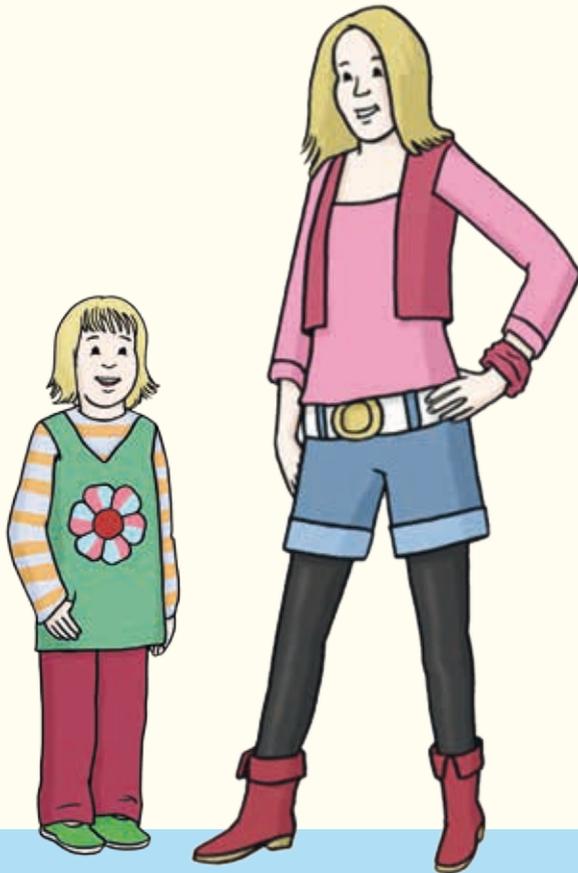


# Niemand darf Dir wehtun!

Hilfe und Tipps für Mädchen



In Leichter Sprache

## Worum geht es in diesem Heft?



Das ist ein Heft für **Mädchen**.  
Das Heft ist in Leichter Sprache.  
Das Heft ist für alle Mädchen,  
die Leichte Sprache gut verstehen.  
Zum Beispiel Mädchen  
mit geistiger Behinderung.



In dem Heft geht es um  
**Angst und Gewalt**.  
Und es geht darum,  
wer Mädchen bei Angst und  
Gewalt helfen kann.





Das FMGZ **MEDEA** e.V.  
aus Dresden hat dieses Heft gemacht.  
Der gesamte Name vom Verein ist:  
**Frauen- und Mädchen-Gesundheits-**  
**Zentrum MEDEA e.V.**  
Der Verein kümmert sich  
um Mädchen und Frauen.



Bei MEDEA machen wir viele Sachen,  
die nur für **Mädchen** sind.  
Zum Beispiel Beratungen und Kurse.  
Dafür haben wir  
ein Mädchen-Projekt gegründet.  
Das Projekt heißt **MAXI**.  
Auf dem Bild neben dem Text  
siehst Du das Zeichen vom Projekt.

## Was ist Gewalt?



Gewalt kann sehr **unterschiedlich** sein.

Zum Beispiel:

- Jemand schreit Dich an.
- Jemand macht Dir Angst.
- Jemand schlägt Dich.
- Jemand sagt gemeine Wörter zu Dir.
- Jemand klaut Deine Sachen oder Dein Geld.
- Jemand fasst Dich an, obwohl Du das nicht willst.
- Jemand zwingt Dich zu etwas, was Du nicht willst.



Das alles ist Gewalt.

Gewalt ist **falsch**.

Dagegen kannst Du Dich **wehren**.

## Dein Körper gehört Dir!



Niemand darf Dich **beschimpfen**.

Niemand darf Dir **wehtun**.

Niemand darf Dich schlagen.



Niemand darf Dich **anfassen**,  
wenn Du es nicht willst.

Dazu gehört auch  
Schmusen, Streicheln und Küssen.

Niemand darf Dich  
zu etwas **überreden**,  
was Du nicht willst.



## Woran merkst Du, dass etwas Falsches passiert?



Du hast **Angst**.

Angst merkst Du zum Beispiel daran:

Du hast Bauch-Schmerzen.

Du bist traurig.

Dein Herz klopft ganz doll.

Der andere sagt vielleicht:

Verrate niemandem,

was passiert ist.

