

Coming out

Du bist dir nicht sicher, ob du vielleicht lesbisch oder schwul bist? Du suchst jemanden, die oder der dir beim Coming out helfen kann? Deine Eltern verstehen dich nicht? Du suchst Kontakt zu anderen Lesben oder Schwulen?

Hier findest du Informationen und Kontakte:

www.comingouthelp.de

www.lambda-online.de

Das Projekt wurde gefördert von:

AKTION
MENSCH
DAS WIR GEWINNT



Weitere Kontakte

www.dr-azubi.de

Hilft bei Stress in der Ausbildung

www.wildwasser.de

Beratungsstellen für Betroffene von sexualisierter Gewalt

www.fassmichnichtan.de

Interaktives Internetprojekt für Jugendliche zum Thema Übergriffe

www.frauennotrufe.de

Projekte

www.netzwerk-courage.de

www.schule-der-vielfalt.de



COURAGE 1X1
GEGEN
SEXISMUS

Sexistische Grenzverletzungen...

und Übergriffe sind Handlungen oder auch Äußerungen, die die persönlichen Grenzen von Menschen verletzen oder Menschen aufgrund ihres Geschlechts oder ihrer sexuellen Orientierung diskriminieren. Wo diese anfangen, bestimmen die Betroffenen selbst!

Sexistische Grenzverletzungen können sein...

unerwünschter Körperkontakt; andauernde Blicke; anzügliche Bemerkungen über Aussehen, Figur oder Kleidung; Ausnutzen von Machtverhältnissen in der Schule, im Betrieb oder auch in Beziehungen; Sexistische Witze oder Sprüche; Häusliche Gewalt; Vergewaltigung; usw....

Deshalb:

Handelt sofort, entschlossen und direkt! In diesem Heft findet ihr einige Tipps dafür...

Was tun?

...wenn andere betroffen sind:

Greift sofort ein, aber bleibt ruhig! Wendet euch zuerst an die Person, die belästigt wird, und unterstützt sie.

...wenn du selbst betroffen bist:

Sprich Personen in deiner Nähe direkt und persönlich an. Sprich laut und nimm sie in die Verantwortung!

Wenn du alleine bist:

Nimm dir den Raum, der dir zusteht! Mache Lärm oder hole dein Handy raus und rufe jemanden an.

In der Schule

Sprich mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern. Wende dich an die Schüler/innenvertretung, Vertrauenslehrer/ in oder Schulsozialarbeiter/in.

Auf der Party

Schaffe dir z.B. einen Bereich, wo du entspannt tanzen kannst. Achte auf deine und die Grenzen anderer. Hole dir Unterstützung an der Theke und verlange, dass Personen, die dich belästigen, rausgeschmissen werden.

...und danach:

Rede darüber mit deinen Freundinnen und Freunden!
Tausche dich mit ihnen z.B. über Strategien aus, was ihr gemeinsam in solchen Situationen tun könnt.