

Die 7 möwe

Präventionsbotschaften gegen Gewalt



1 Vertraue deinen Gefühlen!



Wenn Du wütend, traurig oder ängstlich bist, rede mit jemandem darüber, damit andere verstehen, wie es dir geht.



2 Es gibt gute und schlechte Geheimnisse!

Du darfst und sollst ein schlechtes Geheimnis weiter erzählen, damit es nicht zu groß wird.



3 Dein Körper gehört dir!

Du hast das Recht über deinen Körper selbst zu bestimmen und niemand darf dir weh tun.



ICH WILL NICHT

4 Du darfst NEIN sagen! Trau dich.

Niemand darf dein NEIN überhören oder übergehen und du darfst dich wehren, wenn dir jemand wehtut oder dir Unrecht tut.



NEIN.



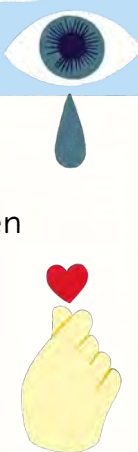
5 Es ist nicht alles richtig, was andere tun!

Erwachsene und sogar Menschen, denen du vertraust, können manchmal ungerecht, gemein oder verletzend sein. Das ist nicht deine Schuld.



6 Gewalt ist nie ok!

Egal, ob Worte, Gesten, Taten oder Botschaften auf Social Media. Miteinander Reden hilft Konflikte besser zu lösen als durch Fäuste oder Beschimpfungen.



7 Hol Hilfe für dich und andere! Trau dich.

Wenn es dir selbst oder jemand anderem schlecht geht, sei mutig und hol Hilfe.



Ruf an, wenn Du Hilfe brauchst



die möwe

Telefon

01 532 15 15

MO-DO: 9.00-17.00 Uhr
FR: 9.00-14.00 Uhr

Onlineberatung:

