RoSara Beratung und Unterstützung WIR SIND DA!

Fühlst du dich zu Hause gefangen und isoliert?
Frauen*, ihr habt das Recht zu fliehen
Frauen*, ihr seid NIEMALS schuld, wenn ihr Gewalt erlebt
Frauen*, es gibt Hilfe für euch

Was Du nicht vergessen solltest:

- Gewalt beginnt dort, wo deine Grenzen überschritten werden, u.a. auch in Beleidigungen, Respektlosigkeiten, Drohungen.
- Es gibt keine Entschuldigung für Gewalt.
- Wenn du Gewalt erlebst, ist es nicht deine Schuld, sondern immer die des Täters.
- Du bist einmalig. Du hast das Recht, dich und deinen Körper zu schützen.
- Niemand hat das Recht, dein NEIN zu ignorieren. Wenn dein NEIN nicht respektiert wird, musst du dir zuliebe dein NEIN durchsetzen. In welcher Form entscheidest du.

Was tun bei Gewalt?

- Schütze dich (und deine Kinder): Du hast viele Möglichkeiten. Du kannst NEIN sagen, du kannst schreien, du kannst dir Hilfe holen, du kannst weggehen, du kannst versuchen, mit dem Täter zu sprechen, du kannst zuschlagen, und vieles mehr.
- Hole dir Hilfe: Deine Nachbarin, deine Freundin, die Polizei. Wende dich an eine Beratungsstelle.
- Sprich über deine Erfahrungen. Du musst dich nicht schämen. Es ist NICHT deine Schuld.
- Mein Handy wurde mir weggenommen/ ich bin zu Hause eingesperrt: Fenster öffnen: Leute ansprechen/schreien, sie sollen die Polizei rufen / Zettel mit Natelnummer oder «SOS» raushängen.
- Denke im Voraus über einen Plan nach, der dir Sicherheit gibt, falls es (wieder) zu einer Krise kommt. Bereite z.B. einen Notfallkoffer vor (mit Kleidern, Medikamenten, Geld, Ausweisen), wenn du das Haus verlassen möchtest.
- Bei Panikattacken: Bewege dich, konzentriere dich auf deinen Atem oder einen bestimmten Geschmack, trinke ein Glas Wasser.
- Schütze deine elektronischen Geräte vor Kontrolle: Verwende «Privates Browsing» im Internet, lösche deine Internetchronik, verwende ein gutes Passwort für dein Telefon.
- Corona-Krise: Du fühlst dich vielleicht überfordert und belastet, von der Arbeit, von der Familie, psychologisch. Gönn dir eine Auszeit. Lese nicht ständig Corona-News. Du musst nicht immer «produktiv» sein.

Wir sind viele – du bist nicht alleine!

In meiner Nachbarswohnung wird laut und aggressiv gestritten. Soll ich intervenieren?

Ja, denn: Häusliche Gewalt ist ein Offizialdelikt und keine Privatsache. Je früher interveniert wird, desto eher kann eine schwere Gewalttat verhindert werden. Die Opfer und die Gefährdenden werden zudem anschliessend von Fachstellen begleitet. So können auch die involvierten Kinder langfristig geschützt werden.

Frauen*, was ihr tun könnt:

Hotline RoSara: +41 79 120 09 10
Ambulanz: 144
Dargebotene Hand: 143
BIF Beratungsstelle für Frauen*: +41 44 278 99 99

Wohin wende ich mich, wenn ich häusliche Gewalt erlebe?

Beratung Opferhilfe:
https://www.opferhilfe-schweiz.ch
SPAZ (Beratung für Sans-Papiers):
http://www.sans-papiers.ch
Frauenhäuser:
https://www.frauenhaus-schweiz.ch

Jede*r hat das Recht auf Opferhilfe
Migrationshintergrund bleibt im Hintergrund
Es lebe die Gleichbehandlung