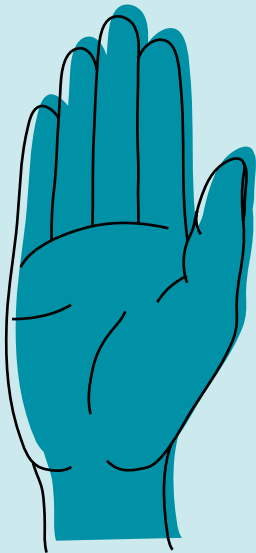


ICH BIN WICHTIG

Ein Heft zum
Starkwerden

Ausgabe 2 | Januar 2026



Ich lerne:

- Was macht mich stark?
- Ich kann nein sagen
- Ich habe Rechte
- Ich bin nicht alleine
- Tipps zum Wohlfühlen und Mitmachen

Liebe Klient:innen,

wir freuen uns, die zweite Ausgabe unseres Heftes zu präsentieren! Auch dieses Mal möchten wir Begriffe und Beratungs-Stellen vorstellen. Wenn wir bei einer Veranstaltung waren, berichten wir auch hier davon.

Dieses Heft ist so aufgebaut:

| | |
|---|----|
| 1. Einleitung und Erklärung | 4 |
| • Was ist das Hilfe-Zeichen? | 4 |
| 2. Wo ich Hilfe und Beratung finde | 6 |
| • "LARA - Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen, trans*, inter* und nicht-binären Personen" | 6 |
| 3. Veranstaltung: | 12 |
| • Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen 25.11. | 12 |
| 4. Übungen zum Mitmachen | 16 |
| • Muskel-Entspannung | 16 |
| • Übung: Ablenkung | 18 |
| 5. Schluss & Ausblick | 22 |

Viel Spaß damit wünschen euch

FRANZI + LISA

1. Einleitung und Erklärung

Was ist das Hilfe-Zeichen?

Auf dem Titelblatt von unserem Heft siehst du Handzeichen. Das nennt sich Hilfe-Zeichen. Das Hilfe-Zeichen ist ein **stilles Zeichen mit der Hand**.

Es bedeutet: „**Ich brauche Hilfe.**“

Man kann es machen, wenn man **Gewalt erlebt** oder **Angst hat** und nicht laut um Hilfe rufen kann.

So geht das Hand-Zeichen:

1. Hand heben

Deine Handfläche zeigt nach vorne.

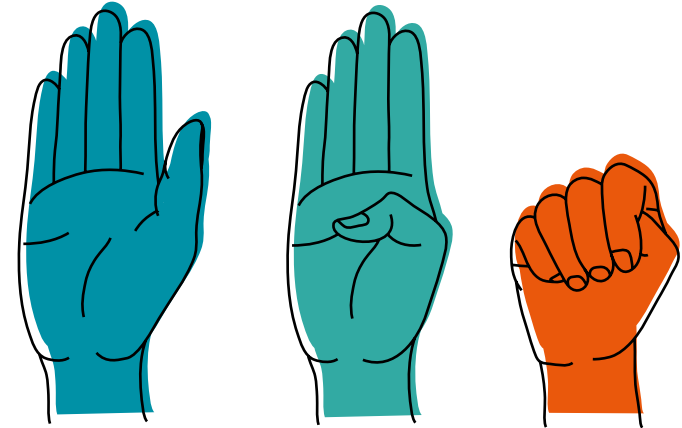
2. Daumen auf die Handfläche legen

Den Daumen nach innen beugen.

3. Finger über den Daumen schließen

Die Finger machen eine Faust über dem Daumen.

Es geht schnell: Hand hoch – Daumen rein – Faust zu.



Wann benutzt man das Zeichen?

- Wenn dir **jemand weh tut**.
- Wenn du **bedroht** wirst.
- Wenn du **Angst** hast.
- Wenn du **nicht sprechen kannst**, aber Hilfe brauchst.
- Oft wird es **in Video-Anrufen** benutzt oder wenn jemand dich sieht, zum Beispiel in der Öffentlichkeit.

Was soll eine andere Person tun, wenn sie das Zeichen sieht?

- **Hilfe holen**, zum Beispiel die Polizei (110) rufen.
- **Sicher bleiben** und nicht direkt eingreifen.
- **Nachfragen**, ohne den Täter zu warnen.

