

A photograph of a man with glasses and a red plaid shirt pushing a woman in a wheelchair. The woman is wearing a brown jacket and glasses, and is smiling. They are outdoors on a grassy area with trees in the background. A large green circle is overlaid on the top right of the image, containing the title text.

Gemeinsam gegen Gewalt

Infos und Hilfen in der Wetterau

Ich bin toll, so wie ich bin.
Ich werde geliebt, so wie ich bin.
Ich mag mich, so wie ich bin.

Mut machen



Ich mag mich und andere
mögen mich auch.



Ich nehme mich und meine Gefühle ernst.
Meine Gefühle sind wichtig und richtig.
Ich bin wichtig und richtig.



Angst beginnt im Kopf. Mut auch.
Wenn dich der Mut verlässt,
dann gehst du halt alleine weiter.



Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.
Wer sich was zutraut, kann gewinnen.



Inhalts-Verzeichnis

Grußwort Rika Esser	4
Grußwort Jan Weckler	6
Wer sind wir	8
Warnung	11
Formen von Gewalt	12
Gewalt in der Werkstatt und im Wohnen	18
Wildwasser Wetterau e. V.	20
pro familia Friedberg	28
Frauen-Notruf Wetterau e. V.	34
Frauen helfen Frauen Wetterau e. V.	42
Gespräch mit einer Wendo-Trainerin	48
Gespräch bei der Polizei Friedberg	52
Infos und Hilfen in der Wetterau	60
Impressum	63

Grußwort Rika Esser

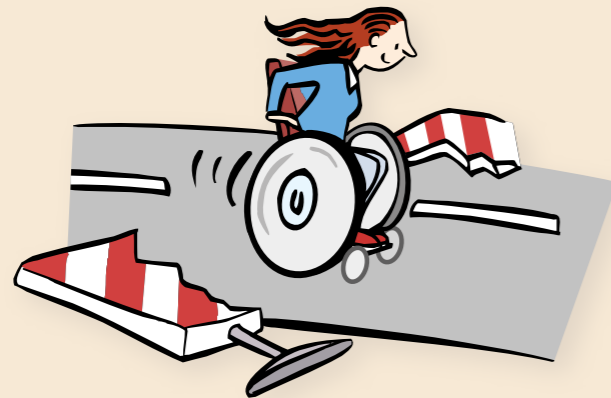
Liebe Leser, liebe Leserinnen,

Menschen mit Behinderungen erleben oft Gewalt.
Wissenschaftler untersuchen, warum das so ist.
Es gibt eine Untersuchung vom Bundes-Ministerium
für Arbeit und Soziales vom November 2021.



Gewalt hat viele Ursachen

Gewalt-Schutz muss besser werden.
Zum Beispiel müssen Beratungs-Stellen barriere-frei sein.
Und Fachkräfte in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung
brauchen gute Infos.
Viele Menschen mit Behinderung wissen zu wenig
über ihre Rechte und über Hilfen.



Für guten Gewalt-Schutz müssen alle zusammen arbeiten:

- die Bundes-Regierung und die Landes-Regierungen
- Ämter
- Fachkräfte und Einrichtungen für Menschen mit Behinderung
- Polizei und Gerichte



Menschen brauchen verständliche Infos über Gewalt-Schutz

Dieses Info-Heft ist dafür eine gute Hilfe.

Hier erfahren die Leser:

- Welche Formen von Gewalt gibt es?
- Wo bekommen Sie Unterstützung?

Gewalt-Schutz steht seit kurzem im Sozial-Gesetz.
Das ist gut!

Ich hoffe, dass der Gewalt-Schutz in Einrichtungen
für Menschen mit Behinderungen besser wird.

Das Info-Heft ist in Leichter Sprache.

Das finde ich besonders gut.

Ich danke allen Beteiligten für ihre Arbeit.

Und ich wünsche dem Info-Heft viele aufmerksame
Leserinnen und Leser.

Ihre

Rika Esser

Beauftragte der

Hessischen Landesregierung

für Menschen mit Behinderungen



Grußwort Jan Weckler

Liebe Leserin, lieber Leser,

alle Menschen haben das Recht auf ein Leben:

- ohne Gewalt
- ohne Angst
- und ohne Bedrohung

Leider ist es für viele Menschen nicht so.
Besonders Frauen und Mädchen und Menschen mit Behinderung erleben viel Gewalt.

Die Menschen erleben Gewalt durch:

- Belästigungen in der Öffentlichkeit
- Gewalt zu Hause durch den Partner
- Gewalt am Arbeitsplatz
- oder zum Beispiel Blondinen-Witze

Wir wollen Gewalt im Wetterau-Kreis verhindern.

Dafür tun wir viel.

Der Fachdienst Frauen und Chancen-Gleichheit arbeitet seit vielen Jahren daran.

Wir unterstützen in der Wetterau auch die Beratungs-Stellen gegen Häusliche Gewalt und sexualisierte Gewalt.




Wetteraukreis
gold. richtig.

Und wir wollen die Istanbul-Konvention durchsetzen.

Die Istanbul-Konvention ist ein Beschluss von vielen Ländern.

Bei einem Treffen in Istanbul wurden Regeln aufgeschrieben.

Die Regeln sollen Frauen und Mädchen besser vor Gewalt schützen.

Dieses Heft informiert über Hilfen im Wetterau-Kreis.

Hier finden Sie Infos über Hilfen für Frauen und Männer:

- Wer schützt mich?
- Wo kann ich mich beraten lassen?
- Wer begleitet mich, wenn etwas passiert ist?



Ich bedanke mich bei allen Helferinnen und Helfern.

Manche haben für das Heft gearbeitet.

Manche haben Geld für das Heft gegeben.

Manche haben die Arbeit unterstützt.

Ich bedanke mich auch bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

in den Beratungs-Stellen für ihre Arbeit.

Lassen Sie uns hinsehen bei Gewalt.

Setzen wir uns gemeinsam für ein Leben ohne Gewalt ein!

Ihr Landrat Jan Weckler



Wer sind wir?

Wir sind eine Gruppe von Menschen in der Wetterau.

