

## Information und Hilfe

Überall in Deutschland gibt es Beratungsstellen für Frauen und Mädchen, auch in Deiner Nähe. Auf unserer Homepage gibt es die Adressen von allen diesen Stellen. Dort findest Du Hilfe und dort kannst Du Dich beraten lassen.

**[www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)**

An uns können sich alle wenden, die Gewalt erlebt haben oder Frauen und Mädchen in einer Notlage unterstützen wollen. Unabhängig davon, ob Du religiös bist oder nicht, egal wie alt du bist und egal, ob du auf Jungs oder auf Mädchen stehst oder das vielleicht gar nicht weißt.

**Wenn Du selbst Gewalt erlebt hast oder wenn Deine Freundin oder jemand in Deiner Familie von Gewalt betroffen ist und Du nicht weißt, was Du machen sollst, bekommst Du bei uns erste Informationen.**

Das bundesweite Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen bietet telefonische Erstberatung für Betroffene. Kostenlos, vertraulich und rund um die Uhr.



**bff:**

FRAUEN GEGEN GEWALT E.V.



**Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe**

**Frauen gegen Gewalt e.V.**

Telefon: +49 (0)30 322 99 500

Fax: +49 (0)30 322 99 501

E-Mail: [info@bv-bff.de](mailto:info@bv-bff.de)

[www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)



Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



**„Wer Dir wehtut,  
hat UNRECHT!“**

**bff:**

FRAUEN GEGEN GEWALT E.V.

FÜR FRAUEN – GEGEN GEWALT

# FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN ....

## Wusstest Du, dass ...?

... jede 3. Frau in Deutschland mindestens einmal im Leben Opfer von Gewalt wird?

... Kinder auch mit betroffen sind, wenn Gewalt gegen ihre Mutter ausgeübt wird?

... jede Dritte, die körperliche Gewalt erlebt, das nie jemandem erzählt und darüber schweigt? Und bei sexueller Gewalt sogar jede Zweite? Und dass die Zahlen noch höher sind, wenn der Täter der Freund oder die Freundin ist?

... circa 1/3 aller weiblichen Jugendlichen schon einmal sexuelle Übergriffe in der Beziehung erlebt hat?

**Gewalt kann alle treffen, egal wie alt Du bist,  
ob Du dick oder dünn bist, groß oder klein.  
Egal, wie Du Dich anziehst, und egal,  
wie viel Geld Deine Eltern haben.**

**!** *Übrigens: Anders als viele denken, erleben Mädchen und Frauen alle diese Formen von Gewalt am häufigsten in ihrer Beziehung oder in ihrer Familie oder durch andere nahe stehende Menschen.*

# GEGEN GEWALT

## Das ist Gewalt:

Niemand darf Dich schlagen, treten, bewerfen, schubsen oder schütteln.

**!** Das ist **körperliche Gewalt**.



Niemand darf Dich anfassen und küssen, wenn Du das nicht willst. Niemand hat das Recht, Dich zu Sex zu zwingen oder Dich unter Druck zu setzen, Dinge zu tun, die Du nicht möchtest. Auch nicht Dein Freund oder Deine Freundin.

**!** Das ist **sexuelle Gewalt**.



Es ist absolut nicht okay, wenn jemand Dich bedrängt oder anmacht, anzügliche Kommentare über Dich macht oder Dich antatscht.

**!** Das ist **sexuelle Belästigung**.



Es darf Dich auch niemand beleidigen, beschimpfen oder lächerlich machen. Niemand hat das Recht, Dich zu mobben, fertigzumachen, zu bedrohen oder alles zu kontrollieren, was Du tust.

**!** Das ist **psychische Gewalt**.



Übrigens darf auch niemand Fotos oder Videos von Dir ins Internet stellen, ohne dass Du zugestimmt hast. Niemand darf Deine Identität annehmen und im Netz Lügen über Dich verbreiten. Und niemand hat das Recht, Dich über Handy oder Internet sexuell zu bedrängen.

**!** Das ist **digitale Gewalt**.



Niemand darf Dich dauernd anrufen oder Dir SMS schicken, wenn Du das nicht willst. Es darf auch niemand vor Deinem Haus rumstehen und auf Dich warten oder Dich beobachten.

**!** Sowas nennt man **Stalking**.



**Das alles ist Gewalt und dagegen kannst Du  
dich wehren! Du musst damit nicht allein bleiben!**