

Nein heißt Nein!  
Gewalt darf nicht sein!



Das Projekt wird gefördert durch das  
Ministerium für Soziales, Gesundheit  
und Integration aus Mitteln des  
Landes Baden-Württemberg

Das Heft ist in Leichter Sprache geschrieben.  
Viele Menschen können Leichte Sprache lesen.  
Das ist gut.



**Herausgeber:** Caritas-Verband Singen-Hegau, Erzbergerstr. 25, 78224 Singen  
[www.caritas-singen-hegau.de](http://www.caritas-singen-hegau.de)

### Hier erhalten Sie das Heft:

► Caritas-Verband Singen-Hegau, Erzbergerstr. 25, 78224 Singen  
Mail: [frauenstaerken@caritas-singen-hegau.de](mailto:frauenstaerken@caritas-singen-hegau.de)

► Landratsamt Konstanz, Benediktinerplatz 1, 78467 Konstanz  
Mail: [Gleichstellung@LRAKN.de](mailto:Gleichstellung@LRAKN.de)

### Projekt-Team

Petra Martin-Schweizer, Landkreis Konstanz  
Sandra Nicolaus (Projekt-Leitung), Ines Muskalla, Ingrid Laible,  
alle: Caritas-Verband Singen-Hegau  
Bianka Neußer, Gewaltprävention "Jede kann sich wehren"

### Viele Inhalte sind aus den Selbstbehauptungs-Kursen von Bianka Neußer.

Bianka Neußer **Gewaltprävention**  
[www.jede-kann-sich-wehren-bodensee.de](http://www.jede-kann-sich-wehren-bodensee.de)



### Die Texte in Leichter Sprache sind von Wort-Wechsel

Ingrid Laible © **Wort-Wechsel** [www.wir-koennen-mehr.eu](http://www.wir-koennen-mehr.eu)



### Gestaltung

Althaus Werbeagentur [www.althaus-werbeagentur.de](http://www.althaus-werbeagentur.de)



© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.

**Bilder** © Lebenshilfe Bremen e.V. Illustrator Stefan Albers Atelier Fleetinsel 2013  
[stock.adobe.com](http://stock.adobe.com)

Das können Sie in diesem Heft lesen:

<b>Das Projekt FRAUEN STÄRKEN.</b>	Seite 2
<b>Jede Frau ist wertvoll.</b>	Seite 3
<b>Die Gefühls-Ampel schützt.</b>	Seite 4
<b>Wer tut einer Frau Gewalt an?</b>	Seite 7
<b>Es gibt viele Arten von Gewalt.</b>	Seite 9
<b>Nein heißt Nein! Das ist ein Gesetz.</b>	Seite 17
<b>Gewalt tut sehr lange weh.</b>	Seite 18
<b>Bei Gewalt gibt es <u>keine</u> Geheimnisse.</b>	Seite 19
<b>Vielleicht haben Sie Gewalt erlebt.</b>	Seite 20
<b>Das gibt es bei FRAUEN STÄRKEN.</b>	Seite 21
<b>Hier finden Frauen Hilfe.</b>	Seite 24

## Das Projekt FRAUEN STÄRKEN.

**Im Landkreis Konstanz gibt es das Projekt FRAUEN STÄRKEN.**

**Im Projekt FRAUEN STÄRKEN erfahren Frauen mit einer Behinderung:**

- Ich habe das Recht, ohne Gewalt zu leben.
- Ich habe das Recht, selbstbestimmt zu leben.

**Im Projekt FRAUEN STÄRKEN gibt es Kurse.**

**In den Kursen lernen Frauen:**

Ich bin wertvoll.

Ich bin stark.



Ich möchte etwas nicht haben.

Dann sage ich STOPP.

Oder ich zeige STOPP.



Ich kann ganz viel.

Ich weiß: Ich kann mich schützen.

**Viele Frauen haben an den Kursen teilgenommen.**

Das Heft ist für diese Frauen.

Und es ist für alle Frauen.

Denn alle Frauen sollen erfahren:

So kann ich mich vor Gewalt schützen.



**Wir sagen allen Frauen:**

**Ihr seid wertvoll.**

**Ihr habt das Recht, ohne Gewalt zu leben.**



**Das Team vom Projekt FRAUEN STÄRKEN**

## Jede Frau ist wertvoll.

Jede Frau ist wertvoll.

