Wendo Marburg e.V.



Nein heißt Nein

Ein Leitfaden für Frauen mit Behinderungen

Wir denken Frauen inklusiv!

Wir verstehen unter Frauen alle, die als Frauen gesehen oder gelesen werden wollen und schließen bewusst auch trans Frauen oder Menschen, die sich keinem Geschlecht zuordnen wollen, ein. Wir verzichten auf das Gendersternchen nach dem Wort Frauen, weil wir Frauen inklusiv denken und dem Wort Frauen diese Inklusivität nicht nehmen wollen.

An der Erstellung dieses Leitfadens haben – neben den Partnerinnen des EU-Projektes »No means no – Preventing violence against women with disabilities« – ARCA-F und Lorelei aus Frankreich mitgewirkt.

Herausgeberin
Wendo Marburg e.V.
Reitgasse 10
35037 Marburg
T 06421 889 16 09
E info@wendo-marburg.de
www.wendo-marburg.de

Redaktion und Übersetzung ins Deutsche
Unvergesslich Weiblich e.V.
Doris Kroll und Nadine Seyler
Liebigstr. 83
35392 Gießen
T 0641 73788
E info@wendo-giessen.de
www.wendo-giessen.de

Layout & Illustration
Lara Hies / www.larahies.de

This safty guide was funded by the European Union's Rights, Equality an Citizenship Programme (2014–2020)

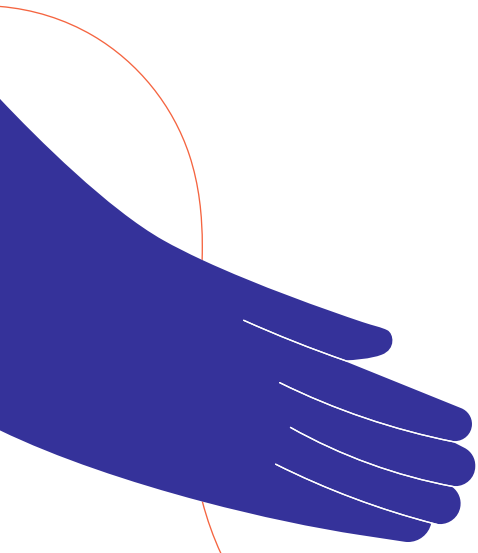
Einleitung

Dieser Leitfaden ist eine Gemeinschaftsproduktion von sieben an dem EU-Projekt *»Nein heißt Nein – Gewaltprävention für Frauen mit Behinderungen«* beteiligten Organisationen.



- **Für Deutschland**
  Unvergesslich Weiblich Gießen e.V.,
  Wendo Marburg e.V. und der Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (BVFeSt) e.V.
- **Für Belgien**
  Garance ASBL und AVIQ (Agence pour une Vie de Qualité)
- **Für Frankreich**
  Association Faire Face
- **Für Polen**
  Fundacja Autonomia

Ziel des Projektes ist es Gewalt gegen Frauen mit Behinderungen oder Behinderungserfahrungen in den Blick zu nehmen und zu bekämpfen.



Um eine höchstmögliche Barrierefreiheit zu ermöglichen, ist dieser Leitfaden ebenfalls erhältlich in:

- **Leichter Sprache**
- **DGS Videoformat**
- **Hörvariante im DAISY-Format**

Weitere Informationen in englischer und französischer Sprache finden Sie ebenfalls unter www.nomeansno.eu

Dieser Leitfaden soll allen Interessierten, die noch keinen Wendokurs besuchen konnten, Anregungen bieten, wie Grenzverletzungen und Gewalt begegnet werden kann.

Für Frauen, die bereits einmal an einem Wendo- oder Feministischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs teilgenommen haben, ist dieser Leitfaden vielleicht eine Erinnerungshilfe.

Feministisches Empowerment

Feministisches Empowerment heißt für uns die Bestärkung von Frauen für ein würdevolles, selbstbestimmtes und vor allem gewaltfreies Leben.

Unter Feminismus lässt sich grob der Kampf von feministischen Bewegungen um gleiche Rechte für alle Frauen fassen. Frauen mit Behinderungen sind genauso Teil von feministischen Bewegungen, wie Schwarze Frauen, POC, Lesben, trans Frauen oder Menschen, die sich keinem Geschlecht zuordnen wollen.

In einigen Ländern haben Frauen diese formalen Rechte und viele fühlen sich gleichberechtigt. Diskriminierung, Grenzverletzung und Gewalt sind aber nach wie vor Teil des Alltags vieler Frauen, auch wenn diese in einigen Fällen kaum spürbar oder normal zu sein scheint. Insbesondere Frauen mit Behinderungen sind in einem besonderen Maß Diskriminierung, Grenzverletzung und Gewalt ausgesetzt.

Das Erleben von Bevormundung, die Absprache von eigener Entscheidungsfähigkeit, das zum Schweigen bringen und / oder nicht ernst nehmen von Frauen mit Behinderungen sind nur einige Beispiele.

Aber:

Sie wissen am besten, was gut für Sie ist.

Sie dürfen eigene Entscheidungen treffen, selbständig mit oder ohne Unterstützung handeln, für sich selbst sprechen und eintreten, Hilfe in Anspruch nehmen, wenn Sie diese wollen oder benötigen, in der Form, wie Sie diese wollen oder benötigen. Niemand sollte Sie hieran hindern!



Was ist unter Empowerment zu verstehen?

Empowerment heißt:

- Entscheidungsmacht über das eigene Leben
- Zugang zu allen Angeboten und Möglichkeiten
- Wissen über die eigenen Rechte (z.B. Recht auf Bildung, Wahlrecht, Recht der freien Partner:innenwahl, Recht auf freie Wahl des Arbeitsplatzes etc.)
- Wahl der eigenen Assistenz
- Entscheidungsmacht darüber, wer mich anfassen darf
- In der Selbstvertretung eine Stimme zu haben

Empowerment bedeutet auch Mut und Unterstützung zu erhalten, um für die eigenen Rechte einstehen und diese durchsetzen zu können.

Empowerment gibt Frauen mit und ohne Behinderungen die Kraft und Stärke zu handeln.

Dass Frauen mit Behinderungen für sich, ihre Rechte und Würde und gegen Gewalt einstehen, verdeutlichen die Erfolgsgeschichten, die wir für Sie gesammelt haben. Vielleicht sind sie Ihnen Anregung, wie Sie in unangenehmen, grenzverletzenden oder gewaltvollen Situationen reagieren können.

