

# An ihrer Seite

Ein Heft  
in Leichter  
Sprache!

Wie unterstütze ich Frauen,  
die Gewalt erlebt haben?



In diesem Heft geht es um Gewalt.  
Hier gibt es Infos für Personen, die helfen wollen.

Dieses Heft ist vom Verein **mixed pickles**.

# An ihrer Seite



**In diesem Heft geht es  
um Gewalt:**

durch Partner, Familie, Betreuer,  
Freunde oder Bekannte.



**Kennen Sie eine Frau,  
die Gewalt erlebt hat?**



**Wollen Sie die Frau unterstützen?**



**Aber Sie sind nicht sicher,  
was Sie tun können?**

## **In diesem Heft steht:**



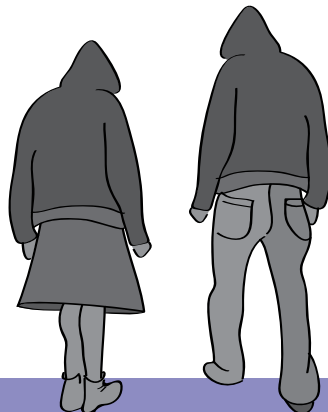
Wie es Frauen geht,  
wenn sie Gewalt erlebt haben.

Und wie Sie den Frauen  
helfen können.



## **In diesem Heft schreiben wir immer:**

Die Täter sind Männer.  
Meistens ist das auch so.  
Die Täter können aber auch Frauen sein.



# Wissen Sie das schon?

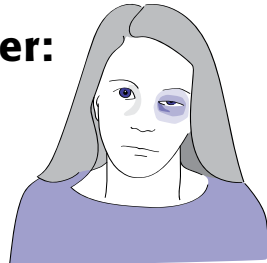
## Sehr viele Frauen erleben Gewalt:



### **Gewalt gegen den Körper:**

Zum Beispiel:

Der Partner schlägt sie.



### **Gewalt gegen die Seele:**

Zum Beispiel:

Sie werden beleidigt  
oder erpresst.

Zum Beispiel:

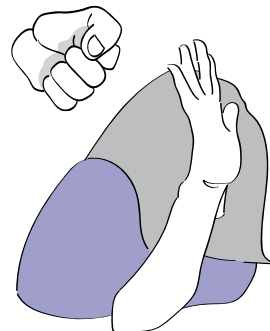
Der andere will  
alles bestimmen.



### **Sexuelle Gewalt:**

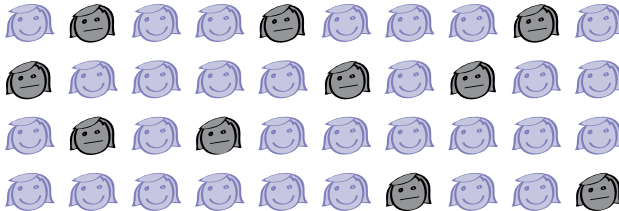
Zum Beispiel:

Jemand zwingt sie  
zum Sex.



## So etwas erlebt jede 4. Frau.

Stellen Sie sich eine Gruppe mit 40 Frauen vor.  
10 Frauen aus der Gruppe haben das schon erlebt.



### Vielleicht erlebt die Frau das immer noch:

Weil der Täter ihr Partner ist.  
Oder ihr Betreuer.



### Vielleicht ist es auch schon länger her:

Weil sie einen neuen Partner hat.  
Oder einen neuen Betreuer.

# Gewalt kann sehr verschieden sein.

## Das sind Beispiele für Gewalt:



Beleidigen, drohen, erpressen, schlecht machen.



Belästigen und verfolgen:  
Draußen oder am Telefon,  
SMS, Internet.



Sexuell belästigen:

**Zum Beispiel:**

An den Po oder  
an den Busen fassen.

Oder die Frau blöd anmachen.



Vergewaltigen.



Sie muss immer sagen, was sie macht.  
Und wen sie trifft.



Sie darf nicht alleine raus gehen.  
Und keine anderen Menschen treffen.



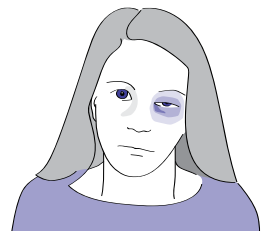
Der Partner ist sehr eifersüchtig.



Lügen über die Frau erzählen.



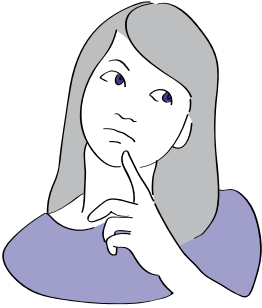
Schlagen, Treten, Schütteln, Würgen,  
mit Sachen werfen und  
die Frau damit verletzen.