2. Wo ich Hilfe und Beratung finde

„LARA - Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen, trans*, inter* und nicht-binären Personen“

Wenn ihr einen Übergriff erlebt habt, könnt ihr euch zum Beispiel an die Beratungsstelle LARA wenden.



So stellen die Mitarbeiter:innen die Beratungsstelle vor:

**„Es gibt telefonische Beratungs-Gespräche.
Und es gibt persönliche Beratungs-Gespräche.“**

Möchten Sie eine persönliche Beratung?
Dann vereinbaren Sie am besten vorher telefonisch einen Termin.

Das ist unsere Telefon-Nummer: **030 – 216 88 88**

Sie können auch direkt am Telefon Rat und Hilfe bekommen.

Vielleicht sprechen Sie **kein** Deutsch?

Das macht **nichts**.

Wir arbeiten auch mit Übersetzerinnen.

Wir arbeiten außerdem auch mit Gebärdens-Übersetzerinnen.

Sagen Sie uns gerne, welche Unterstützung Sie brauchen.

Dann versuchen wir diese Unterstützung zu besorgen.

In den Öffnungs-Zeiten sind nur Frauen in den Räumen von LARA e.V.

Beratungen für Paare sind möglich.

Aber das müssen Sie vorher mit uns absprechen.
Eine weibliche Begleitung können Sie auch ohne Absprache mitbringen.

Leider ist unsere Telefon-Nummer oft besetzt.
Bitte haben Sie Verständnis dafür.

Vielleicht haben Sie eine dringende Nachricht.
Oder Sie möchten Ihren Termin absagen.



Dann können Sie gerne eine Nachricht auf den Anruf-Beantworter sprechen.

Es gibt auch eine Beratung über E-Mail.

Sie können uns auch gerne eine E-Mail schreiben. Eine Antwort auf Ihre E-Mail dauert maximal 3 Werk-Tage.

Das bedeutet:

Sie schreiben uns Freitag eine E-Mail. Dann bekommen Sie spätestens Dienstag eine Antwort von uns.

Sie können auch einen Termin über E-Mail mit uns vereinbaren.

Oder Sie können uns auch Fragen über E-Mail stellen.



So funktioniert die Beratung über E-Mail:

lara-berlin.de/angebote/e-mail-beratung

Sie müssen sich dafür auf unserer Internet-Seite anmelden.

Klicken Sie bitte hier auf das Wort **Anmeldung**.

Dringende Krisen-Situation

Vielleicht ist Ihre Situation ganz dringend.

Und Sie brauchen sofort Hilfe von uns.

Dann können Sie auch ohne Termin zu uns kommen:

- montags bis freitags
- von 9 bis 18 Uhr

Sie bekommen dann direkt ein kleines Krisen-Gespräch.

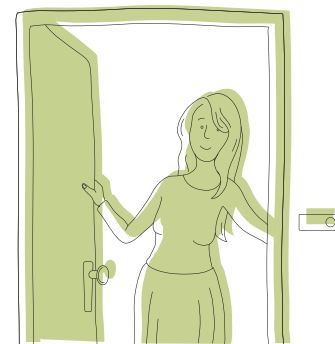
Damit es Ihnen erstmal besser geht.

Bitte versuchen Sie vorher anzurufen.

Dann können wir besser eine Beraterin finden.

Vielleicht schaffen Sie das vorher **nicht** mit dem Anrufen.

Wir finden trotzdem eine Lösung.



Rechts-Beratung

Jeden Dienstag gibt es bei LARA e.V. eine Rechts-Beratung.

Wichtig:

Für die Rechts-Beratung müssen Sie sich vorher anmelden.

Die Rechts-Beratung ist kostenlos.

Die Rechts-Beratung kann auch anonym sein.

Anonym bedeutet:

Sie müssen uns **nicht** Ihren Namen sagen.

Die Rechts-Beratung ist von 17:30 Uhr bis 19 Uhr.

Rechts-Anwältinnen mit viel Erfahrung beraten Sie.

- ➔ Zum Beispiel bei Ihren Fragen zu:
- einer Anzeige
 - einem Gerichts-Verfahren
 - möglichen Kosten

Unsere Anwältinnen können Sie auch im Gerichts-Verfahren vertreten.

Sie können telefonisch einen Termin vereinbaren.
Das ist die Telefon-Nummer: **030 - 216 88 88**

Oder Sie schreiben eine E-Mail.
Das ist die E-Mail-Adresse:

beratung@lara-berlin.de

Bitte bestätigen Sie Ihren Termin an dem Tag von der Rechts-Beratung.

