Südtiroler Landtag
Consiglio della Provincia autonoma di Bolzano
Cunsëi dla Provinzia autonoma de Bulsan

Südtiroler Monitoringausschuss
für die Rechte von Menschen mit Behinderungen
Osservatorio provinciale
sui diritti delle persone con disabilità

Gleichstellungsrätin
Consigliera di parità
Consulënta por l'avalianza dles oportunites

NEIN zu Gewalt an Frauen mit Behinderungen

Ein Informationsheft



25. November

Internationaler Tag
gegen Gewalt an Frauen

Eine Initiative des
Südtiroler Monitoringausschusses
für die Rechte von Menschen mit Behinderungen

Impressum

Herausgeber

Südtiroler Monitoringausschuss für die Rechte von Menschen mit Behinderungen
c/o Büro der Gleichstellungsrätin
Cavourstraße 23/c, 39100 Bozen
Tel. 0471 946 003 · info@gleichstellungsraetin-bz.org

Illustrationen

Die Illustrationen wurden mit Künstlicher Intelligenz erstellt.

Stand

November 2026

Dieses Heft gibt es auch auf Italienisch.

Südtiroler Monitoringausschuss für die Rechte
von Menschen mit Behinderungen
Osservatorio provinciale sui diritti delle persone con disabilità

Warum ist der 25. November wichtig?

Der 25. November ist der internationale Tag gegen Gewalt an Frauen.

An diesem Tag machen Menschen auf der ganzen Welt auf Gewalt gegen Frauen aufmerksam.

Zu diesem Anlass hat der Südtiroler Monitoringausschuss für die Rechte von Menschen mit Behinderungen ein Plakat und dieses Heft erstellt.

Beides richtet sich vor allem an Frauen mit Behinderungen. Aber auch an alle Menschen, die sie unterstützen.

In diesem Heft erfährst du, wie Gewalt aussehen kann und wo du in Südtirol Hilfe bekommst.

Hier siehst du das Plakat.



Plakat und Heft gehören zusammen.

Das Plakat wurde an viele Einrichtungen geschickt.
Zum Beispiel an Wohnheime und Werkstätten.
Dort wird es aufgehängt.
Vielleicht hast du es schon gesehen.

Du hast ein Recht auf Schutz und Hilfe.

Wie kann Gewalt aussehen?

- Jemand schlägt dich oder stößt dich.
- Jemand beschimpft dich oder macht dir Angst.
- Jemand droht, dir bei der Körperpflege nicht mehr zu helfen.
- Jemand nimmt dir dein Handy oder deinen Rollstuhl weg, um dich zu kontrollieren.
- Jemand nimmt dir dein Geld weg oder gibt dir deine Medikamente nicht.

Gewalt kann überall passieren. Zum Beispiel zu Hause, im Wohnheim, in der Werkstatt, bei der Arbeit oder im Bus.

Es kann auch eine Person sein, die du kennst.

DENK DARÜBER NACH

Gewalt beginnt oft leise.

Frag dich:

- Habe ich Angst vor einer Person?
- Darf ich selbst entscheiden, wen ich treffe?
- Darf ich selbst über mein Geld bestimmen?
- Fragt man mich, bevor man über meinen Körper entscheidet?
  Zum Beispiel bei Verhütung oder bei Untersuchungen.
- Werde ich wie ein Kind behandelt?
- Hört man mir zu, wenn ich Nein sage?

Wenn du bei einer Frage unsicher bist,
sprich mit einer Person, der du vertraust.
Oder ruf eine Beratungsstelle an.

Erlebt eine andere Frau Gewalt?

- Hör ihr zu.
- Glaub ihr.
- Sag ihr: Du bist nicht schuld.
- Zeig ihr dieses Heft.

AUCH DAS IST GEWALT

Sexualisierte Gewalt

Sexualisierte Gewalt bedeutet:
Jemand tut etwas Sexuelles mit dir,
obwohl du das nicht willst.

Zum Beispiel:



- Jemand berührt dich an Stellen,
  an denen du das nicht willst.
  Zum Beispiel an der Brust.
- Jemand berührt dich beim Waschen oder
  Anziehen mehr, als nötig ist.
- Jemand sagt sexuelle Dinge zu dir.
  Das ist dir unangenehm.
- Jemand zeigt dir Nacktbilder.
  Oder will Nacktbilder von dir.
- Jemand zwingt dich zu Küssen oder zu Sex.

