



LAG WfbM

Landesarbeitsgemeinschaft
Werkstätten für behinderte Menschen e.V.

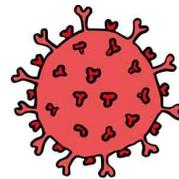
In Zusammenarbeit mit:



Wie kann ich mich und andere vor Häuslicher Gewalt schützen?

Wegen dem Corona-Virus sollen die Menschen zurzeit zuhause bleiben.

Denn das Virus ist sehr ansteckend.



Viele Büros und Läden sind geschlossen.

Auch die Werkstätten müssen eine Arbeits-Pause machen.

Manche Menschen freuen sich und sind gerne zuhause.

Manche Menschen langweilen sich oder sind einsam.



Vielleicht gibt es jetzt häufiger Streit mit Ihrem*Ihrer Partner*in.

Oder mit Ihrem*Ihrer Mitbewohner*in.

Oder mit Ihrer Familie

Vielleicht passiert jetzt zuhause auch mehr Gewalt.

Das steht auf diesem Merk-Blatt:

- Was ist Häusliche Gewalt?
- Wer macht die Gewalt?
- Sie erleben Gewalt und brauchen sofort Hilfe?
- Sie haben Angst, dass Streit schlimmer wird oder Gewalt passiert?
- Wollen Sie noch mehr über Häusliche Gewalt wissen?



Was ist Häusliche Gewalt?

Häusliche Gewalt heißt:

Gewalt die bei Ihnen zuhause passiert.

Zum Beispiel:

- In Ihrer eigenen Wohnung
- Bei Ihren Eltern
- In einer betreuten Wohngemeinschaft
- In einem Wohnheim



Häusliche Gewalt betrifft meistens Frauen oder Kinder.

Es gibt aber auch Männer, die häusliche Gewalt erleben.

Viele Menschen erleben schon länger häusliche Gewalt.



Beispiele für häusliche Gewalt

Jemand brüllt Sie immer wieder heftig an.

Jemand beleidigt Sie immer wieder.

Jemand schlägt Sie oder Ihr Kind.

Jemand berührt oder küsst Sie, obwohl Sie das nicht wollen.

Jemand zwingt Sie zum Sex.

Jemand sperrt Sie ein.



Wer macht die Gewalt?

Oft ist es jemand den Sie eigentlich mögen.

Zum Beispiel:

- Ihr Ehemann
- Ihre Ehefrau
- Ihr*ihre Freund*in
- ein*e Mitbewohner*in
- oder ein*e Wohn-Betreuer*in



Liebe und Gewalt sind nicht dasselbe.

Niemand darf Ihnen weh tun.

Das ist Ihr Recht.



Sie erleben Gewalt und brauchen sofort Hilfe?

Sie oder andere erleben Gewalt und wissen nicht weiter?

So können Sie sich und andere schützen.

1. Erzählen Sie jemandem von der Häuslichen Gewalt

Es ist wichtig, dass jemand Bescheid weiß und helfen kann.

Überlegen Sie:

- Wem vertraue ich?
- Wer kann mir helfen, wenn Gewalt passiert?
- Wer ist für mich eine Vertrauens-Person?



Sprechen Sie mit einem*einer Freund*in.

Oder mit einem*einer Nachbar*in.



Oder mit jemandem aus der Familie.

Oder mit den Frauen-Beauftragten von Ihrer Werkstatt.

Oder mit jemandem vom Sozialen Dienst von Ihrer Werkstatt.

Wenn Sie in einer betreuten WG oder einem Wohnheim leben:

Erzählen Sie einem*einer Betreuer*in von der Gewalt.

Überlegen Sie gemeinsam:



Was kann ich tun?

2. Sie können eine Beratungs-Stelle anrufen

In einer Beratungs-Stelle arbeiten Fach-Leute.

In der Beratungs-Stelle besprechen Sie gemeinsam:

- Was kann ich tun?
- Wohin kann ich gehen?
- Wo bin ich sicher?



Es gibt Beratungs-Stellen für Frauen und für Männer.

Das sind Beratungs-Stellen für Frauen



Sie können anrufen.

- Kostenfreies Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“
(rund um die Uhr): 08000 – 116 016
- BIG-Hotline (täglich 8 - 23 Uhr): 030 - 611 03 00
- Kindernotdienst (rund um die Uhr): 030 / 610061
- Mutstelle Berlin: 030 / 82 99 98 171
0176 10179 087
- Lara: 030 / 216 88 88
- Wildwasser: 030 / 282 44 27
- Wildwasser Selbsthilfe: 030 / 693 91 92
- Interkulturelle Initiative: 030 / 80 19 59 80
- KIZ – Kind im Zentrum: 030 / 2828077

Das sind Beratungs-Stellen für Männer

Sie können anrufen.

