



# Psychische Gewalt

Was ist Psychische Gewalt?



## Was ist psychische Gewalt?

Psychische Gewalt ist **kein** Angriff auf den Körper von einem Menschen.

Es ist ein Angriff auf die Gefühle und Gedanken.

Man sagt auch seelische Gewalt dazu.

Man kann psychische Gewalt schwer erkennen.

Weil man sie **nicht** sehen kann.

Psychische Gewalt kann verschieden sein.

Die Mädchen und Frauen haben **keine** Verletzungen am Körper.

Denn diese Verletzungen kann man von außen **nicht** sehen.

Man kann auch **keine** Narben sehen.

Trotzdem haben psychische Verletzungen manchmal schlimme Folgen.

Die Folgen sind zum Beispiel Angst, sich traurig oder alleine fühlen.

Wir wollen die Mädchen und Frauen nicht Opfer nennen.

Wir nennen sie **Betroffene**.

Wenn wir im Text Betroffene schreiben, meinen wir damit die Mädchen und Frauen.

Wenn sie psychische Gewalt erleben.

Die Personen die Mädchen oder Frauen verletzen, nennt man **Täter**.

Der Täter und die Betroffene kennen sich oft.

Der Täter kann ein Mann oder eine Frau sein.

Das sind zum Beispiel:

- ▶ Freunde oder Freundinnen
- ▶ Betreuer oder Betreuerinnen
- ▶ Mitbewohner oder Mitbewohnerinnen

# Woran erkenne ich seelische Gewalt?

Diese Gewalt geschieht häufig durch  
Worte oder Blicke.

Die Mädchen und Frauen werden beleidigt  
oder beschimpft.

Oder angeschrien oder bedroht.

Oder die Täter machen sich lustig  
über die Mädchen und Frauen.

Oder die Täter sagen ihnen immer wieder:

- ▶ Du machst alles falsch.
- ▶ Du bist **nicht** richtig.

Solange bis die Mädchen und Frauen  
es selbst glauben.

Manchmal kontrollieren die Täter alles,  
was die Mädchen oder Frauen tun wollen.



Ein Täter kann psychische Gewalt  
auch durch Taten ausüben.

Die Täter machen zum Beispiel mit  
Absicht etwas kaputt.

Wenn es den Mädchen oder Frauen wichtig ist.

Oder sie sprechen **nicht** mehr mit ihnen,  
damit die Betroffenen sich schlecht fühlen.

Manchmal verbieten die Täter den Betroffenen  
aus dem Haus zu gehen.

Oder sich mit anderen zu treffen.

Andere Menschen können psychische Gewalt  
**nicht** erkennen.

Die betroffenen Mädchen und Frauen fühlen sich oft  
hilflos und alleine.

Sie haben Kopf-Schmerzen.

Sie haben **keine** Freude mehr an Unternehmungen.

Dann wollen sie manchmal niemanden mehr treffen.

Und sie sind einsam.





Diese Dinge darf niemand mit einem Mädchen oder einer Frau tun.

Auch **nicht**, wenn ein Täter sagt:

- ▶ das ist okay oder
- ▶ das Mädchen oder die Frau hat es verdient.

**Psychische Gewalt ist verboten!**

Die Mädchen und Frauen sind **nicht** schuld daran.

# Wo kann ich mir Hilfe holen?

Mädchen und Frauen können sich Hilfe holen.

Sie sind damit nicht allein.

Sie können mit jemand sprechen.

Zum Beispiel mit einer Freundin oder einer Kollegin.

Oder mit einer Betreuerin oder Beraterin.

Sie können beim Hilfefesttelefon

Gewalt gegen Frauen anrufen.

Die Telefon-Nummer ist: 08000 116 016

Es gibt viele Beratungsstellen.

Im Internet finden Sie auch Hilfe in der Nähe.

Das ist die Internet-Seite:

**[www.lks-niedersachsen.de](http://www.lks-niedersachsen.de)**



Hier ist Platz für die Kontaktdaten Ihrer Beratungsstelle



KOORDINIERUNGSSTELLE  
der nds. Frauen- und Mädchenberatungsstellen  
GEGEN GEWALT



Herausgegeben von

Koordinierungsstelle der nds. Frauen- und  
Mädchenberatungsstellen gegen Gewalt

Fössestraße 77A

30451 Hannover

0511 - 21 33 91 92

[kontakt@lks-niedersachsen.de](mailto:kontakt@lks-niedersachsen.de)

[www.lks-niedersachsen.de](http://www.lks-niedersachsen.de)

Gestaltung: GELBE GARAGE Werbeagentur

Illustrationen: @iwat1929

Text: Tabea Kremberg, Jessica Lach

Übersetzung leichte Sprache: Büro für Leichte Sprache,  
Hannoversche Werkstätten gem. GmbH



in Trägerschaft von:



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung