

MUTMACHERIN

Wanderausstellung

WEGE
AUS DER
GEWALT

Eine Wanderausstellung, die den
MUT VON FRAUEN thematisiert und
ihre einzigartigen Geschichten erzählt.



SACHSEN-ANHALT

Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

#moderndenken

lsaur.de/Mutmacherinnen

MUTMACHERINNEN

Wanderausstellung

WEGE AUS DER GEWALT

Sie suchen Antworten oder Hilfe?

Dann wenden Sie sich an uns! Trauen Sie sich!
Folgen Sie den Mutmacherinnen!



Lesen Sie unsere
„Ausblick-Broschüre“!

Das Hilfenetzwerk „Gewaltfreies Sachsen-Anhalt“ bietet Ihnen Rat und Unterstützung.

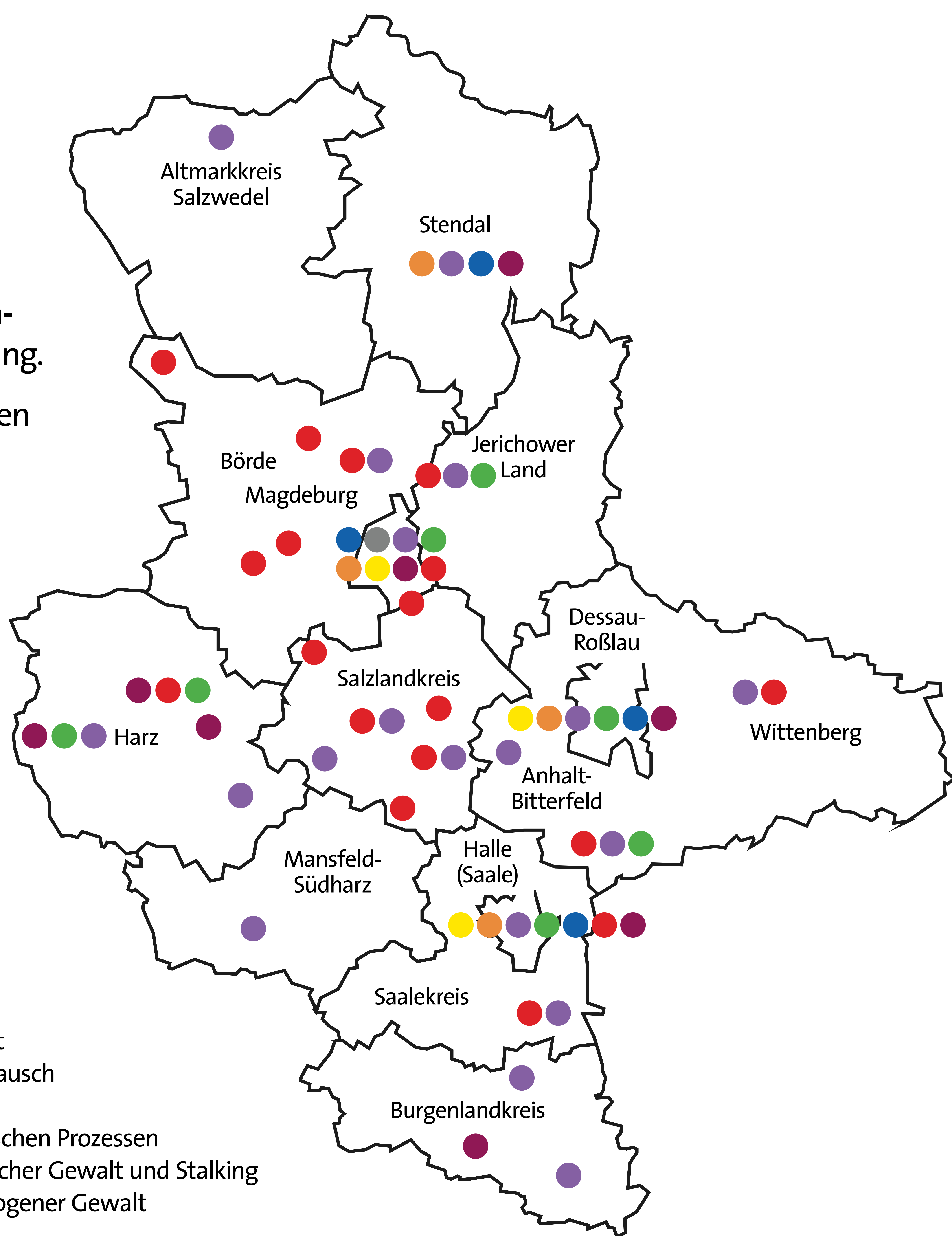
Wir wissen, dass es Ihnen unter Umständen nicht leicht fällt, sich uns anzuvertrauen.
Sie entscheiden, was und zu welchem Zeitpunkt Sie uns mitteilen.