- Mutstelle Berlin: 030 / 82 99 98 171
0176 10179 087
- Opferhilfe Berlin e. V.: 030 / 395 28 67
- Kostenfreies Hilfetelefon Gewalt an Männern: 0800 1239900



Die Vertrauens-Person kann auch mit der Beratungs-Stelle reden

Zum Beispiel:

- Was kann die Vertrauens-Person tun, um zu helfen?
- Was sollte die Vertrauens-Person auf keinen Fall tun?
- Wo gibt es Schutz-Einrichtungen?
- Wo gibt es Hilfe gegen Häusliche Gewalt?



3. Schutz im Frauen-Haus

Ein Frauen-Schutz-Haus hilft betroffenen Frauen bei häuslicher Gewalt.

Die Adresse ist geheim.

Der*die Täter*in kann Sie dort nicht finden.

Hier sind Sie sicher.



BIG-Hotline

Telefon: 030 - 611 03 00 (täglich 8 - 23 Uhr)

Sie haben Angst, dass Streit schlimmer wird oder Gewalt passiert?

Wenn Sie Angst haben, dass Streit schlimmer wird.

Oder Ihr*Ihre Partner*in Gewalt macht.

Oder wenn Sie Angst haben, dass die Gewalt schlimmer wird.

Das können Sie machen:

1. Machen sie einen Notfall-Plan mit Ihrer Vertrauens-Person

Wenn Sie Angst haben, dass Gewalt passiert oder schlimmer wird.

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrer Vertrauens-Person ein Geheim-Wort.

Zum Beispiel das Wort Bauch-Schmerzen.

Das Geheim-Wort bedeutet: ich brauche Hilfe.

Wenn Sie Angst haben, rufen Sie die Vertrauens-Person an

oder Sie schicken eine SMS oder WhatsApp-Nachricht mit dem Geheim-Wort.

Sie können sagen oder schreiben:

„Ich kann heute nicht, weil ich Bauch-Schmerzen habe“.

Die Vertrauens-Person weiß dann:

Sie haben Angst, dass gleich Gewalt passiert.

Oder es ist schon Gewalt passiert.





Das müssen Sie besprechen, bevor Sie das Geheim-Wort benutzen:

Wenn Sie das Geheim-Wort benutzen:

Was soll die Vertrauens-Person dann machen?

Zum Beispiel:

Die Vertrauens-Person ruft die Polizei.

Die Polizei kommt dann zu Ihnen oder zu Ihrer Wohn-Einrichtung.



2. Bevor Sie in eine Schutz-Einrichtung gehen

Sie erleben schon länger zuhause Gewalt?

Sie überlegen, ob Sie in eine Schutz-Einrichtung gehen?

Dann können Sie mit Ihrer Vertrauens-Person Vorbereitungen machen.

Sie können Ihrer Vertrauens-Person ein paar Dinge geben.

Zum Beispiel:

- Geld
- Kopien vom Ausweis oder anderen wichtigen Papieren

Die Vertrauens-Person kann Ihnen diese Dinge geben,

wenn Sie schnell von zuhause weg müssen.





Haben Sie Angst, dass Gewalt passiert oder schlimmer wird?

Tragen Sie Ihr Handy bei sich.

Auch in der Wohnung.

Wenn Sie merken, dass gleich Gewalt passiert, können Sie sich einschließen.

Zum Beispiel im Bade-Zimmer.

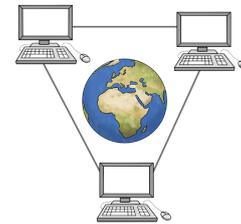
Von dort können Sie Ihre Vertrauens-Person oder die Polizei anrufen.

Wollen Sie noch mehr über Häusliche Gewalt wissen?

Hier können sie sich über häusliche Gewalt informieren.

Das ist eine Internet-Seite in Leichter Sprache:

<https://www.liebe-mit-respekt.de/>



Das ist ein Heft in Leichter Sprache zum Thema „Häusliche Gewalt“:

<https://www.big-berlin.info/medien/haeusliche-gewalt-ist-nie-ordnung-0>

Das ist eine Internet-Seite in Leichter Sprache und in Gebärden-Sprache:

<https://www.wege-aus-der-gewalt.de/>

Das ist eine Internet-Seite in Gebärden-Sprache:

<http://taub-gewalt-stop.net/>



Die Bilder haben die Lebenshilfe in Bremen und Reinhild Kassing aus Kassel gemalt.

©Lebenshilfe Bremen; © Reinhild Kassing