Jede Frau darf sich gut fühlen.

Und jede Frau darf sich sicher fühlen.



### **Jede Frau weiß:**

Niemand darf mir weh tun.

Niemand darf mich verletzen.

Niemand darf meinen Körper verletzen.

Niemand darf meine Seele verletzen.



### **Jede Frau hat das Recht zu sagen:**

STOPP.

Hier ist meine Grenze.

Über meine Grenze darf niemand gehen.



### **Manche Personen achten die Grenzen der Frau nicht.**

- Sie berühren die Frau.  
Die Frau möchte das nicht.
- Sie entscheiden Sachen für die Frau.
- Sie achten die Gefühle der Frau nicht.
- Sie zwingen die Frau zu etwas.



**STOPP! Das darf nicht sein.**

## Die Gefühls-Ampel schützt.



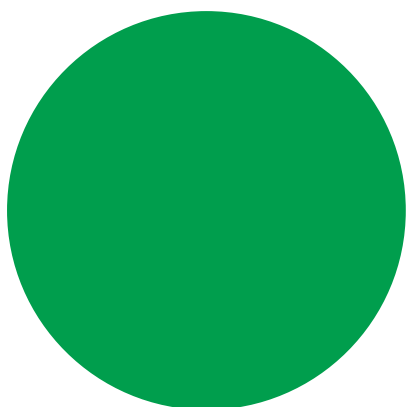
Grün heißt: Alles ist gut.



Gelb heißt: Achtung Gefahr.



Rot heißt: Hilfe. Ich erlebe Gewalt.



Die Gefühls-Ampel ist grün.

Die Frau spürt:

Ich fühle mich gut.

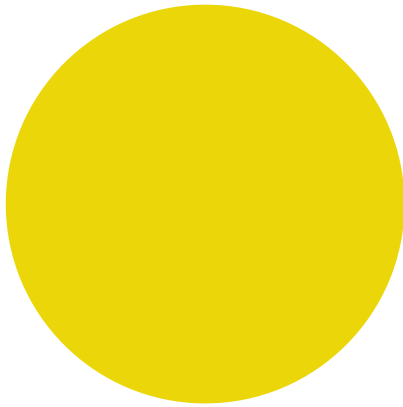
Ich fühle mich sicher.

Ich fühle mich stark.

**Alles ist gut.**

**Die Frau fühlt sich wohl.**





Die Gefühls-Ampel ist gelb.

Die Frau spürt:

Ich habe ein komisches Gefühl.

Ich fühle mich nicht wohl.

Ich fühle mich unsicher.

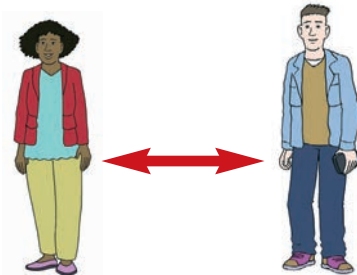


**A** wie ACHTUNG

Das ist jetzt wichtig:

Die Frau sorgt wieder für ein gutes Gefühl.

Das kann die Frau tun:



**A** wie ABSTAND HALTEN



**A** wie ANSCHAUEN

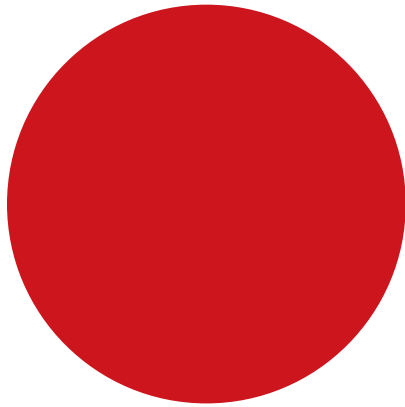


**A** wie ABGRENZEN

**A** wie ALARM SCHLAGEN



**A** wie ABHAUEN



Die Gefühls-Ampel ist rot.

Die Frau fühlt sich schlecht.  
Sie hat große Angst.  
Sie hat Schmerzen.  
Am Körper und an der Seele.  
Die Frau möchte, dass es aufhört.



