

 Unvergesslich  
Weiblich e.V.



# Nein heißt Nein

Ein Leitfaden für Frauen mit Behinderungen in Leichter Sprache



**Impressum:**

Unvergesslich Weiblich e.V.

Liebigstr. 83

35392 Gießen

Telefon: 0641 737 88

E-Mail: [info@wendo-giessen.de](mailto:info@wendo-giessen.de)

Internet: [www.wendo-giessen.de](http://www.wendo-giessen.de)

**Deutsche Übersetzung und Bearbeitung:**

Doris Kroll und Nadine Seyler

**Übersetzung in Leichte Sprache:**

Zentrum für Leichte Sprache

der Lebenshilfe Landesverband Hessen.

Übersetzt nach den Regeln

der Lebenshilfe-Gesellschaft für Leichte Sprache

**Gestaltung:**

Lara Hies, [www.larahies.de](http://www.larahies.de)

**Leichte Sprache Bilder:**

Reinhild Kassing, [www.leichtesprachebilder.de](http://www.leichtesprachebilder.de)

© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.

Weitere Informationen unter [www.leicht-lesbar.eu](http://www.leicht-lesbar.eu)



This publication was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020).

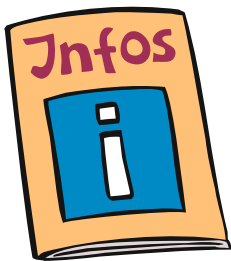
The content of this publication represents the views of the authors only and is their sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.

# Einleitung

Wir haben zusammen mit 7 anderen Vereinen an einem Projekt gearbeitet.

Das Projekt heißt: „Nein heißt Nein.

Gewalt-Prävention für Frauen mit Behinderungen“



Gewalt-Prävention heißt: Schutz vor Gewalt. Zusammen kämpfen wir gegen Gewalt gegen Frauen mit Behinderungen.

Sie haben noch keinen Wendo-Kurs besucht? Dann finden Sie hier Tipps und Infos, was Sie bei Gewalt tun können.

Wendo ist eine Selbst-Verteidigung für Frauen. Dort lernen Frauen, wie sie sich gegen Gewalt schützen.

Sie haben schon einen Wendo-Kurs besucht? Dann ist dieses Heft vielleicht eine Erinnerungs-Hilfe für Sie.

## Einleitung



Dieses Heft ist in Leichter Sprache geschrieben.

- Die Sätze sind kurz.
- Lange Wörter sind getrennt.
- Schwere Wörter werden erklärt.
- Bilder helfen beim Verstehen.

Viele Menschen können Leichte Sprache besser lesen und verstehen.

Dieses Heft gibt es auch in englischer, französischer und polnischer Sprache.



Dieses Heft gibt es auch in schwerer Sprache:

- als Video in Deutscher-Gebärden-Sprache,
- als Hör-Fassung im DAISY-Format.

Schauen Sie dazu auf die Internet-Seite:

[www.nomeansno.eu](http://www.nomeansno.eu)



Wir verstehen unter Frauen alle,  
die als Frauen gesehen werden wollen.

Mit **alle Frauen** meinen wir auch:

- Frauen mit Behinderungen
- Frauen mit anderer Hautfarbe
- Lesben  
Das sind Frauen, die Frauen lieben.
- Trans-Frauen  
Ein Mensch wird als Mann geboren  
und lebt als Frau.
- Alle Menschen,  
die sich **nicht** als Mann oder Frau sehen.



## Wir wollen Frauen stark machen

Wir machen uns stark  
für die gleichen Rechte für alle Frauen.  
Wir unterstützen alle Frauen.  
Wir machen Frauen stark und mutig.  
So können die Frauen selbst-bestimmt  
und ohne Gewalt leben:

- Sie entscheiden über Ihr eigenes Leben.
- Sie können alle Angebote nutzen.
- Sie können wählen, wer Ihnen hilft.

**Zum Beispiel:**

Wer ist Ihre Assistenz, Pflegerin oder Ärztin?

- Sie entscheiden:  
Wer darf mich anfassen? Und wer nicht?

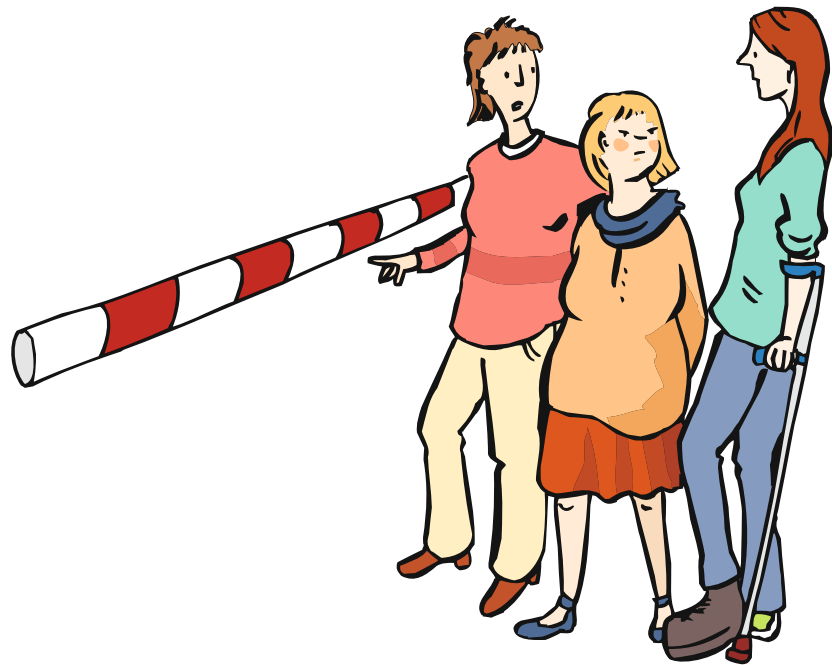
- Sie kennen Ihre eigenen Rechte.

