

# Gemeinsam gegen Gewalt



**Liebe Leserinnen und Leser,**

das ist ein Info- Heft zum Thema Gewalt  
und  
was wir dagegen tun können.

Hier sind Infos zu:

Was ist Gewalt?

Welche Formen von Gewalt gibt es?

Was wir gegen Gewalt tun können.

Regeln, wie wir gut miteinander leben können.

Wir haben ein Gewalt-Schutz-Konzept für alle. Jeder weiß, was man  
gegen Gewalt tun kann.

**Gemeinsam wollen wir stark sein gegen Gewalt.**



## **Achtung**

Im Heft stehen Beispiele für Gewalt.  
Und Beispiele für schlechte Erfahrungen.  
Vielleicht bekommen Sie Angst beim Lesen.  
Oder Sie bekommen schlechte Gefühle.  
Vielleicht kennen Sie etwas davon.  
Vielleicht auch nicht.  
Sie müssen nicht weiterlesen!

### **Das kann auch helfen:**

Sie können den Text gemeinsam lesen  
und darüber reden.  
Zum Beispiel mit Freunden.





## **Was ist Gewalt?**

Gewalt ist:

Jemand macht etwas mit mir.

Es ist nicht angenehm für mich.

Ich will das nicht.

Gewalt kann überall stattfinden.

Gewalt kann von allen Menschen gemacht werden.

## Welche Formen von Gewalt gibt es?

Das erklären wir auf den nächsten Seiten.  
Es gibt viele verschiedene Formen von Gewalt.  
Zum Beispiel:



körperliche  
Gewalt



seelische  
Gewalt



sexuelle  
Gewalt



strukturelle  
Gewalt



digitale  
Gewalt

## **Was ist körperliche Gewalt?**

Jemand verletzt mich am Körper.  
Oder tut mir am Körper weh.

### ***Zum Beispiel:***

- Jemand schubst mich.
- Jemand nimmt mir das Hörgerät oder die Brille weg.
- Jemand duscht mich zu heiß.
- Jemand schlägt mich.



## Was ist seelische Gewalt?

Jemand verletzt meine Gefühle.

Und dadurch fühle ich mich sehr schlecht.

### *Zum Beispiel:*

- Eine Betreuerin oder ein Betreuer schreit mich böse an. Das macht mir Angst.
- Ein Arbeitskollege oder eine Arbeitskollegin macht Witze über mich. Ich finde das nicht lustig.
- Jemand sagt etwas Schlechtes über mich, was nicht stimmt.



## Was ist sexuelle Gewalt?

Jemand fasst mich an oder küsst mich und ich möchte das nicht.

Jemand spricht mich blöd an und ich möchte das nicht.

Oder jemand zwingt mich zum Sex und ich möchte das nicht.

### *Zum Beispiel:*

- Im Bus streichelt mich jemand am Po. Aber ich will das nicht.
- Eine Arbeitskollegin oder ein Arbeitskollege küsst mich.  
Aber ich will das nicht.
- Ein Arbeitskollege oder eine Arbeitskollegin starrt auf meine Brust. Ich fühle mich nicht gut dabei.



## Was ist strukturelle Gewalt?

Ich werde nicht direkt von einer Person verletzt.

Aber ich fühle mich machtlos.

Ich fühle mich oft ausgeschlossen.

Ich fühle mich nicht ernst genommen.

Die Rahmen-Bedingungen behindern mich.

### ***Zum Beispiel:***

- Ich muss in einer Wohngemeinschaft leben. Ich kann mir meine Mitbewohner oder Mitbewohnerinnen nicht aussuchen.
- Ich benutze einen Rollstuhl. Viele Häuser haben Stufen. Ich fühle mich ausgeschlossen.
- Ich muss ein Formular ausfüllen aber ich verstehe es nicht.



## Was ist digitale Gewalt?

Digitale Gewalt ist eine bestimmte Art von Gewalt.

Die Gewalt passiert im Internet.

Oder eine Person nutzt Technik für die Gewalt.

### *Zum Beispiel:*

- Eine andere Person macht Fotos von mir. Aber ich will das nicht.
- Eine Person schickt mir Fotos und Videos. Die Fotos und Videos machen mir schlechte Gefühle.
- Eine Person verschickt Lügen über mich mit dem Handy. Alle können das lesen.



**Was kann man gegen Gewalt tun?**  
Such dir eine Person, der du vertraust.  
Rede mit der Person!



**Jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter im SBW ist geschult und weiß, wie man dir helfen kann.**

### **Werkstatt:**

Es gibt für jede Gruppe einen Gruppen-Leiter oder -Leiterin.

Es gibt einen Werkstatt-Rat.

Es gibt eine Frauen-Beauftragte.

In vielen Gruppen gibt es einen Gruppen-Sprecher oder -Sprecherin.

Es gibt den Reha Dienst.

### **Wohnen:**

Es gibt einen Bewohner-Beirat in jedem Wohn-Haus.

Es gibt einen Ideen-Briefkasten in jedem Wohn-Haus.

### **Ambulante Hilfen:**

Es gibt für jeden einen Ansprech-Partner oder -Partnerin.

## Beratungs-Stellen

Diese Stellen beraten, wenn mir etwas Schlimmes passiert ist.  
In Jena gibt es zum Beispiel diese:



Jenaer Frauen-Haus e.V. (Hilfe bei Gewalt gegen Frauen)



0177 4787052



post@frauenhaus-jena.de



Weißer Ring (Opferhilfe)



0177 4787052



post@frauenhaus-jena.de



Gesundheits-Amt Jena, Sozial-psychiatrischer Dienst



03641 493163



spdi@jena.de



## Familien-Beratungsstelle Jena (Thema Familie)



03641 309253

@ familienberatung.jena@awo-mittewest-thueringen.de



## SIT-Thüringen (Hilfe bei Sucht)



03641 449322

@ psbs-jena@sit-online.org



Es gibt ein Seelsorge - Telefon. Das ist kostenlos. Dort kannst du rund um die Uhr anrufen, wenn es Dir nicht gut geht.



0800 1110111

## **Es gibt Telefon-Nummern für Notfälle.**

Sie können immer anrufen:

Polizei-Notruf: 110

## **Es gibt eine Beschwerde-Stelle.**

Der Name ist bidok.

So finden Sie zu der Internet-Seite von bidok:

Geben Sie in der Suche ein: „bidok leicht lesen Gewalt“

## **Es gibt das SBW Beratungsteam**

Beratung@SBW-Jena.de / 03641-46133205



## **Es gibt Regeln, wie wir alle gut mit-einander leben können:**

Wir passen auf-einander auf.

Jeder Mensch ist anders.

Wir akzeptieren uns so, wie wir sind.

Wir reden ruhig und respekt-voll mit-einander.

Wir hören dem anderen zu.

Wir schreien uns nicht an.

Wir lachen mit-einander.

Gemeinsam sind wir stark gegen Gewalt





herausgegeben vom Beratungsteam in Zusammenarbeit mit  
Selbstvertreterinnen und Selbstvertretern  
der SBW Lebenshilfe  
Januar 2024

Fotos und Symbole: Canva.com