Wir nehmen Sie und Ihre Fragen ernst!

Die Beratung ist für Sie **kostenfrei**,
vertraulich und auf Wunsch anonym.

Hilfe und Unterstützung in Sachsen-Anhalt:

- Fachberatungsstellen für Opfer sexualisierter Gewalt
- Geschützter Freiraum zur Begegnung und zum Austausch
- Frauenhaus ● Ambulante Frauenberatungsstellen
- Weitere Hilfe und Beratung ● Begleitung in juristischen Prozessen
- Interventionsstellen/Fachberatungsstellen bei häuslicher Gewalt und Stalking
- Hilfe bei Frauenhandel, Zwangsheirat und ehrenbezogener Gewalt



SACHSEN-ANHALT

Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

#moderndenken

lsaur.l.de/Mutmacherinnen

"DU BRAUCHST KEINE
ANGST ZU HABEN, ES
GIBT FÜR ALLES HILFE
IN DIESEM LAND."

Sarah, 31 Jahre

Unter falschen Versprechungen kam ich in ein fremdes Land, um ein neues Leben mit meinem Ehemann zu beginnen. Was mich erwartete, war eine gewaltvolle Beziehung, die mir keinerlei Freiraum ließ. Als ich mein Kind zur Welt brachte, fiel den Krankenschwestern und Ärztinnen auf, dass ich Hilfe benötigte. Zu dem Zeitpunkt konnte ich diese Hilfe allerdings noch nicht annehmen, aus Angst vor meinem Ehemann, aber auch aufgrund von falschen Informationen über Hilfeeinrichtungen, wie z.B. Frauenhäuser. Die Gewalt, die ich in meiner Ehe erleben musste, wurde so unerträglich, dass ich nach der Geburt meiner Tochter, bei den Nachbarn um Hilfe bat. Daraufhin bedrohte mich mein Ehemann mit einem Messer und ich wusste, dass ich mein eigenes Leben und das meiner neugeborenen Tochter schützen muss.

Ich wartete auf den **richtigen Moment, um mit meinem Baby zu flüchten**. Bei einer Hilfsorganisation erzählte man mir, dass ich genau die Hilfe im Frauenhaus bekommen würde, die ich brauchte. Ich hatte also keine Wahl und fand den Mut und das Vertrauen, diese Hilfe anzunehmen. Was ich dort erlebte, kann ich nur als das Finden einer neuen Familie beschreiben. Die Pädagoginnen und Mitarbeiterinnen halfen mir dabei, mich von meiner Angst zu befreien und alle notwendigen behördlichen Vorgänge zu regeln. Nach vielen Monaten intensiver gemeinsamer Arbeit konnte ich mit meiner kleinen Tochter **in eine eigene Wohnung ziehen**, um den nächsten Schritt in eine Ausbildung zu gehen.