**Alarm!!!**  
**Die Frau erlebt Gewalt.**



**Gewalt ist verboten.**  
**Das können Frauen tun:**

**Sie wehren sich.**



**Sie holen Hilfe.**



**Sie sprechen  
über die Gewalt.**





## Wer tut einer Frau Gewalt an?

Menschen tun anderen Menschen Gewalt an.  
Diese Menschen nennt man Täter oder Täterin.  
Oft kennt die Frau den Täter oder die Täterin sehr gut.  
Sehr oft kommt der Täter oder die Täterin aus der Familie.  
Oder aus dem Freundes-Kreis.  
Meistens tut ein Mann einer Frau Gewalt an.

### **Der Täter oder die Täterin ist manchmal sehr nett zu der Frau.**

Der Täter oder die Täterin hilft der Frau.  
Der Täter oder die Täterin sagt: Ich mag dich gerne.  
Vielleicht bekommt die Frau Geschenke.

Die Frau erlebt:  
Der Täter oder die Täterin ist freundlich.  
Die Frau spürt: Ich mag ihn. Ich mag sie.



### **Manchmal ist der Täter oder die Täterin gemein zu der Frau.**

Der Täter oder die Täterin bedroht die Frau.  
Oder schlägt sie.  
Oder zwingt die Frau zum Sex.

Die Frau erlebt:  
Der Täter oder die Täterin ist gemein zu mir.  
Die Frau spürt:  
Ich habe Angst vor ihm.  
Ich habe Angst vor ihr.



Die Frau erlebt:

Manchmal ist der Täter oder die Täterin nett zu mir.

Manchmal ist der Täter oder die Täterin gemein zu mir.

### **Die Frau hat zwei Gefühle.**

Sie fühlt:

Ich mag den Täter.

**Und** ich habe Angst vor ihm.

Ich mag die Täterin.

**Und** ich habe Angst vor ihr.



### **Sie überlegt: Was soll ich tun?**

Ich sage STOPP.

Dann ist der andere vielleicht nicht mehr nett zu mir.

Dann mag er mich vielleicht nicht mehr.



Oder ich sage nicht STOPP.

Dann macht der Täter oder die Täterin mit der Gewalt weiter.

### **Die Frau ist verzweifelt.**



Gewalt ist verboten.

Niemand darf einer Frau Gewalt antun.

## Es gibt viele Arten von Gewalt.

### Seelische Gewalt

Die Seele einer Frau wird verletzt.

#### Das ist seelische Gewalt:

- Eine Frau wird ausgelacht.

- Eine Frau wird beschimpft.

- Eine Frau wird bedroht.

Der Täter oder die Täterin sagt:

Du musst tun was ich sage.

- Eine Frau wird überwacht.

Die Frau darf die Wohnung nicht alleine verlassen.

Sie darf sich nicht mit anderen Personen treffen.

Die Frau darf nicht alleine telefonieren.

Die Frau hat kein eigenes Geld.

Die Frau fühlt sich schlecht.

Die Frau hat Angst.

Die Seele der Frau leidet.



Seelische Gewalt ist verboten.

Niemand darf die Seele einer Frau verletzen.

## Körperliche Gewalt

Der Körper einer Frau wird verletzt.

Oft erlebt eine Frau zuerst seelische Gewalt.  
Danach erlebt sie auch körperliche Gewalt.

### Das ist körperliche Gewalt:

- Eine Frau wird geschlagen.
- Eine Frau wird an den Haaren gezogen.
- Eine Frau wird mit einem Messer verletzt.
- Eine Frau kann nur sehr langsam gehen.  
Der Betreuer sagt: Los, beeil dich mal.  
Der Betreuer zieht die Frau am Arm.



Körperliche Gewalt ist verboten.  
Niemand darf den Körper einer Frau verletzen.

## Sexuelle Gewalt

Die sexuelle Selbst-Bestimmung einer Frau wird verletzt.

### Das ist sexuelle Selbst-Bestimmung:

Jede Frau bestimmt selbst, mit wem sie Sex haben möchte.

Und sie bestimmt, wann sie Sex haben möchte.

Keine andere Person darf das bestimmen.



### Das ist sexuelle Gewalt:

- Eine Frau muss sich unverschämte Sachen anhören.

Über ihren Körper.

Oder über Sex.

