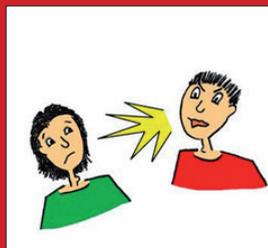




# Was ist Gewalt? Was kann ich machen?



In Leichter Sprache

## Wer hat das Heft gemacht?

### Herausgeber

Dipl. Med. päd. Wally Geisler, Wiebke Bönning, Dipl. Pol. Thomas Geisler, Institut für Forschung und Entwicklung e. V. an der Fachhochschule Potsdam, gefördert durch das Ministeriums für Arbeit, Soziales, Frauen und Familie, Potsdam



### Texte

Artes Natalia, Bigalke Anne, Brenner Marcel, Bönning Wiebke, Conzen Sarah, Fantke Evelyn, Flathe Michael, Gebur Christopher, Geisler Thomas, Geisler Wally, Holland Marc, Kempf Fanny, Knudsen Lyudmila, Svarovsky Sarah

### Piktogramm

Flathe Michael, Gebur Christopher

### Layout und Druck Original Jänner 2013

Agentur Kröger, in Kooperation mit Geisler Thomas

### Layout und Druck Vorarlberg Juli 2018

Selbstvertreterinnen und Selbstvertreter von Mensch Zuerst, Caritas, Lebenshilfe Vorarlberg in Kooperation mit Caritas Vorarlberg und Land Vorarlberg

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck auch auszugsweise nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung des Institutes für Forschung und Entwicklung e.V. an der Fachhochschule Potsdam e.V.

<http://www.iffe.de>

### Für Vorarlberg (Österreich)

Selbstvertreterinnen und Selbstvertreter von Mensch Zuerst, Caritas Vorarlberg, Lebenshilfe Vorarlberg

Wir bedanken uns bei dem Institut für Forschung und Entwicklung e.V. an der Fachhochschule Potsdam, dass wir das Heft verwenden dürfen.



# Inhalt

Grußwort	Seite 4
Was ist Gewalt?	Seite 6
Wer macht Gewalt?	Seite 8
Wie sieht Gewalt aus?	Seite 10
Folgen der Gewalt	Seite 20
Was können Sie machen?	Seite 25
Wer hilft Ihnen?	Seite 29
Wer kann auch helfen?	Seite 30
Wie kann ich anderen Menschen helfen?	Seite 31



## **Dieses Heft ist für Frauen und Männer mit Behinderungen.**

Viele leben in Wohn-Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen.  
Das ist ihr Zuhause.

**Menschen mit Behinderungen haben die gleichen Rechte wie andere Menschen auch.**

**Frauen haben die gleichen Rechte wie Männer**  
(Menschenrechte der UNO = Vereinte Nationen der Welt).

Wir im Land Vorarlberg wollen Schutz vor Gewalt  
– auch für Menschen mit Lernschwierigkeiten  
und mit anderen Behinderungen.

Wir Selbstvertreterinnen und Selbstvertreter machen uns  
stark für mehr Schutz vor Gewalt.

Wir wollen Menschen mit Behinderungen Mut machen,  
„Stopp“ zu sagen, sich zu wehren  
oder sich Unterstützung zu holen.



## Das ist wichtig!

- Nicht beleidigen oder anschreien.
- Nicht Sachen machen müssen, die ich nicht will, die ich nicht verstehe.
- Nicht anfassen, wenn ich es nicht will.
- Nicht treten oder schlagen.
- Nicht grob behandelt werden.
- Nicht Sachen mit mir machen, ohne zu fragen.
- Nicht Geld oder Sachen oder Essen wegnehmen.
- Sie können sich wehren, wenn sie ungerecht behandelt werden. Sie können sich beschweren.  
Sie können mit jemandem darüber reden.  
Sie können sich Hilfe holen.

Das Heft soll Ihnen Mut machen.

Es soll Ihre Sicherheit stärken.

Auch alle anderen sollen erfahren, dass Gewalt verboten ist.

Haben Sie Mut

und holen Sie sich Beratung und Unterstützung.

Das Leben soll ohne Gewalt sicherer und besser werden.