Bitte machen Sie das bis spätestens 12 Uhr.
„Damit wir wissen, dass Sie zu dem Termin kommen.“

Ihr könnt euch dorthin **alleine** wenden oder mit einer Person, der ihr vertraut.

Im nächsten Heft stellen wir euch einen **Selbstverteidigungskurs** vor.



3. Vergangene Veranstaltungen

25.11.2025: Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen und FLINTA+

Jedes Jahr am 25.11. findet eine **Kundgebung gegen Gewalt an Frauen und FLINTA+** statt.

FLINTA+ ist eine Abkürzung. Dafür stehen die einzelnen Buchstaben:

- F** steht für Frauen.
- L** steht für Lesben.
- I** steht für inter Personen.
- N** steht für nicht-binäre Personen.
- T** steht für trans Personen.
- A** steht für agender.

[die einzelnen Wörter erklären wir im nächsten Heft genauer]

Bericht über die Kundgebung am 25.11.2025 zum Tag gegen Gewalt an Frauen*

Am 25. November 2025 waren wir um 16 Uhr am **Brandenburger Tor**. Dort trafen sich viele Menschen zum **Tag gegen Gewalt an Frauen***. Das Motto im Jahr 2025 lautete: „**Lasst uns gewaltfrei leben!**“

Die Stimmung war stark und traurig zugleich. Zu Beginn wurde es ganz **still**. Viele hielten Plakate hoch. Wir dachten an die Frauen, die heute **nicht mehr mit uns** dort stehen können, weil sie durch Gewalt getötet wurden.

Danach gab es **Musik** zum Thema und **Reden** von Menschen die in Einrichtungen arbeiten, wo Betroffenen geholfen wird. Verschiedene Gruppen haben über die geplanten **Kürzungen im Gewaltschutz und Gleichstellung** gesprochen. Sie machten klare Forderungen:

- Betroffene Frauen und FLINTA+ **sollen sofort** Schutz bekommen.
- **Kinder** sollen nicht bei gewalttätigen Vätern bleiben müssen.
- Hilfe soll **schnell und einfach** möglich sein.
- Polizei, Jugendamt und Gerichte sollen Betroffene **ernst nehmen**.
- Es sollen genug **Beratungs- und Therapieplätze** geben.
- Berlin soll Frauen und FLINTA+ unterstützen, **finanziell unabhängig** zu werden.
- Männer, die Gewalt ausüben, sollen ihr Verhalten **dauerhaft ändern** und Täterarbeit machen.

Viele Menschen zeigten: **Gewalt darf keinen Platz in unserem Leben haben. Wir wollen geschützt und sicher leben.**

Wenn du selbst von Gewalt betroffen bist, suche dir Hilfe.

Du kannst mit einer Person sprechen, der du vertraust.

➔ Zum Beispiel: Ein:e Freund:in oder Nachbar:in oder ein:e Betreuer:in.
Du kannst zum Beispiel hier anrufen:

 **Hilfetelefon** 116 016
Krisendienst 030 390 63 10

Die nächste Veranstaltung, zu der wir gemeinsam gehen wollen, ist **One Billion Rising** am 14.02.2026. Im letzten Heft konntest du dazu einen Bericht lesen.

Außerdem veranstalten wir am 12.03.2026 einen Infotag.

Eine Einladung mit allen Infos schicken wir kurz vorher.

Die Veranstaltung findet in der Geschäftsstelle in der Neumannstraße 13, 13189 Berlin statt.

Wir wollen zeigen, was wir als Präventionsbeauftragte machen.

Auch die Kinderschutz-Beauftragten wollen zeigen, was sie machen.

Wann? Am 12.03. 2026, von 13 bis 18 Uhr
Du kannst so lange bleiben, wie du willst.
Wir freuen uns auf dich!



