



Stiftung Liebenau Teilhabe

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

für Jugendliche

Menschen erleben manchmal Gewalt.

Zum Beispiel werden sie:

- ▶ geschlagen
- ▶ begrapscht
- ▶ zum Sex gezwungen



Das darf nicht sein!

Wir möchten Dir Mut machen:

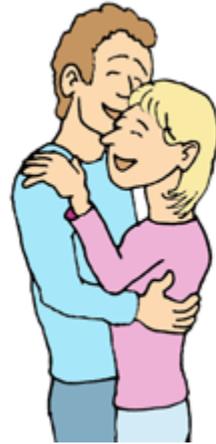
Du darfst Dich wehren!

Hier steht wie Du das machen kannst!



Das tut mir gut:

- ▶ herum albern
- ▶ schmuse
- ▶ küssen
- ▶ kuscheln



Wenn beide das wollen.

- ▶ Miteinander schlafen

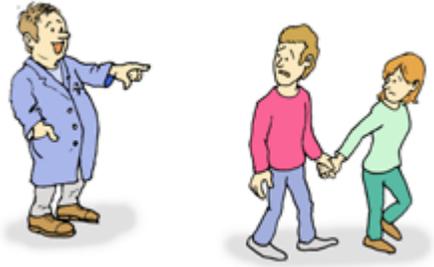
**Wenn beide das wollen
und wenn Ihr beide alt genug seid.**



**Du weißt selbst am besten,
was Dir 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



**Du weißt selbst am besten,
was Du nicht willst!**

Gute Berührungen und schlechte Berührungen:

Es gibt gute Berührungen.
Die sind schön.

Es gibt Berührungen, die magst Du nicht.

Sage NEIN!

Oder geh weg.



Manchmal brauchst Du Hilfe.

Aber die Hilfe fühlt sich nicht gut an.
Dann darfst Du das sagen!



Sag NEIN!



Du darfst zu jedem **Nein** sagen.

- ▶ zu Mitschülern und Mitschülerinnen
- ▶ zu Freund und Freundin
- ▶ zu Mitbewohnern und Mitbewohnerinnen
- ▶ zu Erziehern und Erzieherinnen
- ▶ zu Lehrern und Lehrerinnen
- ▶ zu jedem aus deiner Familie

Du darfst zu jedem und zu jeder NEIN sagen!

Wenn Nein nicht hilft:

Manchmal ist es schwer **Nein** zu sagen.
Oder es nützt nichts.

Jungen oder junge Männer, die Gewalt erlebt
haben, werden traurig.
Mädchen oder junge Frauen auch.

Wenn sie begripscht werden bekommen sie Angst.
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 Du Hilfe brauchst, sage es!

Sprich zum Beispiel:

- ▶ mit einem Erzieher oder einer Erzieherin
- ▶ mit dem Heimleiter oder der Heimleiterin
- ▶ mit jemandem aus Deiner Familie
- ▶ mit den **Vertrauenserzieher/innen**
- ▶ mit einem Lehrer oder Lehrerin



Du brauchst Hilfe?

Sprich diese Personen an:



Dorothea
Wehle-Kocheise
 0 75 42 10-24 76



Hubert Gärtner
 0 75 42 10-24 69



Gerhard Unger
 0 75 42 10-24 38



Stephan Becker
 0 75 42 10-24 70



**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