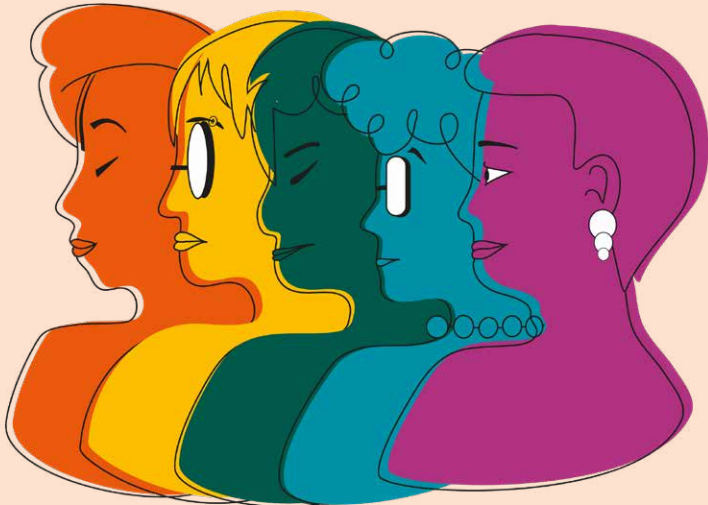


ICH BIN WICHTIG

Ein Heft zum
Starkwerden

Ausgabe 3 | Mai 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 dritte 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 bedeutet FLINTA*?	4
• Was machen die Kinder-Schutz-Beauftragten?	9
2. Hilfe und Beratung: Selbstverteidigungskurs	11
3. Veranstaltung	14
• OBR (Rückblick + Ausblick)	14
• Infotag (Rückblick)	16
• Protesttag am 5.5. (Ausblick)	19
4. Übungen zum Mitmachen	22
• Der Boden	22
• Schutz-Hülle	24
5. Schluss & Ausblick	26

Viel Spaß damit wünschen euch

FRANZI + LISA

1. Einleitung und Erklärung

Was bedeutet FLINTA*?

FLINTA* ist eine Abkürzung.

Dafür stehen die einzelnen Buchstaben:

F steht für **Frauen**.

Wichtig ist aber:

Körper-merkmale sind dabei nicht wichtig.

Wichtig ist nur:

Eine Person sagt von sich selbst:

Ich bin eine Frau.

Auch eine Person mit einem Penis

kann eine Frau sein.

L steht für **Lesben**.

Also für Frauen, die Frauen lieben.

Aber:

Nicht alle Lesben sind Frauen.

Auch nicht-binäre Personen, trans Personen und inter Personen können Lesben sein.

Du möchtest wissen:

Was sind nicht-binäre Personen, trans Personen und inter Personen?

Das wird weiter unten in diesem Text erklärt.

FLINTA

I steht für **inter Personen**.

Inter ist ein anderes Wort für zwischen.

Inter Menschen haben nicht nur einen männlichen oder einen weiblichen Körper.

Sie haben oft männliche und weibliche Organe.

Ihre Körper können sehr verschieden sein.

→ Zum Beispiel:

Manche inter Menschen haben einen Penis und eine Gebärmutter.

Oder es kann heißen:

Eine Person hat einen Penis und Brüste.

N steht für **nicht-binäre Personen**.

Nicht-binär bedeutet:

Diese Person sagt von sich:

Ich bin kein Mann und keine Frau.

Oder:

Ich bin manchmal ein Mann und manchmal eine Frau.

Dann ist die Person nicht-binär.

Man kann auch non-binary oder divers dazu sagen.

T steht für **trans Personen**.

Bei der Geburt sagt ein Arzt den Eltern:
Das neugeborene Baby hat einen Penis.

Es ist ein Junge.

Oder:

Das neugeborene Baby hat eine Vulva.

Das Baby ist ein Mädchen.

Oft stimmt das.

Aber nicht immer.

Zum Beispiel, weil eine Person trans ist.