**Das sind zum Beispiel Ihre Rechte:**

- Sie dürfen eine Schule besuchen und eine Ausbildung machen.
- Sie dürfen wählen bei politischen Wahlen.
- Sie können sich aussuchen, mit wem Sie eine Beziehung haben wollen.
- Sie dürfen selbst entscheiden, wo Sie arbeiten wollen.



In einigen Ländern der Welt haben Frauen die gleichen Rechte. Aber viele Frauen werden ungerecht behandelt und erleben immer wieder Gewalt. Frauen mit Behinderungen haben es oft besonders schwer.



### Was erleben Frauen mit Behinderungen oft?

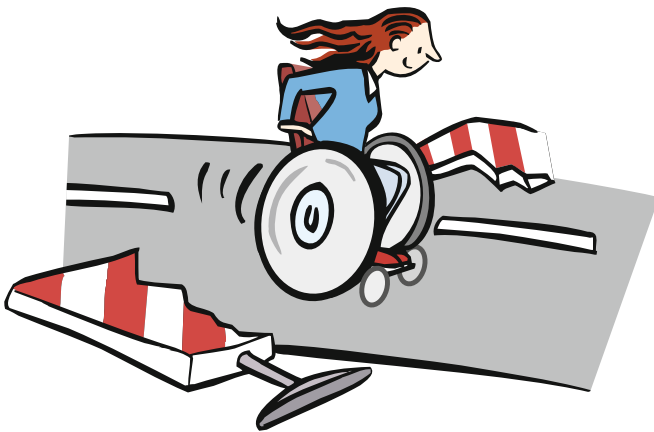
#### Zum Beispiel:

- Andere Menschen bestimmen, was Frauen mit Behinderungen machen sollen.
- Frauen mit Behinderungen dürfen manchmal **nicht** selbst über ihr Leben entscheiden.
- Frauen mit Behinderungen dürfen manchmal **nicht** selbst für sich sprechen. Oder sie werden **nicht** ernst genommen.



**Aber:**

- Sie wissen am besten, was gut für Sie ist.
- Sie dürfen eigene Entscheidungen treffen.
- Sie dürfen selbständig etwas machen, mit oder ohne Unterstützung.
- Sie dürfen für sich selbst sprechen.
- Sie dürfen Hilfe bekommen, wenn Sie das wollen.  
Und so, wie Sie das wollen.
- Niemand sollte Sie daran hindern!



In diesem Heft finden Sie Geschichten von Frauen, die mutig und stark für ihre Rechte kämpfen. Das sind unsere Erfolgs-Geschichten. Vielleicht helfen Ihnen die Geschichten als Vorbild.

# Gewalt und Grenz-Verletzungen

Wie entstehen Gewalt und Grenz-Verletzungen?

Gewalt und Grenz-Verletzungen entstehen dadurch, dass die Macht **nicht** gleich verteilt ist.

**Mit Macht meinen wir zum Beispiel:**

- Die Möglichkeiten, um etwas zu erreichen.
- Die Macht, über sich selbst zu bestimmen.
- Und die Macht, über andere zu bestimmen.



Die Macht ist nicht gleich verteilt.

Manche Menschen haben mehr Macht als andere.

**Zum Beispiel:**

- Die meisten Männer haben mehr Macht als Frauen.  
Und viele Männer haben auch Macht über Frauen.
- Menschen ohne Behinderungen haben mehr Macht als Menschen mit Behinderungen.  
Und oft traut man Menschen mit Behinderungen **nichts** zu.
- Menschen mit heller Hautfarbe haben mehr Macht als Menschen mit dunkler Hautfarbe.
- Reiche Menschen haben mehr Macht als arme Menschen.

Die Macht ist **nicht** gleich verteilt.

Das führt zu Gewalt gegen die Menschen, die weniger Macht haben.

Jede Form von Gewalt ist eine Verletzung.

Die meiste Gewalt gegen Frauen kommt von Männern.

### Es gibt unterschiedliche Formen von Gewalt:



- Jemanden beschämen.  
Eine Person klein oder lächerlich machen.  
Einer Person Angst machen oder bedrohen.  
Das nennt man: Psychische Gewalt



- Wenn andere Menschen bestimmen,  
wieviel Geld eine Person haben darf.  
Die Person darf **nicht** über Geld bestimmen.  
Das nennt man: Ökonomische Gewalt



- Eine Person schubsen, schlagen oder festhalten.  
Oder einer Person anders wehtun.  
Das nennt man: Physische Gewalt
- Eine Person anfassen, streicheln oder küssen,  
obwohl die Person das **nicht** will.  
Eine Person belästigen oder zum Sex zwingen.  
Das nennt man: Sexuelle Gewalt



Manche Formen von Gewalt passieren fast unsichtbar und scheinbar normal.

**Aber:**

- Gewalt und Grenz-Verletzungen sind **nicht** normal.
- Gewalt verletzt die Menschen.
- Gewalt zerstört das Selbstwert-Gefühl und das Selbst-Vertrauen der Menschen. Die Menschen fühlen sich dann schlecht, klein, dumm oder schwach.

# Was bedeutet Einvernehmen und Zustimmung?

Gewalt und Grenz-Verletzungen passieren dann, wenn etwas **nicht** einvernehmlich geschieht:  
Jemand tut etwas, was die andere Person **nicht** will.  
Einvernehmen meint:  
Sie sind wirklich mit etwas einverstanden, weil Sie das auch so wollen.