Die Frau möchte das nicht.



- Jemand sagt: Du musst dir einen Sex-Film anschauen.

Die Frau möchte das nicht.



- Jemand fasst eine Frau am Busen an.

Die Frau möchte das nicht.



- Jemand macht Geschlechts-Verkehr mit einer Frau.

Die Frau möchte das nicht.



Sexuelle Gewalt ist verboten!

Niemand darf eine Frau zum Sex zwingen.

## Digitale Gewalt

Digitale Gewalt heißt: Gewalt im Internet. Oder mit dem Handy.

### Das ist digitale Gewalt:

- Eine Frau hat einen Freund.

Oder eine Freundin.

Der Freund oder die Freundin hat Fotos von ihr gemacht.

Die Frau ist auf den Fotos nackt.

Der Freund oder die Freundin stellt die Fotos ins Internet.

Die Frau möchte das nicht.



- Eine Frau hat im Chat jemanden kennengelernt.

Diese Person sagt:

Mach deine Kamera am Computer an.

Und dann zieh deinen Pulli aus.

Die Frau möchte das nicht.



- Jemand schickt einer Frau Bilder.

Zum Beispiel Sex-Bilder

Die Frau möchte das nicht.



- Jemand verbreitet Lügen über eine Frau.

- Jemand beleidigt eine Frau.

Zum Beispiel in Whats-App.



Digitale Gewalt ist verboten.

## Diskriminierung ist Gewalt.

Menschen werden benachteiligt.

### Diskriminierung bedeutet:

Manche Menschen werden schlechter behandelt als andere Menschen.

Ein anderes Wort für Diskriminierung ist Benachteiligung.

Für alle Menschen in Deutschland gelten die selben Gesetze.

Ein Gesetz heißt: Allgemeines Gleichbehandlungs-Gesetz.

Die Abkürzung heißt: AGG

In dem Gesetz steht:

- Alle Menschen müssen gleich gut behandelt werden.
- Diskriminierung ist verboten.



### Benachteiligung von Menschen ist verboten.

#### Menschen werden trotzdem benachteiligt.

Hier sind Beispiele wie Menschen benachteiligt werden.

Eine Frau mit einer Gehbehinderung muss zum Arzt.

Vor der Arzt-Praxis sind Treppen.

Die Frau kann nicht in die Arzt-Praxis.



Eine Frau und ein Mann machen die gleiche Arbeit.

Die Frau bekommt für die Arbeit weniger Geld als der Mann.



Eine Frau kann nicht so gut lesen.  
Sie bekommt einen Brief vom Amt.  
Im Brief geht es um Wohngeld.  
Die Frau sagt im Amt:  
Ich möchte den Brief in Leichter Sprache.  
Sie bekommt keinen Brief in Leichter Sprache.



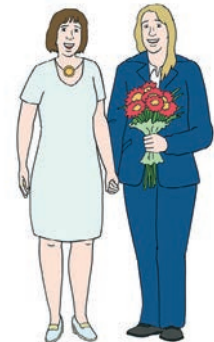
Eine Frau mit einer Sehbehinderung kommt an eine Bus-Haltestelle.  
Der Bus-Fahrplan ist sehr klein geschrieben.  
Die Frau kann den Fahrplan nicht lesen.



Eine junge Frau möchte in einem Café arbeiten.  
Sie bekommt die Arbeits-Stelle nicht.  
Wegen ihrer Hautfarbe.



Zwei Frauen lieben sich.  
Sie sind ein Paar.  
Sie suchen eine Wohnung.  
Die Vermieterin sagt:  
An ein Frauen-Paar vermiete ich keine Wohnung.



Diese Menschen werden benachteiligt.  
Diskriminierung ist verboten.



## Nein heißt Nein.

Das ist ein Gesetz.

### Gewalt ist verboten.

Das steht in vielen Gesetzen.

Die Gesetze gelten für alle Menschen in Deutschland.



### Nein heißt Nein!

In Deutschland gibt es das Strafgesetzbuch.

Im Strafgesetzbuch gibt es ein Gesetz gegen sexuelle Gewalt.

Im Paragraph 177 steht: **Nein heißt Nein!**

Ein Paragraph ist ein Teil vom Strafgesetzbuch.