An diesem Heft haben folgende Selbstvertreterinnen und Selbstvertreter von Mensch Zuerst, der Caritas Vorarlberg und der Lebenshilfe Vorarlberg gearbeitet:



Klaus  
Brunner



Melanie  
Corn



Andrea  
Feldkircher



Klaus  
Girardi



Siegfried  
Glössl



Laura  
Salomon



# Was ist Gewalt?

Es gibt sehr viele Arten von Gewalt.

Gewalt ist: Wenn jemand etwas mit Ihnen macht, was Sie nicht wollen.

In diesem Heft finden Sie viele Beispiele zu diesen Fragen:

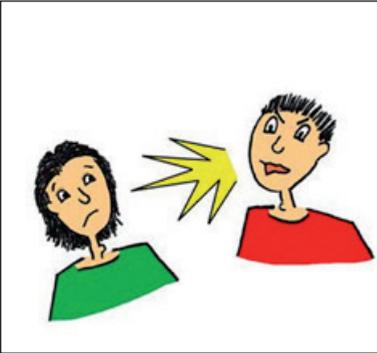
- Was ist Gewalt?
- Wie sieht Gewalt aus?
- Wie geht es dem Opfer nach der Gewalt?
- Was kann ich machen?
- Wo bekomme ich Hilfe?



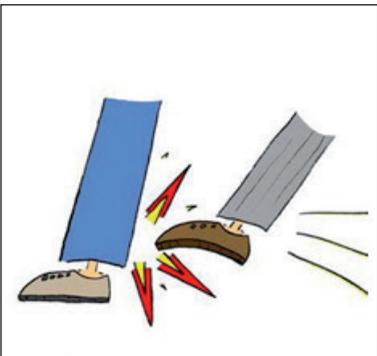
Hier finden Sie Beispiele:



Haare ziehen



Anschreien



Treten

## Wer macht Gewalt?

Es gibt überall Personen, die etwas machen können, was Sie selbst nicht wollen.

**Zum Beispiel sind das:**

- Menschen in Ihrer Familie
- Ihre Betreuer, Assistentinnen
- Menschen auf Ihrer Arbeit
- Ärzte oder Kranken-Schwestern
- Freunde
- Menschen, die Sie auf der Straße treffen.





# Wie sieht Gewalt aus?

Gewalt ist unterschiedlich.

Es gibt viele Arten von Gewalt.

Es gibt zum Beispiel die **körperliche Gewalt**.

Das ist, was Ihrem Körper weh tut

## **Körperliche Gewalt** ist zum Beispiel:

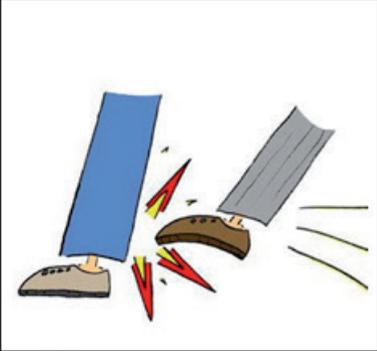
- Eine Person schlägt Sie.
- Oder schubst Sie. Sie fallen hin.
- Eine Person beißt Sie.
- Eine Person tritt Sie mit dem Fuß.
- Eine Person spuckt Sie an.



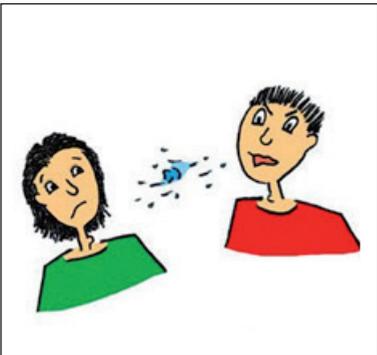
Hier finden Sie Beispiele für **körperliche Gewalt**:



Schlagen



Treten



Spucken

**Hier finden Sie noch Beispiele für körperliche Gewalt:**

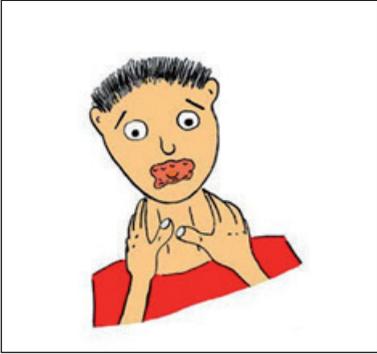
- Eine Person würgt Sie am Hals.  
Sie bekommen keine Luft.
- Eine Person sagt: Geh in die Bade-Wanne!  
Das Wasser ist zu heiß.  
Sie verbrennen sich.
- Eine Person fasst Sie fest an.  
Die Person ist grob zu Ihnen.
- Eine Person möchte Sex mit Ihnen.  
Sie möchten das nicht.
- Eine Person zieht Ihnen an den Haaren.