Alle ausführlichen
Stories können Sie
online entdecken:



SACHSEN-ANHALT
Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

#moderndenken

„ES GIBT GESETZE, DIE VERHINDERN,
DASS WIR FRAUEN SO ABHÄNGIG VON
UNSEREN MÄNNERN SIND.
WIR HABEN
RECHTE.“

Julia, 28 Jahre

Ich habe alles hinter mir gelassen, um mit meinem Ehemann und meinem kleinen Kind ein neues Leben fern meiner Familie, Freunden und ohne eigene Karriere zu beginnen. Mein Mann verhinderte, mir einen eigenständigen Neubeginn als Frau und Mutter zu ermöglichen. Ich durfte kein eigenes Konto haben, er teilte mir das Geld zu, mit dem ich die Familie versorgen sollte. Das Geld reichte bei weitem nicht aus, um mich und unser Kind zu ernähren. **Ich war auf Spenden angewiesen, auch für Kleidung und Spielzeug.**

Irgendwann entschied ich mich, dieses Leben so nicht weiterleben zu wollen und suchte Hilfe bei einer Beratungsstelle. Der erste Versuch missglückte, da mein Ehemann den Trennungsversuch mitbekam. Er begann, mich zu bedrohen. Mit zunehmenden Alter unserer Tochter verhielt sich mein Mann merkwürdig, kam unserer Tochter in verschiedenen Situationen viel zu nah. Ich vermutete sexuelle Übergriffe, was er jedoch vehement bestritt. Die Situation verschlechterte sich und mein Ehemann wurde zunehmend aggressiver. Er drohte, mein Leben zu zerstören, so dass ich den Entschluss fasste, erneut Hilfe zu suchen. Meine Tochter und ich wurden im Frauenhaus aufgenommen, wo behutsam das gesamte Ausmaß des sexuellen Missbrauchs unserem Kind gegenüber herausgefunden wurde. Für mich und meine Tochter beginnt nun ein neuer Lebensabschnitt, in dem mit der emotionalen Aufarbeitung und der Suche nach einem Weg in ein eigenständiges Leben begonnen werden kann.

Alle ausführlichen
Stories können Sie
online entdecken:



SACHSEN-ANHALT
Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

#moderndenken

Isaurl.de/**Mutmacherinnen**

„AUCH WENN ES UNANGENEHM
IST, SOLLTEST DU DIE BLAUEN
FLECKEN NICHT ÜBERSCHMINKEN.
ES GIBT HILFE.“

Laura, 19 Jahre

Meine Geschwister und ich wurden seit unserer frühesten Kindheit geschlagen. Als Älteste kümmerte ich mich viel um meine jüngeren Geschwister und fühlte mich verantwortlich für die beiden. Dass unsere familiären Verhältnisse schwierig waren, wussten Freunde und Lehrerinnen, dennoch konnte ich deren Hilfsangebote nicht annehmen, da ich nicht ohne meine Geschwister gehen wollte. Eines Tages jedoch eskalierte ein Streit derart, dass meine sich Eltern gezwungen sahen, einen **Krankenwagen zu rufen**. Ich hatte **schlimme Verletzungen** davon getragen. Sie begründeten dies mit einem Selbstmordversuch, was nicht stimmte. Dennoch hoffte ich anfangs noch, dass der kurze Abstand die Situation entspannen würde, aber es zeigte sich schnell, dass dem nicht so war.

Eine sozialmedizinische Mitarbeiterin des Krankenhauses machte mir das Angebot in eine Wohngruppe einzuziehen. Meine Eltern versuchten das mit verschiedenen Mitteln zu verhindern, sie setzten mich unter Druck und verweigerten mir am Ende sogar den Kontakt zu meinen Geschwistern. Zuletzt war ich gezwungen, in einem Frauenhaus Zuflucht zu suchen. **Für mich gab es keinen Weg mehr zurück.** Der Aufbruch in meine Zukunft war für mich emotional und psychisch wahnsinnig herausfordernd. Glücklicherweise begleiteten mich die Mitarbeiterinnen und Pädagoginnen des Frauenhauses mit viel Unterstützung und Nachsicht bis ich so stabil war, um eine **Ausbildung beginnen zu können und mein Leben in die eigenen Hände zu nehmen.**