### Das steht in dem Gesetz:

- Eine Person will Sex mit einer Frau.

Die Frau möchte das nicht.

Die Frau sagt: STOPP. Hör auf.

Sie sagt das laut.

Oder sie sagt das leise.



Die Frau zeigt: Hör auf.

Zum Beispiel:

Sie schiebt die Hand weg.

Oder Sie versucht wegzugehen.



- Vielleicht wollte die Frau Sex.

Und dann möchte sie keinen Sex mehr.

Dann darf es keinen Sex mehr geben.



Die Frau sagt STOPP.

Die Frau zeigt STOPP.

Dann darf es keinen Sex geben.

## Gewalt tut sehr lange weh.

### **Gewalt tut der Seele weh.**

Die Frau hat Angst.

Die Frau fühlt sich hilflos.



### **Gewalt tut dem Körper weh.**

Die Frau hat Schmerzen.

Die Frau ist verletzt.



### **Eine Frau hat Gewalt erlebt.**

Vielleicht ist sie wütend.

Vielleicht ist sie traurig.

Vielleicht schämt sie sich.



### **Manche Frauen sprechen lange Zeit nicht über die Gewalt.**

Die Frauen denken:

Mir glaubt niemand.

Ich bin selbst schuld.



### **Manche Frauen sprechen sofort über die Gewalt.**

### **Manche Frauen sprechen nach sehr langer Zeit über die Gewalt.**

Die Frauen merken:

Über die Gewalt sprechen tut mir gut.

Ich bekomme Hilfe.



Das ist wichtig:

Eine Frau erlebt Gewalt.

Die Frau ist nicht schuld an der Gewalt.

## Bei Gewalt gibt es keine Geheimnisse.

### Bei Gewalt gibt es keine Geheimnisse.

Ein Täter oder eine Täterin hat einer Frau Gewalt angetan.

Der Täter oder die Täterin sagt vielleicht:

Was wir gemacht haben, ist ein Geheimnis.

Du darfst mit keinem Menschen darüber sprechen.



Der Täter oder die Täterin sagt vielleicht:

Wenn du darüber sprichst mag ich dich nicht mehr.

Wenn du darüber sprichst sind deine Eltern sehr traurig.

Wenn du darüber sprichst darfst du nicht mehr hier wohnen.



Das ist wichtig:

Bei Gewalt gibt es keine Geheimnisse.

Jede Frau darf über die Gewalt sprechen.

**Liebe Leserin,  
vielleicht haben Sie Gewalt erlebt.  
Dann sprechen Sie über die Gewalt!  
Sprechen Sie mit einer Person, der Sie vertrauen.**

Diese Vertrauens-Person kann eine Freundin sein.  
Oder eine Betreuerin im Wohnheim.  
Oder der Sozialdienst in der Werkstätte.  
Eine Vertrauens-Person kann in der Familie sein:  
Vielleicht die Schwester. Oder die Mutter. Oder der Vater.



### **Das muss eine Vertrauens-Person können:**

- Sie hört Ihnen zu.
- Die Vertrauens-Person glaubt Ihnen, was Sie sagen.
- Die Vertrauens-Person weiß: Sie können Hilfe bekommen.



### **Überlegen Sie zusammen mit Ihrer Vertrauens-Person:**

#### **Was machen wir jetzt?**

Sie können zu einer Beratungs-Stelle gehen.  
Oder zur Polizei.  
Auf der Rückseite vom Heft stehen Telefon-Nummern.  
Dort finden Sie Hilfe.



Das ist wichtig:

- Sagen Sie alles, was Sie erlebt haben.  
Lassen Sie nichts weg.  
Erfinden Sie nichts dazu.
- Vielleicht haben Sie mit dem Täter oder mit der Täterin gechattet.  
Löschen Sie den Chat nicht.
- Vielleicht haben Sie vom Täter oder von der Täterin E-Mails bekommen.  
Löschen Sie die E-Mails nicht.

## Das gibt es bei FRAUEN STÄRKEN:

### Es gibt Angebote für Frauen mit einer Behinderung.

Es gibt Selbstbehauptungs-Kurse für Frauen.

Selbstbehauptung heißt:

Ich sage meine Meinung.

Ich achte auf meine Grenzen.

