



Formen der Gewalt

Viele Menschen sind von Gewalt betroffen. Es gibt nicht nur eine, sondern viele verschiedene Formen von Gewalt wie beispielsweise:

- Soziale Gewalt
- Körperliche Gewalt
- Psychische Gewalt
- Sexualisierte Gewalt
- Wirtschaftliche/ökonomische Gewalt

Nachfolgend werden die einzelnen Formen von Gewalt anhand von Beispielen erklärt.

„**Soziale Gewalt**“ hängt mit der Einschränkung von persönlichen Kontakten, der persönlichen Freiheit sowie dem Ausleben eigener Bedürfnisse zusammen.

Hier einige Beispiele:

- Isolation
- Verbot von sozialen Kontakten zu Familie und FreundInnen
- Verbot das Haus/die Wohnung zu verlassen
- Verbot eigenen Hobbys und Interessen nachzugehen
- Verbot das Auto zu benutzen
- Telefonate mithören/überwachen
- Schriftliche Nachrichten mitlesen
- Kontrollieren des Handys/PC/...
- Verbot BesucherInnen zu empfangen

„**Physische Gewalt**“ meint körperliche Gewalt, bei welcher es zu körperlichem Kontakt und Schäden kommen kann, wie

- Schlagen
- Treten
- Stoßen
- Zwicken/Quetschen
- Festhalten
- An den Haaren reißen
- Schütteln
- Mit Gegenständen stoßen oder schlagen

„**Psychische Gewalt**“ ist seelische Gewalt. Darunter versteht man Handlungen, wie bspw.

- Beschimpfen
- Beleidigen
- Erniedrigen
- Herabwerten
- Ignorieren
- Ausschluss (aus Familie/Freundesgruppen/...)
- Üble Nachrede
- Einschüchtern
- Die Schuld geben
- Demütigen

Unter „**Sexualisierte Gewalt**“ fallen folgende Handlungen:

- Anzügliche Bemerkungen und/oder Blicke
- Als Sexobjekt behandeln
- Sexuelle Nötigung
- Sexueller Missbrauch
- Vergewaltigung

Zur „**Ökonomischen Gewalt**“ zählen

- Kontrollieren der Ausgaben
- Geld wegnehmen
- Kein eigenes Geld besitzen dürfen
- Verbieten eines Jobs
- Intransparenz über das gemeinsame Vermögen
- Finanzielle Abhängigkeit

Gewalt kann überall geschehen: auf der Straße, in der Schule, am Arbeitsplatz, auf dem Weg in die Schule/zum Arbeitsplatz, aber auch zu Hause.

Wichtig IST ES zu reagieren und „Stopp“ bzw. „Nein“ zu sagen! Die TäterInnen gehören gestoppt!!!

Kann man sich nicht alleine gegen Gewalt wehren, sollte man **unbedingt Hilfe in Anspruch nehmen!** Dies kann über eine **Vertrauensperson** der eigenen Wahl (Verwandte, FreundInnen, VertrauenslehrerInnen, ...) sowie auch über **ExpertInnen** (PsychologInnen, TherapeutInnen, Polizei, ...) geschehen!

[Adressen, wohin man sich kostenlos und anonym wenden kann:](#)

Mädchen- und Frauenberatungsstellen österreichweit
<https://www.netzwerk-frauenberatung.at/index.php/beratungsstellen>

MonA-Net Helpdesk <https://www.mona-net.at/guide/helpdesk>

Gewaltschutzzentren Österreich <https://www.gewaltschutzzentrum.at/>

Wir sind für euch da!

Team MonA-net

MMag.^a Isabell Semmelweis-Valenta

Bildungs- und Berufsberatung, Projektleitung

info@mona-net.at

Mag.^a Angelika Gossmann

Klinische- und Gesundheitspsychologin

angelika@mona-net.at