

## Übungen für Mädchen und Frauen:



- Es gibt Übungen, die Mädchen und Frauen mit Behinderung stark und selbst-bewusst machen.

Darin lernen Sie:

- Eigene Stärken und Fähigkeiten erkennen
- Grenzen erkennen und setzen
- Mit Körper-Sprache und Stimme arbeiten
- Nein sagen
- Sich wehren
- Hilfe holen

- Die Übungen machen Spaß.

- Die Übungen machen Sie in einer Gruppe.



- Dann können Sie mit anderen zusammen Sport machen.

## Wo gibt es die Übungen:

- Die Übungen gibt es im Sport-Verein in Ihrer Nähe.
- Ein Arzt oder eine Ärztin muss die Übungen verschreiben.



- Im Gesetz steht: Es muss diese Übungen geben.

Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany

– Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –  
Tulpenweg 2-4  
50226 Frechen-Buschbell

Telefon: 02234 - 6000-0

Fax: 02234 - 6000-150

E-Mail: [dbs@dbs-npc.de](mailto:dbs@dbs-npc.de)

Internet: [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)

60  
JAHRE  
DBS  
1951-2011



Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany

Sportentwicklung

Mach dich stark!  
Selbst-Bewusstsein  
für Mädchen  
und Frauen mit  
Behinderung

Ein Ratgeber in  
Leichter Sprache



2. überarbeitete Auflage:  
Stand: Dezember 2010

Rehabilitationssport



## Liebe Mädchen und Frauen,



Kennen Sie das:  
Jemand sagt  
schlimme Worte zu Ihnen.  
Jemand fasst Sie an,  
obwohl Sie das nicht wollen.  
Oder jemand tut Ihnen weh.  
Oder jemand schlägt Sie.  
Oder jemand zwingt Sie  
zu sexuellen Handlungen.



## Das ist alles Gewalt!

### Wer tut so etwas?

Die Täter sind oft Männer.  
Aber auch Frauen.  
Es kann ein Fremder sein.  
Oder jemand,  
den Sie gut kennen.  
Es kann jemand sein,  
den Sie sehr gerne haben.

## Was können Sie machen?

Es kann sein,  
dass Sie Gewalt erleben.

Aber:

Sie dürfen immer „NEIN“ sagen.



### • Sie dürfen sich wehren.

Das erschreckt den Angreifer.  
Vielleicht hört er dann auf.



### • Sie dürfen laut schreien.

Dann merken andere Leute,  
dass Sie Hilfe brauchen.

Sie kennen den Angreifer nicht.

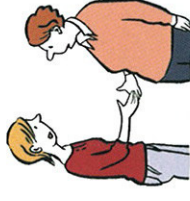
### • Dann siezen Sie den Angreifer.

Sagen Sie nicht Du, sondern Sie.  
Dann merken andere Leute,  
dass es ein Fremder ist.

## Was machen Sie,

### wenn Sie Gewalt erlebt haben?

Holen Sie sich Hilfe!  
Reden Sie darüber!



Auch wenn der Mann oder die Frau  
es Ihnen verboten hat.

Erzählen Sie, was gewesen ist.

Erzählen Sie es Menschen,  
die Sie gut kennen.

Das können Freunde, Bekannte,  
Verwandte oder Betreuer sein.

Oder Sie sprechen mit einer  
Beratungs-Stelle für Frauen.  
Oder mit der Polizei.



Behalten Sie es nicht für sich!