4. Übungen

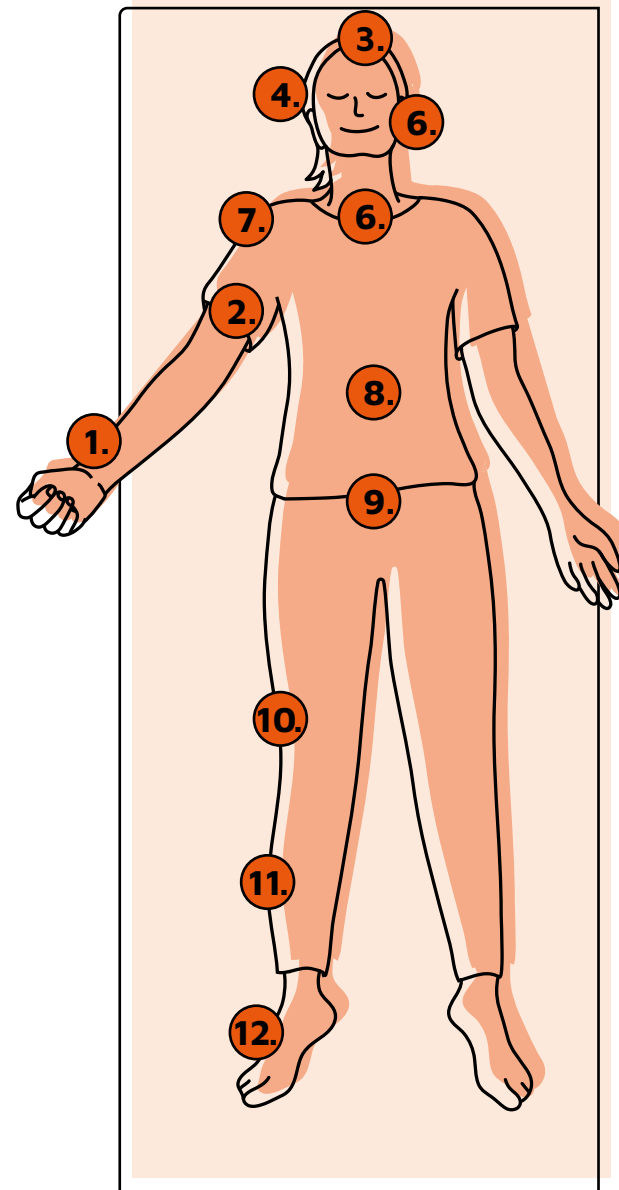
Hier zeigen wir dir zwei Übungen. Sie können dir helfen, wenn du unangenehme Gefühle hast und auf andere Gedanken kommen willst.

Übung: Muskel-Entspannung

Lege dich gemütlich hin.
Mache mit der rechten Hand eine Faust.
Spanne die Muskeln im rechten Unter-Arm an.
Zähle langsam bis 10.
Lasse die Faust los.
Lasse den Unter-Arm locker.
Was spürst du jetzt?

Spürst du den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung?
Mache die Übung noch einmal.
Wie fühlt sich der Unter-Arm vor der Übung an?

Und wie fühlt sich der Unter-Arm nach der Übung an?
Jetzt kannst du die Übung mit anderen Körperteilen machen.
Zuerst mit der rechten Körper-Seite.
Dann mit der linken Körper-Seite.



1. Hand und Unter-Arm
2. Ober-Arm
3. Stirn
4. Augen und Nase
5. Lippen und Kiefer
6. Nacken und Hals
7. Schultern
8. Bauch
9. Gesäß und Becken-Boden
10. Ober-Schenkel
11. Unter-Schenkel
12. Fuß

Auf YouTube gibt es ein Video für diese Übung.