Frauen und Männer:

- aus den Wetterauer Werkstätten von der Behinderten-Hilfe Wetteraukreis
- aus Beratungs-Stellen gegen Gewalt

Die Beraterinnen und Berater wissen viel über Gewalt.

Die Menschen aus der Werkstatt wissen:

Welche Infos über Gewalt und Hilfe sind wichtig.

Und ob die Texte im Heft gut zu verstehen sind.



Wir haben das Heft zusammen geplant.

Wir waren zusammen in Beratungs-Stellen.

Und bei der Polizei.

Wir haben uns mit einer Trainerin für Selbst-Verteidigung getroffen.

Wir haben voneinander gelernt.

Alle von allen.

Wir konnten das Heft nur gemeinsam machen.



Warum haben wir das Heft gemacht?

Menschen mit Behinderungen erleben besonders oft Gewalt.

Frauen noch mehr als Männer.

Darum haben wir dieses Heft gemacht.

Wir wollen zeigen:

Welche Formen von Gewalt es gibt.

Und welche Hilfen es im Wetteraukreis gibt.

Wir sagen danke!

Die Behinderten-Hilfe Wetteraukreis

hat uns bei der Arbeit unterstützt.

Die Beratungs-Stellen haben uns unterstützt.

Wir durften während der Arbeits-Zeit für das Heft arbeiten.

Danke an alle!

Wir danken Annika Wolfraum für die tollen Fotos.

Sie fotografiert so, dass man es nicht merkt.

Wir danken Ralf Dingeldein für die schöne Gestaltung vom Heft.

Wir danken allen, die sich für uns Zeit genommen haben.

So ein Heft kostet Geld.

Das bekommen wir von der Aktion Mensch.

Vielen Dank auch an die Aktion Mensch!



Das sind wir



Birgit Ahrens, Wera-Marianne Arndt, Ute König, Kirsten Luckau,
Christa Mansky, Marie Rachor, Vinzenz Schaupp, Mirjam Siebert,
Nico Spieler, Miriam Vermeil

Achtung!



Jetzt kommen Texte mit Beispielen für Gewalt.

**Vielleicht haben Sie selber Gewalt erlebt.
Vielleicht bekommen Sie beim Lesen Angst.
Oder Sie bekommen schlechte Gefühle.**

Sie müssen hier nicht weiter lesen!

**Sie können die Seiten einfach überspringen.
Die Seiten sind rot markiert.**

Ab Seite 20 kommen wieder Infos über Beratungs-Stellen.

Formen von Gewalt



Gewalt kann alle treffen

- Erwachsene Personen, egal welches Geschlecht:
- Jugendliche
- Mädchen und Jungen
- Menschen mit Behinderung
- Menschen ohne Behinderung
- Menschen aus allen Ländern

Sexuelle Gewalt:

- gegen den eigenen Willen angefasst werden zum Beispiel am Busen oder Po oder Penis
- zu sexuellen Sachen gezwungen werden
- vergewaltigt werden



Seelische Gewalt:

- schlecht gemacht werden
- dauernd kontrolliert werden
- bedroht oder beleidigt werden



Soziale Gewalt:

- das Handy wird kontrolliert
- keinen Kontakt zu Freunden haben dürfen
- Männer verbieten Frauen Deutsch zu lernen



Körperliche Gewalt:

- geschubst werden
- an den Haaren gezogen werden
- Ohrfeigen bekommen
- geschlagen werden
- gewürgt werden



Stalking:

Stalking ist ein englisches Wort.

So spricht man es aus: Stooking.

Stalking heißt auf Deutsch: verfolgen.

- verfolgt oder bedroht werden
- immer wieder Anrufe oder Mails bekommen von der gleichen Person
- immer wieder Besuche bekommen, die man **nicht** will: in der Wohnung oder auf der Arbeit



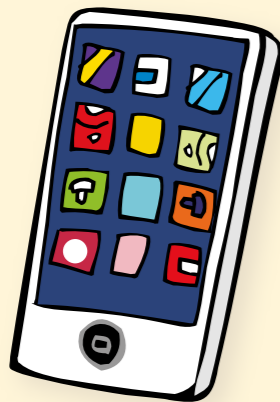


Wirtschaftliche Gewalt:

- kein eigenes Konto haben dürfen
- Geld **nicht** ausgeben dürfen, wofür man will
- **nicht** arbeiten gehen dürfen

Digitale Gewalt:

Täter benutzen im Internet oft falsche Namen.
Täter benutzen oft falsche Fotos.
Täter lügen über ihr Alter oder ihr Geschlecht.
Täter wollen, dass man ihnen vertraut.
Vielleicht wollen die Täter sich verabreden.
Oder die Täter wollen die Adresse oder Geld.
Täter wollen manchmal, dass man ihnen Nacktfotos von sich schickt.



- Beleidigungen und Drohungen in Internet-Spielen oder in sozialen Medien
- man bekommt Nackt-Fotos geschickt und will das **nicht**

Meistens vermischen sich mehrere Formen von Gewalt

Sexuelle Gewalt an Kindern

Sexuelle Gewalt an Kindern bedeutet:
Ein Erwachsener oder ein Jugendlicher macht etwas Sexuelles mit einem Kind.
Das ist verboten.
Das kann Mädchen und Jungen passieren.



Zum Beispiel:

- küssen, obwohl das Kind das **nicht** will
- anfassen, wo das Kind **nicht** angefasst werden will
zum Beispiel: am Penis, an der Scheide,
an der Brust, am Po
- Bilder oder Videos von nackten Kindern machen
- Bilder oder Videos von nackten Menschen zeigen
- Vergewaltigung

Manchmal machen Fremde sowas.
Aber oft machen es auch Menschen, die das Kind kennt.
Und die das Kind vielleicht auch mag.

Kinder brauchen Hilfe bei sexueller Gewalt!

Gewalt in der Beziehung



Täter und Opfer haben eine Beziehung.
Oder Täter und Opfer hatten früher eine Beziehung.
Die Gewalt fängt meistens ganz langsam an.
Oft **nicht** direkt mit körperlicher Gewalt.
Gewalt in Beziehungen hört **nie** von alleine auf.

So laufen Gewalt-Beziehungen

Es gibt schlimme Zeiten mit Gewalt.
Danach tut es dem Täter leid.
Der Täter entschuldigt sich.
Dann gibt es wieder eine gute Zeit.
Nach einer Weile übt er wieder Gewalt aus.

Das geht oft jahrelang so weiter.
Die Gewalt passiert öfter
und wird schlimmer.
Täter fühlen sich **nicht** schuldig.
Täter sagen: ich kann ja **nichts** dafür.
Ich wurde so geärgert.

Das stimmt **nicht**.
Die Opfer machen nichts falsch.
Die Täter machen etwas falsch.

Warn-Signale für eine Beziehung mit Gewalt

- **Nicht** mehr über die eigenen Wünsche und Bedürfnisse sprechen.
- Dinge **nicht** mehr tun.
Es dem Partner immer recht machen.
Damit der Partner nicht böse wird.



- Streit vermeiden.
Aus Angst: wie wird mein Partner reagieren.
- Eifersucht vom Partner auf Freunde und Familie.
- Sich aus Angst mit niemandem mehr treffen.



- Nicht mehr wissen:
Bilde ich mir etwas nur ein?
Oder ist es wirklich so?
- Niemandem von seinen Problemen erzählen.



Gewalt in der Werkstatt oder im Wohnen



Viele Menschen mit Behinderungen arbeiten in Werkstätten.

Viele Menschen wohnen in Wohn-Einrichtungen.

Meistens fühlen sich die Menschen dort wohl.
Aber manchmal gibt es Streit oder Gewalt.

Es gibt viele Formen von Gewalt.

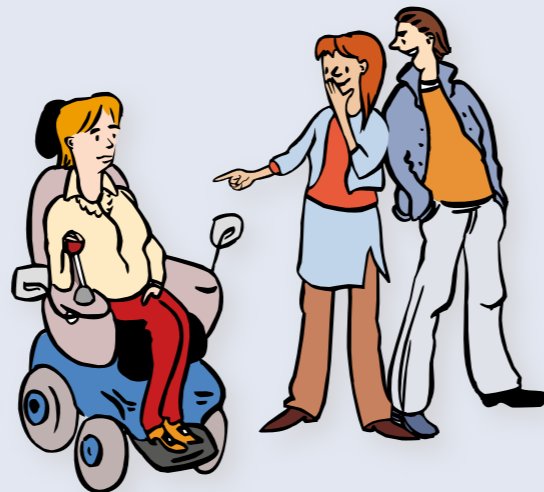
Bei manchen Formen von Gewalt denken wir:

Ist das schon Gewalt?

Das wusste ich ja gar **nicht**.

Beispiele in der Werkstatt oder im Wohnen

- schlecht über andere reden
- andere beleidigen oder beschimpfen
- sich über andere lustig machen
- jemand gegen seinen Willen berühren
- jemand küssen, obwohl die Person es **nicht** will
- jemand anstarren (z.B. auf den Busen)
- anspucken, anrempeeln oder schlagen



Was kann man dagegen tun?

Sagen:

- Ich will das **nicht**
- Hör auf damit
- STOPP

Sehr laut und ernst sprechen.

Das macht einem selbst Mut.

Der Andere hört das.

Die Kollegen in der Werkstatt hören das auch.

Weggehen zu Menschen:

- wo man sich sicher fühlt
- denen man vertraut
- denen man alles erzählen kann
- die man um Hilfe bitten kann



Hilfen in der Werkstatt oder im Wohnen

- Kollegen
- Gruppen-Leiter
- Werkstatt-Rat
- Werkstatt-Leiter
- Frauen-Beauftragte
- Sozialer Dienst

Andere Hilfen

- Eltern oder Geschwister
- Freunde
- Mitbewohner
- Betreuer im Wohnheim oder in der WG
- Beratungs-Stellen
- Polizei





Wildwasser Wetterau e.V. ist eine Beratungs-Stelle.

**Wir beraten Frauen, Jugendliche und Kinder.
Wenn sie sexuelle Gewalt in der Kindheit oder Jugend
erlebt haben.**

Jungen über 12 Jahre vermitteln wir an pro familia.



Wir beraten auch Eltern oder Vertrauens-Personen
Und wir beraten Fach-Kräfte wie Erzieher oder Lehrer.

Die Beratungen kosten **nichts**.

Wie bekomme ich einen Termin?

Telefonisch oder per Mail.

Sie können selbst anrufen.

Oder eine Vertrauens-Person kann anrufen.

Sie können auch auf den Anruf-Beantworter sprechen.

Wie lange muss ich auf einen Termin warten?

Meistens dauert es 1 bis 2 Wochen.

Nur manchmal länger.



Kommt Ihr auch zu uns in die Werkstatt oder in die Schule?

Ja, wenn es dort einen ungestörten Raum gibt.

Wir kommen **nicht** nach Hause.

Die Wohnung soll der persönliche Bereich bleiben.

Wie lange dauert eine Beratung?

Eine Beratung dauert 45 bis 60 Minuten.

Sie dürfen sagen, wenn das zu lang ist.

Wie oft kann ich da beraten werden?

Das besprechen wir mit Ihnen.

Manche Frauen kommen nur einmal.

Manche Frauen kommen öfter.



Gibt es Schweige-Pflicht?

Wir haben Schweige-Pflicht.

Wir geben nur Auskunft, wenn Sie zustimmen.

Sonst dürfen wir mit niemanden reden.

Nicht mit Eltern, Arbeitgebern, Ärzten oder anderen.

Wir informieren nicht die Polizei.

Ist die Beratungs-Stelle barriere-frei?

Es gibt eine Rampe und einen Fahrstuhl.

Aber wir haben keine barriere-freie Toilette.

Sprechen die Beraterinnen Leichte Sprache?

Wir sind noch **nicht** ausgebildet in Leichter Sprache.

Wir sprechen einfache Sprache.

Erwachsene und Kinder sollen uns gut verstehen können.

Wie helfen die Beraterinnen den Menschen?

Wir hören zu und nehmen die Menschen ernst.

Manche Menschen haben noch nie von ihren Erlebnissen erzählt.

Die Menschen bestimmen:

Was können und wollen sie uns erzählen.



Wir schauen zusammen:

Was sind die Folgen von der Gewalt.
Zum Beispiel:

- Schlaf-Probleme
- Ängste oder große Wut
- Probleme mit Freunden
- plötzliche Erinnerungen
- und vieles mehr

Wir helfen dabei, diese Probleme zu verändern.

Ein Beispiel: Jemand hat oft nachts Alpträume und wacht davon auf.
Wir schreiben zusammen auf: was kann man dann tun?

Zum Beispiel:

- Licht anmachen
- aufstehen
- lesen oder ruhige Musik hören
- jemanden im Haushalt wecken
- eine Freundin anrufen
- an etwas Schönes denken

Manche Menschen wollen gar nicht über die Gewalt reden.

Das ist auch in Ordnung.

Jeder Mensch erlebt in seinem Leben Schönes und Belastendes.
Alles darf bei uns erzählt werden.

Wir überlegen in der Beratung:

Was mögen Sie an sich selbst gerne?

Was macht Ihnen Spaß?

Was ist gut in Ihrem Leben?

Das ist ein Gegen-Gewicht zu dem Schweren.

Unsere Beratungen enden meistens mit einem schönem Thema.
Sie sollen mit einem guten Gefühl gehen können.

Hilft die Beratung?

Meistens ja.

Manchmal vermitteln wir Menschen aber auch weiter:
in Therapien oder in Reha-Kliniken oder zu Rechts-Anwälten.



Anzeige bei der Polizei

Sexuelle Gewalt an Kindern ist eine Straf-Tat.

Man kann entscheiden:

Will ich den Täter anzeigen oder will ich das **nicht**.

Die Anzeige muss nicht direkt nach der Tat gemacht werden.

Man kann das auch erst später entscheiden.

Die Anzeige kann auch erst nach vielen Jahren gemacht werden.

Darüber wissen Anwälte genau Bescheid.

Bei einer Anzeige muss man der Polizei und dem Gericht genau erzählen:
was ist passiert.



So erreichen Sie uns:

Unsere Telefon-Nummer:

06 03 29 49 57 60

Sie können uns auch eine Mail schreiben.

Mail-Adresse: info@wildwasser-wetterau.de

Wir sind am Telefon:

Montag von 10.00 bis 12.00 Uhr

Dienstag von 12.00 bis 14.00 Uhr

Donnerstag von 13.00 bis 14.00 Uhr und von 16.00 bis 18.00 Uhr.

Sie können auch auf den Anruf-Beantworter sprechen.

Weitere Infos stehen auf unserer Internet-Seite:

<https://wildwasser-wetterau.de/>

Wir haben dort auch Infos in Leichter Sprache.

pro familia

pro familia ist eine Beratungs-Stelle für alle.
Menschen kommen mit ganz verschiedenen Fragen.

Zum Beispiel Fragen über:

- Sex und Verhütung
- Familie und Partnerschaft
- Schwangerschaft
- Probleme in der Beziehung



Was machen wir noch?

Wir beraten auch bei sexueller Gewalt.

Das bedeutet: Jemand wird zu sexuellen Handlungen gezwungen.

Dazu beraten wir Jungen und junge Männer von 12 bis 27 Jahren.

Diese Beratung macht immer ein männlicher Berater bei pro familia.

Wie bekomme ich einen Termin?

Am besten rufen Sie an.

Sie können aber auch selbst vorbeikommen.

Dann können Sie dort einen Termin ausmachen.

Wer darf in die Beratungs-Stelle kommen?

Alle Menschen:

- Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- junge und alte Menschen
- Menschen mit Einschränkungen und Menschen ohne Einschränkungen

Kommt Ihr auch zu uns?

Nur in Ausnahmen.

Wir haben immer viele Termine in unserer Beratungs-Stelle.

Wir machen **keine** Beratungen bei den Menschen zuhause.

In der Werkstatt beraten wir nur in einem ungestörten Raum.

Wie lange muss ich auf einen Termin warten?

Bei uns bekommen Sie schnell einen Termin.

Meistens innerhalb von einer Woche.

Ist die Beratungs-Stelle barriere-frei?

Nicht ganz.

Unten im Treppen-Haus sind ein paar Stufen.

Dann kommt erst der Aufzug.

Und in den Aufzug passen größere Rollis **nicht** rein.

Aber wir können einen barriere-freien Raum in der Nähe benutzen.

Am Eingang unten ist eine Tafel in Blinden-Schrift.

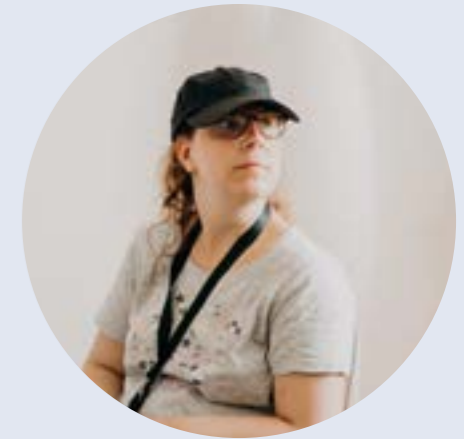


Sprechen die Berater auch Leichte Sprache?

Wir bemühen uns, in einfacher Sprache zu sprechen.

Wenn jemand Leichte Sprache braucht,

holen wir uns Hilfe.



Wie helfen die Berater den Leuten?

Meistens hilft schon das Sprechen über die Probleme.

Wir suchen mit den Menschen zusammen nach Lösungen.

Wir erklären: So können Sie gut mit schlechten Gefühlen umgehen.

Kostet die Beratung Geld?

Die meisten Beratungen kosten **kein** Geld.

Nur Paar-Beratungen kosten Geld.

Wie oft kann ich beraten werden?

Manche kommen nur einmal.

Sie können auch öfter kommen.

Wie lange dauert eine Beratung?

Eine Beratung dauert ungefähr 1 Stunde.

