



Die Diakonie am Thonberg – ein sicherer Ort für alle.

**AKTION
MENSCH**



Im Verbund der
Diakonie 

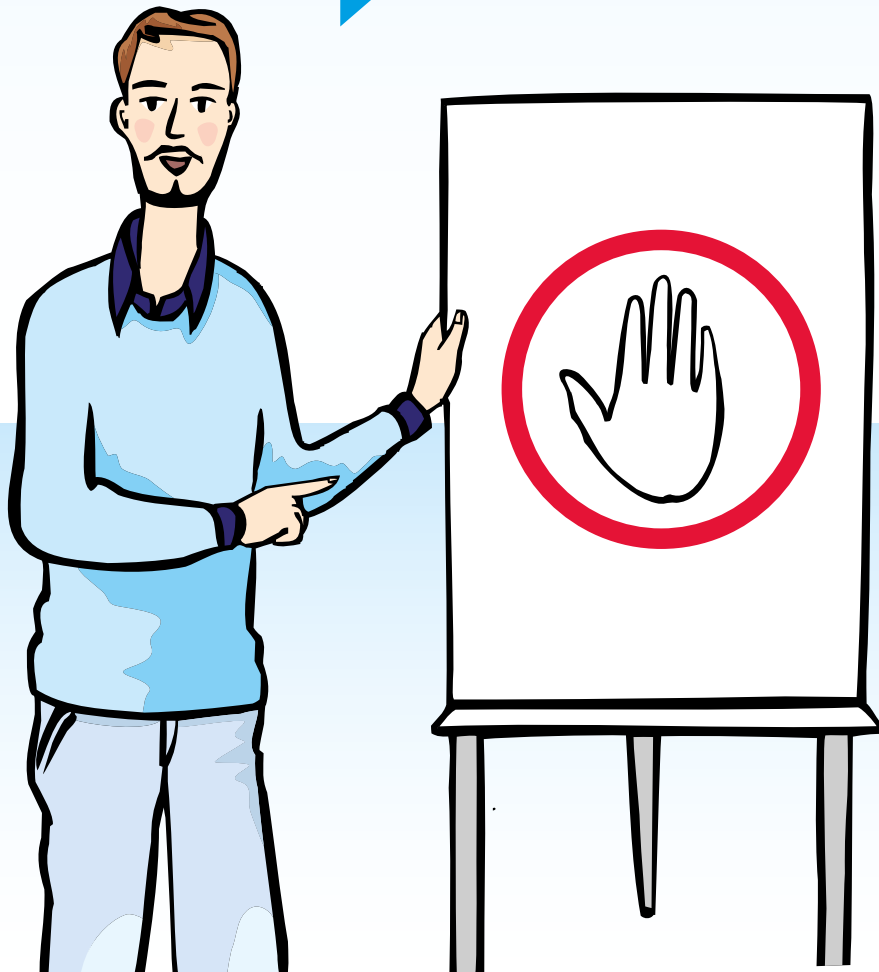


In diesem Heft erfährst du:

Was Gewalt ist.

Wer dir bei Gewalt helfen kann.

Was dir bei schlechten Gefühlen hilft.



Inhalt

Vorwort	5
Was ist Gewalt?	6
Wie erkenne ich Gewalt?	7
Welche Folgen hat Gewalt?	10
Wohin mit meiner Wut?	11
Was hilft mir bei schlechten Gefühlen?	12
Was tue ich bei Gewalt?	14
Wer hilft mir bei Gewalt in der DaT?	15
Wer kann mir noch bei Gewalt helfen?	17
Wie kann ich anderen bei Gewalt helfen?	19
Wer hat das Heft gemacht?	20

Vorwort

In der Diakonie am Thonberg (DaT) sollen sich alle gut fühlen.
Alle Menschen haben das Recht auf Schutz vor Gewalt.
Es gibt Regeln und Gesetze zum Gewalt-Schutz.

Zum Beispiel:

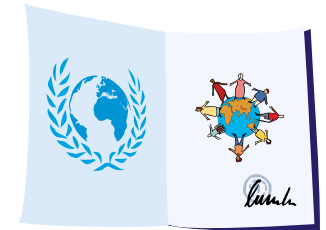
Die **UN-Behinderten-Rechts-Konvention**.

Das ist ein Vertrag.

Den Vertrag hat Deutschland unterschrieben.

In dem Vertrag steht:

- Gewalt ist verboten!
- Niemand darf Gewalt machen!
- Gewalt muss verhindert werden!

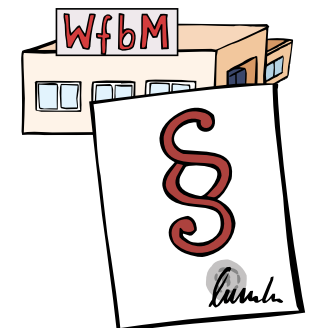


Wir in der DaT wollen:

- alle vor Gewalt schützen.
- bei Gewalt helfen.

