

# WENN ZUHAUSE ANGST MACHT

**Geschichten über häusliche Gewalt**

Eine illustrierte Geschichten-Sammlung zur  
Sensibilisierung von Angehörigen und Fachkräften





## **ZUM AUTOR**

Martin Henke, geb. 1976 in Löningen, ist Diplom-Sozialwissenschaftler, systemischer Familientherapeut und Mediator. Er studierte in Duisburg, Oldenburg und Bremen.

Seit 2005 lebt und arbeitet er im Landkreis Rotenburg (Wümme). Sein literarisches Debüt *Wirklichkeit mit Nebenwirkungen* erschien 2026.

Seit 2008 ist Martin Henke Geschäftsführer und Pädagogische Leitung der gemeinnützigen Gesellschaft Kinderhof Meinstedt mbH.

## **IMPRESSUM**

Herausgegeben im Auftrag der:

Gemeinnützigen Gesellschaft Kinderhof Meinstedt mbH

Diese Broschüre wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Nachdruck, Vervielfältigung und Veröffentlichung – auch auszugsweise – nur mit Zustimmung des Autors.

© 2026 Martin Henke

Auszug aus *Mehr Wirklichkeit – Mehr Nebenwirkungen*

Text und Urheberrecht: Martin Henke

Alle Rechte vorbehalten.

Layout und Satz: Franziska Poppe

Motiv Cover: iStock/ruddy\_ok

# VORWORT

Häusliche Gewalt beginnt selten mit einem Schlag. Sie wächst oft leise.

Mit Kontrolle.

Mit Angst.

Mit Scham.

Mit einem Schweigen, das sich über Familien, Freundschaften und Nachbarschaften legt.

Die Geschichten in diesem Heft erzählen von Menschen, die Gewalt erleben, und von denen, die ihnen nahestehen. Von Angehörigen, Freunden und Nachbarn - vom Aushalten und davon, wie weit Gewalt reicht.

Es sind literarische Texte. Die Figuren sind erfunden. Doch die Erfahrungen, Gefühle und Dynamiken, die sie beschreiben, begegnen Beratungsstellen, Polizei, Jugendhilfe und Opferschutzeinrichtungen jeden Tag.

Das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend bestätigt für das Jahr 2024 insgesamt 265.942 Opfer häuslicher Gewalt – durchschnittlich 729 Menschen täglich. 132 Frauen starben 2024 an den Folgen häuslicher Gewalt.

Dieses Heft ist eine Vorabveröffentlichung aus dem Buch *Mehr Wirklichkeit – mehr Nebenwirkungen* von Martin Henke, das 2027 erscheint. Es wurde von der gemeinnützigen Gesellschaft Kinderhof Meinstedt mbH zur kostenlosen Abgabe herausgegeben, um Angehörige und Fachkräfte für das Thema häusliche Gewalt zu sensibilisieren und Menschen zu ermutigen, hinzusehen, zuzuhören und Hilfe in Anspruch zu nehmen oder anzubieten.

Von außen scheint die Antwort oft einfach.

Geh.

Hol dir Hilfe.

Zeig ihn an.

Für Betroffene ist nichts daran einfach.

Angst, Abhängigkeit, Hoffnung, Scham und

Liebe können Menschen dort halten, wo

Außenstehende nur einen Ausweg sehen.

Davon erzählen die Geschichten in diesem Heft.

Manchmal verändert eine Geschichte nichts.

Manchmal verändert sie den Blick eines

Menschen.

Und manchmal ist genau das der Anfang.



# ANJA

Es war ein gewöhnlicher Abend.

Wenigstens bestand an jedem Abend die leise Hoffnung.

Anja hatte die Kinder zu Bett gebracht, ihnen noch eine Geschichte vorgelesen und sich anschließend zu ihrem Mann auf die Couch gelegt.

Wenn er abends fernsah, war das ihr Platz: dicht an ihn geschmiegt, den Kopf auf seinem Oberschenkel, der Fernseher leise.

