

# .hautnah. gegen Gewalt



Gemeinsam für ein  
gewaltfreies Leben

alpha nova

# Inhaltsverzeichnis

<b>Was ist Gewalt?</b>	<b>2</b>
<b>Was ist seelische Gewalt?</b>	<b>7</b>
<b>Was ist körperliche Gewalt?</b>	<b>9</b>
<b>Was ist sexuelle Gewalt?</b>	<b>11</b>
<b>Wo kann ich mir Hilfe holen?</b>	<b>17</b>
<b>Wie können Umfeldpersonen hilfreich sein?</b>	<b>19</b>
<b>Gewalt ist bereits passiert – was tun?</b>	<b>20</b>
<b>Prävention von Gewalt in Einrichtungen – was tun?</b>	<b>21</b>
<b>Welche Angebote gibt es noch?</b>	<b>22</b>
<b>Impressum</b>	<b>24</b>

# Was ist Gewalt?

**Gewalt ist:**

**Ein anderer Mensch macht etwas mit mir.**

**Es ist nicht angenehm für mich.**

**Oder es tut mir weh.**

**Ich will das nicht.**

**Gewalt kann überall stattfinden.**

**Gewalt kann von allen Menschen gemacht werden.**

**Gewalt kann alle Menschen betreffen.**

**Es gibt mehrere Formen von Gewalt:**

**Sexuelle Gewalt**

**Seelische Gewalt**

**Körperliche Gewalt**

**Gewalt kann aus Grenzverletzungen bestehen:**

**Diese Form der Gewalt geschieht ohne Absicht.**

**Dafür kann sich die Person entschuldigen.**

**Zum Beispiel, wenn man in das Badezimmer geht, während eine fremde Person unter der Dusche steht.**

**Gewalt kann auch aus Übergriffen und Gewalttaten bestehen:**

**Diese Formen der Gewalt geschehen immer mit Absicht.**

**Diese Formen der Gewalt sind strafbar!**

**Man kann dafür ins Gefängnis kommen.**

**Zum Beispiel, wenn man einen anderen Menschen zum Geschlechtsverkehr zwingt.**

**Wer sind die Täter:innen?**

**Oft kennen die Opfer die Täter:innen sehr gut.**

**Es können zum Beispiel**

**Familienmitglieder,**

**Freund:innen**

**Partner:innen**

**Schulkolleg:innen,**

**Mitbewohner:innen,**

**Arbeitskolleg:innen,**

**Betreuer:innen,**

**Pfleger:innen,**

**Assistent:innen,**

**Leiter:innen,**

**Lehrer:innen,**

**Berater:innen und**

**Ärzt:innen sein.**

**Es können aber auch fremde Menschen sein.**

**Was sind die Folgen von Gewalt:**

**Die Gewalt kann schlimme Folgen haben.**

**Die betroffenen Menschen fühlen sich hilflos.**

**Die betroffenen Menschen ziehen sich oft zurück.**

**Den betroffenen Menschen ist es unangenehm, darüber zu sprechen.**

**Gewalt kann krank machen.**

**Zum Beispiel:**

**Die betroffenen Menschen können körperlich verletzt sein.**

**Die betroffenen Menschen können Schmerzen haben.**

**Oder:**

**Die betroffenen Menschen können nicht mehr schlafen.**

**Oder:**

**Die betroffenen Menschen können nicht mehr essen.**

**Oder:**

**Die betroffenen Menschen haben große Angst.**

**Oder sie sind sehr traurig.**

**Manchmal wird es so schlimm,  
dass sich die betroffenen Menschen umbringen möchten.**

**Oder die betroffenen Menschen verletzen sich selbst.**

**Manchmal können Menschen durch Gewalt sterben.**

**Je länger die Gewalt dauert, desto schlimmer wird es.**

**Was kann ich gegen Gewalt machen?**

**Bei Gefahr rufe ich die Polizei:**

**Notruf 133**

**oder**

**Euronotruf 112**

**Ich sollte Gewalt möglichst früh erkennen.**

**Ich muss Gewalt ernst nehmen.**

**Den betroffenen Menschen tut es meist gut, darüber zu sprechen.**

**Sie sprechen mit Personen, denen sie vertrauen.**

**Diese Menschen können Bezugspersonen sein.**

**Bezugspersonen sind zum Beispiel:**

**Angehörige,**

**Freund:innen**

**Betreuer:innen,**

**Berater:innen,**

**Therapeut:innen**

**Erwachsenenvertreter:innen oder**

**Selbstvertreter:innen**

**Die betroffenen Menschen können sich auch an ein  
Gewaltschutzzentrum wenden.**

**Die Telefonnummer ist: 0316 / 77 41 99**

**Bei Verletzungen gehe ich zum Arzt oder rufe die Rettung:**

**Notruf 144**

**Bei Gefahr rufe ich die Polizei:**

**Notruf 133**

**oder**

**Euronotruf 112**

**Diese Telefonnummern kann ich auf dem Handy speichern.**

**Wichtig ist:**

**Die betroffenen Menschen sind nie schuld an der Gewalt!**

**Sie denken manchmal:**

**„Ich habe selbst Fehler gemacht!“**

**Manchmal sagen auch andere Menschen zu einem:**

**„Du bist selbst schuld!“**

**Aber das stimmt nicht!**

**Schuld sind immer die Täter:innen!**

**Die Täter:innen üben die Gewalt aus!**

# Was ist seelische Gewalt?

**Seelische Gewalt ist:**

**Ein anderer Mensch verletzt meine Würde.**

**Dadurch fühle ich mich schlecht.**

**Diese Gewalt passiert oft mit Worten.**

**Zum Beispiel:**

**Ein anderer Mensch sagt etwas Schlechtes über mich.**

**Dadurch fühle ich mich schlecht.**

**Oder:**

**Ein anderer Mensch macht mir Angst.**

**Oder:**

**Ein anderer Mensch schreit mich an.**

**Oder:**

**Ich werde zu etwas gezwungen.**

**Ich will das nicht.**



## **Woran erkenne ich seelische Gewalt?**

**Seelische Gewalt kann ich spüren.**

**Seelische Gewalt ist für andere nicht sichtbar.**

**Die Menschen haben keine Verletzungen oder Narben.**

**Oft bemerken andere Menschen die seelische Gewalt nicht.**

**Oft fängt die seelische Gewalt ganz langsam an.**

**Manchmal merken die betroffenen Menschen das selbst nicht.**

**Seelische Gewalt ist schwer zu beweisen.**

**Oft kann man die Täter:innen nicht bestrafen.**

**Oft passiert seelische Gewalt nicht alleine.**

**Es kann zusätzlich zu körperlicher und sexueller Gewalt kommen.**

# Was ist körperliche Gewalt?

**Körperliche Gewalt ist:**

**Ein anderer Mensch verletzt mich am Körper.**

**Ein anderer Mensch tut mir weh.**

**Zum Beispiel:**

**Ein anderer Mensch schlägt mich mit der Faust.**

**Das tut mir weh.**

**Oder:**

**Ein anderer Mensch tritt mich mit dem Fuß.**

**Das tut mir weh.**

**Oder:**

**Ein anderer Mensch zieht mich an den Haaren.**

**Oder:**

**Jemand zwingt mich mit körperlicher Gewalt, etwas zu essen.**

**Ich will das nicht.**

**Oder:**

**Ein anderer Mensch zwingt mich mit körperlicher Gewalt bei der Körperpflege.**

**Ich will das nicht.**

**Oder:**

**Jemand bedroht mich mit einem Messer.**

**Oder mit anderen gefährlichen Sachen.**

**Woran erkenne ich körperliche Gewalt?**

**Körperliche Gewalt kann sehr unterschiedlich sein.**

**Körperliche Gewalt kann ich manchmal sehen.**

**Ich sehe Verletzungen oder Narben.**

**Menschen können durch körperliche Gewalt sterben.**

**Manchmal kann ich körperliche Gewalt nicht sehen.**

**Verletzungen können bereits verheilt sein.**

**Verletzungen können von Kleidung bedeckt sein.**

**Oft fängt die körperliche Gewalt ganz langsam an.**

**Am Anfang werden die Täter:innen vielleicht nur laut.**

**Manchmal merken die betroffenen Menschen das selbst nicht.**

**Oft passiert körperliche Gewalt nicht alleine.**

**Es kann zusätzlich zu seelischer und sexueller Gewalt kommen.**

# Was ist sexuelle Gewalt?

## **Sexuelle Gewalt ist:**

**Ein anderer Mensch macht etwas mit mir, gegen meinen Willen.**

**Ein anderer Mensch macht etwas vor mir, gegen meinen Willen.**

**Es geht immer um sexuelle Handlungen, Worte oder Blicke.**

**Der andere Mensch nützt dabei seine Macht aus.