



Ein Heft zum Gewalt-Schutz

Informationen und Anregungen
zum Weiter-Denken



Zum Heft

Warnung und Tipp

In diesem Heft geht es um Gewalt.

Sie haben selbst Gewalt erlebt?

Dann bedenken Sie bitte:

Das Heft kann schmerzhaftere Erinnerungen auslösen.

Bitte überlegen Sie:

Können Sie das Heft alleine lesen?

Wollen Sie das Heft mit einer anderen Person zusammen lesen?

Die andere Person kann Sie unterstützen.



Sie haben das Heft gelesen und nun schlechte Gefühle?

Sprechen Sie eine Vertrauens-Person an.

Zum Beispiel aus der Familie oder Mitarbeitende.



Hinweise zum Heft

Sie müssen **nicht** das ganze Heft durchlesen.

Vor wichtigen Themen steht ein blaues Ausrufe-Zeichen.

Machen Sie Pausen beim Lesen, wenn es zu viel wird.



Dieses Heft ist in Leichter Sprache.

Leichte Sprache hat viele Regeln. Zum Beispiel:

- kurze Sätze schreiben,
- einfache Wörter nutzen,
- zusammen-gesetzte Wörter trennen.



Manchmal lesen Sie nur die männliche Form.

Gemeint sind Menschen mit jedem Geschlecht.

Liebe Leser und Leserinnen,

Gewalt tut weh.

Gewalt ist verboten.

Im Gesetz stehen wenige Ausnahmen für erlaubte Gewalt.

Jeder Mensch hat ein Recht

- auf ein Leben ohne Gewalt,
- auf Schutz vor Gewalt.



Gewalt kann es überall geben – auch im Wittekindshof.

Deswegen setzen wir uns im Wittekindshof
gemeinsam gegen Gewalt ein.

Dieses Heft soll anregen zum Weiter-Denken:

- Wo erlebe ich Gewalt?
- Was kann ich gegen Gewalt tun?



Machen Sie mit:

Setzen Sie sich ein gegen Gewalt.

Danke für das Mitmachen.

Gemeinsam sind wir stark.



Dr. Dierk Starnitzke

Doktor Dierk Starnitzke

Vorstands-Sprecher



Inhalt

Zum Heft

Warnung und Tipp	2
Hinweise zum Heft.....	2
Liebe Leser und Leserinnen	3



Ihr Recht auf Menschen-Würde

! Alle Menschen besitzen Menschen-Würde	6
Was ist Menschen-Würde?	7
Menschen-Würde im Wittekindshof.....	8



Ihr Recht auf Freiheit

Freiheit und Selbst-Bestimmung	9
! Einschränkung der Freiheit	10



Gewalt erkennen

! Was ist Gewalt?	12
Wo passiert Gewalt?	14
! Welche Menschen üben Gewalt aus?	15
Gewalt gegen Sachen	16
Gewalt gegen den Körper.....	17
Gewalt gegen Gefühle.....	18
Sexuelle Gewalt.....	20
Strukturelle Gewalt	22
Auch Zwang ist Gewalt.....	23
Gewalt als Folge von Krankheit oder Behinderung ...	24
Jeder Mensch fühlt Gewalt anders	26



Was tun bei Gewalt?

! Was tun im Notfall bei Gewalt? 27
 Was tun, wenn Sie Gewalt beobachten? 29
 Wer hilft nach Gewalt? 30
 Beschwerden wegen Gewalt 31
 Beratungs-Stellen 32
! Gewalt melden und Hilfe bekommen 33



Gewalt verhindern

! Gemeinsam gegen Gewalt 35
 Ich verletze. Was kann ich tun? 37
 Stufen-Plan für Krisen 37



Impressum

Wer hat das Heft gemacht? 38

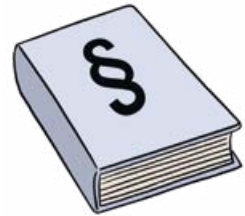
Ihr Recht auf Menschen-Würde

! Alle Menschen besitzen Menschen-Würde

Das wichtigste Gesetz in Deutschland heißt Grund-Gesetz.

Ganz am Anfang steht ein sehr wichtiger Satz:

Die Würde des Menschen ist un-an-tast-bar.



Das heißt:

Alle Menschen besitzen Menschen-Würde.

Jeder Mensch ist wertvoll.

Jeder Mensch muss gut behandelt werden.



Das gilt auch für

- Menschen mit Behinderung,
- Mitarbeitende,
- Angehörige, Gäste und Bekannte.

Alle müssen vor Gewalt geschützt werden!

Das bedeutet:

Sie haben das Recht,

dass andere Menschen gut mit Ihnen umgehen.

Keiner darf Ihnen Gewalt antun.



Was ist Menschen-Würde?

Menschen-Würde bedeutet:

Jeder Mensch muss gut behandelt werden.

Jeder Mensch muss ernst genommen werden.

Gut behandeln und ernst nehmen bedeutet zum Beispiel:

- gut zuhören,
- verstehen, was der Andere sagen will,
- nachfragen, wenn man etwas **nicht** verstanden hat,
- mit dem Anderen reden,
- Spitz-Namen nur mit Erlaubnis nutzen,
- Erwachsene nur mit Erlaubnis mit Du ansprechen.



