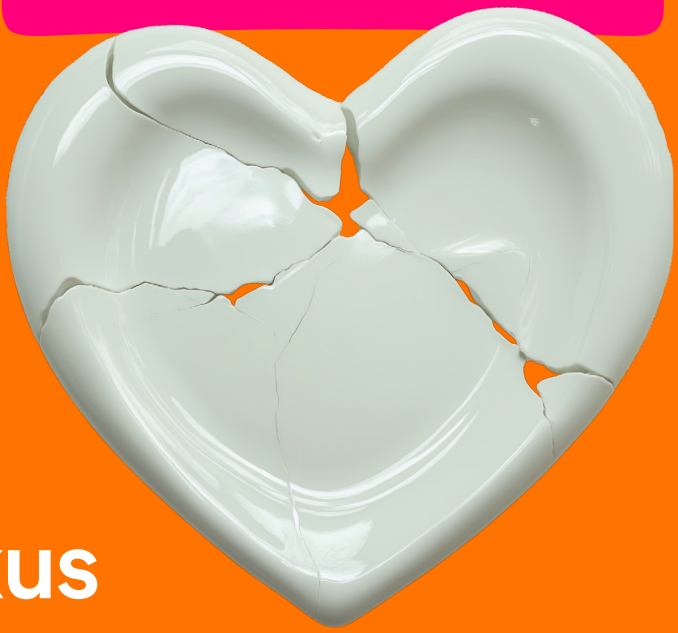
Kanton Graubünden
Chantun Grischun
Cantone dei Grigioni

AKTIONSTAGE GEGEN HÄUSLICHE GEWALT



Fokus
Digitale Gewalt

Aktionstage gegen häusliche Gewalt
25. November bis 10. Dezember 2026

Fokus dieses Jahres: Digitale Gewalt

Besonders im Blick steht dieses Jahr die digitale Gewalt. Gemeint ist der gezielte Einsatz von Geräten wie Smartphones und digitalen Diensten wie Social Media und Messenger, um Menschen zu überwachen, zu nötigen, zu isolieren oder in ihrem Ruf zu schädigen. Sie zeigt sich in ständigen Nachrichten und Drohungen, im heimlichen Orten über GPS oder Tracker, in der Kontrolle von Konten und Passwörtern oder in der Verbreitung intimer Aufnahmen, die zunehmend auch mit künstlicher Intelligenz erzeugt werden.

Digitale Gewalt ist kein eigenes, abgetrenntes Phänomen. Sie setzt bestehende Gewaltverhältnisse fort und verstärkt sie. Weil sie rund um die Uhr in den privaten Raum eindringt, bleibt Betroffenen oft kein Rückzugsort, auch dann nicht, wenn sie sich räumlich getrennt haben. Deshalb machen wir dieses Jahr bewusst auf digitale Gewalt aufmerksam: um sie sichtbar zu machen, Handlungswissen zu vermitteln und Mut zu machen, sich Hilfe zu holen, als betroffene wie auch als aussenstehende Person. Digitale Gewalt ist strafbar, und es gibt Wege, sich zu schützen und zu wehren.

Liebe Leserin, lieber Leser

Vom 25. November bis zum 10. Dezember setzen wir im Kanton Graubünden erneut ein 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 und Familien. Gewalt ist niemals privat. Sie verletzt Grundrechte, untergräbt Selbstbestimmung und Sicherheit und bleibt oft im Verborgenen.

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 gewaltfreien Miteinander 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

25. NOVEMBER BIS 10. DEZEMBER 2026

Sichtbar gegen häusliche Gewalt
Sensibilisierungskampagnen

Zwei Kampagnen sensibilisieren für Gewalt in Beziehungen und Familien. Die kantonale Kampagne ist in mehreren Sprachen auf Plakaten und E-Screens zu sehen. Mit 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 zu holen. Auf den sozialen Medien läuft parallel die interkantonale Kampagne «Toxic Love» zu psychischer und digitaler Gewalt, in Zusammenarbeit mit den Kantonen Aargau, Luzern, Obwalden, Schaffhausen und Solothurn.

Informationen und Beratungsangebote unter: www.gr.ch/haeusliche-gewalt

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

25. NOVEMBER BIS 10. DEZEMBER 2026

Die Aktion wird von verschiedenen Bäckereien, Konditoreien und Läden im Kanton Graubünden durchgeführt. Neu beteiligen sich auch einzelne Schulen an der Aktion.

«Häusliche Gewalt kommt bei uns nicht in die Tüte»
Brottüten-Aktion

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

Die Aktion sensibilisiert für häusliche Gewalt und informiert über bestehende Hilfsangebote.