→ Zum Beispiel:

Jemand wurde mit einem männlichen Körper geboren.

Mit einem Penis und Hoden.

Aber die Person fühlt sich als Frau.

Sie denkt wie eine Frau.

Oder:

Jemand wird mit einem weiblichen Körper geboren.

Mit einer Vulva.

Und mit weiblichen Brüsten.

Aber die Person fühlt:

Ich bin ein Mann.

Manche trans Personen wollen das verändern.

Sie wollen sich als Frau fühlen und einen Frauen-Körper haben.

Sie wollen sich als Mann fühlen und einen Männer-Körper haben.

Sie lassen sich operieren.

Oder sie nehmen Medikamente.

Aber nicht alle trans Personen entscheiden es so.

→ Manche sagen zum Beispiel:

Ich bin ein Mann mit einer Vulva.

Sie wollen ihren Körper nicht verändern.

Jede trans Person entscheidet das für sich selbst.

A steht für **agender**.

Agender bedeutet:

Eine Person sagt von sich selbst:

Ich bin kein Mann.

Ich bin keine Frau.

Ich habe kein Geschlecht.

Statt agender kann man auch genderless sagen.

Das * bedeutet:

Jede Person muss für sich selbst entscheiden:

Bin ich FLINTA* oder nicht?

Es hat nichts damit zu tun, welche Körper-merkmale eine Person hat.

Warum werden alle diese Personen zu einer Gruppe zusammen-gefasst?

Alle diese Personen sind keine cis Männer.
Darum haben sie immer noch **viele Nachteile**.

Sie werden oft schlechter behandelt als cis Männer.
Sie verdienen weniger Geld als cis Männer.

Sie kümmern sich öfter um Kinder und alte Menschen als cis Männer und werden dafür nicht bezahlt.

Es bestimmen mehr cis Männer als Frauen in der Politik mit.

Das alles sind Nachteile von FLINTA*.



Was ist ein cis Mann?

Das kann man hier lesen.

<https://einfachstars.info/blog/22386-was-ist-ein-cis-mann-was-ist-eine-cis-frau.html>

Quelle:
einfachstars.info/blog/22381-was-bedeutet-flinta.html



Was machen die Kinder-Schutz-Beauftragten?

Franzi und Lisa als Präventions-beauftragte kennst du ja schon. Es gibt noch zwei weitere Fachkräfte, die sich um den Schutz von Kindern kümmern. Das sind die Kinder-Schutz-Fachkräfte. Hier stellen sie sich vor:

Kinder-Schutz wird im berliner STARThilfe e.V. ernst genommen!

Im Träger haben wir zwei Kinder-Schutz-Fachkräfte.

Wir arbeiten in der Begleiteten Elternschaft!



Josefin Poltrock
01577 26 40 715



Marlen Frischmuth
0163 43 07 418

kinderschutz@berlinerstarthilfe.org

Gesetze und Regeln schützen Kinder.
Diese Regeln gelten überall.
Das nennt man Kinder-Schutz.

Kinder sollen gesund und glücklich groß werden.
Dafür müssen die Eltern sorgen.
Es ist nicht immer leicht alles alleine zu schaffen.
Daher unterstützen wir die Familien.

Die Regeln des Kinder-Schutzes müssen eingehalten werden.
Wir wollen mit den Familien zusammen arbeiten, damit es den Kindern gut geht.
Daher arbeiten wir auch mit dem Jugend-Amt zusammen.

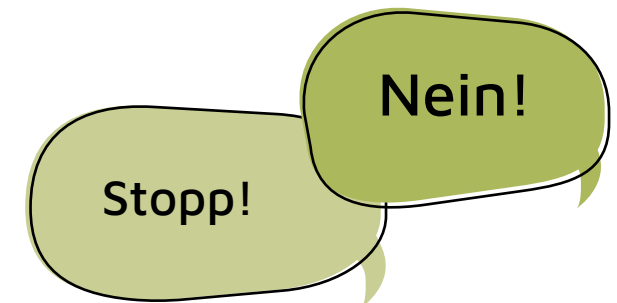
Wir beraten auch Mitarbeiter:innen im Träger, wenn sie sich Sorgen um Kinder machen.
Wir beraten auch Klient:innen.
Wir erklären was Kinder-Schutz ist.

2. Hilfe und Beratung: Selbstverteidigungskurs

Was ist Selbstverteidigung?

Selbstverteidigung bedeutet:
Ich schütze mich selbst,
wenn ich mich unsicher fühle.

Das kann ich tun:
Ich sage laut „Nein!“ oder „Stopp!“.
Ich gehe weg.
Ich hole Hilfe.



Selbstverteidigung heißt:
Ich achte auf mich.
Ich darf meine Grenzen zeigen.

Selbstverteidigung ist nicht:
Jemanden angreifen.
Es geht um Schutz und Sicherheit.

Selbstverteidigung kann man lernen

Es gibt Kurse für Selbstverteidigung.

Dort lernen Menschen:

- laut und deutlich sprechen
- sicher auftreten
- sich wehren
- Hilfe holen

Viele Menschen fühlen sich danach stärker.

Angebote in Berlin

In Berlin gibt es Kurse für Selbstverteidigung.

Einige Angebote sind extra für Menschen mit Behinderung.

→ Zum Beispiel:

- **Walk in Peace & Rollstuhl SportClub Berlin**
Hier gibt es Krav Maga.
Auch Menschen im Rollstuhl können mitmachen.
- **Shuri-Ryu Karate**
Hier trainieren Menschen mit und ohne Behinderung zusammen.
- **Netzwerk behinderter Frauen Berlin e. V.**
Hier gibt es WenDo-Kurse.
Die Kurse sind für Frauen mit Behinderung.

- **Pfeffersport e. V.**
Hier gibt es Sport und Selbstverteidigung für Kinder und Erwachsene mit Behinderung.
- **SC Lotos Berlin e. V.**
Hier gibt es Selbstverteidigung für Menschen mit Behinderung.

Es gibt noch weitere Kurse.

Wenn Du einen Kurs kennst, der hier fehlt, schreibe uns das gerne.

Die Adresse lautet:

praevention@berlinerstarthilfe.org



Wichtig

**Jede Person darf sich schützen.
Und jede Person kann lernen,
sich zu wehren.**

3. Veranstaltungen

OBR (Rückblick + Ausblick)

Jedes Jahr findet am 14.02. die Veranstaltung „One Billion Rising“ statt.

Wir haben über diese Veranstaltung schon in unseren beiden früheren Heften gesprochen. Dieses Jahr waren wir auch wieder dort.

Das Motto war: **„Women on fire – Ni una menos.“**
Das bedeutet auf deutsch: „Frauen in Flammen – nicht eine weniger“.

Es gab dort Menschen, die gesungen haben.
Andere haben eine Rede gehalten.
Wir alle haben gemeinsam protestiert und getanzt.
So haben wir gezeigt:

**Wir wollen keine Gewalt gegen Frauen.
Wir wollen friedlich miteinander leben.**

Achtung, gute Neuigkeiten!

Dieses Jahr findet **One Billion Rising** auch im Sommer statt.

Das Datum ist der **30.07.2026.**

Wir werden dich dazu im nächsten Heft genauer informieren.
Das Motto dort bleibt das gleiche.

Hier sind ein paar O-Töne von Menschen, die dabei waren:



„War jut gewesen,
bisschen kalt.“



„Tat gut, mal alles beim
Tanzen rauszulassen.“



„War alles gut.“

Bericht zum Informations-Tag zum Mit-Machen am 12.03.2026

Am 12.03 fand in der Geschäftsstelle unser gemeinsamer Informations-Tag statt.

Es gab diese fünf verschiedenen Stationen:

- Ernährung
- Kleidung
- Gefühle und Grenzen
- Geheimnisse
- Medien

Dort konnte man sich informieren und auch mitmachen.