Gut behandeln und ernst nehmen bedeutet aber auch:

- Keiner** darf sich über Sie lustig machen.
- Keiner** darf blöde Sprüche über Sie machen.
- Keiner** darf Sie beleidigen.
- Keiner** darf Erwachsene wie Kinder behandeln.



Menschen-Würde im Wittekindshof

Alle Menschen besitzen Menschen-Würde.
Das gilt auch im Wittekindshof.
Im Wittekindshof soll es allen Menschen gut gehen.



Bitte melden Sie sich,

- wenn Sie im Wittekindshof schlecht behandelt werden,
- wenn Sie zu viel oder zu wenig Hilfe bekommen,
- wenn Sie **nicht** ernst genommen werden,
- wenn Sie im Wittekindshof Gewalt erleben!

Das können Sie machen:

- Sprechen Sie Mitarbeitende Ihres Vertrauens an.
- Sprechen Sie mit den Chefs.
- Reichen Sie eine Beschwerde im Wittekindshof ein.
- Reichen Sie eine Beschwerde außerhalb vom Wittekindshof ein.
- Gehen Sie zu einer Beratungs-Stelle.



Kontakt-Daten finden Sie in diesem Heft auf Seite 32.

Ideen und Beschwerden

Diakonische Stiftung Wittekindshof

Sie haben eine gute Idee?
Sie haben Schlimmes erlebt?
Sie haben eine Beschwerde?

Sie können alle Mitarbeitenden ansprechen oder sich direkt wenden an:

Ansprech-Person im Geschäfts-Bereich Wohnen 3:
Stephanie Steinmeier
☎ 0173 520 90 72
✉ beschwerde-gb-3-1@wittekindshof.de

Ansprech-Person im Geschäfts-Bereich Wohnen 3:
Oliver Ufer
☎ 057 32 989 89 14
✉ beschwerde-gb-3-2@wittekindshof.de

Ansprech-Person im Gesamt-Wittekindshof:
Anke Marholdt
☎ 057 34 61 50 03
☎ 0173 529 76 10
✉ beschwerde@wittekindshof.de
www.wittekindshof.de/lob-und-beschwerden

Zusätzlicher Kontakt für Angehörige
Angehörigen-Beirat-Rat (ABR)
Zur Kirche 2, 32549 Bad Oeynhausen
kontakt@abr-wittekindshof.de

W ABR

Bilder: © Lutz/Wikimedia für Menschen mit geistiger Behinderung; Bremen v. J., Bildaktor; Stefan; Albers; Holzer; Pflaumer; 2013

Die Ombuds-Personen helfen

Der Kreis Herford hat 2 Ombuds-Personen beauftragt. Ombuds-Personen helfen

- bei Streit und Ärger mit dem Wittekindshof.
- bei Problemen mit dem Wittekindshof.
- bei Gewalt und Ungerechtigkeit im Wittekindshof.
- bei schlechter Pflege und Betreuung.

Wie erreichen Sie die Ombuds-Personen?

Gabriele Westermann-Koch
✉ garweko@gmail.com

Ulrich Rolfsmeyer
✉ urolfsmeyer@web.de

Sie können auch einen Brief schreiben:
Sie finden in der Werkstatt, im Wohn-Bereich und im KIZ:

- Briefe und Umschläge zum Ausfüllen,
- einen Brief-Kasten.

Sie können eigenes Papier nutzen.

Sie brauchen Hilfe beim Schreiben?
Dann sprechen Sie bitte die Mitarbeiter an.

Die Ombuds-Person meldet sich bei Ihnen.

Die Hilfe von der Ombuds-Person ist kostenlos für Sie.

KREIS HERFORD

Bilder: © Lutz/Wikimedia für Menschen mit geistiger Behinderung; Bremen v. J., Bildaktor; Stefan; Albers; Holzer; Pflaumer; 2013

Externe Beratungs- und Beschwerde-Angebote

Ombudspersonen nach § 16 WtG-NRW
Bernd Heilmann
✉ ombudsperson.dhw@gmx.de
Bitte nutzen sie auch die Briefformulare und Briefkästen für Ideen und Beschwerden.

WTG-Behörde (Heimaufsicht)
Postfach - 13, 32423 Minden
☎ 05 71 90 72 36 90
✉ wtg@minden.suedboeck.de

Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL)
Überörtlicher Träger der Eingliederungshilfe
LWL - Inklusionsamt Soziale Teilhabe
LWI 33 Münster
☎ 0251 591 36 10
✉ soziales@lwl.org

Diakonisches Werk Rheinland-Westfalen Lippe e.V. - Diakonie RWL
Spitzenverband der Freien Wohlfahrtspflege
Lansaustraße 42, 40429 Düsseldorf
☎ 0211 633 80
✉ diakoniedor@diakonie-rwl.de

Ergänzende unabhängige Teilhabe-Beratung (EUTB) Kreis Minden-Lübbecke
in Minden, Bad Oeynhausen, Lübbecke, Espelkamp
☎ 05 71 398 01 10
✉ info@eutb-mi-lu.de
www.eutb-mi-lu.de

Stand: 03/2022
Bilder: © Lutz/Wikimedia für Menschen mit geistiger Behinderung; Bremen v. J., Bildaktor; Stefan; Albers; Holzer; Pflaumer; 2013

Ihr Recht auf Freiheit

Freiheit und Selbst-Bestimmung

Das wichtigste Gesetz in Deutschland heißt Grund-Gesetz.

