

NIEMAND HAT DAS RECHT, DIR WEHZUTUN.



Mädchenprojekt **MAXI**

im Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e. V.

Prießnitzstr. 55, 01099 Dresden
Tel.: (0351) 895 12 09
Fax: (0351) 804 05 06
E-Mail: medea-maxi@gmx.de
Internet: www.medea-dresden.de

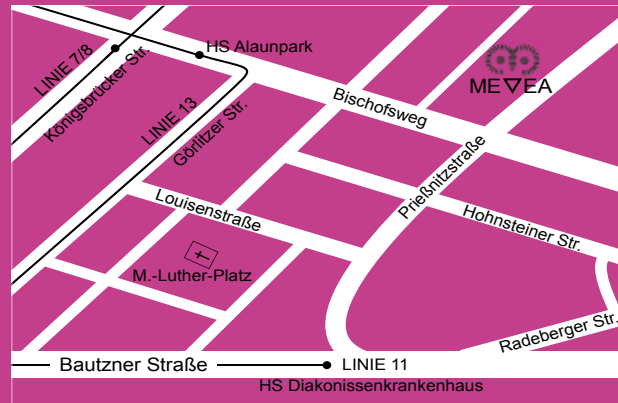
Öffnungs- und Beratungszeiten

Unsere aktuellen Öffnungs- und Beratungszeiten erfährst Du unter (0351) 895 12 09 oder im Internet unter www.medea-dresden.de.

E-Mail-Beratung / E-Mail-Information

Wenn Du Fragen hast oder Dich einfach informieren möchtest, bieten wir Dir unter medea-maxi@gmx.de anonyme Beratung und Information an.

Lageplan:



Du findest uns in der Prießnitzstr. / Ecke Bischofsweg

- * mit der Linie 13 bis Haltestelle Alaunpark
- * mit der Linie 11 bis Haltestelle Diakonissenweg
- * mit den Linien 7 / 8 Haltestelle Bischofsweg

Herausgeberin:

Mädchenprojekt MAXI im Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e. V.

© Text und Bild FMGZ MEDEA e. V.

Stand: November 2011

Wir danken dem Jugendamt und dem Büro der Gleichstellungsbeauftragten der Landeshauptstadt Dresden für die Übernahme der Druckkosten.

Gestaltung: inform-layout@gmx.de

JA IST JA & NEIN IST NEIN...

2

für Mädchen ab 8 Jahren



Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e. V.



Mädchenprojekt **MAXI**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Auslachen, Angstmache,
Anschreien, Beschimpfungen,
Erpressung, Schläge,
Sticheleien, Bedrohung ...
– viele Mädchen erleben solche Situationen.

DAS IST GEWALT - DAGEGEN KANNST DU DICH WEHREN!

DU HAST DAS RECHT, DICH ZU WEHREN!

Dein Körper gehört Dir!

Du darfst selbst entscheiden,
▶ wer Dir nahe kommen darf und wer nicht,
▶ wie nahe Dir jemand kommen darf,
▶ was jemand mit Dir machen darf, z.B. schmusen und kuscheln.

NIEMAND hat das Recht, Dich zu überreden oder Dich zu etwas zu zwingen, was Du nicht tun möchtest.

NIEMAND hat das Recht, mit Dir etwas gegen Deinen Willen zu machen!

NIEMAND hat das Recht, Dir wehzutun.

Viele Mädchen spüren recht schnell, wenn ihnen jemand zu nahe rückt.

Wichtig ist es, auf Dein Gefühl zu hören.

Ein komisches oder mulmiges Gefühl (z.B. Angst) kann Dir zeigen, dass etwas an einer Situation nicht stimmt. Angst fühlt sich für jeden Menschen etwas anders an, z. B.: Gänsehaut oder weiche Knie, heftiges Herzklopfen, Übelkeit, ein Kloß im Hals, Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen.

Oftmals ist eine solche Situation auch damit verbunden, dass Du nicht darüber sprechen sollst und dass es Euer gemeinsames Geheimnis bleiben soll.

Na klar, ein Geheimnis soll man eigentlich nicht weiter erzählen!

ABER: Wenn ein Geheimnis Dir ein komisches oder blödes Gefühl macht, dann ist es kein gutes sondern ein schlechtes Geheimnis und dann kannst und solltest Du mit Jemandem darüber reden!

Wenn Du selbst Übergriffe oder Gewalt erlebst oder erlebt hast, kannst Du Dich schützen, Dich wehren und Dir Hilfe und Unterstützung holen!

WAS KANNST DU TUN?

- ▶ Dich Jemandem anvertrauen und darüber reden
- ▶ Nein sagen
- ▶ unfreundlich sein
- ▶ toben, schlagen
- ▶ stampfen, treten
- ▶ herumschreien
- ▶ spucken
- ▶ kratzen



Du kannst alles tun, was Dir einfällt, um Dich zu wehren!

WER KANN DIR HELFEN?

Oft ist es viel zu schwer, sich allein zu wehren. Du kannst mit Anderen darüber reden und überlegen, was Du tun kannst.

Wenn Du Dich allein nicht wehren kannst, ist es gut und wichtig, Dir bei Personen, denen Du vertraust, Hilfe zu holen z.B. bei:

- ▶ einer Freundin oder einem Freund,
- ▶ Deinen Eltern, Großeltern,
- ▶ Deinen Verwandten (z.B. Tante, Onkel, Schwester, Bruder, Cousine, Cousin)
- ▶ Bekannten, Nachbarn,
- ▶ Deiner Lehrerin oder Deinem Lehrer.

Du kannst Dich auch an eine Beratungsstelle, eine Freizeiteinrichtung, die Polizei (110) oder an das Kinder- und Jugendtelefon (0800 111 03 33 – kostenlos) wenden.

WICHTIG: Wenn Du in eine Beratungsstelle oder zur Polizei gehst, kannst Du auch eine Begleitperson (z.B. eine Freundin) mitnehmen.

WAS KANN DICH STÄRKEN?

Du kannst einen Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Mädchen, z.B. einen WenDo-Kurs, besuchen. Hier lernst Du viele Möglichkeiten kennen, wie Du Dich in unangenehmen Situationen wehren kannst.

Du erfährst und erlebst, wie viel Kraft Du hast und Du lernst schnell und wirkungsvoll zu reagieren!

WENDO-KURSE BIETEN WIR AUCH BEI UNS IM MÄDCHENPROJEKT MAXI AN.

HIER NOCH EIN PAAR BÜCHERTIPPS:

- * Gisela Braun: „Das große und das kleine Nein“
- * Marion Mebes/Lydia Sandrock: „Kein Anfassen auf Kommando“
- * Marion Mebes/Lydia Sandrock: „Kein Küßchen auf Kommando“
- * Sonja Blattmann/Gesine Hansen: „Ich bin doch keine Zuckermaus“
- * Jana Frey/Betina Gotzen-Beek: „Jetzt ist Schluss“
- * Jana Frey: „Vom Großwerden und Starksein“
- * Holde Kreul: „So mutig bin ich!“
- * Dagmar Geisler: „Mein Körper gehört mir!“
- * Ursula Enders/Ulfert Böhme: „Lass das - Nimm die Finger weg!“
- * Pat Palmer/Eva Wagendristel: „Die Maus, das Monster und ich“
- * Brigitte Braun/Ka Schmitz: „Jule und Marie“ Buch und Animationsfilm
- * Sonja Blattmann: „In mir wohnt eine Sonne – Lieder für mutige Mädchen und Jungen... und alle, die es werden wollen“ (CD)