Hier ist der Link:
tiny.cc/muskel-entspannung



Übung: Ablenkung

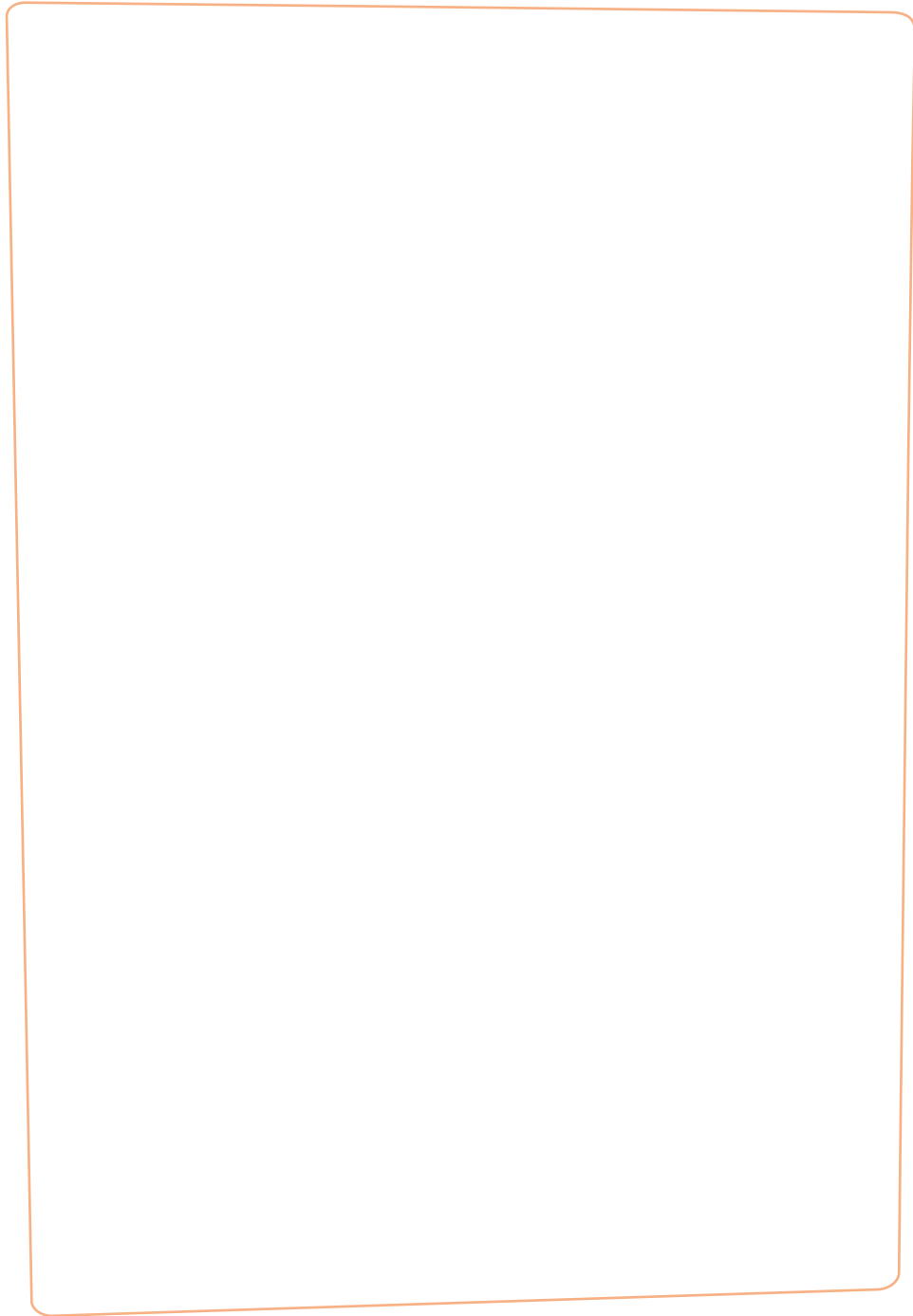
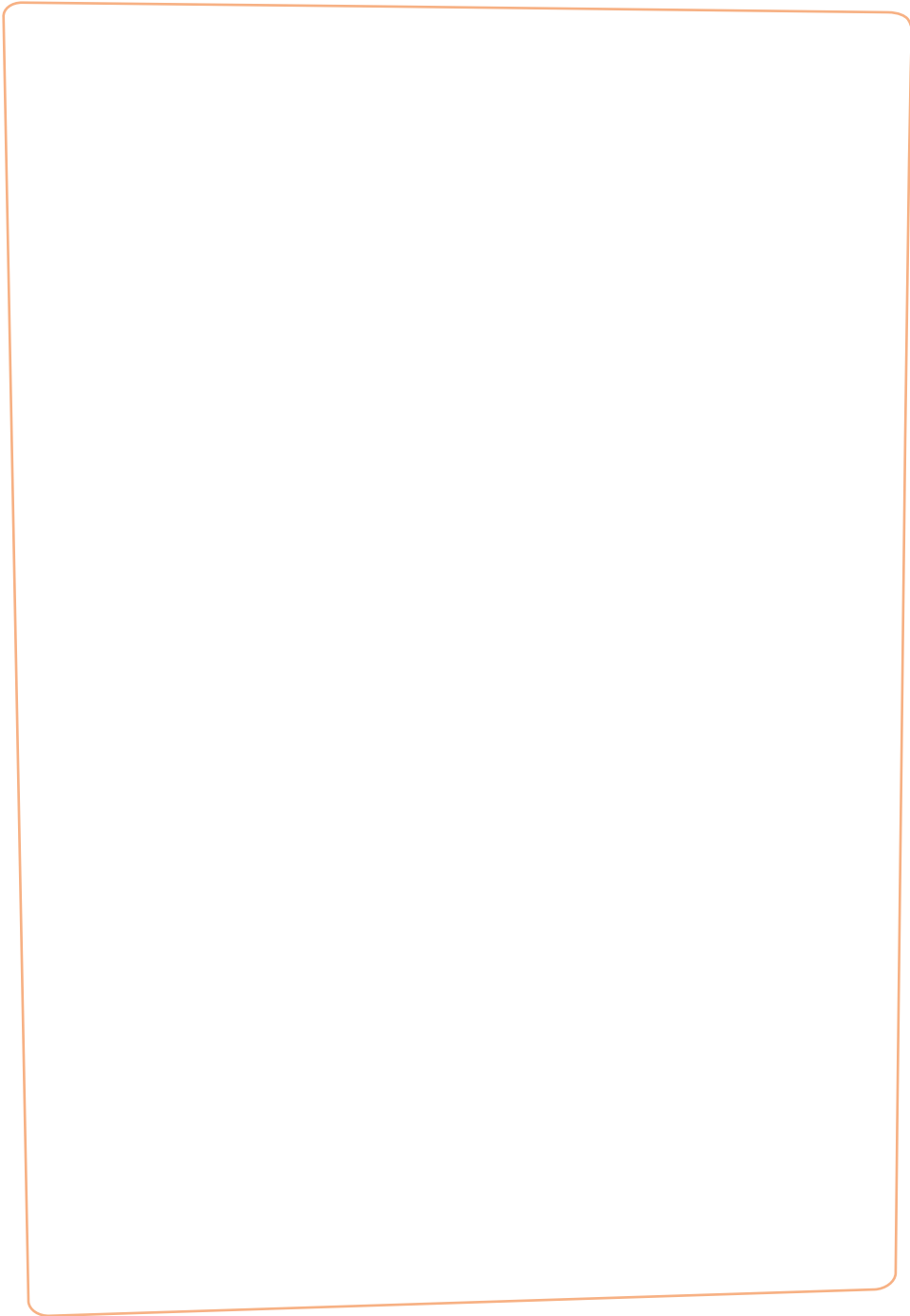
Manchmal drehen sich alle Gedanken im Kopf.
Hier findest du ein paar Beispiele
wie du den Gedanken-Kreisel stoppen kannst.

