

Ich darf **NEIN** sagen

Hilfe bei sexueller Gewalt



Leichte Sprache



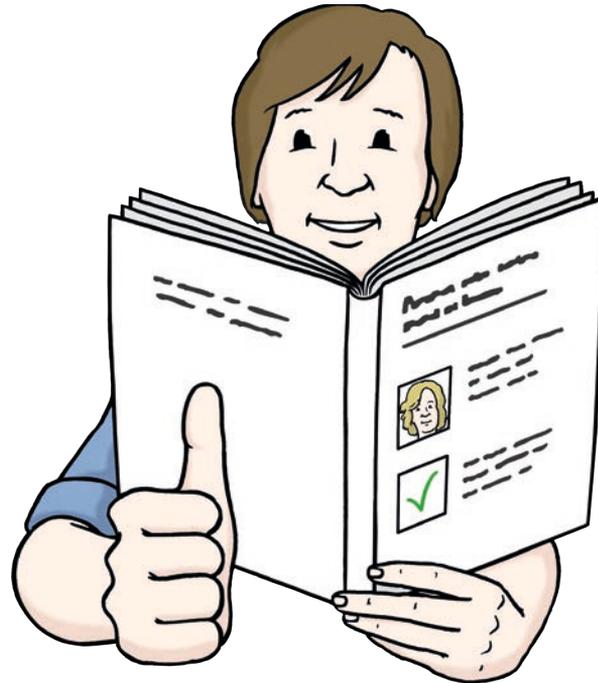
KATHOLISCH
IN LIPPSTADT

So lese ich dieses Heft

Dieses Heft hat 2 Teile.

In diesem Teil steht:

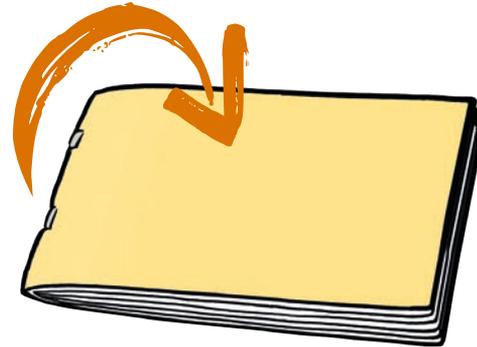
Das ist sexuelle Gewalt.
Sexuelle Gewalt ist verboten.
Ich darf **NEIN** sagen.
So bekomme ich Hilfe.



Ich kann das Heft umdrehen.
Dann kann ich den anderen Teil lesen.

Im anderen Teil steht:

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



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

Telefon-Nummer: 0 29 41 72 00 27

Mail: praevention@katholisch-in-lippstadt.de

Text und Idee:

Katholische Erwachsenen-Bildung und Koordinations-Stelle
Prävention vor sexualisierter Gewalt im Bistum Limburg



Sexuelle Gewalt ist verboten.

In diesem Teil erklären wir:

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



Das ist sexuelle Gewalt

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.

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.



Wer macht so etwas?

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

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.

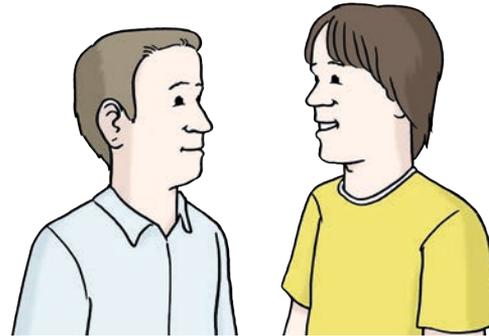


Ich kann mir Hilfe holen

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

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.



Hier kann ich anrufen

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

Präventionsfachkräfte für alle Lippstädter Kirchengemeinden

Friederike Schmidt

Beate Sulk-Clasen

Susanne Wiehen

Telefon-Nummer: **0 29 41 72 00 27**

Mail: susanne.wiehen@katholisch-in-lippstadt.de
oder praevention@katholisch-in-lippstadt.de

Seelsorgerin für Menschen mit Behinderungen

Irmgard Salmen

Telefon-Nummer: **01 51 41 23 17 39**

Mail: irmgard.salmen@katholisch-in-lippstadt.de

Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch

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



Informationen im Internet zu sexueller Gewalt

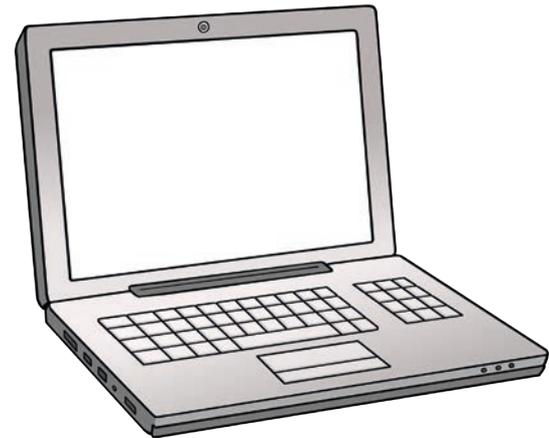
Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen

Deutscher Kinderschutzbund Kreisverband Soest e.V.
Telefon-Nummer: **0 29 21 6 72 18 56**
info@ksb-fachberatungsstelle.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.

