



Chris W. blickt optimistisch nach vorn dank der Hilfe des WEISSEN RINGS. Er arbeitet jetzt in einer neuen Firma und will demnächst ein Aufbaustudium beginnen.

## So hilft der WEISSE RING konkret:

- Wir helfen den Opfern ganz individuell – durch emotionale und finanzielle Unterstützung. Unbürokratisch und schnell.
- Wir leisten Bestand, hören zu und zeigen Auswege.
- Wir begleiten sie zu Gerichts- und Behördenterminen, erklären die dortigen Abläufe und stehen an ihrer Seite.
- Wir unterstützen mit Hilfeschecks für eine anwaltliche oder psychotraumatologische Erstberatung.
- Wir vermitteln auch Hilfen von anderen Anlaufstellen und sind gut vernetzt mit Fachleuten wie Rechtsanwälten und Psychologen.

## Wenn Helfen andere wieder stark macht

Der WEISSE RING hilft Betroffenen schnell und direkt. Dafür sind rund 2.900 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer vor Ort im Einsatz, die vor allem menschlichen Beistand leisten, zuhören und beraten.

Nicht immer finden Kriminalitätsoffer direkt zu uns. Deshalb danken wir allen, die Betroffene auf unsere vielfältigen Hilfsmöglichkeiten aufmerksam machen. Da sich unsere Arbeit komplett aus Spenden finanziert, freuen wir uns über Ihre Unterstützung und aktive Mithilfe. Jeder Beitrag bewegt etwas.

Einfach online spenden unter:  
[spenden.weisser-ring.de](https://spenden.weisser-ring.de)

### Spendenkonto:

IBAN DE26 5507 0040 0034 3434 00  
BIC DEUTDE5MXXX  
Deutsche Bank Mainz

WEISSER RING e. V.  
Bundesgeschäftsstelle  
Weberstraße 16 • 55130 Mainz • Germany  
[info@weisser-ring.de](mailto:info@weisser-ring.de) • [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)  
[www.facebook.com/weisserring](https://www.facebook.com/weisserring)  
[www.youtube.com/weisserringev](https://www.youtube.com/weisserringev)

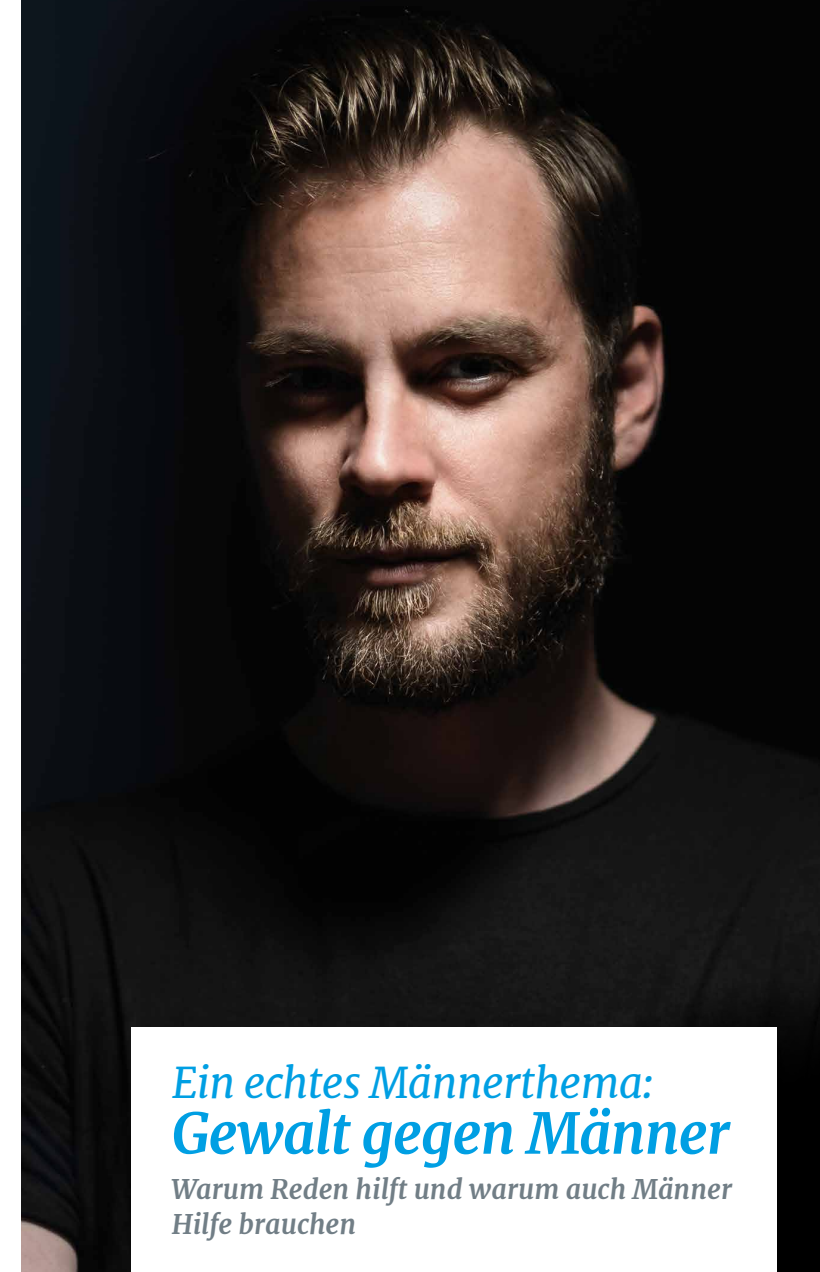
**Opfer-Telefon:** 116 006  
(bundesweit kostenfrei)

**Onlineberatung:** [weisser-ring.de](http://weisser-ring.de)

400 Außenstellen bundesweit

Oktober 2019  
Artikelnummer: 2098

Bildnachweis: iStockphoto



## Ein echtes Männerthema: Gewalt gegen Männer

Warum Reden hilft und warum auch Männer Hilfe brauchen

## Harmlose Muskelspielchen? Nein, rohe Gewalt

Brutal und zielgerichtet trifft der erste Schlag mitten ins Gesicht von Chris W. Bevor der 23-Jährige schützend die Hände heben kann, spürt er bereits eine weitere Faust und zeitgleich einen heftigen Einstich am Bauch. Dann geht Chris W. zu Boden. Hemmungslos schlagen mehrere Männer weiter auf ihn ein. Kurz darauf wird alles schwarz und er verliert sein Bewusstsein.

Es ist Samstagabend als Chris W. unverschuldet auf einem Parkplatz von einer Männergruppe gewalttätig attackiert wird, auch mit einem Messer. Später im Krankenhaus diagnostiziert man eine starke innere Blutung, einen verletzten Darm, dazu zahlreiche Prellungen und Hämatome. Wahrscheinlich wird er einen bleibenden Schaden davontragen.

## Täter und Opfer: Männer

Für Chris W. kam diese Gewaltattacke wie aus dem Nichts. Die Täter waren Fremde – typisch für solche Übergriffe, wo sich körperliche Gewalt im öffentlichen Raum rücksichtslos entlädt.

Gewalt gegen Männer wird hauptsächlich durch Männer bzw. durch eine Männergruppe ausgeübt und hat unterschiedlichste Formen. Das zeigen auch die Zahlen. 2018 wurden laut Polizeilicher Kriminalstatistik 611.094 männliche Opfer registriert, davon über 392.000 Fälle von Körperverletzung, über 119.000 Straftaten gegen die persönliche Freiheit, über 29.000 Raubdelikte sowie zahlreiche Fälle von häuslicher bzw. Partnerschafts-Gewalt.

Die Täter nutzen bei einigen Delikten sogar K.-o.-Tropfen, um ihre Opfer zu überwältigen. Meist sind 20- bis 35-Jährige betroffen, aber im Grunde leiden alle Altersstufen unter der männlichen Gewalt.



**Körperliche Gewalt:** Prügelei, Angriffe, Raubdelikte, Körperverletzung etc.  
*meist im öffentlichen Raum*

**Psychische Gewalt:** Demütigungen, Beleidigungen, Einschüchterungen etc., z. B. Mobbing am Arbeitsplatz und häusliche Gewalt / Partnerschaftsgewalt  
*meist im sozialen Nahbereich*

## Gewalt verletzt physisch und psychisch

Nachdem die Verletzungen bei Chris W. größtenteils verheilt sind, bekommt er Monate später massive psychische Probleme wie starke Alpträume und Panik- und Angstattacken. Das belastet ihn so sehr, dass er dadurch seinen Arbeitsplatz verliert und sich komplett isoliert. Bisher hat der 23-Jährige es allein geschafft und sich irgendwie durchgebissen, ganz ohne Hilfe.

## Ein verschwiegenes Tabu: Gewalt gegen Männer

Das Männerbild vom starken, unverwundbaren Mann bzw. Beschützer hält sich bis heute hartnäckig. Schon kleinen Jungs wird beigebracht: Indianer kennen keinen Schmerz, Männer weinen nicht, Zähne zusammenbeißen und durch! Die Gesellschaft akzeptiert keinen schwachen, hilflosen Mann. Hinzu kommt: Männliche Gewalttätigkeit wird dabei anscheinend als „normal“ angesehen. Gegen dieses starre Rollenbild mit seinen Vorurteilen lässt sich nur schwer ankommen.

Das erklärt, warum es männlichen Betroffenen äußerst schwerfällt, über Gewalterfahrungen zu reden. Zu groß sind die Scham und die Angst, als Schwächling dazustehen. Opfer zu sein gilt als unmännlich. Doch das ist ein fataler Irrtum. Denn Männer können sich eingestehen, Beistand und Hilfe zu brauchen. Sie sind nicht allein.

## Hilfe annehmen ist der Schlüssel

Für Chris W. vergeht noch ein weiteres Jahr, bis er sich selbst eingesteht, Hilfe zu brauchen. Durch einen Kumpel erfährt er zufällig von der Arbeit des WEISSEN RINGS. Kurz darauf wendet er sich an eine Außenstelle – und schlagartig verbessert sich sein Zustand. Er bekommt professionelle psychotherapeutische Hilfe in einer Trauma-Ambulanz und steht in engem persönlichen Kontakt mit einem Ehrenamtlichen.

## Wir sind an Ihrer Seite und finden einen Ausweg

Egal, ob körperliche oder psychische Gewalt – auch Männer leiden darunter und werden beleidigt, eingeschüchtert, abgewertet, bedroht und geschlagen. Niemand muss sich dem aussetzen, sondern man kann sich Unterstützung und Rückendeckung holen.

Viele männliche Opfer tun sich schwer damit, sich jemandem anzuvertrauen. Dabei brauchen gerade sie dringend ein Ohr, das zuhört, und konkrete Unterstützung. Genau hier setzt die Arbeit des WEISSEN RINGS an.

Betroffene können sich selbstverständlich auch anonym an eine Außenstelle, an unser Opfer-Telefon oder die Onlineberatung wenden. Wir helfen ihnen.



„Sich Hilfe zu holen ist keine Schwäche, sondern eine Stärke!“

Chris W.