Im Grund-Gesetz steht:

Jeder Mensch hat ein Recht auf Freiheit.

Freiheit heißt:

Ich entscheide selbst,

- was ich mache,
- was ich **nicht** mache.

Das heißt auch Selbst-Bestimmung.

Aber die Freiheit hat Grenzen.

Niemand darf andere verletzen

- in ihrer Freiheit,
- in ihrer Menschen-Würde.

Alle Menschen haben ein Recht auf ein Leben ohne Gewalt.



! Einschränkung der Freiheit

Sie haben ein Recht auf Freiheit.

Kein Mensch darf Ihre Freiheit einschränken.

Eine Einschränkung der Freiheit ist **nur** erlaubt

1. durch Gesetze,
2. im Notfall zum Schutz vor Verletzungen,
3. mit Absprache und Einverständnis.

Beispiele für Einschränkung der Freiheit durch Gesetze:

- Im Straßen-Verkehr ist die Freiheit an der Ampel eingeschränkt. Sie dürfen bei Rot **nicht** gehen oder fahren.
- Nach Jugend-Schutz-Gesetz ist der Verkauf von Alkohol an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren verboten.

Beispiele für Einschränkung der Freiheit im Notfall zum Schutz:

- Eine Bewohnerin will eine Glas-Flasche auf Menschen werfen. Dann darf der Mitarbeitende die Hand kurz festhalten.

Das ist ein Notfall.

Festhalten ist erlaubt zum Schutz vor Verletzungen.

- Ein Bewohner läuft gerne aus dem Haus.

Der Bewohner läuft immer ohne Gucken auf die Straße.

Auf der Straße fahren viele Autos.

Es drohen schwere Unfälle.

Dann wird der Bewohner verletzt.

Der Betreuer, Vormund oder die Eltern haben an das Gericht geschrieben.

Der Richter hat gesagt:

Für diesen Bewohner darf die Haus-Tür verschlossen werden.

Die geschlossene Tür ist ein Schutz.

Das nennt man **Freiheits-Entziehende Maßnahme**, kurz FEM.



Einschränkungen der persönlichen Freiheit müssen besprochen werden.

Sie selbst oder Ihre Eltern, Ihr Vormund oder rechtlicher Betreuer muss diesen Einschränkungen zustimmen.

Zum Beispiel:

- Taschen-Geld, Zigaretten und Süßigkeiten einteilen,
- Kühl-Schrank oder Küche abschließen,
- Bank-Karte und Kranken-Kassen-Karte wegschließen,
- Zeiten für Handy, Computer und Fernsehen begrenzen,
- nur mit Begleitung das Haus verlassen.



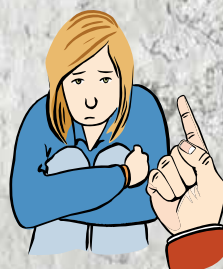
Gewalt erkennen

! Was ist Gewalt?

Es gibt viele Formen von Gewalt:



1. **Gewalt gegen Sachen.**
Jemand zerstört oder klaut Ihre Sachen.
2. **Gewalt gegen den Körper**
Jemand verletzt Sie oder sperrt Sie ein.
3. **Gewalt gegen Gefühle**
Jemand verletzt Ihre Gefühle.
4. **Sexuelle Gewalt**
Jemand verletzt
 - beim Sex Ihren Körper oder Ihre Gefühle,
 - mit Worten und Taten Ihre sexuellen Gefühle.
5. **Strukturelle Gewalt**
Kein Mensch benachteiligt Sie mit Absicht.
Sie erleben trotzdem Benachteiligung.



Gewalt bedeutet:

Ein Mensch macht etwas mit Ihnen.

- Sie wollen das **nicht**.
- Das tut Ihnen weh.
- Das macht Ihnen Angst.

Es gibt **kein** Gesetz und **keine** Regel,
warum der Mensch das machen darf.

Der Mensch hat **kein** Recht, gegen Ihren Willen zu handeln.

Der Mensch macht es trotzdem – dann ist es Gewalt.

Gewalt ist verboten.



Bei Gewalt muss man unterscheiden:

Ein Mensch

- übt Gewalt **mit Absicht** aus,
- übt Gewalt **ohne Absicht** aus.

Gründe für Gewalt **ohne Absicht** sind zum Beispiel:

1. Ein Mensch verletzt aus Versehen.
2. Ein Mensch hat sich **nicht** unter Kontrolle,
ist überfordert und verletzt.

Jeder Mensch kann gewalttätig werden oder Gewalt erleben.

Gewalt kann überall passieren.

Manchmal drohen gewalttätige Menschen:

Du darfst **nicht** über Gewalt reden.

Gewalt ist unser Geheimnis.

Aber das ist falsch.

Gewalt ist kein Geheimnis.



Wo passiert Gewalt?

Gewalt können Sie überall erleben:

- zuhause in der Familie,
- zuhause im Wohn-Haus,
- in der Wohn-Gemeinschaft,
- bei Freunden, Bekannten und Verwandten,
- in der Schule,
- am Arbeits-Platz,
- in der Frei-Zeit,
- auf der Straße,
- und an vielen anderen Orten.



