

3. Auflage

Leichte Sprache



Psychische Gewalt

Was ist Psychische Gewalt?



Was ist psychische Gewalt?

Psychische Gewalt ist **kein** Angriff auf den Körper von einem Menschen.

Es ist ein Angriff auf die Gefühle und Gedanken.

Man sagt auch seelische Gewalt dazu.

Man kann psychische Gewalt schwer erkennen.

Weil man sie **nicht** sehen kann.

Psychische Gewalt kann verschieden sein.

Die Mädchen und Frauen haben **keine** Verletzungen am Körper.
Denn diese Verletzungen kann man von außen **nicht** sehen.
Man kann auch **keine** Narben sehen.
Trotzdem haben psychische Verletzungen manchmal schlimme Folgen.
Die Folgen sind zum Beispiel Angst, sich traurig oder alleine fühlen.

Wir wollen die Mädchen und Frauen nicht Opfer nennen.

Wir nennen sie **Betroffene**.

Wenn wir im Text Betroffene schreiben, meinen wir damit die Mädchen und Frauen.

Wenn sie psychische Gewalt erleben.

Die Personen die Mädchen oder Frauen verletzen, nennt man **Täter**.

Der Täter und die Betroffene kennen sich oft.

Der Täter kann ein Mann oder eine Frau sein.

Das sind zum Beispiel:

- ▶ Freunde oder Freundinnen
- ▶ Betreuer oder Betreuerinnen
- ▶ Mitbewohner oder Mitbewohnerinnen

Woran erkenne ich seelische Gewalt?

Diese Gewalt geschieht häufig durch
Worte oder Blicke.

Die Mädchen und Frauen werden beleidigt
oder beschimpft.

Oder angeschrien oder bedroht.

Oder die Täter machen sich lustig
über die Mädchen und Frauen.

Oder die Täter sagen ihnen immer wieder:

- ▶ Du machst alles falsch.
- ▶ Du bist **nicht** richtig.

Solange bis die Mädchen und Frauen
es selbst glauben.

Manchmal kontrollieren die Täter alles,
was die Mädchen oder Frauen tun wollen.



Ein Täter kann psychische Gewalt auch durch Taten ausüben.

Die Täter machen zum Beispiel mit Absicht etwas kaputt.

Wenn es den Mädchen oder Frauen wichtig ist.

Oder sie sprechen **nicht** mehr mit ihnen, damit die Betroffenen sich schlecht fühlen.

Manchmal verbieten die Täter den Betroffenen aus dem Haus zu gehen.

Oder sich mit anderen zu treffen.

Andere Menschen können psychische Gewalt **nicht** erkennen.

Die betroffenen Mädchen und Frauen fühlen sich oft hilflos und alleine.

Sie haben Kopf-Schmerzen.

Sie haben **keine** Freude mehr an Unternehmungen.

Dann wollen sie manchmal niemanden mehr treffen.

Und sie sind einsam.





Diese Dinge darf niemand mit einem Mädchen oder einer Frau tun.

Auch **nicht**, wenn ein Täter sagt:

- ▶ das ist okay oder
- ▶ das Mädchen oder die Frau hat es verdient.

Psychische Gewalt ist verboten!

Die Mädchen und Frauen sind **nicht** schuld daran.

Wo kann ich mir Hilfe holen?

Mädchen und Frauen können sich Hilfe holen.
Sie sind damit nicht allein.
Sie können mit jemand sprechen.
Zum Beispiel mit einer Freundin oder einer Kollegin.
Oder mit einer Betreuerin oder Beraterin.

Sie können beim Hilfetelefon
Gewalt gegen Frauen anrufen.
Die Telefon-Nummer ist: 08000 116 016
Es gibt viele Beratungsstellen.
Im Internet finden Sie auch Hilfe in der Nähe.
Das ist die Internet-Seite:


www.lks-niedersachsen.de



Hier ist Platz für die Kontaktdaten Ihrer Beratungsstelle



KOORDINIERUNGSSTELLE
der nds. Frauen- und Mädchenberatungsstellen
GEGEN GEWALT



Herausgegeben von
Koordinierungsstelle der nds. Frauen- und
Mädchenberatungsstellen gegen Gewalt
Fössestraße 77A
30451 Hannover
0511- 21 33 9192
kontakt@lks-niedersachsen.de
www.lks-niedersachsen.de

Gestaltung: GELBE GARAGE Werbeagentur
Illustrationen: @iwat1929
Text: Tabea Kremberg, Jessica Lach
Übersetzung leichte Sprache: Büro für Leichte Sprache,
Hannoversche Werkstätten gem. GmbH



in Trägerschaft von:



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung