Gewaltschutz
GEWALTERFAHRENDE

e-Ratgeber 3¦3



Dieser **e-Ratgeber** richtet sich an gewalterfahrende Personen. Er soll helfen, Gewalt in ihren unterschiedlichen Formen zu erkennen, frühzeitig zu handeln, zu unterstützen und weitere Eskalationen zu verhindern.

«Gewalt erkennen. Schutz finden. Sicherheit gewinnen.»

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*.

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

Schaan, 11. 11. 2026

EMPFEHLUNGEN

- Für schnelle Hilfe & Rat: Letzte Seite
- Für ausführlichere Informationen die KURZFASSUNG
- Für weitere von Gewalt betroffene Personen (Gewaltausübende, Zeug:innen, …) die spezifisch an sie gerichteten e-Ratgeber in kürzerer Fassung (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, das oft verharmlost oder verschwiegen wird. Menschen leiden jahrelang, ohne Hilfe zu suchen. In Liechtenstein gibt es Schutz durch Gesetze, Beratungsstellen (z. B. Männerfragen, Bewährungshilfe, Frauenhaus) und Soforthilfe wie polizeiliche Wegweisung.

Wichtig:

- Gewalt ist **nie** gerechtfertigt. Gewaltausübende Personen tragen **immer** die Verantwortung für ihr Handeln.
- Gewalthandlungen umfassen alle Formen von Übergriffen – auch psychische, soziale oder wirtschaftliche Kontrolle.
- Gewalt kann sich in einem wiederkehrenden Muster zeigen, etwa aus Spannung, Eskalation, Reue und Verleugnung.

Gewalt erkennen

Wenn du wiederholt Angst vor einer Person hast, ständig kontrolliert wirst oder dich unsicher fühlst, kann dies ein Hinweis auf Gewalt sein. Gewalt hat viele Gesichter:

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

Ökonomische Gewalt

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

SCHUTZ UND UNTERSTÜTZUNG

Wenn du dich akut bedroht fühlst

- Verlasse die Situation, wenn dies gefahrlos möglich ist.
- Rufe die Polizei oder alarmiere eine Vertrauensperson.
- Suche einen sicheren Ort auf.
- Bringe auch deine Kinder in Sicherheit.
- Halte wichtige Dokumente, Medikamente, Handy, Schlüssel, … griffbereit.
- Hilfe anzunehmen ist ein Zeichen von Stärke und ein wichtiger Schritt zum Schutz deiner Gesundheit und Sicherheit.

Forensic Nursing

Bist du von körperlicher Gewalt betroffen? Das **Landesspital Liechtenstein** sowie **Kantonsspital Chur** bieten dir vertrauliche Unterstützung durch Forensische Pflege und Spurensicherung an. Kontaktdaten siehe letzte Seite.

24/7

- Geschützter Raum, um von traumatischer Erfahrung zu berichten.
- Ärztliche Erstbetreuung
- Dokumentation inkl. Fotos körperlicher Verletzungen. Wichtig, um deine Rechte geltend zu machen.

Auf Termin

- Beratung durch speziell ausgebildete Pflegepersonen.
- Orientierung über weitere Schritte und Angebote.
- Du entscheidest jederzeit, ob du weitere Schritte einleitest.

Schutzeinrichtungen

Schutzeinrichtungen bieten dir einen sicheren Aufenthaltsort und Unterstützung bei der Planung weiterer Schritte. Sie sind besonders wichtig, wenn ein Verbleib in der bisherigen Wohnsituation mit einer Gefährdung verbunden ist. Neben der unmittelbaren Sicherheit können Beratung, psychosoziale Begleitung und die Vermittlung an weitere Fachstellen dazu beitragen, deine Lebenssituation langfristig zu stabilisieren.

Frauenhaus

Als Frau findest du mit deinen Kindern im Frauenhaus Schutz und Unterstützung, wenn du von häuslicher Gewalt betroffen bist. Die Einrichtung bietet einen sicheren Rückzugsort und ermöglicht es dir, deine Situation zu überdenken und weitere Schritte zu planen. Weiteres: frauenhaus.li/.

Familien- und Väterhaus

Als Mann oder queerer Mensch findest du mit deinen Kindern im Familien- & Väterhaus Schutz und Unterstützung. Das Angebot richtet sich an Gewalterfahrende, Gewaltausübende sowie weitere Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Die Aufnahme erfolgt mit Berücksichtigung des Schutzbedürfnisses aller. Weiteres: männerfragen.li.

*Täter*arbeit = *Opfer*schutz

Die Arbeit mit (potentiell) Gewaltausübenden ist ein wichtiger Bestandteil zu deinem Schutz. Sie will Gewaltverhalten beenden und weitere Übergriffe verhindern. Im Rahmen der Beratung wird das Gewaltverhalten klar benannt. Die gewaltausübende Person setzt sich mit den eigenen Handlungsmustern und den Folgen der Gewalt für euch auseinander. Ziel ist es, alternative Handlungsstrategien zu entwickeln und gewaltfreie Formen der Konfliktbewältigung zu erlernen.

- Der Verein für Männerfragen bietet niederschwellige und vertrauliche Erstberatung an und zeigt Lösungswege auf. Darüber hinaus Unterkunftsmöglichkeit in schwierigen Lebenssituationen. Weitere Informationen: maennerfragen.li.
- Der Verein für Bewährungshilfe bietet mit «gewaltig.li» Beratung für (potentiell) gewaltausübende Personen an. Das Angebot richtet sich an Erwachsene und Jugendliche, an Frauen und Männer. Weitere Informationen: gewaltig.li.

