

# GEWALT: HALT



Hilfe-Angebote für Frauen  
in Pforzheim und im Enz-Kreis

- Was ist Gewalt?
- Wo finden Sie Hilfe?

Ein Heft in Leichter Sprache



Enzkreis



Stadt  
Pforzheim

# Was ist Gewalt?

Viele Frauen und Mädchen erleben Gewalt.

Gewalt passiert oft:

- an Orten, wo Menschen betreut werden:  
Zum Beispiel in Wohnheimen oder Schulen.
- bei der Arbeit.
- Gewalt passiert auch zu Hause:  
Zum Beispiel in der Partnerschaft oder in der Familie.  
Das nennt man: **Häusliche Gewalt**

## Es gibt unterschiedliche Gewalt:



### Körperliche Gewalt ist:

- Wenn Sie geschlagen oder getreten werden.
- Wenn Sie mit einer Waffe bedroht oder verletzt werden.  
Zum Beispiel mit einem Messer.

### Seelische Gewalt ist:

- Wenn Ihnen Worte Angst machen.  
Zum Beispiel wenn Sie jemand anschreit.  
Auch Beleidigungen und Beschimpfungen sind Gewalt.
- Wenn Sie jemand ausgrenzt.
- Wenn Sie jemand auslacht.  
Oder Sie vor anderen lächerlich macht.



## Sexuelle Gewalt ist:

- Wenn Sie jemand anfasst, obwohl Sie es **nicht** möchten.  
Zum Beispiel an der Brust oder am Po.  
Man nennt das: **Sexuelle Belästigung**.
- Wenn Sie jemanden anfassen sollen, obwohl Sie das **nicht** möchten.
- Wenn Sie zum Sex gezwungen werden.
- Wenn Sie anderen beim Sex zuschauen sollen.



## Sie haben Gewalt erlebt?

Gewalt kann ganz unterschiedlich sein.

Eins ist aber immer gleich:

Gewalt tut weh.

Als Kind und als Erwachsener.

## Gewalt ist verboten:

Niemand darf Ihnen weh tun.

Niemand darf Sie zu etwas zwingen,  
das Sie **nicht** möchten.

Sie haben das Recht **nicht** verletzt zu werden.

**Darum holen Sie sich Hilfe...**

## Hier bekommen Sie sofort Hilfe:

- Wenn Sie in Gefahr sind und sofort Schutz brauchen.  
Oder wenn Sie jemandem helfen möchten,  
rufen Sie die **Polizei**:

 **110.**

Sie können auch eine Not-SMS schreiben:

 **0 15 22 - 18 07 110**

- Sie können auch das Hilfe-Telefon anrufen.  
Es heißt: **Gewalt gegen Frauen.**

 **11 60 16.**

Die Beraterinnen sprechen verschiedene Sprachen.  
Auch Leichte Sprache und Gebärden-Sprache.



Sie können nicht telefonieren? Schauen Sie ins Internet:

 **[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)**

- **Hilfe-Telefon für Schwangere in Not**

Sie sind ungewollt schwanger?

Hier können Sie mit jemandem darüber  
sprechen.

 **08 00 - 40 40 02 0**

Sie können nicht telefonieren?

 **[www.hilfetelefon-schwangere.de](http://www.hilfetelefon-schwangere.de)**



- Wenn Sie vergewaltigt worden sind, können Sie sich im Krankenhaus untersuchen lassen.

Es heißt: **Helios Klinikum Pforzheim.**



**0 72 31 - 96 94 25 70**



[www.soforthilfe-nach-vergewaltigung.de](http://www.soforthilfe-nach-vergewaltigung.de)



Die Ärzte können aufschreiben:

- Ihnen wurde Gewalt angetan.
- Diese Verletzungen haben Sie.

Sie entscheiden, was mit den Ergebnissen passiert.

Die Ärzte dürfen niemandem etwas sagen.

**Für alle Telefon-Nummern gilt:**

Sie können Tag und Nacht anrufen.

Sie müssen **nichts** bezahlen.

Sie müssen Ihren Namen **nicht** sagen.

Sie möchten lieber ein direktes Gespräch führen?

Es gibt **Beratungs-Stellen in Ihrer Nähe.**

Dort können Sie hingehen.

Alleine oder mit einer Person, der Sie vertrauen.

Die Beraterinnen können

- bei vielen Problemen helfen.
- Sie über Ihre Rechte informieren.

**Alle Angebote finden Sie auf Seite 6.**



## Beratungs-Stellen in Ihrer Nähe

### ■ Fachstelle Häusliche Gewalt Pforzheim

Sie erleben Gewalt in Ihrer Partnerschaft oder Familie?  
Dann erhalten Sie hier schnell **Schutz und Hilfe**.



**0 72 31 - 4 57 63 33**



[www.frauenhaus-pforzheim.de](http://www.frauenhaus-pforzheim.de)

### ■ Weisser Ring e.V. Pforzheim/Enzkreis

Der Weisse Ring hilft, wenn Sie Gewalt erlebt haben.  
Auch wenn Sie **nicht** zur Polizei gehen möchten.  
Der Weisse Ring zeigt:  
So kann ich mir selbst helfen.



**01 51 - 55 16 46 59**



[www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)



### ■ pro familia Pforzheim

Bei pro familia finden Sie Beratung rund um die Familie.  
Zum Beispiel: Beziehung, Sexualität und Schwangerschaft.



**0 72 31 - 6 07 58 60**



[www.profamilia.de/pforzheim](http://www.profamilia.de/pforzheim)

### ■ Psychologische Beratungs-Stelle Pforzheim

Psychologen wissen viel über Gefühle von Menschen.  
Hier können Sie über Ihre Probleme sprechen.



**0 72 31 - 1 79 55**



[www.eft-pforzheim.de](http://www.eft-pforzheim.de)

# Was ist ein Frauen-Haus?

Ein Frauen-Haus ist ein sicherer Ort.

**Dort finden alle Frauen Schutz vor Gewalt.**

Es ist egal:

- wo Sie wohnen
- welche Sprache Sie sprechen
- welchen Glauben Sie haben
- und wie viel Geld Sie haben.



Im Frauen-Haus sind Betreuerinnen für Sie da.

Sie hören Ihnen zu.

Die Betreuerinnen beraten Sie auch.

Sie können mit Ihnen überlegen:

Wie geht es weiter?

Sie können einige Zeit im Frauen-Haus leben.

Auch Ihre Kinder können im Frauen-Haus leben.

## Sie brauchen Hilfe?

Die Adresse vom Frauen-Haus ist **geheim**.

Darum müssen Sie vorher Kontakt aufnehmen.

Sie können anrufen oder eine E-Mail schreiben:

---

## Ökumenisches Frauen-Haus Pforzheim



**0 72 31 - 45 76 30**



[kontakt@frauenhaus-pforzheim.de](mailto:kontakt@frauenhaus-pforzheim.de)



[www.frauenhaus-pforzheim.de](http://www.frauenhaus-pforzheim.de)

---

# Sie möchten mehr Informationen?

## Die Gleichstellungs-Beauftragten helfen!

**Gleichstellungs-Beauftragte achten darauf,  
dass alle Menschen gleich gut behandelt werden.  
Und dass alle Menschen die gleichen Rechte haben.  
Zum Beispiel Männer und Frauen.**

### Stadt Pforzheim

#### Gleichstellungs-Beauftragte



**0 72 31 - 39 25 48**



[gleichstellung@pforzheim.de](mailto:gleichstellung@pforzheim.de)



[www.pforzheim.de/gleichstellung](http://www.pforzheim.de/gleichstellung)

### Landratsamt Enzkreis

#### Gleichstellungs-Beauftragte



**0 72 31 - 3 08 95 95**



[gleichstellungsbeauftragte@enzkreis.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@enzkreis.de)



[www.enzkreis.de/gleichstellungsbeauftragte](http://www.enzkreis.de/gleichstellungsbeauftragte)



Eine Kooperation mit den Inklusions-Beauftragten des Enzkreises und der Stadt Pforzheim.

Gestaltung: Büro Leichte Sprache der Lebenshilfe Vaihingen-Mühlacker e.V.

Das Büro ist Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache.

Text-Prüfer: Beate Walter und Kevin Scheffler.



Urheberrechtshinweis zu den Bildern:

© Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung Bremen e. V., Illustrator Stefan Albers

© European Easy-to-Read: Inclusion Europe, [www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read).