**Oft dauert die Gewalt sehr lange.**

Zum Beispiel, wenn es der Partner ist.

# Wo passiert Gewalt?



## **Viele denken:**

Draußen gibt es mehr Gewalt als zu Hause.

## **Aber:**

Frauen erleben Gewalt viel öfter zu Hause als draußen.

Oft kennen sie den Täter.

**Zum Beispiel** sind es Partner, Freunde, Kollegen, Nachbarn, Familie.



## **Jede Frau kann Gewalt erleben:**

Egal, wie viel Geld sie hat.

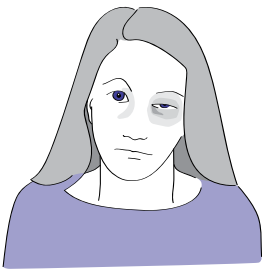
Egal, wie klug sie ist.



# Wie merke ich, ob eine Frau Gewalt erlebt hat?

## Vielleicht fühlen Sie:

Da stimmt etwas nicht.



Aber Sie sehen keine Verletzungen.

Das ist oft so.

Blaue Flecken kann die Frau unter der Kleidung verstecken. Oder unter der Schminke.



Gewalt gegen die Seele sieht man der Frau oft nicht an.

**Viele Frauen sprechen lange nicht darüber.**

Sie sagen: Es ist alles in Ordnung.  
Es ist nichts geschehen.

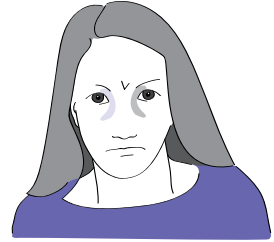


# Das können Zeichen für Gewalt sein



**Einige Frauen zeigen viele Gefühle.**

Vielleicht weinen sie oft.  
Oder sie sind oft wütend.



**Einige haben oft Angst.**

**Sie denken:** Ich bin schwach.  
Ich kann nichts tun.  
Niemand kann mir helfen.



**Einige Frauen ziehen sich zurück.**

Sie wollen lieber allein sein.



**Einige Frauen können nicht allein sein.**

Sie haben Angst davor.





**Einige Frauen haben keine eigene Meinung und Wünsche:**

Sie geben dem Partner immer Recht.  
Sie tun immer das, was der Partner will.



**Einige tun Dinge, die sie nicht tun wollen.**

Sie haben Angst,  
etwas zu verlieren.

**Zum Beispiel:** Die Arbeit.  
Oder die Person, die sie pflegt.



**Vielleicht ist die Frau verletzt.**

**Zum Beispiel:**

Sie hat ein blaues Auge.  
Oder viele blaue Flecken.  
Aber sie erzählt nichts darüber.  
Sie antwortet nicht auf Fragen.



# Wenn der Partner gewalt-tätig ist:



**Viele sehen freundlich aus.**  
Man sieht ihnen das oft nicht an.

## Aber manchmal merkt man doch etwas.

Zum Beispiel:



Der Partner hat keinen Respekt vor der Frau.

Er macht sich lustig über sie.  
Er redet oft über ihre Fehler.



Er verbietet der Frau, zu reden.  
Er will immer Recht haben und bestimmen.



Er macht Freundschaften kaputt.  
Er ist unhöflich.  
Er streitet viel mit ihrer Familie.  
So vertreibt er sie.



# Was kann ich tun?



**Wenn Sie sich Sorgen um eine Frau machen:**  
Fragen Sie die Frau.

**Vielleicht sagt die Frau erst mal:**  
Es ist alles in Ordnung.



Es bleibt aber alles beim Alten.  
Dann bleiben Sie aufmerksam.

**Zeigen Sie der Frau:**  
Ich bin für dich da.  
Ich halte zu dir.



# So können Sie unterstützen:



**Zuhören und trösten.**



**Rat holen.**

Zum Beispiel:

Bei einer **Beratungs-Stelle**.

Sie können dann  
der Frau davon erzählen.  
Und ihr Infos mitbringen.



**Die Frau begleiten:**

zu einer **Beratungs-Stelle**,

zu einem **Arzt** oder einer **Ärztin**,

zu einem **Anwalt** oder einer **Anwältin**,

zur **Polizei**.



**Sie können mit der Frau einen Plan machen.**  
Auf dem Plan steht, wie sie sich schützen kann.  
Und wer ihr dabei helfen kann.



**Bei Gefahr:** Die Polizei rufen.

# Darüber reden

Meistens reden die Frauen zuerst mit Menschen, die ihnen nah sind. Und denen sie vertrauen.