**Auch Sie selbst können Gewalt machen.  
Dann sind Sie der Täter:**

- Sie schlagen Ihre BetreuerIn/AssistentIn.
- Sie schlagen Ihre MitbewohnerIn.



Hier finden Sie Beispiele für **körperliche Gewalt**:



Würgen



Haare ziehen



Schlagen

Es gibt noch eine Art der Gewalt.

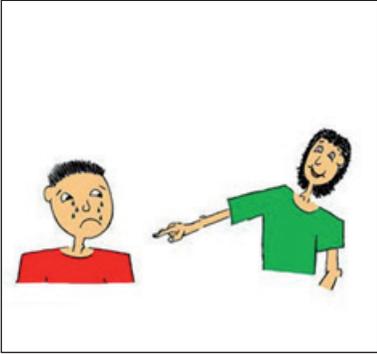
**Das ist die psychische Gewalt:**  
**Das ist alles, was für die Stimmung nicht gut ist.**  
**Dann ist die Seele verletzt.**  
**Und Sie fühlen sich sehr schlecht.**

**Hier finden Sie Beispiele für psychische Gewalt:**

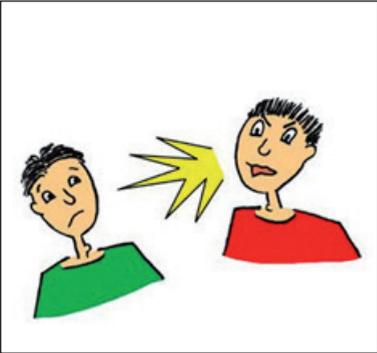
- Eine Person macht einen Witz über Sie.  
Die Person lacht. Sie finden das nicht gut.  
Sie können nicht lachen.
- Eine Person schreit Sie an.  
Sie werden beschimpft.  
Die Person sagt blöde Worte zu Ihnen.
- Eine Person bedroht Sie.  
Sie bekommen Angst.
- Sie müssen in Ihr Zimmer gehen.  
Sie wollen das aber nicht.



Hier finden Sie Beispiele für **psychische Gewalt**:



**Auslachen**



**Anschreien**



**Angst**

- Eine Person kommt in das Zimmer.  
Sie klopft nicht an.  
Die Person stört aber.  
Und Sie möchten das nicht.
- Eine Person nimmt das Taschen-Geld weg.
- Sie fragen Ihre Betreuerin oder Assistentin: Wann kommt der Bus?  
Die Betreuerin antwortet nicht.  
Sie fragen nochmal.  
Sie antwortet dann wieder nicht.  
Das Wort dafür ist: Ignorieren
- Sie müssen Essen.  
Sie haben aber keinen Hunger.  
Oder Ihnen schmeckt das Essen nicht.  
Die Person zwingt Sie aber das Essen zu essen.



Hier finden Sie weitere Beispiele für **psychische Gewalt**:



**Anklopfen**



**Geld wegnehmen**



**Essen müssen**

**Es gibt viele Arten von Gewalt.  
Zum Beispiel auch die sexuelle Gewalt.**

- Eine Person sagt: Zieh dich aus.  
Sie möchten sich nicht ausziehen.
- Sie sollen zusehen.  
Wenn sich eine Person am Penis streichelt.  
Oder an der Brust.

Weitere Beispiele für sexuelle Gewalt:

- Eine Person küsst Sie, obwohl Sie das nicht wollen.
- Eine Person streichelt Sie und Sie wollen das nicht.
- Eine Person hat mit Ihnen Sex und Sie wollen das nicht.
- Eine Person fasst Sie an und Sie wollen das nicht.
- Niemand darf Sie dazu zwingen!



Hier ein Beispiel für **sexuelle Gewalt**:



Sexuelle Gewalt

**Das alles gehört zu Gewalt.**

**Es sind Gewalt-Taten.**

Körperliche Gewalt und sexuelle Gewalt können sich vermischen.

Es ist manchmal schwer das zu trennen.

**STOPP  
GEWALT**

## Folgen der Gewalt

Nach einer Gewalt-Tat geht es dem Opfer sehr schlecht.

Das können Sie sehen.

