

Liebe ist Vertrauen, nicht Überwachung.

gegen häusliche Gewalt

## Häusliche Gewalt hat viele Gesichter

Häusliche Gewalt bezeichnet Gewalt in einer aktuellen oder aufgelösten Paarbeziehung, aber auch Gewalt innerhalb der Familie, selbst wenn das Paar oder die Familie getrennt wohnt. Häusliche Gewalt kennt verschiedene Gewaltformen: physische, sexualisierte, wirtschaftliche und psychische Gewalt.

Psychische Gewalt – was heisst das? Häusliche Gewalt fängt nicht erst mit einem blauen Auge an, sondern oft bereits viel früher, zum Beispiel in Form von psychischer Gewalt.

Sie fängt vielfach subtil und schleichend an, indem Sie ständig kontrolliert und erniedrigt werden oder indem Ihnen gedroht wird.

Psychische Gewalt hinterlässt oft keine sichtbaren Verletzungen, jedoch kann sie schwerwiegende Folgen für Betroffene haben.

Diese Art von Gewalt kann zu einer Zersetzung des Selbstwertgefühls und zur sozialen Isolation führen.

In der Schweiz kommt es jedes Jahr zu rund 20 000 Straftaten aufgrund von häuslicher Gewalt, die Hälfte davon in Paarbeziehungen. Zudem wird von einer hohen Dunkelziffer ausgegangen. Schauen Sie hin! Holen Sie Hilfe! Von Anfang an.

# Programmheft «Aktionstage gegen häusliche Gewalt 2023» mit Fokus «Psychische Gewalt»

Vom 25. November, dem Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen, bis zum 10. Dezember, dem Tag der Menschenrechte, treten jedes Jahr viele verschiedene Organisationen an die Öffentlichkeit, um für die Thematik häusliche Gewalt zu sensibilisieren und sich für eine gewaltfreie Gesellschaft einzusetzen.

Im Rahmen der alljährlichen «Aktionstage gegen häusliche Gewalt» wird auch im Kanton Graubünden auf diese Thematik aufmerksam gemacht, mit verschiedenen regionalen Veranstaltungen und Aktionen. Die Aktionstage gegen häusliche Gewalt Graubünden wurden inspiriert durch die Initiativen der beiden internationalen Bewegungen «Orange-Days» und «16 Tage gegen Gewalt an Frauen». Die orange Beleuchtung von Gebäuden, welche während diesen 16 Tagen weltweit sichtbar zu sehen ist, setzt symbolisch ein Zeichen gegen Gewalt.

### Interkantonale Sensibilisierungskampagne Toxic Love

Die dreisprachige Kampagne hat die Früherkennung von häuslicher Gewalt zum Ziel. Mit auf den ersten Blick harmlosen Situationen, die ins Problematische kippen können, soll für die Anfänge von häuslicher Gewalt sensibilisiert werden. Dabei handelt es sich oft um psychische Gewalt. Betroffene und Beteiligte, aber auch unbeteiligte Dritte sollen unterstützt werden, die Warnsignale häuslicher Gewalt zu erkennen und frühzeitig Hilfe zu holen.

Die Kampagne wurde finanziell durch das Eidgenössische Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann unterstützt und durch die Filmproduktion «schau.» umgesetzt. Die Projektleitung hat die Koordinationsstelle häusliche Gewalt des Kantons Graubünden inne.

Toxic Love ist eine Gemeinschaftskampagne der Kantone Basel-Stadt, Glarus, Graubünden, Luzern, Obwalden, Schaffhausen, Solothurn und St. Gallen.

25.11.2023 - 10.12.2023 sichtbar auf Plakaten, Social-Media, Webseite

### Häusliche Gewalt kommt bei uns nicht in die Tüte

Ausgewählte Churer, Davoser und Prättigauer Bäckereien sowie Bäckereien in der Surselva, im Ober- und Unterengadin und in den Südtälern verkaufen ihre Brote in speziellen Brottüten mit dem Aufdruck «Häusliche Gewalt kommt bei uns nicht in die Tüte».

