

Telefon im Notfall Tag und Nacht:

110

Polizei

05221-23883

Frauenhaus Herford e. V.

Inhalte übernommen aus der Broschüre „Nein! Zu Gewalt gegen Frauen und Mädchen mit Behinderung!“

**Zugang**  
für  
**alle!**



Kreis Herford  
Kordinierungsteam  
gegen häusliche Gewalt  
Tel. 05221 131312

gefördert vom:

Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**bff:**

FRAUEN GEGEN GEWALT E.V.

bff: Bundesverband Frauenberatungsstellen  
und Frauennotrufe  
[www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)  
[info@bv-bff.de](mailto:info@bv-bff.de)  
[zugangfueralle@bv-bff.de](mailto:zugangfueralle@bv-bff.de)

# Gewalt ist verboten!

## Hilfe für Frauen und Mädchen

[Leichte Sprache]



GEGEN  
Fachforum **HÄUSLICHE  
GEWALT**  
im Kreis Herford

Frauen und Mädchen erleben oft Gewalt.  
Auch Frauen und Mädchen mit Behinderung  
erleben oft Gewalt.

## Das ist Gewalt:

### Das ist **sexuelle** Gewalt:

- Angefasst werden, obwohl Sie das nicht wollen.  
Zum Beispiel am Po oder am Busen.
- Angestarrt werden oder blöd angemacht werden.
- Belästigt werden.
- Zum Sex gezwungen werden.
- Anderen beim Sex zuschauen müssen.



### Das ist **körperliche** Gewalt:

- Geschlagen werden.  
Oder getreten werden.
- An den Haaren gezogen werden.
- Mit einem Messer verletzt werden.  
Oder mit anderen Dingen verletzt werden.



### Das ist **seelische** Gewalt:

- Beschimpft werden oder beleidigt werden.
- Bedroht werden.  
Das ist,  
wenn jemand sagt, dass er Sie verletzt.  
wenn jemand sagt, dass er Sie umbringt.
- Von Anderen ausgelacht werden.
- Von Anderen lächerlich gemacht werden.
- Ständig beobachtet werden.
- Von Anderen kontrolliert werden.



## Gewalt ist verboten!

Frauen und Mädchen mit Behinderungen erleben häufig, dass ihnen weh getan wird.



## Wer tut so was?

Oft sind es Männer, die so etwas tun.  
Diese Männer nennt man Täter.  
Auch Frauen können Täterinnen sein.

Oft ist es jemand, den Sie gut kennen:  
Eine Person aus der Familie. Oder ein Freund.  
Oder ein Kollege von der Arbeit.  
Ein Mitbewohner. Oder ein Betreuer.  
Eine Person, die Sie gerne haben.  
Oder jemand, den Sie nicht kennen.



## Sie dürfen sich wehren!

Sie haben keine Schuld.  
Auch wenn Sie sich nicht gewehrt haben!  
Sie müssen sich nicht schämen!  
Sagen Sie laut **„NEIN!“**.  
Sie dürfen schreien.  
Sie dürfen nach Hilfe rufen.  
Sie dürfen treten oder weglaufen.



## Sie dürfen darüber reden!

Sie dürfen alles sagen.  
Auch wenn es Ihnen eine Person verboten hat!  
Reden Sie mit einem Menschen, dem Sie vertrauen.  
**Sie dürfen sich Hilfe holen.**

**Wehtun ist Gewalt und das darf niemand tun! Das ist verboten!**

**Holen Sie sich Hilfe!**

## So helfen wir Ihnen



Sprechen Sie mit uns,  
wenn Sie Gewalt erlebt haben.  
Sie können uns auch mailen.

Wir hören zu.

Wir erzählen nur weiter, was Sie wollen.

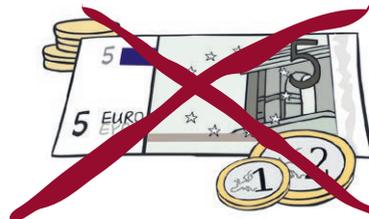
Wir können Tipps geben.

Wir helfen Ihnen, weitere Hilfe zu bekommen.

Wir erklären Ihnen Ihre Rechte!



**Das Gespräch kostet nichts.**



## Hier bekommen Sie Hilfe

Ohne Kosten!

**Hilfe!**  
im Notfall

**Polizei: Telefon 110**

[opferschutz.herford@polizei.nrw.de](mailto:opferschutz.herford@polizei.nrw.de)

### Frauen ab 18 Jahren

**Frauenhaus Herford e. V.**

Telefon 05221-23883 (Tag und Nacht)  
[info@frauenhaus-herford.de](mailto:info@frauenhaus-herford.de)  
[www.frauenhaus-herford.de](http://www.frauenhaus-herford.de)

**Frauenberatungsstelle  
Herford e. V. / Frauennotruf**

Unter den Linden 29, 32052 Herford  
Telefon 05221-144365  
[Frauenberatung-herford@teleos-web.de](mailto:Frauenberatung-herford@teleos-web.de)

**Telefonberatung:**

Mo-Fr 09.00 – 10.00 Uhr

**Offene Sprechstunden ohne Termin:**

Dienstag 15.00 – 17.00 Uhr  
Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr

### Mädchen und Frauen bis 27 Jahre

**femina vita  
Mädchenhaus Herford e. V.**

Höckerstr. 13, 32052 Herford  
Telefon 05221-50622  
[mail@feminavita.de](mailto:mail@feminavita.de)  
Montag - Freitag 9.00 – 17.00 Uhr – Termine  
nach Absprache

### Eltern, Jugendliche, Mädchen und Jungen:

**Beratungsstelle für  
Eltern, Jugendliche und  
Kinder**

Amtshausstr. 4, 32051 Herford  
Telefon 05221-131638  
[erziehungsberatungsstelle@kreis-herford.de](mailto:erziehungsberatungsstelle@kreis-herford.de)

**Offene Sprechstunden ohne Termin:**

1. Donnerstag im Monat 16.00 – 18.00 Uhr  
3. Montag im Monat 09.00 – 11.00 Uhr