

## Du darfst über Gewalt reden!

### Das ist wichtig:

- Du hast keine Schuld!
- Du darfst alles erzählen!
- Vertraue dich jemandem an!



## Du kannst Hilfe bekommen!

Darüber reden hilft.

Auch wenn es dir verboten wurde.

Du darfst trotzdem darüber reden.



## Du kannst auch mit uns reden.

Du musst uns nicht sagen:

- Name.
- Alter.
- Adresse.



## Wir helfen dir gerne!

## So können wir dir helfen:



### Beratung am Telefon:

Du kannst uns anrufen.



### Beratung bei uns:

Du kannst zu uns kommen.

Du kannst gerne jemanden mitbringen.

Wohnst du in Bielefeld?

Wohnst du in der Nähe von Bielefeld?

Dann können wir auch zu dir kommen.



### Online-Beratung:

Das heißt: Beratung im Internet.

Du kannst uns eine E-Mail schreiben.

Du kannst mit uns im Chat schreiben.

Dazu klicke auf unserer Internet-seite auf das Wort: Online-Beratung.

Die Beratung kostet nichts.



## So kannst du uns erreichen:

### Unsere Adresse ist:

Renteistraße 6



33602 Bielefeld

☎ 05 21 91 45 99 97



### Kommst du mit Bus oder Bahn zu uns?

Dann können wir dich

von diesen Halte-stellen abholen:

Jahn-platz

Rat-haus

Beide Halte-stellen kannst du mit einem Rolli nutzen.



Die Illustrationen sind von: © Reinhild Kassing

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe [www.inclusion-europe.eu](http://www.inclusion-europe.eu)

© Fotos: Karin Hildebrand Lau/shutterstock.com, Zaitsava Olga/shutterstock.com, philidor/fotolia.com, Mansoreh/shutterstock.com

Layout: Katrin Braje | [www.kzwo.net](http://www.kzwo.net)

# sicher Mädchen inklusive

Gewaltschutz für Mädchen und junge Frauen  
mit Behinderung/chronischer Erkrankung



☎ 05 21 91 45 99 97

[www.mädchensicherinklusive-nrw.de](http://www.mädchensicherinklusive-nrw.de)

MÄDCHENHAUS  
Bielefeld e.V.

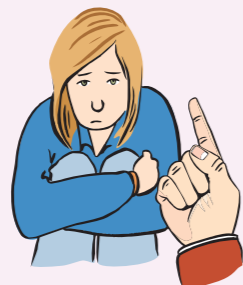
gefördert vom:  
Ministerium für Heimat, Kommunales,  
Bau und Gleichstellung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Mädchen und Frauen mit Behinderung erleben oft Gewalt!

### Das alles ist Gewalt:

- Jemand beschimpft dich.
- Jemand bedroht dich.
- Jemand schließt dich in ein Zimmer ein.
- Jemand schlägt dich.
- Du möchtest nicht angefasst werden.  
Jemand fasst dich trotzdem an.
- Jemand zwingt dich zum Sex.
- Du musst anderen Menschen  
beim Sex zuschauen.



**Das alles ist verboten!**

## Gewalt kann dir überall passieren!

### Gewalt kann zum Beispiel dort passieren:

- Zu Hause.
- In der Schule.
- In der Bahn.
- Bei der Arbeit.
- Im Internet.



Gewalt kann immer wieder passieren.

### Wer macht so was?

Zum Beispiel:

- Jemand aus der Familie.
- Ein Freund oder eine Freundin.
- Ein Kollege oder eine Kollegin.
- Ein Pfleger oder eine Pflegerin.
- Eine nicht bekannte Person.



**Niemand darf dir wehtun!**

## Gewalt hat Folgen!

### Gewalt kann dein Leben verändern.



### Das bedeutet:

- Du bist vielleicht traurig.
- Du kannst vielleicht nicht mehr gut schlafen.
- Dir tut vielleicht etwas an deinem Körper weh.
- Du hast vielleicht Schmerzen im Bauch.
- Dir tut vielleicht dein Kopf weh.

**Dann kannst du dir Hilfe holen!**



## Niemand darf dir Gewalt antun!

Niemand darf dich zu etwas zwingen!

Du darfst dich wehren!



### Das kannst du bei Gewalt machen:

- Sag laut „NEIN“!
- Ruf laut „HILFE“!
- Sprich direkt jemanden an!
- Lauf weg!



**Aber:** Hilfe holen ist nicht immer leicht.

Zum Beispiel aus diesen Gründen:

- Es ist dir unangenehm.
- Du magst die Person.
- Die Person sagt zu dir:  
Du darfst mit niemandem darüber reden.

**Du darfst dir immer Hilfe holen!**