Grenzverletzungen und Gewalt

Sexismus

Ungleiche Machtverhältnisse sind die Basis von Gewalt. Nach wie vor haben die meisten Männer mehr Macht und Teilhabemöglichkeiten als Frauen. Diese Formen des Ausschlusses und der Unterdrückung benennt der Begriff Sexismus.

Ableismus

Dass vielen Menschen ohne Behinderungen mehr Macht und Möglichkeiten zuerkannt werden als den meisten Menschen mit Behinderungen, nennt man Ableismus.

Rassismus

Dass vielen *weißen* Menschen mehr Macht und Möglichkeiten zuerkannt werden als den meisten Schwarzen Menschen und POC nennt man Rassismus.

Klassismus

Dass vielen Menschen aufgrund ihrer sozialen Herkunft oder ihrer sozialen Position mehr Macht und Möglichkeiten zuerkannt werden nennt man Klassismus.

Alle diese Mechanismen zeigen sich gewaltförmig gegenüber Frauen und Menschen mit Behinderung.

Zusammengenommen haben diese Unterdrückungsmechanismen verschärfte Auswirkungen auf das Leben von Frauen mit Behinderungen.

Jede Form von Ungleichheit verschärft die Gewalt gegenüber denjenigen, die über weniger Macht und Teilhabe verfügen.

Jede Form von Gewalt verletzt Menschen, die sie erfahren müssen.

Die meiste Gewalt, der Frauen ausgesetzt sind, wird von Männern ausgeübt.

Frauen erfahren sehr unterschiedliche Formen von Gewalt:

- Psychische Gewalt (z.B. Beschämen, klein oder lächerlich machen, einer Person Angst machen oder sie bedrohen)
- Ökonomische Gewalt (jemanden in materielle Abhängigkeit zu drängen und / oder zu halten)
- Physische Gewalt (z.B. Schubsen, Schlagen)
- Sexualisierte Gewalt (z.B. ungewollte Berührungen oder ungewolltes Küssen, sexuelle Belästigung, Vergewaltigung)

Manche Formen von Gewalt passieren subtil, fast unsichtbar und scheinbar normal.

Aber:

Gewalt und Grenzverletzungen sind nicht normal. Sie verletzen und untergraben das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen Betroffener.

Mythen zu Gewalt gegen Frauen mit Behinderungen

Viele denken, dass Frauen mit Behinderungen keine Gewalt erfahren.

Tatsächlich sind Frauen mit Behinderungen viel häufiger Gewalt ausgesetzt als Frauen ohne Behinderungen. In der Studie »Lebenssituation und Belastungen von Frauen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen in Deutschland« gab fast die Hälfte der befragten Frauen mit Behinderungen an, im Lauf ihres Lebens sexualisierte Gewalt erfahren zu haben.

Frauen mit Behinderungen erfahren außerdem fast doppelt so häufig wie nichtbehinderte Frauen körperliche Gewalt im Erwachsenenalter: 3 von 5 Befragten berichteten davon.

70 – 90 % der in Einrichtungen der Behindertenhilfe lebenden Frauen gaben Erfahrungen psychischer Gewalt an. Von den Frauen mit Behinderungen, die im eigenen Haushalt leben, war mindestens jede 2. von psychischer Gewalt durch die Eltern betroffen; 75% gaben psychische Gewalterfahrungen im Erwachsenenalter an.

Frauen mit Behinderungen sind ebenfalls häufiger von Gewalt betroffen als Männer mit Behinderungen.

Viele denken, dass Täter unbekannte Personen sind.

Die Täter sind zu 97 % Männer, die den Frauen bekannt sind. Sie kommen aus dem gesamten Umfeld der Frauen. Es sind zum Beispiel Väter, Stief- und Pflegeväter, Betreuer, Bus- und Taxifahrer, Anleiter aus Werkstätten für behinderte Menschen, Dozenten, Vorgesetzte oder Mitbewohner in der Wohneinrichtung, Wohngemeinschaft oder Familie.

Die Betroffenen befinden sich häufig in emotionaler (z.B. Beziehungen oder Freundschaften) oder auch körperlicher Abhängigkeit (z.B. Angewiesen sein auf Pflege) von den Tätern.

Viele denken, dass Frauen, die Gewalt erfahren dafür selbst verantwortlich oder mitverantwortlich sind.

Das ist niemals richtig! Niemand ist dafür verantwortlich, wenn sie von einer anderen Person verletzt wird. Gewalt liegt immer in der Verantwortung der sie ausübenden Person, des Täters.

Viele denken, dass Frauen mit Behinderungen sich nicht gegen Gewalt zur Wehr setzen können.

Diese Annahme reduziert Frauen mit Behinderungen. Alle Frauen mit Behinderungen haben Fähigkeiten, die sie für sich und ihre Unversehrtheit einsetzen können.

Beispiele hierfür finden Sie in den geschilderten Erfolgsgeschichten in diesem Leitfaden. ●

Besondere Herausforderungen

Frauen mit Behinderungen haben vielfältige Möglichkeiten sich gegen Gewalt und Grenzverletzungen zu wehren, Nein zu sagen oder mit dem Körper Ablehnung zu zeigen. Das kann in manchen Situationen schwierig sein. Auch wenn Sie Gewalt erlebt haben, behalten Sie folgendes im Blick:

Sie sind wertvoll.

Sie haben das Recht zu entscheiden.

Ihre Bedürfnisse sind wichtig.

Eine besonders schwierige Situation entsteht, wenn Pflege- oder Assistenzpersonen, von denen Betroffene abhängig sind, Gewalt ausüben. Das Wissen um diese Abhängigkeit wird von den Tätern ausgenutzt, in einigen Fällen unter Androhung der Verweigerung der Unterstützungsleistung verschärft. Bei Betroffenen löst dies die Angst vor Verlust der Pflege- oder Assistenzleistung aus, was es in der Konsequenz erschwert, die gewaltvolle Situation zu beenden oder zu verlassen.

Trotz dieses Dilemmas ist es unbedingt notwendig sich Hilfe zu suchen, um einen Ausweg aus dieser gewaltvollen Situation zu finden.

Würden Ihnen Menschen oder Einrichtungen einfallen, die Ihnen helfen können? Kontakte zu Hilfseinrichtungen haben wir für Sie am Ende des Leitfadens zusammengetragen.