Darum haben wir Regeln gegen Gewalt
in diesem Heft aufgeschrieben.

- Das Heft ist für alle in der DaT.
- Das Heft soll über Gewalt aufklären.
- Das Heft soll Mut machen.
- Das Heft soll Sicherheit geben.



Was ist Gewalt?

Gewalt ist: **Wenn jemand etwas mit mir macht, was ich nicht will.**

Beispiele:

- Eine Person schlägt mich.
- Eine Person schreit mich an.
- Eine Person fasst mir an den Po.

Aber ich will das nicht!



Menschen, die etwas gegen den Willen anderer machen, sind Täter oder Täterinnen.
Das können zum Beispiel sein:

- Fremde Menschen
- Freunde und Freundinnen
- Kollegen und Kolleginnen
- Betreuer und Betreuerinnen
- Personen aus der Familie

Auch ich kann Gewalt machen.
Dann bin ich ein Täter oder eine Täterin.

Beispiele:

- Ich trete eine Person.
- Ich beleidige eine Person.
- Ich berühre eine Person.

Aber die Person will das nicht!

Wie erkenne ich Gewalt?

Gewalt ist unterschiedlich.

Es gibt viele Arten von Gewalt.

Es gibt zum Beispiel:

- körperliche Gewalt
- seelische Gewalt
- sexualisierte Gewalt

Oft passieren verschiedene Arten von Gewalt zusammen.

► Körperliche Gewalt – Der Körper wird verletzt.

Beispiele:

- Jemand schubst, tritt oder schlägt mich.
- Jemand zieht mich an den Haaren.
- Jemand verletzt mich mit einem Messer.

Aber ich will das nicht!



► Seelische Gewalt – Jemand sagt oder tut etwas, was meine Gefühle verletzt.

Beispiele:

- Jemand lacht mich aus.
- Jemand beleidigt mich.
- Jemand bedroht mich.

Aber ich will das nicht!



► **Mobbing** ist schlimme Gewalt für die Seele.
Es passiert über einen langen Zeit-Raum.

Beispiele:

- Jemand beschimpft mich jeden Tag.
- Jemand schließt mich immer aus.
- Jemand sagt Lügen über mich.

Aber ich will das nicht!



► **Digitale Gewalt** passiert im Internet.
Die Gewalt passiert mit dem Handy oder Computer.

Beispiele:

- Ich werde im Internet bedroht.
- Jemand macht ein Foto von mir.
- Jemand sendet mir ein Video, das Gewalt zeigt.

Aber ich will das nicht!



► **Sexualisierte Gewalt** – Jemand verletzt meine Grenzen.
Jemand verletzt meine sexuelle Selbst-Bestimmung.

Beispiele:

- Jemand spricht mit mir über Sex.
- Jemand fasst mich an.
- Jemand hat Sex mit mir.

Aber ich will das nicht!



Das alles gehört zu Gewalt.

Es sind Gewalt-Taten.

Körperliche Gewalt, seelische Gewalt und sexualisierte Gewalt können zusammen passieren.

Wenn jemand Gewalt erlebt, leidet auch die Seele.

Welche Folgen hat Gewalt?

Gewalt tut weh! Dem Körper und der Seele.

Nach einer Gewalt-Tat geht es Betroffenen schlecht.

Das kann ich sehen.

Zum Beispiel:

- Eine Person weint.
- Eine Person hat ein blaues Auge.
- Eine Person blutet im Gesicht.

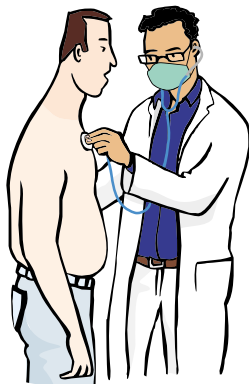


Manchmal sehe ich es aber nicht.

Zum Beispiel:

- Eine Person hat große Angst.
- Eine Person hat schlimme Träume.
- Eine Person fühlt sich hilflos.

Gewalt kann Menschen auch auf längere Zeit krank machen.



Wohin mit meinen Gefühlen?

Alle Gefühle dürfen gefühlt werden.

Gefühle sind gut.

Zum Beispiel:

- Freude
- Angst
- Trauer
- Wut
- Eifersucht



Manche Gefühle überfordern mich.

Dann sage oder tue ich vielleicht gemeine Dinge.
Das verletzt andere Menschen.

Zum Beispiel:

- Ich beleidige.
- Ich ärgere.
- Ich schubse.

Aber die Person will das nicht!

Danach tut es mir leid.

Es ist wichtig, dass ich meine Gefühle aushalte.