! Welche Menschen üben Gewalt aus?

Alle Menschen können Gewalt ausüben.

Wenige Menschen erleben Gewalt durch fremde Menschen.

Meistens erleben Menschen Gewalt durch diese Menschen:

- Angehörige wie Eltern, Geschwister, Onkel und Tanten,
- Freunde und Freundinnen,
- Bekannte,
- Mitbewohner und Mitbewohnerinnen,
- Mitarbeitende,
- Lehrer und Lehrerinnen,
- Trainer, das spricht man Trainer,
- Trainerinnen, das spricht man Trainerinnen,
- Kollegen und Kolleginnen,
- Chefs und Chefinnen.



Gewalt ausführen kann

- ein Mensch alleine,
- mehrere Menschen zusammen.

Auch wichtige oder liebe Menschen dürfen **keine Gewalt** ausüben.

Gewalt ist immer verboten.

Sprechen Sie einen Menschen Ihres Vertrauens an.

Holen Sie sich Hilfe.



Gewalt gegen Sachen

Jemand zerstört oder klaut Ihre Sachen.

Zum Beispiel:

- kaputt treten oder kaputt schlagen,
- zerreißen,
- mit Feuer anzünden,
- mit Waffen oder Werkzeug kaputt machen.

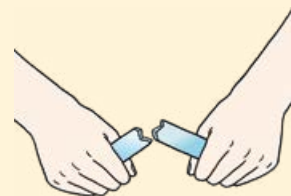
Gewalt gegen Sachen heißt aber auch:

- klauen,
- Sachen von anderen Menschen verstecken,
- Sachen nur unter Bedingungen herausgeben.

Zum Beispiel:

Sie müssen erst etwas tun.

Dann bekommen Sie Ihr Geld.



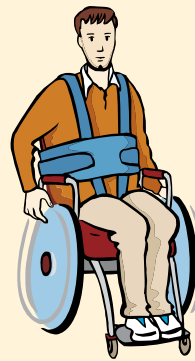
Gewalt gegen den Körper

Jemand verletzt Sie oder sperrt Sie ein.
Das nennt man auch körperliche Gewalt.



Zum Beispiel:

- weh tun,
- spucken,
- an den Haaren ziehen,
- am Hals würgen,
- einsperren,
- festhalten oder fixieren,
- Rolli, Geh-Hilfen oder Rollator wegnehmen.



Spuren von körperlicher Gewalt

Körperliche Gewalt hinterlässt oft Spuren.



Zum Beispiel:

- Kratzer,
- blaue Flecken oder ein blaues Auge,
- blutende Wunden,
- Knochen-Brüche.



Gewalt gegen Gefühle

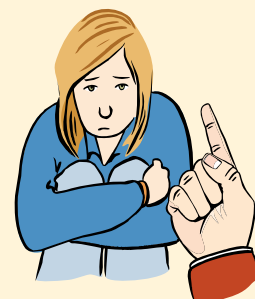
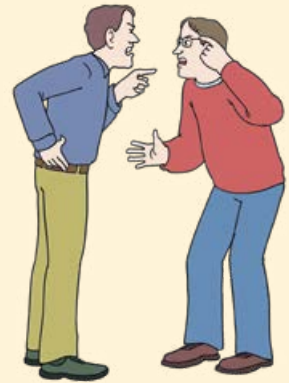
Jemand verletzt Ihre Gefühle.

Das nennt man auch psychische Gewalt.

Das spricht man psychische Gewalt.

Das sind Beispiele für Gewalt gegen Gefühle:

- beleidigen,
- anschreien und Angst machen,
- etwas Falsches über einen Menschen erzählen,
- einen Menschen **nicht** beachten und ausschließen,
- sich lustig machen und auslachen.



Hinweis: Mobbing

Mobbing ist wiederholte Gewalt gegen Gefühle.

Mobbing passiert durch einen Menschen oder durch eine Gruppe.

Das sind Beispiele für Mobbing:

- immer wieder auslachen,
- immer wieder schlecht über einen Anderen reden,
- immer wieder Fotos verschicken, die weh tun.



Spuren von Gewalt gegen Gefühle

Die Spuren von Gewalt gegen Gefühle sind schwer zu erkennen.

Manche Spuren sehen Sie erst nach Tagen oder Wochen.

Beispiel für Spuren von Gewalt gegen Gefühle:

- traurig sein und sich zurückziehen,
- kaum sprechen,
- schreien,
- plötzlich Andere verletzen,
- sich ekeln,
- sich komisch fühlen und **nicht** wissen, was los ist,
- sehr viel oder sehr wenig essen,
- sich hilflos und verzweifelt fühlen,
- sterben wollen.



Sexuelle Gewalt

Jemand verletzt

- beim Sex Ihren Körper oder Ihre Gefühle,
- mit Worten und Taten Ihre sexuellen Gefühle.

Das nennt man auch sexuelle Gewalt.



