

# Psychische Gewalt

Psychische Gewalt beginnt oftmals schleichend. Betroffene und deren Umfeld erkennen psychische Gewalt meist während langer Zeit nicht.

## Was ist psychische Gewalt?

Psychische Gewalt kann eine Form von häuslicher Gewalt sein. Sie umfasst Gewalthandlungen wie Beleidigungen, Demütigungen, Einschüchterungen, Erzeugung von Schuldgefühlen, Anschreien, Morddrohungen, Stalking, Vernachlässigung von Kindern oder älteren Menschen, eifersüchtiges Verhalten oder psychischer Terror. Auch das Zerstören von Gegenständen oder Quälen von Haustieren gehört dazu. Zur psychischen Gewalt zählen auch soziale und ökonomische Formen. Das Ausüben von Macht und Kontrolle spielt dabei eine wichtige Rolle.

- Soziale Gewalt: So wird beispielsweise einer Person verboten, sich mit Familienmitgliedern oder Freunden oder Freundinnen zu treffen. Oder die Person wird kontrolliert, wenn sie sich mit Arbeitskolleginnen oder -kollegen trifft.
- Ökonomische Gewalt: Einer Person wird verboten zu arbeiten oder sie wird zur Arbeit gezwungen. Ihre Finanzen werden kontrolliert, eingeschränkt oder weggenommen oder sie wird finanziell ausgebeutet.

## Wichtig zu wissen

Psychische Gewalt kommt in allen Gesellschaftsschichten vor. Sie ist schwerer fassbar als körperliche Gewalt. Aber auch psychische Gewalt ist in der Schweiz verboten und wird bestraft.

Psychische Gewalt ist häufig subtiler und nach aussen weniger sichtbar als körperliche Gewalt, kann aber genauso schwerwiegende und lebensgefährdende Folgen haben. Betroffene leiden unter einem verringerten Selbstwertgefühl, unter Schlaf- und Essstörungen, Konzentrations- und Leistungsschwierigkeiten, Angstgefühlen oder Depressionen. Es ist deshalb wichtig, frühzeitig Hilfe zu holen.

## Wo finde ich Hilfe?

Bei Gefahr oder konkreter Bedrohung hilft die Polizei (117).

Kostenlose Beratung und Unterstützung bieten folgende Stellen:

**Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt**, 062 550 20 20, [www.ahg-aargau.ch](http://www.ahg-aargau.ch)

**Opferberatung Aargau**, 062 835 47 90 oder Chat, [www.opferberatung-ag.ch](http://www.opferberatung-ag.ch)

**Tel 143** – Die Dargebotene Hand (24h), 143, [www.143.ch](http://www.143.ch), English-Hotline 0800 143 000

**Frauenhaus Aargau-Solothurn**, 062 823 86 00 (24h-Helpline),  
[www.frauenhaus-ag-so.ch](http://www.frauenhaus-ag-so.ch)

**ZwüscheHalt**, 056 552 08 70 (Zürich), [www.zwueschehalt.ch](http://www.zwueschehalt.ch) (Unterkunft für Männer mit oder ohne Kinder. Es wird ein finanzieller Beitrag verlangt)

## Mehr Informationen (Links, Adressen, Broschüren, Merkblätter)

[www.hallo-aargau.ch/rm/haeusliche-gewalt/psychische-gewalt](http://www.hallo-aargau.ch/rm/haeusliche-gewalt/psychische-gewalt)