Es soll ein Geheimnis sein.

Damit fühlst Du Dich aber schlecht.

Das ist dann ein

**schlechtes Geheimnis.**

Denke daran:

**Du darfst das schlechte  
Geheimnis verraten!**

Du hast **keine Schuld**.

Du bist **nicht allein**.

Viele Mädchen kennen Angst.



## Wie kannst Du Dich wehren?



Du kannst mit jemandem über die Angst und Gewalt **sprechen**.

Zum Beispiel

- mit Deinen Eltern, Oma oder Opa
- mit Deiner Schwester oder Deinem Bruder
- mit einem Freund oder einer Freundin
- mit einem Lehrer oder einer Lehrerin



Du kannst **Nein** sagen zu dem, der Dir weh tut.



Du kannst

- **Schreien und Spucken**
- **Schlagen und Treten**
- **Hilfe rufen und weglaufen.**

Du kannst

## **Selbst-Verteidigung** lernen.



Bei Selbst-Verteidigung lernst Du

- wie Du Dich **wehren** kannst
- wie viel **Kraft** Du hast
- wie Du merkst,  
dass etwas **gefährlich** ist
- was Du machen musst,  
wenn Dich jemand **angreift**

Eine Art von Selbst-Verteidigung  
ist **WenDo**.

Da lernst Du, wie Du Dich gegen  
Gewalt **wehren** kannst.

**WenDo** kannst Du bei uns  
im Verein MEDEA lernen.

Falls Du WenDo lernen willst,  
kannst Du uns anrufen.

Die Telefon-Nummer ist:

0351 – 895 12 09.



## Wer kann Dir helfen?



Du kannst mit uns von **MEDEA** über Angst und Gewalt sprechen. Wir beraten Dich.

## Wie kannst Du mit uns sprechen?

Du kannst uns anrufen.

Die Telefon-Nummer ist:

0351 – 895 12 09.

Du kannst uns eine **E-Mail** schreiben.

Die Adresse ist:

MEDEA-maxi@gmx.de.

Du kannst uns besuchen.

Und selbst mit uns sprechen.

**Bitte rufe uns vorher an.**

Dann sagen wir dir, wann wir Zeit haben.

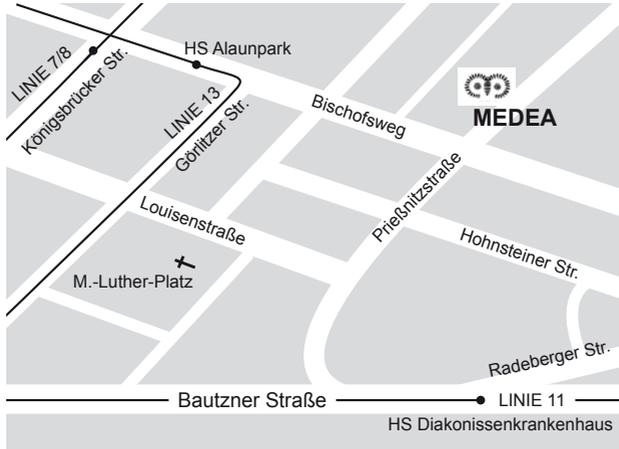
Zu dem Gespräch kannst Du gern jemanden **mitbringen**.

Eine Person, der Du vertraust.

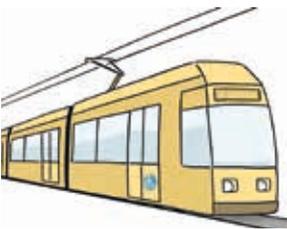


## Wie findest Du uns?

Unsere Adresse ist:  
FMGZ MEDEA e.V.  
Prießnitz-Straße 55  
01099 Dresden.



Du kannst mit der Straßen-Bahn  
zu uns kommen.



- Mit der Linie 13 bis Halte-Stelle Alaun-Park.
- Mit der Linie 7 oder 8 bis Halte-Stelle Bischofs-Weg. Vom Bischofs-Weg kommst Du zur Prießnitz-Straße.
- Mit der Linie 11 bis Halte-Stelle Diakonissen-Weg.

