

Mehrwerk gGmbH
Abteilung Bildung und Arbeit
Erzberg 23
38126 Braunschweig
in Kooperation mit der Frauen- und
Mädchenberatung bei sexueller Gewalt e.V.

Kontakt:

t 0531.120 43 847
m 0151.146 15 976
sicherimnetz@neuerkerode.de



www.mehrwerk-esn.de
> Über uns
> Projekte



www.netzwerk-esn.de
www.facebook.com/mehrwerk-ggmbh
www.instagram.com/neuerkerode

Ein Teil von uns.

Stempel der Anlauf- und Beratungsstelle

Erstellt von Pia, Vanessa, Nadja und
Jasmin. Zeichnungen von Saskia.

WAS KANNST DU MACHEN?

Du hast Nachrichten von jemandem bekommen, die du nicht möchtest:

- › Du brauchst nicht auf die Nachricht antworten.
- › Du kannst die Person blockieren.
- › Du kannst die Nachrichten speichern und der Person zeigen, bei der du Hilfe suchst.

Du hast Bilder oder Videos von jemandem bekommen, die du nicht haben möchtest:

- › Schicke die Bilder und Videos nicht weiter.
- › Du brauchst der Person nicht antworten.
- › Du kannst die Person blockieren.
- › Du darfst dir Hilfe holen.



Hat jemand Fotos oder Videos von dir gemacht und du wolltest das nicht:

- › Sage der Person, dass sie die Fotos oder Videos sofort löschen soll.
- › Sage der Person, dass sie keine weiteren Fotos oder Videos von dir machen darf.
- › Du darfst dir Hilfe holen und erzählen, dass jemand von dir Fotos oder Videos gemacht hat und du das nicht wolltest.

TIPPS:

- › Schalte Bluetooth aus, wenn du es gerade nicht brauchst.
- › Schicke keine Bilder oder Videos von anderen weiter.
- › Schütze dein Handy/Computer/Tablet mit einem Passwort.
- › Gebe Passwörter nicht weiter.
- › Schalte die Ortungsfunktion/den Standort am Handy aus, wenn du es nicht brauchst.
- › Gib keine Namen und keine Adressen im Internet oder per SMS weiter.
- › Klebe deine Kamera ab, wenn du sie nicht brauchst

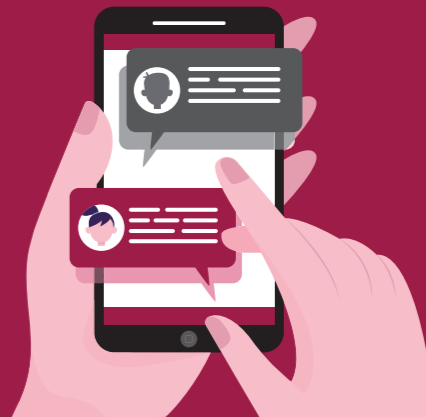
Du darfst dir Hilfe suchen und über das Erlebte sprechen.

Du kannst dir z.B. Hilfe holen bei:

- › Familienmitgliedern
- › Personen, die in deiner Einrichtung arbeiten
- › Gesetzlichen Betreuer:innen
- › Psycholog:innen in deiner Einrichtung
- › Frauenberatungsstellen und Frauennotrufen

Du darfst dich auch über deine Rechte informieren, z.B. über eine Anzeige. Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe helfen dir dabei weiter.

STARK GEGEN SEXUELLE GEWALT SICHER IM NETZ



Pocket Guide
Dein Begleiter
für Unterwegs



MEHRWERK

WAS IST SEXUALISIERTE GEWALT?

Sexualisierte Gewalt ist z.B.:

- › Jemand fasst dich z.B. am Po an und du möchtest das nicht.
- › Jemand küsst dich und du möchtest das nicht.
- › Du sollst jemand anderen anfassen, z.B. am Penis oder der Brust und du möchtest das nicht.
- › Jemand möchte mit dir über Sex reden oder zeigt dir Nacktfotos und du möchtest das nicht.
- › Jemand will dich zum Sex zwingen oder will, dass du beim Sex zuschaust und du möchtest das nicht.
- › Jemand pfeift dir nach und du möchtest das nicht.
- › Jemand beleidigt dich aufgrund deines Geschlechts, z.B. weil du ein Mädchen bist



DAS DARF NIEMAND MIT DIR MACHEN, WENN DU DAS NICHT MÖCHTEST. DAS IST VERBOTEN!

Wenn du sexualisierte Gewalt erlebst, ist das nicht deine Schuld.

- Du darfst „Stopp“ sagen.**
- Du darfst dich wehren.**
- Du darfst weglaufen.**

Sich wehren kann schwer sein. Deswegen darfst du dir Hilfe holen z.B. bei Personen, denen du vertraust. Du darfst mit ihnen darüber sprechen, auch wenn der Täter oder die Täterin dir verboten hat, darüber zu sprechen.

WAS IST DIGITALE GEWALT?

Täter:innen nutzen für diese Gewalt meistens das Internet und ihr Handy, Tablet oder einen Computer. Digitale Gewalt ist z.B.:

- › Jemand schickt dir eine Nachricht, in der du beleidigt, belästigt oder bedroht wirst.
- › Jemand verbreitet Lügen über dich, z.B. im Internet.
- › Jemand gibt sich im Internet für dich aus.
- › Jemand schickt dir Nacktfotos und du möchtest das nicht.
- › Jemand fotografiert oder filmt dich und du möchtest das nicht.
- › Jemand zeigt oder schickt anderen Bilder oder Videos von dir und du möchtest das nicht.

- › Jemand stellt Bilder oder Videos von dir ins Internet und du möchtest das nicht.
- › Jemand droht dir z.B. im Chat und will dich zwingen, dich auszuziehen oder Nacktbilder von dir zu schicken und du möchtest das nicht.

DAS DARF NIEMAND MIT DIR MACHEN, WENN DU DAS NICHT MÖCHTEST. DAS IST VERBOTEN!

Wenn du digitale Gewalt erlebst, ist das nicht deine Schuld. Du darfst dir Hilfe holen z.B. bei Personen, denen du vertraust. Du darfst mit ihnen darüber sprechen, auch wenn der Täter oder die Täterin dir verboten hat, darüber zu sprechen.