Soroptimist International Club Chur (www.soroptimist-chur.ch), Schweizerischer Verband der Akademikerinnen Sektion Graubünden (www.akademikerinnen.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)

25. NOVEMBER BIS 10. DEZEMBER 2026

Chur, B12, Brandisstrasse 12: 25. November

Chur, Stadthaus, Masanserstrasse 2: 26. November bis 10. Dezember

Wir machen Feminizide sichtbar!
Schuhinstallation

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

Kunstschaffende Yvonne Michel Conrad für den Zonta Club Chur (https://www.zonta.ch/clubs/chur/)

25. NOVEMBER BIS 10. DEZEMBER 2026

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.

Graubünden leuchtet orange ab 17 Uhr
Lichtinstallation

Es leuchten orange gegen Gewalt an Frauen und häusliche Gewalt in Chur: Apotheke Masans, Apotheke Montalin, 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, Merz Bahnhofstrasse, Gewerbliche Berufsschule, Bündner Kantonsschule, Somedia und Büro Katholische Landeskirche Graubünden. Zudem leuchten die Kirchen San Peter in Samedan, San Lurench in Sils-Baselgia sowie San Luzi in Zuoz ebenfalls orange.

Soroptimist International Club Chur (www.soroptimist-chur.ch), Zonta Club Chur (www.zonta.ch/clubs/chur), Schweizerischer Verband der Akademikerinnen Sektion Graubünden (www.akademikerinnen.ch/de/graubuenden), Inner Wheel Club Rätia (https://raetia.innerwheel.ch), Gewerbliche Berufsschule Chur (www.gbchur.ch), Katholische Landeskirche Graubünden (www.kathkgchur.ch), Zonta Club Engiadina (www.zonta.ch/clubs/engiadina), Soroptimist International Club Oberengadin (www.soroptimist-engiadina.ch)

25. NOVEMBER BIS 10. DEZEMBER

Im ganzen Moesano

«Orange Days im Moesano – Brot ja, Gewalt nein»

Sensibilisierung und Beleuchtung

Geschäfte, Bäckereien und Konditoreien im Misox und im Calancatal verkaufen ihr Brot in speziellen Brottüten mit nützlichen Informationen und Adressen. Es ist wichtig, über gewalttätiges Verhalten zu sprechen und dieses zu melden, denn Gewalt darf für niemanden «tägliches Brot» sein.
In den Geschäften und Schaufenstern werden Plakate und Informationsmaterial zum Thema «Stopp Gewalt» ausgestellt.
In den Dörfern werden öffentliche Orte und Gebäude orange beleuchtet. Der Start der Beleuchtungen wird von einem Informationsstand begleitet.

Soroptimist International Club Moesano (Instagram: www.instagram.com/si_club_moesano, Facebook: www.facebook.com/SIClubMoesano)

25. BIS 27. NOVEMBER 2026

«Arva la valischa – Öffne den Koffer»

Themakoffer der offenen Jugendarbeit

Ein Koffer wird mit Gegenständen gefüllt, die anregen, über häusliche Gewalt zu sprechen und sich Gedanken zu diesem Thema zu machen. Die Gegenstände sprechen auch unterschwellige, digitale und psychische Gewalt an. Der Koffer geht während der Aktionstage auf Reise zu den Jugendlichen in die Jugendtreffs und in die offene Turnhalle. In jedem Treff gibt es eine kurze Einführung zum Thema. Zusätzlich wird die Vitrine der Gemeinde Disentis dekoriert.

Einführung zum Thema:
Disentis, Jugendtreff Cons: Mittwoch, 25. November 2026
Trun, Offene Turnhalle: Donnerstag, 26. November 2026
Surrein, Jugendtreff Pistregn: Freitag, 27. November 2026
Sedrun, Jugendtreff Talina: Freitag, 27. November 2026

Giuventetgna Cadi, Trägerschaft der fünf Gemeinden der Cadi: Tujetsch, Medel, Disentis, Sumvitg und Trun

25. & 28. NOVEMBER, 4. DEZEMBER

Chur, Untere Bahnhofstrasse: Mittwoch, 25. November, 11.00 – 20.00 Uhr

Chur, Migros Gäuggeli, Gäuggelistrasse 28, 1. Stock: Samstag, 28. November, 10.00 – 16.00 Uhr

Landquart, Coop, Werkstättestrasse 5: Freitag, 4. Dezember, 13.00 – 18.00 Uhr

Orange Days – Gemeinsam gegen häusliche Gewalt

Infostände

An drei Informationsständen an belebten Orten wird Punsch ausgeschenkt und über die kantonalen Hilfsangebote bei häuslicher Gewalt informiert. Die Stände sind offen für alle. Zusätzlich wird in der Region in verschiedenen Restaurants und Bars in der Umgebung mit Getränkeuntersetzern auf die Hilfsangebote aufmerksam gemacht und in verschiedenen Coiffeursalons, Apotheken und Drogerien liegt Informationsmaterial auf.

