

## Alle Mädchen haben das Recht auf Beratung!

Auf unserer Webseite findest du weitere Informationen zum Thema Schutz vor Gewalt sowie einen Überblick über Hilfeangebote, mit Hinweisen zu deren Barrierefreiheit:

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

Du kannst dich aber auch direkt bei uns melden - wir bieten dir kostenlose:

- Online-Beratung (du kannst uns mailen oder chatten)
- telefonische Beratung
- persönliche Beratung in Bielefeld und Umgebung

Du musst uns deinen Namen, dein Alter und deine Adresse nicht nennen – wenn du das nicht möchtest.

Wir sind auf deiner Seite und unterstützen dich!

☎ 05 21 91 45 99 97

Du hast das Recht,  
ohne Gewalt zu leben!

## Kontakt

**Mädchen sicher inklusiv**  
Gewaltprävention und Gewaltschutz  
für Mädchen und junge Frauen  
mit Behinderung/chronischer Erkrankung



Renteistraße 6  
(rolligere Räume)

33602 Bielefeld

☎ 05 21 91 45 99 97

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

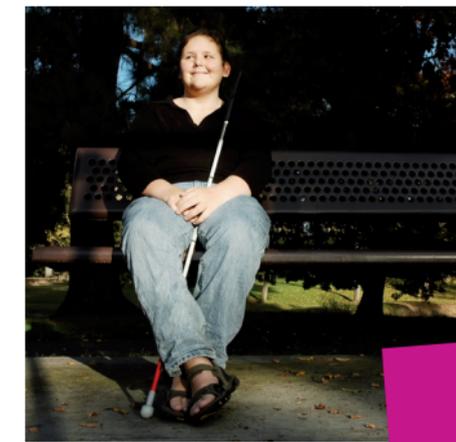


**MÄDCHENHAUS**  
Bielefeld e.V.



gefördert vom:

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



**sicher** Mädchen  
inklusive

Du hast das Recht  
auf Schutz vor Gewalt!

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

☎ 05 21 91 45 99 97

## Mädchen mit Behinderung erleben sehr häufig Gewalt!

### Wenn dich eine Person z.B.

- bedroht, schlägt, beschimpft oder einsperrt
- anfasst, obwohl du das nicht möchtest
- überredet oder zwingt, dich oder sie nackt anzusehen
- zu Sex überredet oder zwingt
- im Internet schlecht macht

### ... dann ist das Gewalt!

Es ist nie deine Schuld, wenn du Gewalt erlebst.

Die Schuld daran trägt immer die Person, von der die Gewalt ausgeht!

## Du hast das Recht, ohne Gewalt zu leben!

**Du hast das Recht,  
NEIN zu sagen!**

☎ 05 21 91 45 99 97



**Du hast das Recht,  
dir Hilfe zu holen!**

## Niemand hat das Recht dir weh zu tun!

Wenn du Situationen erlebst, die sich für dich unangenehm oder komisch anfühlen, dann darfst du „Nein“ sagen. Niemand hat das Recht, dir mit Worten oder Blicken Angst zu machen oder dich gegen deinen Willen anzufassen.

### Nimm dich und deine Gefühle ernst und wichtig!

- Vertraue deinem Gefühl und zeig deine Grenzen!
- Du darfst laut und deutlich NEIN sagen!
- Sprich andere Personen direkt an und frag nach Hilfe!

## Du hast das Recht, dich zu wehren!

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

## Trau dich - hol dir Unterstützung!

Wenn jemand deine Grenzen überschritten und dir wehgetan hat, kann es schwer sein davon zu erzählen. Möglicherweise hast du Sorge, dass dir nicht geglaubt wird, hast versprochen nichts zu sagen, fühlst dich abhängig oder magst die Person immer noch - trotz allem.

### Grenzen können in ganz verschiedenen Situationen und von unterschiedlichen Personen überschritten werden:

- von jemandem aus deiner Familie oder deinem Bekanntenkreis
- von deinem Freund oder deiner Freundin
- von Betreuungs-, Begleit- oder Fahrdiensten
- in der Pflege, bei Untersuchungen oder Therapien
- in der Schule, bei der Arbeit oder in der Freizeit

Selbst wenn es sich ‚nur‘ um ein mulmiges Gefühl handelt, es ist gut dich jemandem anzuvertrauen - nimm Kontakt zu einer Beratungsstelle auf oder melde dich bei uns!

## Du hast das Recht, vor Gewalt geschützt zu werden!

☎ 05 21 91 45 99 97

**Du hast das Recht,  
über deinen Körper  
zu bestimmen!**