Manchmal sehen Sie es aber auch nicht.

Dem Opfer geht es aber **immer** schlecht.

Das sind dann die Folgen von Gewalt.

**Verletzungen am Körper** sind zum Beispiel:

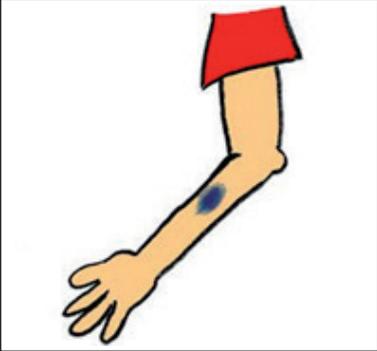
- Ein gebrochenes Bein.
- Ein kaputter Arm.
- Eine Schnitt-Wunde von einem Messer.
- Ein blauer Fleck.
- Ein blaues Auge.



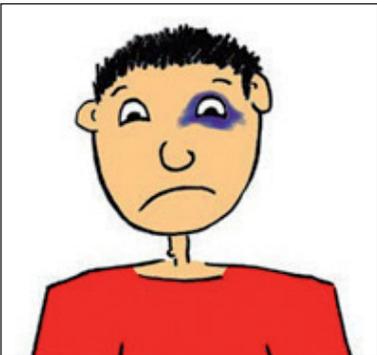
Hier finden Sie Beispiele für **Verletzungen am Körper**:



**Wunde**



**Blauer Fleck**



**Blaues Auge**

**Folgen, die Sie nicht sehen können  
sind zum Beispiel:**

- Das Opfer hat große Angst.
- Das Opfer mag sich selbst nicht mehr leiden.
- Das Opfer ist sehr traurig.
- Das Opfer findet sich selbst nur hässlich.
- Das Opfer gibt sich selbst die Schuld.
- Das Opfer kann nicht mehr schlafen.



Hier finden Sie Beispiele:



Angst



Traurig sein



Nicht schlafen können

# Wie fühlt sich das Opfer?

## Das Opfer sagt zum Beispiel:

- Ich bin schlecht! Ich kann nichts.  
Oder alles was ich mache geht schief.  
Das heißt dann: Keinen Selbst-Wert haben.
- Das Opfer fühlt sich hilflos.
- Das Opfer ist oft sehr nervös.
- Das Opfer zittert stark.
- Das Opfer hat schlimme Träume.
- Oder das Opfer bekommt Depressionen.

Depression bedeutet:

Der Mensch ist oft sehr traurig.

Möchte nicht mit anderen Menschen reden.

Geht oft in sein Zimmer und möchte nur seine Ruhe.

Das ist eine **Krankheit**.



# Was können Sie machen?

Wichtig ist für alle Menschen:



Ich weiß, was ich möchte.

Und:  
Ich weiß,  
was ich nicht möchte.

Und:  
Niemand darf etwas  
machen, was ich nicht  
möchte!

Um das zu wissen, muss ich meinen Körper gut kennen.  
Ich muss mich selbst gut kennen.  
Und ich weiß, was ich mag  
und was ich nicht mag.

# Schutz vor Gewalt

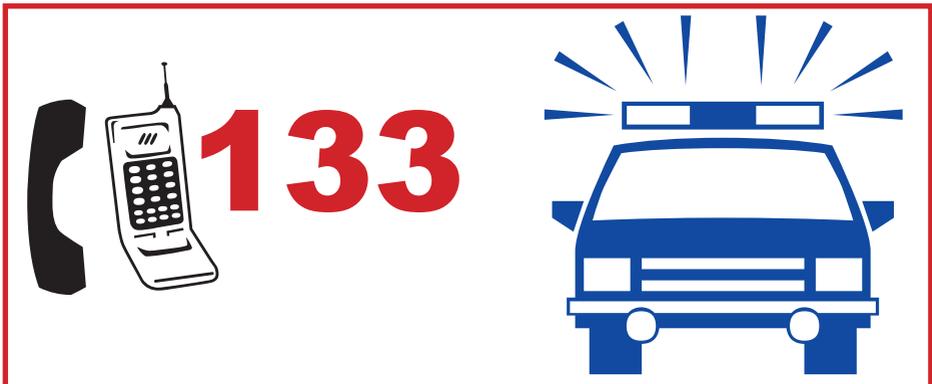
Sie dürfen sich schützen.