Machen Sie sich immer bewusst, Sie sind nicht allein. Es gibt Menschen, die Ihnen glauben werden und Sie auch in einer ausweglos scheinenden Situation unterstützen werden. Es gibt keinen Grund sich zu schämen, wenn Sie nicht Nein gesagt haben oder nicht Nein sagen konnten.

Denken Sie daran, es ist nicht Ihre Schuld, wenn jemand Ihre Grenze verletzt oder Ihnen Gewalt antut!

Einvernehmen und Zustimmung

Gewalt und Grenzverletzungen zeigen sich dann, wenn etwas nicht einvernehmlich geschieht, also jemand die Ablehnung einer anderen Person ignoriert. Einvernehmen meint wirklich, mit freiem Willen mit etwas einverstanden zu sein.

Ein Beispiel
Sie werden von jemanden gefragt, ob Sie einen Spaziergang machen möchten. Jetzt haben Sie die Möglichkeit zu entscheiden, entweder Sie stimmen zu oder Sie lehnen ab. Wenn die andere Person ihre Entscheidung respektiert, dann ist das Einvernehmen.

Einvernehmen meint aber nicht einfach Ja zu sagen oder zu schweigen. Einvernehmen heißt zu etwas Ja zu sagen, weil Sie es selbst ebenfalls wollen:

- Ja-sagen aus dem Grund einer anderen Person lediglich einen Gefallen zu tun oder diese nicht kränken zu wollen, ist kein wirkliches Einvernehmen.
- Ja-Sagen, weil das Gegenüber sonst ärgerlich oder wütend wird, ist kein Einvernehmen.
- Ja-Sagen, weil man Angst vor dem Gegenüber hat, ist keine Zustimmung.
- Ja-Sagen, weil man in Ruhe gelassen werden möchte, ist kein wirkliches Zustimmen.

Ein respektvolles Miteinander bedeutet auch sich der Zustimmung zu versichern und ein Nein zu respektieren.

Strategien der Gegenwehr



Es gibt viele unterschiedliche Wege sich gegen Gewalt und Grenzverletzung zu wehren und sich zu schützen. Jede Frau mit Behinderung kann sich wehren und ihre individuelle Handlungsstrategie wählen. Beim Thema wehren gibt es kein Patentrezept. Alles was zum Erfolg führt, kann gut und richtig sein.

Die im Folgenden vorgestellten Strategien stellen keine „erst das eine, dann das andere" Anleitung dar. Diese sind ein Werkzeugkasten. Sie entscheiden, was Sie nutzen wollen oder können.



Selbstbestimmung

Selbstbestimmung hilft sich vor Gewalt zu schützen. Unter Selbstbestimmung versteht man: Das Recht über das eigene Leben zu entscheiden. Das Recht zu entscheiden, wie man leben möchte. (Das betrifft z.B. Arbeit, Wohnen, soziale Bezüge, Freizeitgestaltung, Assistenz etc.)

Das Recht auf Selbstbestimmung für Menschen mit Behinderungen ist in der UN-Behindertenrechtskonvention, dem Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (UN-BRK) festgeschrieben.

Das betrifft auch das Recht über die eigene Pflege oder Assistenz zu entscheiden.

Auch wenn die Umsetzung dieser Rechte längst noch nicht für alle Frauen mit Behinderungen Realität ist, ist es wichtig sich bewusst zu machen, dass es diese Rechte gibt und sich für ihre Umsetzung einzusetzen.

Selbstbestimmung bedeutet also, dass Sie selbst am besten wissen, was gut für Sie ist.

- Niemand anderes lebt Ihr Leben.
- Niemand anderes lebt Ihre Erfahrungen, denkt Ihre Gedanken und fühlt Ihre Gefühle.
- Sie sind Ihre eigene Expertin und wissen am besten über sich und Ihr Leben Bescheid.

Sich Selbstbestimmung bewusst zu machen, hilft sich gegen Gewalt zur Wehr zu setzen.

Erfolgs-geschichte



»Ich war in einer Beziehung mit einem Mann, der alles kontrollierte, was ich tat. Eines Abends, ich wollte gerade das Haus verlassen, hat er meinen Führhund draußen angebunden. Da wusste ich, dass er mir gegenüber übergriffig werden würde. Ich habe ihn direkt danach verlassen.«

Anna

Intuition

Ein weiterer Baustein sich zu wehren ist es die eigene Intuition ernst zu nehmen. Intuition meint das Gefühl, das Ihnen sagt, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Ein Beispiel:

Jemand sitzt zu dicht neben Ihnen. Vielleicht werden Sie unruhig oder fühlen sich unwohl. Vielleicht schlägt Ihr Herz schneller. Vielleicht fällt es Ihnen schwerer gleichmäßig zu atmen. Vielleicht merken Sie, dass sich Ihre Muskeln anspannen oder Sie spüren einen Knoten im Bauch.

Ihre Intuition sagt Ihnen, dass das, was gerade passiert aufhören sollte. Intuition ist unser Alarmsystem, das uns frühzeitig warnt, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Jetzt ist der Moment, an dem wir handeln dürfen und sollten.

Frühzeitiges Handeln erspart Stress, da Situationen noch nicht so eskaliert sind, das Gegenüber in der Regel noch nicht so aggressiv oder gewalttätig ist.

Wir haben jedes Recht frühzeitig zu reagieren, auch wenn vermeintlich noch nichts Schlimmes passiert ist.

Im Umkehrschluss bedeutet dies nicht, dass wir nicht mehr handeln können, wenn wir unserer Intuition nicht vertraut haben oder den Moment verpasst haben. Handeln ist zu jeder Zeit möglich! Auch danach.

Selbstbehauptung

Eine weitere Möglichkeit sich gegen Gewalt und Grenzverletzung zu wehren ist Selbstbehauptung. Für sich selbst einstehen, sagen was man will oder nicht will, auch wenn es der anderen Seite nicht gefällt. Andere müssen nicht das Gleiche wollen wie Sie. Sie müssen lediglich Sie, Ihre Würde und Ihr Wollen respektieren. Sagen Sie Nein, wenn Sie Nein sagen wollen oder müssen.



Sagen Sie Nein mit ihrem gesamten Körper:

- Mit Ihren Augen – sehen Sie Ihr Gegenüber direkt an.
- Mit Ihrer Mimik – seien Sie ernst und versuchen Sie nicht zu Lächeln oder Lachen.
- Mit Ihrer Stimme – sprechen Sie so laut und deutlich wie möglich.
- Mit Ihren Händen – Sie können ein Nein unterstützen, indem Sie Ihre Hände zeigen oder diese vor Ihren Körper nehmen.
- Mit Ihrer ganzen Körperhaltung – machen Sie sich groß und richten Sie sich auf.