Hilft die Beratung?

Meistens.

Wenn die Beratung **nicht** hilft,

empfehlen wir eine andere Beratungs-Stelle.



Gibt es Schweige-Pflicht?

Ja.

Alle Berater haben Schweige-Pflicht.

Wie kann ich mich vor Gewalt schützen?

Sagen, dass der andere aufhören soll.

Laut und deutlich sagen:

- Nein
- Hör auf
- Ich will das nicht

Wenn Sie das können:

- Weggehen
 - Jemand zu Hilfe holen
 - Jemand anrufen
- Wenn das möglich ist



Macht ihr auch Flirt-Kurse?

Flirt ist ein englisches Wort.

So spricht man Flirt aus: Flört.

Flirten bedeutet: jemandem schöne Augen machen.

Solche Kurse machen wir **nicht**.

Aber wir können Menschen erklären:

So können sie auf eine Person zugehen, die sie toll finden.



So erreichen Sie uns:

pro familia Friedberg

Halte.Punkt –

Beratung bei sexualisierter Gewalt
für Jungen ab 12

Telefon: 06 03 12 33 6

E-Mail: friedberg@profamilia.de

www.profamilia.de/friedberg



Der Frauen-Notruf Wetterau e.V. ist eine Beratungs-Stelle.

Zu uns kommen Frauen, Mädchen und Trans, die Gewalt erleben.
Oder die Gewalt in der Vergangenheit erlebt haben.

Wir beraten zu:

- Vergewaltigung
- Sexueller Belästigung

Sexueller Belästigung am Arbeits-Platz

- Gewalt in der Partnerschaft
- Häusliche Gewalt
- Stalking
- Digitale Gewalt

Wir beraten auch Fachkräfte und Angehörige.

Und alle Menschen, die den Betroffenen helfen wollen.



Wie bekommt man einen Termin?

Sie können uns anrufen und einen Termin machen.
Oder eine Unterstützerin kann für Sie den Termin machen.
Sie können uns eine E-Mail schreiben.
Manche Frauen kommen auch direkt vorbei.
Und wir machen auch Online-Beratung.

Kommen die Beraterinnen auch zu mir?

Ja.
Wenn Sie zum Beispiel kein Auto haben.
Dann treffen wir uns mit Ihnen.
Vielleicht in einem Café.
Oder in einem geschützten Raum in der Werkstatt.
Wir kommen normalerweise **nicht** zu Ihnen nach Hause.
Nur, wenn es **nicht** anders geht.

Wie lange muss man auf einen Termin warten?

Sie bekommen bei uns schnell einen Termin.
Besonders, wenn die Gewalt noch passiert.
Dann geht es ganz schnell.
Vielleicht noch am gleichen Tag.
Oder in den nächsten 1 bis 2 Tagen.

Sprechen die Beraterinnen Leichte Sprache?

Wir sprechen einfache Sprache.
Und wir arbeiten mit Bilder-Karten.
Auf den Karten sind Bilder über Gewalt.
Frauen können sich Karten aussuchen.
Dann müssen die Frauen **nicht** sagen, was ihnen passiert ist.
Mit den Karten können die Frauen es zeigen.



Ist die Beratungs-Stelle barriere-frei?

Leider nein.
Wenn Frau im Rolli oder mit Geh-Behinderung kommt,
gehen wir in ein anderes Gebäude.
Für Seh-Behinderte sind wir barriere-arm.
Das heißt: an der Klingel ist eine Info in Blinden-Schrift.
An der Treppe steht in Blinden-Schrift,
in welchem Stockwerk wir sind.

Wie helfen die Beraterinnen den Frauen?

Das ist unterschiedlich.
Eine Frau erlebt Gewalt und holt sich Hilfe.
Das ist ein ganz gefährlicher Moment.
Dann ist der Schutz von der Frau das Wichtigste.
Wir können die Frau in ein Frauen-Haus vermitteln.

Oder die Polizei kann dem Mann Hausverbot erteilen.
Dann darf der Mann für 2 Wochen **nicht** nach Hause kommen.
In der Zeit kann die Frau zum Beispiel zum Gericht gehen.
Das Gericht kann dann sagen:
Der Mann bekommt 6 Monate Kontakt-Verbot.
Dann darf der Mann sich der Frau und den Kindern **nicht** nähern.
Und das Gericht kann sagen:
Der Mann darf 6 Monate **nicht** in der gemeinsamen Wohnung leben.



Kostet es was?

Unsere Beratung kostet **nichts**.

Wie oft kann ich beraten werden?

So oft, wie es nötig ist.

Meistens 1mal in der Woche.

Bei großer Gefahr auch 2mal in der Woche.

Wir können auch zwischendurch telefonieren.



Gibt es Schweige-Pflicht?

Ja.

Wir sagen **nichts** weiter.

Wir machen **nichts** ohne Ihr Einverständnis.

Zum Beispiel mit der Polizei sprechen.

Wir haben eine unterdrückte Telefon-Nummer.

Das heißt:

Wir rufen bei Ihnen an.

Dabei wird unsere Telefon-Nummer nicht angezeigt.



Wie lange dauert die Beratung?

Das ist unterschiedlich.

Manchmal reicht eine Beratung.

Manchmal dauert es lange.

Zum Beispiel:

- bis die Frau in Sicherheit ist
- bis die Frau eine Wohnung hat
- bis die Gerichts-Verhandlung vorbei ist



Hilft die Beratung?

Ja.

Wir helfen den Frauen dabei, sich zu entscheiden.

Die Frauen können in der Beratung heraus finden, was sie wollen.

Dann helfen wir den Frauen, ihre Entscheidung umzusetzen.

Viele Frauen reden **nicht** über die Gewalt-Erfahrung.

Niemand soll davon erfahren.

Manchmal schämen sich die Frauen.

Die Frauen denken, sie sind schuld.

Aber die Frauen sind die Opfer.

Und Opfer sind **nie** schuld.



So erreichen Sie uns:

Frauen-Notruf Wetterau e.V.

Hinter dem Brauhaus 9

63667 Nidda

Telefon: 0 60 43 – 44 71

Fax: 0 60 43 44 73

E-Mail: info@frauennotruf-wetterau.de



Büro-Zeiten

Montag bis Freitag von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Mittwoch von 15.00 bis 19.00 Uhr

Wir können auch einen Termin für eine Beratung machen.

Sie brauchen einen Dolmetscher?

Oder Sie können keine Treppen steigen?

Sagen Sie uns vor der Beratung Bescheid.



Frauen helfen Frauen e. V.

Beratungs-Stelle

Wir sind eine Beratungs-Stelle.
Und wir haben ein Frauen-Haus.
Zu uns können Frauen ab 18 Jahren kommen.
Mit Kindern oder ohne Kinder.

Wie kriegt man einen Termin?

Sie können uns anrufen oder eine E-Mail schreiben.
Oder Sie machen online einen Termin aus.

Wie lange muss man auf einen Termin warten?

Sie bekommen meistens in der gleichen Woche einen Termin.



Kommt Ihr auch zu uns?

Nein, das können wir **nicht**.

Ist die Beratungs-Stelle barrierefrei?

Nein, leider **nicht**.

Wir haben auch keinen barriere-freien Raum woanders.

Sprechen die Beraterinnen Leichte Sprache?

Ja.

Wie helfen die Beraterinnen den Frauen?

Wir helfen dabei, die Probleme zu erkennen.

Wir versuchen gemeinsam, die Probleme zu lösen.

Wer darf in die Beratungs-Stelle kommen?

Alle von Gewalt bedrohten Frauen.

Und alle Frauen, die Hilfe brauchen.

Zum Beispiel nach Polizei-Einsätzen wegen häuslicher Gewalt.

Wir helfen bei Anträgen nach dem Gewalt-Schutz-Gesetz.

Kostet die Beratung was?

Nein.

Wie oft kann man da beraten werden?

So oft es nötig ist.



Gibt es Schweige-Pflicht?

Ja.

Unsere Beraterinnen haben Schweige-Pflicht.

Frauen im Frauen-Haus haben auch Schweige-Pflicht:

Die Adresse vom Frauen-Haus ist geheim.

Sie dürfen die Adresse niemandem sagen.

Die Männer dürfen die Adresse nicht wissen.

Sonst könnten Frauen gefährdet sein.

Dafür müssen die Frauen eine Erklärung unterschreiben.



Wie lange dauert die Beratung?

Das kommt auf das Problem der Frau an.

Meistens dauert die Beratung 1 Stunde.

Hilft die Beratung?

Meistens.



Frauen-Haus

Wer darf ins Frauen-Haus kommen?

Jede Frau, die Gewalt erlebt hat.

Aber **keine** Frauen mit schweren psychischen Problemen.

Und **keine** Frauen, die süchtig sind.

Wann soll eine Frau ins Frauen-Haus gehen?

Wenn die Frau Gewalt erlebt hat.

Oder wenn die Frau von Gewalt bedroht ist.

Dürfen Kinder mit ins Frauen-Haus?

Ja.

Frauen dürfen ihre Kinder mit ins Frauen-Haus bringen.

Ist das Frauen-Haus barrierefrei?

Nein, leider **nicht**.

Wie lange darf eine Frau im Frauen-Haus bleiben?

Dafür gibt es **keine** Grenze.

Bis die Frau eine neue Wohnung hat.

Das dauert meistens 6 bis 12 Monate.

Bekommt man im Frauen-Haus Hilfe?

Ja.

Wie sieht die Hilfe aus?

Wir helfen bei Anträgen.

Zum Beispiel für die Grund-Sicherung.

Wir helfen bei der Wohnungs-Suche.

Wir sprechen über die Zukunft.

Wir sprechen über Fragen zur Erziehung.

Wir helfen dabei, die erlebte Gewalt zu verarbeiten.



So erreichen Sie uns:

Frauen helfen Frauen e. V.

Saarstraße 30

Fachberatungsstelle bei

Häuslicher Gewalt

61169 Friedberg

Telefon: 06 03 11 66 77 3

E-Mail: info@frauenhaus-wetterau.de

www.frauenhaus-wetterau.de

Selbst-Behauptung: Gespräch mit Doris Kroll

Doris Kroll arbeitet bei einem Verein.
Der Verein heißt: Unvergesslich weiblich.
Doris Kroll:

- ist Trainerin für Selbst-Behauptung
 - und Trainerin für Selbst-Verteidigung
- Das Training heißt Wendo

Unvergesslich
Weiblich e.V.

Was ist Wendo?

Frauen und Mädchen lernen bei Wendo:

- manche Situationen sind für sie in Ordnung
- manche Situationen sind für sie **nicht** in Ordnung

Frauen und Mädchen lernen:

So können sie schlechte Situationen verändern.

Frauen und Mädchen lernen stark zu werden.



Was passiert im Kurs?

Sie lernen ruhig zu atmen.
Auch bei Angst.
Oder bei Aufregung.
Ruhiger Atem ist wichtig.
Dann können Sie besser denken.

Sie lernen gut und sicher zu stehen.
Das macht Sie sicher und stark.
Sie lernen ihre Gefühle kennen.
So können Sie für sich das Richtige tun.
Sie lernen zu sagen, was ihnen gut gefällt.
Und was Sie anders haben möchten.

Sie lernen laut zu sagen:
Stopp, das will ich **nicht**.
Sie lernen selber zu entscheiden.
Zum Beispiel:
ob Sie eine Übung mitmachen wollen oder **nicht**.



Wie kriegt man einen Termin?

Frauen-Beauftragte in Werkstätten können nach einem Kurs fragen.
Oder andere Personen aus der Werkstatt.
Die Werkstatt muss den Kurs bezahlen.
Eine Trainerin kommt dann 3 oder 4 Mal in die Werkstatt.

Oder Sie melden sich selbst für einen Kurs an.
Die Kurse finden in Gießen statt.
Den Kurs müssen Sie dann bezahlen.
Sie können sich telefonisch anmelden.
Oder Sie schreiben eine E-Mail.

Wie lange muss man auf einen Termin warten?