Bereits am Abendbrottisch erklärte sie sich, dass Gunda sich noch melden wollte. Es ging um ein paar WhatsApp-Nachrichten, Absprachen wegen Johannas Geburtstagsparty. Anja hatte angeboten, beim Schmücken zu helfen.

Gunda lebte mit ihrer Tochter allein gegenüber. Manchmal tranken sie zusammen einen Kaffee, wenn sie sich zufällig trafen und Gunda nicht lockerließ.

Ihr Mann sah das nicht gern.

Warum musste sie ihn immer wieder provozieren?

Am nächsten Morgen stand Anja früh auf und weckte die Kinder.

Sie tat es flüchtig und verschwand dann im Bad. Heute würde sie wieder länger brauchen.

Er war längst zur Arbeit gegangen.

Einer musste ja das Geld verdienen.

Die Kinder fragten schon lange nicht mehr.

Vor ihnen musste sie sich nicht verstellen.

Auf ihre Verschwiegenheit konnte sie sich verlassen.

Sie taten, was man ihnen gesagt hatte.

Gingen auf ihr Zimmer.

Verhielten sich ruhig.

Morgens, wenn sie mit ihrer Mutter allein waren,

genossen sie die Stille im Haus.  
Sie wussten, dass es nichts gab, was sie für sie  
tun konnten.  
Die Sonne schien.  
Sie band sich ihr Kopftuch um.  
Sie legte es locker an, gerade so, dass es ihre  
Wangen verhüllte.  
Wenn das Licht so grell war wie heute, setzte sie  
zusätzlich eine Sonnenbrille auf.  
Es sah vielleicht ein wenig zu modern aus.  
Vielleicht auch, als käme sie aus einer anderen  
Zeit.  
Aber sie konnte das tragen.  
Als sie mit den Kindern das Haus verließ, um  
sie zur Bushaltestelle zu begleiten, war es wie  
immer.  
Leise Blicke.  
Kein Wort.  
Nur sie spürte den kalten Nordostwind auf der  
Haut.  
Denselben, der am Abend zuvor durch den  
Türspalt ins Haus gedrungen war.





# RÜCKZUG

Als Anja an diesem Abend zu Bett ging, war sie fest entschlossen. Die Röte auf ihrer Wange war noch deutlich – ein warmer, scharf begrenzter Fleck, der nicht verborgen werden konnte. Solange er da war, wirkte ihr Gang schneller, ihre Bewegungen klarer, beinahe trotzig. Sie räumte nichts auf. Sie ordnete nichts. Es hatte keinen Zweck. Sie war entschlossen. Nicht zum ersten Mal. Mit der Nacht verlor die Haut ihre Hitze. Am Morgen war von der Röte nur noch ein matter Schatten geblieben. Mit ihm war auch die Spannung verschwunden, die sie am Abend getragen hatte. Die Entschlossenheit fiel in sich zusammen, geräuschlos, wie ein Räucherkegel, der längst verglimmt war. Eine zarte Berührung hätte gereicht. Was blieb, war kein Duft mehr, sondern etwas Abgestandenes, das sich festsetzte und sich nicht vertreiben ließ. Die Kinder waren da. Sie bewegten sich sicher durch das Haus. Sie kannten die Wege. Die Zeiten. Die Lautstärken. Sie stellten keine Fragen. Ihre Anwesenheit füllte den Raum und machte ihn zugleich enger. Alles, was Anja investiert hatte, lag zwischen ihnen: Jahre. Routinen. Versprechen.

