Gewaltschutz
ZEUG:INNEN

e-Ratgeber 3¦5



Dieser **e-Ratgeber** richtet sich an Zeug:innen von Gewalt. Er soll helfen, sie in ihren unterschiedlichen Formen zu erkennen, frühzeitig zu handeln, zu reflektieren und weitere Eskalationen zu verhindern.

«Gewalt erkennen. Hinschauen. Unterstützung ermöglichen.»

Wir bedanken uns für die zahlreichen konstruktiven Rückmeldungen und wertvollen Anregungen aus Liechtenstein sowie aus dem deutschsprachigen Ausland. Wir aktualisieren den e-Ratgeber bei Bedarf und nehmen hierzu gerne Anregungen entgegen.

Die Erstellung und Überarbeitung der Bilder und Texte erfolgte teilweise unter Einsatz der KI-Dienste *ChatGPT*, *Copilot* und *Vibe*.

Schaan, 11. 11. 2026

EMPFEHLUNGEN

- Für schnelle Hilfe & Rat: Letzte Seite
- Für ausführlichere Informationen die KURZFASSUNG
- Für weitere von Gewalt betroffene Personen (Gewaltausübende, Gewalterfahrende, ...) die spezifisch an sie gerichteten e-Ratgeber in kürzerer Fassung (3¦3, 3¦4 ...)

4human

Am 1. Dezember 2026 starten wir erstmals unsere Öffentlichkeitskampagne «4human», welche sich in Bildsprache an alle richtet und gegen Gewalt sensibilisiert.

Weitere Informationen unter https://4human.li



Fehler

Sollten sich wider Erwarten solche im Dokument zu finden sein, sind wir für Hinweise dankbar! T +423 794 07 00 E info@maennerfragen.li

EINLEITUNG & GRUNDLAGEN

Gewalt ist ein weitverbreitetes Phänomen. Sie verursacht Leid, zerstört Vertrauen und beeinträchtigt die Sicherheit von Partnerinnen und Partnern, Kindern, Angehörigen und weiteren Betroffenen.

Vielleicht beobachtest du Gewalt in deinem Umfeld oder hast den Eindruck, dass eine Person von Gewalt betroffen ist. Oder du bist unsicher, wie du die Situation einschätzen sollst oder was du tun kannst, ohne dich selbst zu gefährden. Dieser Ratgeber unterstützt dich dabei, Anzeichen von Gewalt zu erkennen, angemessen zu handeln und betroffene Personen bei der Suche nach Schutz und Unterstützung zu begleiten.

Gewaltschutz
ZEUG:INNEN

In Liechtenstein gibt es Beratungs- und Unterstützungsangebote für gewalterfahrende und gewaltausübende Personen sowie für Zeug:innen von Gewalt. Frühzeitig hinzuschauen, das Gespräch zu suchen oder Hilfe zu vermitteln, kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, Gewalt zu verhindern und den Schutz von Betroffenen zu stärken.

Gewalt erkennen

Gewalt beginnt nicht erst bei körperlichen Übergriffen. Wenn du beobachtest, dass Menschen kontrolliert, abgewertet, eingeschüchtert oder in Angst versetzt werden, kann dies ein Hinweis auf Gewalt sein. Gewalt hat viele Gesichter und ist nicht immer auf den ersten Blick erkennbar.

Körperliche Gewalt
- Schlagen, Stossen, Treten oder Würgen
- Festhalten oder Einsperren
- Bedrohung mit Gegenständen oder Waffen
- Verletzungen oder Schmerzen zufügen

Psychische Gewalt
- Beleidigen, Demütigen oder Beschämen
- Einschüchtern und Drohen
- Kontrollieren von Kontakten, Freizeit oder Alltag
- Ständige Eifersucht und Misstrauen
- Isolation von Familie, Freundinnen, Freunden oder anderen Bezugspersonen

Sexualisierte Gewalt
- Sexuelle Handlungen gegen deinen Willen
- Sexuelle Nötigung oder Vergewaltigung
- Druck, Zwang oder Manipulation im sexuellen Bereich

Digitale Gewalt
- Überwachung von Handy, E-Mail oder sozialen Medien
- Kontrolle von Passwörtern
- Verfolgen über Ortungsdienste
- Verbreitung persönlicher Informationen oder Bilder

Wirtschaftliche Gewalt
- Kontrolle über dein Einkommen oder Vermögen
- Verweigerung von Geld für notwendige Ausgaben
- Finanzielle Abhängigkeit schaffen oder ausnutzen