## Ein Beispiel:

Jemand fragt Sie, ob Sie einen Spaziergang machen wollen.

Jetzt können Sie entscheiden:

- Sie können zustimmen.
- Oder Sie können ablehnen.

Wenn die andere Person ihre Entscheidung respektiert, dann ist das Einvernehmen.

## Aber:

Einvernehmen meint **nicht**:  
Einfach **Ja** sagen oder schweigen.  
Einvernehmen heißt:  
Sie sagen zu etwas **Ja**, weil Sie es selbst auch wollen.

### Das ist **kein** Einvernehmen:

- Wenn Sie **Ja** sagen, weil Sie der anderen Person einen Gefallen tun wollen, oder weil die Person sonst vielleicht traurig ist.
- Wenn Sie **Ja** sagen, weil die andere Person sonst ärgerlich oder wütend wird.

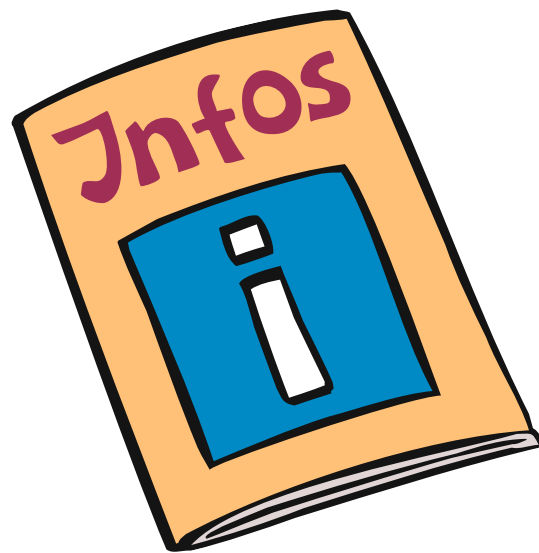
### Das ist **keine** Zustimmung:

- Wenn Sie **Ja** sagen, weil Sie Angst vor der Person haben.
- Wenn Sie **Ja** sagen, weil Sie in Ruhe gelassen werden wollen.



Ein respektvolles Miteinander bedeutet:  
Der andere fragt, ob Sie auch wirklich zustimmen.  
Der andere respektiert auch ein Nein.

# 3 wichtige Infos zu Gewalt gegen Frauen mit Behinderungen



*Frauen mit Behinderungen erleben öfter Gewalt als Frauen ohne Behinderungen*

Mehr als die Hälfte der Frauen mit Behinderungen hat schon mal Gewalt erlebt.



## *Die Täter sind bekannte Personen*

Die meisten Täter sind Männer,  
die den Frauen bekannt sind.

### **Die Täter sind zum Beispiel:**

- Väter, Stief-Väter oder Pflege-Väter  
oder andere Mitglieder der Familie,
- Betreuer oder Anleiter  
in den Werkstätten für behinderte Menschen,
- Bus-Fahrer und Taxi-Fahrer,
- Lehrer, Anleiter oder Vorgesetzte,
- Betreuer oder Mitbewohner  
in der Wohn-Einrichtung,  
in der Wohn-Gemeinschaft  
oder in der Familie.

## *Frauen mit Behinderungen können sich wehren*

Alle Frauen mit Behinderungen können etwas  
gegen die Gewalt tun.

Sie können sich wehren.

In unseren Erfolgs-Geschichten finden Sie Beispiele,  
was Sie alles tun können.

# Besondere Herausforderungen

Frauen mit Behinderungen haben viele Möglichkeiten, was sie bei Gewalt und Grenz-Verletzungen tun können:



- Sie können sich wehren.
- Sie können **Nein** sagen.
- Sie können mit dem Körper Ablehnung zeigen.
- Sie können Hilfe holen.

Das kann manchmal sehr schwer sein, wenn Frauen von den Tätern abhängig sind.

Abhängig bedeutet:

Die Frauen brauchen die Hilfe.

Sie können vielleicht ohne die Hilfe **nichts** alleine machen.

## Ein Beispiel:

Manche Frauen mit Behinderungen brauchen Pflege

Die Täter nutzen die Abhängigkeit aus.

Die Täter drohen den Frauen.

Die Frauen haben dann Angst, keine Pflege mehr zu bekommen.

Darum trauen sich die Frauen **nicht**, sich zu wehren.



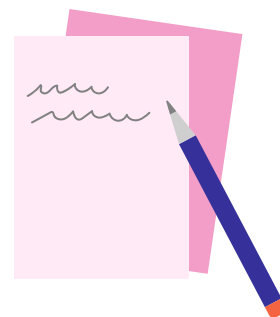
Wenn Sie Gewalt erlebt haben,  
dann denken Sie immer daran:



- Sie sind **nicht** allein.
- Es gibt Menschen, die Ihnen glauben.
- Es gibt Menschen, die Ihnen helfen können.
- Sie müssen sich **nicht** schämen,  
wenn Sie **nicht** Nein gesagt haben.
- Es ist **nicht** Ihre Schuld,  
wenn jemand Ihre Grenze verletzt  
oder wenn jemand Ihnen Gewalt antut!