Erfolgs-geschichte

»Ich war zu einer Besprechung im Krankenhaus. Zu Terminen im Krankenhaus oder bei Arztbesuchen begleitet mich eine meiner Assistentinnen. Schon, weil ich nicht mehr selbst Auto fahren kann und Bus viel zu umständlich wäre. Wir waren nach längerem Warten endlich in dem Arztzimmer. Der Arzt begrüßte mich freundlich und auch meine Assistentin. Danach verschwand er komplett hinter seinem Bildschirm und fing an nur noch mit meiner Assistentin über mich und über meine Krankheiten und meine Werte und meine Medikamentierung zu reden. Es entstand, quasi durch den Bildschirm, ein Zweiergespräch zwischen dem Arzt und meiner Assistentin. Es war, als wäre ich gar nicht da oder ein Kind. Jedenfalls niemand, den man ernst nimmt. Aber es ging um mich und meine Krankheiten. Ich habe gemerkt, wie ich immer wütender wurde und kurz davor war zu weinen.

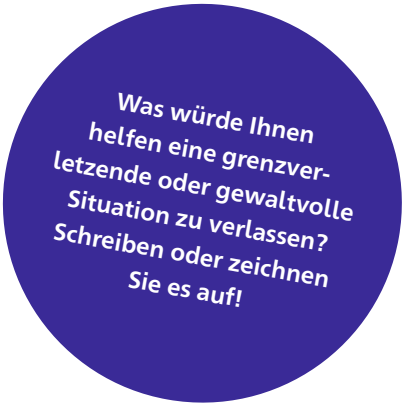
Vielleicht fallen Ihnen eigene Situationen ein, in denen Sie sich selbst behauptet haben.

Dann habe ich gedacht, sollen die sich doch einfach weiter unterhalten, ich bin dann mal weg. Ich war dabei mich umzudrehen, dauert mit meinem E-Rolli ein bisschen länger und wollte zur Tür und einfach nur raus. In dem Moment ist mir aufgefallen, dass das ja nicht so einfach ist, weil ich die Tür wahrscheinlich nicht so einfach selbständig und nicht so schnell, wie ich mir das vorgestellt habe, mal eben aufmachen kann und ich bin noch wütender geworden.

Dann habe ich mich an unseren Kurs erinnert und mich wieder umgedreht und mich groß gemacht, tief ein- und ausgeatmet und dann ganz laut zu dem Arzt gesagt: Sie reden hier über mich und meine Krankheiten mit meiner Assistenz und tun so, als wäre ich Luft! Das geht gar nicht. Entweder Sie reden direkt mit mir oder das Gespräch ist hier und jetzt beendet.

Die haben beide ganz schön erschrocken geschaut und das hat sich richtig gut angefühlt. Der Arzt hat dann alles mir erklärt und mit mir gesprochen und oh Wunder, sogar seinen Bildschirm nicht mehr die ganze Zeit angestarrt. Meine Assistentin hat sich danach bei mir entschuldigt. Es hat sich richtig gut angefühlt, etwas gesagt zu haben und respektiert zu werden und das zu erreichen, was ich wollte.«

Martina



Fliehen

Flucht ist eine gute Waffe, um sich zu wehren und in Sicherheit zu bringen. Flucht heißt, so schnell wie möglich eine gewaltvolle oder grenzverletzende Situation zu verlassen. Flucht heißt auch, sich zu vergegenwärtigen, wo ein sicherer Ort ist, an den ich flüchten kann.

Sind Sie zu Hause oder in einer Einrichtung, dann können Sie den Raum, die Wohnung oder das Gebäude verlassen und sich an einen Ort begeben, wo Unterstützer:innen sind. Sie können bei Nachbar:innen klingeln. Sie können eine Unterstützungsperson anrufen und sie bitten Sie abzuholen.

Wenn Sie auf der Straße sind, können Sie nach Hause fliehen. Sie können zu Passant:innen fliehen, in ein Geschäft oder eine Gaststätte.

Wir brechen unsere Isolation auf, wenn wir:

- Uns bei anderen Unterstützung holen, sie ansprechen, mit ihnen telefonieren oder ihnen Nachrichten schicken.
- Schreien oder Lärm machen.

Wir erreichen, dass die anderen:

- Zu Zeug:innen werden.
- Zu Verbündeten werden, die uns helfen und unterstützen.
- Zu Mitstreiter:innen werden, die sich gemeinsam mit uns zur Wehr setzen.

Hilfe holen

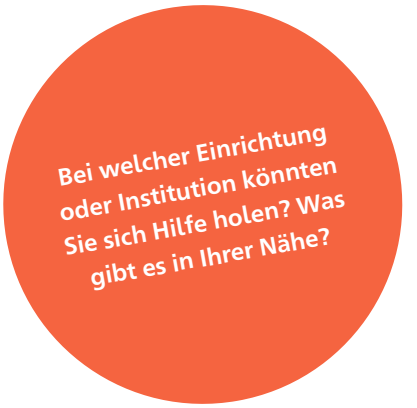
Sich wehren, kann auch bedeuten Hilfe und Unterstützung einzufordern.

Manchmal sind sich Umstehende dessen nicht bewusst, dass jemand versucht Ihre Grenze zu verletzen oder Ihnen Gewalt anzutun. Wenn Sie jemand beispielsweise an Ihrem Arbeitsplatz von hinten gegen Ihren Willen berührt und Umstehende diese Handlung nicht sehen oder wahrnehmen.

Um Unterstützung zu erhalten, ist es hilfreich zu benennen was die Person tut. In unserem Beispiel »Er fasst mich an!« und was Umstehende tun sollen. »Sagen Sie ihm, dass er weggehen soll!«.

Es ist auch möglich einfach laut zu werden, zu schreien, damit andere auf das grenzverletzende Geschehen aufmerksam werden und eingreifen.

Hilfe holen kann auch bedeuten sich an eine Notfallnummer oder Beratungsstelle zu wenden. Kontaktdaten finden Sie am Ende des Leitfadens.



Das Überraschungsmoment nutzen

Eine weitere Art sich zu wehren ist sich ungewöhnlich zu verhalten und die grenzverletzende Person dadurch aus dem Konzept zu bringen.

Grenzverletzende oder gewaltausübende Personen gehen meist planvoll vor und gehen davon aus, dass sich ihr Opfer dem Plan gemäß verhält. Ungewöhnliches und überraschendes Verhalten kann diesen Plan durchkreuzen.

