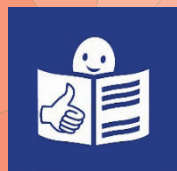


Ich darf NEIN sagen

Hilfe bei sexueller Gewalt



Leichte Sprache



Bistum Limburg



Wir haben dieses Heft gemacht

Anne Badmann

Referentin für Bildungs-Angebote in Leichter Sprache
Katholische Erwachsenen-Bildung im Bistum Limburg
E-Mail: a.badmann@bistumlimburg.de

Silke Arnold

Präventions-Beauftragte
Koordinations-Stelle Prävention vor sexualisierter Gewalt
Telefon-Nummer: 0 64 31 29 53 15
E-Mail: s.arnold@bistumlimburg.de

Der Text wurde geprüft von der Prüflesegruppe
der Lebenshilfe im Landkreis Altenkirchen.

Wir hoffen, das Heft hilft Ihnen.
Haben Sie Fragen oder Tipps?
Dann können Sie uns anrufen oder schreiben.



So lese ich dieses Heft

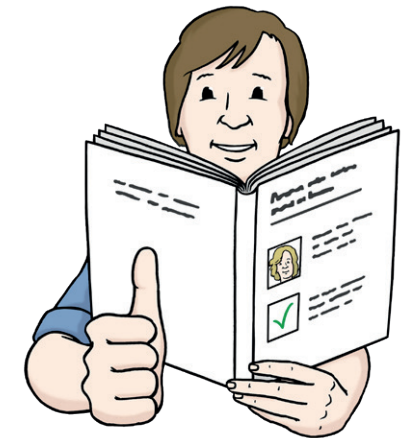
Dieses Heft hat 2 Teile.
Ich kann das Heft umdrehen.
Dann kann ich den anderen Teil lesen.

In diesem Teil steht:

Das ist sexuelle Gewalt.
Sexuelle Gewalt ist verboten.
Ich darf **NEIN** sagen.
So bekomme ich Hilfe.

Im anderen Teil steht:

So ist Liebe schön.
So ist Sexualität schön.
Ich darf **JA** sagen.
So kann ich mich informieren.



Sexuelle Gewalt ist verboten.

Das ist sexuelle Gewalt

In diesem Teil erklären wir:

- Das ist sexuelle Gewalt.
- Ich darf **NEIN** sagen.
- So bekomme ich Hilfe.



Es gibt viele Arten sexueller Gewalt.

Zum Beispiel:

Jemand spricht mit mir über Sex. Ich will das **nicht**.

Jemand fasst mich an. Ich will das **nicht**.

Jemand streichelt mich. Ich will das **nicht**.

Jemand küsst mich. Ich will das **nicht**.

Jemand macht Nackt-Fotos. Ich will das **nicht**.

Jemand hat Sex mit mir. Ich will das **nicht**.

Ich darf **NEIN** sagen.



Sexuelle Gewalt ist verboten

Wer macht so etwas?

Ich habe das Recht, **NEIN** zu sagen.
Ich habe das Recht, mich zu wehren.
Ich kann mir Hilfe holen.



Ich hole auch Hilfe,
wenn ich so etwas bei anderen sehe.

Ich darf NEIN sagen.

Menschen, die so etwas gegen meinen Willen machen,
nennt man Täter.

Das können Männer oder Frauen sein.

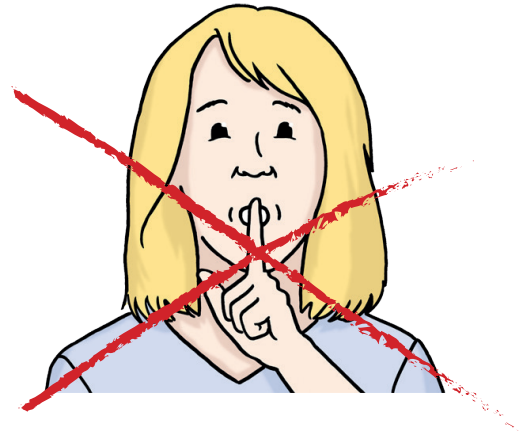
Täter und Täterinnen können zum Beispiel sein:

- Fremde Menschen
- Freunde und Freundinnen
- Personen aus meiner Familie
- Kollegen und Kolleginnen
- Betreuer und Betreuerinnen



Ich darf darüber reden

Ich kann mir Hilfe holen



Täter sagen oft:

Das ist ein Geheimnis.