**

## **Sexualisierte Gewalt ist:**

**Es geht um andere Formen von Gewalt, wo Sexualität mit dabei ist:**

**bei Schlägen auf die Brust oder den Penis,**

**jemand sagt blöde Sachen und macht sexuelle Bemerkungen,**

**oder jemand zwingt mich, Pornos zu schauen.**

**Es gibt viele Formen sexueller Gewalt.**

## **Zum Beispiel:**

**Ein anderer Mensch greift mir zwischen die Beine.**

**Aber ich will das nicht.**

## **Oder:**

**Ein anderer Mensch spricht schlecht über meinen Po.**

**Oder:**

**Ein Mensch starrt mich an und leckt sich die Lippen.**

**Oder:**

**Jemand zwingt mich zum Geschlechtsverkehr.**

**Betroffene Menschen wissen oft nicht über ihre Rechte Bescheid.**

**Sie haben das Recht, NEIN und STOPP zu sagen!**

**Sie haben auch das Recht JA zu sagen, wenn sie das wollen.**

**Woran erkenne ich, wenn wer sexuelle Gewalt erlebt?**

**Sexuelle Gewalt ist oft schwer zu erkennen.**

**Betroffene Menschen verändern sich oft plötzlich.**

**Manche Menschen beginnen häufig zu weinen.**

**Manche Menschen werden schneller wütend.**

**Manche Menschen verletzen sich selbst.**

**Manche Menschen verletzen andere Menschen.**

**Manche Menschen ziehen sich häufiger zurück.**

**Manche Menschen haben häufiger Angst.**

**Manche Menschen sprechen über ihre schlechten Erfahrungen.**

**Manche Menschen möchten plötzlich viel Sexualität erleben.**

**Manche Menschen haben Verletzungen bei den Genitalien.**

**Manche Menschen möchten keine Beziehung mehr.**

**Oft fängt die sexuelle Gewalt ganz langsam an.**

**Am Anfang sind die Täter:innen vielleicht sehr nett.**

**Oft kennen die Opfer die Täter:innen sehr gut.**

**Manchmal merken die betroffenen Menschen das selbst nicht.**

**Alle Menschen können Täter:innen sein (Männer, Frauen,...).**

**Manchmal fühlt es sich zuerst sogar angenehm und gut an.**

**Es werden jedoch Grenzen überschritten.**

**Betroffene Menschen merken das oft erst später.**

**Oft passiert sexuelle Gewalt nicht alleine.**

**Es kann zusätzlich zu seelischer und körperlicher Gewalt kommen.**

**Was kann ich gegen sexuelle Gewalt machen?**

**Bei Gefahr rufe ich die Polizei:**

**Notruf 133**

**oder**

**Euronotruf 112**

**Ich sollte sexuelle Gewalt möglichst früh erkennen.**

**Ich muss sexuelle Gewalt ernst nehmen.**

**Den betroffenen Menschen tut es oft gut, darüber zu sprechen.**

**Sie sprechen mit Personen, denen sie vertrauen.**

**Diese Menschen können Bezugspersonen sein.**

**Bezugspersonen sind zum Beispiel:**

**Angehörige,**

**Freund:innen**

**Betreuer:innen,**

**Berater:innen,**

**Therapeut:innen**

**Erwachsenenvertreter:innen oder**

**Selbstvertreter:innen**

**Die betroffenen Menschen können sich auch an ein  
Gewaltschutzzentrum wenden.**

**Die Telefonnummer ist: 0316 / 77 41 99**

**Bei Verletzungen gehe ich zum Arzt oder rufe die Rettung:**

**Notruf 144**

**Bei Gefahr rufe ich die Polizei:**

**Notruf 133**

**oder**

**Euronotruf 112**

**Diese Telefonnummern kann ich auf dem Handy speichern.**

**Wichtig ist:**

**Die betroffenen Menschen sind nie schuld an der sexuellen Gewalt!**

**Sie denken manchmal:**

**„Ich habe selbst Fehler gemacht!“**

**Manchmal sagen auch andere Menschen zu einem:**

**„Du bist selbst schuld!“**

**Aber das stimmt nicht!**

**Schuld sind immer die Täter:innen!**

**Die Täter:innen üben die Gewalt aus!**

**Sexualität ist etwas Schönes.**

**Sexualität fühlt sich gut an.