Das sind Beispiele für sexuelle Gewalt:

- anfassen, berühren und streicheln gegen Ihren Willen,
- kuscheln und küssen gegen Ihren Willen,
- Sex haben gegen Ihren Willen,
- beim Sex zu etwas zwingen,
- Fotos machen von Brüsten, Scheide oder Penis gegen Ihren Willen,
- anderen Menschen beim Sex zu zuschauen gegen den Willen,
- einen Menschen sexuell ausnutzen.



Auch sexueller Missbrauch ist Gewalt.

Zum Beispiel:

- Sex zwischen Erwachsenen und Kindern,
- Sex zwischen Mitarbeitenden und Klienten.



Spuren von sexueller Gewalt

Sexuelle Gewalt hinterlässt sehr verschiedene Spuren.

Zum Beispiel:

- Schmerzen,
- Verletzungen am Körper,
- Verletzungen an den Gefühlen,
- Angst und Ekel,
- **keine** Lust mehr auf Sex.



Strukturelle Gewalt

Kein Mensch benachteiligt Sie mit Absicht.
Sie erleben trotzdem Benachteiligung.
Das nennt man strukturelle Gewalt.



Es gibt viele Gründe für strukturelle Gewalt.
Das sind Beispiele:

- Ein Haus ist **nicht** barrierefrei.
Eine Rollstuhl-Fahrerin wird ausgeschlossen.
- Wünsche werden missachtet.
Ein Mitarbeitender kauft Schuhe für Sie ohne zu fragen.
- Hilfe wird verweigert.
Sie brauchen dringend Hilfe.
Ein Mitarbeitender will Ihnen **nicht** helfen.
- Informationen werden verheimlicht.
Ein Mitarbeitender gibt Ihnen **nicht** die Einladung zur Disko.
- Die Regeln sind streng und werden **nicht** verändert.
Sie möchten mit Ihrem Freund Weihnachten feiern.
Der Mitarbeitende sagt:
Wir feiern als Wohn-Gruppe Weihnachten.
Dein Freund gehört **nicht** dazu. Das war schon immer so.



Lösungen finden bei struktureller Gewalt ist schwer.

Zum Beispiel:

Sie möchten abends bis 23 Uhr draußen sein.
So spät kann Ihnen **kein** Mitarbeiter beim Ins-Bett-gehen helfen.
Für dieses Problem gibt es **keine** einfache Lösung.
Bitte sprechen Sie trotzdem die Mitarbeiter an.
Überlegen Sie gemeinsam: Was können wir tun?

Auch Zwang ist Gewalt

Sie müssen etwas gegen Ihren Willen tun?

Ein anderer Mensch sagt: Sie müssen das machen!

Das nennt man Zwang oder zwingen.

Auch Zwang ist Gewalt.

Zwang ist verboten.

Jeder Mensch hat ein Recht

- auf Freiheit und Selbst-Bestimmung,
- auf ein Leben ohne Gewalt und Zwang.

Das sind Beispiele für Zwang:

- an einen Ort gehen gegen den eigenen Willen,
- etwas kaputt machen gegen den eigenen Willen,
- klauen gegen den eigenen Willen,
- Alkohol trinken gegen den eigenen Willen,
- rauchen gegen den eigenen Willen,
- essen und trinken gegen den eigenen Willen.



Gewalt als Folge von Krankheit oder Behinderung

Manche Krankheiten und Behinderungen führen zu Gewalt.

Zum Beispiel:

- schlagen, beißen, spucken,
- schreien und Türen knallen,
- Sachen von anderen Menschen kaputt machen,
- andere Menschen bedrohen.

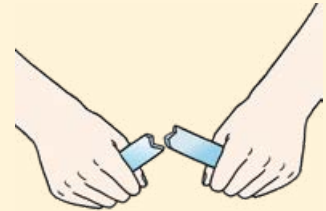


Auch diese Form von Gewalt ist verboten.

Das Problem ist:

Die Menschen

- können die Gewalt **nicht** steuern,
- machen die Gewalt ohne Absicht.



Die Gewalt entsteht durch die Krankheit oder die Behinderung.

Trotzdem:

Seien Sie mutig!

Sagen Sie:

Nein!

Lass das!

Schreien Sie laut:

Hilfe!

Sprechen Sie mit einem Mitarbeitenden.

Reichen Sie eine Beschwerde ein.



Dann müssen alle gemeinsam überlegen:
Alle sollen gut leben können.
Was können wir verändern?



Die Antwort ist oft ein großes Problem.
Alle Menschen haben ein Recht auf Leben ohne Gewalt.
Alle Menschen brauchen einen Ort zum Leben.
Oft passt das **nicht** gut zusammen.
Dann muss immer wieder neu geprüft werden:
Was können wir verändern?



In einer schwierigen Situation helfen
gemeinsame Gespräche mit:

- Mitarbeitenden, Psychologen, Ärzten,
- Fach-Kräften für den Umgang mit Gewalt,
- Betreuer oder Vormund,
- Eltern und Angehörigen,
- manchmal auch mit der Polizei.



Jeder Mensch fühlt Gewalt anders

Gewalt ist sehr verschieden.

Ein Beispiel:

In den Arm kneifen ist Gewalt und verboten.

Einen Menschen töten ist Gewalt und verboten.

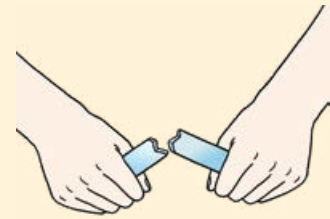
Töten ist schlimmer als kneifen.



