



Koordinationsstelle Häusliche Gewalt
Post da coordinaziun violenza a chasa
Servizio di coordinamento violenza domestica

AKTIONSTAGE GEGEN HÄUSLICHE GEWALT



**Programm der Aktionstage gegen häusliche Gewalt
25. November bis 10. Dezember 2025**

**Häusliche Gewalt ist
keine Privatsache.**

Ihr Handeln hilft.



www.gr.ch/haeusliche-gewalt

Menschen mit Behinderungen haben ein erhöhtes Risiko, Opfer von Gewalt zu werden. Dies trifft besonders dann zu, wenn sie im Alltag auf Unterstützung angewiesen oder ihre Kommunikations- und Selbstschutzzfähigkeiten eingeschränkt sind. Gefährdet sind in besonderem Masse Frauen und Mädchen mit Behinderungen.

Liebe Leserin, lieber Leser

Vom **25. November bis zum 10. Dezember** setzen wir im Kanton Graubünden erneut ein starkes Zeichen gegen häusliche Gewalt. Mit den Aktionstagen gegen häusliche Gewalt wollen wir sensibilisieren, informieren, zum Austausch anregen – und nicht zuletzt auf die Hilfsangebote aufmerksam machen.

Was ist häusliche Gewalt?

Häusliche Gewalt äussert sich in vielen Formen: körperlich, sexuell, psychisch und auch wirtschaftlich. Sie findet oft im engsten Umfeld statt – innerhalb von Partnerschaften, Familien oder betreuten Wohngemeinschaften. Gewalt ist niemals privat. Sie verletzt Grundrechte, untergräbt Selbstbestimmung und Sicherheit – und bleibt oft im Verborgenen.

Fokus dieses Jahres: Gewalt gegen Menschen mit Behinderungen

Besonders im Blick dieses Jahr stehen Menschen mit Behinderungen – und hierbei insbesondere Frauen und Mädchen. Sie sind einem erhöhten Risiko ausgesetzt, Gewalt zu erfahren, vor allem wenn sie auf Unterstützung angewiesen sind oder ihre Kommunikations- bzw. Selbstschutzmöglichkeiten eingeschränkt sind. Deshalb wollen wir dieses Jahr bewusst auf Gewalt gegen Menschen mit Behinderungen aufmerksam machen, um zu sensibilisieren und Mut zu machen, sich Hilfe zu holen, sowohl als aussenstehende wie auch als betroffene Personen.

Wozu gibt es die Aktionstage?

Viele Betroffene schweigen aus Angst, Scham oder Abhängigkeit. Doch gerade das Schweigen verstärkt die Isolation. Wer Gewalt vermutet – im Umfeld, in der Nachbarschaft oder im eigenen Leben – fühlt sich oft überfordert oder hilflos. Darum sind Bewusstseinsbildung und dialogische Formate so entscheidend: Sie öffnen Räume für Gespräche, Mut und Veränderung. Gesellschaftlich ist es unsere gemeinsame Verantwortung, jede Form von Gewalt in unserer Mitte sichtbar zu machen und klar Stellung gegen Gewalt zu beziehen.

Gemeinsam gegen häusliche Gewalt

Ob Sie interessiert sind, zufällig lesend oder einfach vorbeigehend – mit Ihrem Blick, Ihrem Engagement und Ihrer Stimme können Sie Veränderung bewirken. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, blättern Sie durch dieses Heft, besuchen Sie eine Veranstaltung, lernen Sie mehr über die Hilfsangebote – und teilen Sie es mit ihrem Umfeld. Jedes Gespräch darüber kann ein Baustein zu mehr Bewusstsein und zu einem Klima der Gewaltfreiheit sein.

Wir danken allen Partnern, Veranstaltenden, Beitragenden sowie Ihnen fürs Lesen und Mitmachen. Gemeinsam setzen wir ein Zeichen:
Für eine gewaltfreie Gesellschaft.

Freundliche Grüsse

Koordinationsstelle Häusliche Gewalt

04. NOVEMBER BIS 26. NOVEMBER

Chur,
Pädagogische
Hochschule
Graubünden,
Scalärastrasse 17
(Foyer)

Wanderausstellung: Willkommen zu Hause Öffentliche Ausstellung

Die Wanderausstellung «Willkommen zu Hause» der Bildungsstelle Häusliche Gewalt Luzern gastiert an der Pädagogischen Hochschule Graubünden. Die Ausstellung ist für die Öffentlichkeit frei zugänglich und während den Öffnungszeiten von Montag bis Freitag, von 8 – 12 Uhr und von 13 – 17 Uhr zugänglich. Das Gebäude ist rollstuhlgängig.