## Wer kann Dir noch helfen?



Du kannst bei einer **Beratungs-Stelle** anrufen. Die Leute dort kennen sich mit Angst und Gewalt aus. Sie wissen, was man tun kann.

In **Dresden** gibt es zum Beispiel diese Beratungs-Stellen:

- **Beratungs-Stelle Ausweg**

Die Telefon-Nummer ist:  
0351 – 310 02 21.

- **Mädchen-Zuflucht Dresden**

Die Telefon-Nummer ist:  
0351 – 251 99 88.





Du kannst auch beim  
**Kinder- und Jugend-Telefon** anrufen.

Die Telefon-Nummer ist:

0800 – 111 03 33.

Du kannst Montag bis

Sonnabend anrufen.

Von 14 bis 20 Uhr.

Der Anruf kostet nichts.



Du kannst auch bei der **Polizei**  
anrufen.

Die Telefon-Nummer ist: 110.

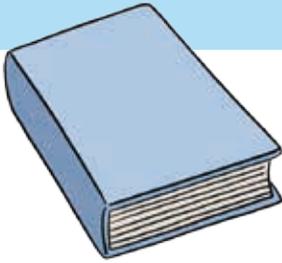
Bei der Polizei ist immer jemand da.



Wenn Du zu einer Beratungs-Stelle  
oder zur Polizei gehst:

**Du kannst jemanden  
dorthin mitnehmen.**

Eine Person, der Du vertraust.



## Wo gibt es mehr Infos?

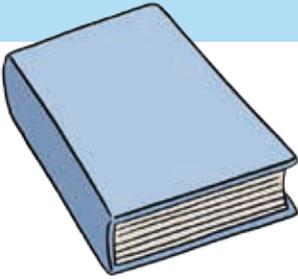


### Bücher in Leichter Sprache

- **Tina sagt Nein! Tim sagt Nein!**  
– Bilderbuch von Volker Mauck,  
[www.eigensinn.org](http://www.eigensinn.org)
- **Alles Liebe? Eine Geschichte über Freundschaft, Achtung und Gewalt** von Corina Elmer und Brigitte Fries  
[www.limita-zh.ch](http://www.limita-zh.ch)
- **WenDo** – Hamburger Netzwerk „Mädchen und Frauen mit Behinderung“,  
[www.verein-forum.de](http://www.verein-forum.de)

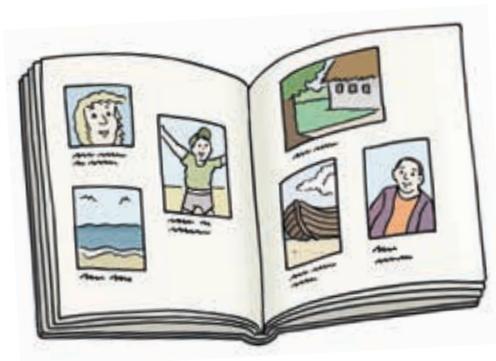


## Bücher in Alltags-Sprache



- **Kein Anfassen auf Kommando** und **Kein Küßchen auf Kommando** von Marion Mebes und Lydia Sandrock
- **In mir wohnt eine Sonne**  
Lieder von Sonja Blattmann
- **Ich bin doch keine Zuckermaus**  
von Sonja Blattmann und Gesine Hansen

Diese Bücher gibt es beim Verlag [www.verlagmebesundnoack.de](http://www.verlagmebesundnoack.de).  
Oder im Buch-Laden.



## Wer hat das Heft gemacht?



Das Heft ist vom  
Mädchen-Projekt MAXI beim  
FMGZ MEDEA e.V. in Dresden.



Wir haben auch eine **Internet-Seite**.  
Die Adresse ist:  
[www.MEDEA-dresden.de](http://www.MEDEA-dresden.de).



Die **Übertragung** in Leichte Sprache  
ist von Anja Dworski, Büro für Leichte  
Sprache Lebenshilfe Sachsen.



Die **Bilder** sind von: © Lebenshilfe  
für Menschen mit geistiger Behin-  
derung Bremen e.V., Stefan Albers,  
Atelier Fleetinsel, 2013.

Die Bilder dürfen nur für  
diesen Text benutzt werden.

Das Zeichen für Leichte Sprache  
ist von Inclusion Europe.



Layout: Grafikbüro H. Hampel