Hinschauen und handeln heisst Schutz stärken

Wird Gewalt sichtbar im persönlichen Umfeld, in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz ..., spielen Zeug:innen eine wichtige Rolle. Hinsehen und angemessen handeln kann dazu beitragen, weitere Gewalt zu verhindern und betroffene Personen auf dem Weg zu Schutz und Unterstützung zu begleiten. Es braucht nicht immer ein direktes Eingreifen. Oft macht bereits ein Gespräch, das Ernstnehmen von Beobachtungen oder das Vermitteln von Hilfsangeboten einen entscheidenden Unterschied.

In einer Beratung erhältst du Informationen darüber, wie du Gewalt erkennen, Situationen einschätzen und Betroffene unterstützen kannst. Dabei geht es auch darum, die eigenen Handlungsmöglichkeiten und Grenzen zu kennen.

- Du setzt dich mit Gewaltanzeichen, möglichen Risiken sowie den Auswirkungen auf Betroffene, Kinder, Angehörige und weitere involvierte Personen auseinander.
- Du lernst Warnsignale von Gewalt frühzeitig zu erkennen.
- Du entwickelst Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen.
- Du erfährst, wie du Betroffene lösungsorientiert unterstützen kannst.
- Du lernst, wann und wie professionelle Hilfe beigezogen werden sollte.
- Du stärkst deine Fähigkeit, Verantwortung zu zeigen, ohne dich zu gefährden.

Wer hinsieht und verantwortungsvoll handelt, kann dazu beitragen, Gewalt zu beenden und Sicherheit zu stärken.

Wenn du Gewalt beobachtest

- Nimm Anzeichen von Gewalt ernst und schaue nicht weg.
- Sprich die Person angemessen auf deine Wahrnehmungen an.
- Höre zu, ohne zu urteilen oder Entscheidungen für andere zu treffen.
- Informiere über Unterstützungs- und Beratungsangebote.
- Hole bei unmittelbarer Gefahr Hilfe oder alarmiere die Polizei.
- Dokumentiere Vorfälle nur, wenn dies sinnvoll und rechtlich zulässig ist.
- Respektiere die Entscheidungen der betroffenen Person, auch wenn diese nicht sofort Hilfe annehmen möchte.
- Achte auf deine eigene Sicherheit und bringe dich nicht selbst in Gefahr.
- Ziehe bei Unsicherheiten eine Fachstelle bei.

Hilfe zu vermitteln und Unterstützung anzubieten kann ein wichtiger Schritt zu mehr Schutz und Sicherheit sein.

Nach einem Gewaltvorfall

Zeug:innen fühlen sich oft verunsichert. Viele fragen sich, ob sie richtig gehandelt haben oder ob sie mehr hätten tun können. Manche befürchten, sich einzumischen oder die Situation falsch einzuschätzen.

Schutz und Unterstützung beginnen jedoch oft damit, Beobachtungen ernst zu nehmen und Verantwortung zu zeigen.

- Sprich über deine Beobachtungen mit einer Fachstelle.
- Ermutige betroffene Personen, Unterstützung in Anspruch zu nehmen.
- Respektiere Schutzmassnahmen und Sicherheitsvereinbarungen.
- Beobachte die Situation weiterhin, wenn ein erhöhtes Risiko besteht.
- Informiere dich über Hilfsangebote und Handlungsmöglichkeiten für Zeug:innen.
- Hole Unterstützung für dich selbst, wenn dich die Situation belastet.

Gewalt endet selten von allein. Hinschauen und verantwortungsvolles Handeln können den Unterschied machen.

Unterstützung in Liechtenstein

Wenn du Gewalt beobachtest oder den Verdacht hast, dass eine Person von Gewalt betroffen ist, musst du die Situation nicht allein bewältigen. Fachstellen können dich dabei unterstützen, Beobachtungen einzuordnen, Risiken einzuschätzen und geeignete Schritte zum Schutz der betroffenen Person zu finden. Frühzeitiges Handeln kann dazu beitragen, weitere Gewalt zu verhindern und Sicherheit zu stärken.

Verein für Männerfragen ¦ männerfragen.li

1) Kostenlose Erstberatung

   Der Verein bietet eine niederschwellige und vertrauliche Erstberatung an. Wenn du Gewalt beobachtest, dir Sorgen um eine Person machst oder unsicher bist, wie du reagieren sollst, kannst du dich beraten lassen. Gemeinsam werden Handlungsmöglichkeiten besprochen und passende Unterstützungsangebote aufgezeigt.