## Das kann jeder Mensch sein:



Freunde und Freundinnen



Bekannte



Nachbarn und Nachbarinnen



Mitbewohner und  
Mitbewohnerinnen



Kollegen und Kolleginnen



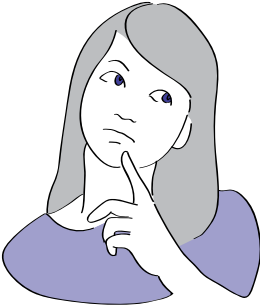
Familie





# Darüber nachdenken

## Vielleicht denken Sie:



Der Frau kann man nicht helfen.  
Erst verlässt sie den Mann.  
Dann geht sie doch zu ihm zurück.  
Oder trifft ihn immer wieder.

## Das können Gründe dafür sein:



Angst



Sie fühlt sich abhängig von dem Mann.

Sie denkt:

Ohne ihn kann ich nicht leben.

Ohne ihn bin ich nichts wert.



# Das ist wichtig:



**Glauben Sie der Frau.**

Sagen Sie nicht:

Das ist nicht so schlimm.

Oder:

Andere halten das auch aus.



**Nehmen Sie die Gefühle und Wünsche der Frau ernst.**



**Tun Sie nichts, was die Frau nicht will.**

Zum Beispiel:

Erzählen Sie niemandem von der Gewalt, wenn die Frau das nicht will.



**Gehen Sie nicht zur Polizei,  
wenn die Frau das nicht will.**



**Geduld ist wichtig.**  
Vielleicht möchte die  
Frau jetzt keine Hilfe.  
Bleiben Sie in Kontakt.  
Bieten Sie die Hilfe weiter an.



**Machen Sie der Frau Mut.**



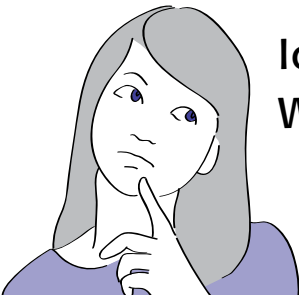
# Achten Sie auf sich selbst

Sie kennen eine Frau, die Gewalt erlebt?  
Oder erlebt hat?



**Gewalt ist ein schweres Thema.**  
Viele Menschen überfordert das erst mal.  
Einige bekommen einen Schock.

**Vielleicht denken Sie:**



Ich weiß nicht, was ich tun soll?  
Wie soll ich mit der Frau umgehen?



**Vielleicht sind Sie wütend  
oder traurig.**

Das ist ganz normal.

Suchen Sie sich Menschen, mit denen Sie  
darüber reden können.

Zum Beispiel:  
In einer **Beratungs-Stelle**.



Achten Sie auf Ihre Grenzen.  
Sie müssen nicht alles selbst machen.



**Wenn es schwer oder  
anstrengend ist:**  
Holen Sie sich Hilfe.



# Infos über Rechte



Gewalt ist keine private Sache.

## Gewalt ist verboten:



Überall.

Auch zu Hause, in der eigenen Wohnung.  
Und in einem Heim.



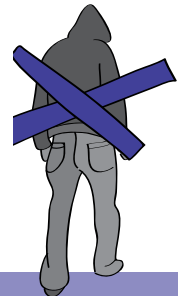
Niemand darf  
eine andere Person verletzen.



Niemand darf  
eine andere Person bedrohen.



Niemand darf  
eine andere Person verfolgen.



Es gibt ein Gesetz gegen diese Gewalt:  
Das Gesetz heißt:  
**Gewalt-Schutz-Gesetz.**

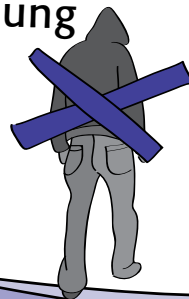
In dem Gesetz stehen Dinge,  
die der Frau helfen.

Dort steht:



**Ein Richter darf bestimmen:**

Der Täter darf nicht in  
die Nähe der Frau kommen:  
Nicht zu nah an die Wohnung  
und an den Arbeits-Platz.



# Infos über Rechte

## Ein Richter darf bestimmen:

Der Täter darf keinen Kontakt aufnehmen.

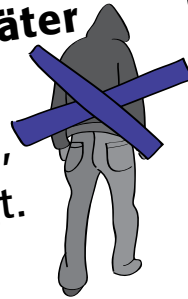
### Das bedeutet:

Er darf sie nicht besuchen und nicht anrufen.



## Wenn die Frau mit dem Täter zusammen wohnt:

Der Täter muss ausziehen, wenn der Richter das sagt.



**Wenn der Täter sich nicht daran hält, bekommt er eine Strafe.**





In Wohn-Heimen für behinderte Menschen ist es manchmal etwas schwierig.

