

Frauen helfen Frauen e.V.
Lorcherstraße 22
73525 Schwäbisch Gmünd

 **07171 39977**
 **E-Mail: post@fhf-gd.de**
 **Instagram: [frauenhelfenfrauengd](https://www.instagram.com/frauenhelfenfrauengd)**
 **www.fhf-gd.de**

Nummer gegen Kummer:

Kinder- und Jugendtelefon
116 111

Montag-Samstag 14-20 Uhr

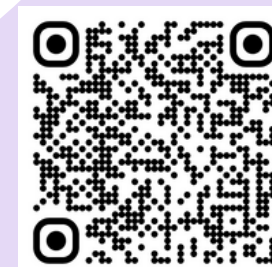
Meine Hilfsperson:

Name:

Telefonnummer:

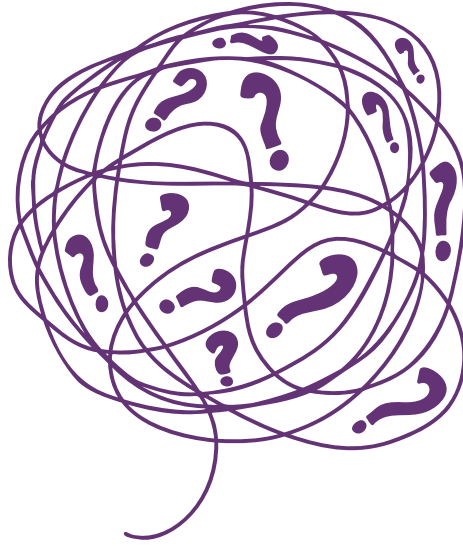
Manchmal sind wir nicht da, dann ist nur der
Anrufbeantworter an. Versuch es noch einmal!
Du brauchst dabei deinen Namen nicht zu nennen.
Du entscheidest, was du sagen möchtest.
Wir überlegen gemeinsam, was du tun kannst.

**MUT
TUT
GUT**



FRAUEN HELFEN FRAUEN e.V.

Berührungen und Zärtlichkeiten sind etwas Wunderschönes, wenn alle dazu Lust haben. Sie können aber ganz schön eklig sein, wenn sie nicht freiwillig sind!



✗ Niemand darf dich berühren, wenn du das nicht möchtest!

Kein Erwachsener und kein Gleichaltriger!

✗ Du bestimmst, wer dich berühren darf, wer dich streichelt oder küsst!

✗ Du spürst selbst am besten, ob jemand liebevoll mit dir umgeht oder nicht!

✗ Nicht du bist schuld, wenn dich ein anderer zu Berührungen drängt!

Das kannst du tun:

✓ Schlechte Geheimnisse machen Angst und Bauchweh.

Sprich mit einer erwachsenen Person darüber, die dir weiterhilft!

✓ Wenn dich jemand belästigt hat, erzähle es weiter, auch wenn der Andere dir dies verbieten will!

✓ Vielleicht hast du schon einmal versucht, über solche Erlebnisse mit jemandem zu reden und es wurde dir nicht richtig zugehört oder geglaubt. Gib deshalb nicht auf und denk nicht, dass dir niemand glaubt.

✓ Du kannst dich an deine Lehrerin oder deinen Lehrer wenden!

Ruf bei uns an:

- ☎ wenn du dich hilflos fühlst gegen Anmache von anderen
- ☎ wenn dir jemand zu nahe kommt und du dies nicht möchtest
- ☎ wenn dir die Berührungen eines Menschen Angst machen
- ☎ wenn du zu Berührungen gezwungen wirst
- ☎ wenn du bedroht, belästigt oder erpresst wirst
- ☎ wenn du dich Zuhause nicht mehr sicher fühlst
- ☎ wenn du nicht mehr weiter weißt
- ☎ wenn du Hilfe brauchst
- ☎ wenn du einfach darüber reden willst



☎ **07171 39977**

✉ **E-Mail: post@fhf-gd.de**

📷 **Instagram: [frauenhelfenfrauengd](https://www.instagram.com/frauenhelfenfrauengd)**