeugbrief,
- ausreichend Bekleidung.

### Wenn Sie Kinder mitnehmen:

- Ausweise, Geburtsurkunden, Zeugnisse (als Originalunterlagen),
- Impfausweise,
- ausreichend Bekleidung
- Kuscheltier oder sonstiges Spielzeug.

Deponieren Sie möglichst die Originale der Dokumenten und Papiere in dem Koffer. Wenn Sie die Originale normalerweise in Ihrer Handtasche oder Geldbörse aufbewahren (z.B. Ausweis), legen Sie unbedingt Kopien der Papiere in den Koffer. Bei einer überstürzten Flucht können Sie vielleicht die Handtasche oder Geldbörse nicht mitnehmen oder Sie könnten sie vergessen.

Bedenken Sie bitte auch, ob es gefährlich sein könnte, wenn die Originalunterlagen nicht zu Hause sind. Dann sollten Sie auch Kopien anfertigen und deponieren, zumindest aber von Versicherungen (auch Krankenversicherung) die Versicherungsnummern und Telefonnummern der Versicherungsunternehmen notieren.

Außerdem ist es hilfreich, Kopien der folgenden Unterlagen im Sicherheitskoffer zu hinterlegen:

- Mietvertrag bzw. Kaufvertrag/Grundbuchauszug bei Eigentum,
- Raten- und Kreditverträge,
- Arbeitsvertrag und Rentenversicherungsnummer des/der Partner\*in,
- Gehaltsabrechnungen des/der Partner\*in der letzten 12 Monaten,
- Spar- und Bausparverträge, Depotauszüge über Wertpapiere des/der Partner\*in.

**Wichtig:**

Wenn Sie zu einem späteren Zeitpunkt persönliche Dinge aus der Wohnung/dem Haus benötigen, kann unter bestimmten Voraussetzungen die Polizei Sie bei weiterhin bestehender Gefahr in die Wohnung begleiten und schützen. Weitere Informationen dazu finden Sie im Kapitel „Herausgabe von Sachen aus der Wohnung“.

## 2.1.2 Was können Sie tun, wenn Sie noch zusammenleben

- Finden Sie heraus, welches die sichersten Orte in Ihrer Wohnung sind – Räume, wo es keine als Waffen geeignete Gegenstände gibt (die Küche ist z.B. voller potentieller Waffen), die am besten abschließbar sind und von wo Sie gut fliehen können. Wenn Sie von dort nicht flüchten können, sorgen Sie dafür, dass Sie die Polizei rufen können (tragen Sie z.B. Ihr Handy immer bei sich oder verstecken Sie dort ein funktionsfähiges, billiges Zweithandy). Oder vereinbaren Sie mit Nachbar\*innen ein Notsignal.  
Wenn die Situation eskaliert und Sie einen gewalttätigen Übergriff unmittelbar befürchten, suchen Sie einen dieser Räume auf. Besser ist es noch, die Wohnung zu verlassen.