Oft ist es schwer zu entscheiden:

Welche Gewalt ist schlimmer?

- Anschreien oder etwas kaputt machen?
- Beleidigen oder anspucken?
- Anfassen gegen den Willen oder festhalten?



Die wichtigste Frage bei Gewalt ist immer:

- Wie geht es Ihnen?

Sie haben schlechte Gefühle wie Trauer und Wut?

Sie haben komische Gefühle?

Sprechen Sie mit Mitarbeitenden.

Vielleicht haben diese Gefühle etwas mit Gewalt zu tun.

Was tun bei Gewalt?

! Was tun im Notfall bei Gewalt?

Sie erleben selbst Gewalt?

Seien Sie mutig!

Sagen Sie:

Nein!

Lass das!


Schreien Sie laut:

Hilfe!



Wehren Sie sich.

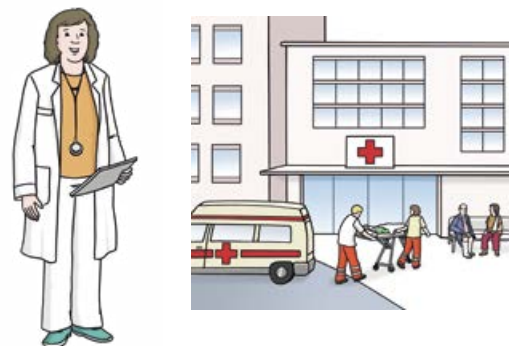
Im Notfall ist Gewalt erlaubt,
um sich selbst zu schützen.

Wenn Sie telefonieren können,
rufen Sie einen Mitarbeitenden
oder die Polizei an:  Telefon 110.



Dann gehen Sie zum Arzt oder ins Kranken-Haus
zum Spuren sichern.

Der Arzt versorgt auch Ihre Verletzungen.



Hinweis:

Sie dürfen sich im Notfall sofort wehren.

Sich wehren hat das Ziel

- Gewalt zu beenden,
- sich zu schützen.

Der andere Mensch hört mit Gewalt auf?

Dann müssen Sie auch aufhören.

Sie dürfen **nicht** zeigen: Du hast das verdient.

Sie dürfen den Anderen **nicht** bestrafen.

Bestrafen für Gewalt ist Aufgabe der Gerichte.

**Tipp:**

Besuchen Sie einen Kurs

- für Selbst-Behauptung,
- für Selbst-Verteidigung.

Im Kurs lernen und üben Sie:

- Was macht mich stark?
- Was macht mich mutig?




Was tun, wenn Sie Gewalt beobachten?

Bringen Sie sich **nicht** in Gefahr.

Schützen Sie sich.

Holen Sie Hilfe:

- bei Mitarbeitenden,
- rufen Sie die Polizei an:  Telefon 110.



Bringen Sie sich
nicht in Gefahr!

Wer hilft nach Gewalt?

Sie haben vor längerer Zeit Gewalt erlebt?

Seien Sie mutig.

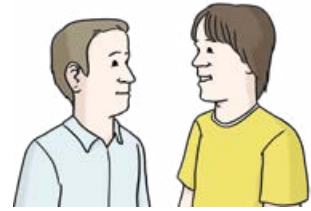
Melden Sie die Gewalt!

Gewalt melden ist kein Petzen!

Keiner darf Ihnen verbieten, Gewalt zu melden!

Sprechen Sie zum Beispiel

- mit Mitarbeitenden,
- mit dem Chef oder der Chefin,
- mit Ihrer gesetzlichen Betreuung,
- mit einer Beratungs-Stelle,
- mit der Polizei,
- mit einem anderen Menschen, dem Sie vertrauen,
- reichen Sie eine Beschwerde ein.



Sie wissen **nicht** genau: War das Gewalt?

Melden Sie trotzdem Gewalt und sagen Sie:

Ich bin unsicher. Vielleicht war es Gewalt.

Das ist eine wichtige Meldung.

Mit der Meldung kann geprüft werden:

War das Gewalt?



Wichtiger Hinweis:

Sie dürfen nur die Wahrheit sagen.

- Sie lügen?
- Sie sagen bewusst etwas Falsches?



Lügen und Falsch-Aussagen sind strafbar.

Beschwerden wegen Gewalt

Sie haben Gewalt erlebt?
 Sie haben Gewalt beobachtet?
 Dann können Sie sich beschweren.

Reichen Sie eine Beschwerde im Wittekindshof ein

- bei jedem Mitarbeitenden,
- bei den Ansprech-Personen für Ideen und Beschwerden.

Bitte beachten Sie die Aushänge,
 nutzen Sie die Internet-Seite,
 nutzen Sie Signal  0173 529 76 10
 oder rufen Sie an:  Telefon 0 57 34 61 50 00.

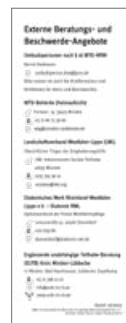
Reichen Sie eine Beschwerde
 außerhalb vom Wittekindshof ein.
 Schicken Sie der Ombuds-Person eine Beschwerde.
 Ombuds-Personen sind Ansprech-Personen vom Kreis.
 Es gibt Ombuds-Personen

- im Kreis Herford,
- im Kreis Minden-Lübbecke.