**

**Manchmal weiß man nicht, ob man Sexualität erleben möchte.**

**Es ist wichtig, sich Zeit zu lassen.**

**Sexualität ist nur gut, wenn beide JA sagen.**

**Es ist gut, wenn Menschen viel über Sexualität wissen.**

**Diese Menschen wissen dann besser, was guttut.**

**Und:**

**Diese Menschen wissen dann besser, was nicht guttut.**

**Sie sind dadurch besser vor sexueller Gewalt geschützt!**



**Sexuelle Bildung kann vor sexueller Gewalt schützen!**  
**Sexuelle Bildung bietet Informationen über Sexualität.**

**Jeder Mensch kann viel über Sexualität lernen.**  
**Jeder Mensch hat das Recht auf sexuelle Bildung.**

**Bezugspersonen können sexuelle Bildung vermitteln.**

**Diese Personen kann ich dazu ansprechen:**

**Betreuer:innen,  
Erwachsenenvertreter:innen,  
Berater:innen,  
Therapeut:innen**

**Diese Personen haben die Pflicht zu unterstützen!**

**Diese Personen haben die Pflicht zu helfen!**

**Die Fachstelle .hautnah. bietet Beratung und sexuelle Bildung an.**

**Die Fachstelle .hautnah. kann ich anrufen.**

**Die Telefonnummer ist: 03135 / 56 382 23.**

**Der Fachstelle .hautnah. kann ich ein E-Mail schreiben.**

**Die E-Mail Adresse lautet: [hautnah@alphanova.at](mailto:hautnah@alphanova.at)**

# • **Wo kann ich mir Hilfe holen?**

**Für Notfälle gibt es Telefonnummern.**

- **Telefonnummer der Polizei:**

**133**

**oder Euronotruf:**

**112**

- **Gehörlosenotruf:**

**Senden Sie ein SMS an: 0800 133 133**

**Oder Sie senden ein E-Mail an: [gehoerlosenotruf@polizei.gv.at](mailto:gehoerlosenotruf@polizei.gv.at)**

- **Frauenhelpline:**

**Hier können Frauen in Not Hilfe bekommen:**

**0800 222 555**

- **Männernotruf:**

**Männer in Not können dort anrufen:**

**0800 246 247**

- **Telefonnummer einer Person, die ich gut kenne:**

**Nutzen Sie die Hilfe von Personen, denen Sie vertrauen können!**

- **Opferotruf Weißer Ring:**

**Der Weiße Ring bietet Unterstützung für Opfer: 0800 112 112**

**Weitere Beratungsstellen:**

- **Familienberatungsstellen in Österreich:**  
[www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at)
- **Behindertenanwaltschaften in Österreich:**  
[www.oesterreich.gv.at/themen/leben\\_in\\_oesterreich/ombudsstellen\\_und\\_anwaltschaften](http://www.oesterreich.gv.at/themen/leben_in_oesterreich/ombudsstellen_und_anwaltschaften)
- **Gewaltschutzzentren in Österreich:**  
[www.oesterreich.gv.at/themen/gesundheit\\_und\\_notfaelle/gewalt\\_in\\_der\\_familie](http://www.oesterreich.gv.at/themen/gesundheit_und_notfaelle/gewalt_in_der_familie)
- **Selbstvertretung in Österreich:**  
[www.selbstbestimmt-leben.at](http://www.selbstbestimmt-leben.at)
- **Beauftragter für Menschen mit Behinderung:**  
+43 650 669 26 50, [behindertenbeauftragter.graz@gmx.at](mailto:behindertenbeauftragter.graz@gmx.at)
- **Fachstelle .hautnah., alpha nova**  
+43 699 140 32 327, [hautnah@alphanova.at](mailto:hautnah@alphanova.at)  
[www.alphanova.at](http://www.alphanova.at)

**Verweis auf die aktuelle Studie „Gewalt an Menschen mit Behinderung in Österreich“ in Leichter Sprache:**

<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?>

# Wie können Umfeldpersonen hilfreich sein?

**Menschen mit Behinderung erleben häufig Gewalt.**

**Wir alle sind aufgerufen, unsere Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse und Bedrohungslagen von Menschen mit Behinderung zu schärfen und uns für ein gewaltfreies Leben von Menschen mit Behinderung einzusetzen!**