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

25. NOVEMBER 2026

Chur, Untere Bahnhofstrasse

Musikgesellschaft Union Chur

Konzert

18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Die Musikgesellschaft Union Chur begleitet die Aktionstage gegen häusliche Gewalt mit einem Konzert und setzt ein Zeichen für eine gewaltfreie Gesellschaft.

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

25. NOVEMBER UND 1. DEZEMBER 2026

Chur, draussen vor dem Steinbockgebäude:
25. November, 12.00 bis ca. 19.00 Uhr

Savognin, Veia Stradung:
1. Dezember, 14.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr

«Gewalt? Darüber reden wir.»
Infopoint Beratungsstelle
Informations- und Begegnungsstand

Nehmen Sie Platz und kommen Sie mit uns ins Gespräch. In unserem mobilen Wohnzimmer sprechen wir bei Tee und Punsch über häusliche Gewalt, Verantwortung, Veränderung und unsere Arbeit mit gewaltausübenden Personen. Wir informieren über Möglichkeiten, Gewalt zu beenden, und beantworten Ihre Fragen. Der Infopoint ist an zwei Standorten anzutreffen.

Beratungsstelle für gewaltausübende Personen Graubünden (www.gewaltberatungsstelle.gr.ch)

25. NOV., 3., 9. UND 10. DEZ. 2026

Orientierungslauf «Pass per Pass – 16 Tage – 4 Orte – 1 Zeichen»

jeweils 17.30 bis max. 18.30 Uhr

Nach einem gemeinsamen Start besuchen die Teilnehmenden allein oder in der Gruppe drei interaktive Informationsposten zu häuslicher und digitaler Gewalt. Ob joggend, zu Fuss, mit Rollator, Rollstuhl oder Kinderwagen: Das Tempo ist nicht wichtig, es zählt einzig das Miteinander, Schritt für Schritt. An jedem Posten wird eine Aufgabe gelöst und die Laufkarte abgestempelt. Zum Abschluss sind alle zu einem heissen Getränk und zum Austausch eingeladen. Fachpersonen stehen für Fragen und Gespräche zur Verfügung.

**Dauer: ca. 45 Minuten, Alter: 0 bis 99 Jahre.
Der Anlass ist kostenlos und möglichst barrierefrei gestaltet.
Anmeldungen via: https://forms.cloud.microsoft/r/m7093S0FDh**

**St. Moritz, Bahnhof: 25. November 2026
Chur, vor dem Café Maron am Bahnhof: 3. Dezember 2026
Davos, Arkadenplatz: 9. Dezember 2026
Ilanz, Glennerstrasse 23: 10. Dezember 2026**

Florence Cadonau, Giulia Casale und Luzia Bühler

28. NOVEMBER 2026

Malans, Mehrzweckanlage Eschergut

«Der Klick, der bleibt. Wenn online plötzlich real wird.»
Postenlauf und Fachinput

19.30 bis 21.00 Uhr

**Ergänzend zur Offenen Turnhalle in Malans setzen sich Kinder und Jugendliche spielerisch und aktiv mit den Chancen und Herausforderungen der digitalen Welt auseinander.
Ein bewegter, interaktiver Postenlauf und ein speziell entwickelter Präventionskoffer mit Gegenständen, Geschichten und interaktiven Elementen machen digitale Gewalt auf niederschwellige Weise erfahrbar. Im Mittelpunkt stehen Fragen rund um Kontrolle, persönliche Grenzen, Privatsphäre, Scham und Selbstbestimmung sowie der Austausch mit Fachpersonen.**

**Parallel dazu sind Erziehungsberechtigte, Fachpersonen und weitere Interessierte herzlich zu einem fachlichen Input eingeladen.
Zischtig.ch gibt Einblicke in das Thema digitale Gewalt und zeigt auf, wie Kinder und Jugendliche im Umgang mit digitalen Herausforderungen unterstützt und begleitet werden können.**

Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Die Teilnahme ist kostenlos.

Verein Fachstelle Kinder und Jugend Bündner Herrschaft (www.jugendarbeit-herrschaft.ch),
Instagram: jugendraum_maienfeld, jugendraum_malans

1. DEZEMBER 2026

Chur, ibw Höhere Fachschule Südostschweiz, Gürtelstrasse 48

«Digitale Gewalt in Beziehungen – erkennen und handeln»
Referat

17.00 bis 18.30 Uhr

Der Verein «Tech against Violence» informiert über digitale Gewalt und deren Formen, gibt allgemeine Sicherheitstipps und zeigt Warnsignale auf. Zudem werden Hilfs- und Unterstützungsangebote vorgestellt. Im Anschluss besteht Raum für Fragen an Fachpersonen und Austausch bei einem Apéro. Die Veranstaltung richtet sich an die breite Bevölkerung.

