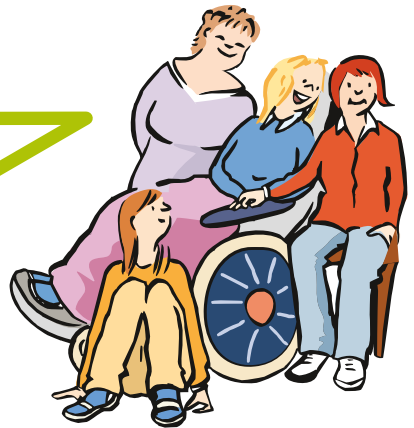


# Nein!

zu Gewalt  
gegen Frauen  
und Mädchen mit  
Behinderung!



## Was ist Gewalt?

## Wie können wir helfen?

BERATUNGSSTELLE  
FRAUENNOTRUF  
FRANKFURT



„Beratung für mich! –

**Beratung für Frauen und Mädchen mit Behinderung“**

Ein Projekt der Beratungs-Stelle Frauen-Notruf Frankfurt



Leichte  
Sprache



© Europäisches Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.  
Mehr Infos unter [www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)

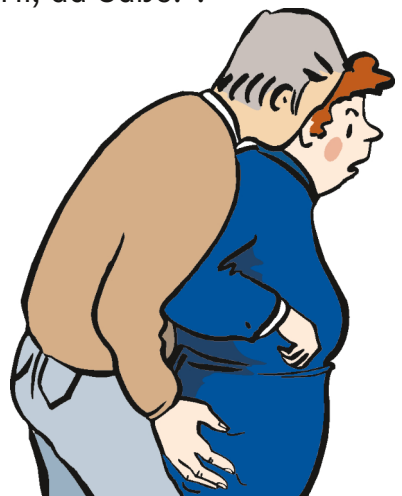
**Frauen und Mädchen erleben oft Gewalt.  
Auch Frauen und Mädchen mit Behinderung  
erleben oft Gewalt.**

## **Das alles ist Gewalt:**

Es gibt zum Beispiel:  
Sexuelle Gewalt. Körperliche Gewalt. Digitale Gewalt.

### **Das ist sexuelle Gewalt:**

- ▶ Jemand fasst Sie an.  
Obwohl Sie das **nicht** wollen.  
Zum Beispiel am Po oder am Busen.
- ▶ Jemand schaut Sie ständig an.  
Dabei fühlen Sie sich schlecht.
- ▶ Eine Person sagt zum Beispiel: „Hi, du Süße!“.  
Obwohl Sie das **nicht** wollen.
- ▶ Jemand zwingt Sie zum Sex.
- ▶ Sie müssen anderen  
beim Sex zuschauen.



# Wichtig!

**Zum Sex gezwungen werden,  
heißt Vergewaltigung.**

**Eine Vergewaltigung ist  
sexuelle Gewalt.**

**Wichtig:** Gehen Sie danach schnell  
ins Krankenhaus. Da können Sie sich  
untersuchen lassen.

Die Ärztin kann gucken, ob alles okay ist.

Sie hilft, wenn Sie Schmerzen haben.

Sie hilft, wenn Sie verletzt sind.

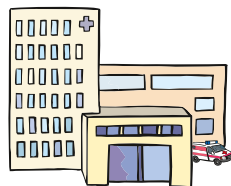
Die Ärzte erzählen nichts weiter.

Die Polizei kommt nur, wenn Sie das erlauben.



**Hier steht, welche Krankenhäuser helfen können**

Internet: [www.soforthilfe-nach-vergewaltigung.de/](http://www.soforthilfe-nach-vergewaltigung.de/)





### **Das ist körperliche Gewalt:**

- ▶ Jemand schlägt Sie.  
Jemand tritt Sie.
- ▶ Jemand zieht an Ihren Haaren.
- ▶ Eine Person schubst Sie.  
Eine Person schlägt Sie.
- ▶ Jemand verletzt Sie mit einem Messer  
oder mit anderen Dingen.

## Das ist digitale Gewalt:

Gewalt im Internet.

Oder Gewalt mit Technik.

Zum Beispiel mit dem Handy.



- ▶ Eine Person liest Ihre Nachrichten auf dem Handy.  
Obwohl Sie das **nicht** wollen.
- ▶ Eine Person verschickt Videos von Ihnen  
an andere Menschen.  
Obwohl Sie **Nein** gesagt haben.
- ▶ Eine Person schickt Ihnen Fotos von sich.  
Fotos, die Sie **nicht** sehen wollen.
- ▶ Jemand ruft Sie immer wieder an.  
Obwohl Sie das **nicht** wollen.
- ▶ Eine Person beleidigt Sie im Internet.  
Oder schreibt gemeine Sachen über Sie.



## Es gibt noch mehr Gewalt:

- ▶ Jemand macht Ihnen Angst.  
Er sagt zum Beispiel: „Ich hau dich“.
- ▶ Eine Person beleidigt Sie.  
Sie sagt zum Beispiel: „Du bist hässlich“.
- ▶ Jemand läuft hinter Ihnen her.  
Obwohl Sie das **nicht** wollen.



**Das darf niemand tun!**

**Gewalt tut weh!**

**Niemand darf Ihnen weh tun!**

**Niemand darf Sie zu etwas zwingen.**

**Das ist verboten!**



## Wer tut so was?

Meistens tun so etwas Männer.

Diese Männer nennt man Täter.

Aber auch Frauen können Täterinnen sein.

Oft ist es jemand, den Sie gut kennen.

