



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

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
Internet: 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



Polizeipräsidentium
Oberbayern Nord



Fotos: Stadt Ingolstadt: Rössle, Friedl

Grafiken: www.pixabay.de, www.fotolia.com: namosh,
leremy, nanmulti, lysenko.A,