Dinge, die man nicht einfach stehen lassen konnte.  
Auch die Scham hatte ihren Platz.  
Sie war unsichtbar.  
Aber zuverlässig.  
Das Wohnzimmer wusste am Morgen, was in der Nacht geschehen war. Es hatte Anteil genommen. Und gab dennoch nichts preis.  
Kein Zeichen von Unordnung.  
Kein Hinweis auf Störung.  
Der Raum lebte von Wiederholung. In ihm lebte schon lange niemand mehr.  
Am Abend öffnete er seine Flasche.  
Das Geräusch war bekannt.  
Es markierte den Übergang.  
Mit ihm erlosch erneut diese absurde Hoffnung, dass etwas anders verlaufen könnte.  
Sie hielt selten bis zum zweiten Schluck.  
Er lebte von Selbstverständlichkeit.  
Sie von Scham.  
Das Haus war von der Außenwelt getrennt.  
Nicht durch Mauern.  
Sondern durch Gewohnheit.  
Die Nachbarn sahen nichts.  
Die Familie fragte nicht mehr.  
Freunde waren selten geworden.  
Verwandte.  
Bekannte.  
Schweigen war einfacher.  
Man tat so, als sei alles in Ordnung.  
Doch Zuhause war ein gefangener Ort.  
Unsichtbar für alle, die nur kurz eintraten.  
Sichtbar nur für die Eingesperrten.





## GUNDA

Sie hatte ihre Nachbarin erst vor einigen Tagen wieder zu einem Kaffee eingeladen.

Eigentlich sogar überredet.

Vorsichtig.

Mit viel Gefühl.

Immer wenn sie sich ihr näherte, reagierte die Nachbarin wie ein aufgeschrecktes Reh.

In Habachtstellung.

Bereit zur Flucht.

Immer wieder hielt Gunda inne.

Aus Angst, sie zu verscheuchen.

Zart.

Und zerbrechlich.

So wirkte sie.

Sie ahnte längst, was los war.

Sie wollte in einer Welt leben, in der man sich einmischt.

Und lebte in einer Welt, in der das folgenscher sein konnte.

Heute Morgen hatte ihre Nachbarin wieder ihr Kopftuch angelegt.

Sie war so zurückgezogen und verletzlich, dass jede intime Geste, jede offene Hand die Feder für neue Dramen spitzen konnte.

Sie wusste, dass dieser unberechenbare Mann berechenbare Gewalt bedeutete.

War sie die Einzige, die das sah?

Wie konnten alle darüber hinwegsehen?

Es gab doch noch andere Nachbarn.

Freunde.

Familie.

Konnten sie wirklich nichts tun?

Sie konnte nicht nichts tun.

Sie wollte jedoch nicht ihre Sehnsucht nach Gerechtigkeit über die Selbstbestimmung ihrer Nachbarin stellen.

Sie bot sich an.

Ohne sich aufzudrängen.

Sie informierte den Weißen Ring und bat darum,  
Informationsflyer verstärkt in ihrer  
Straße zu verteilen.

Und sie?

Sie hielt es aus.

Nicht als Schatten.

Sondern in unsicherer Entfernung.





## KONRAD

Konrad hatte ihn noch im Ohr.  
Den trockenen Schlag der Axt gegen das Holz.  
Das Knacken, wenn der Stamm nachgab.  
Den Rhythmus ihrer Arbeit.  
Das zufriedene Schweigen danach.  
Sie hatten angestoßen.  
Männer unter sich.  
Man sprach nicht viel.  
Es reichte, zu wissen, wie der andere zupackte.  
Ein feiner Kerl,  
hatte Konrad damals gedacht.  
Still.  
Verlässlich.  
Einer, der sein Ding machte.  
Und Anja – na ja.  
Eine zarte Frau.  
Manchmal etwas blass.  
Aber sie war freundlich.  
Grüßte immer, wenn man sich begegnete.  
Die Kinder auch.  
Höflich.  
Unauffällig.  
Sie ging kaum aus dem Haus.  
Das fiel ihm schon auf.  
Wenn doch, dann oft mit gesenktem Blick.  
Das Kopftuch wirkte gewollt.  
Doch etwas daran störte.  
Obwohl sie es tragen konnte.  
Manche Nachbarn tuschelten.  
Flüsterten auf dem Gehweg.  
Verstummt, wenn man hinzukam.  
Konrad mochte das nicht.  
Dieses Getuschel.  
Man sollte reden.  
Oder man sollte es lassen.  
Aber was die Leute sich da zusammenreimten –  
das war doch Unsinn.