Zum Beispiel jemand aus der Familie.

Oder ein Freund.

Oder ein Kollege von der Arbeit.

Ein Mitbewohner.

Oder ein Betreuer.

Es kann jemand sein, den Sie mögen.

Es kann aber auch jemand sein, den Sie nicht kennen.

**Niemand darf Ihnen weh tun!**



# Sie dürfen sich wehren!

## Sagen Sie laut „NEIN!“

Sie dürfen schreien.

Sie dürfen nach Hilfe rufen.

Sie dürfen treten.

Oder weglaufen.



## Sie dürfen darüber reden.

Sie dürfen alles erzählen.

Auch wenn eine Person sagt, es ist verboten!

Reden Sie mit einem Menschen, dem Sie vertrauen.

## Sie dürfen sich Hilfe holen.



**Sich wehren ist oft schwer.**

**Weil man sehr große Angst hat.**

**Weil man sich nicht traut.**



## Das ist wichtig:

- ▶ Sie haben **keine** Schuld.
- ▶ Auch wenn Sie sich **nicht** wehren.
- ▶ Es ist nicht leicht darüber zu reden, was passiert ist.  
Vielleicht müssen Sie dann weinen.  
Das ist in Ordnung.
- ▶ Viele Menschen schämen sich, dass sie Gewalt erlebt haben.

**Sie müssen sich nicht schämen!**

**Sie haben keine Schuld!**

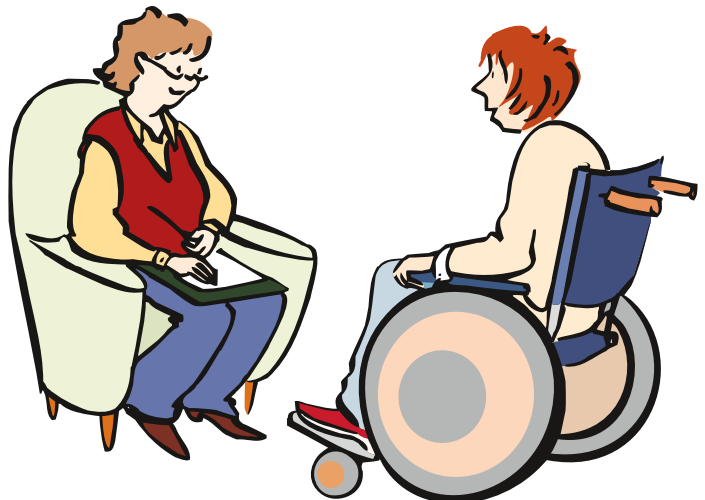
Wir sind der **Frauen-Notruf Frankfurt.**

Wir sind eine Beratungs-Stelle.

Wir helfen Frauen und Mädchen,  
die Gewalt erleben.

Oder die früher Gewalt erlebt haben.

Wir helfen auch Frauen und Mädchen  
mit Behinderung.



## **So können wir helfen:**

Sie können mit uns sprechen.

Wenn es Ihnen schlecht geht.

Wenn Sie Gewalt erlebt haben.

Wenn Sie schlimme Dinge erlebt haben.

Wir hören zu, was passiert ist.

Sie können alles erzählen.

**Wir erzählen nichts weiter.**



Aber Sie müssen **nicht** alles erzählen.

Sie erzählen nur das, was Sie erzählen wollen.

**Wir beraten alle Mädchen ab 14 Jahren.**

**Wir beraten alle Frauen.**



**Wir beraten Sie.**

Damit es Ihnen wieder besser geht.

Wir haben schon viele Frauen und Mädchen beraten.

Wir können bei vielen Problemen helfen.

Wir können Tipps geben.

Wir suchen gemeinsam nach Lösungen.

**Wir informieren Sie über Ihre Rechte.**



**Wir können am Telefon reden.**

**Unsere Nummer: 069 . 70 94 94**

Wir können uns auch in unserer Beratungs-Stelle treffen.  
Dafür brauchen Sie einen Termin. Das geht ganz leicht.

**Rufen Sie uns an: 069 . 70 94 94**

Sie können auch eine andere Person mitbringen.

Eine Vertrauens-Person. Am besten eine Frau.

Wenn Sie das wollen.



**Wir sprechen auch Leichte Sprache.**



Es kann auch eine Übersetzerin für  
Gebärden-Sprache dabei sein.



Unsere Räume sind barrierefrei.



**Die Beratung kostet nichts.**



## So können Sie uns erreichen:

### Beratungs-Stelle Frauen-Notruf Frankfurt

Kasseler Straße 1a (Bockenheim)

60487 Frankfurt am Main

Telefon: 069 . 70 94 94

E-Mail: [beratung@frauennotruf-frankfurt.de](mailto:beratung@frauennotruf-frankfurt.de)

Internet: [www.frauennotruf-frankfurt.de](http://www.frauennotruf-frankfurt.de)



Gefördert vom Hessischen Ministerium  
für Soziales und Integration (HMSI)

Danke an die Frauen von Suse.  
Danke an den Frauen-Notruf Marburg.  
Sie haben uns bei dem Flyer geholfen.

Danke an die Prüf-Gruppe vom Zentrum für Leichte Sprache  
der Lebenshilfe Landesverband Hessen

HESSEN



Hessisches Ministerium  
für Soziales und Integration



Ermöglicht durch das  
Sozialbudget



**FRAUENNOTRUF  
MARBURG e.V.**

Bilder: © Reinhild Kassing

© Beratungsstelle Frauennotruf Frankfurt, 2023