



**Stadt Ingolstadt**  
Gleichstellungsstelle



# Gewalt ist verboten

**Hilfe und Unterstützung**

in einfacher Sprache



# Inhalt

## **In diesem Heft steht:**

- Grußwort
- Was ist Gewalt?
- Was ist mein Recht?
- Was kann ich tun?
- Wer kann mir helfen?

# Grußwort

**Ober-bürger-meister  
Dr. Christian Lösel**



**Liebe Leserinnen!  
Liebe Leser!**

**In dem Heft geht es um Gewalt.**

**Gewalt ist verboten.**

**Das Heft erklärt:**

**Warum ist Gewalt verboten?**

**Viele Menschen haben dieses Heft geschrieben.**

**Ich bedanke mich sehr bei diesen Menschen.**

**Viele Menschen helfen anderen Menschen.**

**Das ist gut.**

**Ich bedanke mich bei diesen Menschen.**

**Jeder Mensch soll ohne Gewalt leben können.**

**Das wünsche ich allen Menschen.**

**Barbara Deimel,  
Gleichstellungsbeauftragte**



**Liebe Lesende!**

**Dieses Heft beantwortet  
wichtige Fragen. Zum Beispiel:  
Was ist Gewalt?  
Was ist mein Recht?  
Wer kann mir helfen?**

**Das Heft haben wir für Menschen in Ingolstadt  
geschrieben.**

**Werden Sie schlecht behandelt?**

**Tut Ihnen ein anderer Mensch Gewalt an?**

**In dem Heft finden Sie Hilfe.**

**In dem Heft finden Sie Namen von Menschen.**

**Diese Menschen können Ihnen helfen.**

**Diese Menschen helfen gerne.**

**Gewalt ist verboten. Und das ist gut.**

# Gewalt ist verboten



**Niemand darf mir weh tun!**

**Ich darf niemandem weh tun!**

**Viele erleben Gewalt.**

**Gewalt kann es überall geben.**

**Gewalt ist nie in Ordnung.**

**Gewalt ist verboten.**

# Gewalt ist verboten



## **Was ist Gewalt?**

### **Was ist körperliche Gewalt?**

- **Alles was mir weh tut.**
- **Alles was für meinen Körper nicht gut ist.**
- **Alles was mir Schmerzen macht.**
- **Alles was mir schadet.**

**Auch wenn ich jemandem weh tue,  
ist das Gewalt.**

# Gewalt ist verboten



## **Was ist Gewalt?**

### **Was ist seelische Gewalt?**

- **Alles was meiner Seele weh tut.**
- **Alles was mir Angst macht.**
- **Alles wodurch ich mich schlecht fühle.**
- **Alles was mir schadet.**

**Auch wenn ich jemandem weh tue,  
ist das Gewalt.**

**Gewalt ist verboten**



## Was ist Gewalt?

## Was ist sexualisierte Gewalt?

- Alles was mit Sexualität zu tun hat und was ich nicht möchte.
- Es geht dabei vor allem um meinen Körper als Frau oder als Mann.
- Alles was mir Schmerzen macht.
- Alles was mir schadet.

Auch wenn ich jemandem weh tue,  
ist das Gewalt!

**Gewalt ist verboten**



## **Was ist mein Recht?**

**Mein Körper gehört mir.  
Ich darf Nein sagen!**

**Jeder muss gut behandelt werden.  
Jeder darf sich bei Gewalt wehren.  
Jeder darf sich bei Gewalt Hilfe holen.**

**Gewalt darf kein Geheimnis sein.**

**Wenn ich Gewalt sehe, darf ich Hilfe holen  
oder helfen.**

**Gewalt ist verboten**



## **Was ist mein Recht?**

**Jeder Mensch hat das Recht auf ein Leben ohne Gewalt.**

**Körperliche Gewalt ist verboten.**

**Seelische Gewalt ist verboten.**

**Sexualisierte Gewalt ist verboten.**

**Das steht im Gesetz. In den Gesetzen steht, was für die Menschen wichtig ist.**

**Jeder hat ein Recht auf Schutz.**

**Jeder hat ein Recht auf Sicherheit.**

**Gewalt ist verboten**



## **Wer kann mir helfen?**

**Ich kann mir Hilfe holen bei Personen oder Mitarbeitern, denen ich vertraue.**

**Ich kann mich bei der Leitungs-person der Einrichtung beschweren.**

**Wenn ich darüber rede, kann mir jemand helfen.**

# Gewalt ist verboten



**HILFE TELEFON**

**GEWALT GEGEN FRAUEN**



**08000 116 016**

**[WWW.HILFETELEFON.DE](http://WWW.HILFETELEFON.DE)**

## **Wer kann mir helfen?**

**Ich kann das Hilfe telefon anrufen  
und über alles reden.**

**Dort arbeiten Menschen die zuhören  
und helfen.**

**Ich kann sie Tag und Nacht anrufen.  
Sie sprechen viele Sprachen.**

**Über die Internet-seite kann ich auch mit  
Gebärden-sprache sprechen.**

**Ich muss meinen Namen nicht nennen.  
Die Menschen die dort arbeiten,  
unternehmen nichts gegen meinen Willen.**

# Gewalt ist verboten

*Winkelwind* **Ingolstadt e.V.**



## **Wer kann mir helfen?**

**In Ingolstadt gibt es eine Beratungsstelle für sexualisierte Gewalt:**

**Wirbelwind e.V.,  
Telefon 08 41 17 35 3  
beratungsstelle@wirbelwind-ingolstadt.de**

**In Ingolstadt gibt es ein Frauenhaus.  
Ein Frauenhaus ist ein sicherer Ort  
für Frauen.**

**Caritas-Frauenhaus,  
Telefon 08 41 30 97 00  
frauenhaus@caritas-ingolstadt.de**

**Gewalt ist verboten**



**110**

## **Wer kann mir helfen?**

**In Notfällen kann ich die Polizei anrufen:**

**Telefon 110**

**Ich sage der Polizei:**

- **Meinen Namen**
- **Wo ich gerade bin**
- **Ist der Täter oder die Täterin noch da?**
- **Ist jemand verletzt?**

# HERAUSGEBER

Dieses Heft wurde gemacht von:

Stadt Ingolstadt

Gleichstellungs-stelle

Rathausplatz 4, 85049 Ingolstadt

Telefon 08 41 30 5 11 66

E-Mail: [gleichstellungsstelle@ingolstadt.de](mailto:gleichstellungsstelle@ingolstadt.de)

Internet: [www.ingolstadt/gleichstellung.de](http://www.ingolstadt/gleichstellung.de)

In der Gleich-stellungs-stelle arbeiten

Gleich-stellungs-beauftragte.

Das ist ein Beruf.

Gleich-stellung bedeutet:

Alle Menschen sind gleich.

Männer und Frauen sind gleich.

Männer und Frauen haben

die gleichen Rechte.

Die Gleich-stellungs-beauftragte

hilft bei Problemen.

# VIELEN DANK

Dieses Heft wurde unterstützt von:



**Stadt Ingolstadt**

Integration / Inklusion



Polizeipräsidium  
Oberbayern Nord



Fotos: Stadt Ingolstadt: Rössle, Friedl

Grafiken: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de), [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com): namosh,  
leremy, nanmulti, lysenko.A,