Alle ausführlichen
Stories können Sie
online entdecken:



SACHSEN-ANHALT

Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

#moderndenken

„ABER DANN, WENN EINMAL
DER STEIN INS ROLLEN GEBRACHT
WURDE, DANN ÄNDERT SICH ALLES
STÜCK FÜR STÜCK.“

Norma, 25 Jahre

Die **kulturelle Herkunft** meiner Eltern und deren religiösen **Überzeugungen** bedeuteten für mich in meiner Kindheit und Jugend wenig bis keinen Freiraum. Es war mir nicht erlaubt, über die Schule hinaus Kontakt zu Freunden zu haben. Auch Soziale Medien waren ein absolutes Tabuthema. Zum Teil wurden die Erziehungsmethoden mit Gewalt durchgesetzt. Es ging um den Ruf meiner Familie, der für die Heiratsvermittlung der Töchter aus Sicht der Eltern so wichtig war. Den Anfragen für **arrangierte Ehen** konnte ich zunächst über einige Jahre hinweg ausweichen, weil ich meinen Schulabschluss machen wollte.

Dann, am Tag der Zeugnisübergabe spürte ich, dass etwas nicht stimmte. Als ich nach Hause kam, wurde ich von meinem Vater mit Vorwürfen konfrontiert. Er hatte mir nachspioniert und herausgefunden, dass ich in den Sozialen Netzen aktiv war und Freundschaften gepflegt hatte. Ich wurde gewaltsam bestraft und durfte von nun an die Wohnung nicht mehr verlassen. Als die Situation immer weiter eskalierte, nutze ich die eine Möglichkeit und **floh mit einigen Habseligkeiten aus dem Fenster** auf die Straße. Ich wohnte zunächst bei Freunden, bevor ich von der Fachberatungsstelle VERA gegen Frauenhandel, Zwangsverheiratung und ehrbezogene Gewalt erfuhr und den Kontakt suchte. Hier wurde ich in ein Frauenhaus vermittelt und bekam die Chance, mich neu zu sortieren und ein eigenständiges Leben aufzubauen.

Alle ausführlichen
Stories können Sie
online entdecken:



SACHSEN-ANHALT

Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

#moderndenken

"DER EIGENE WILLE HAT
MICH DURCHHALTEN LASSEN.
ICH BIN NICHT SCHULD
AN DEM MISSBRAUCH."

Conny, 55 Jahre

Ich habe Jahrzehnte gebraucht, um den inner-familiären Missbrauch durch Onkel und Tante zu erfassen und zu verarbeiten. Nunmehr habe ich Frieden mit der Vergangenheit geschlossen und bin **dankbar für die Unterstützung der letzten Jahre**. Aber das war nicht immer so. Beginnend mit Panikattacken und Angstzuständen wurde es mir unmöglich, die Schule zu besuchen. Meine Eltern suchten Rat bei Ärzten und Fachleuten, die jedoch keine organische Ursache feststellen konnten und daher eine unbegründete Angststörung diagnostizierten. Mit 10 Jahren begann meine Odyssee in Form von **starker Medikation mit Psychopharmaka, Psychiatrieaufenthalt und ein Leben voller Angst**. Mit 27, alleinerziehende Mutter von zwei Kindern, begann ich eine Therapie in einer Tagesklinik. Hier stellten die Therapeuten erstmals Fragen zu meiner Kindheit.

Die verdrängten Erinnerungen an den Missbrauch durch Onkel und Tante offenbarten sich und führten dazu, dass ich mir Verletzungen zufügte und schließlich einen Suizidversuch beging. Das führte mich für mehrere Monate in die geschlossene Psychiatrie. Erneut erhielt ich starke Medikamente, konnte jedoch mit Hilfe anderer Therapieangebote zurück ins Leben finden. Ich schaffte es, meine Kinder zurück zu bekommen, einen Karriereweg einzuschlagen und fand schließlich auch einen Partner, der mich akzeptierte. Die „Marotten“ blieben und führten dazu, dass ich gemeinsam mit meinem Partner, auf dessen Bitte, erneut eine Beratung in Anspruch nahm. Erst da, mit mittlerweile 50 Jahren, konnte ich das Erlebte vollständig verarbeiten und mich mit der Vergangenheit versöhnen. Ich bin der Fachberatungsstelle für Opfer sexualisierter Gewalt dankbar für die Unterstützung der letzten Jahre und möchte betroffene Frauen ermutigen, Hilfe zu suchen.

