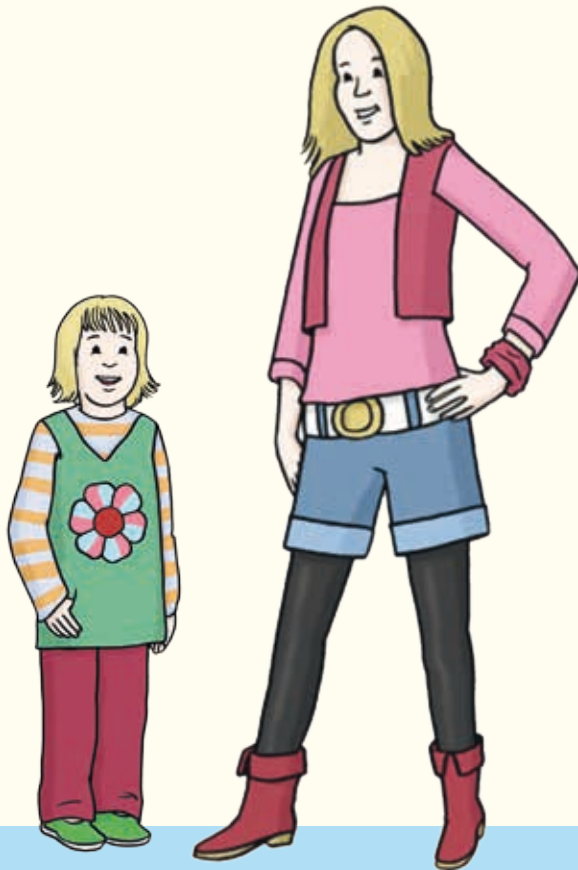


Niemand darf Dir wehtun!

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.

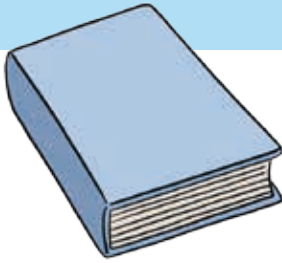
Bei der Polizei ist immer jemand da.



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?

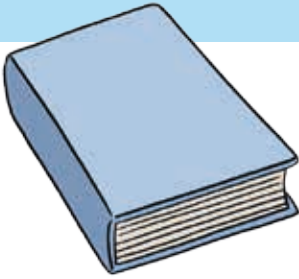


Bücher in Leichter Sprache

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



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