Ich kann über meine Gefühle reden.

Dann kommt es nicht zu Gewalt.



Was hilft mir bei Wut?

Wenn ich wütend bin:

- ▶ **Sage** oder **zeige** ich: Ich bin wütend.
Dann wissen die anderen: Ich brauche Ruhe.

- ▶ **Rede** ich mit anderen **darüber**.

Zum Beispiel:

- Gruppenleitung
- Kollegen und Kolleginnen
- Begleitender Dienst



- ▶ **Nehme** ich mir eine **Aus-Zeit**.

Zum Beispiel:

- Ich mache eine Pause.
- Ich gehe Spazieren.
- Ich gehe Snoezelen.



- ▶ **Mache** ich eine Übung.

Zum Beispiel:

- Atem-Übung
- Meditation
- Gefühle aufschreiben



- ▶ Wenn ich mich lange **sehr** schlecht fühle,
hole ich mir Hilfe.

Zum Beispiel:

- Beratungsstelle
- Psycho-Therapie
- Klinik für psychische Gesundheit



Was tue ich bei Gewalt?

Ich darf mich vor Gewalt schützen.

Zum Beispiel:

- Ich sage: Nein, Halt oder zeige Stopp!
- Ich rufe: Hilfe!
- Ich gehe weg.
- Ich verteidige mich.
- Ich rede mit einer Vertrauens-Person.
- Ich rufe die Polizei.



Es ist wichtig darüber zu reden. Auch wenn es schwer ist.

Ich darf darüber reden.

Täter und Täterinnen sagen oft:

Das ist ein Geheimnis. Ich soll nicht darüber reden.

Das ist falsch.

Niemand darf mir verbieten, darüber zu reden.

Ich darf mit anderen darüber reden.

Ich darf mir Hilfe holen.

Am besten rede ich mit jemandem, dem ich vertraue.

Wer hilft mir bei Gewalt in der DaT?

Ich darf mir in der **DaT** Hilfe holen.

Ich kann mit einer Vertrauens-Person reden.

Die Vertrauens-Person in der DaT:

Hört mir zu. Glaubt mir. Ist für mich da. Gibt mir Sicherheit.

Mit der Vertrauens-Person überlege ich: **Was hilft mir?**
Was brauche ich, damit es mir wieder gut geht?

Vertrauens-Personen in der DaT sind:

- Gruppen-Leitung
- Begleitender Dienst
- Werkstatt-Rat
- Frauen-Beauftragte
- Bereichs-Leitung
- Mitarbeiter des Psychologischen-medizinischen Dienst



Die Vertrauens-Personen sagen nichts weiter.

Ich kann der Vertrauens-Person alles anvertrauen.

Ich entscheide, ob ich darüber rede.

Ich entscheide, mit wem ich rede.

Ich entscheide, was ich sage.

Hier kann ich mich in der DaT melden:



**Begleitender
Dienst K**
Maria Huster
0341 26 77-066



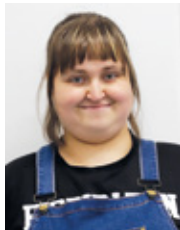
**Begleitender
Dienst G**
Annett Boguth
0341 26 77-069



Bereichsleitung K
Katrin Kraetzig
0341 26 77-013



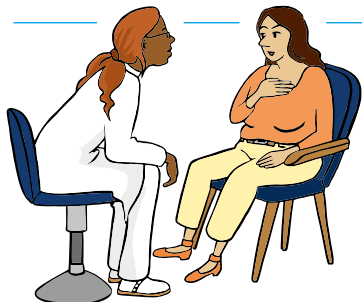
Bereichsleitung G
Christoph Schnabel
0341 26 77-012



Frauenbeauftragte
Franziska Hainke
frauenbeauftragte@
dat-leipzig.de



Werkstattträt
André Uhlemann
0341 26 77-014



**Mitarbeiter oder Mitarbeiterin vom
Psychologisch-medizinischen Fachdienst
des Unternehmens-Verbundes**
0341 41 37-163

Wer kann mir noch bei Gewalt helfen?

Es gibt auch Hilfen außerhalb der DaT.

Eine Vertrauens-Person kann mir helfen.

Zum Beispiel:

- Eltern
- Freunde
- Betreuung
- Assistenz

► Der **Notruf** hilft mir sofort bei Gewalt.

Polizei:

110

Rettungs-Dienst:

112

Ich rufe den Notruf bei Gefahr an.

Die Polizei und der Rettungs-Dienst helfen mir.

Ich kann immer anrufen.

Auch in der Nacht oder am Wochen-Ende.

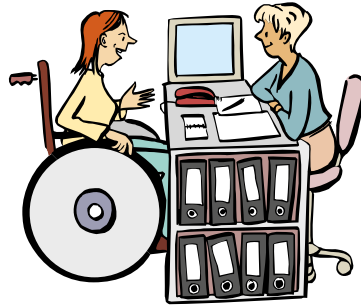
Der Anruf ist kostenlos.



► **Beratungs-Stellen** bieten Hilfe an.

Dort arbeiten Personen,
die sich auskennen.

Die Personen beraten mich.



► Das **Hilfe-Telefon** bietet mir Hilfe an.

Ich kann immer anrufen.

Auch in der Nacht oder am Wochen-Ende.

Der Anruf ist kostenlos.

Die Berater und Beraterinnen sagen niemandem,
dass ich angerufen habe. Sie erzählen nichts weiter.

Ich kann ihnen alles anvertrauen.



Hilfe-Telefon
Gewalt an Frauen:

0800 01 16 016

Hilfe-Telefon
Gewalt an Männern:

0800 123 99 00

Das Hilfe-Telefon sucht passende Hilfen in meiner Stadt.

Wie kann ich anderen bei Gewalt helfen?

Wichtig:

Ich helfe. Ich halte Abstand. Ich achte auf meine Sicherheit.

Wie helfe ich? Wenn ich Gewalt sehe.

- Ich sage: **Nein, Halt** oder zeige **Stopp!**
- Ich rufe: Hilfe!
- Ich hole Hilfe.
- Ich rufe die Polizei.



Wie helfe ich? Wenn ich von Gewalt höre.

- Ich höre zu.
- Ich sage der Person, wer helfen kann.
- Ich erzähle nicht weiter, was mir die Person sagt.
Wenn die Person das nicht will.

Wer hat das Heft gemacht?

Das Heft hat die Arbeits-Gruppe Gewalt-Schutz der DaT gemacht.

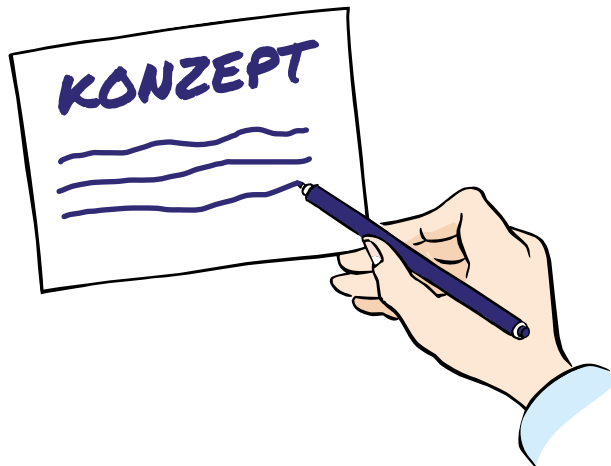
Wir haben alle zusammen entschieden: Das steht im Heft.

In der Arbeitsgruppe sind:

- Beatrix Büchner (Beratung Persönliches Budget)
- Beatrice Scherf (Förder- und Betreuungsbereich)
- Franziska Hainke (Frauenbeauftragte)
- Jan Schlothauer (Werkstattträt)
- Johannes Schultheis (Weitere besondere Wohnform)
- Mario Kuhn (Pflege und Assistenz)
- Patrick Holfeld (Begleitender Dienst G)
- Ronja Kambach (Begleitender Dienst K)

Das hat die Arbeits-Gruppe noch gemacht:

- Regeln für ein gutes Miteinander in der DaT
- Kurs zum Gewalt-Schutz in der DaT
- Gewaltschutz-Konzept für die DaT



Prüf-Gruppe „Leichte Sprache“ der DaT:

- Anne-Kristin Kausch
- Maria Koschewski
- Sophie Taubert
- Tony Klinger

Die Prüf-Gruppe hat den Text in Leichter Sprache geprüft.

Die Mediengestaltung der DaT hat das Heft gestaltet.

Die Bilder sind von Reinhild Kassing (www.reinhildkassing.de).



HERAUSGEBER:

Diakonische Leipziger gGmbH
Werkstatt für behinderte Menschen –
Diakonie am Thonberg
Knautnaundorfer Straße 4
04249 Leipzig

Hier geht's
zur Webseite
der DaT.



www.dat-leipzig.de

Das Heft wurde 2025 veröffentlicht.

Wie verhalte ich mich in der DaT?

Ich behandle alle Menschen
gleich.

Mit Rücksicht und Respekt.

Ich bin freundlich zu allen.

Ich sage **NEIN** oder
zeige **STOPP**.

Wenn jemand etwas mit mir
macht, was ich nicht will.

Ich hole Hilfe.

Wenn ich Gewalt sehe.

Wenn ich mich bedroht oder
hilflos fühle.

Sagt eine Person **NEIN** oder
zeigt **STOPP**.

Halte ich mich daran.