Täter, die Frauen erniedrigen oder verletzen wollen, denken häufig:

- Dass es leicht sein wird.
- Dass die Angegriffene sich still und ängstlich verhalten wird.
- Dass sie keine Gegenwehr zu erwarten haben.

Überraschen Sie den Angreifer!

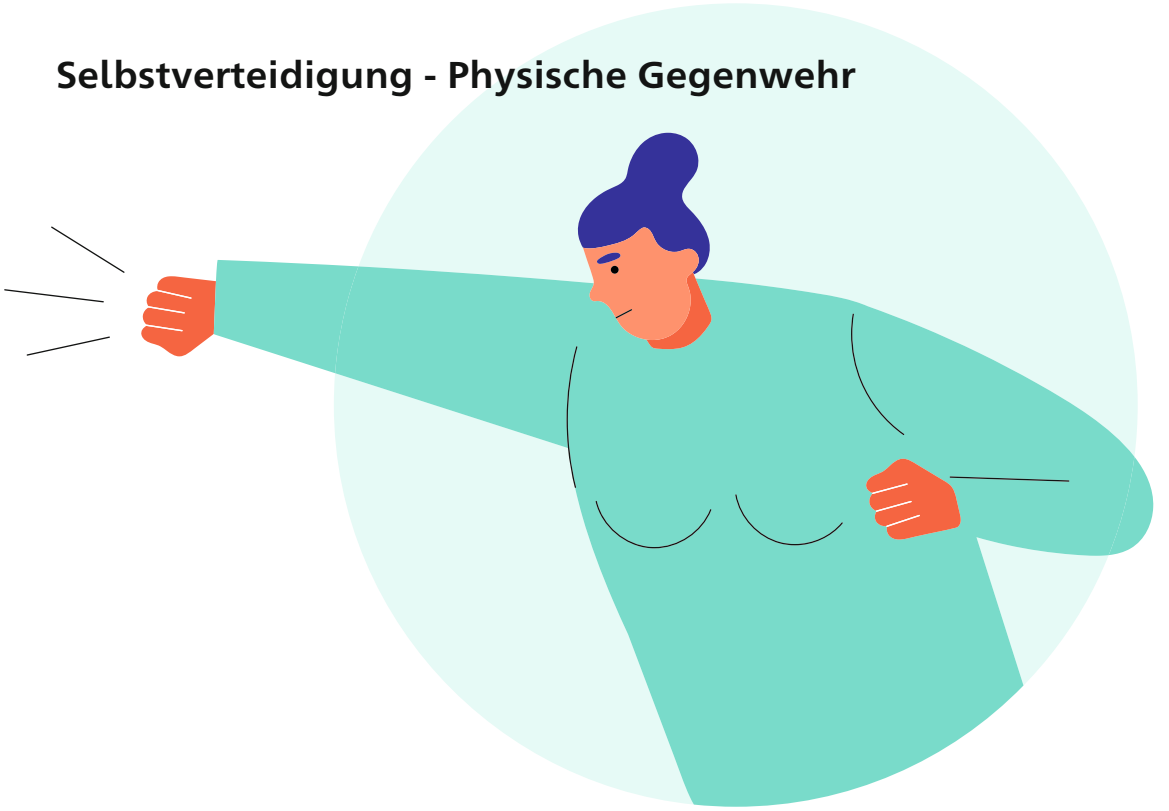
Es gibt verschiedene Möglichkeiten eine grenzverletzende oder gewalttätige Person aus dem Konzept zu bringen.

- Sie können plötzlich laut werden.
- Sie dürfen Lügen oder ein Ablenkungsmanöver starten.
- Sie können Gegenstände werfen, kratzen oder kneifen.
- Sie können ohne Punkt und Komma reden.
- Oder alles andere, was Ihnen sonst noch einfällt.

Inmitten einer grenzverletzenden oder gewalttätigen Situation fällt es oft schwer an ein ungewöhnliches und überraschendes Verhalten zu denken. Überlegen Sie im Vorfeld, wie Sie ein Überraschungsmoment gestalten könnten. Das macht es leichter in einer verunsichernden oder ängstigenden Situation daran zu denken.



Selbstverteidigung - Physische Gegenwehr



Physische Gegenwehr ist ein weiterer Baustein, um sich vor Gewalt zu schützen.

Denken Sie an eigene Körperteile, die stark und hart sind. Vielleicht haben Sie Hilfsmittel, die Sie zur Gegenwehr einsetzen können.

Machen Sie sich bewusst, dass jeder Angreifer verletzliche Körperstellen hat.

Überlegen Sie, wie Sie diese Körperstellen mit Ihren eigenen Körperwaffen erreichen können.

- Sie können dem Angreifer mit der Faust durch die Nase schlagen.
- Sie können mit der flachen Hand auf das Ohr schlagen.
- Sie können durch den Fuß treten oder gegen das Knie oder Schienbein.
- Sie können in die Genitalien schlagen oder treten.
- Sie können mit Ihrer Krücke oder Ihrem Stock schlagen.
- Sie können Ihren Rollstuhl in das Schienbein des Angreifers fahren.

Laut schreien kann dabei zusätzlich hilfreich sein – es reguliert die Atmung und setzt Kraft frei.

Sie haben das Recht bei einem gewalttätigen Angriff sich mit allen Mitteln zu wehren, wenn Sie, Ihre Würde und Unversehrtheit in Gefahr sind. Das ist Selbstverteidigung. Sie greifen niemanden an, Sie schützen sich vor Gewalt! ●

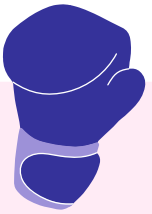
Wo passiert Gewalt / Orte der Gegenwehr



Zuhause

Wir alle gehen davon aus, dass unser Zuhause ein sicherer Ort ist. Bedauerlicherweise stimmt das nicht für uns alle. Viele Frauen erfahren Grenzverletzungen, Erniedrigungen und Gewalt in ihren eigenen vier Wänden, durch den eigenen Partner oder Ex-Partner, durch Familienangehörige oder durch Besuch im eigenen Zuhause.

Sie müssen Grenzverletzungen oder Gewalt im eigenen Zuhause nicht aushalten. Nehmen Sie sich das Recht sich in ihrem eigenen Zuhause wohl zu fühlen. Wenn es zu Respektlosigkeiten, Grenzverletzungen oder Gewalt kommt, setzen Sie Grenzen. Wenn Sie Ihr gewaltvolles Zuhause verlassen wollen, wenden Sie sich an das Hilfetelefon, ein Frauenhaus oder eine Beratungsstelle. Kontaktadressen finden Sie am Ende des Leitfadens.



Erfolgsgeschichten

»Ich war zuhause im Bett, als ich im Flur schwere Schritte hörte. Drei Männer waren in meiner Wohnung, mein Vermieter und zwei andere Typen. Ich schrie Sie an: ›AHHH! Was tun Sie in meiner Wohnung?‹ Der Vermieter antwortete, dass sie wegen der Reparatur hier seien und er geklopft hätte. Ich erwiderte ihm sehr deutlich, dass er kein Recht habe, einfach so in meine Wohnung zu kommen und dass ich ihn bereits mehrfach darauf hingewiesen habe, er möge vorher anrufen. Er entschuldigte sich und ging. Beim nächsten Mal hat er vorher angerufen.«

Sylvie

»Nach einem Wendokurs für blinde und sehbehinderte Frauen provozierte mich mein Mann, indem er mich an beiden Handgelenken festhielt und dabei sagte: ›Du bist eh zu schwach, um dich zu wehren!‹ Ich brüllte ihm richtig laut ins Ohr, er ließ los und hat seitdem nie wieder irgendetwas negatives über mich und den Wendokurs gesagt.«

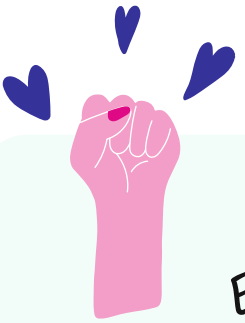
Nadiejda



In Einrichtungen

Manche Frauen mit Behinderungen leben in Einrichtungen der Behindertenhilfe, im Betreuten Wohnen oder in Wohngruppen. Regeln des Zusammenlebens erschweren hier oft die Möglichkeit selbst zu entscheiden. Und dennoch: Gewalt und Grenzverletzungen in Einrichtungen sind verboten.

Nehmen Sie sich das Recht für sich einzutreten und setzen Sie Grenzen. Beschweren Sie sich im Fall bei der Bezugsbetreuer:in, der Einrichtungsleitung, der Heimaufsicht oder wenden Sie sich an eine Beratungsstelle, die Sie bei einer Beschwerde unterstützen kann. Kontaktdaten finden Sie am Ende des Leitfadens.



Erfolgsgeschichte

»Ich war in meinem Zimmer. Manchmal kommt der Julian zu mir. Der wohnt auch hier. Wir verstehen uns gut. Wir hören dann zusammen Musik und so. Das mag ich. Einmal ist der Julian gekommen und hat gesagt, er mag mich. Und ich habe gesagt, ich mag dich auch. Und er hat gesagt, ja, und ich bin jetzt dein Freund. Und dann war ich mir nicht sicher. Dann hat er noch gesagt, wenn jemand der Freund ist, dann küsst man auch. Ich wollte nicht küssen, aber ich habe gedacht, vielleicht ist das ja okay. Und dann hat der Julian gesagt und dann zieht man sich aus. Das hätte er in einem Film gesehen. Ich wollte mich nicht ausziehen und dann habe ich ihn geschubst, ganz fest und zwei Mal, damit er weg geht von mir. Und dann bin ich aus meinem Zimmer. Erst wusste ich nicht, was ich tun sollte und dann habe ich die Angelika gesucht. Das ist eine Betreuerin bei uns. Ich wusste gar nicht, was ich jetzt sagen soll. Ich hatte Angst, dass ich etwas falsch gemacht habe. Ich habe geweint. Die Angelika hat gefragt, was passiert ist. Und ich: Der Julian hat gesagt, er ist mein Freund und küssen und so. Ich will nicht! Die Angelika hat gesagt, ich habe alles richtig gemacht und ich bin mutig. Das war gut! Die Betreuer haben dann mit dem Julian geredet. Erst wollte ich, dass er in eine andere Gruppe geht. Aber jetzt wohnt er noch hier. In mein Zimmer darf er nicht mehr! Musik hören wir trotzdem noch zusammen: in der Küche.«

Sandra

Dienstleister für Assistenz und Hilfen

Viele Frauen mit Behinderungen sind auf Assistenz oder andere Unterstützungsangebote angewiesen. In einigen Fällen werden sie von Personen des Hilfesystems nicht ausreichend respektvoll behandelt. Wenn Sie mit einem Dienstleister oder Ihrer Assistenz nicht zufrieden sind oder diese als grenzverletzend oder gewaltvoll erleben, lassen Sie sich das nicht gefallen.

Erfolgsgeschichten

»Ich wurde von einem Fahrdienst nach Hause gebracht und war der einzige Fahrgast. Während der Fahrt habe ich bemerkt, wie mich der Fahrer immer wieder über den Rückspiegel beobachtete und anstarrte. Als wir bei mir zuhause ankamen übernahm ich die Initiative und sagte: ›Na, da sind wir!‹ Er antwortete komisch: ›Na, draußen sind Sie aber noch nicht.‹ Ich habe ihn direkt in die Augen geschaut und mit fester Stimme gesagt: ›Nein, aber ich bin sicher, dass ich in kürzester Zeit draußen sein werde!‹ Dann half er mir aussteigen.«

Nadja

»Ich arbeite ehrenamtlich für ein Gewaltpräventionsprojekt und war eingeladen bei einer Preisverleihung einen Vortrag zu halten. Für diesen Anlass hatte ich einen Frisörtermin. Als ich dort ankam, sagten sie mir, es wäre alles voll, ich hätte sowieso keine wichtigen Termine und ich soll an einem anderen Tag wiederkommen. Laut und so dass es alle im Frisörladen hören konnten sagte ich: ›Nein, ich habe einen Termin, ich bin eine Kundin wie alle anderen, auch wenn ich eine Behinderung habe. Sie müssen mir die Haare machen. Ich muss nach Brüssel um einen Vortrag zu halten. Ich habe Verpflichtungen!‹«

Angélique



Arbeitsplatz, Schule oder Universität

Ihnen steht das Recht auf Bildung zu und das Recht eigenes Geld zu verdienen. Bedauerlicherweise sind Arbeitsstellen und Bildungseinrichtungen nach wie vor nicht ausreichend barrierefrei. Eine Barriere ist auch der oft unzureichende Schutz vor Diskriminierung, Grenzverletzungen und Gewalt.