Die Ausstellung sensibilisiert für das Thema häusliche Gewalt, informiert über wichtige kantonale Hilfsangebote und regt mit interaktiven Elementen zum Nachdenken an.

Sie richtet sich an Personen ab 15 Jahren.

Für Schulklassen werden kostenlose Führungen mit Fachpersonen angeboten. Anmeldungen können via E-Mail (haeusliche.gewalt@soa.gr.ch) oder Telefon (081 257 26 11) entgegengenommen werden.

Koordinationsstelle Häusliche Gewalt (www.gr.ch/haeusliche-gewalt)
und Opferhilfe Beratungsstelle (www.soa.gr.ch)

25. NOVEMBER BIS 10. DEZEMBER

Kampagne gegen häusliche Gewalt Sensibilisierungskampagne

Die Kampagne sensibilisiert in mehreren Sprachen für häusliche Gewalt. Mit kraftvollen Slogans wie «Gewalt ist nicht privat.», «Niemand darf dir weh tun.» und «Schluss mit Gewalt» werden gewaltbetroffene Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie gewaltausübende Personen ermutigt, Hilfe und Unterstützung zu holen. Mit dem Slogan «Mutig eingreifen.» wird das soziale Umfeld ermutigt, hinzuschauen und aktiv zu werden.

Die Kampagne ist über die sozialen Medien, Plakate und E-Screens sowie die Webseite www.gr.ch/haeusliche-gewalt zu sehen.

Die Kampagne wurde vom Kanton Graubünden ins Leben gerufen.
Die Umsetzung erfolgte durch die Filmproduktion «schau.».

25. NOVEMBER BIS 10. DEZEMBER

Die Aktion wird von verschiedenen Bäckereien, Konditoreien und Läden im Kanton Graubünden durchgeführt.

Häusliche Gewalt kommt bei uns nicht in die Tüte Brottüten Aktion

Davoser und Prättigauer Bäckereien sowie Bäckereien in der Sur-selva, im Domleschg, in den Südtälern, im Ober- und Unterengadin, in der Val Müstair sowie in Chur und Umgebung verkaufen ihre Brote in speziellen Brottüten mit dem Aufdruck «Häusliche Gewalt kommt bei uns nicht in die Tüte».

Soroptimist International Club Chur (www.soroptimist-chur.ch), Schweizerischer Verband der Akademikerinnen Sektion Graubünden (www.akademikerinnen.ch), Soroptimist International Club Davos-Prättigau (www.soroptimist-davos.ch), Soroptimist International Club Oberengadin (www.soroptimist-engiadina.ch), Zonta Club Chur (www.zonta.ch/clubs/chur), Zonta Club Engiadina (www.zonta.ch/clubs/engiadina), Inner Wheel Club Rätia (<https://raetia.innerwheel.ch>)

AB 17 UHR

25. NOVEMBER BIS 10. DEZEMBER

Graubünden leuchtet orange Lichtinstallation

Es leuchten orange gegen Gewalt an Frauen und häusliche Gewalt in Chur: Apotheke Masans, KinderKafi im Familienzentrum Planaterra, PostAuto Station, Stadtbibliothek, Kantonsbibliothek, Garten Villa Planta, Garten Verwaltungsgebäude Rhätische Bahn, Theater Chur, Graubündner Kantonalbank, Rätisches Museum, Verwaltungszentrum sinergia, Schulhaus Quader, Pädagogische Hochschule Graubünden, Fachhochschule Graubünden, Gewerbliche Berufsschule, Bündner Kantonsschule, Somedia und Kantonsspital. Zudem leuchten die Kirchen San Peter in Samedan und San Gian in Celerina ebenfalls orange.

Verschiedene Orte und Gebäude im Kanton Graubünden werden während den Aktionstagen orange beleuchtet. Die Farbe steht als gemeinsames Zeichen für eine bessere Zukunft ohne Gewalt.

Soroptimist International Club Chur (www.soroptimist-chur.ch), Forensic Nursing Sprechstunde Kantonsspital Graubünden (www.ksgr.ch/forensic-nursing), Schweizerischer Verband der Akademikerinnen Sektion Graubünden (www.akademikerinnen.ch), Zonta Club Chur (www.zonta.ch/clubs/chur), Zonta Club Engiadina (www.zonta.ch/clubs/engiadina), Inner Wheel Club Rätia (<https://raetia.innerwheel.ch>)

25. NOVEMBER BIS 10. DEZEMBER

Disentis/Mustér,
Gemeindehaus,
Via Cons 2

Violenza ei mai la sligiazion (Gewalt ist nie die Lösung) Öffentliche Ausstellung

Die Schülerinnen und Schüler der Gjuventetgna Cadi präsentieren eine eindrucksvolle Installation von orange gesprayten Schuhen, die symbolisch stehen für Solidarität mit Gewaltopfern und für das Engagement gegen häusliche Gewalt und Gewalt an Frauen.

Die Ausstellung ist öffentlich rund um die Uhr zugänglich und wird von informativen Texten zum Thema begleitet.

Die Aktion wird von der Gjuventetgna Cadi organisiert und von Schülerinnen und Schüler der Oberstufe Disentis/Mustér und von Jugendlichen der Cadi umgesetzt.

Gjuventetgna Cadi (www.gjuventetgnacadi.ch)

25. NOVEMBER BIS 10. DEZEMBER

Brot ja, Gewalt nein Brottütenkampagne

Die Initiative bezieht aktiv Geschäfte in der Mesolcina und im Calancatal mit ein, in welchen Brot in speziellen Brottüten mit Informationen zur Kampagne und nützlichen Adressen gekauft werden kann.

Die Absicht besteht darin, daran zu erinnern, wie wichtig es ist, über gewalttätiges Verhalten zu sprechen und dieses zu melden, denn Gewalt darf für NIEMANDEN «tägliches Brot» sein.

Ausserdem wird an die Schaufenster eine «riesige» Hand geklebt, die das Symbol für das Motto «Stopp Gewalt» ist.

Die Kampagne wird über die Social-Media-Profile (Instagram und Facebook) des Clubs beworben.

Instagram: www.instagram.com/si_club_moesano/
Facebook: www.facebook.com/SIClubMoesano

25. NOVEMBER BIS 10. DEZEMBER

Chur, KinderKafi
im Familien-
zentrum
Planaterra,
Reichsgasse 25

Apotheke
Masans,
Haldenstrasse 1

Stadtbibliothek,
Grabenstrasse 28

Sichtbar gegen häusliche Gewalt Infostände

Wir setzen ein Zeichen gegen häusliche Gewalt!

An drei dekorierten Informationsständen in Chur, beim Familienzentrum Planaterra, in der Apotheke Masans und in der Stadtbibliothek, machen wir auf dieses wichtige Thema aufmerksam. Besuchen Sie uns und informieren Sie sich.

Bei Dunkelheit werden die Orte zusätzlich orange beleuchtet, um die Botschaft weithin sichtbar zu machen.

Familienzentrum Planaterra (www.planaterra.ch), Apotheke Masans (www.apotheke.ch/masans),
Stadtbibliothek Chur (www.biblio.chur.ch)

25. NOVEMBER

Chur,
Bahnhofplatz

Wir machen Feminizide sichtbar! Schuhinstallation

Zum vierten Mal setzt der Zonta Club Chur für eine gewaltfreie Gesellschaft symbolisch mehrere orange Schuhe dem Thema entsprechend in Szene.

25. & 29. NOVEMBER, 1. DEZEMBER

Take care Give aways for Orange Days Duftaktion

Anlässlich der Orange Days verteilen wir «take care» Wirk-Parfüms. Der Duft kann wie ein „Riechsalz“ verwendet werden und als Duft-Anker in belastenden Situationen dienen.

Düfte wirken auf das limbische System und haben eine positive Wirkung auf die Psyche, um wieder bei sich selbst anzukommen. Der eigens für die Orange Days kreierte Wirk-Duft «take care» kann helfen, Panikattacken und Angstzustände zu reduzieren, durchzuatmen und sich für neue Lösungsansätze zu öffnen.

Sie erhalten die Duftbotschaften am Infostand der Frauenorganisationen am 25. November an der unteren Bahnhofstrasse, am 29. November im Migros Guggeli und am 1. Dezember an der Ausstellung im Sennhof.

Smellyourlife (www.smellyourlife.org)

11 – 20 UHR

25. NOVEMBER

Chur,
Untere Bahnhof-
strasse

Gemeinsam gegen häusliche Gewalt Infostand

Am Infostand wird neben heissem Punsch auch Informationsmaterial zum Thema häusliche Gewalt verteilt.

Besucherinnen und Besucher können sich über das Thema und über Hilfsangebote informieren. Der Stand soll die Bevölkerung für das Thema sensibilisieren.

Soroptimist International Club Chur (www.soroptimist-chur.ch), Forensic Nursing Sprechstunde Kantonsspital Graubünden (www.ksgr.ch/forensic-nursing), Schweizerischer Verband der Akademikerinnen Sektion Graubünden (www.akademikerinnen.ch), Zonta Club Chur (www.zonta.ch/clubs/chur), Inner Wheel Club Rätia (<https://raetia.innerwheel.ch>)

25. NOVEMBER BIS 10. DEZEMBER

Chur,
Grabenstrasse

16 Tage – Chur leuchtet Orange für eine gewaltfreie Gesellschaft Banner

Ein Banner über der Grabenstrasse in Chur setzt ein sichtbares Zeichen gegen Gewalt. Die Aktion unterstützt die «16 Tage gegen Gewalt» und sensibilisiert die Bevölkerung für eine gewaltfreie Gesellschaft.

Soroptimist International Club Chur (www.soroptimist-chur.ch), Forensic Nursing Sprechstunde Kantonsspital Graubünden (www.ksgr.ch/forensic-nursing), Schweizerischer Verband der Akademikerinnen Sektion Graubünden (www.akademikerinnen.ch), Zonta Club Chur (www.zonta.ch/clubs/chur), Inner Wheel Club Rätia (<https://raetia.innerwheel.ch>)

19 – 20.30 UHR

27. NOVEMBER

Chur,
Stadtbibliothek,
Grabenstrasse 28

«Ich doch nicht.» Kurzfilmvorführung

Die Stadtbibliothek Chur lädt zu einem Filmabend ein. Gezeigt wird der Kurzfilm «Ich doch nicht.», der das Thema häusliche Gewalt aufgreift. Nach der Filmvorführung stellt die Opferhilfe Beratungsstelle ihre Arbeit vor und gibt Einblicke in ihre Unterstützungsangebote. Im Anschluss lädt ein Apéro zum Austausch ein.

Der Eintritt ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Stadtbibliothek Chur (www.biblio.chur.ch), Familienzentrum Planaterra (www.planaterra.ch), Apotheke Masans (www.apotheke.ch/masans)

18 UHR

29. NOVEMBER

Davos Platz,
zondacrypto-
Arena,
Kurgarten-
strasse 6

Benefizspiel der HCD Ladies Eishockey-Spiel

Am Samstag, 29. November 2025 spielen die HCD Ladies gegen die SCB Frauen. Das Spiel findet um 18 Uhr in Davos als Benefizspiel in Zusammenarbeit mit dem SI Club Davos-Prättigau statt.

Dabei gehen 1/3 der Ticketpreise an das Clubprojekt bzw. den Fonds «Frau und Kind» des Frauenhauses Chur. Zusätzlich werden vom HCD die Spezialtrikots des Benefizspiels versteigert und der Erlös abzüglich Produktionskosten geht ebenfalls an das Projekt.

Eintrittspreis CHF 15, wovon CHF 5 pro Ticket an den Fonds «Frau und Kind» des Frauenhauses Chur gehen

SI Club Davos-Prättigau (www.soroptimist-davos.ch) und Hockey Club Davos (www.hcd.ch)

10 – 16 UHR

29. NOVEMBER

Chur,
Migros Gäuggeli,
Gäuggelistrasse
28, 1. Stock

Gemeinsam gegen häusliche Gewalt Infostand

Erfahren Sie mehr über die Thematik häusliche Gewalt und die kantonalen Hilfsangebote. Ihr Wissen kann dazu beitragen, Betroffene zu ermutigen, sich Hilfe zu suchen. Kommen Sie vorbei und tauschen Sie sich mit uns aus.

Soroptimist International Club Chur (www.soroptimist-chur.ch), Forensic Nursing Sprechstunde Kantonsspital Graubünden (www.ksgr.ch/forensic-nursing), Schweizerischer Verband der Akademikerinnen Sektion Graubünden (www.akademikerinnen.ch), Zonta Club Chur (www.zonta.ch/clubs/chur), Inner Wheel Club Rätia (<https://raetia.innerwheel.ch>)

11 – 17 UHR

29. & 30. NOVEMBER

Samedan,
Movimento,
Via Nouva 1

Weihnachtsmarkt Verein Movimento Infostand

Der traditionelle Weihnachtsmarkt des Vereins Movimento findet am 29. und 30. November 2025 in Samedan statt.