Aushänge informieren über weitere Beschwerde-Möglichkeiten
 außerhalb vom Wittekindshof

- zum Beispiel die WTG-Behörde, früher Heim-Aufsicht.

Die WTG-Behörde kümmert sich
 um Beschwerden im Wohnen und in der Werkstatt.



Beratungs-Stellen

Im Internet finden Sie viele Beratungs-Stellen und Sorgen-Telefone. Mitarbeitende helfen Ihnen bei der Suche im Internet.



Sie bekommen eine Beratung, zum Beispiel wenn Sie Gewalt erleben oder wenn Ihre Angehörigen oder Freunde Gewalt erleben. Sorgen-Telefone sind kostenfrei. Sie benötigen **kein** Guthaben auf dem Handy. Die Beratung ist anonym und geheim. Das bedeutet: Sie müssen Ihren Namen **nicht** sagen.



Das Hilfe-Telefon für Frauen

Sie erreichen das Hilfe-Telefon unter:



Telefon 0 80 00 11 60 16.

Weitere Informationen:
www.hilfetelefon.de



Das Hilfe-Telefon für Männer

Sie erreichen das Hilfe-Telefon unter:



Telefon 0 800 123 99 00.

Weitere Informationen:

www.hilfetelefon.de/aktuelles/auch-maenner-erleben-gewalt.html



! Gewalt melden und Hilfe bekommen

Sie haben Gewalt gemeldet. Was passiert dann?

Gewalt beenden

Mitarbeitende beenden die Gewalt.

Der Mitarbeitende schafft das **nicht** allein?

Dann kann der Mitarbeitende andere Mitarbeitende oder die Polizei zur Hilfe holen.



Spuren sichern und Verletzungen versorgen

Gewalt hinterlässt Spuren und Verletzungen.

Ein Arzt

- sichert Spuren,
- versorgt Verletzungen mit Pflastern und Verbänden,
- hilft Ihnen bei Schmerzen.

Bei Verletzungen von Gefühlen helfen Gespräche auch mit Psychologen und Ärzten.



Sicherheit schaffen und neue Gewalt verhindern

Alle zusammen müssen überlegen:

- Wie können wir Gewalt verhindern?
- Alle sollen sich sicher fühlen.
- Wo haben Sie Angst?
- Was hilft gegen Ihre Angst?
- Was brauchen Sie, um sich sicher zu fühlen?

Über eine Anzeige bei der Polizei nachdenken

Wer Gewalt erlebt, kann eine Anzeige bei der Polizei machen.

Durch eine Anzeige

- kann der Täter bestraft werden,
- kann Gewalt vermieden werden.

Deswegen ist eine Anzeige gut und wichtig.



Hier finden Sie im Internet weitere Informationen in Leichter Sprache:

Merk-Blatt für Opfer einer Straf-Tat



Informationen zum Straf-Verfahren



Gewalt verhindern

! Gemeinsam gegen Gewalt

Sie können Gewalt mit diesen Regeln verhindern:

1. Miteinander reden statt verletzen

- zuhören,
 - aussprechen lassen,
 - eigene Meinung sagen,
 - andere Meinungen gelten lassen,
 - Regeln verabreden,
 - sich an Regeln halten.
- Haben Sie Mut: Sagen Sie:
Das macht mir Angst!



2. Sich beruhigen statt verletzen

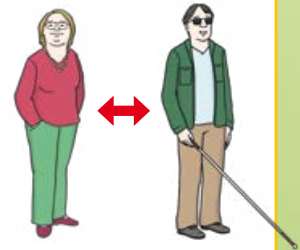
Überlegen Sie: Was beruhigt mich?
Zum Beispiel:

- spazieren gehen,
- Sport machen,
- an die frische Luft gehen,
- sich in sein Zimmer zurück ziehen,
- sich ausruhen,
- laut oder ganz leise Musik hören,
- Papier zerreißen,
- einen Wut-Ball mit viel Kraft drücken.



3. Aus dem Weg gehen statt verletzen

- Manchmal kann man **nicht** miteinander reden und **nicht** zur Ruhe kommen.
Dann ist es gut, sich aus dem Weg zu gehen.



4. Hilfe annehmen statt verletzen

- Gewalt verhindern ist eine schwere Aufgabe.
Nehmen Sie Hilfe an.
Sprechen Sie mit Mitarbeitenden.
Die Mitarbeitenden helfen.
Mitarbeitende suchen mit Ihnen nach Hilfe.
Helfen können zum Beispiel:
Ärzte, Psychologen, Beratungs-Stellen.



Ich verletze. Was kann ich tun?

Sie haben Angst, dass Sie selbst Gewalt ausüben?

Wichtig ist:

Sprechen Sie Mitarbeitende an, wenn Sie

- einen Menschen angegriffen haben,
- aufgeregt sind und vielleicht Menschen angreifen,
- sehr wütend sind,
- sich selbst stark verletzen,
- sterben wollen.

Die Mitarbeitenden helfen Ihnen, sich zu beruhigen.



Stufen-Plan für Krisen

Sie erleben manchmal eine Krise?

Dann schreiben die Mitarbeitenden mit Ihnen einen Stufen-Plan.