Ich soll **nicht** darüber reden.

Das ist falsch.

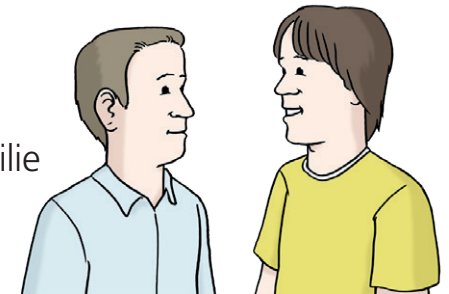
Niemand darf mir verbieten, darüber zu reden.

Ich darf mit anderen darüber reden.

Am besten rede ich mit jemandem,
dem ich vertraue.

Zum Beispiel:

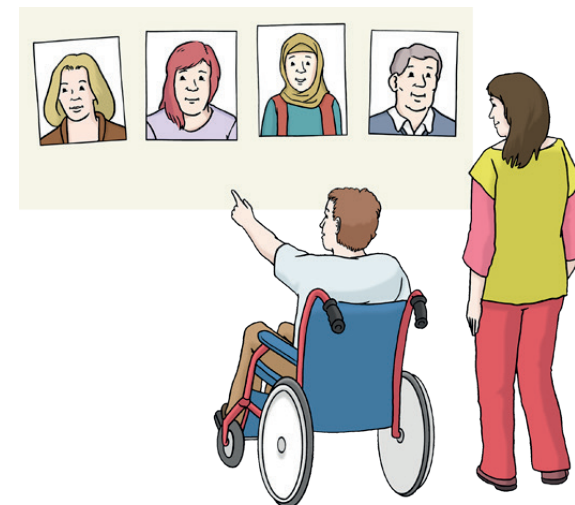
- Freund oder Freundin
- Personen aus meiner Familie
- Betreuer oder Betreuerin



Zusammen überlegen wir:

Mit welchen Fach-Leuten möchte ich reden?

Ich kann auch direkt mit Fach-Leuten reden.



Fach-Leute für sexuelle Gewalt

Hier kann ich anrufen

Es gibt Fach-Leute für sexuelle Gewalt.
Fach-Leute können mir helfen.
Die Fach-Leute hören mir zu.
Sie glauben mir.
Sie sind für mich da.
Sie geben mir Sicherheit.



Die Fach-Leute überlegen mit mir:
Was brauche ich, damit es mir wieder gut geht?

Ich muss meinen Namen **nicht** nennen.
Die Beratung kostet **kein** Geld.



- wenn ich sexuelle Gewalt erlebt habe.
- wenn ich sexuelle Gewalt gesehen habe.
- wenn ich Fragen zu sexueller Gewalt habe.

Ich kann auch eine E-Mail schreiben.



Hans-Georg Dahl

Telefon-Nummer: 01 72 30 05 57 8

E-Mail: Hans-Georg.Dahl@bistumlimburg.de



Dr. med. Ursula Rieke

Telefon-Nummer: 01 75 48 91 03 9

E-Mail: Ursula.Rieke@bistumlimburg.de



Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch

Telefon-Nummer: **08 00 22 55 53 0**

Informationen im Internet zu sexueller Gewalt

Koordinations-Stelle

Prävention vor sexualisierter Gewalt, Bistum Limburg

www.praevention.bistumlimburg.de

Matia Fachberatungs-Stelle

für Frauen mit Beeinträchtigungen

www.notruf-westerburg.de

Gegen unseren Willen e.V.

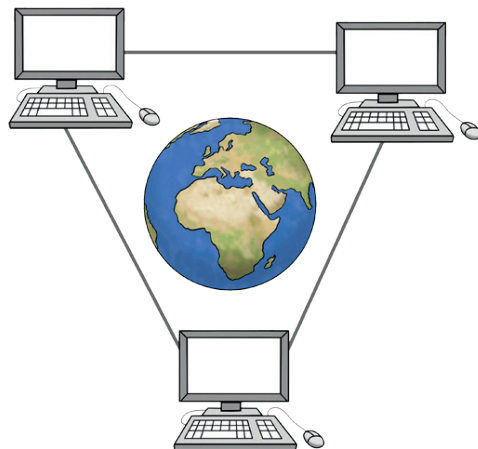
www.gegen-unseren-willen.de

Suse – sicher und selbstbestimmt

www.suse-hilft.de

Weisser Ring

www.weisser-ring.de



Meine Fragen zu sexueller Gewalt

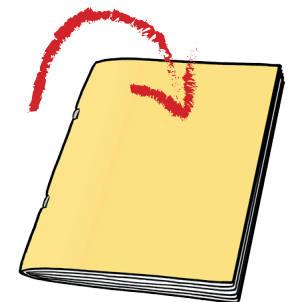


Hier kann ich meine Fragen aufschreiben.

Hier endet dieser Teil vom Heft.

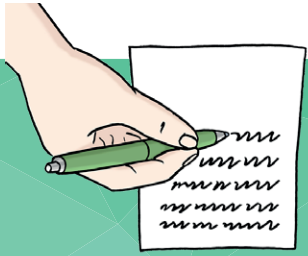
Ich kann das Heft umdrehen.

Dann kann ich den anderen Teil lesen.



Informationen zu Liebe und Sexualität

Meine Fragen zu Liebe und Sexualität

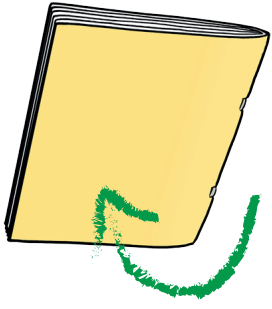


Hier kann ich meine Fragen aufschreiben.

Hier endet dieser Teil vom Heft.

Ich kann das Heft umdrehen.

Dann kann ich den anderen Teil lesen.



Hier finde ich Informationen im Internet:

Caritas

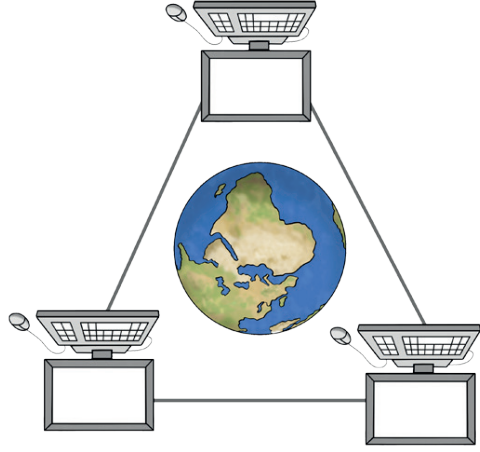
www.caritas.de

donum vitae

www.donumvitae.org

pro familia

www.profamilia.de



Hier kann ich anrufen, wenn ich Fragen habe zu Liebe und Sexualität.

donum vitae

Telefon-Nummer: **02 28 36 94 88 0**



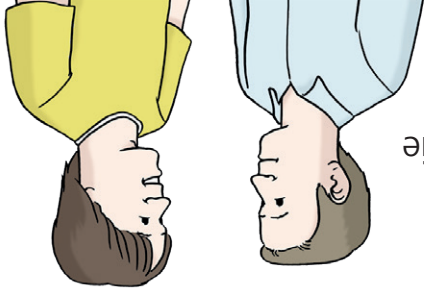
Ich kann mir Hilfe holen

Fach-Leute für Liebe und Sexualität

Am besten rede ich mit jemandem,
dem ich vertraue.

Zum Beispiel:

- Freund oder Freundin
- Personen aus meiner Familie
- Betreuer oder Betreuerin



Zusammen überlegen wir:

Brauche ich mehr Informationen?

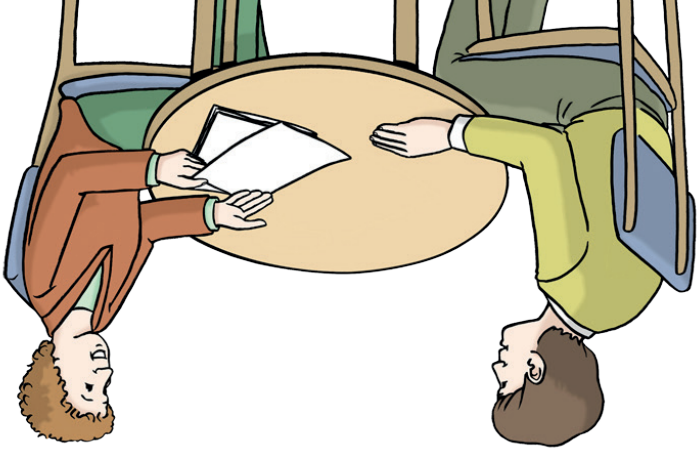
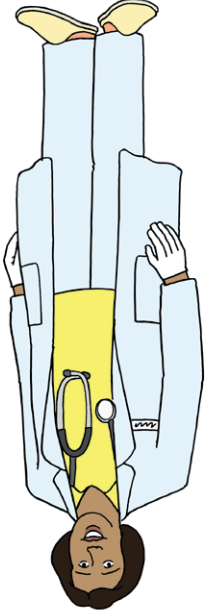
Möchte ich mit Fach-Leuten reden?



Fach-Leute sind zum Beispiel:

- Arzt oder Ärztin
- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen
in Beratungs-Stellen

Es gibt Fach-Leute für
Liebe und Sexualität.



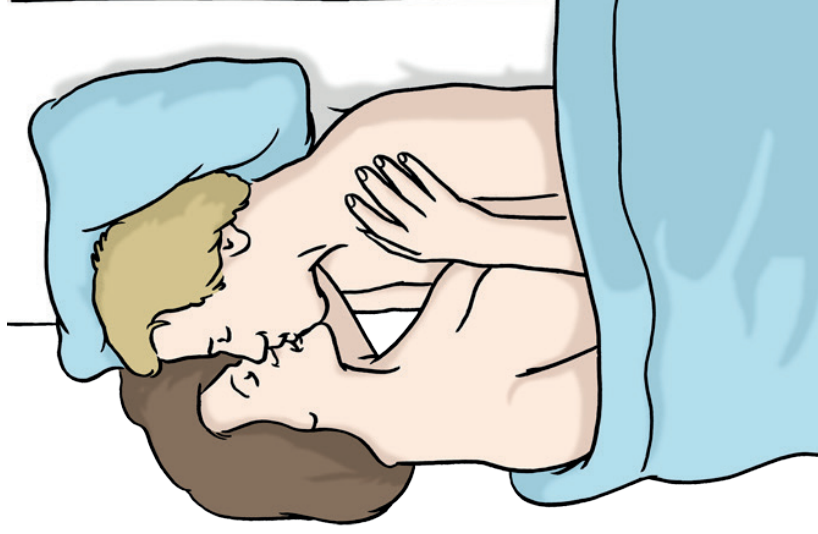
Küssen, Streicheln und Sex

Das muss ich wissen

2 Menschen lieben sich.
Vielleicht wollen sie sich küssen.
Vielleicht wollen sie sich streicheln.
Vielleicht wollen sie Sex miteinander haben.

Wichtig ist:

Beide wollen das.
Beide finden das schön so.