Hier finden Sie Beispiele für den **Schutz vor Gewalt**:

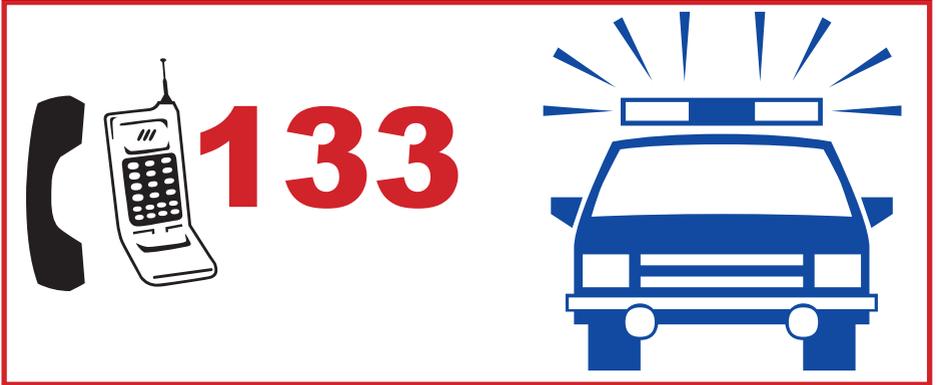
- Sie dürfen **„Nein“** sagen.
- **Holen Sie sich Hilfe.**  
Es ist wichtig darüber zu reden.  
Auch wenn es schwer ist.  
Sie sind nicht Schuld.  
Deshalb schämen Sie sich nicht!
- **Fragen Sie eine Person.**  
Sie vertrauen der Person.
- Sie können einem **Streit aus dem Weg gehen.**
- **Bleiben Sie ruhig.**



- Auf der Straße haben Sie Angst vor einer Person.  
**Wechseln Sie ruhig die Straßenseite.**
- **Schreien Sie.. Oder rufen Sie laut „Hilfe!“**
- **Sie können sagen: „Halt! Stopp!“**
- **Oder sagen Sie: „Nimm deine Hand von meinem Knie.“**
- Wenn der Täter eine fremde Person ist.  
**Sagen Sie „SIE“ zu ihm, zum Beispiel:  
„SIE dürfen das nicht. Gehen SIE weg!“**



- **Rufen Sie die Polizei!**  
**Telefon 133**



- **Machen Sie etwas Überraschendes.**  
Zum Beispiel:  
**Singen Sie plötzlich laut.**  
**Oder Sie pfeifen.**  
Der Täter wundert sich einen Moment,  
und Sie können weglaufen.

## Wer hilft Ihnen?

**Sie dürfen sich Hilfe holen.  
Schämen Sie sich nicht.  
Sie sind nicht Schuld.  
Über die Tat zu sprechen hilft.**

## Wer kann Ihnen helfen?

- Ein Mensch, dem Sie vertrauen
- Ihre Assistentin oder Ihr Betreuer.
- Ein Erwachsenen-Vertreter
- Freunde oder Verwandte
- Ein Missbrauchs-Beauftragter
- Der Leiter in der Wohngemeinschaft
- Eltern
- Wohn-Sprecher, Selbstvertreter



## Wer kann auch helfen?

Sie bekommen Hilfe bei **Beratungs-Stellen**.

Dort arbeiten Personen, die sich auskennen.

Die Personen beraten Sie.

Sie können auch eine Vertrauens-Person mitnehmen.

### Beratungs-Stellen für Frauen und Männer:

Mensch Zuerst Vorarlberg Beratung

☎ 05523-20204

💻 vorarlberg@mensch-zuerst.at

Lebenshilfe Vorarlberg Beratung

☎ 0664-88712056

💻 beratung@lhv.or.at

Caritas Vbg. Gewaltschutz-Beauftragte

☎ 0800-848008

💻 ombudsstelle@caritas.at

IfS Gewaltschutz-Stelle

☎ 05-1755 535

💻 gewaltberatung@ifs.at



# Wie kann ich anderen Menschen helfen?



**Helfen Sie nur,  
wenn Sie nicht selbst  
in Gefahr kommen.**

- Lassen Sie sich von anderen Menschen helfen.
- Sie können laut schreien. Oder Hilfe holen.
- Sagen Sie einem Begleiter Bescheid.  
Oder einer Assistentin.
- Sprechen Sie mit einem Freund.