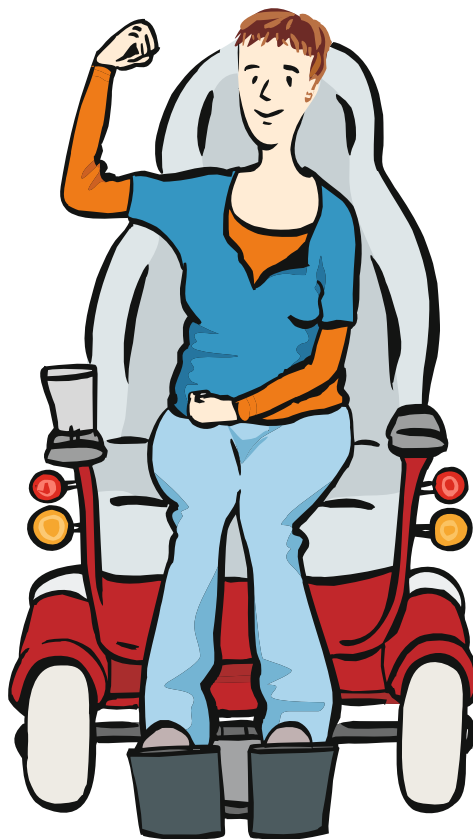
**Kennen Sie Menschen oder Einrichtungen,  
die Ihnen helfen können?**

Am Ende von diesem Heft finden Sie  
Adressen und Telefon-Nummern  
von Hilfs-Einrichtungen und Beratungs-Stellen.



## So können Sie sich wehren

Jede Frau mit Behinderung kann sich wehren.  
Dafür gibt es viele Möglichkeiten.  
Hier finden Sie 7 Tipps, die Ihnen helfen können.  
Diese Tipps sind keine Anleitung  
sondern wie ein Werkzeug-Kasten.  
Jede Frau und jede Situation ist anders.  
Sie selbst entscheiden, was Sie nutzen wollen.



## Selbst-Bestimmung

Mit Selbst-Bestimmung meinen wir:  
Sie haben das Recht  
über Ihr eigenes Leben zu entscheiden.



- Sie können entscheiden,
- wie Sie leben wollen,
  - wo Sie arbeiten wollen,
  - mit wem Sie befreundet sein wollen,
  - was Sie in Ihrer Freizeit machen,
  - wer Ihnen helfen soll.

Selbst-Bestimmung bedeutet also:

Sie wissen selbst am besten, was gut für Sie ist.

- Niemand anderes lebt Ihr Leben.
- Niemand anderes teilt Ihre Erfahrungen, weiß was Sie denken und fühlen.
- Sie sind Ihre eigene Expertin.
- Sie wissen am besten Bescheid über sich und Ihr Leben.

Sie haben ein Recht auf Selbst-Bestimmung.

Das steht in einem Gesetz.

Das Wissen über Selbst-Bestimmung hilft Ihnen,  
sich gegen Gewalt zu wehren.

## Das Bauch-Gefühl

Das Bauch-Gefühl sagt Ihnen,  
dass etwas **nicht** in Ordnung ist.

Das Bauch-Gefühl kann Ihnen helfen, sich zu wehren.

Das Bauch-Gefühl nennt man auch: Intuition  
So wird das gesprochen: Intu-i-zion

### **Ein Beispiel:**

Jemand sitzt zu dicht neben Ihnen.  
Vielleicht werden Sie unruhig  
oder Sie fühlen sich unwohl.  
Vielleicht schlägt ihr Herz schneller.  
Vielleicht fällt es Ihnen das Atmen schwer.  
Vielleicht merken Sie,  
dass sich Ihre Muskeln anspannen.  
Oder Sie spüren einen Knoten im Bauch.

Ihr Bauch-Gefühl sagt Ihnen:  
Hier ist etwas **nicht** in Ordnung.  
Das soll aufhören.

Sie dürfen und sollten jetzt handeln,  
auch wenn noch **nichts** Schlimmes passiert ist.  
Wenn Sie früh handeln, ist es oft leichter.



*Erfolgs-Geschichte  
von Anna:  
Anna ist blind und hat  
einen Blinden-Hund.*

Ich war in einer Beziehung mit einem Mann.

Der Mann wollte alles kontrollieren,  
was ich tue.

An einem Abend wollte ich gerade das Haus verlassen.

Aber mein Freund hat meinen Blinden-Hund  
draußen angebunden.

Da wusste ich: Er will mich am Gehen hindern.

Ich habe ihn direkt danach verlassen.

## Selbst-Behauptung

Sagen und zeigen Sie,  
was Sie wollen oder was Sie **nicht** wollen.  
Auch wenn es anderen Menschen **nicht** gefällt.  
Die anderen müssen **nicht** das Gleiche wollen wie Sie.  
Aber die anderen müssen Ihre Wünsche respektieren.

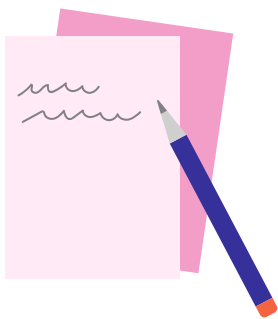
Sagen Sie **Nein**,  
wenn Sie **Nein** sagen wollen oder müssen.

Sagen Sie Nein mit ihrem gesamten Körper:

- **Mit Ihren Augen:**  
Sehen Sie die andere Person direkt an.
- **Mit Ihrem Gesicht:**  
Machen Sie ein ernstes Gesicht.  
Versuchen Sie nicht zu Lächeln oder Lachen.
- **Mit Ihrer Stimme:**  
Sprechen Sie so laut und deutlich wie möglich.
- **Mit Ihren Händen:**  
Zeigen Sie ihre Hände  
oder halt Sie die Hände vor Ihren Körper.
- **Mit Ihrer ganzen Körper-Haltung:**  
Machen Sie sich groß und richten Sie sich auf.



So können Sie sich wehren



**Vielleicht fallen Ihnen eigene Situationen ein,  
in denen Sie sich selbst behauptet haben?**



## *Erfolgs-Geschichte von Martina:*

*Martina benutzt einen Rollstuhl  
und hat eine Assistentin.*

Ich war zu einer Besprechung im Krankenhaus.  
Meine Assistentin hat mich begleitet.  
Der Arzt begrüßte mich freundlich  
und auch meine Assistentin.  
Danach schaute der Arzt nur noch  
in seinem Bildschirm.  
Er sprach nur noch mit meiner Assistentin  
über mich und über meine Krankheiten  
und meine Medikamente.