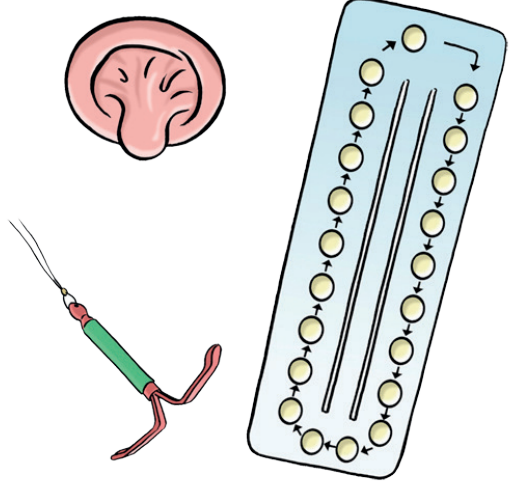
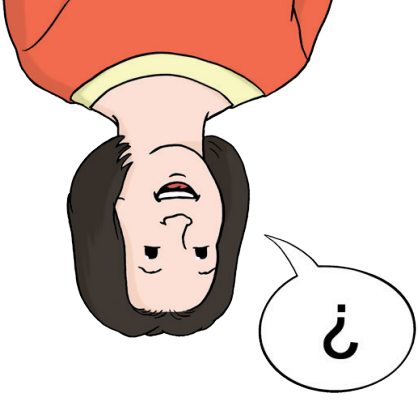


Ich darf **JA** sagen.

Ich kann mich informieren.

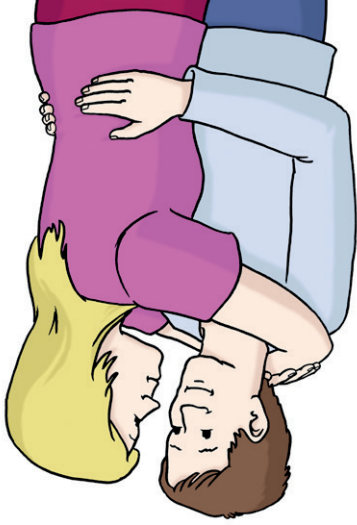
Zum Beispiel:

- Wie schütze ich mich.
- Wie verhüte ich.
- Was ist erlaubt.
- Was ist **nicht** erlaubt.
- Wo finde ich Hilfe.



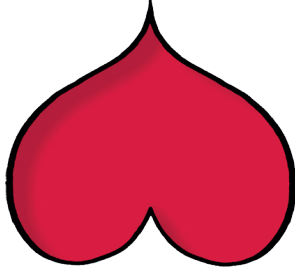
Liebe und Sexualität sind schön.

Liebe



In diesem Teil erklären wir:

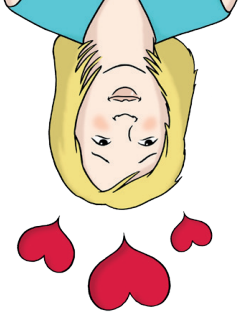
- Liebe und Sexualität sind erlaubt.
- Ich darf **JA** sagen.
- Hier kann ich mich informieren.



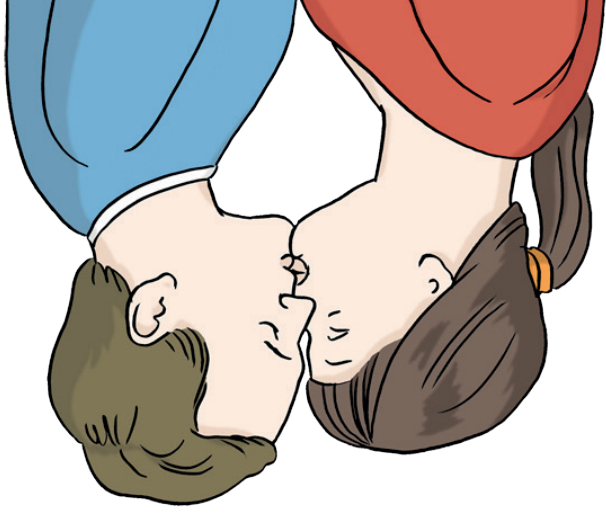
Liebe heißt:
Jemand ist ein ganz besonderer Mensch für mich.
Ich möchte Zeit mit diesem Menschen verbringen.
Ich habe besondere Gefühle für diesen Menschen.
Dieser Mensch ist mir sehr wichtig.

Vielleicht fühlt dieser Mensch das auch.
Dann können wir ein Liebes-Paar sein.

Liebe ist schön.



Ich darf JA sagen.



So lese ich dieses Heft

Dieses Heft hat 2 Teile.

Ich kann das Heft umdrehen.

Dann kann ich den anderen Teil lesen.

In diesem Teil steht:

So ist Liebe schön.

So ist Sexualität schön.

Ich darf **JA** sagen.

So kann ich mich informieren.

Im anderen Teil steht:

Das ist sexuelle Gewalt.

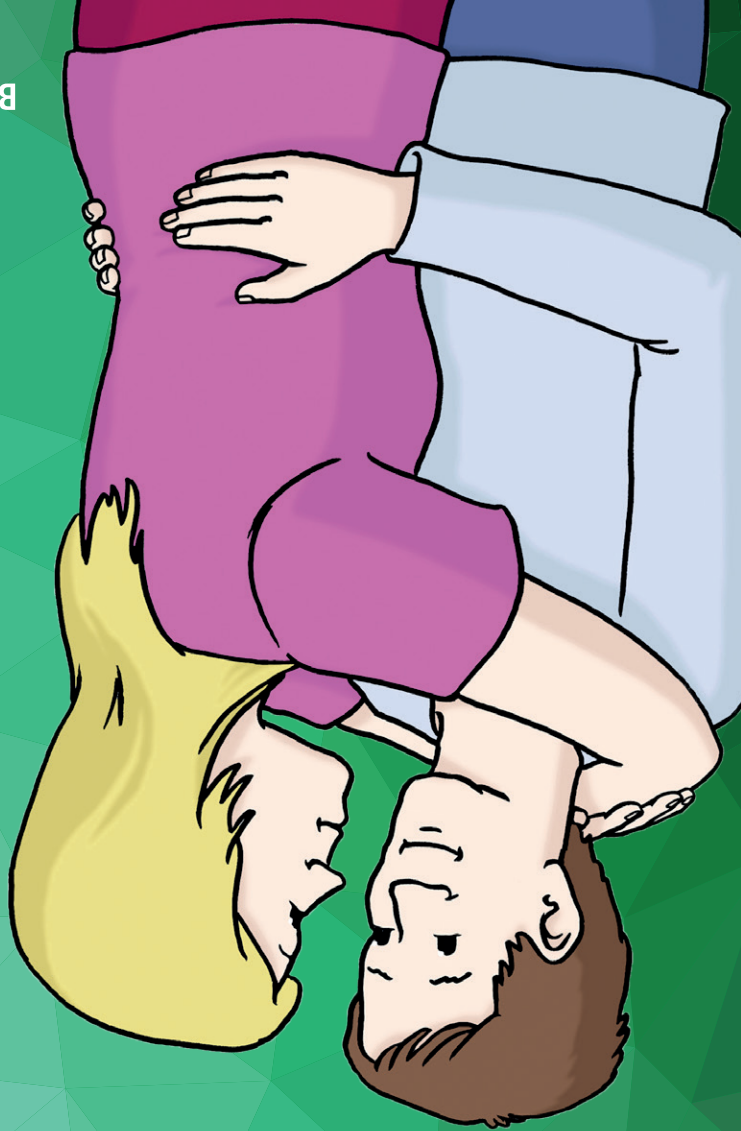
Sexuelle Gewalt ist verboten.

Ich darf **NEIN** sagen.

So bekomme ich Hilfe.



Ich darf JA sagen Liebe und Sexualität



Leichte Sprache