Alle ausführlichen
Stories können Sie
online entdecken:



SACHSEN-ANHALT

Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

#moderndenken

„AUCH WENN ES SICH NICHT
SO ANFÜHLT, MIT SEHR HOHER
WAHRSCHEINLICHKEIT
WIRD ES BESSER WERDEN.“

Lena, 21 Jahre

Gewalterfahrungen, Einsamkeit, Ablehnung und
Eingesperrt-Sein prägen meine Erinnerungen
aus frühester Kindheit. Mein Stiefvater, **den ich
bis heute „den Teufel“ nenne**, sperrte mich und
meinen Bruder tagsüber ein. Es gab kein Spielzeug,
keine Geborgenheit und Niemanden, der uns half.
Meine Mutter schaffte es nicht, uns zu beschützen.
Erst durch meinen Onkel vor die Wahl gestellt, traf
meine Mutter die Entscheidung für sich und uns
Kinder. Diese Erfahrungen sitzen tief. Auch wenn sie
sich letztendlich zu unseren Gunsten entschieden
hat, zog ich bereits mit 17 Jahren von zuhause aus.
Leider in eine **Beziehung mit einem gewalttätigen
Mann**. In der Hoffnung, dass ein gemeinsames
Kind, die Gewalt beenden würde, bekam ich
früh meine Tochter.

Während der Schwangerschaft
erfuhr ich tatsächlich auch keine
Gewalt, aber bereits nach der
Geburt reagierte mein Partner
schnell aggressiv und wurde
erneut handgreiflich. Um meine
Tochter zu schützen, beendete
ich die Beziehung und floh. Nach
einer kurzen Zeit, die ich bei
meiner Mutter wohnte, zog ich
allein mit meiner Tochter in eine
eigene Wohnung. Hier zeigte sich
schnell, dass mich die Situation
überforderte. **Ich begann, mich
selbst zu verletzen, bekam
Essstörungen**. Einem Rat folgend,
begab ich mich in psychiatrische
Behandlung. Von dort aus
vermittelte man mir den Kontakt
zu dem Projekt MIKA, einem
Projekt, welches alleinerziehenden
Müttern ohne Schulabschluss auf dem
Weg in die Ausbildung hilft. Ich habe viel Hilfe
bekommen und wohne nun wieder allein mit
meiner Tochter in unserer eigenen Wohnung. Das
Leben fällt mir nicht leicht, aber ich habe ein Ziel.

Alle ausführlichen
Stories können Sie
online entdecken:



SACHSEN-ANHALT
Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

#moderndenken

Isaurl.de/**Mutmacherinnen**

„ICH SCHÄME MICH NICHT MEHR-
ES KANN ALLE FRAUEN TREFFEN,
AUS ALLEN KONTEXTEN. ICH
GEHE JETZT OFFEN MIT
MEINER GESCHICHTE UM.“

Anna, 38 Jahre

Für mich begann diese Beziehung mit Schmetterlingen im Bauch. Ich lernte meinen Partner auf der Arbeit kennen, als er in der Firma neu anfang. **Ich hatte immer Freunde und war gern unterwegs.** Er wollte das nicht. Aber zu Beginn einer Beziehung ist das normal, dass man möglichst viel Zeit zusammen verbringen möchte, oder? Damit begann, ohne dass ich es ahnte, der Weg in eine gewalttätige, manipulative Beziehung. Er schaffte es, dass ich immer weniger Zeit mit Freunden und meiner Familie verbrachte.