Es war ein Zweier-Gespräch  
zwischen dem Arzt und meiner Assistentin.  
Es war, als wäre ich gar **nicht** da  
oder als wäre ich ein Kind.  
Aber es ging um mich und meine Krankheiten.

## So können Sie sich wehren

Ich würde immer wütender.  
Ich war kurz davor zu weinen.  
Ich wollte hier raus.  
Ich wollte mit meinem E-Rolli weg fahren.  
Aber das ging **nicht** so schnell.  
Ich konnte die Tür **nicht** alleine aufmachen.  
Da bin ich noch wütender geworden.

Dann habe ich mich an unseren Kurs erinnert.  
Ich habe mich wieder umgedreht  
und mich groß gemacht.  
Dann habe ich tief eingeatmet.  
Und dann habe ich ganz laut zu dem Arzt gesagt:

„Sie reden hier mit meiner Assistenz  
über mich und meine Krankheiten.  
Sie tun so, als wäre ich Luft!  
Das geht gar **nicht**.  
Entweder Sie reden direkt mit mir  
oder das Gespräch ist hier und jetzt zu Ende.“

Die haben beide ganz schön erschrocken geschaut.  
Das hat sich richtig gut angefühlt.  
Der Arzt hat mir dann alles erklärt  
und mit mir gesprochen.

Meine Assistentin hat sich danach  
bei mir entschuldigt.  
Es hat sich richtig gut angefühlt.  
Ich habe etwas gesagt und wurde respektiert.  
Und ich habe das erreicht,  
was ich wollte.

## Fliehen

Fliehen ist eine gute Waffe,  
um sich in Sicherheit zu bringen.

Fliehen heißt:

- So schnell wie möglich eine Situation verlassen.
- Überlegen, wo ein sicherer Ort ist,  
an den ich fliehen kann.



### **Sind Sie zu Hause oder in einer Einrichtung?**

Dann können Sie den Raum, die Wohnung  
oder das Haus verlassen.

Sie können an einen Ort gehen,  
wo Sie Hilfe bekommen.

Sie können bei Nachbarn klingeln.

Sie können jemanden anrufen  
und sich abholen lassen.

So können Sie sich wehren

**Sind Sie auf der Straße oder in der Stadt?**

Dann können Sie nach Hause fliehen.

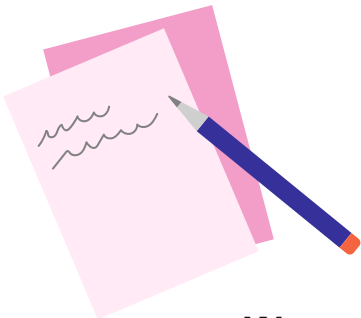
Sie können zu anderen Menschen fliehen,  
in ein Geschäft oder in eine Gaststätte.

Sie können andere Menschen ansprechen,  
mit ihnen telefonieren

oder ihnen Nachrichten schicken.

Sie können schreien oder Lärm machen.

So werden andere Menschen Zeugen  
und können Ihnen helfen.



**Was würde Ihnen helfen,  
damit Sie eine gewaltvolle Situation verlassen können?**

## Hilfe holen

Auch Hilfe holen ist eine Möglichkeit sich zu wehren.

Manchmal merken andere Menschen **nicht**, dass jemand Ihre Grenze verletzt oder Ihnen Gewalt antun will.



### **Zum Beispiel:**

Jemand berührt Sie am Arbeits-Platz von hinten gegen Ihren Willen. Aber andere Menschen sehen das **nicht**.

Damit Sie Hilfe bekommen, müssen Sie sagen:

- Was ist passiert?
- Was sollen andere Menschen tun?

In unserem Beispiel können Sie sagen:  
Er fasst mich an!  
Sagen Sie ihm, dass er weggehen soll!

## So können Sie sich wehren



Sie können auch einfach laut werden  
oder schreien.  
Dann sehen andere Menschen,  
was passiert ist.  
Und die Menschen können helfen.



Sie können auch eine Notfall-Nummer  
oder eine Beratungs-Stelle anrufen.  
Am Ende von diesem Heft finden Sie  
die Telefon-Nummern.



**Bei welcher Einrichtung können Sie Hilfe holen?  
Was gibt es in Ihrer Nähe?**

## Selbst-Verteidigung

Denken Sie an Ihre eigenen Körper-Teile,  
die stark und hart sind.  
Sie können sich auch mit Gegenständen wehren.

Jeder Angreifer hat verletzbare Körper-Stellen.  
Überlegen Sie:  
Wie können Sie diese Körper-Stellen erreichen?

- Sie können dem Angreifer mit der Faust auf die Nase schlagen.
- Sie können mit der flachen Hand auf das Ohr schlagen.
- Sie können auf den Fuß treten, gegen das Knie oder das Schienbein.
- Sie können in die Genitalien schlagen oder treten.
- Sie können mit Ihrer Krücke schlagen oder mit Ihrem Stock.
- Sie können Ihren Rollstuhl gegen den Angreifer fahren.

Sie können dabei auch laut schreien.  
Dadurch bekommen Sie mehr Luft und Kraft.



## So können Sie sich wehren

Wenn Sie Gewalt oder Grenz-Verletzungen erleben,  
dann dürfen Sie sich mit allen Mitteln wehren.  
Das ist Selbst-Verteidigung.  
Sie greifen niemanden an.  
Sie schützen sich vor Gewalt.



# Wo passiert Gewalt?

# Wo können Sie sich wehren?

## Zuhause

Viele Frauen erleben Gewalt im eigenem Zimmer oder in ihrer eigenen Wohnung.

Die Täter sind die Partner oder Ex-Partner, Mitglieder der Familie oder Besuch.

Sie müssen Gewalt oder Grenz-Verletzungen im eigenen Zuhause **nicht** aushalten.

Wenn es zu Gewalt kommt, dann setzen Sie Grenzen.

Wenn Sie ihr Zuhause verlassen wollen, dann rufen Sie das Hilfe-Telefon an, oder ein Frauen-Haus oder eine Beratungs-Stelle.

Am Ende von diesem Heft finden Sie die Adressen und Telefon-Nummern.





## Erfolgs-Geschichte von Sylvie

Ich war zuhause im Bett,  
als ich im Flur Schritte hörte.  
In meiner Wohnung waren 3 Männer:  
Mein Vermieter und 2 andere Typen.  
Ich schrie:  
„Ah!  
Was tun Sie in meiner Wohnung?“  
Der Vermieter sagte,  
dass er wegen der Reparatur hier ist.  
Er sagte, dass er geklopft hätte.  
Ich sagte ihm sehr deutlich:  
„Sie haben kein Recht,  
einfach so in meine Wohnung zu kommen.  
Sie müssen vorher anrufen.“  
Der Vermieter entschuldigte sich und ging.  
Beim nächsten Mal hat er vorher angerufen.



## *Erfolgs-Geschichte*

*von Nadiejda:*

*Nadiejda ist blind und ist verheiratet.*

Ich war bei einem Wendo-Kurs für blinde und seh-behinderte Frauen. Danach ärgerte mich mein Mann. Er hielt mich an beiden Hand-Gelenken fest und er sagte:  
„Du bist sowieso zu schwach, um dich zu wehren!“  
Ich brüllte ihm richtig laut ins Ohr. Er ließ sofort los. Er hat seitdem nie wieder irgendetwas schlechtes über mich und den Wendo-Kurs gesagt.

## In Einrichtungen

Manche Frauen mit Behinderungen leben im Betreuten Wohnen oder in Wohn-Gruppen. Manchmal können Sie **nicht** alles selbst entscheiden.

### **Aber:**

Gewalt und Grenz-Verletzungen in Einrichtungen sind verboten.

Wenn Sie Gewalt oder Grenz-Verletzungen erleben, dann beschweren Sie sich

- bei dem Betreuer oder der Betreuerin,
- bei der Einrichtungs-Leitung
- oder bei der Heim-Aufsicht.

Oder Sie melden sich bei einer Beratungs-Stelle.

Am Ende von diesem Heft finden Sie die Adressen und Telefon-Nummern.





## Erfolgs-Geschichte

von Sandra:

*Sandra wohnt in einem Wohnheim*

Manchmal kommt der Julian in mein Zimmer.  
Der wohnt auch hier.  
Wir verstehen uns gut.  
Wir hören dann zusammen Musik und so.  
Das mag ich.  
Einmal ist der Julian gekommen  
und hat gesagt: „Ich mag dich.“  
Und ich habe gesagt: „Ich mag dich auch.“  
Und er hat gesagt:  
„Ich bin jetzt dein Freund.  
Und wenn jemand der Freund ist,  
dann küsst man auch.“  
Ich wollte **nicht** küssen,  
aber ich habe gedacht:  
Vielleicht ist das ja okay.

Und dann hat Julian gesagt:  
„Und dann zieht man sich aus.“  
Ich wollte mich **nicht** ausziehen.  
Dann habe ich ihn geschubst,  
ganz fest und 2 Mal.  
Und dann bin ich aus meinem Zimmer.  
Erst wusste ich **nicht**, was ich tun sollte.  
Dann habe ich die Betreuerin Angelika gesucht.  
Ich wusste gar **nicht**, was ich jetzt sagen soll.  
Ich hatte Angst,  
dass ich etwas falsch gemacht habe.  
Ich habe geweint.  
Die Angelika hat gefragt, was passiert ist.  
Ich habe gesagt: „Der Julian hat gesagt,  
er ist mein Freund und küssen und so.  
Ich will **nicht!**“  
Angelika hat gesagt:  
„Du hast alles richtig gemacht.  
Du bist mutig.“  
Das war gut!  
Die Betreuer haben dann  
mit dem Julian geredet.  
In mein Zimmer darf er **nicht** mehr.  
Aber wir hören trotzdem noch  
zusammen Musik: in der Küche.

## Assistenten und andere Helfer

Viele Frauen mit Behinderungen brauchen Assistenz oder andere Unterstützung. Zum Beispiel: Fahrdienst, Betreuer oder Pfleger. Manchmal behandeln diese Menschen die Frauen **nicht** respektvoll. Wenn sich Ihre Assistenz oder andere Helfer grenz-verletzend oder gewaltvoll verhalten, dann lassen Sie sich das **nicht** gefallen.







## *Erfolgs-Geschichte von Nadja:*

### *Nadja fährt mit dem Fahrdienst*

Ich wurde vom Fahrdienst nach Hause gebracht und war der einzige Fahrgast. Der Fahrer hat mich immer wieder über den Rück-Spiegel beobachtet. Als wir bei mir zuhause ankamen habe ich gesagt:  
„Na, da sind wir!“  
Er antwortete:  
„Na, draußen sind Sie aber noch **nicht**.“  
Ich habe ihn direkt in die Augen geschaut und mit fester Stimme gesagt:  
„Nein, aber ich bin sicher, dass ich in kürzester Zeit draußen sein werde!“  
Dann half er mir aussteigen.



