

Sexuelle Gewalt? „H A L T! Nicht mit mir!“

Ein Heft
in leichter Sprache



Diese Menschen haben das Heft gemacht. In schwerer Sprache heißt das Impressum.

Heraus-Geber:

Landes-Wohlfahrts-Verband Hessen
Fachbereich 206
Ständeplatz 6-10, 34117 Kassel
Tel. 0561 1004 - 0

Texte

Carmen Vaupel

Redaktion, Gestaltung:

Rose-Marie von Krauss, Heiko Horn

Zeichnungen:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel 2013

Titelfoto:

www.fotolia.com

Druck:

Druckerei des LWV Hessen

Stand:

April 2025

Internet:

www.lwv-hessen.de

Für Frauen und Männer

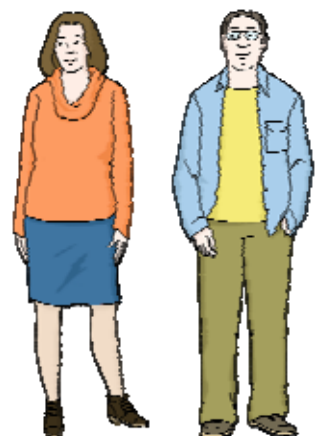
Wir haben diese Information nur in männlicher Sprache geschrieben.

So kann man den Text besser lesen.

Zum Beispiel steht im Text nur das Wort Mitarbeiter.

Das Wort Mitarbeiterin steht nicht im Text.

Mitarbeiter können aber auch Frauen sein.



**Keiner darf zum Sex gezwungen werden!
Und keiner muss anderen beim Sex zusehen!**

Niemand muss sich das gefallen lassen!

Sagen Sie „N E I N !“ zu sexueller Gewalt

**Denn: Anfassen ist nur erlaubt,
wenn Sie das möchten!**



Küssen, anfassen oder streicheln.
Das ist meistens nett gemeint.
Man umarmt seine Freunde oder Familie.
Oder man sagt guten Tag mit einem Kuss.
Das ist in Ordnung!



Wenn man sich sehr mag,
berührt man sich oft.
Oder man küsst sich.
Das ist in Ordnung!
Auch Sex mit dem Partner
ist in Ordnung!

Anfassen ist NICHT erlaubt! Wenn Sie das nicht möchten!



Sie werden von einer Person angefasst
oder geküsst?
Einfach so?
Ohne, dass Sie gefragt werden?
Das ist nicht in Ordnung!

Das nennt man sexuelle Nötigung.
Das ist verboten.
Das steht so im Gesetz.



Oder macht jemand blöde Sprüche?
Die Sprüche haben mit Sex zu tun?
Auch das ist nicht in Ordnung!

Das nennt man sexuelle Belästigung.
Das ist verboten.
Das steht so im Gesetz.

Das darf auch nicht sein:



Eine Person will Ihnen für Sex Geld geben?
Oder sie will Ihnen für Sex etwas schenken?
Lassen Sie sich nicht zu Sex zwingen!
Auch nicht, wenn Sie dafür etwas bekommen.

Niemand hat das Recht,
Sie zu zwingen!



Egal, ob Sie eine Frau oder ein Mann sind:

Sie bestimmen selbst:

- Wer Sie küssen darf.
- Wer Sie anfassen darf.
- Wie Sie angefasst werden wollen.
- Wo Sie angefasst werden wollen.

Auch vertraute Menschen dürfen Sie nicht einfach

- streicheln,
- küssen oder
- anfassen.

Vertraute Menschen sind zum Beispiel:

- Familie,
- Bekannte,
- Mit-Bewohner,
- gesetzliche Betreuer,
- Personen, die Sie unterstützen,
- Kollegen oder
- der Chef an der Arbeit.



**Will Sie jemand anfassen?
Das ist nur okay, wenn Sie das möchten!**

Selbst wenn Personen Ihnen nur helfen wollen.
Sie selbst müssen das auch wollen.

**Sagen Sie, was Sie in Ordnung finden
und was nicht!**

Sie haben NEIN gesagt!



Die Person hört nicht auf?
Die Person fasst Sie weiter an?
Will Sie einfach küssen?
Oder zu Sex zwingen?
Vielleicht passiert das immer wieder!
Dann:

Wehren Sie sich.

Versuchen Sie wegzulaufen.

Rufen Sie laut um Hilfe.

Es ist mutig, sich zu wehren!
Es ist mutig, wegzulaufen!
Sie dürfen sich Hilfe holen!



Lassen Sie sich nicht drohen.
Zum Beispiel:
Die Person sagt:
„Ich erzähle anderen, was Du getan hast.“
Oder die Person sagt:
„Du bist selbst Schuld!“
Das stimmt aber nicht!

Sie haben daran keine Schuld!
Sie müssen sich auch nicht schämen.

Ihnen ist so etwas passiert? Es gibt Personen, mit denen Sie reden können:

Holen Sie sich Hilfe!
Reden Sie mit einer vertrauten Person darüber.
Zum Beispiel mit
einem Freund oder der Familie.

Auch mit diesen Personen können Sie reden:

- Heim-Beirat,
- Werkstatt-Rat.
- Frauen-Beauftragte der Werkstatt



Oder gehen Sie zu

- **der Heim-Leitung,**
- **der Werkstatt-Leitung oder**
- **der Gruppen-Leitung.**

Diese Personen müssen Sie schützen.

Sie sind für Männer und Frauen da.

Sie können dorthin auch jemanden mitnehmen.

Überlegen Sie gemeinsam,
was weiter zu tun ist.

Hier finden Sie Hilfe von Fach-Leuten. Die wissen, was zu tun ist!



Beratungs-Stellen bieten Hilfe an.
Sie können sich zum Beispiel an Pro Familia wenden.
Es gibt aber noch andere Beratungs-Stellen.
Adressen und Telefon-Nummern finden Sie im
Telefon-Buch.

Oder Sie suchen im Internet.
Eine gute Internet-Adresse ist zum Beispiel:

www.dajeb.de

Dort gibt es einen Beratungs-Führer.
Da werden viele Beratungs-Stellen genannt.

Beratungs-Stellen sind für Männer und Frauen da.



Frauen können auch in **Frauen-Häuser** gehen.
Beratungs-Stellen kennen die Frauen-Häuser
in Ihrer Nähe.

Oder suchen Sie im Telefon-Buch.

Sie können auch im Internet suchen.

Gute Internet-Adressen sind zum Beispiel:

www.frauennotrufe-hessen.de

www.frauenhaeuser-hessen.de

Das Hilfe-Telefon der Bundes-Regierung:

In Deutschland gibt es ein neues Hilfe-Telefon.
Hier können Frauen anrufen,
die sexuelle Gewalt erlebt haben.
Es können aber auch Personen anrufen,
die diesen Frauen helfen wollen.
Zum Beispiel:

- Familie,
- Freunde oder
- Fach-Leute.



Die **Telefon-Nummer** vom Hilfe-Telefon ist:
08000 116 016

Das Hilfe-Telefon ist 24 Stunden am Tag besetzt.
Das heißt:
Egal welche Uhr-Zeit, Sie können immer anrufen.
Der Anruf kostet kein Geld.



Das Hilfe-Telefon hat auch eine Internet-Seite.
Die **Internet-Adresse** ist:
www.hilfetelefon.de

Hier findet man viele Informationen zum Thema
sexuelle Gewalt.
Und Sie können den Mitarbeitern schreiben,
wenn Sie nicht über Ihr Problem reden möchten.
Die Internet-Seite kann man in verschiedenen Sprachen
wählen.
Man kann auch Leichte Sprache auswählen.

Das ist noch wichtig:



Mitarbeiter von

- Beratungs-Stellen,
 - Frauen-Häusern,
 - Not-Ruf-Nummern
- haben Schweige-Pflicht.

Das bedeutet:

Die Mitarbeiter dürfen anderen Personen nichts über Sie erzählen.

Die Mitarbeiter müssen aber manchmal mit anderen Stellen über Sie reden.

Damit Sie die richtige Hilfe bekommen.

Das dürfen die Mitarbeiter aber nur, wenn Sie damit einverstanden sind.

Der Landes-Wohlfahrts-Verband Hessen

Der Landes-Wohlfahrts-Verband heißt auch LWV.

Der LWV ist ein Amt.

Der LWV ist für ganz Hessen zuständig.

Der LWV sagt, behinderte Menschen sollen so leben wie nicht behinderte Menschen.

Der LWV arbeitet mit vielen Stellen zusammen.
Diese Stellen unterstützen behinderte Menschen beim Wohnen und beim Arbeiten.
Der LWV bezahlt meistens diese Unterstützung.

Zum LWV gehören auch Schulen für behinderte Kinder und für Kinder mit seelischen Problemen.

Zum LWV gehört auch die Vitos gGmbH.
Die Vitos gGmbH hat viele Krankenhäuser.
Es gibt Krankenhäuser für Menschen mit seelischen Problemen.
Es gibt auch Krankenhäuser für Menschen mit körperlichen Krankheiten.

Der LWV hat Büros in Kassel, Darmstadt und Wiesbaden.