Die drei Standorte Samedan, Poschiavo und Scuol präsentieren handgefertigte Produkte wie Weihnachtskränze, Gebäck, Kerzen und vieles mehr. Daneben gibt es Verpflegung, Unterhaltung und eine grosse Tombola. Gemeinsam mit Klient*innen betreiben wir zudem einen Infostand zum Thema «Gewalt gegen Menschen mit Behinderungen» und bieten die Möglichkeit, ein symbolisches «Sorgenwürmli» als Zeichen gegen Gewalt mitzunehmen.

Movimento (www.movimento.ch)

18 – 24 UHR

1. DEZEMBER

Chur,
Werkstatt und
Labor,
untere Gasse 9

Sie tanzt – eine Party für Frauen mit und ohne Behinderung Tanzparty

Wir laden alle Frauen herzlich zum Fest ein! Zur Musik von Jamira wird getanzt, gefeiert und Kontakte geknüpft. Selbstvertreterinnen aus den Bereichen queer, Gehörlosigkeit und Migration stehen für Gespräche bereit. Zwei Empowerment-Workshops (u. a. Selbstbehauptung & Selbstverteidigung) sowie Marktstände des Frauenhauses Graubünden und von Pro Infirmis ergänzen das Programm.

Eintritt frei, inkl. ein Gratis-Getränk.

Die Veranstaltung ist rollstuhlgängig, ein barrierefreies WC vorhanden. Ein Silent-Bereich bietet Ruhe für Frauen mit besonderen Bedürfnissen. Der Empowerment-Input wird auf Deutsch gehalten und von einer Gebärdensprachdolmetscherin begleitet.

Pro Infirmis Graubünden (www.proinfirmis.ch/angebot/graubuenden)
Frauenhaus Graubünden (www.frauenhaus-graubuenden.ch)

19 – 21 UHR

1. DEZEMBER

Chur,
Sennhof,
Sennhofstrasse 19

Singend Brücken bauen **Singkreis für Gewaltfreiheit**

An diesem Abend kannst du die verbindende Kraft und gesundheitsfördernde Wirkung des gemeinsamen Singens erleben und die Freude daran erfahren. Brücken bauen führt zu einem friedlichen Miteinander. Vorkenntnisse braucht es keine. Der Eintritt ist kostenlos.

Der Singkreis wird von Felix Rüedi angeleitet.
Anmeldung werden via 079 620 50 13 entgegengenommen (SMS/WhatsApp).

Imkreis (www.felixrueedi.ch/imkreis) und Sinnhof (www.sinnhof.ch)

1. BIS 10. DEZEMBER

Chur,
Sennhof,
Sennhofstrasse 19

BORN TO BE DIFFERENT **Kunstinstallation**

Unter der Ausstellung «BORN TO BE DIFFERENT» wird Vielfalt zur Stärke!

Der Aktionsraum präsentiert Kunst, Performance und Literatur und rückt die Wichtigkeit von Toleranz und Respekt als Schlüssel zu einem friedlichen Zusammenleben in den Vordergrund.

Detaillierte Informationen zu den Öffnungszeiten sind auf www.sinnhof.ch zu finden.

Sinnhof (www.sinnhof.ch)

19 – 22 UHR

3. DEZEMBER

Thusis,
Kino Theater
Raetia, Obere
Stallstrasse 14

Glück auf einer Skala von 1 bis 10 **Filmvorführung**

Louis ist Direktor eines Bestattungsunternehmens. Der Junggeselle widmet sich mit 58 Jahren ganz seinem Beruf. Igor ist 40 Jahre alt, ein scharfer Verstand in einem behinderten Körper. Durch einen Zufall kreuzen sich ihre Wege. Zusammen lernen sie das Leben so zu lieben, wie es gegeben ist, und sich selbst loszulassen.

Regie: Alexandre Jollien und Bernard Campan, Erscheinungsjahr: 2021, Dauer: 92 Minuten, Alter: ab 6 Jahren, Sprache: Deutsch, Genre: Comedy, Drama

Im Vorfeld der Filmvorführung finden Fachinputs und ein Podiumsgespräch statt. An dieser Diskussion nehmen Fachpersonen aus drei Institutionen teil, in denen Menschen mit einer Behinderung leben und arbeiten.

Das Kino ist rollstuhlgängig, die Toiletten nicht.

Kino Theater Raetia Thusis (www.kinoraetia.ch), in Zusammenarbeit mit Givuvaulta Zentrum für Sonderpädagogik Rothenbrunnen (www.givuvaulta.ch), Heimzentrum pdgr Rothenbrunnen (www.pdgr.ch) und der Stiftung Scalottas Scharans (www.scalottas.ch)

18.45 – 21.30 UHR

4. DEZEMBER

Chur,
CoWorking
Salufer7,
Saluferstrasse 7

Ein Heim als Daheim **ein Zuhause ohne Gewalt?!** **Workshop und Fachinput**

Für viele Menschen mit Beeinträchtigungen bleibt selbstbestimmtes Wohnen unerreichbar. Das birgt strukturelle Gewaltrisiken. Welche Vorkehrungen tragen dazu bei, dass Institutionen zu Lebensorten werden, die Schutz und Teilhabe sicherstellen?

Wir sprechen mit Fachpersonen wie dem Ethiker Christof Arn und Nadia Bisang von AvenirSocial darüber. Moderiert wird die Diskussion von Samuel Gilgen.

Zu Beginn der Veranstaltung sammeln wir Fragen, Anliegen und Erfahrungen der Anwesenden. Sie bilden den Ausgangspunkt für die gemeinsame Beschäftigung mit dem Thema.

Anmeldungen werden unter graubuenden@avenirsocial.ch bis am 21. November 2025 entgegengenommen

11 – 13.30 UHR

4. DEZEMBER

Chur,
Kantonsspital
Graubünden,
Loëstrasse 170,
Restaurant H1
(1. Stock)

Sprechstunde Forensic Nursing Gewalt sichtbar machen Infostand

Forensic Nurses sind speziell geschulte Fachpersonen, die Spurensicherung und Dokumentation von Gewaltverletzungen vornehmen. Am Infostand am Kantonsspital erfahren Sie, wie die Arbeit der Sprechstunde gewaltbetroffenen Menschen helfen kann, Erlebtes zu verarbeiten und falls gewünscht, ihre Rechte geltend zu machen. Mit Kurzfilmen wird für das Thema häusliche Gewalt sensibilisiert. Zusätzlich erwarten Sie kleine essbare Give aways. Kommen Sie vorbei und sprechen Sie mit den Forensic Nurses, um mehr über ihre Arbeit zu erfahren.

Forensic Nursing Sprechstunde (www.ksg.ch/forensic-nursing)

19 – 21.15 UHR

9. DEZEMBER

Chur,
Werkstatt Chur,
Untere Gasse 9

«JEDE_FRAU» Lesung mit Agota Lavoyer Lesung mit Musik

Agota Lavoyer, Expertin für Opferberatung und Autorin, liest aus ihrem Buch «Jede_Frau – Über eine Gesellschaft, die sexualisierte Gewalt verharmlost und normalisiert». Sie entlarvt die Strukturen hinter sexualisierter Gewalt, widerlegt verbreitete Mythen und zeigt: Diese Taten sind keine Einzelfälle – sie folgen gesellschaftlichen Mustern, sind politisch und systemisch verankert. Ein Aufruf an uns alle: Verhältnisse lassen sich ändern – gemeinsam.

Öffentlicher Anlass, Eintritt frei, rollstuhlgängige Zugänge (inkl. Toilette).

Bei Unterstützungsbedarf kann die Fachstelle adebar unter 081 250 34 38 kontaktiert werden (z. B. Gebärdensprachdolmetscher*in, rollstuhlgängiger Platz etc.).

Fachstelle adebar (www.adebar-gr.ch) und Opferhilfe Graubünden (www.soa.gr.ch)

**Viele Opfer schweigen aus Angst oder Scham.
Auch wer häusliche Gewalt vermutet oder
beobachtet, fühlt sich oft hilflos.
Die Aktionstage bieten eine Plattform zur
Sensibilisierung und zum offenen Dialog.
Im Kanton Graubünden gibt es zahlreiche Hilfs-
angebote für Betroffene und Angehörige.**

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

Tel. 081 257 71 42 / 24h für Kurzberatungen

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

Frauenhaus

Tel. 081 252 38 02 / 24h

Schutzunterkunft, Hilfe und Beratung für gewaltbetroffene Frauen und ihre Kinder

Sprechstunde Forensic Nursing

Tel. 079 923 11 44 / 08.00 – 16.30 Uhr

Medizinische Untersuchung und 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

Weitere Hilfsangebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene,
das soziale Umfeld und Fachpersonen unter www.gr.ch/haeusliche-gewalt