Die Aktion wird durchgeführt von verschiedenen Bäckereien in Chur und Umgebung, Davos-Prättigau, Surselva, Ober- und Unterengadin, Südtäler

#### 25.11.2023 - 10.12.2023 verschiedene Bäckereien

Soroptimist Club Chur (www.soroptimist-chur.ch), Zonta Club Chur (www.zonta.ch/clubs/chur), Schweizerischer Verband der Akademikerinnen (www.akademikerinnen.ch/de/graubuenden), Soroptimist Club Davos-Prättigau (www.soroptimist-davos.ch), Soroptimist Club Oberengadin (www.soroptimist-engiadina.ch), Zonta Club Engiadina (www.engiadin-zonta.ch)

### Schuhinstallation – ziehe meine Schuhe an

Jeder Schuh vor dem Stadthaus erzählt die Geschichte einer Person, die unter psychischer Gewalt gelitten hat. So möchten wir ermöglichen, dass man sich in diese belastende Situation einfühlen kann und somit verhindern, dass betroffene Personen nur als Opfer gesehen und/oder dafür sogar beschuldigt werden.

**25.11.2023 – 10.12.2023** Chur, Stadthaus, Masanserstrasse 2

Zonta Club Chur, www.zonta.ch/clubs/chur

### Hand in Hand gegen Gewalt

Apotheken, Schönheits- und Coiffeursalons sind aktiv in die Sensibilisierung gegenüber häuslicher Gewalt einbezogen. Für die in diesen Bereichen tätigen Fachpersonen ist ein Informationsabend mit erläuternden Unterlagen sowie der Anwesenheit von Spezialistinnen geplant: Mitarbeiterinnen der Associazione Armonia, die Psychologin Linda Giudicetti und die Vertreterin der Koordinationsstelle häusliche Gewalt Graubünden.

Am 25.11. startet die Sensibilisierungskampagne «Orange Days» mit der Aktion «Hand gegen Gewalt»: Eine riesige Hand wird an die orangefarben beleuchteten Schaufenster der an der Kampagne teilnehmenden Apotheken und Salons in der Region geklebt. Das Ziel dieser Aktion ist es, in der Region Anlaufstellen zu aktivieren und ein Unterstützungsnetzwerk für alle hilfebedürftigen Personen aufzubauen.

25.11.2023 - 10.12.2023 Apotheken, Schönheitssalons, Coiffeursalons in der Region Moesa

Soroptimist International Club Moesano, www.instagram.com/si\_club\_moesano

### **Chur leuchtet orange**

Es leuchtet orange gegen Gewalt an Frauen und häusliche Gewalt: PostAuto Station, Stadtbibliothek, Kantonsbibliothek, Garten Villa Planta, Theater Chur, Graubündner Kantonalbank, Rätisches Museum, Regierungsgebäude, Verwaltungszentrum sinergia, Verwaltungsgebäude RhB, Schulhaus Quader, Pädagogische Hochschule Graubünden, Buchhandlung Schuler, Bäckerei Merz

### 25.11.2023 - 10.12.2023, ab 17 Uhr Chur, verschiedene Orte

Soroptimist Club Chur (www.soroptimist-chur.ch), Zonta Club Chur, (www.zonta.ch/clubs/chur), Schweizerischer Verband der Akademikerinnen (www.akademikerinnen.ch/de)

### Informationsstand Bellinzona

Die sieben Frauen-Service-Clubs der italienischen Schweiz (Soroptimist und Zonta) sind am Markt in Bellinzona mit einem Stand vertreten, an welchem Passantinnen und Passanten über psychologische Gewalt und häusliche Gewalt im Allgemeinen sowie über die Hilfs- und Unterstützungsangebote für gewaltbetroffene und gewaltausübende Personen in den Kantonen Tessin und Graubünden informiert werden.

### Samstag, 25.11.2023, 09.00 - 13.00 Uhr Bellinzona, Samstagsmarkt in der Stadt

Institutionelle Koordinatorin im Bereich häusliche Gewalt des Kantons Tessin und Clubs Soroptimist und Zonta der italienischen Schweiz, www.swiss-soroptimist.ch, www.zonta.ch

### Informationsstand Chur

Mitten in der Stadt Chur werden an einem Stand Passantinnen und Passanten über psychische und häusliche Gewalt informiert sowie Flyer mit Hilfs- und Unterstützungsangeboten für gewaltbetroffene und gewaltausübende Personen im Kanton abgegeben. Zudem werden originelle Getränkeuntersetzer an lokale Restaurants und Bars verteilt, die auf die Thematik aufmerksam machen.

#### Samstag, 25.11.2023, 11.00 - 19.00 Uhr Chur, Bahnhofstrasse

Soroptimist Club Chur (www.soroptimist-chur.ch), Zonta Club Chur (www.zonta.ch/clubs/chur), Schweizerischer Verband der Akademikerinnen (www.akademikerinnen.ch/de)

### Bücher-Rat | Licht(er) im Dunkel

November – ein für viele Menschen herausfordernder Monat. Die Tage werden kürzer, die Nächte kälter und die Bäume kahler. Die Wärme der Sonne fehlt, die Kälte kriecht in alle Glieder, der Nebel legt sich bleiern auf das Gemüt. Und als ob das nicht schon genug wäre, müssen viele Menschen, auch das ganze Jahr über schon, sehr herausfordernde Situationen meistern:

Geliebte Menschen gehen für immer, das traute Heim wird zum Albtraum, wenn statt Vertrauen und Respekt physische und psychische Gewalt vorherrschen, Angehörige versinken noch tiefer im Sumpf von psychoaktiven Substanzen. Und für ebensolche dunkle Zeiten stellt der

Bücher-Rat am Vollmond Bücher vor, die hell scheinen, für Betroffene und Angehörige. Es liegt uns sehr am Herzen, gemeinsam mit ausgewählten Bücher-Rät:innen und den passenden Büchern für Licht(er) im Dunkel zu sorgen, denn zusammen ist man weniger allein.

Montag, 27.11.2023, 18.30 – ca. 20.00 Uhr Thusis, Neudorfstrasse 31

Buachlada Kunfermann, www.buachlada.ch/buecher-rat

### Poetry-Slam in der Werkstatt «16 Tage gegen Gewalt an Frauen»

Vier Poet\*innen aus der ganzen Schweiz lesen Texte zum Thema psychische Gewalt und regen das Publikum mit ihrer künstlerischen Darbietung dazu an, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Die Idee hierzu stammt von der Opferhilfe Graubünden und organisiert wird der Poetry-Slam in Zusammenarbeit mit dem Verein Solarplexus und der Werkstatt Chur. Durch den Abend führt die Bündner Moderatorin Piera Cadruvi.

Die Veranstaltung ist kostenpflichtig. Tickets können an der Abendkasse oder im Vorverkauf bezogen werden: www.poetryslam.ch, www.werkstattchur.ch

Dienstag, 28.11.2023, 20.00 – 22.00 Uhr, Türöffnung 19 Uhr, Werkstatt, Untere Gasse 9

Opferhilfe Beratungsstelle Graubünden, www.soa.gr.ch

### Lesung mit Louise Hill aus ihrem Buch «Teufelskreis – Mein bitteres Leben mit dem Zuckerbäcker»

Louise Hill liest aus ihrem Buch, in dem sie ihr früheres Leben mit dem gewalttätigen Ehemann beschreibt. Mit der Lesung möchte sie für das Thema sensibilisieren und anderen betroffenen Frauen Mut machen, sich Hilfe zu holen.

Die Lesung wird durch einen Input von Fachpersonen ergänzt, die auch Fragen aus dem Publikum beantworten.

Mittwoch, 29.11.2023, 15.00 - 17.00 Uhr Chur, Kantonsbibliothek, Karlihofplatz

Kantonsbibliothek Chur, www.kantonsbibliothek.gr.ch

### Herzsprung – wie jugendliche Paarbeziehung für alle Beteiligten gut funktionieren kann

Ein Workshop mit Personen, die viel Wissen und Ahnung haben. Das gemischtgeschlechtliche Moderationsteam von HERZSPRUNG bearbeitet und beantwortet mit den Teilnehmenden Fragen und Themen rund um die Thematik von Liebes- und Paarbeziehungen im Jugendalter.

Du bist dir noch nicht ganz sicher, womit du und dein\*e Partner\*in euch wohlfühlt, was in Ordnung ist und was nicht? Hier hast du Gelegenheit, mehr Klarheit zu bekommen. Für Jugendliche ab 12 Jahren. Beschränkte Teilnehmer\*innenzahl, Anmeldung via Telefon 081 254 56 01, WhatsApp an 079 106 05 46, Mail an jugendarbeit@chur.ch oder Kontaktformular auf www.jugendarbeitchur.ch.

Donnerstag, 30.11.2023, 18.00 – ca. 22.00 Uhr Chur, Jugendhaus, Gäuggelistrasse 10

Jugendarbeit Chur, www.jugendarbeitchur.ch

### **Gewaltige Musik**

Ein musikalischer Liederabend, der die Sensibilisierung für Gewalt an Frauen und Mädchen in den Fokus rückt. Mitarbeiterinnen des Frauenhauses Graubünden verleihen den Texten Bedeutung und teilen ihre Erfahrungen aus der täglichen Arbeit mit betroffenen Frauen und Mädchen.