Trennung und Sicherheitsplanung

Eine Trennung kann für dich ein wichtiger Schritt sein, um dich aus der gewaltbelasteten Beziehung zu lösen. Sie braucht jedoch meistens Zeit und ist mit Risiken verbunden. Du brauchst bei deiner Entscheidung Unterstützung, ohne unter Druck gesetzt zu werden. Eine unabhängige Beratung kann dir helfen, deine Situation einzuschätzen, rechtliche Möglichkeiten zu klären und weitere Schritte vorzubereiten. Sind gemeinsame Kinder vorhanden, müssen deren Sicherheit und Bedürfnisse berücksichtigt werden.

Eine Trennungsvereinbarung kann bei Bedarf weitere Fragen regeln und später gegebenenfalls als Grundlage für eine Scheidungsvereinbarung dienen. Ob eine einvernehmliche Regelung möglich und sicher ist, muss jedoch im jeweiligen Einzelfall beurteilt werden. Bei bestehender Gewalt oder erheblichem Machtungleichgewicht ist eine unabhängige rechtliche Beratung besonders wichtig.

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Am schnellsten erhältst du Hilfe, wenn du die Polizei über den Notruf 117 kontaktierst. Diese kann gewaltausübende Personen sofort der Wohnung verweisen und den weiteren Kontakt verbieten. Weitere Schutzanordnungen, etwa die Erlassung einstweiliger Verfügungen durch das Gericht, sind im Gewaltschutzrecht verankert. Bleib in deinem sozialen Umfeld. Pflege Kontakte zu Nachbarn, Verwandten, Freunden und anderen, sprich über deine Situation und lege dir einen Notfallplan zurecht.

Notfallplan

Der Zweck eines Notfallplans besteht darin, dich und gegebenenfalls deine Kinder im Ernstfall möglichst rasch und sicher aus einer gefährlichen Situation zu bringen. Er hilft dir, wichtige Vorbereitungen zu treffen, Ansprechpersonen festzulegen, Risiken einzuschätzen und sichere Zufluchtsorte zu planen. Dabei sollte immer berücksichtigt werden, ob einzelne Vorbereitungen deine Sicherheit gefährden könnten.

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz stellt auf **alert.swiss** die Möglichkeit zur Verfügung, einen individuellen Notfallplan zu erstellen. Direktlink

Was tun bei einem körperlichen Angriff?

Achte auch in einer akuten Bedrohungs- oder Gewaltsituation auf die eigene Sicherheit. Versuche, wenn möglich, dich aus der Situation zu entfernen, Distanz zur gewaltausübenden Person herzustellen und einen sicheren Ort aufzusuchen. Ist dies nicht unmittelbar möglich, kann deeskalierendes Verhalten dazu beitragen, weitere Eskalationen zu vermeiden, bis Schutz und Unterstützung erreichbar sind.

Insbesondere Männer, die von ihrer Intimpartnerperson körperlich angegriffen werden, stehen oftmals vor besonderen Herausforderungen. Selbst eine berechtigte Abwehr eines Angriffs kann für dich nachteilige Folgen haben, wenn die Situation nachträglich unterschiedlich wahrgenommen oder bewertet wird.

Oberstes Ziel bleibt immer die eigene Sicherheit sowie die möglichst rasche Herstellung von Distanz zur gewaltausübenden Person. In bestimmten Situationen ist die Anwendung von Notwehr oder Nothilfe rechtlich zulässig. Gemäss § 3 Strafgesetzbuch handelt nicht rechtswidrig, wer sich einer Verteidigung bedient, um einen gegenwärtigen oder unmittelbar drohenden rechtswidrigen Angriff auf Leben, Gesundheit, körperliche Unversehrtheit, Freiheit oder Vermögen von sich oder einer anderen Person abzuwehren. Zu beachten ist, dass nur jene Verteidigung erlaubt ist, die zur wirksamen Abwehr des Angriffs erforderlich ist. Erforderlich ist eine Verteidigung, die im konkreten Zeitpunkt zur Verfügung steht, den Angriff zuverlässig beendet und dabei das mildeste geeignete Mittel darstellt.

Beweise sichern

Bei den allermeisten Gewaltakten sind keine unmittelbaren Zeugen zugegen. Umso wichtiger ist es, die Vorfälle zu dokumentieren. Haben andere Menschen ausserhalb des häuslichen Bereichs, z.B. Nachbarn die Gewalt wahrgenommen, sollten diese sich als Zeug:innen zur Verfügung stellen. Sobald es für dich sicher möglich ist, verfasse ein kurzes Erinnerungsprotokoll und bitte diese Menschen, es schriftlich zu bestätigen.

- Sammle Briefe, Chats, E-Mails, SMS und mache Beweisfotos, wenn Gegenstände zerstört wurden und dergleichen
- Bewahre die Beweisdokumente an einem sicheren Ort auf.
- Je detaillierter die Aufzeichnungen sind, umso besser für die Polizei oder eine beauftragte Anwaltskanzlei, die deine Interessen später vor Gericht vertritt.
- Siehe auch: Forensic Nursing

Nach einem Gewaltvorfall

Viele Menschen reagieren mit Angst, Unsicherheit, Scham, Schuld, Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen … Solche Reaktionen sind häufig und normal.

Unterstützung durch Vertrauenspersonen, Beratungsstellen oder Fachpersonen kann helfen, das Erlebte zu verarbeiten und neue Sicherheit zu gewinnen.

HILFE UND BERATUNG

Nachstehend wichtige Institutionen in Liechtenstein.

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