**Freiheit von Gewalt ist ein Menschenrecht!**

**Das Erleben von gewaltfreier und selbstbestimmter Sexualität ist ein Menschenrecht!**

**Im Folgenden befinden sich Hinweise, was wir Umfeldpersonen tun können.**

# Gewalt ist bereits passiert – was tun?

- **Ruhe bewahren!**  
Opfer und Täter:innen trennen, um weitere Übergriffe zu verhindern
- **Abklären des Verdachts**  
(Erstellen eines Protokolls, Austausch mit Kolleg:innen, Sichern von Beweismitteln, externe Ressourcen nutzen..)
- **Unmittelbare Unterstützung für die betroffene Person**  
(Betreuung, Beratung, Therapie)
- **Vorgehensweise abklären (Kontaktaufnahme mit Prozessbegleitung, Anzeige überlegen)**
- **Zum Abwiegen einer Anzeige ist die Kontaktaufnahme mit folgenden Stellen ratsam:**

**Gewaltschutzzentrum (0316/77 41 99): Prozessbegleitung**

**Klinisch-forensische Untersuchungsstelle der Med Uni Graz  
(Notfallnummer 0664/84 38 241):  
Dokumentation von Verletzungen**

- **Aufarbeitung (Beratung, Therapie) für Opfer und Täter:innen**
- **Beachtung der jeweiligen Melde- und Anzeigepflichten auf Basis der zur Anwendung kommenden Berufsgesetze**

# Prävention von Gewalt in Einrichtungen – was tun?

- Klarheit über Rahmenbedingungen (was ist erlaubt, was nicht)
- Klare Regelung für den Umgang mit Verdachtsfällen
- Weiterbildung für Kund:innen ( zu den Themen Sexualität, Gewalt und Opferschutz)
- Weiterbildung und Trainings für Mitarbeiter:innen
- Selbstbestimmungsfähigkeit fördern
- Umgang mit Grenzen fördern (Ja-Sagen / Nein-Sagen)
- Fachpersonal hat Vorbildcharakter
- Körpersensibilisierungsangebote forcieren
- Beratungs-, Therapieangebote forcieren
- Plattformen für Austausch schaffen (Peergruppe...)
- Geschulte Vertrauenspersonen in Einrichtungen implementieren und benennen
- **Erstellen eines sexualpädagogischen Konzeptes und eines Schutzkonzeptes in denen diese Punkte berücksichtigt werden**

# Welche Angebote gibt es noch?

**Die Fachstelle .hautnah. ist ein Angebot für Menschen mit Beeinträchtigung und deren Bezugspersonen.**

**Wir unterstützen bei den Themen Sexualität und Selbstbestimmung.**

**Unsere Angebote richten sich an:**

- **Menschen mit Beeinträchtigung**
- **Eltern und Angehörige**
- **Menschen, die mit Menschen mit Beeinträchtigung arbeiten**

**Wie unterstützen wir:**

- **Beratung**
- **Peergruppenarbeit**
- **Workshops**
- **Vorträge**
- **Seminare und Lehrgänge für Fachpersonal**
- **Fachberatung**
- **Begleitung bei der Erstellung von sexualpädagogischen Konzepten**

**Das Beratungsangebot der Fachstelle .hautnah.:**

**Sie sind hier willkommen!**

**Wir beraten Menschen mit Beeinträchtigung.**

**Wir beraten Angehörige.**

**Wir beraten Assistentinnen und Assistenten, Betreuerinnen und Betreuer.**

**Wir sprechen über Liebe, Beziehung und Partnerschaft.**

**Wir sprechen über Einsamkeit und Beziehungswunsch.**

**Wir sprechen über Probleme in der Beziehung.**

**Wir sprechen über Sexualität.**

**Wir sprechen über Verhütung und Kinderwunsch.**

**Wir sprechen über sexuelle Orientierung.**

**Wir bieten Hilfe bei sexueller Gewalt.**

**Die Beratung ist kostenlos.**

**Die Beratung ist vertraulich.**

**Wir beraten am Telefon.**

**Wir beraten auch über E-Mail.**

**Sie können uns anrufen: 03135 / 56 382 23**

**Sie können uns ein E-Mail schreiben: [hautnah@alphanova.at](mailto:hautnah@alphanova.at)**

**Die Internetadresse: [https://www.alphanova.at/fachstelle\\_hautnah.html](https://www.alphanova.at/fachstelle_hautnah.html)**

**Wir sind gerne für Sie da!**



# Impressum

**alpha nova Betriebsgesellschaft mbH**

**Idlhofgasse 59-63  
8020 Graz**

**Tel.: +43 316 722 622**

**Fax: +43 316 722 622 16**

**E-Mail: [office@alphanova.at](mailto:office@alphanova.at)**

**Das vorliegende Projekt wurde vom Land Steiermark und von der Stadt Graz gefördert.**



**Mit freundlicher  
Unterstützung der Stadt Graz**