Ungefähr 3 Monate.



Hilft der Kurs auch Menschen im Rolli?

Der Kurs hilft allen.
Egal, was für eine Einschränkung jemand hat.

Ist der Kurs in Leichter Sprache?

Der Kurs ist in einfacher Sprache.
Die Teilnehmerinnen können fragen,
wenn sie etwas **nicht** verstehen.

Wie lange dauert ein Kurs?

10 Stunden.
Die Stunden werden auf mehrere Tage verteilt.

Wer darf kommen?

Alle Frauen und Mädchen.
Auch Trans-Frauen.
Das sind Frauen, die früher Männer waren.
Für Männer gibt es andere Kurse.
Männer brauchen einen anderen Kurs.
Weitere Kurse für Frauen und Männer stehen am Ende vom Heft.

So erreichen Sie uns:

Unvergesslich Weiblich e. V.

Liebigstr. 83

35392 Gießen

Telefon: 06 41 73 78 8

E-Mail: info@wendo-giessen.de

Telefonische Sprech-Zeiten:

Montag und Mittwoch 10:30 - 12:30 Uhr

**Unvergesslich
Weiblich e.V.**



Polizei-Station in Friedberg

In der Wetterau gibt es 4 Polizei-Stationen:
Friedberg, Büdingen, Butzbach, Bad Vilbel.
Und es gibt 2 Polizei-Posten in Nidda und Bad Nauheim.
Polizei-Posten haben nur tagsüber geöffnet.
Wir haben die Polizei-Station in Friedberg besucht.
Wir wollten wissen:
Wie sieht es dort aus?
Wie ist das, wenn ich zur Polizei gehe?

Herr Stark hat uns wegen Corona draußen begrüßt.
Herr Stark ist der Leiter von der Polizei-Station Friedberg.
Frau van Overbeke war auch dabei.
Sie kümmert sich um den Opfer-Schutz bei der Polizei im Wetterau-Kreis.
Die beiden haben unsere Fragen beantwortet.



Sprechen die Polizisten Leichte Sprache?

Viele Polizisten sprechen einfache Sprache.
Manchmal holen sich die Polizisten Hilfe für Leichte Sprache.
Die Menschen sollen alle Fragen gut verstehen können.

Wann kann man die Polizei anrufen?

Wenn Sie eine Straftat beobachten.
Oder wenn Sie selbst Hilfe
von der Polizei brauchen.



**Eine Person wird angegriffen oder braucht Hilfe.
Man sieht das.
Was kann man dann tun?**

Rufen Sie die Polizei an.

Und merken Sie sich Dinge.

Zum Beispiel:

- Geräusche oder Gerüche
- Was Sie gesehen haben

Ganz wichtig bei der Hilfe für andere:

Gut auf die eigene Sicherheit achten!

Wichtige Telefon-Nummern:

110 für die Polizei

112 für einen medizinischen Notfall.

Das heißt: wenn jemand schwer verletzt ist.

Polizei oder Kranken-Wagen kommen dann sehr schnell.

110

112

**Ich habe die Polizei angerufen.
Aber dann war es doch nicht so schlimm.
Muss ich jetzt eine Strafe bezahlen?**

Sie müssen **nichts** bezahlen.

Man sieht ja **nicht** immer, wie schlimm es ist.

Sie müssen nur bezahlen, wenn Sie aus Spaß anrufen.

**In der Nachbarschaft schreit eine Frau.
Was kann man dann tun?**

Hören Sie auf ihr Gefühl.

Sie haben Ihr Gefühl: da ist jemand in Not.

Dann rufen Sie die Polizei.

Die Polizei überprüft, ob es ein Problem gibt.

Sie sind sich **nicht** sicher?

Rufen Sie trotzdem die Polizei an.



Polizeipräsidium
Mittelhessen



Jemand schreibt E-Mails mit Sex-Fotos. Man möchte das nicht. Darf man deshalb zur Polizei gehen?

Auf jeden Fall: Das ist eine Straftat.
Heben Sie die E-Mails als Beweise auf.
Dann kann die Polizei besser ermitteln.

Man wird an den Po angefasst. Man möchte das nicht. Hilft die Polizei dann auch?

Ja: Das ist sexuelle Belästigung und eine Straftat.
Sie können das sofort anzeigen.
Oder Sie können das auch erst später anzeigen.
Sie entscheiden selbst, ob Sie eine Anzeige machen wollen.
Sie können auch vorher zu einer Beratungs-Stelle gehen.
Oder Sie suchen sich in der Werkstatt Unterstützung.

Wann soll man sofort zur Polizei gehen?

Wenn Sie das Gefühl haben: es muss sein.



Was passiert, wenn mir jemand Gewalt androht?

Dann spricht die Polizei mit der Person.
Die Polizei sagt:
Die Person muss damit aufhören.
Und was passiert, wenn die Person **nicht** aufhört.

Arbeiten bei der Polizei auch Menschen mit Einschränkungen?

Ja, aber nur im Büro.

Was kann man selbst tun?

Zum Beispiel: Eine Notfall-Karte dabei haben.
Vielleicht im Geld-Beutel.
Dort stehen wichtige Infos.
Zum Beispiel:

- Wer soll angerufen werden, wenn Ihnen etwas passiert?
- Welche Medikamente brauchen Sie?
- Welche Einschränkungen haben Sie?
- Brauchen Sie Leichte Sprache?



Was passiert, wenn ein Rolli-Fahrer verhaftet wird?

Am Eingang zur Polizei ist eine Rampe.
So kommen Rolli-Fahrer in das Gebäude.
Aber es gibt keine Zellen für Rolli-Fahrer.
Die Polizei versorgt Menschen im Rolli so gut wie möglich.
Kranke Menschen werden von einem Arzt untersucht.
Der Arzt entscheidet dann: darf der Mensch verhaftet werden.

So läuft ein Besuch bei der Polizei ab

Sie klingeln an der Tür.

Es piepst.

Dann wird die Tür geöffnet.

Sie gehen zur Person an der Anmeldung.

Sie sagen, warum Sie da sind.

Vielleicht müssen Sie im Warte-Raum warten.