Es gab auch Materialien, die man mitnehmen konnte.

Diese Workshops können wir euch auch gerne im Standort anbieten.

Wir haben uns sehr gefreut, dass ihr da wart.

Ihr habt Fragen gestellt und gemeinsam konnten wir mit euch über eure Erfahrungen und Ideen reden.

Leider war Franzi an dem Tag krank. Beim nächsten Mal ist sie bestimmt dabei. Denn wir wollen noch mehr Info-Tage mit und für euch anbieten.

Das waren einige Rückmeldungen:

Bitte mehr davon:

- Konkretere Werbung – was passiert beim Infotag?
- Veranstaltung nochmal in Köpenick, bitte
- Kinderschutz
- Methoden to go
- Über den Träger hinaus bewerben
- Ganz zauberhaft. Danke, dass ihr das auf die Beine stellt



Das hat mir gut gefallen:

- Das Geheimnisspiel + Sprachstifte = mega
- So cool vermittelt
- Mega gute und hilfreiche Infos
- Eingebunden werden
- Freundlich begrüßt werden
- Tolle Veranstaltung
- Ernährungsspiel
- Sehr schön, einladend und rasch ins Gespräch gekommen!
- Geheimnisspiel
- Zum Anfassen, verschiedene Sinne, selbst fühlen + gute Stimmung
- In den Kontakt kommen
- Die Gefühlskarten

Das möchte ich noch sagen:

- Das war toll.
- Herz und Sonne
- Ganz viel Liebe zum Detail
- Tolle Idee diese Veranstaltung
- Tolle Idee mit den Sprachstiften
- Das ok war



Das hat mir gefehlt:

- Infomaterial zum Mitnehmen Thema Geheimnisse
- Bisschen Hintergrundmusik

Ihr könnt euch gerne bei uns melden, wenn

- ihr Fragen oder Anmerkungen habt
- ihr mehr zu den einzelnen Themen wissen wollt
- wir bei euch vorbeikommen sollen

Protesttag am 5.5. (Ausblick)

Am 5. Mai ist der Europäische Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung. An diesem Tag machen viele Menschen Aktionen und Demonstrationen.

Sie wollen zeigen: **Menschen mit Behinderung haben die gleichen Rechte wie alle anderen.**

Das Motto in diesem Jahr ist:

„Menschenrechte sind nicht verhandelbar.“

Das sind die Forderungen:

■ Forderung 1

Teilhabe ist Menschen-Recht

Menschen mit komplexen Behinderungen immer mit-denken!

■ Forderung 2

Gewaltschutz und Autonomie für Frauen und Mädchen mit Beeinträchtigungen verbessern –

speziell in Einrichtungen!

Weil Frauen und Mädchen mit Beeinträchtigungen viel häufiger Gewalt erleben und ein Recht auf barrierefreien Schutz und Unterstützung haben.

■ Forderung 3

Förderschulen sind keine Lösung –
eine gute **Schule für alle!**

Förderschulen schließen Kinder aus –
wir wollen, dass alle wirklich dazugehören!

Alle Kinder sollen zusammen lernen.

Jedes Kind hat das Recht auf Unterstützung,
die es braucht.

■ Forderung 4

Baut endlich barrierefrei

Berlin braucht bezahlbare barrierefreie
Wohnungen nach DIN-Norm
(anstatt davon losgelöste möchtegern-
barrierearme Wohnungen)

Wir gehen an diesem Tag gemeinsam auf die
Demonstration und Kundgebung.

Du kannst gerne mitkommen!

Treffpunkt und Uhrzeit

15:00 Uhr S-/ U- Bahnhof Pankow

oder

15:30 Uhr S-/U- Brandenburger Tor

Meldet euch gerne einzeln oder als Gruppe
bei uns an.

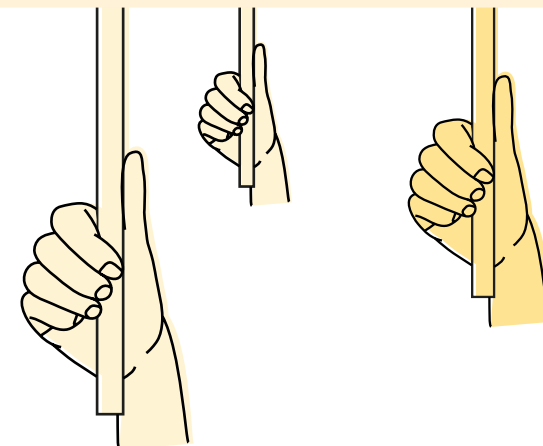
Schreibt uns unter

praevention@berlinerstarthilfe.org

Oder ruft uns an

Handy Lisa Heilig: 0176 604 08 067

Handy Franziska Schultz: 0159 044 68 605



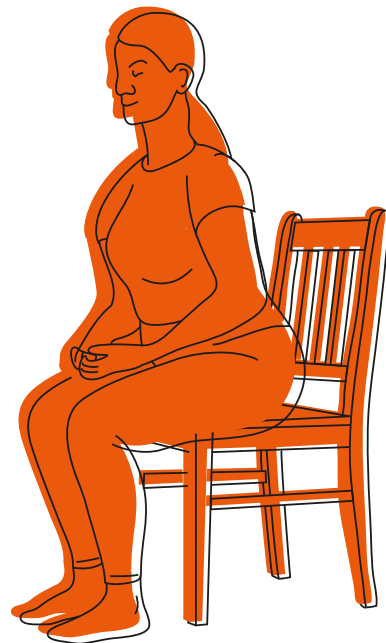
4. Übungen

Übung: Der Boden

Du kannst sitzen oder stehen.
Beide Füße sollen am Boden sein.
Es soll für dich angenehm und sicher sein.
Spüre deine Füße fest am Boden.
Stelle dir sich vor:

Du bist ein Baum.
Deine Füße haben Wurzeln.
Dein Kopf wächst nach oben.
Deine Füße stehen fest am Boden.
Spüre den Boden.
Spüre den Raum um dich herum.

- Ist dir kalt?
- Ist dir warm?
- Welche Körper-Teile fühlen sich gerade gut an?



Übung: Schutz-Hülle

In manchen Momenten sind Begegnungen mit anderen Menschen schwierig. Es kann helfen sich eine Schutz-Hülle vor zu stellen.

