

## Ihr Recht

Alle Menschen haben das Recht auf sexuelle Selbst-Bestimmung!



Grenz-Verletzungen und sexualisierte Gewalt sind verboten!

- Sie haben das Recht auf Schutz vor Gewalt.
- Sie haben das Recht auf Beratung.
- Sie dürfen sich Hilfe holen und darüber reden.

## Kontakt

Wir beraten Sie und überlegen gemeinsam, was wir tun können.



Dennis Kallert, Kadidja Rohmann und Andreas Klose

Sie können uns anrufen oder eine E-Mail schreiben:

### Kadidja Rohmann · Fachberatung

 Tel.: 01578 38 777 11

 rohmann@lebenshilfe-bremen.de

### Dennis Kallert · Fachberatung

 Tel.: 0178 398 02 61

 kallert@lebenshilfe-bremen.de

### Andreas Klose · Teamleitung Prävention

 Tel.: 0421 387 77-23

 klose@lebenshilfe-bremen.de

Sie können in das Präventions-Büro kommen:



Lebenshilfe Bremen e.V.

### Präventionsbüro

Waller Heerstr. 55  
28217 Bremen

Abbildungen Leichte Sprache: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers / Bildnachweis: pixabay.com



## Präventions-Büro

Für das  
Recht auf Grenz-Achtung!



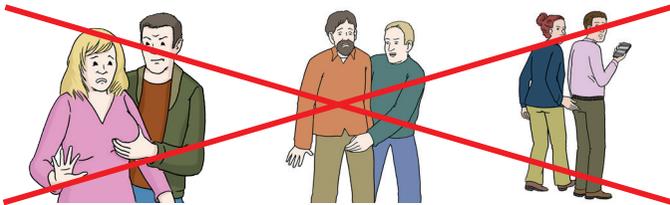
**Schutz**  
vor Grenz-Verletzungen und  
sexualisierter Gewalt



## Was ist eine Grenz-Verletzung oder sexualisierte Gewalt?

### Zum Beispiel:

- Jemand sagt schlimme Sachen über mich oder meinen Körper.  
**Und ich möchte das nicht!**
- Jemand streichelt mich irgendwo an meinem Körper.  
**Und ich möchte das nicht!**
- Jemand fasst mich an, zum Beispiel an meinem Po. Oder meiner Scheide. Oder meinem Penis.  
**Und ich möchte das nicht!**
- Jemand zwingt mich, ihn/sie anzufassen.  
**Und ich möchte das nicht!**
- Jemand küsst mich.  
**Und ich möchte das nicht!**
- Jemand hat Sex mit mir.  
**Und ich möchte das nicht!**



Das ist verboten! **Nein heißt Nein.**  
Ich bestimme selbst über meinen Körper!

## Wo passieren Grenz-Verletzungen oder sexualisierte Gewalt?

So etwas kann überall passieren.

### Zum Beispiel:

- Zu Hause in der eigenen Wohnung oder in der Wohn-Gemeinschaft.
- Auf der Arbeit.
- Auf dem Weg zur Arbeit.
- In der Freizeit.
- In der Schule oder im Kindergarten.



### Wer sind die Täter oder Täterinnen?

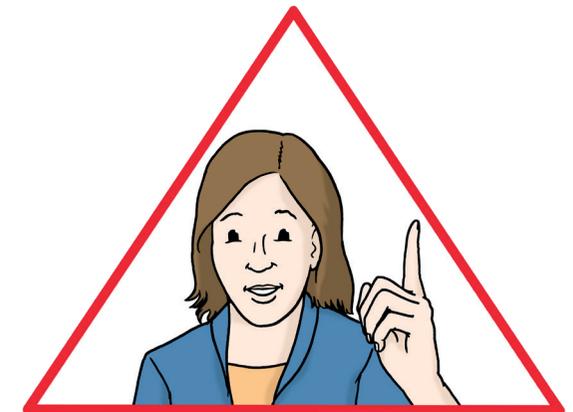
Oft sind es Männer oder Frauen, die wir gut kennen.

### Zum Beispiel:

- Jemand aus der Familie
- Unterstützer\*innen
- Assistent\*innen oder Betreuer\*innen
- Erzieher\*innen oder Lehrer\*innen
- Kolleg\*innen
- Freund\*innen oder Partner\*innen
- Nachbar\*innen

## Was können Sie machen...

- ...wenn Sie eine Grenz-Verletzung oder sexualisierte Gewalt **erleben?** Oder **früher erlebt** haben?
- ...wenn Sie **Sorgen oder Angst haben**, dass so etwas passiert?
- ...wenn Sie so etwas **beobachten oder davon hören?**
- ...wenn Sie eine **Frage** zum diesem Thema haben?



**Dann melden Sie sich bei uns!**