# Wege aus der Gewalt
# Wer kann helfen?

**Polizei** - Notruf 110
**Opfer-Schutz** - Ansprech-Partnerin
Tel. 0331 55081090

**Frauen-Beratungsstelle**
Garnstr. 33
14482 Potsdam
Tel. 0331 974695
E-Mail: frauenberatung@frauenzentrum-potsdam.de

**Opfer-Beratung Potsdam**
Jägerstraße 36
14467 Potsdam
Tel. 0331 2802725
E-Mail: potsdam@opferhilfe-brandenburg.de
Angebot:
Beratung und Hilfe bei häuslicher und sexueller Gewalt
Begleitung bei Gericht

**Frauenhaus Potsdam**
Postfach 60 01 32
14401 Potsdam
Tel. 0331 964516
E-Mail: frauenhaus@frauenzentrum-potsdam.de
Angebot:
Schutz für Frauen und Kinder vor schlimmer häuslicher Gewalt

**Weisser Ring e.V.**
Außenstelle Potsdam (Stadt)
Nansenstraße 12
14471 Potsdam
Tel. 0151 5516 4716
E-Mail: pdm@mail.weisser-ring.de
Angebot:
Opfer-Beratung bei Straf-Taten

**Gleichstellungsbeauftragte der Landeshauptstadt Potsdam**
Friedrich-Ebert-Str. 79/81
14469 Potsdam
Tel. 0331 289 1084
E-Mail: Gleichstellung@rathaus.potsdam.de
Angebot:
Beratung und Weiter-Empfehlung zu anderen Hilfs-Angeboten

HILFE TELEFON
GEWALT GEGEN FRAUEN
**08000 116 016**
www.hilfetelefon.de

FRAUENHAUS
Autonomes Frauenzentrum
Potsdam e. V.

Opferhilfe
Land Brandenburg e.V.

Gleichstellungsbeauftragte
Potsdam

WEISSER RING
Wir helfen Kriminalitätsopfern.

FRAUENBERATUNG
Autonomes Frauenzentrum
Potsdam e. V.

Herausgeber:
Landeshauptstadt Potsdam
Arbeitskreis Opferschutz
Büro für Chancengleichheit und Vielfalt
Gestaltung - Susanne Plath
Mail: gleichstellung@rathaus.potsdam.de
Grafiken:„Leichte Sprache die Bilder", ©Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V. Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

POTSDAM

# Hilfe bei Gewalt

BITTE REDEN SIE.
SCHWEIGEN SIE NICHT LÄNGER.

# Arbeits-Kreis Opfer-Schutz
POTSDAM

# Häusliche Gewalt

Mit häuslicher Gewalt ist gemeint:
- ·Gewalt in der Ehe.
- ·Gewalt in der Partnerschaft.
- ·Gewalt in der Familie.
- ·Gewalt zwischen Menschen:

Wenn sie nach einer Trennung nicht mehr zusammen-leben.

Häusliche Gewalt gibt es in allen Gruppen von unserer Gesellschaft.
Häusliche Gewalt ist nicht abhängig davon:
- ·Man ist arm oder reich.
- ·Man hat einen bestimmten Schul-Abschluss.
- ·Man ist alt oder jung.

Diese Arten von häuslicher Gewalt gibt es:

## KÖRPERLICHE GEWALT

Dazu gehören:
- ·Schlagen mit oder ohne Gegenstände.
- ·Stoßen.
- ·Schütteln.
- ·Beißen.
- ·Würgen.
- ·Fesseln.
- ·Gegenstände nach einer Person werfen.
- ·Angriffe.
- ·Töten.

## SEXUELLE GEWALT

Das bedeutet:
Sie werden gegen Ihren Willen zu sexuellen Handlungen gezwungen.
Zum Beispiel:
- ·Geschlechtsteile anfassen.
- ·Geschlechtsteile küssen.

Sie werden zum Sex gezwungen.
Das nennt man auch **Vergewaltigung.**

## SOZIALE GEWALT

Das bedeutet:
Eine Person versteckt Sie vor anderen.
Sie dürfen keine Freunde haben.
Sie dürfen keinen Kontakt zu anderen Menschen haben.
Sie werden kontrolliert.
Sie werden eingesperrt.

## SEELISCHE GEWALT

Dazu gehören:
- ·Schwere Drohungen:
  Damit man große Angst hat.

·**Nötigung.**
Das bedeutet:
Man muss etwas gegen seinen Willen machen oder aushalten.

·Freiheits-Beraubung.
Das bedeutet:
Sie können sich nicht frei bewegen.
Sie werden eingesperrt.

·Auflauern nach einer Trennung
Das heißt auch **Stalking.**
Das spricht man so: Stor-king.
Sie haben sich von einer Person getrennt.
Diese Person verfolgt sie.
Diese Person bedroht sie.

·Jemand macht Ihnen Schuld-Gefühle.
Das bedeutet:
Eine Person sagt immer zu Ihnen:
Du bist schuld.
Das war dein Fehler.

·Einschüchtern.
Man wird klein gemacht von einer anderen Person.
Und deshalb traut man sich nichts mehr zu.
Weil man denkt:
Das kann ich nicht.

## ÖKONOMISCHE GEWALT

Das bedeutet:
Eine Person will nicht, dass Sie eigenes Geld haben.
Diese Person verbietet Ihnen zum Beispiel:
Geld verdienen.
Geld ausgeben.
Sie müssen gegen Ihren Willen arbeiten:
Eine Person behält Ihren Lohn.
Eine Person bestimmt über Ihr Geld.

## GEWALT BEI KINDERN

Bei Gewalt gegen Kinder und Jugendliche gibt es:
- ·Körperliche Gewalt.
- ·Sexuelle Gewalt.
- ·Seelische Gewalt.

Auch wenn Kinder und Jugendliche häusliche Gewalt mit-erleben:
Dann ist das eine Gefahr.
Dann geht es ihnen schlecht.

## HÄUSLICHE GEWALT – REDEN HILFT!

Sie erleben häusliche Gewalt?
Sie kennen eine Person, die häusliche Gewalt erlebt?

Dann helfen Sie.
Dann sprechen Sie darüber.
Denn Schweigen ist schlimm.
In Potsdam gibt es Beratungs-Angebote:
Wenn man Gewalt erlebt.

Dabei sind diese Sachen egal:
- ·Alter.
- ·Schul-Abschluss.
- ·Sexualität.
- ·Aus diesem Land kommt eine Person.
- ·So lebt eine Person.
- ·Zu dieser Zeit hat man häusliche Gewalt erlebt.
- ·Diese Art von häuslicher Gewalt hat man erlebt.