So einer macht so etwas nicht.  
Und doch ...  
Irgendetwas war da.  
Er hatte es gespürt.  
Neulich, als er spät heimkam.  
Ein Licht im Wohnzimmer gegenüber.  
Ein Schatten, der aufflackerte und dann  
verschwand.  
Ein Geräusch.  
Wie ein dumpfer Aufprall.  
Vielleicht war es nur ein Buch, das vom Tisch  
gefallen war.  
Vielleicht.  
Das „vielleicht“ war sperrig.  
Sollte nicht jeder seinen Kram selbst regeln?  
Trotzdem nagte etwas an ihm.  
Nicht laut.  
Nicht dringlich.  
Eher wie ein leises Klopfen von innen.  
Abends, wenn er auf der Terrasse saß, fiel sein  
Blick oft hinüber zur anderen Straßenseite.  
Alles dunkel.  
Fenster geschlossen.  
Heute früh hatte er einen Flyer im Briefkasten.  
„Weißer Ring – Hilfe bei Gewalt.“  
Kein Absender.  
Kein Kommentar.  
Nur das Blatt.  
Unscheinbar zwischen Werbung und Zeitung.  
Er wollte es schon achtlos wegwerfen.  
Dann hielt er inne.  
Konrad stand da.  
Bewegte sich nicht.  
Das Papier knisterte zwischen seinen Fingern.  
Ihm stieg der harzige Geruch von frisch  
gehacktem Holz in die Nase.  
Dann trank er seinen Kaffee.





## KARIN

Es hatte lange gedauert, bis sie begriff, was im Haus ihrer Tochter vorging.

Zuerst war da nur eine Bemerkung.

Dahingesagt.

Achtlos.

Von einem der Kinder:

„Papa ist oft böse.

So richtig böse.“

Sie hatte gelächelt.

Abgewunken.

Kinder redeten manchmal übertrieben.

Erfanden Dinge, wenn sie müde waren oder trotzig.

Und ihre Tochter?

Die hatte das nie erwähnt.

Im Gegenteil.

Sie wirkte zufrieden.

Ruhig.

Etwas zu ruhig vielleicht.

Doch mit der Zeit konnte sie nicht mehr übersehen, wie sehr Anja sich veränderte.

Sie wurde stiller.

Nahm ab.

Verlor ihren natürlichen Schwung.

Sie lachte nicht mehr so wie früher.

Das Lachen war flacher geworden.

Fast mechanisch.

Und dann war da noch etwas:

Sie kam nicht mehr allein.

Nie.

Wenn sie zu Besuch kam – selten genug –, war er dabei.

Immer.

Er saß dicht neben ihr.

Die Hand auf ihrem Rücken.

Scheinbar beiläufig.

Er sprach wenig.  
Beobachtete viel.  
Anfangs hielt sie das für Fürsorge.  
Vielleicht sogar für Liebe.  
Sie hatte sich oft gefragt, ob sie es hätte früher  
sehen müssen.  
Ob sie nicht hätte eingreifen sollen.  
Aber wann?  
Und wie?  
Eines Abends, sie wusste, dass er nicht da war,  
fuhr sie hin und sprach ihre Tochter endlich an.  
Anja stand in ihrer Küche.  
Der Blick auf das Spülbecken gerichtet.  
Die Hände im Wasser.  
„Kind ... Ich muss dich etwas fragen.  
Und ich möchte, dass du ehrlich bist.“  
Anja schwieg.  
„Geht es dir gut?“  
„Natürlich“,  
sagte Anja und lächelte, ohne aufzublicken.  
„Alles in Ordnung.“  
„Bitte spiel mir nichts vor. Ich bin nicht blind. Du  
bist still geworden. Mager. Du gehst nicht mehr  
allein aus dem Haus. Du lachst kaum noch. Du  
gehst kaum einen Schritt ohne ihn.“  
„Er sorgt sich halt. Er will nicht, dass mir etwas  
passiert.“  
„Anja, das ist keine Sorge.“  
„Du verstehst das nicht. Er meint es doch nicht  
so.  
Die Kinder – sie brauchen doch einen Vater.“  
„Und dich!  
Sie brauchen dich.  
Stark und frei.“  
Anja schüttelte den Kopf.  
Noch immer die Hände im Wasser.  
„Es ist nicht so schlimm, Mama.  
Du machst dir zu viele Gedanken.“

Es war, als hätte man gegen Watte gesprochen.  
Jedes Wort ging unter.

