

## Häusliche Gewalt in Zeiten einer Pandemie – Tipps und Telefonnummern

Häusliche Gewalt ist auch außerhalb von Zeiten einer Pandemie ein Problem. Jedoch kommt es in Zeiten von Ausgangssperren und Kontaktverboten dazu, dass sich der gewaltausübenden Person nicht mehr entzogen werden kann. Auch das Kontaktieren von Bezugspersonen oder Hilfestellen ist erschwert. Durch Isolation nimmt das Ausmaß an (sexualisierter) Gewalt noch mehr zu. In China wurde bereits eine Verdreifachung der Meldungen verzeichnet, und auch in Deutschland ist davon auszugehen, dass die Zahl drastisch weiter ansteigen wird.

Deshalb ist es nun besonders wichtig, nochmals deutlich auf bestehende Hilfsangebote und Schutzräume hinzuweisen und diese noch sichtbarer zu machen.

Falls es Sie selbst nicht betrifft, aber Sie bemerken, dass Personen im Nachbar\*innen-Haus/-Wohnung Gewalt erfahren, schauen Sie nicht weg, bieten Sie Unterstützung an oder holen Sie sich Hilfe.

### Hier finden Sie einige Anlaufstellen Bundesweit und in Berlin:

#### **Bundesweites Hilfetelefon für von gewaltbetroffene Frauen**

**0800 11 60 16** (Anonym und kostenlos)

Beratung per Chat und Telefon, in 17 Sprachen verfügbar. Nummer erscheint nicht auf der Rechnung und 24h verfügbar. Auch gut geeignet für „nur mal offen sprechen können“!

#### **Lara – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen\***

**030 216 8888** (kostenlos und auf Wunsch anonym)

## **BIG e.V.**

**030 611 03 00** (kostenlos und auf Wunsch anonym)

## **Opfer-Telefon Weißer Ring e.V.**

**116 006** (kostenlos und anonym)

## **Lebenshilfe Berlin – Mutstelle Berlin – gegen sexualisierte Gewalt für Menschen mit Be\_Hinderung**

**030 82 99 98 - 171** (kostenlos und auf Wunsch anonym)

## **Hilfetelefon sexueller Missbrauch**

**0800 22 55 530** (kostenlos und anonym)

## **bff – Frauen gegen Gewalt e.V.**

Website mit Hilfsangeboten vor Ort:  
(auch für geflüchtete und migrierte Frauen und Mädchen und Frauen und Mädchen mit Be\_Hinderung)

[https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/organisationen.html?q=Berlin%2C+Deutschland&bff\\_bs=&bff\\_sp=&bff\\_bf=&lat=52.520&lng=13.404&a=Berlin%2C%20Deutschland](https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/organisationen.html?q=Berlin%2C+Deutschland&bff_bs=&bff_sp=&bff_bf=&lat=52.520&lng=13.404&a=Berlin%2C%20Deutschland)

### **Büro der zentralen Frauenbeauftragten**

Bei Fragen oder Beratungsbedarf zögern Sie nicht uns unter folgender Email-Adresse zu kontaktieren:  
frauenbeauftragte@hu-berlin.de