



Raus aus der Gewalt –
rein in mein neues Leben.

ichgehejetzt.at



Verein Frauenhaus Villach
Postfach 106
9500 Villach

hilfe@frauenhaus-villach.at
frauenhaus-villach.at

Wir unterstützen Frauen.
Kostenlos, vertraulich, rund um die Uhr.
+43 4242 31031



Mein erster Schritt

Ich habe es mir zuliebe getan. Ich habe die Nummer gewählt.

Ich erinnere mich, dass ich so geweint habe, dass die Frau am anderen Ende der Leitung mich zuerst gar nicht verstehen konnte. Sie war geduldig, sie ist drangeblieben, sie hat mir zugehört.

Das war mein erster Schritt
in mein neues Leben.

+43 4242 31031

Mein Weg

1 Im Frauenhaus Villach habe ich **mein eigenes Zimmer** bezogen. Ich war erschöpft und immer noch voller Zweifel, ob es der richtige Schritt ist.



2 Es ist mir gelungen, mich wieder zu öffnen. Die Gespräche mit den Beraterinnen haben mir Zuversicht gegeben und mich gestärkt. Ich habe mich **an diesem geschützten Ort** sicher gefühlt, und konnte selbst bestimmen, ob ich Ruhe brauche oder reden will.

3 Schritt für Schritt habe ich **mein Leben wieder in die Hand genommen**. Mehr und mehr habe ich begonnen, mich wieder selbstständig um meine Angelegenheiten zu kümmern.

4 Ich hatte ein neues Zuhause gefunden. **Das Frauenhaus war mein Übergang in mein gewaltfreies Leben**. Die Beraterinnen haben mich dabei unterstützt, mir neue Ziele zu setzen, und haben mich in der Umsetzung begleitet.

5 Dich habe ich nur einmal bei einem unausweichlichen Behörden-termin wiedergesehen. Ich war vorbereitet und meine Beraterin war dabei. Deine Versuche, mich einzuschüchtern, waren erfolglos. **Sie waren lediglich eine Erinnerung aus einem anderen Leben.**

Formen der häuslichen Gewalt

Häusliche Gewalt bedeutet Kontroll- und Machtausübung innerhalb einer aktuellen oder ehemaligen Intim- oder Familienbeziehung. Der Großteil der Opfer sind Frauen, auch Kinder sind direkt betroffen oder erleben die Gewalt mit.

X Psychische Gewalt

Beschimpfungen, Abwertungen, Angstmachen, „Terror“ und Drohungen, sich selbst, der Partnerin und/oder den Kindern etwas anzutun oder die Kinder wegzunehmen.

X Soziale Gewalt

Verbot bzw. Kontrolle von Kontakten zu anderen, Kontrollanrufe, Überprüfung des Handys, der E-Mails und sozialer Netzwerke.

X Physische Gewalt

Ohrfeigen, Faustschläge, Tritte, Stöße, Würgen, Fesseln, Angriffe mit Waffen oder mit anderen Gegenständen, Mord.

X Cybergewalt

Die Partnerschaftsgewalt wird zunehmend über soziale Medien ausgetragen.

X Sexualisierte Gewalt

Sexualisierte Gewalt beginnt bei frauenfeindlicher Sprache, anzüglichen Blicken oder verbalen Belästigungen. Sie geht über zu ungewollten sexuellen Berührungen bis hin zum erzwungenen Geschlechtsverkehr.

X Wirtschaftliche Gewalt

Kein Zugang zu gemeinsamen finanziellen Mitteln, Hinderung an Erwerbsarbeit oder Ausbildung, Ausnutzung der Arbeitskraft, ungenügend Geldmittel für den Unterhalt, missbräuchlicher Umgang mit Zugangsdaten und dem Eigentum der Partnerin.

Ich gehe JETZT.



Es ist
Mein Leben



Raus aus der Gewalt –
rein in mein neues Leben.





Es ist
meine
Seele



Meine Seele

Wie viele Frauen habe auch ich geglaubt, es sei meine Schuld.
Du hast mich kleingemacht, um dich größer zu fühlen. Deine Drohungen,
Anschuldigungen und Beleidigungen haben sich wie Stacheln in meine Seele
gebohrt. Fast ist es dir gelungen, mich völlig fertigzumachen.
Ich bin ausgestiegen. Rechtzeitig, denn meine Seele gehört mir.

Mein Körper

Es hat schleichend begonnen.
Zuerst hast du mich geschupst, dann hast du mir die erste Ohrfeige gegeben.
Ein anderes Mal hast du mich brüllend in die Ecke gedrängt.
Es ist noch viel mehr passiert. Doch darüber rede ich jetzt nicht mehr.
Mir ist klar geworden, dass du Grenzen überschreitest.
Mein Körper gehört mir. Du greifst ihn nie wieder an.



Es ist
MEIN
KÖRPER



Mein Herz

Weißt du, wie viele Stunden ich geweint habe?
Wie schwer es mir gefallen ist, die Tränen vor dir zu verstecken? Denn jede Traurigkeit,
die ich dir gezeigt habe, hat dich zu neuer Gewalt gegen mich ermutigt.
Jetzt darf sich in meinem Herzen wieder Freude ausbreiten, jetzt darf es heilen.
Mein Herz gehört mir und ich bestimme, womit ich es fülle.

Mein Leben

Viel hat sich geändert, seit es mir gelungen ist, dich zu verlassen.
Ich habe ein neues Leben begonnen. Es ist ein Leben, in dem ich
die Angst vor dir langsam abbauen durfte, in dem ich gelernt habe,
durchzuatmen, mich frei zu fühlen.
Es ist ein Leben, das sich stimmig für mich anfühlt.
Es ist mein Leben.



Es ist
MEIN
HERZ

