



Stiftung Liebenau Teilhabe

Was mir gut tut und was nicht! Informationen in Leichter Sprache

für Erwachsene

Menschen erleben manchmal Gewalt.

Zum Beispiel werden Sie:

- ▶ geschlagen
- ▶ begrapscht
- ▶ zum Sex gezwungen



Das darf nicht sein!

Wir möchten Ihnen Mut machen:

Wehren Sie sich!

Hier steht wie Sie das machen.



Das tut mir gut:

- ▶ herum albern
- ▶ schmusen
- ▶ küssen
- ▶ kuscheln



Wenn beide das wollen.

- ▶ Miteinander schlafen

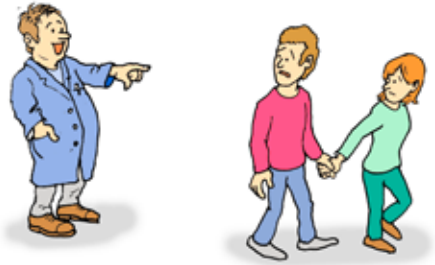
Wenn beide das wollen.



**Sie wissen selber am besten,
was Ihnen gut tut!**

Das will ich nicht:

- ▶ blöde Sprüche
- ▶ ausgelacht werden
- ▶ angebrüllt werden
- ▶ geschlagen werden
- ▶ angeglotzt werden



Das will ich auch nicht:

- ▶ begrapscht werden
- ▶ zum Sex gezwungen werden



**Sie wissen selber am besten,
was Sie nicht wollen!**

Gute Berührungen und schlechte Berührungen:

Es gibt gute Berührungen.
Die sind schön.

Es gibt Berührungen, die mögen Sie nicht.

Sagen Sie Nein!

Oder gehen Sie weg.



Manchmal brauchen Sie Hilfe:

Aber die Hilfe fühlt sich schlecht an.
Dann dürfen Sie das sagen.



Sagen Sie Nein!



Sie dürfen zu jedem **Nein** sagen:

- ▶ zu Kollegen und Kolleginnen
- ▶ zum Freund oder zur Freundin
- ▶ zu Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen
- ▶ zu Mitbewohnern und Mitbewohnerinnen
- ▶ zum Betreuer oder zur Betreuerin
- ▶ zum Chef oder zur Chefin
- ▶ zu jedem aus der Familie

Sie dürfen zu jedem und zu jeder Nein sagen!

Wenn Nein nicht hilft:

Manchmal ist es schwer **Nein** zu sagen.

Oder es nützt nichts.

Männer, die Gewalt erlebt haben, werden traurig.

Frauen auch.

Frauen, die begripscht werden, bekommen Angst.

Männer auch.

Sie können dann nicht mehr gut schlafen.

Sie schämen sich.

Sie denken, sie sind selber schuld.



**Aber sie sind
nicht selber schuld!**

Jeder hat das Recht auf Hilfe!

Wenn Sie Hilfe brauchen, sagen Sie es.

Sprechen Sie zum Beispiel:

- ▶ mit einem Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin
- ▶ mit dem Chef oder der Chefin
- ▶ mit jemandem aus der Familie
- ▶ mit einer Vertrauens-Person


**Es gibt auch Menschen, die Ihnen helfen.
Die finden Sie auf der nächsten Seite.**



Sie brauchen Hilfe? Sprechen Sie diese Personen an:




Ruth Hofmann

 0 75 42 10-21 33




Rosa Burgmaier

 0 75 42 10-24 46




Brigitte Harsch

 0 75 42 10-23 42




Andrea Sauter-Martin

 0 75 42 10-24 27




Gerlinde Walka

 0 75 20 9 20-27 35




Cordula Müller

 0 75 42 10-24 97



Roland Steinbeck

 0 75 20 929-27 34



**Die Broschüre in Leichter Sprache
wurde geprüft von der Prüfergruppe
der Stiftung Liebenau Teilhabe.**

© Januar 2018

Liebenau Teilhabe gemeinnützige GmbH

Siggenweilerstraße 11 · 88074 Meckenbeuren

www.stiftung-liebenau.de