Dein Körper gehört dir.

- [x] Du entscheidest, wer dich berühren darf.
- [x] Du darfst immer Nein sagen.
  Auch zu Menschen, die du kennst oder die dich pflegen.
- [x] Du darfst deine Meinung jederzeit ändern.
- [x] Auch in einer Partnerschaft gilt:
  Sex ohne dein Ja ist Gewalt.

Du bist nicht schuld.

BERATUNG

Was passiert, wenn ich Hilfe suche?



Du kannst mit einer Berater:in sprechen.

- Die Beratung ist kostenlos.
- Die Berater:in erzählt nichts weiter, wenn du das nicht willst.
- Du entscheidest, was du erzählen möchtest.
- Du entscheidest auch, was als Nächstes passiert.
- Du kannst auch Hilfe suchen, wenn du unsicher bist, ob das, was du erlebst, Gewalt ist.
- Du sprichst mit der Berater:in darüber, was du brauchst.

Sag der Berater:in, wenn du Unterstützung brauchst.
Zum Beispiel beim Sprechen oder beim Verstehen.

Wenn du lieber schreibst, kannst du den Chat von 1522 nutzen.
Der Chat funktioniert nur in italienischer Sprache.

Die Kontakte stehen auf der nächsten Seite. →

KONTAKTE

Hier bekommst du Hilfe

NOTRUFNUMMERN

Bist du in Gefahr?

112

Notruf (Polizei, Rettung)
Ruf sofort an.

Anti-Gewalt- und Stalking-Nummer

1522

Kostenlos, Tag und Nacht.
Chat auf www.1522.eu



Hilfe und Beratung

Bozen	**Frauen helfen Frauen** www.fhfbozen.it	**0471 973 399**	
Bozen Neumarkt Kardaun	**GEA Kontaktstelle gegen Gewalt** www.casadelledonnebz.it	**800 276 433**	0–24 h
Bozen	**Haus der geschützten Wohnungen** www.hdgw.it	**800 892 828**	
Meran Schlanders	**Frauen gegen Gewalt** www.donnecontrolaviolenza.org	**800 014 008**	0–24 h
Bruneck	**Frauenhausdienst Pustertal** www.bezirksgemeinschaftpustertal.it	**800 310 303**	
Brixen Sterzing	**Frauenhausdienst Eisacktal** www.bzgeisacktal.it	**800 601 330**	0–24 h

0–24 h = Tag und Nacht erreichbar.

Weitere Beratungsstellen findest du auf www.soziales.provinz.bz.it.
Suche dort nach „Netzwerk der Frauenhausdienste“.

DEINE RECHTE

Du hast das Recht auf ein Leben ohne Gewalt.

Das steht in der **UN-Behindertenrechtskonvention**.
Das ist ein Vertrag zwischen vielen Ländern.
Auch Italien macht mit.

Das bedeutet:



**Du darfst selbst entscheiden.
Zum Beispiel, wo du wohnst und mit wem.**



Du bestimmst über deinen Körper.



Du hast ein Recht auf Schutz vor Gewalt.



Du hast ein Recht auf Hilfe, die du verstehst.

Schwere Wörter einfach erklärt

Beratungsstelle	Dort sprichst du mit einer Fachperson über deine Probleme. Das kostet nichts.
Geschützte Wohnung	Ein sicherer Ort zum Wohnen für Frauen, die Gewalt erleben. Die Adresse ist geheim.
Notruf	Eine Telefonnummer für Notfälle. Der Anruf kostet nichts. Hilfe kommt schnell.
Stalking	Jemand verfolgt dich, beobachtet dich oder schreibt dir immer wieder. Obwohl du das nicht willst.
Monitoring-ausschuss	Eine Gruppe von Menschen. Sie achtet darauf, dass die Rechte von Menschen mit Behinderungen in Südtirol eingehalten werden.

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

Meine Notizen

Du bist nicht allein.

Nicht nur am 25. November:
Du hast jeden Tag ein Recht auf Hilfe.

Südtiroler Monitoringausschuss für die Rechte
von Menschen mit Behinderungen
Osservatorio provinciale sui diritti delle persone con disabilità

Eine Initiative des
Südtiroler Monitoringausschusses
für die Rechte von Menschen mit Behinderungen

Kontakt
Büro der Gleichstellungsrätin
Cavourstraße 23/c, 39100 Bozen
Tel. 0471 946 003
E-Mail: info@gleichstellungsraetin-bz.org