

Darüber reden

Ausgabe Nr. 1/2026



« Polizei setzt auf klare Kante und Prävention »

« Du musst da nicht alleine durch! »

Gewalt ist keine Privatsache

«Damit Gewalt nicht privat bleibt»



Klaus Rüttschi
Geschäftsführer Tel 143
Zentralschweiz

Im Durchschnitt erreichen uns jährlich rund 20'000 Anrufe. In etwa 10-15 Prozent der Gespräche ist Gewalt ein Thema. Das sind rund 2'000-3'000 Kontakte pro Jahr allein in der Zentralschweiz, in denen Anrufende entweder selbst Opfer von Gewalt wurden oder gegenüber anderen übergriffig waren. Manche berichten von lange Zurückliegendem, andere stecken aktuell in einer Gewaltspirale.

Gewalt im privaten Umfeld wird noch immer tabuisiert. Viele Betroffene schweigen – aus Angst, Scham oder Abhängigkeit. Doch um Gisèle Pelicot zu zitieren: «Die Scham muss die Seite wechseln.» Die bundesweite Präventionskampagne Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann «Gleichstellung verhindert Gewalt» setzt hier an: Sie sensibilisiert die Öffentlichkeit und macht Hilfsangebote sichtbar: www.ohne-gewalt.ch

Der lange Weg aus der Gewalt

Ein Blick auf die nationale Lage unterstreicht die Dringlichkeit: Gemäss polizeilicher Kriminalstatistik werden in der Schweiz jährlich über 20'000 Straftaten im Bereich häusliche Gewalt registriert. In rund der Hälfte der Fälle handelt es sich um Gewalt in bestehenden Partnerschaften. Tötungsdelikte ereignen sich mehrheitlich im häuslichen Kontext; im Durchschnitt stirbt alle zwei bis drei Wochen eine Frau an den Folgen solcher Gewalt. Tausende Kinder wachsen in Haushalten auf, in denen Gewalt zum Alltag gehört.

Sich aus einer gewalttätigen Beziehung zu lösen, ist ein Prozess, der oft Jahre dauert. Wer über das Erlebte spricht, wird vom Opfer zur handelnden Person – und erlebt Selbstwirksamkeit.

Wir von Die Dargebotene Hand hören zu, ordnen ein, ermutigen und klären. Ziel ist es, Betroffene zu stärken, damit sie sich – wenn der Zeitpunkt stimmt – an Fachstellen wie die Opferberatung oder an die Polizei wenden können.

Gewalt ist keine Privatsache. Schauen Sie hin, hören Sie zu. Es gibt konkrete Möglichkeiten, Menschen beizustehen, die von Gewalt betroffen sind.

Herzlichst,

Klaus Rüttschi



Polizei setzt auf klare Kante und Prävention

Gewalt gegen Frauen und häusliche Gewalt sind in der Schweiz ein gravierendes Problem: Gemäss Bundesstatistik stirbt alle zwei bis drei Wochen eine Frau an den Folgen, rund 30'000 Kinder sind jährlich mitbetroffen.

Seit der Pandemie verzeichnet Die Dargebotene Hand deutlich mehr Hilfesuchende. Im Kanton Zug begleitet die Fachstelle Häusliche Gewalt der Kantonspolizei Zug Betroffene nach Polizeieinsätzen vor Ort. Über Abläufe und Wirkung spricht Nicole Argenton von der Zuger Polizei.



Wie läuft eine Alarmierung ab?

Nicole Argenton (N.A.): Wir rücken bei jeder Meldung aus – im Kanton Zug mehr als einmal täglich. Ob Streit, Ruhestörung oder Gewalt: Die Identität der meldenden Person bleibt geschützt, um Konflikte zu vermeiden. Bei Bagatellfällen wie einer lauten Party bleibt es meist bei einer Ermahnung.

Bei Verdacht auf häusliche Gewalt sind unsere Einsatzkräfte speziell sensibilisiert und geschult. Auch wenn kein Offizialdelikt vorliegt, prüfen wir die Situation umfassend. Wir lassen uns nicht an der Tür abweisen, sondern klären, wer im Haushalt lebt, ob Kinder betroffen sind, ob Hinweise auf Gewalt, Verwahrlosung oder Suchtmittel bestehen.

Wie helfen Sie konkret?

N.A.: Erwachsene Beteiligte werden konsequent getrennt befragt. Besteht der Verdacht auf Gewalt, erfolgt in der Regel eine Wegweisung mit zehntägigem Kontaktverbot; bei strafrechtlich relevantem Verhalten eine Festnahme. Die beschuldigte Person wird weggewiesen, das Opfer bei Bedarf ärztlich untersucht. Sind Kinder involviert, arbeiten wir mit der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde zusammen.

Kommt es zu Wiederholungseinsätzen?

N.A.: Unsere Erfahrungen zeigen, dass Wiederholungsfälle rückläufig sind. Auch ohne Strafanzeige suchen wir wenige Tage nach dem Einsatz erneut den Kontakt, mindestens telefonisch.

Bei strafbaren Handlungen laden wir die Beteiligten zu einer sogenannten Präventionsansprache vor. Dabei wird unmissverständlich aufgezeigt, dass das Verhalten nicht toleriert wird und Konsequenzen nach sich zieht – bis hin zu strafrechtlichen Massnahmen oder familiären Trennungen.

Wie erfolgreich sind Ihre Interventionen?

N.A.: Wir analysieren die Ursachen der Eskalation und vermitteln aktiv an Beratungs- und Unterstützungsangebote. Ziel ist es, die Spirale der Gewalt frühzeitig zu durchbrechen und Wiederholungen zu verhindern.

Und die Täterarbeit?

N.A.: Weggewiesene Personen erleben die Situation oft als beschämend und existenziell. Gerade in diesen zehn Tagen sind wir wichtige Ansprechpersonen. Wir klären über rechtliche Folgen auf und motivieren zur Inanspruchnahme von Gewaltberatungen. Verhaltensänderung ist möglich – aber sie braucht Einsicht und Unterstützung.

Du musst da nicht alleine durch!

Die Gespräche bei 143.ch sind anonym. Sie werden nicht aufgezeichnet und können auch nicht zurückverfolgt werden. Das geschilderte Gespräch ist ein Beispiel, das sich so oder so ähnlich abgespielt haben könnte.

Tel 143, Grüezi.

Anonyme Anruferin:

Ja... also, ich rufe an, weil mein Freund, der hat seinen Job verloren.

Das ist sicher eine herausfordernde Situation.

Er ist deswegen ständig gereizt. Wenn ich nach Hause komme, fragt er mich, warum es so spät ist und wo ich gewesen bin.

Sie fühlen sich kontrolliert.

Genau. Also, ich fühle mich nicht nur kontrolliert, er kontrolliert mich. Er sagt, ich brauche viel zu lange für den Heimweg von der Arbeit, das könne gar nicht stimmen. Ich hätte mich sicher heimlich mit jemandem getroffen.

Er möchte immer genau wissen, wo Sie gerade sind?

Ja. Aber sogar, wenn ich es ihm sage, glaubt er mir nicht. Dabei war ich bisher immer offen und ehrlich. Neuerdings geht er sogar heimlich an mein Handy. Er stellt mir plötzlich komische Fragen: Wer ist die, wer ist der? Warum hast du so viel Kontakt mit ihm oder ihr...

Was löst das bei Ihnen aus?

Es stresst mich! Ich merke, dass ich mich gar nicht mehr getraue, zu erzählen, wie es mir geht! Ich kann ihm nicht sagen, wenn ich jemanden gernhabe oder wenn ich mich mit jemandem treffen möchte!

Sie sind nicht mehr frei.

Ja! Und ich habe Angst. – Pause –

Was macht Ihnen Angst?

Ich glaube, ich ziehe das an.

Wie meinen Sie das?

Wissen Sie, ich hatte schon einmal so eine Beziehung. Es hat ganz ähnlich angefangen. Zuerst war alles toll, wir waren wahnsinnig verliebt. Deswegen fand ich seine Eifersucht am Anfang sogar irgendwie süß. Aber mit der Zeit wurde es echt anstrengend. Wenn mich jemand mal mit dem Auto nach Hause gebracht hat, weil es sowieso auf dem Weg lag, brüllte er mich anschliessend an. Als ich ein anderes Mal mit einem Freund vor der Haustür stand und mich noch ein bisschen unterhielt, kassierte ich beim Hereinkommen eine Ohrfeige. Ich bin fast umgefallen vor Schreck.

Oder als ich einmal zum Telefonieren das Zimmer verlassen habe, krachte es hinter mir ganz fürchterlich. Er hatte vor Wut den Fernseher aus der Verankerung gerissen und nach mir geworfen. Zum Glück hat er mich nicht getroffen.

Das war richtig bedrohlich!

Ja, ich habe wirklich Angst gehabt! Ein anderes Mal hat er mich so richtig verprügelt, nachdem ich mich mit einer Freundin getroffen hatte. Er hat behauptet, ich hätte ein Verhältnis mit einem anderen und würde die Freundinnengeschichte erfinden. „Ich werde dir schon noch beibringen, wie du dich zu benehmen hast!“ hat er geschrien. Und von da an wurde es nur noch schlimmer. Als ob ein Damm gebrochen wäre..

Wie haben Sie das ausgehalten?

Gar nicht. Es war schrecklich. Ich wusste nie, was als nächstes passiert, total unberechenbar. Ich habe auch kaum noch was erzählt. Als er mir im Streit die Nase gebrochen hat, wusste ich, das kann so nicht weitergehen.

Und dann?

Ja, das war echt schwierig. Ich wusste erstmal gar nicht, was ich machen soll. Ich hatte anfangs ein bisschen was einer Freundin erzählt. Das ging aber nicht mehr. Sie wollte mir nicht mehr zuhören. Schliesslich verdrehte sie nur noch die Augen und fragte: Was bleibst du bei dem Idioten? Trenn dich endlich!

Aber das wollten Sie nicht?

Ich hatte einfach lange die Hoffnung, dass es wieder gut kommt. Ich wäre froh gewesen, wenn mich jemand gefragt hätte, was ich brauche, anstatt mir zu sagen, was ich tun soll.

Das kann ich gut verstehen. Was würde Ihnen denn in Ihrer aktuellen Situation mit Ihrem Partner helfen?

Keine Ahnung. Wissen Sie, ich wünsche mir sehr, dass wir unsere Beziehung retten können. Es ist ja auch nicht wirklich so wie vorher. Mein neuer Freund hat mich noch nie angerührt. Ich habe einfach Angst, dass es so werden könnte. Ich wünsche mir, dass mein Freund aufhört, mich zu kontrollieren. Dass er versteht, dass ich ihn liebe und dass er kapier, dass eine Kontrolle mehr kaputt macht, als sie bringt!

**Kennen Sie Orte, an denen Sie Hilfe bekommen könnten?
Wir kennen Hilfsangebote...**



Hilfsangebote für Personen, die einen Ausweg suchen

Agredis – Gewaltberatung (Zentralschweizer Täterberatung)

E-Mail: gewaltberatung@agredis.ch, www.agredis.ch

Schweizer Dachverband für Gewaltprävention solvio.ch/de

Hilfreiche Tipps für Gespräche mit von Gewalt betroffenen Personen



Buch- und Filmtipps



Miriam Suter, Natalia Widla, **Niemals aus Liebe: Männergewalt an Frauen**

In der Schweiz werden alle zwei Wochen Frauen von ihren Partnern getötet, jede Woche überlebt eine Frau einen Angriff. Die Autorinnen untersuchen Täter, psychologische und gesellschaftliche Mechanismen, Prävention und Strafverfolgung durch Gespräche mit Expert*innen aus Justiz, Politik und Psychologie.



Louise Hill, **Teufelskreis: Mein bitteres Leben mit dem Zuckerbäcker**

Kurz nach der Hochzeit zeigte sich, dass ihr Mann neben seiner extrem charmanten Seite eine ebenso gewalttätige Seite hatte. Er schlug sie, er schrie sie an, beschimpfte und demütigte sie. Trotz allem: Louise blieb. In der ersten Zeit noch aus Liebe. Später aus Hoffnung. Schliesslich aus purer Angst.



Filmdrama von Xavier Legrand: **Nach dem Urteil**

Xavier Legrands Spielfilmdebüt erzählt von häuslicher Gewalt, Einschüchterung und nackter Angst. Je länger das in Venedig 2017 mit dem Regiepreis ausgezeichnete Familiendrama dauert, desto eindeutiger wird das Gezeigte, und gegen Ende gewinnt der Film eine beängstigende Intensität.



Gisèle Pelicot mit Judith Perrignon: **Die Scham muss die Seite wechseln**

Gisèle Pelicot verzichtete in ihrem Prozess auf Anonymität - und wurde zur Stimme von Millionen. Ein beeindruckendes Porträt einer Frau, die das Schweigen überwindet, Gerechtigkeit einfordert und dabei allen Widerständen zum Trotz nie den Glauben an die Liebe verliert.

Schoggiherzen verkaufen für einen guten Zweck



Dank dem Schoggiherzen-Verkauf durch Ihre Schulklasse können wir rund um die Uhr und kostenlos für hilfesuchende Menschen da sein. Sie bessern gleichzeitig Ihre Klassenkasse auf und sensibilisieren Ihre Schulklasse für das Thema «Psychische Gesundheit». Wir unterstützen Lehrpersonen mit diversem Lehrmaterial zu diesem Thema.

Klassenkasse aufbessern und etwas Sinnvolles tun. Mit der Verkaufsaktion von Schoggiherzen zum Preis von 5 Franken bleiben der Klassenkasse je 1 Franken pro Schoggiherz sowie die Trinkgelder.

Gleichzeitig werden Schülerinnen und Schüler sensibilisiert, dass Reden hilft und es toll ist, miteinander eine sinnvolle Aktion durchzuführen. **Anfragen unter: 041 210 76 75 oder zentralschweiz@143.ch.**

Suchen Sie eine sinnvolle Tätigkeit?

Eine sinnvolle und erfüllende Tätigkeit, bei der Sie zwar keinen monetären Lohn, dafür Wertschätzung und Anerkennung erhalten – und etwas für Ihre psychische Gesundheit tun?

Laut Bundesamt für Statistik engagieren sich gut 40% der über 64-jährigen in der Freiwilligenarbeit und schenken so ihre wertvolle Zeit in diversen Organisationen und Vereinen - und sie tun etwas für ihre psychische Gesundheit. Vielleicht ist der Einsatz als Telefonberaterin oder Telefonberater bei Tel 143, Die Dargebotene Hand, etwas für Sie?

Das Rüstzeug für die anspruchsvolle Tätigkeit erhalten Sie durch eine halbjährige Ausbildung in Kommunikation, Psychologie und Psychopathologie von mehr als 200 Stunden und schliessen diese mit einem Zertifikat ab. Diese Ausbildung ist für alle Teilnehmenden kostenlos. Ausserdem erhalten unsere Freiwilligen stetige interessante Aus- und Weiterbildungen.

Nähere Infos erhalten Sie unter: 041 210 76 75 oder zentralschweiz@143.ch.

Wir werden von staatlicher Seite her nicht unterstützt und sind auf private Spenden angewiesen. Unterstützen Sie uns deshalb mit einer Spende, über ein Legat oder melden Sie sich als Freiwillige für die Telefonberatung.

Jetzt mit TWINT spenden!



QR-Code mit der TWINT App scannen



Betrag und Spende bestätigen



Kontakt und Impressum

Telefon 143 - Die Dargebotene Hand Zentralschweiz
Postfach 6002 Luzern 041 210 76 75
zentralschweiz@143.ch

IBAN CH14 0900 0000 6001 8506 6

Redaktion Klaus Rüttschi, Claudia Burri

Layout/Realisation: Rossi-Communications

Druck: Druckzentrum AG