Erfolgsgeschichte



»Während meiner ganzen Schulzeit auf dem Gymnasium wurde ich wegen meiner Rechtschreibung von Lehrern fertig gemacht. Als ich zur Uni kam, gab es eine Professorin, die besonders abwertend und aggressiv war, wegen meiner unzureichenden Rechtschreibung. Daher schrieb ich ihr folgende E-Mail: ›Anbei finden Sie meine Hausarbeit. Ich hoffe sehr, dass meine Korrekturlesenden keine Rechtschreibfehler übersehen haben. Ich habe eine diagnostizierte Lese- und Rechtschreibschwäche, welche auch die Fehler in dieser E-Mail erklärt. Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie diesen Umstand in Zukunft berücksichtigen würden.‹ Kurz darauf erhielt ich ihre Antwort: ›Es ist sehr mutig von Ihnen Sozialwissenschaften zur studieren mit einer Lese-Rechtschreibschwäche. Einige meiner Studierenden machen bedauerlicherweise sehr viele orthographische Fehler und sind einfach nur nachlässig. Vielen Dank, dass Sie mich über Ihre Lese-Rechtschreibschwäche informiert haben, damit ich ihre Arbeit entsprechend einordnen kann.‹ Im Verlauf meiner Seminare beglückwünschte sie mich noch einmal für meinen Mut trotz meines Handicaps zu studieren. Das hat mir auch auf meinem weiteren beruflichen Weg sehr geholfen.«

Mathilde

»An meiner Arbeit wurde ich von einem Kollegen belästigt. Einmal nahm er mich am Arm und zwang mich in ein leeres Büro. Da habe ich mich an einen Satz aus meinem Wendokurs erinnert: Welche Körperteile habe ich zur Verfügung. Welche verletzlichen Stellen kann ich erreichen? Mit meiner freien Hand habe ich ihm quer durch sein Gesicht gekratzt. Er ließ mich los und ich konnte mich in Sicherheit bringen.«

Nadège



Erfolgs-
geschichte

Diskriminierung, Grenzverletzung und Gewalt in Schule, Ausbildung, Studium oder Beruf sind nicht erlaubt. Bildungseinrichtungen und Arbeitgeber sind nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz verpflichtet Frauen mit Behinderungen vor Diskriminierung und Gewalt zu schützen. Treten Sie für sich ein und setzen Sie Grenzen.

Melden Sie Diskriminierung und Gewalt bei einer Beschwerdestelle – egal ob in Schule, Ausbildung, Studium oder Beruf. Kontaktmöglichkeiten hierzu finden Sie am Ende.



Im öffentlichen Raum

Grenzverletzungen und Gewalt passieren Frauen, wenn auch im geringeren Ausmaß, auf der Straße, in öffentlichen Verkehrsmitteln, in Restaurants oder im Kino. Das führt dazu, dass manche Frauen Angst haben allein das Haus zu verlassen. Nehmen Sie sich das Recht, sich im öffentlichen Raum zu bewegen!



Erfolgs-geschichte

»Eines Nachmittags in der U-Bahn stiegen einige junge Typen in das Abteil, in dem ich saß. Sie waren sehr laut und das nervte mich. Ich bat sie leiser zu sein. Dann kam einer der Typen auf mich zu und brüllte direkt in mein Ohr: ›Was willst du denn machen?‹ Er setzte sich neben mich und brüllte mich immer weiter an. Ich habe ihn einfach fest mit der Faust ins Gesicht geschlagen. Plötzlich war alles ruhig. Ich nahm meinen Blindenstock, stand auf und verließ den Wagen an der nächsten Station.«

Khadija

»Es passierte an einer Bushaltestelle mitten in der Innenstadt. Vier junge Männer kamen auf mich zu. Sie rochen nach Alkohol. Einer fing an sich an meinem Rücken zu reiben und mir in den Nacken zu pusten. Ich bin 1 Meter 40 groß und er war natürlich viel größer. Seine Kumpels lachten die ganze Zeit und von den anderen Wartenden schien niemanden zu kümmern, was passiert. Ich musste also selbst handeln. Ich drehte mich um, machte mich breit, sah im direkt in die Augen und sagte laut und bestimmt: ›Junge, du kommst mir hier viel zu nah. Geh ganz weit weg von mir und komm nicht wieder.‹ Der Typ murmelte noch etwas und hat sich dann mit seinen Kumpels verzogen.«

Kasja

Was tun, nachdem Grenzverletzungen oder Gewalt passiert sind?

Der Leitfaden „Nein heißt Nein“ neigt sich dem Ende. Nachdem Sie ihn gelesen haben, denken Sie vielleicht: „Das ist es, was ich hätte tun sollen!“

Die meisten Frauen haben die ein oder andere Form von Grenzverletzung und Gewalt erfahren müssen. Manchmal ist es nicht möglich sich zu wehren oder zu schützen. Wenn jemand Sie angreift, erniedrigt oder verletzt, ist das nicht Ihre Schuld. Vielleicht haben Sie etwas getan, um sich zu schützen und Sie haben es selbst gar nicht wahrgenommen.

Nach einer Grenzverletzung, einem Angriff oder Übergriff sind die unterschiedlichsten Reaktionen völlig normal. Vielleicht sind Sie wütend oder Sie haben Angst. Vielleicht schämen Sie sich oder fühlen sich schuldig. Oder Sie fühlen gar nichts. Alle Gefühle sind normal und in Ordnung.

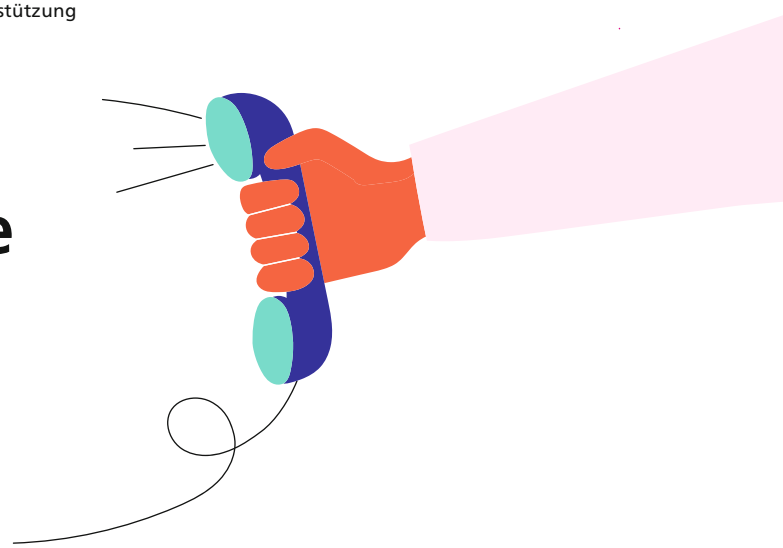
Versuchen Sie sich nach einem Übergriff oder Angriff in Sicherheit zu bringen. Sprechen Sie mit anderen über das Erlebte. Gehen Sie zu einem Arzt oder einer Ärztin und lassen sich versorgen. Im Fall einer Vergewaltigung nutzen Sie das Angebot der Medizinischen Soforthilfe nach Vergewaltigung ohne vorherige Anzeige und lassen sich kostenlos versorgen und auf Wunsch Spuren sichern.