Wir laden Sie herzlich ein, nicht nur die Kunst zu erleben, sondern auch kritisch über deren Inhalte nachzudenken. Im Anschluss an das Konzert erwartet Sie ein Apéro, bei dem Sie sich austauschen können. Mit Ihrer Teilnahme unterstützen Sie das Frauenhaus Graubünden.

**Do, 30.11.2023, 19.00 – ca. 22.00 Uhr** Davos Platz, reformierte Kirche St. Johann, Berglistutz 3 Soroptimist Club Davos-Prättigau, www.soroptimist-davos.ch

### Zeichen setzen

Wir möchten Menschen dazu einladen, malerisch ein oder mehrere Zeichen gegen Gewalt an Frauen zu setzen. Gemeinsam lassen wir zwei spontane Kollektivwerke entstehen, die später ausgestellt werden.

Wir warten beim Stadthaus mit Farben und zwei Staffeleien auf Sie. Lasst uns mutige Zeichen setzen!

Di, 5.12.2023, 12.30 – 14.30 Uhr und Fr, 8.12.2023, 17 – 19 Uhr Chur, Stadthaus, Masanserstrasse 2 Malwege Chur www.mal-wege.ch, Keramik-Kunst-Therapie Chur, www.keramik-kunst-therapie.ch

### Es kann auch deine Familie treffen

Ein Kurzfilm beleuchtet das Thema häusliche Gewalt. Fachpersonen teilen ihre Erfahrungen, bieten Informationen und stehen für Fragen im Umgang mit häuslicher Gewalt zur Verfügung.

Im Anschluss sind alle herzlich zum Apéro eingeladen.

Mittwoch, 06.12.2023, 19.00 Uhr Disentis/Mustér, Centrum AUA VIVA, Via Raveras 25 Giuventetgna Cadi, www.giuventetgnacadi.ch/de

### Das Unsichtbare sichtbar machen – Folgen und Auswirkungen für Betroffene psychischer Gewalt in (Ex-)Paarbeziehungen

Es erwartet Sie ein Abend mit Vorträgen und Kurzfilmen zur Thematik mit anschliessendem Austausch und Apéro. Opfer von psychischer Gewalt leiden oft lange im Stillen. Zum einen braucht es Zeit, um selbst zu erkennen, dass Manipulation, Kontrolle und Machtmissbrauch in Beziehungen stattfinden. Zum anderen aber auch, weil die Gesellschaft psychische Gewalt im Gegenzug zu physischer Gewalt immer noch verharmlost und aberkennt.

**Do, 07.12.2023, 18.00 – ca. 20.30 Uhr** Chur, Klinik Waldhaus, Loëstrasse 220 (Mehrzwecksaal) Frauenhaus Graubünden, www.frauenhaus-graubuenden.ch



### Hier erhalten Sie Hilfe

Notfall 117 Polizei 144 Sanität Anzeige erstatten 117 Polizei

### Beratung und Unterstützung bei Gewalt in Ehe, Partnerschaft und Familie – kostenlos und vertraulich

### **Opferhilfe**

Tel. 081 257 31 50 / 08.30 - 12.00 Uhr, 13.30 - 17.00 Uhr

Beratung und Unterstützung für gewaltbetroffene Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche und deren Angehörige, www.soa.gr.ch

### **Frauenhaus**

Tel, 081 252 38 02 / 24h

Beratung, Schutz und Unterkunft für gewaltbetroffene Frauen und Kinder

### **Sprechstunde Forensic Nursing**

Tel. 079 923 11 44 / 08.00 - 16.30 Uhr

Ärztliche Untersuchung und gerichtsverwertbare Dokumentation von Gewaltverletzungen Terminvereinbarung auch per E-Mail möglich: forensicnursing@ksgr.ch

### Beratung für Kinder und Jugendliche

Tel. 147 / 24h

Telefon, SMS, Chat, www.147.ch

### **Elternnotruf**

Tel. 0848 354 555 / 24h

Beratung und Hilfe bei Erziehungsfragen, Konflikten oder Krisen in der Familie für Eltern, Familien, Bezugspersonen

### Beratungsstelle für gewaltausübende Personen

Tel. 079 544 38 63

Telefonberatung, Einzelberatung, Lernprogramme für gewaltausübende Personen