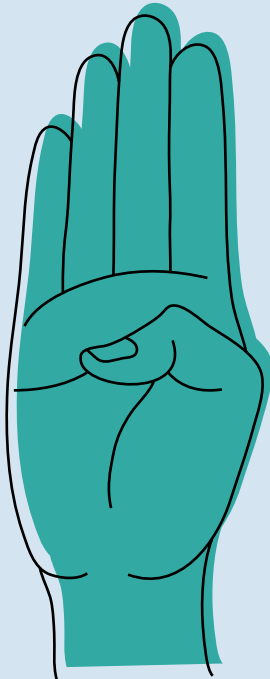




# ICH BIN WICHTIG

Ein Heft zum  
Starkwerden

Ausgabe 1, 2025



## 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, euch die erste Ausgabe unseres Heftes zu präsentieren!

Wir möchten euch vorstellen, wer wir sind und was wir machen.

Außerdem stellen wir euch Begriffe und Beratungs-Stellen vor.

Wenn wir bei einer Veranstaltung waren, berichten wir auch hier davon.

## Dieses Heft ist so aufgebaut:

<b>1. Einleitung und Erklärung</b>	4
• Gender-gerechte Sprache	4
• Schutz vor Sexueller Gewalt im berliner STARThilfe e.V.	5
• Was machen die Präventions-Beauftragten?	6
• Was ist sexuelle Gewalt?	7
• Tipps für Betroffene	10
<b>2. Wo ich Hilfe und Beratung finde</b>	12
• Mut-Stelle	12
<b>3. Veranstaltung:</b>	14
• One Billion Rising	14
<b>4. Übungen zum Mitmachen</b>	17
• Ich lerne mich kennen	17
• Kraft-Quelle	20
<b>5. Schluss &amp; Ausblick</b>	23

Viel Spaß damit wünschen euch

**FRANZI + LISA**

# 1. Einleitung und Erklärung

## Gender-gerechte Sprache: Was ist das?

**Hier eine kurze Erklärung, warum wir mit  
Doppel-Punkt schreiben:**

Geschlechter-gerechte Sprache heißt:  
Alle Geschlechter kommen in der Sprache vor.  
Nicht nur Männer und Frauen.  
Auch andere Menschen. Man hat deswegen in  
schwerer Sprache Zeichen erfunden.

➔ Zum Beispiel den Doppel-Punkt: **Klient:in**  
Mit dem Doppel-Punkt sagt man:

Alle gehören dazu:

- **Männer**
- **Frauen**
- **Andere Geschlechter**

Im Artikel „**Gendern in leichter Sprache erklärt**“  
findet ihr den Text in voller Länge.\*



\*[www.genderleicht.de/  
gendern-in-leichter-sprache-anleitung/](http://www.genderleicht.de/gendern-in-leichter-sprache-anleitung/)  
(31.03.2025; leicht angepasst)

## Schutz vor sexueller Gewalt im berliner STARThilfe e.V.

Im berliner STARThilfe e.V. ist uns das Thema  
wichtig. Deshalb wird mit dem Thema gearbeitet.

➔ Zum Beispiel werden

- alle Leiter:innen geschult.
- alle Mitarbeitenden geschult.
- alle Arbeitsverträge ergänzt  
um das Thema Schutz vor sexueller  
Gewalt.

Schutz vor sexueller Gewalt  
ist für unsere Klient:innen wichtig.  
Deshalb reden unsere Mitarbeitenden  
mit den Klient:innen über sexuelle Gewalt.

➔ Zum Beispiel, wenn jemand neu  
aufgenommen wird. Die Gruppenregeln  
in den Standorten werden um das Thema  
Schutz vor sexueller Gewalt ergänzt.

★ Wenn ihr Vorschläge zum Schutz vor  
sexueller Gewalt habt, dann sprecht mit  
euren Bezugsbetreuer:innen oder anderen  
Vertrauenspersonen.

## Was machen die Beauftragten zum Schutz vor sexueller Gewalt?

Weil uns das Thema so wichtig ist, gibt es bei uns zwei Beauftragte zum Schutz vor sexueller Gewalt. In schwerer Sprache heißt das Präventionsbeauftragte.

Als Beauftragte zum Schutz vor sexueller Gewalt haben wir verschiedene Aufgaben.