- Notieren Sie sich Telefonnummern von Polizei, Beratungsstellen, Frau- enhaus, Nachbar\*innen und Freund\*innen auf einem handlichen Zettel, den Sie gut versteckt, aber jederzeit zugänglich aufbewahren sollten (z.B. im Geldbeutel). Noch besser ist es, die Nummern auswendig zu lernen.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihr Handy möglichst immer bei sich tragen. Finden Sie heraus, wo die nächste Telefonzelle ist. Wenn Gefahr droht, zögern Sie nicht, die Polizei (110) zu rufen. Der Polizeinotruf ist kosten-los und funktioniert auch bei Handys, die kein Guthaben mehr haben, oder ohne Geld oder Telefonkarte in Telefonzellen.
- Finden Sie die Signale und Situationen heraus, die darauf hinweisen, dass ein gewalttätiger Übergriff bevorstehen könnte. So können Sie die Gefahren für sich und die Kinder frühzeitig erkennen und dementspre- chend reagieren, z.B. mit einem Rückzug an einen sicheren Ort in Ihrer Wohnung oder mit Flucht.
- Überlegen Sie sich einen Fluchtplan für Notfälle:  
Sprechen Sie ab, zu wem Sie gehen können, falls Sie flüchten müssen. Erkunden Sie mögliche Fluchtwiege (Ausgänge, Fenster, Aufzüge etc.). Packen Sie einen Sicherheitskoffer, den Sie an einem sicheren Ort oder z.B. bei einer Person aus Ihrem Freundeskreis aufbewahren.
- Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Kontakt zu Nachbar\*innen, Freund\*innen und Verwandten verhindert wird, sondern halten Sie die Verbindung auf- recht.  
Auch wenn Sie sich dafür schämen sollten, was Ihnen getan wurde, ist es wichtig, Freund\*innen und Nachbar\*innen über Ihre Situation zu in- formieren. Verabreden Sie mit ihnen ein Zeichen für den Fall, dass Sie Hilfe brauchen (z.B. Ihren Nachbarn von gegenüber bitten, dass er die Polizei rufen soll, wenn Sie „Hilfe“ rufen oder ein Codewort ausmachen, das Sie Ihrer Freundin am Telefon sagen können, damit diese die Poli- zei informiert etc.).  
Bitten Sie auch vertraute Personen (Familie, Freundeskreis, Nachbar- schaft etc.), in regelmäßigen Abständen oder in Zeiten, wo es beson- ders gefährlich ist (z.B. wenn der Ehemann oder die Lebenspartnerin voller Aggressionen von der Arbeit kommt und es in der Vergangenheit dann schon oft zu Gewalthandlungen kam), bei Ihnen anzu- rufen oder evtl. vorbeizukommen.
- Sprechen Sie mit Ihren Kindern (dem Alter entsprechend) darüber, dass Gewalt immer ein Unrecht ist, auch wenn sie von einer geliebten Person ausgeübt wird. Erklären Sie Ihnen, dass Sie keine Schuld am gewalttä- tigen Verhalten haben und warum es wichtig ist, sich in solchen Situati- onen in Sicherheit zu bringen.

Machen Sie den Kindern klar, dass sie sich zu ihrer eigenen Sicherheit heraushalten sollen, wenn Ihnen Gewalt angetan wird.

Üben Sie mit den Kindern, wie sie Hilfe holen können (z.B. Notruf 110 auswendig können).

Gut ist auch, ein Signal oder Codewort mit den Kindern zu vereinbaren, bei dem sie die Wohnung verlassen und Hilfe holen sollen. Üben Sie auch mit den Kindern, die Wohnung schnell und sicher zu verlassen.

- Gefährliche Gegenstände wie z.B. Messer, Werkzeuge oder Waffen sollten Sie wegschließen.
- Tragen Sie keine langen Halsketten oder Halstücher. Diese könnten dazu benutzt werden, Sie zu würgen.
- Ziehen Sie den/die Hausärzt\*in ins Vertrauen. Erzählen Sie von der Gewalt und lassen Sie alle erlittenen Misshandlungen attestieren und am besten auch fotografieren. Wichtig ist, die Verletzungsspuren „gerichtsverwertbar“ zu dokumentieren. Vorlagen und Dokumentationsbögen finden Ärzt\*innen z.B. auf unserer Webseite [www.fif-kassel.de](http://www.fif-kassel.de) in der Infothek. Wenn in der Arztpraxis keine Fotos gemacht werden können, können Sie Ihre Verletzungen später auch selber und im Beisein einer vertrauten Person (Zeug\*in) fotografieren.
- Dokumentieren Sie alle Gewalttätigkeiten und Bedrohungen schriftlich, mit Datum, dem Hergang, den Verletzungen und möglichen Zeug\*innen.

### **2.1.3 Was können Sie tun, wenn Sie sich trennen wollen**

- Lassen Sie sich von einer Fachberatungsstelle unterstützen und beraten, z.B. welche rechtlichen und sonstigen Möglichkeiten Sie haben und wie Sie sich und die Kinder in der Trennungszeit am besten schützen können. Informieren Sie auch andere Personen über Ihre Situation. Gespräche mit vertrauten Menschen und den Mitarbeiter\*innen einer Beratungsstelle geben Ihnen Mut und Kraft für die notwendigen Schritte. Schweigen hilft nicht Ihnen, sondern nur denen, die Ihnen Gewalt antun!
- Sammeln Sie alle Beweise der erlittenen körperlichen Gewalt, z.B. Atteste, Fotos und Polizeiberichte. Diese sollten Sie an einem sicheren Ort aufbewahren. Das könnte z.B. bei Freund\*innen, Familienmitgliedern oder Rechtsanwält\*innen sein.
- Klären Sie, bei wem Sie und die Kinder bleiben können (Freund\*innen, Verwandte, Frauenhaus etc.) und ob Sie eine Wohnungszuweisung be-