Zum Beispiel:

**Wenn ein Bewohner dort eine Bewohnerin bedroht:**

Dann kann der Bewohner vielleicht nicht sofort ausziehen.



Das Wohn-Heim muss erst eine andere Wohnung für ihn finden.

Das dauert oft.



Aber auch hier gibt es Lösungen.

# Infos über Rechte

Es gibt noch ein anderes Gesetz:

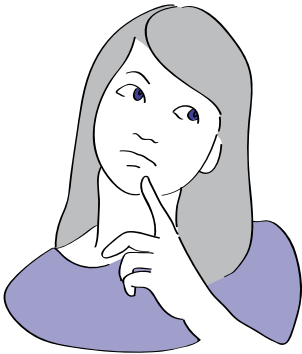
**Gesetz gegen sexuelle Gewalt.**



Sex gegen den Willen  
einer Person ist verboten.  
Gewalt beim Sex gegen  
den Willen ist verboten.

Das steht in den Gesetzen:  
Im **Sexual-Straf-Recht.**

# Anzeigen?



**Soll die Frau den Täter wegen sexueller Gewalt anzeigen?**

Das soll immer die Frau selbst entscheiden.  
**Das ist wichtig.**



**Am besten:**

Sie lässt sich vorher beraten.

Es gibt gute **Beratungs-Stellen**.

Mehr dazu steht am Ende vom Heft.

# Anzeigen?



**Wenn die Frau den Täter anzeigt:**

Dann muss die Polizei etwas tun.

Auch wenn die Frau später sagt:

Ich will ihn doch nicht anzeigen.



# Wenn die Gewalt gerade erst passiert ist:



Vielleicht möchte die Frau den Täter anzeigen.

Aber sie ist sich noch nicht sicher.



Dann ist es trotzdem gut, sich untersuchen zu lassen. So kann sie die Verletzungen später beweisen.



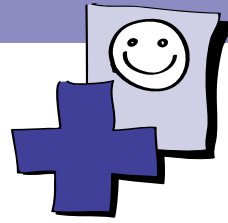
Die Frau muss ihren Namen nicht sagen. Das nennt sich:

**Anonyme Spuren-Sicherung.**

Die **Frauen-Beratungs-Stellen** und **Frauen-Notrufe** wissen, zu welchem Arzt oder Ärztin die Frau gehen kann.



# Beratung und Hilfe



## Holen Sie sich selbst Hilfe:

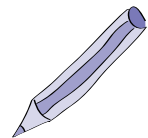
Bei Frauen-Beratungs-Stellen.  
Beim Frauen-Notruf.

## Hier finden Sie Hilfe:

Die Beratungs-Stelle in meiner Nähe:

A large, empty rectangular box with a light blue background and a thin blue border. The box is intended for the user to write down the name of the counseling service nearby.

## Wichtige Adressen:

Four horizontal dashed lines, spaced evenly, providing a guide for writing the important addresses.



**Hier finden Sie mehr Infos  
und Beratungs-Stellen.**  
Auch in leichter Sprache.

In Deutschland:



**Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen:**

Telefon: 08000 116 016

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)



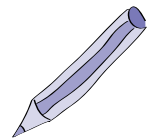
[www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)



[www.suse-hilft.de](http://www.suse-hilft.de)



**Wichtige Infos:**



-----  
-----  
-----  
-----

# Wer hat dieses Heft gemacht?



## mixed pickles e.V.

Verein für Mädchen und Frauen mit  
und ohne Behinderung in Schleswig-Holstein

Schwartauer Allee 7, 23554 Lübeck

Telefon: 0451 70 21 640

Internet: [www.mixedpickles-ev.de](http://www.mixedpickles-ev.de)



## SUSE



Ein Projekt des bff: Bundesverband  
Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe

Telefon: 030 322 99 500

Internet: [www.suse-hilft.de](http://www.suse-hilft.de)



Mit Unterstützung vom



## LFSH

Landesverband  
Frauenberatung  
Schleswig-Holstein e.V.

Mit finanzieller Unterstützung vom



**Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Wissenschaft  
und Gleichstellung  
des Landes Schleswig-Holstein.**

### Redaktion:

Kathrin Ziese, Sandra Albert  
von mixed pickles

### Leichte Sprache:

Ramona Bauermann-Meyer,  
Nicole Papendorf,  
Petra Schneider

### Bilder und Gestaltung:

fuchsfamos.de  
u-shi.de

### Druck:

Hinzke, Lübeck

Grundlage der Broschüre sind 2 Veröffentlichungen des bff: Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe für Unterstützungspersonen von Betroffenen häuslicher oder sexueller Gewalt: [www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)