Ich sage: STOPP!

Ich wehre mich.

Ich hole Hilfe.



#### **In den Selbstbehauptungs-Kursen lernen Frauen:**

So kann ich mich besser vor Gewalt schützen.

Bianka Neußer bietet die Kurse an.

Hier gibt es Infos zu den Kursen:

[www.jede-kann-sich-wehren-bodensee.de](http://www.jede-kann-sich-wehren-bodensee.de)



### Es gibt Angebote für Fachkräfte.

Es gibt Begleit-Kurse zu den Selbstbehauptungs-Kursen.

Die Fachkräfte erfahren:

- Das lernen die Frauen in den Selbstbehauptungs-Kursen.
- Eine Frau hat Gewalt erlebt. Das kann ich tun.
- Diese Beratungs-Stellen gibt es.



Es gibt Kurse in Leichter Sprache.

Die Fachkräfte lernen:

So spreche ich in Leichter Sprache.

Dann können mich Menschen mit Behinderung besser verstehen.

Dann kann ich Menschen mit Behinderung gut beraten.



Hier gibt es Infos zu den Kursen:

[www.wir-koennen-mehr.eu](http://www.wir-koennen-mehr.eu)

## Es gibt ein Gewalt-Schutz-Konzept.

Frauen erfahren:

- Ich habe ein Recht auf ein Leben ohne Gewalt.
- Ich habe das Recht mich zu schützen.
- Ich habe Gewalt erlebt.

Ich habe das Recht auf Hilfe.



Das Gewalt-Schutz-Konzept gilt überall im Landkreis Konstanz.

Das Gewalt-Schutz-Konzept gibt es auch in Leichter Sprache.



Kontakt beim Caritas-Verband Singen-Hegau:

[frauenstaerken@caritas-singen-hegau.de](mailto:frauenstaerken@caritas-singen-hegau.de)

Kontakt bei der Gleichstellungs-Beauftragten im Landkreis Konstanz:

[Gleichstellung@LRAKN.de](mailto:Gleichstellung@LRAKN.de)

**Noch mehr Infos gibt es auf der Homepage.**



[www.caritas-singen-hegau.de](http://www.caritas-singen-hegau.de)



Im Projekt FRAUEN STÄRKEN  
arbeiten verschiedene Stellen zusammen.

Das Projekt wird gefördert durch das  
Ministerium für Soziales, Gesundheit  
und Integration aus Mitteln des  
Landes Baden-Württemberg



**Baden-Württemberg**

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

Das Land Baden-Württemberg bezahlt das Projekt.



**LANDKREIS  
KONSTANZ**

Die Gleichstellungs-Beauftragte  
im Landkreis Konstanz plant das Projekt.

[www.LRAKN.de/gleichstellung](http://www.LRAKN.de/gleichstellung)



**singen hegau**

*Aus Liebe zum Nächsten*

Der Caritasverband Singen-Hegau  
leitet das Projekt.

[www.caritas-singen-hegau.de/projekt-frauen-staerken](http://www.caritas-singen-hegau.de/projekt-frauen-staerken)



**Jede kann sich wehren**

Selbstbehauptung – Selbstverteidigung – Selbstsicherheit

Bianka Neußer bietet Kurse  
zum Schutz vor Gewalt an.

[www.jede-kann-sich-wehren-bodensee.de](http://www.jede-kann-sich-wehren-bodensee.de)



Die Texte in Leichter Sprache sind von

© Wort-Wechsel [www.wir-koennen-mehr.eu](http://www.wir-koennen-mehr.eu)

## Hier finden Frauen Hilfe

### Das Hilfe-Telefon



Sie können an allen Tagen anrufen.  
Am Tag und in der Nacht.



**08000 116 016**

### Der Verein Frauen helfen Frauen in Not e.V.

Frauen haben Gewalt erfahren.

Bei **Frauen helfen Frauen in Not** können sie über die Gewalt sprechen.

Sie bekommen Hilfe.

Bitte melden Sie sich.

Und machen Sie einen Termin aus.



Austraße 89  
78467 Konstanz



Telefon: 07531-67999



[beratung@gewaltgegenfrauen.de](mailto:beratung@gewaltgegenfrauen.de)

### Die Polizei



Notruf 110