➔ Zum Beispiel:

- Wir beraten bei Fragen.
- Wir informieren Mitarbeitende.
- Wir arbeiten mit an den Dokumenten zum Schutz vor sexueller Gewalt.

Das sind wir:



**Lisa Heilig**

0176 604 08 067



**Franziska Schultz**

0159 044 68 605

Wir arbeiten im Standort Betreutes Einzelwohnen Pankow Florastraße.

Ihr könnt uns auch eine E-Mail schreiben an:

[praevention@berlinerstarthilfe.org](mailto:praevention@berlinerstarthilfe.org)

## Was ist sexuelle Gewalt?

Wurdest Du schon mal gegen Deinen Willen gekniffen oder geboxt?

Wurdest du schon mal ohne Grund von einem fremden Menschen beleidigt?

In beiden Fällen hat jemand gegen Deinen Willen gehandelt. Jemand hat Gewalt gegen Dich ausgeübt. Sexuelle Gewalt geht noch weiter.

- ➔ Sexuelle Gewalt ist zum Beispiel, wenn Du Nein sagst
- und jemand Dich trotzdem küsst,
  - und jemand Dir auf den Hintern fasst,
  - und jemand Dich zum Sex zwingt.

## Sexuelle Gewalt entsteht bei sexuellen Handlungen ohne Deine Erlaubnis.

➔ Zum Beispiel, wenn jemand Dich zu einer sexuellen Handlung gegen Deinen Willen auffordert.

Eine sexuelle Handlung kann auch sein, dass jemand Dich zwingt Nackt-Fotos zu machen.

Es gibt zwei Arten von sexueller Gewalt:

- die **nicht-tätliche sexuelle Gewalt** und
- die **tätliche sexuelle Gewalt**.

Wir erklären die Begriffe nicht-tätliche Gewalt und tätliche Gewalt im weiteren Text.

### Was ist nicht-tätliche sexuelle Gewalt?

Nicht-tätliche sexuelle Gewalt bedeutet: Jemand tut etwas, ohne Dich anzufassen oder zu berühren.

➔ Zum Beispiel wenn jemand frauenfeindlich oder männerfeindlich über Andere redet. Hast Du schon mal Aussagen gehört wie:

- Du Bitch!
- Du schwule Sau!
- Na, heiße Schnecke!

In all diesen Aussagen wirst du mit Worten beleidigt.

Das sind Beispiele für nicht-tätliche sexuelle Gewalt.

### Was ist tätliche sexuelle Gewalt?

Tätliche sexuelle Gewalt bedeutet: Jemand tut etwas gegen Deinen Willen.

➔ Beispiele können sein:

- Jemand küsst und berührt Dich.
- Jemand setzt sich auf Deinen Schoß.
- Jemand hat Sex mit Dir, obwohl Du Nein sagst.

## Tipps für Betroffene

Alle können zum Opfer von sexueller Gewalt werden. Achte deshalb immer gut darauf, wie es Dir geht.

Sag, was Du willst und was Du nicht willst,

→ zum Beispiel:

- wenn Dich jemand anfasst,
- wenn Dich jemand küsst,
- wenn jemand Sex mit Dir möchte.



**Nur Du weißt, wo Deine persönliche Grenze ist.**

**Wenn Du das Gefühl hast, dass etwas nicht stimmt: Handele!**

## Wie verhalte ich mich bei sexueller Gewalt?

Jemand küsst Dich, obwohl Du deutlich **Nein sagst?** Jemand fasst Dich aufdringlich an, obwohl Du **Nein sagst?**

Jemand zwingt Dich zum Sex obwohl Du **Nein sagst?**



**Hole Hilfe.  
Rufe die Polizei!**

Du kannst auch laut um Hilfe schreien.  
Oder sprich eine Person in der Nähe an.

**Sag, dass Du Hilfe brauchst und warum.**



Zum Beispiel:

Bitte helfen Sie mir,  
der Mann fasst mich immer wieder an.

## Was kann ich als Opfer tun?

Nachdem Du sexuelle Gewalt erlebt hast, solltest Du mit jemanden darüber reden. Suche Dir dafür eine Person, der Du vertraust.

**Sprich über Dein Erlebnis.  
Frage nach Unterstützung.**

Bitte  
helfen sie  
mir

Ich  
brauche  
Hilfe!!

## 2. Wo finde ich Hilfe und Beratung?

Du kannst auch zu einer Beratungs-Stelle gehen. Dort bekommst Du als Opfer Hilfe. Die Mitarbeiter der Beratungsstelle sagen Dir zum Beispiel:

- ➔ • Wo Du medizinische Hilfe erhältst.
- Wo Du bei Bedarf therapeutische Hilfe erhältst.
- Wie die Polizei Dir helfen kann.
- Was die nächsten Schritte für Dich sind.

### Mutstelle Berlin

#### **Die Mut-Stelle ist eine Beratungs-Stelle:**

Für Frauen und Männer, die sexuelle Gewalt erlebt haben.

Oder die noch immer sexuelle Gewalt erleben.

Menschen die das erleben, schämen sich oft. Sie haben Schuld-Gefühle. Viele fühlen sich traurig. Sie sind ohne Mut.

Es braucht Mut, wenn man sich Hilfe holt. Beratung ist eine Hilfe, die wieder Mut macht. Deshalb hat die Beratungs-Stelle diesen Namen bekommen: **Mut-Stelle Berlin.**

Du kannst bei der Mut-Stelle anrufen. Su kannst auch jemanden mitbringen, dem Du vertraust.

#### **Ansprech-Partnerinnen:**

**Franziska Herms** 0176 10179 083

**Pia Witthöft** 0176 10179 087

**Emely Beck** 0176 10179 149

E-Mail: [mutstelle@lebenshilfe-berlin.de](mailto:mutstelle@lebenshilfe-berlin.de)



Böttgerstraße 21  
13357 Berlin



[www.lebenshilfe-berlin.de/de/leichte-sprache/ombudsstelle-gegen-sexuelle-gewalt/](http://www.lebenshilfe-berlin.de/de/leichte-sprache/ombudsstelle-gegen-sexuelle-gewalt/)

Es gibt noch andere Beratungsstellen, über die wir euch in den nächsten Newslettern informieren werden. Im nächsten Newsletter stellen wir euch die **Beratungsstelle LARA** vor.

### 3. Vergangene Veranstaltungen: ONE BILLION RISING

Außer Beratungsstellen gibt es noch andere Organisationen, die sich mit dem Thema beschäftigen, zum Beispiel diese hier:

Am 14.2.2025 fand die Veranstaltung **One Billion Rising statt.**

Das ist Englisch und heißt:  
**Eine Milliarde erhebt sich.**

Damit sollen alle Menschen aufgefordert werden sich zu erheben und etwas zu tun.  
Damit es keine Gewalt gegen Mädchen und Frauen mehr gibt.

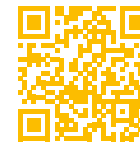
Denn mehr als 1 Milliarde Frauen und Mädchen sind von Gewalt betroffen. Auf der ganzen Welt. In Deutschland hat jede dritte Frau schon Gewalt erlebt. Das ist eine von drei Frauen.

**Das wollen wir nicht länger hinnehmen!**

Um das zu zeigen, sind wir gemeinsam mit einigen Klient:innen am 14.2.2025 zu der Veranstaltung ans Brandenburger Tor gefahren.

Das Thema dieses Jahr war „**Rise for empathy**“. Das ist englisch und bedeutet „**Erhebt euch für Empathie**“.

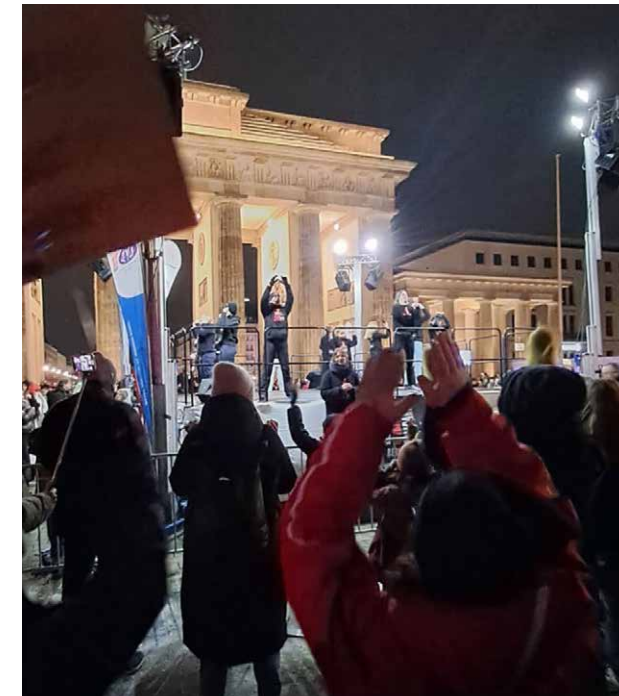
Empathie ist ein Gefühl.  
Jeder Mensch hat dieses Gefühl.  
Man versteht die Gefühle von andere Menschen.  
Manche Menschen können Gefühle besser verstehen als andere.\*