Wurde weich.

Verschluckt von dieser unsichtbaren Wand  
zwischen ihnen.

Später, als sie im Auto saß, hörte sie noch das  
Wasser, wie es kalt aus dem Hahn ins Spülbecken  
tropfte.

Es klang wie leise Schritte, die sich immer weiter  
entfernten.



# NINA

Sehend war sie geblendet.

Noch bevor Anja ihm richtig verfallen war, war Nina sicher.

Sie kannte die Frau, mit der er vor Anja zusammen gewesen war.

Es war ein leises Abtauchen.

Mit einem lauten Erwachen.

Als Anja ihm begegnete, war sie noch offen, lebendig, mit beiden Füßen in der Welt. Nina erinnerte sich an ein gemeinsames Wochenende am See.

Viel Lachen.

Gespräche bis tief in die Nacht.

Und dann – kaum ein halbes Jahr später – ein Schatten in der Stimme, wenn sein Name fiel.

Er hatte sie früh gebunden.

Nicht mit Ketten, sondern mit Erwartungen.

Mit Aufmerksamkeiten, die sich wie Fäden um sie legten.

Erst schmeichelnd.

Dann schnürend.

Sie hatte den Moment bemerkt, als aus:

„Wir treffen uns morgen.“

ein

„Ich muss mal sehen.“

wurde.

Je mehr Nina versuchte, desto weniger drang sie zu ihr durch.

„Er traut dir nicht“,

hatte Anja einmal flüsternd gesagt.

Als müsse sie sich für seine Antipathie entschuldigen.

Als sei das eine Grenze, die Nina zu respektieren habe.

Sie war wütend.

Und irgendwann hatte sie aufgehört zu schreiben.

Aus Selbstschutz.  
Kein Wort.  
Kein Bild.  
Kein Anzeichen.  
Nur dieses dumpfe Gefühl, dass etwas in  
Trümmern lag.  
Dass Anja längst nicht mehr da war.  
Selbst wenn man sie noch sah.  
Bis vor ein paar Wochen.  
Zufällig hatte sie Anjas Mutter Karin in der Stadt  
getroffen.  
Blass.  
Aufgelöst.  
Verunsichert.  
Sie hatte sich erkundigt, ob Nina wisse, wie es  
ihrer Tochter gehe.  
Und Nina stockte der Atem.  
Die Mutter hatte keine Ahnung.  
Nicht davon, wie lange sie keinen Kontakt mehr  
hatten.  
Nicht davon, wie sehr sich alles verändert hatte.  
Sie saßen auf einer Bank im Schatten eines  
Baumes.  
Was zuerst harmlos begann, wurde schnell zu  
einem Strom aus Fragen, Erinnerungen und  
Sorgen.  
Und als Nina erzählte, von den Ausreden, dem  
Rückzug, den Schatten unter der Oberfläche,  
da veränderte sich der Blick der Mutter.  
Am Ende saßen sie lange still nebeneinander.  
Zwei Frauen.  
Verbunden durch eine Dritte.  
Die nicht mehr erreichbar war.





## DIETER

„Du hast was?“

Dieter legte die Zeitung auf den Tisch, als würde er ein Kapitel schließen.

„Ich habe Nina getroffen. Und ich war bei Anja“, sagte sie und erzählte Dieter, was sie aufgewühlt hatte.

Er schüttelte leicht den Kopf.

„Ich weiß nicht, was du da jetzt reininterpretierst. Die beiden haben sich halt auseinandergelebt. So ist das manchmal.“

„Nein.“

Ihre Stimme war fest.

„So ist das nicht.

