

NEBENAN KNALLT'S



Was kann ich tun?

Häusliche Gewalt kann viele Formen annehmen – von verbalen Angriffen bis zu körperlichen Übergriffen.

Wir helfen anonym, vertraulich und kostenfrei.
www.frauenhelfenfrauen-sta.de



Beratungsstelle Frauennotruf
im Landkreis Starnberg

08152 / 5720

Bundesweites Hilfetelefon
24/7 mit Dolmetscher*innen

116 016



1. **Hinhören. Wahrnehmen. Verantwortung zeigen.**

Als Nachbar*in können Sie viel bewirken.
Bleiben Sie aufmerksam – und hören Sie nicht weg.

2. **Deeskalieren – ohne sich selbst zu gefährden**

Klingeln Sie freundlich nebenan und bitten Sie um etwas Alltägliches – zum Beispiel Mehl, Eier oder ein Ladekabel. Eine kurze Unterbrechung kann Situationen entspannen, ohne dass Sie sich in den Streit einmischen.

Wichtig: Ihre eigene Sicherheit hat immer Vorrang.

3. **Alarmieren – im Notfall sofort handeln**

Wenn Sie den Eindruck haben, dass jemand akut bedroht ist, zögern Sie nicht: Rufen Sie umgehend die Polizei unter **110**. Ihr Anruf kann Leben schützen.

4. **Kontakt aufnehmen – Unterstützung zeigen**

Wenn Sie Betroffene später allein treffen, sprechen Sie sie behutsam an. Bieten Sie Hilfe an:

- ein offenes Ohr
- Weitergabe von wichtigen Telefonnummern
- Nutzung Ihres Telefons

Manchmal ist schon ein kleiner Schritt ein großes Zeichen der Unterstützung.

5. **Informieren – Hilfe sichtbar machen**

Hängen Sie Informationsmaterial unserer Beratungsstelle gut sichtbar im Hausflur oder Eingangsbereich aus. So wissen Betroffene, dass sie nicht allein sind und wo sie Unterstützung finden.

www.frauenhelfenfrauen-sta.de