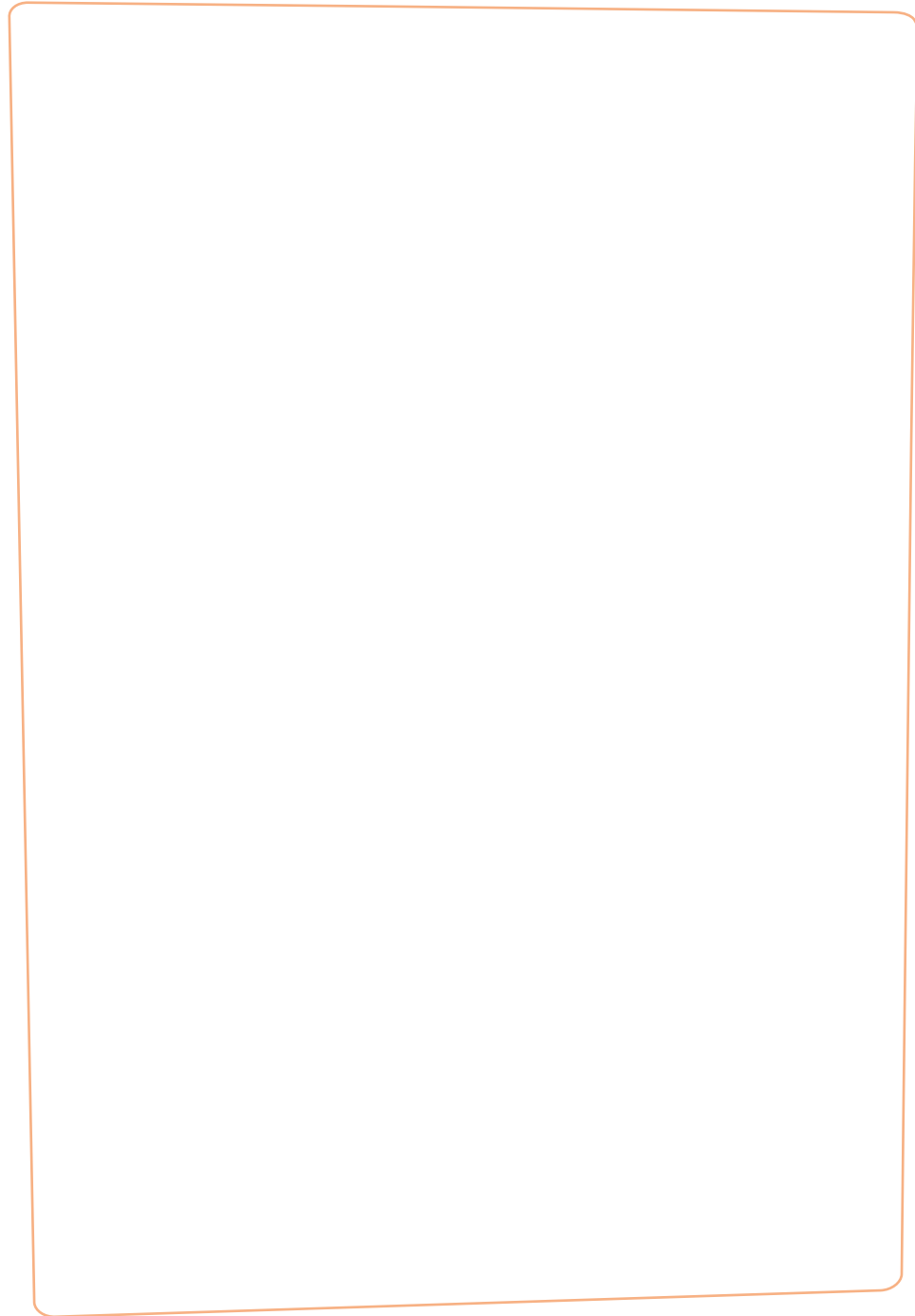
Diese beschützt dich dann. Denke dir deine Schutz-Hülle aus. Die Schutz-Hülle geht über deinen ganzen Körper.

- Wie schaut die Schutz-Hülle aus?
- Aus welchem Material ist sie?
- Ist sie so durchsichtig wie ein Schleier?
- Welche Farbe hat die Schutz-Hülle?
- Hat sie nur eine Farbe oder mehrere?
- Ist das Material fest?
- So wie eine Schutz-Weste?

Egal, welches Material du aussuchst, Du sollst dich sicher fühlen. Überlege, wie du die Schutz-Hülle mitnehmen kannst:

Vielleicht kannst du die Schutz-Hülle mit einer Hand-Bewegung ganz klein machen. Dann passt sie gut in deine Hosen-Tasche.

Mit einer weiteren Hand-Bewegung wird die Schutz-Hülle wieder groß. Wenn du Hilfe brauchst, ist die Schutz-Hülle sofort da.



5. Schluss & Ausblick

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

praevention@berlinerstarthilfe.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

Wir wollen gerne von Dir wissen,
wie Du das Heft findest.

Du kannst hier einen **Fragebogen** ausfüllen:

Nutze den QR-Code oder gehe auf:

www.survio.com/survey/d/I9R6F8E3POL7P2V4D



Unser nächstes Heft kommt im August 2026.





Impressum

berliner STARThilfe e.V.
Neumannstraße 13
13189 Berlin

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

Veröffentlichung: Mai 2026

www.berlinerstarthilfe.org