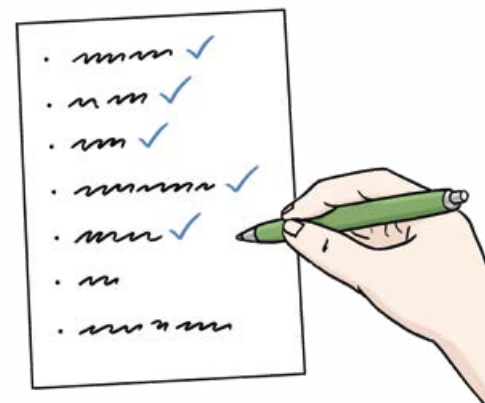
Der Stufen-Plan

- ist eine Hilfe für Krisen,
- hilft, Ihre Wünsche ernst zu nehmen.

In einem **Stufen-Plan** schreiben Sie gemeinsam auf:

- Was passiert in meinen Krisen?
- Wer hilft mir in der Krise?
- Was hilft mir zur Beruhigung?
- Was stört mich in der Krise?
- Ich beruhige mich **nicht**.

Was sollen die Mitarbeitenden dann tun?



Impressum

Wer hat das Heft gemacht?

Wer hat das Heft entwickelt?

Mitglieder der Arbeits-Gruppe Leichte Sprache und Gewalt: Melanie Dunken, Annika Lange-Kniep, Verena Lüttel, Anke Marholdt, Ruth von Zabeltitz

Wer hat die Texte geschrieben?

Anke Marholdt mit Hilfe von Annika Lange-Kniep

Wer hat beraten und gute Tipps gegeben?

Wittekindshofer Fach-Kräfte für Gewalt-Schutz und Mitglieder Angebots-Bereich Gewalt-Schutz – das sind Mitarbeitende, die sich gut auskennen beim Gewalt vermeiden.

Wer hat die Texte geprüft?

Frauen und Männer mit Prüfer-Ausbildung
aus dem Büro für Leichte Sprache Wittekindshof
Jetzt darf das Heft das Zeichen für Leichte Sprache tragen.



Wer ist für das Heft verantwortlich?

Der Herausgeber, das ist:
Vorstand Doktor Dierk Starnitzke
Diakonische Stiftung Wittekindshof, Zur Kirche 2, 326549 Bad Oeynhausen
Telefon 0 57 34 61 10 10, E-Mail vorstand@wittekindshof.de

Seit wann gibt es das Heft?

Sommer 2023

Wo gibt es das Heft?

Büro für Leichte Sprache Wittekindshof

Langenhagen 38 b, 32549 Bad Oeynhausen

Telefon: 0 57 34 61 12 79, E-Mail: LS@wittekindshof.de

Wer hat die Bilder gezeichnet und die Fotos gemacht?

Folgende Bilder sind von © Reinhild Kassing: Bilder Seite 1, Seite 3 (1., 2. Bild von oben), Seite 5 (2. Bild von oben), Seite 6 (3. Bild von oben), Seite 7, Seite 9 (3. Bild von oben), Seite 12 (1. Bild von oben, 3. Bild von links), Seite 13, Seite 16 (2. Bild von oben), Seite 17 (1. Bild von links), Seite 18 (alle Bilder außer 1. Bild von oben), Seite 19 (3., 6., 7. und 8. Bild von oben), Seite 20 (1., 4. Bild von oben), Seite 22 (2. Bild von oben), Seite 23 (2., 3. Bild von oben), Seite 24 (3. Bild von oben), Seite 26 (1. Bild von oben), Seite 27 (1. Bild von oben, 2. Bild von links), Seite 28 (1., 3. Bild von links), Seite 29 (2. Bild von links), Seite 33 (1., 2. Bild von oben), Seite 34.

Alle übrigen Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers

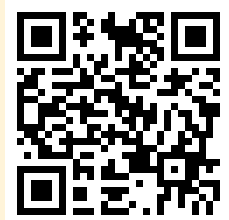
Zeichen für Leichte Sprache: © Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.
Weitere Informationen unter www.leicht-lesbar.eu

Fotos: Seite 3: Anja Kruse, Seite 8: Anke Marholdt, Anja Kruse, privat, Seite 1, 12, 16-26, 35-36:
www.pixabay.com

Internet-Tipp

Zum Thema Gemeinsam gegen Gewalt empfehlen wir
2 Internet-Seiten:

Kurze Filme vom Verein Zartbitter in der Stadt Köln
www.washilft.org/portfolio/items/gifs



Ben und Stella Filme und Infos zur sexuellen Gewalt
www.benundstella.de



Gemeinsam gegen Gewalt



Das ist verboten

Zum Beispiel:



• anfassen gegen
den Willen,



• anschreien,
• beleidigen,



• wehtun,
• Angst machen,



• festhalten,
• zwingen,

• drohen,
• einsperren,
• auslachen,
• spucken,
• klauen.



Das dürfen Sie tun

Zum Beispiel:

- Nein sagen,
- Bescheid sagen: Mir geht es schlecht.
- Hilfe holen bei: Mitarbeitenden, Polizei,
Eltern, Betreuern, Beratungs-Stellen.
- Beschwerden einbringen,
- über Gewalt sprechen.