Dann holt ein Polizist Sie ab.

Sie gehen zusammen in ein Büro.

Wir durften noch in die Zentrale.

In der Zentrale arbeiten zwei Polizisten.

Die Polizisten nehmen die Notrufe an.

In dem Raum sind viele Computer.

Dort dürfen Besucher normalerweise **nicht** rein.



Polizeistation Friedberg

Grüner Weg 3

61169 Friedberg

E-Mail: pst-friedberg.ppmh@polizei.hessen.de

Die Wache ist Tag und Nacht erreichbar.

Telefon: 06 031 60 10

Adressen von der Polizei in der Wetterau

Polizei Notruf-Nummer: 110

Polizei-Station Friedberg

Grüner Weg 3

61169 Friedberg

Telefon: 06 03 16 01 0

Polizei-Posten Bad Nauheim

Hauptstraße 54

61231 Bad Nauheim

Telefon: 06 03 29 18 10

Polizei-Station Bad Vilbel

Riedweg 1

61118 Bad Vilbel

Telefon: 06 10 15 46 00

Polizei-Station Büdingen

An der Saline 40

63654 Büdingen

Telefon: 06 04 29 64 80

Polizei-Station Butzbach

Roter Lohweg 29

35510 Butzbach

Telefon: 06 03 37 04 30

Polizei-Posten Nidda

Burgring 31

63667 Nidda

Telefon: 06 04 29 64 81 80



Opfer-Schutz-Koordination Polizei-Direktion Wetterau

Grüner Weg 3

61169 Friedberg

Telefon: 06 03 16 01 14 0

Infos und Hilfen in der Wetterau

Frauen helfen Frauen e. V.

Saarstraße 30
Fachberatungsstelle bei
Häuslicher Gewalt
61169 Friedberg
Telefon: 06 03 11 66 77 3
E-Mail: info@frauenhaus-wetterau.de
www.frauenhaus-wetterau.de

Frauen-Notruf Wetterau e. V.

Fach-Beratungs-Stelle bei
sexualisierter Gewalt und Häuslicher Gewalt
Hinter dem Brauhaus 9
63667 Nidda
Telefon: 06 04 34 47 1
E-Mail: info@frauennotruf-wetterau.de
www.frauennotruf-wetterau.de

pro familia Friedberg

Halte.Punkt –
Beratung bei sexualisierter Gewalt für Jungen ab 12
Telefon: 06 03 12 33 6
E-Mail: friedberg@profamilia.de
www.profamilia.de/friedberg

Sofort-Hilfe nach Vergewaltigung

Hochwald-Krankenhaus Bad Nauheim
Fach-Abteilung Gynäkologie – Gynäkologische Ambulanz
Chaumontplatz 1
61231 Bad Nauheim
Telefon von 8 – 16 Uhr: 06 00 32 70 21 20
Telefon Notaufnahme: 06 03 27 02 24 08

Fachbereich Jugend, Familie und Soziales des Wetteraukreises

Allgemeiner Sozialer Dienst
Kinderschutz-Team
Europaplatz
61169 Friedberg
Telefon: 0800 830 32 00
E-Mail: Kinderschutz@wetteraukreis.de

Wildwasser Wetterau e. V.

Fach-Beratungs-Stelle gegen
sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend
In den Kolonnaden 17
61231 Bad Nauheim
Telefon: 06 03 29 49 57 60
E-Mail: info@wildwasser-wetterau.de
www.wildwasser-wetterau.de

Hilfe-Telefone

Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

Telefon: 08 00 01 16 01 6
Kosten-Freie Beratung rund um die Uhr
und in mehreren Sprachen

Männer gegen Männer-Gewalt Hotline

Netzwerk mit Beratungs-Stellen
Telefon: 01 80 54 39 25 8

Hilfe-Telefon sexueller Missbrauch in der Kindheit

Telefon: 08 00 22 55 530

Selbstbehauptung:

AG Freizeit:

Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen,

Jungen und Mädchen

Am Erlenring 12a

35037 Marburg

Telefon: 04 42 11 69 67 60

E-Mail: info@ag-freizeit.de

Starke Suse

Mädchen und Frauen mit Behinderung stärken

Infos:

Frauen-Notruf Wetterau e. V.

Telefon: 06 04 34 47 1

E-Mail: info@frauennotruf-wetterau.de

oder

Wildwasser Wetterau e. V.

Telefon: 06 03 29 49 57 60

E-Mail: info@wildwasser-wetterau.de

Unvergesslich weiblich

Wendo Kurse für Frauen und Mädchen

Liebigstraße 83

35392 Gießen

Telefon: 06 41 73 78 8

Telefonzeiten: Mo, Mi: 10:30 – 12:30

E-Mail: info@wendo-giessen.de

Impressum

1. Auflage, Dezember 2022

Herausgegeben von der inklusiven Arbeitsgruppe

„Gemeinsam gegen Gewalt“.

Diese Arbeitsgruppe gehört zum „Suse-Netzwerk Wetterau“.

Kontakt: www.frauennotruf-wetterau.de Tel.: 06 04 34 47 1

Übersetzung:

Wera-Marianne Arndt, Wetterauer Büro für Leichte Sprache,

Behindertenhilfe Wetteraukreis gGmbH.

www.bhw-wetteraukreis.de/leichte-sprache/

Geprüft durch: Kirsten Luckau, Michael Becker, Ute König,

Angela Muth, Réne Gnagl, Marco Maul, Claudia Sparacia,

Vinzenz Schaupp.

Fotos Innenteil: Annika Wolfraum, Frankfurt am Main

www.annika-wolfraum.de

Titelfoto: Ralf Dingeldein, Foto Rücktitel: © wetteraukreis/pressestelle

Gestaltung, Layout, Grafik: Ralf Dingeldein, Frankfurt am Main

www.dingeldeindesign.de

Druck: Druckerei Rüger, Erlensee

www.druckerei-rueger.de

Gefördert durch die
AKTION
MENSCH



Suse-Netzwerk Wetterau

Kontakt: www.frauennotruf-wetterau.de • Tel.: 06 04 34 47 1