\*Erklärung kopiert von <https://hurraki.de/wiki/Empathie>, 25.03.25

Es gab eine Bühne, wo viele Menschen getanzt oder gesungen haben.

Auch die Teilnehmenden konnten mittanzen. Wir tanzten zum Musik-Stück: **Break the Chain.** Die deutsche Übersetzung heißt: **Sprengt die Ketten.**



Kommentar einer Mitkommenden:



„Das war schön  
und die Gruppen auf der Bühne  
haben mir gut gefallen. Aber der  
Tanz war zu schnell“.

Eine andere  
Person meint:



„Das Lied zum Tanz höre ich  
immer wieder im Alltag.  
Das bringt mich runter und  
macht gute Laune.“

## 4. Übungen zum Mitmachen

### Übung: Ich lerne mich kennen

Wenn wieder schwierige Zeiten kommen, können  
Dir die Antworten aus dieser Übung helfen.

Was mag ich?

Zum Beispiel: Spaghetti

Was mag ich nicht?

Zum Beispiel: laute Musik.

Was mache ich gerne?  
Zum Beispiel: Fernsehen

Worauf bin ich stolz?  
Zum Beispiel: auf ein selber gemaltes Bild

Was mache ich nicht gerne?  
Zum Beispiel: Abwaschen

Was mögen andere an mir?  
Zum Beispiel: dass ich gut zuhören kann

Was mag ich an mir?  
Zum Beispiel: meine Füße

Was bringt mich zum Lachen?  
Zum Beispiel: Witze

## Mit-Mach-Aktion: Kraft-Quellen

Manchmal ist es schwer,  
seine eigenen Kräfte und Stärken zu spüren.  
Hier findest Du Übungen für solche Momente.

### Mein Kraft-Bild malen

Male das Bild, wenn es Dir gut geht.  
Male das Bild an einem bequemen Platz.  
Vielleicht willst Du dabei Musik hören.  
Du kannst einfach drauflos malen.  
Welche Farbe hat Deine Kraft?  
Welche Form hat Deine Kraft?  
Probiere es einfach.

Es muss Dir nicht gleich gefallen.  
Vielleicht braucht es mehrere Bilder.  
Die Bilder kannst Du in eine Mappe geben.  
Wenn Du Dich das nächste Mal kraftlos fühlst,  
schaue Dir die Bilder an.

Vielleicht spürst Du Deine Kraft dann wieder.  
Wenn Du willst, kannst Du uns Dein Bild schicken  
und wir packen es in den nächsten Newsletter.

## 5. Schluss & Ausblick

Gibt es Begriffe oder Themen,  
die euch interessieren?

Habt ihr noch Wünsche oder Verbesserungs-  
Vorschläge? Schreibt uns unter

[praevention@berlinerstarhilfe.org](mailto:praevention@berlinerstarhilfe.org)

Oder ruft uns an

**Handy Lisa Heilig:** 0176 604 08 067

**Handy Franziska Schultz:** 0159 044 68 605

Ihr könnt auch gerne eure Betreuer:innen  
nach Hilfe fragen.

Auch eure Klienten-Sprecher:innen können  
uns eure Themen sagen.



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

[www.kraft-rucksack.at/](http://www.kraft-rucksack.at/)



## **Impressum**

berliner STARThilfe e. V.  
Neumannstraße 13  
13189 Berlin

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

Veröffentlichung: Oktober 2025

[www.berlinerstarthilfe.org](http://www.berlinerstarthilfe.org)