Und das weißt du auch.“

„Sie hat doch nie etwas gesagt. Meinst du nicht, wenn da wirklich etwas wäre, hätte sie sich gemeldet?“

„Glaubst du wirklich, sie hätte die Freiheit dazu gehabt?“

Dieter wich ihrem Blick aus.

Er griff wieder zur Zeitung.

Doch seine Hand verharrte in der Bewegung.

„Ich habe mit ihr gesprochen. Ich habe sie angesehen. Sie lacht nicht mehr. Sie bewegt sich, als wäre jede Bewegung falsch. Und weißt du, was sie gesagt hat? Dass er sich sorgt. Dass er sie beschützt.“

Er atmete hörbar aus.

„Vielleicht meint er es wirklich gut. Manche Männer zeigen das eben so ...“

Sie schlug mit der flachen Hand auf den Tisch. Nicht laut.

Aber entschieden.

„Du redest dir das schön. Du hast selbst gemerkt, dass sie immer seltener kommt. Dass er immer dabei ist. Dass die Kinder stiller

werden. Und jetzt tu nicht so, als sei das alles normal.“

Er hob die Hände.

Verteidigend.

„Ich sage ja nur ... Vielleicht übertreibst du.

Vielleicht war sie einfach müde.“

Da brach es aus ihr heraus.

„Ich übertreibe nicht! Ich habe mein eigenes Kind nicht erkannt! Ich stand in ihrer Küche und hatte das Gefühl, sie ist nicht mehr da. Sie lebt da nur noch wie ein Schatten. Und wir? Wir haben weggesehen.

Alle!“

Sie weinte jetzt.

Leise.

Aber ohne sich zurückzuhalten.

Dieter sah sie lange an.

Zum ersten Mal wirklich.

„Und Nina? Was hat sie gesagt?“

„Dass sie seit zwei Jahren keinen Kontakt mehr haben. Dass Anja sich zurückgezogen hat. Dass sie sich verändert hat. Dass sie es von Anfang an gespürt hat.“

Es wurde still.

Dieter rückte seinen Stuhl zurück.

Stand auf.

Ging zwei Schritte durchs Zimmer.

Dann noch zwei.

Seine Hände öffneten und schlossen sich.

„Das können wir nicht einfach so lassen.“

„Ich weiß.“

„Wenn der sie anfasst ...“

Er brach ab.

Atmete scharf durch die Nase.

„Wenn der auch nur den Finger gegen sie hebt, dann ... dann können wir hier nicht sitzen und reden.“

Er drehte sich zu ihr um.

Sein Gesicht war gerötet.  
„Das ist unsere Tochter. Verstehst du das?  
Unsere. Und während wir hier stehen, sitzt sie  
vielleicht wieder da und hört sich irgendetwas  
an.  
Oder schlimmer.  
Und wir warten ab?“  
Sie sagte nichts.  
„Wir müssen zur Polizei.  
Heute.  
Wir müssen Anzeige erstatten.  
Und ich fahr da hin.  
Ich hol sie da raus.  
Ich nehme die Kinder gleich mit.  
Der kommt mir nicht davon.“  
Er begann auf und ab zu gehen.  
„Ich werde ihm sagen, dass er sie in Ruhe lässt.  
Dass er sie nie wieder anfasst. Ich schwör dir,  
ich ...“  
Er schlug mit der Faust gegen die Wand.  
Nicht hart.  
Aber unkontrolliert.  
„Ich kann doch nicht zulassen, dass meine  
Tochter geschlagen wird.“  
Jetzt weinte sie laut.  
„Dieter ...“  
„Oder dass sie da weiter drin sitzt und aushält,  
während wir Termine machen!“  
Seine Stimme brach.  
„Was ist, wenn wir zu spät sind? Was, wenn in der  
Zwischenzeit noch etwas passiert?“  
Er blieb vor ihr stehen.  
Sie sah zu ihm auf.  
Tränen.  
Aber klar.  
„Und was, wenn du hingehst und es wird  
schlimmer?“  
Er schwieg.

„Was, wenn er es an ihr auslässt? Oder an den Kindern? Oder sie danach nie wieder mit uns spricht, weil wir ihr die letzte Kontrolle genommen haben?“

Seine Schultern sanken ein wenig.

„Ich will sie da rausholen“,

sagte er leiser.

„Ich will, dass das aufhört.“

Sie trat zu ihm.

Legte ihm beide Hände an den Arm.

„Ich auch.

Aber nicht so.

Nicht blind.

Nicht aus Wut.“

Er schloss kurz die Augen.

„Ich habe heute beim Weißen Ring angerufen“, sagte sie.

„Wir haben nächste Woche einen

Beratungstermin. Sie helfen Angehörigen. Eltern.

Sie wissen, was wir tun können, ohne sie in noch größere Gefahr zu bringen.“

Er atmete schwer.

„Und bis dahin?“

„Bis dahin halten wir es aus.“

# ER

Für ihn ist hier kein Raum.

Keine Erklärung.

Keine Entschuldigung.

Kein Wort.

Die Stimme gehört den Ungesehenen.

Die folgenden Seiten bleiben leer.

Eine verweigerte Bühne.





## **NACHWORT**

Häusliche Gewalt hat viele Formen.

Nicht jede hinterlässt sichtbare Spuren.

Nicht jede wird ausgesprochen.

Nicht jede wird von außen erkannt.

Wer Gewalt erlebt, muss den nächsten Schritt nicht allein gehen.

Und wer sich um einen Menschen sorgt, muss nicht schon wissen, was richtig ist, um sich beraten zu lassen.

Manchmal beginnt Hilfe nicht mit einer Entscheidung.

Sondern mit einem Gespräch.

## **IN AKUTER GEFAHR: POLIZEI: 110**

## **HILFETELEFON „GEWALT GEGEN FRAUEN“: 116 016**

Kostenfrei, anonym und vertraulich, rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr. Die Beratung ist auch online, mehrsprachig und barrierefrei möglich. Das Angebot richtet sich neben betroffenen Frauen ausdrücklich auch an Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte.

## **WEISSER RING – OPFER-TELEFON: 116 006**

Bundesweit, kostenfrei und anonym, täglich von 7 bis 22 Uhr. Der WEISSE RING bietet außerdem Onlineberatung und persönliche Hilfe über seine bundesweiten Außenstellen an. Auch Angehörige können sich beraten lassen.

## **FRAUENHÄUSER UND BERATUNGSSTELLEN VOR ORT**

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ kann bei Bedarf an geeignete Unterstützung in der Nähe vermitteln, beispielsweise an eine Frauenberatungsstelle oder ein Frauenhaus.

## **HILFETELEFON „GEWALT AN MÄNNERN“: 0800 1239900**

Beratung für Männer, die von Gewalt betroffen sind.

## **SCHUTZ GEBEN – PERSPEKTIVEN SCHAFFEN**

Die gemeinnützige Gesellschaft Kinderhof Meinstedt mbH ist seit 1971 als freier und anerkannter Träger der Jugendhilfe tätig und setzt sich für das Kindeswohl und den Schutz von Familien ein.

Seit 2018 bietet unser Familienprojekt in Zeven ein präventives Angebot zur Vermeidung von Fremdplatzierungen. Zugleich dient es dem Gewalt- und Opferschutz von Kindern und Erwachsenen.

Aufgenommen werden Familien in jeder denkbaren Konstellation. Entscheidend ist nicht, wie Familie aussieht, sondern welche Unterstützung sie benötigt.

Den Familien steht ein multiprofessionelles Netzwerk aus Hilfsangeboten zur Verfügung. Die Unterstützung umfasst alle Lebensbereiche und wird individuell auf die jeweilige Situation, die vorhandenen Fähigkeiten und den konkreten Bedarf abgestimmt.

Das Familienprojekt bietet einen geschützten Rahmen, in dem Familien sich neu orientieren, ihren Alltag organisieren und tragfähige Perspektiven für ihr weiteres Leben entwickeln können.

Die Aufnahme erfolgt in Zusammenarbeit mit dem zuständigen Jugendamt.

