



ECHT MEIN RECHT!

Präventionsmaterial zur Selbstwertstärkung, Selbstbestimmung und Schutz vor sexualisierter Gewalt

Übung » Ich bin nicht allein

Inhalt/Thema: Reflexion über Bezugspersonen

Zeitbedarf: 20 – 30 Minuten

Material: Arbeitsbogen »Ich bin nicht allein« (Seite 2 von diesem Dokument oder S. 103 Handbuch ECHT MEIN RECHT! –), Beratungskarte (erhältlich unter: www.petze-shop.de)

Durchführung: Die Teilnehmenden bekommen den Arbeitsbogen und füllen ihn allein aus.

Nach dem Ausfüllen des Bogens wird besprochen:

- Zu wem gehe ich mit welchem Problem?
- Wem vertraue ich weshalb?

Es soll überlegt und festgehalten werden, welche Personen im näheren Umfeld bei bestimmten Problemen helfen können. Außerdem soll thematisiert werden, welche Beratungsstellen es gibt (siehe Beratungskarte).

Diese und viele weitere Übungen finden Sie im Handbuch **ECHT MEIN RECHT!**

Hier finden Sie Materialien, Methoden und Ideen zur Vermittlung von Wissen zu den Themen »Selbstbestimmung« und »Schutz vor sexualisierter Gewalt«.

Zudem gibt Informationen über die Inhalte der Ausstellungsinseln sowie Arbeitsbögen und Handouts zu den einzelnen Stationen.

Darüber hinaus gibt es zu jedem Themenbereich verschiedene Übungen für Gruppen.



www.petze-shop.de

ECHT MEIN RECHT!

BERATUNG

Ich bin nicht allein

Wer kann Ihnen helfen,
wenn Sie Hilfe brauchen?
Wer ist für Sie da,
wenn Sie über etwas
sprechen möchten?



Schreiben Sie die Namen
der Personen auf:
• die Ihnen helfen können
• die für Sie da sind
• denen Sie vertrauen
Schreiben Sie auch
die Telefon-nummern auf.



**Ich bin traurig.
Dann hilft mir:**

Name: _____

Telefon: _____

**Ich brauche Hilfe beim Wohnen.
Dann hilft mir:**

Name: _____

Telefon: _____



**Ich brauche Hilfe auf der Arbeit.
Dann hilft mir:**

Name: _____

Telefon: _____

**Ich habe Beziehungs-probleme.
Dann hilft mir:**

Name: _____

Telefon: _____

**Ich habe Gewalt erlebt.
Dann hilft mir:**

Name: _____

Telefon: _____