## *Erfolgs-Geschichte von Angelika*

Ich sollte bei einer Preis-Verleihung einen Vortrag halten.  
Darum hatte ich einen Frisör-Termin.  
Als ich dort ankam,  
sagte der Frisör: „Es ist alles voll.“  
Der Frisör meinte,  
ich hätte sowieso keine wichtigen Termine.  
Und ich soll an einem anderen Tag wiederkommen.  
Ich sagte so laut,  
dass es alle im Frisör-Laden hören konnten:  
„Nein, ich habe einen Termin.  
Ich bin eine Kundin wie alle anderen,  
auch wenn ich eine Behinderung habe.  
Sie müssen mir die Haare machen.  
Ich muss einen Vortrag halten.  
Ich habe Verpflichtungen!“

## Arbeits-Platz, Schule oder Uni

Sie haben das Recht auf Schule und Ausbildung.  
Und Sie haben das Recht ihr eigenes Geld zu verdienen.  
Leider kommt es auch in der Schule und an der Arbeit  
zu Gewalt und Grenz-Verletzungen.

Gewalt und Grenz-Verletzung sind verboten

- in der Schule,
- in der Ausbildung und an der Uni,
- und an der Arbeit.

Die Schulen und die Arbeit-Geber müssen  
Frauen mit Behinderungen vor Gewalt schützen.  
Das steht in einem Gesetz.

Treten Sie für sich ein und setzen Sie Grenzen.  
Melden Sie Gewalt bei einer Beschwerde-Stelle.  
Am Ende von diesem Heft finden Sie  
die Adressen und Telefon-Nummern.

## Erfolgs-Geschichte von Nadège



An der Arbeit hat mich ein Kollege belästigt.  
Er nahm mich am Arm  
und zwang mich in ein leeres Büro.  
Da habe ich mich an meinem Wendo-Kurs erinnert:

- Welche Körper-Teile habe ich zur Verfügung?
- Welche verletzlichen Stellen kann ich erreichen?

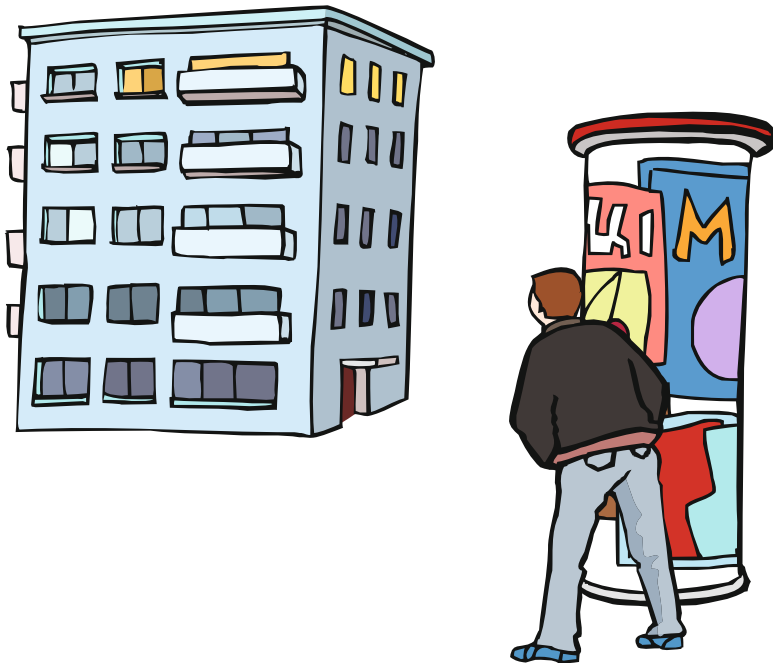
Mit meiner freien Hand habe ich ihm  
quer durch sein Gesicht gekratzt.  
Er ließ mich los.  
Und ich konnte mich in Sicherheit bringen.

## Im öffentlichen Raum

Gewalt und Grenz-Verletzungen passieren auch auf der Straße, in Bus und Bahn, in der Gaststätte oder im Kino.

Darum haben manche Frauen Angst, allein das Haus zu verlassen.

Nehmen Sie sich das Recht, sich im öffentlichen Raum zu bewegen!





## Erfolgs-Geschichte von Kasja

Es passierte an einer Bus-Haltestelle.  
4 junge Männer kamen auf mich zu.  
Die Männer rochen nach Alkohol.  
Einer der Männer hat sich  
an meinem Rücken gerieben  
und mir in den Nacken gepustet.  
Ich bin 1 Meter 40 groß.  
Er war natürlich viel größer.  
Seine Kumpels lachten die ganze Zeit.  
Die anderen Wartenden haben **nichts** gemacht.  
Ich musste also selbst handeln.  
Ich drehte mich um und machte mich breit.  
Ich sah im direkt in die Augen  
und ich sagte laut und bestimmt:  
„Junge, du kommst mir hier viel zu nah.  
Geh ganz weit weg von mir  
und komm nicht wieder.“  
Der Typ murmelte noch etwas  
und hat sich dann mit seinen Kumpels verzogen.

## Was tun, wenn Sie Gewalt erlebt haben?

Unser Heft ist nun fast zu Ende.  
Sie denken vielleicht:  
„Das ist es, was ich hätte tun sollen!“  
Die meisten Frauen haben schon einmal  
Gewalt oder Grenz-Verletzung erlebt.  
Manchmal ist es **nicht** möglich  
sich zu wehren oder zu schützen.  
Es ist **nicht** Ihre Schuld,  
wenn jemand Sie angreift,  
wenn jemand Sie erniedrigt oder verletzt.  
Vielleicht haben Sie etwas getan,  
um sich zu schützen.  
Aber Sie haben es selbst gar **nicht** gemerkt.