- 5 rote, 5 blaue oder 5 grüne Gegenstände im Raum suchen.
- Sag die Namen der Gegenstände.
- Von 10 rückwärts zählen.
Von 100 rückwärts zählen.
- Wähle einen Gegenstand im Raum.
Beschreibe den Gegenstand ganz genau.
Welche Farbe hat der Gegenstand?
Welche Form hat der Gegenstand?
Wie groß ist der Gegenstand?
Wo ist der Gegenstand?
Wofür braucht man den Gegenstand?
- Denke dir eine Geschichte aus.
- Male ein Bild.
- Male ein Bild aus.



Diese Übungen sind aus einem Heft.
Das Heft heißt „Kraft-Rucksack“
Du kannst dir das gerne von uns
ausleihen. Du kannst es auch hier
herunterladen:

www.kraft-rucksack.at



5. Schluss & Ausblick

Gibt es Begriffe oder Themen,
die dich interessieren?
Hast du noch Wünsche oder
Verbesserungs-Vorschläge?
Schreib uns unter

praevention@berlinerstarhilfe.org

Oder ruft uns an

Handy Lisa Heilig: 0176 604 08 067

Handy Franziska Schultz: 0159 044 68 605

Du kannst auch gerne deine Betreuer:innen nach
Hilfe fragen.
Auch die Klienten-Sprecher:innen können uns
deine Themen sagen.



Lisa Heilig

0176 604 08 067



Franziska Schultz

0159 044 68 605

Hier kannst du die Webversion herunterladen



Unser nächstes Heft kommt im April 2026.





Impressum

berliner STARThilfe e. V.
Neumannstraße 13
13189 Berlin

Redaktion: Lisa Heilig, Franziska Schultz
Gestaltung: Karo3
Fotos: Bildarchiv berliner STARThilfe e. V.

Veröffentlichung: Januar 2026

www.berlinerstarthilfe.org