Wenn Sie überlegen den Täter anzuzeigen, lassen Sie sich vorher beraten. Es ist hilfreich zu wissen, was im Falle einer Anzeige passiert und welche Rechte Sie haben.

Lassen Sie sich bei Versorgungs- und Beratungsterminen von einer Person Ihres Vertrauens unterstützen und begleiten.

Gewalterfahrungen in der Vergangenheit können lange nachwirken und körperliche Schmerzen, psychischen Stress oder Traumata bedeuten. Beratungsstellen können Ihnen bei der Bearbeitung ihrer Gewalterlebnisse helfen. Lassen Sie sich helfen!

Hier erhalten Sie Hilfe und Unterstützung



Deutschlandweit

Hilfetelefon
T 08000 116 016
www.hilfetelefon.de

Antidiskriminierungsstelle des Bundes
beratung@ads.bund.de
www.antidiskriminierungsstelle.de

Weibernetz e.V.
T 0561 72 885 – 310
www.weibernetz.de

Bundesverband Frauennotrufe und Frauenberatungsstellen (bff)
T 030 322 99 500
www.frauen-gegen-gewalt.de
www.suse-hilft.de

In den Bundesländern

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.
T 030 61 70 91 67
F 030 61 70 91 67
E info@netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de
www.netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de

Hamburger Netzwerk 'Mädchen und Frauen mit Behinderung' bei Forum e.V.
T 040 219872 – 10
F 040 219872 – 15
E frauen-netz-werk@verein-forum.de

mixed pickles e.V.
Vernetzungs- und Koordinationsbüro
Verein für Mädchen und Frauen mit und ohne Behinderung in Schleswig-Holstein e.V.
T 0451 7 02 16 – 40
F 0451 7 02 16 – 42
E info@mixedpickles-ev.de
www.mixedpickles-ev.de

Netzwerk behinderter Frauen Niedersachsen
Büro der Nds. Landesbeauftragten für Menschen mit Behinderungen
T 0511 120 40 07
F 0511 120 994 007
E Landesbeauftragte@ms.niedersachsen.de
www.Behindertenbeauftragte-Niedersachsen.de

Netzwerk von Frauen und Mädchen mit Behinderungen NRW
T 0251 51 91 38
F 0251 51 90 51
E info@netzwerk-nrw.de
www.netzwerk-nrw.de

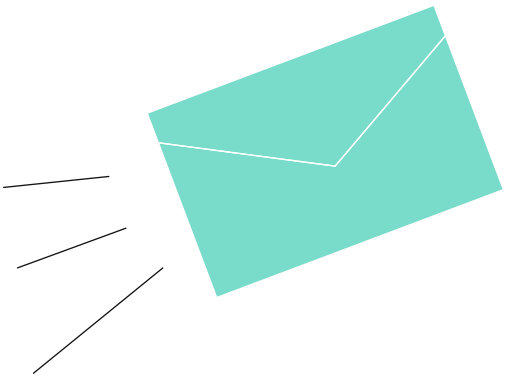
Hessisches Koordinationsbüro für Frauen mit Behinderung
T 069 955 262 – 36
F 069 955 262 – 38
E hkfb@paritaet-hessen.org
www.hkfb.de/hessisches-koordinationsbuero-fuer-frauen-mit-behinderung.html

KOBRA – Koordinierungs- und Beratungsstelle für Frauen mit Behinderungen in Rheinland-Pfalz
T 06131 1 46 74 – 470
F 06131 1 46 74 – 440
E KOBRA@zsl-mainz.de
www.zsl-mainz.de

BiBeZ e.V. Ganzheitliches Bildungs- und Beratungszentrum zur Förderung und Integration behinderter / chronisch kranker Frauen und Mädchen e.V.
T 06221 60 09 08 und 06221 58 67 79
F 06221 58 67 78
E info@bibez.de
www.bibez.de

Netzwerk von und für Frauen und Mädchen mit Behinderungen in Bayern
T 089 45 99 24 27
F 089 45 99 24 28
E info@netzwerkfrauen-bayern.de
www.netzwerkfrauen-bayern.de

»Lebendiger leben!« e.V. – Verein zur Förderung selbstbestimmten Lebens von Frauen und Mädchen mit Behinderungen in Sachsen
T 0351 89 96 204
F 0351 89 96 204
E lebendiger_leben@web.de
www.lebendiger-leben-ev.de



In der Region

Beratungs- und Unterstützungsstellen:

Frauennotruf Marburg
T 06421 214 38
E beratung@frauennotruf-marburg.de
www.frauennotruf-marburg.de

Wildwasser Marburg
T 06421 144 66
E info@wildwasser-marburg.de
www.wildwasser-marburg.de

Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatungsstelle (EUTB)
T 06421 9533-103
E beratung@netzwerk-teilhabe.de
www.netzwerk-teilhabe.de

Beschwerdestellen:

Hessische Betreuungs- und Pflegeaufsicht
E hgbp@rpgi.hessen.de
www.rp-giessen.hessen.de/soziales/hessische-betreuungs-pflegeaufsicht

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung:

Wendo Marburg e.V.
T 06421 889 16 09
E info@wendo-marburg.de
www.wendo-marburg.de

Dieser Leitfaden wurde überreicht durch:

Unvergesslich Weiblich e.V.

BV FeSt
BUNDESFACHVERBAND
Feministische Selbstbehauptung
und Selbstverteidigung e.V.

FAIRE FACE
AUTODÉFENSE
PAR ET POUR LES
FEMMES

Wendo Marburg e.V.

AUTONOMIA.
FUNDACJA

Wallonie
familles santé handicap
AVIQ

Garance