## Was tun, wenn Sie Gewalt erlebt haben?

Nach einer Gewalt-Erfahrung oder Grenz-Verletzung gibt es viele unterschiedliche Reaktionen:

- Vielleicht sind Sie wütend oder Sie haben Angst.
- Vielleicht schämen Sie sich oder Sie fühlen sich schuldig.
- Oder Sie fühlen gar **nichts**.  
Alle Gefühle sind normal und in Ordnung.



Wenn Sie Gewalt erlebt haben, dann bringen Sie sich in Sicherheit.

Erzählen Sie anderen Menschen, was Sie erlebt haben.

Gehen Sie zu einem Arzt oder einer Ärztin und lassen sich versorgen.



Nach einer Vergewaltigung können Sie Hilfe bekommen.

Die Hilfe heißt:

Medizinische Sofort-Hilfe nach Vergewaltigung.

Ein Arzt oder eine Ärztin wird Sie versorgen und kann Spuren sichern, wenn Sie das wollen.

Die Spuren-Sicherung ist später wichtig für die Anzeige.



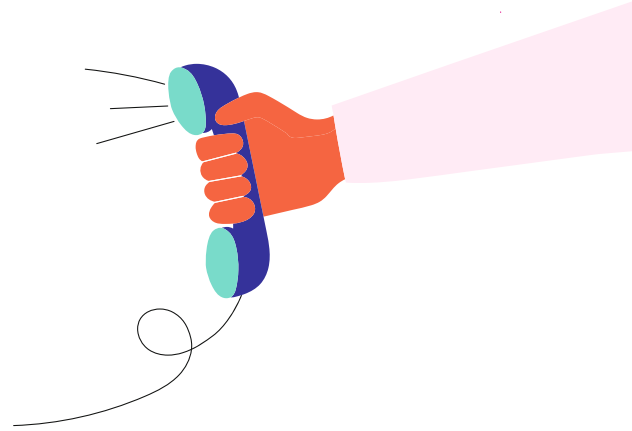
## Was tun, wenn Sie Gewalt erlebt haben?

Wenn Sie den Täter anzeigen wollen, dann lassen Sie sich vorher beraten. Die Beratung erklärt Ihnen: Was passiert bei einer Anzeige und welche Rechte haben Sie? Zu den Beratungs-Terminen können Sie eine Begleit-Person mitbringen.

Gewalt-Erfahrungen in der Vergangenheit können lange nachwirken. Sie haben vielleicht körperliche Schmerzen oder seelische Schmerzen. Eine Beratungs-Stelle kann Ihnen helfen, die Gewalt-Erfahrung zu bearbeiten. Lassen Sie sich helfen!



# Hier bekommen Sie Hilfe und Unterstützung



## Deutschlandweit

### **Hilfetelefon**

Telefon: 08000 116 016

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

### **Antidiskriminierungsstelle des Bundes**

[beratung@ads.bund.de](mailto:beratung@ads.bund.de)

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

### **Weibernetz e.V.**

Telefon: 0561 72 885 310

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

### **Bundesverband Frauennotrufe und Frauenberatungsstellen (bff)**

Telefon: 030 322 99 500

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

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

## In der Region

### **Beratungs- und Unterstützungsstellen:**

#### **Autonomes Frauenhaus Gießen**

Telefon: 0641 733 43, im Notfall 0177 78 68 870

Fax: 0641 971 59 11

E-Mail: [afhg@gmx.de](mailto:afhg@gmx.de)

[www.autonomesfrauenhausgiessen.wordpress.com](http://www.autonomesfrauenhausgiessen.wordpress.com)

#### **Frauennotruf Marburg**

Telefon: 06421 214 38

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

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

#### **Wildwasser Gießen**

Telefon: 0641 765 45

E-Mail: [info@wildwasser-giessen.de](mailto:info@wildwasser-giessen.de)

[www.wildwasser-giessen.de](http://www.wildwasser-giessen.de)

#### **Beschwerdestellen:**

#### **Hessische Betreuungs- und Pflegeaufsicht**

E-Mail: [hgbp@rpgi.hessen.de](mailto:hgbp@rpgi.hessen.de)

[www.rp-giessen.hessen.de/soziales/hessische-betreuungs-pflegeaufsicht](http://www.rp-giessen.hessen.de/soziales/hessische-betreuungs-pflegeaufsicht)

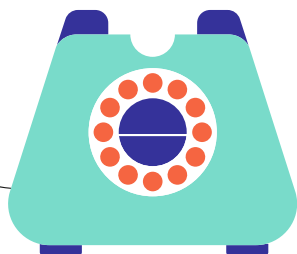
#### **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung:**

#### **Unvergesslich Weiblich e.V.**

Telefon: 0641 737 88

E-Mail: [info@wendo-giessen.de](mailto:info@wendo-giessen.de)

[www.wendo-giessen.de](http://www.wendo-giessen.de)



Dieser Leitfaden wurde überreicht durch:



**Der Leitfaden wurde gemacht von:**

#### **Für Deutschland**

- Unvergesslich Weiblich Gießen e.V., Wendo Marburg e.V., Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbst-Verteidigung (BVFeSt) e.V.

#### **Für Belgien**

- Garance ASBL und AVIQ

#### **Für Frankreich**

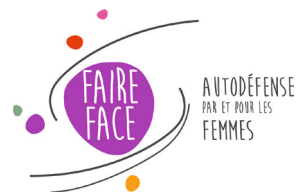
- Association Faire Face, ARCA-F und Lorelei

#### **Für Polen**

- Fundacja Autonomia



BUNDESFACHVERBAND  
Feministische Selbstbehauptung  
und Selbstverteidigung e.V.



**AUTONOMIA.**  
FUNDACJA