Dann ging er dazu über, mir einzureden, dass ich nichts wert sei. Und ich glaubte ihm. Dem folgten körperliche Bedrohung und bald schon körperliche Gewalt. Ihm „rutschte die Hand aus“ und es war meine Schuld. Dennoch zogen wir zusammen. Ich konnte mich nicht länger wehren. Ich fürchtete ihn. Seine Übermacht und meine Scham verhinderten, dass ich mich jemandem anvertraute. Erste körperliche Übergriffe versuchte ich zu vertuschen, indem ich mich krankmeldete. Auch ein **Polizeieinsatz** dank aufmerksamer Nachbarn nebst Krankenhausaufenthalt nährten die Hoffnung, dass mir jemand zu Hilfe käme und die **Spirale der Gewalt** beendete. Aber erst nachdem nichts passierte und ich erneut schwere Verletzungen aufgrund eines Gewaltausbruches davontrug, schaffte ich es, meine Eltern zu verständigen und um Hilfe zu bitten. Dank ihrer Unterstützung schaffte ich es, meine Verletzungen in der Rechtsmedizin dokumentieren zu lassen und Anzeige zu erstatten. Während der Verhandlung bekam ich besonderen Schutz, besuchte erfolgreich eine Psychotherapie zur Überwindung der Angst. Mit der zurückgewonnenen Kraft und der Einsicht, dass mich weder Schuld trifft, noch, dass ich mich für das Erlebte schämen muss, habe eine **Selbsthilfegruppe gegründet und unterstütze heute Frauen in ähnlichen Situationen.**

Alle ausführlichen
Stories können Sie
online entdecken:



SACHSEN-ANHALT

Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

#moderndenken

„NUR MUT GEGEN ALLE WIDERSTÄNDE UND GESELLSCHAFTLICHE ROLLENBILDER.“

Sybille, 71 Jahre

Als junge Frau, die viel zu früh schwanger und in meiner ersten Ehe bitter enttäuscht wurde, sehnte ich mich nach einer perfekten Familie mit einem beschützenden Mann, der meine Tochter liebt. Dann traf ich ihn, einen zuvorkommenden, charmanten und liebevollen Mann. Bis ich nach der Hochzeit herausfinden musste, dass hinter dem freundlichen Gesicht meines zweiten Ehemannes ein Monster stecken konnte, der einschüchtert und zuschlug. **Man sah ihm dabei sein Vergnügen an. Er misshandelte meine große Tochter.** Und ich konnte ihr nicht helfen. Dann wurde auch ich immer und immer wieder verbal und körperlich angegriffen, **meine Seele und mein Körper wurden geschunden.** Ich habe lange ausgehalten, weil ich glaubte, dies der Familie schuldig zu sein und weil ich mich als Versagerin fühlte, schon wieder in einer Ehe gescheitert zu sein. Schuldgefühle und die gesellschaftliche Vorstellung, wie man als Frau zu leben hat, verhinderten lange, dass ich mich wehrte.

Als ich dann nicht mehr weiterwusste und in eine tiefe Depression stürzte, konnte ich mit Hilfe von lieben, fachkundigen Beraterinnen die Kraft wiederfinden, mich von diesem Mann zu trennen und so mein Leben unabhängig und selbstbestimmt zu führen. **Geblieden sind unsichtbare Narben auf der Seele.**

Alle ausführlichen
Stories können Sie
online entdecken:



SACHSEN-ANHALT

Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

#moderndenken

DIES SIND NUR EINIGE
DER BEISPIELE, DIE SICH
TÄGLICH IN DEN VIER
WÄNDEN IN UNSERER
UNMITTELBAREN
UMGEBUNG ABSPIELEN...

Auch Menschen aus dem sozialen
Umfeld, die helfen wollen und Hinweise
zur Unterstützung wünschen, können
sich an das Hilfesystem wenden und
erhalten kostenfreie Beratung.

Informieren Sie sich
gern auch unter:

