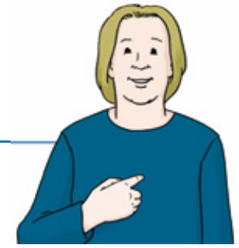
NIEMAND DARF MIR WEH TUN!

Handreichung zur Prävention sexueller Gewalt in leichter Sprache

CBP
Caritas Behindertenhilfe und Psychiatrie e.V.
caritas

Niemand darf mir weh tun!



Meine Rechte beim Thema Gewalt

Gewalt bedeutet:
Jemand macht etwas mit mir, was ich nicht will.
Ich fühle mich schlecht dabei.
Zum Beispiel:
Jemand schlägt mich oder tut mir weh.
Oder jemand bedroht mich.
Oder jemand fasst mich an, obwohl ich es nicht will.
Es gibt viele Arten von Gewalt.

Gewalt ist aber verboten.
Das steht auch im Gesetz.
Besonders Menschen mit Behinderungen
müssen vor Gewalt geschützt werden.

Der CBP betreut und unterstützt viele Menschen mit Behinderung.
Der CBP will:

- dass diese Menschen vor Gewalt geschützt werden.
- dass diese Menschen ihre Rechte beim Thema Gewalt kennen.

Deshalb hat der CBP dieses Heft geschrieben.

In diesem Heft steht:

Was sind Rechte?
Was ist Gewalt?
Welche Rechte habe ich?

Was sind Rechte?

Jeder Mensch hat Rechte.
Rechte stehen oft im Gesetz.
In einem Recht steht, was für die Menschen wichtig ist.
Was ich tun darf.
Oder was andere für mich tun müssen.
Oder was andere nicht tun dürfen.

Zum Beispiel:
Jeder Mensch hat das Recht darauf, seine Meinung zu sagen.
Das nennt man Recht auf Meinungs-Freiheit.

Im Gesetz steht auch:
Jeder Mensch hat das Recht auf ein **Leben ohne Gewalt**.

Was ist Gewalt?

Man sagt:
Jemand tut mir Gewalt an.
Das bedeutet:
Jemand macht etwas mit mir, was ich nicht möchte.
Jemand tut mir weh.

Gewalt kann auf unterschiedliche Weise passieren.
Aber egal welche Gewalt es ist:
Gewalt ist verboten.
Niemand darf mir weh tun!

Körperliche Gewalt:

Alles, was mir weh tut.
Alles, was für meinen Körper nicht gut ist.
Man sagt auch:
Alles, was mir Schmerzen zufügt.
Alles, was mir einen Schaden zufügt.

Zum Beispiel:
Jemand schlägt oder beißt mich.
Jemand gibt mir mit Absicht die falschen Medikamente.
Jemand kümmert sich mit Absicht falsch um meine Wunden.

Das alles ist Gewalt.
Auch wenn ich jemandem weh tue, ist das Gewalt.

Seelische Gewalt

Alles, was meiner Seele weh tut.
Alles, was mir Angst macht.
Alles, wodurch ich mich schlecht fühle.

Zum Beispiel:
Jemand schreit mich an.
Jemand beleidigt mich.
Jemand droht mir eine Strafe an, wenn ich etwas nicht mache.
Jemand kümmert sich absichtlich nicht um mich.
Jemand zwingt mich zu etwas, was ich nicht möchte.

Das alles ist Gewalt.
Auch wenn ich jemandem weh tue, ist das Gewalt.

Sexualisierte Gewalt

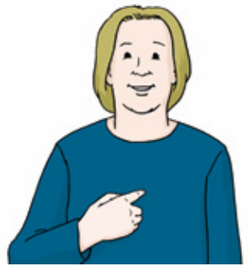
Alles, was mit mir als Mann oder Frau zu tun hat.
Alles, was mit Sexualität zu tun hat und was ich nicht möchte.
Es geht dabei vor allem um meinen Körper.

Zum Beispiel:
Jemand sagt ekelhafte Sachen zu mir.
Jemand fasst mir an den Po oder an die Brust.
Jemand zwingt mich, ihn anzufassen oder zu küssen.

Das alles ist Gewalt.
Auch wenn ich jemanden zu etwas zwinge, ist das Gewalt.

Für jede Art von Gewalt gilt:

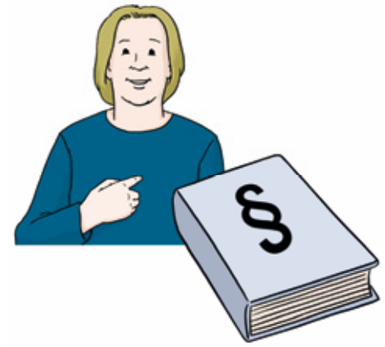
Gewalt ist verboten.
Niemand darf mir weh tun.
Ich habe das Recht auf ein Leben ohne Gewalt.



Wenn mir jemand Gewalt antut,
darf ich mich dagegen wehren.
Ich darf mit jemandem darüber sprechen.
Gewalt darf kein Geheimnis sein.

Ich darf auch weitersagen, wenn ich Gewalt sehe.
Also wenn jemand einem anderen Menschen Gewalt antut.

Welche Rechte habe ich?

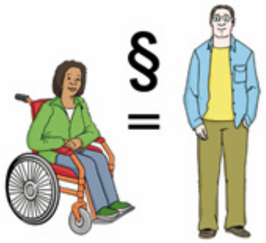


Ich habe viele Rechte,
damit es mir gut geht.
Das sind meine Rechte:

Ich habe ein Recht darauf, gut behandelt zu werden.

Ich bin willkommen, dort wo ich bin.
Ich bin wichtig.
Alle müssen mich ernst nehmen.
Alle müssen freundlich zu mir sein.

Ich habe ein Recht darauf, genau so behandelt zu werden wie alle anderen.



Jeder Mensch ist anders.
Aber jeder Mensch ist gut so, wie er ist.
Ich bin gut so, wie ich bin.
Niemand darf mich auslachen.
Niemand darf mich beschimpfen.
Niemand darf mich schlecht behandeln.
Alle müssen mich gleich behandeln wie alle anderen.

Ich habe ein Recht darauf, selbst zu entscheiden.

Meine Meinung ist wichtig.
Ich darf selbst entscheiden, was ich möchte.
Ich darf auch mal Nein sagen.
Ich muss gefragt werden:
Wenn es um etwas Wichtiges für mich geht.

Manchmal kann es aber auch so sein:
Ich möchte etwas, aber das geht nicht.
Dann müssen meine Assistenten erklären, warum es nicht geht.

Ich habe ein Recht darauf, mit zu bestimmen.

Ich darf mit bestimmen.
Bei allem, was für mich wichtig ist.
Alle müssen mich informieren.

Ich habe ein Recht auf Sicherheit.

Ich soll ein sicheres Leben haben.
Niemand darf etwas machen, was gefährlich für mich ist.
Niemand darf etwas machen, was mir schadet.

Ich habe ein Recht auf Schutz.

Mir soll es gut gehen.
Niemand darf mich ausnutzen.
Niemand darf mir weh tun.
Niemand darf mir Gewalt an tun.
Niemand darf mir Angst machen.
Auch nicht die Assistenten oder Betreuer.

Ich habe ein Recht auf Privat-Leben.

Privat bedeutet: Meins!
Mein Zimmer ist privat.
Niemand darf einfach herein kommen.
Jeder muss anklopfen.
Ich darf mein Zimmer abschließen, wenn ich das möchte.

Auch wenn ich auf die Toilette gehe, ist das privat.
Dort darf mich niemand stören.
Auch bei der Körper-Pflege darf mich niemand stören.
Zum Beispiel beim Duschen.
Wenn ich bei der Toilette oder der Körper-Pflege Hilfe brauche:
Dann darf ich mit bestimmen, wer mir dabei hilft.

Auch vieles andere in meinem Leben ist privat.
Bestimmte Sachen gehen niemanden etwas an.
Niemand darf einfach alles über mich weiter erzählen.

Ich habe ein Recht darauf,
selbst über meinen Körper zu bestimmen.

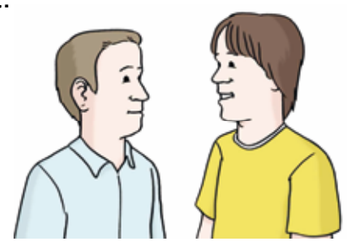
Mein Körper gehört mir.
Niemand darf mich anfassen, ohne mich zu fragen.
Niemand darf mich zu etwas zwingen, was ich nicht will.
Auch nicht bei der Pflege.
Ich entscheide selbst, wer mich anfassen darf.
Oder mit wem ich kuscheln möchte.
Ich darf mich wehren.
Ich darf Nein sagen.
Ich darf mit jemandem darüber sprechen.
Ich darf jemandem erzählen, was passiert ist.

Ich habe ein Recht darauf,
mich zu beschweren.

Wenn sich jemand nicht an meine Rechte hält:
Dann darf ich mich beschweren.
Zum Beispiel

- bei den Mitarbeitern
- bei der Leitungs-Person
- bei einer Person, der ich vertraue
- bei einer Aufsichts-Behörde
- bei der Polizei.

Man muss mir zuhören.
Man muss mir helfen.



Meine Rechte sind wichtig.

Die Mitarbeiter in Einrichtungen müssen darauf schauen:
Dass meine Rechte eingehalten werden.
Die Mitarbeiter müssen mich vor Gewalt schützen.
Damit sich alle Menschen wohl fühlen.

Wer hat dieses Heft gemacht?

Herausgeber:
CBP Caritas Behindertenhilfe und Psychiatrie e.V.
Karlstraße 40
79104 Freiburg

Telefon: 07 61 200 301
Fax: 07 61 200 666
E-Mail: cbp@caritas.de
Internet: www.cbp.caritas.de

Oktober 2013

Der Text ist von:
Anita Becker, Gisela Broers, Thomas Empting und Marita Rosken,
Mitglieder des CBP-Ausschusses Soziale Teilhabe.

Übersetzt in Leichte Sprache und geprüft:
Büro für Leichte Sprache im Dominikus-Ringeisen-Werk.
Verantwortlich: Maria Einberger

Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.