Koordinationsstelle Häusliche Gewalt Graubünden und Opferhilfe Graubünden (www.soa.gr.ch),
in Zusammenarbeit mit dem Verein Tech against Violence (www.techagainstviolence.ch)
und der Kantonspolizei Graubünden (www.kapo.gr.ch)

2. DEZEMBER 2026

Thusis,
Kino Theater
Raetia, Untere
Stallstrasse 14

La Maison des femmes von Mélisa Godet, F 2025, OV/d

Filmvorführung

20.00 Uhr

Zuhören, behandeln, emotional stärken: Mit all ihrer Energie engagieren sich Diane, Manon, Inès, Awa und ihr Team in ihrem einzigartigen Zentrum. Sie bieten Frauen, die Opfer von Gewalt geworden sind, eine umfassende Behandlung, welche etwa therapeutische Gespräche, medizinische Hilfe, Unterstützung bei der Unterkunftssuche oder verschiedene Kurse umfasst. Ihr Ziel ist es, die Frauen bestmöglich zu unterstützen und ihnen neues Selbstvertrauen zu vermitteln. Gleichzeitig sehen sich die engagierten Fachkräfte des Zentrums im Privatleben mit eigenen Konflikten und Herausforderungen konfrontiert.

**Regie: Mélisa Godet, Erscheinungsjahr: 2025, Dauer: 111 Minuten, Sprache: Originalversion mit deutschen Untertiteln, Genre: Drama.
Eintritt frei, Kollekte zugunsten des Frauenhauses Graubünden.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Der Kinosaal ist rollstuhlgängig, die Toiletten nicht.**

Kino Theater Raetia (www.kinoraetia.ch)

2. DEZEMBER 2026

Chur,
KulturPunkt,
Planaterrastrasse 11

«Singend Brücken bauen»

Singkreis für Gewaltfreiheit

19.00 bis 21.00 Uhr

An diesem Abend kannst du die verbindende 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.

Anmeldungen werden via 079 620 50 13 (SMS / WhatsApp) entgegengenommen.

Imkreis (www.felixrueedi.ch/imkreis) und Anna Seraina Arquint

10. DEZEMBER 2026

Chur, ibW
Höhere Fachschule
Südostschweiz,
Gürtelstrasse 48

Weiterbildung «Digitale Gewalt erkennen und handeln – Einführung Cumpass»

17.00 Uhr bis 20.00 Uhr, anschliessend Apéro

Wie können Fach- und Bezugspersonen Kinder und Jugendliche, die von digitaler (sexueller) Gewalt betroffen sind, bestmöglich unterstützen? Dieser Frage geht die Weiterbildung nach. Ein Einstieg zeigt, was digitale Gewalt ist und wie sich diese äussert. Fachstellen aus Beratung, Prävention und Strafverfolgung zeigen auf, wann sie beigezogen werden können und wie sich ihre Angebote ergänzen. Die Fachberatung Kindesschutz führt in das Arbeitsinstrument Cumpass ein, mit dem sich ungünstige Entwicklungen und Kindeswohlgefährdungen frühzeitig erkennen lassen. In einer Fallwerkstatt werden die Inhalte an einem Fallbeispiel zu digitaler (sexueller) Gewalt vertieft. Zum Abschluss besteht bei Apéro Raum für Fragen und Austausch.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Fach- und Bezugspersonen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten oder sie begleiten und dabei mit deren digitaler Lebenswelt in Berührung kommen. Der Anlass ist kostenlos. Anmeldungen werden via cumpass@gr.ch bis Donnerstag, 26.11.2026 entgegengenommen.

Kantonales Sozialamt Graubünden (www.soa.gr.ch) in Zusammenarbeit mit weiteren Dienst- und Fachstellen

12. DEZEMBER 2026

Davos Platz,
VAT Arena,
Kurgartenstrasse 6

Charity Game HCD Ladies - SCB Frauen für das Frauenhaus Graubünden

Eishockey-Spiel

17.00 Uhr

Der 12. Dezember 2026 wird ein spezieller Spieltag für die HCD Ladies: Sie empfangen die SCB Frauen zu einem Charity Game zugunsten des Frauenhauses Graubünden. Ermöglicht wird der Anlass durch die Zusammenarbeit mit dem Soroptimist Club Davos Prättigau im Rahmen der «16 Tage gegen Gewalt an Frauen», bzw. Orange Days. Zum Abschluss der Orange Days startet am 10. Dezember 2026 auf der HCD-App und auf marktplatz.scb.ch eine Internetauktion der eigens für das Spiel produzierten Spezialtrikots.

SI Club Davos Prättigau (www.soroptimist-davos.ch), Hockey Club Davos AG (www.hcd.ch) und SC Bern Eishockey AG (www.scb.ch)

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. 142 / 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