2) Familien- und Väterhaus Liechtenstein

   Das Familien- und Väterhaus kann in Situationen relevant sein, in denen räumliche Distanz zur Deeskalation und zum Schutz aller Beteiligten beiträgt. Als Zeug:in kannst du Betroffene oder unterstützungsbedürftige Personen auf dieses Angebot aufmerksam machen. Das Angebot richtet sich an Männer und queere Personen in schwierigen Lebenssituationen.

Gewaltberatung Liechtenstein ¦ gewaltig.li

Eine spezialisierte und qualifizierte Beratungsstelle für Menschen, die Gewalt ausgeübt haben oder befürchten, gewalttätig zu werden. Die vertrauliche Beratung unterstützt dabei, Gewalt zu erkennen, Verantwortung zu übernehmen und konkrete Wege aus der Gewalt zu entwickeln. Sie ist für Personen mit Wohnsitz in Liechtenstein kostenlos. Als Zeug:in kannst du Betroffene oder unterstützungsbedürftige Personen auf dieses Angebot aufmerksam machen.

Weitere Unterstützung

- Bei akuter Gefahr alarmiere die Landespolizei über den Notruf.
- Weise betroffene Personen auf passende Beratungs- und Unterstützungsangebote hin.
- Hole dir fachliche Unterstützung, wenn du unsicher bist, wie du handeln sollst.
- Sprich Belastungen an. Auch Zeug:in von Gewalt zu sein kann emotional herausfordernd sein.

Wer Gewalt erkennt, hinschaut und Unterstützung vermittelt, kann wesentlich dazu beitragen, Schutz, Sicherheit und Veränderung zu ermöglichen.

HILFE UND RAT

Hinschauen, ansprechen und Unterstützung ermöglichen kann den entscheidenden Unterschied machen. Nachstehend findest du wichtige Institutionen und Hilfsangebote in Liechtenstein für Betroffene, Angehörige und Zeug:innen von Gewalt.

Behörden

- ✓ **Fürstliches Landgericht** Vaduz
  gerichte.li — Bürozeiten — T 236 61 11
- ✓ **Landespolizei** Vaduz
  landespolizei.li — info@landespolizei.li — 7/7¦24 — T 117
- ✓ **Opferhilfestelle** Vaduz
  llv.li > Opferhilfestelle — info.ohs@llv.li — Bürozeiten — T 236 76 96

Schutzeinrichtungen

- ✓ **Familien- und Väterhaus** ¦ Unsere Anlaufstelle
  männerfragen.li — info@maennerfragen.li — 7/7 — T 794 07 00
- ✓ **Frauenhaus**
  frauenhaus.li — info@frauenhaus.li — 7/7¦24 — T 380 02 03

Beratungsstellen

- ✓ **Männerfragen** Schaan ¦ Unsere Anlaufstelle
  männerfragen.li — info@maennerfragen.li — 7/7 — T 794 07 00
- ✓ **Flay** Vaduz
  flay.lgbt — info@flay.lgbt — nach Vereinbarung
- ✓ **Frauenhaus**
  frauenhaus.li — beratungsstelle@frauenhaus.li — Mo+Do 9-13h — T 230 00 37
- ✓ **Gewaltig.li** Schaan
  gewaltig.li — gewaltberatung@gewaltig.li — Bürozeiten — T 791 68 66
- ✓ **infra** Schaan
  infra.li — info@infra.li — Bürozeiten — T 232 08 80

Medizin und Therapie

- ✓ **Ärzteschaft**
  aerztekammer.li — office@aerztekammer.li — Bürozeiten — T 370 20 30
- ✓ **Landesspital – Forensic Nursing**
  landesspital.li — forensic.nurse@landesspital.li — 24/7 — T 230 30 30
- ✓ **Verein der Psychologen**
  bpl.li/ — Kontaktformular — Bürozeiten — -

Selbsthilfegruppen und -foren

Nähere Informationen hierzu finden sich bei der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen: www.llv.li >Privatpersonen >Notfall & Katastrophenfall >Beratung & Selbsthilfe; Direktlink

„Nein"
ist ein kompletter Satz.
Er braucht weder Erklärung,
noch Rechtfertigung.

Schaan, 11. 11. 2026