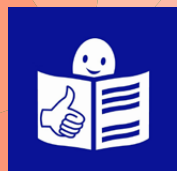


Ich schütze mich

Sexuelle Gewalt
in Sozialen Medien



Leichte Sprache



Wir haben dieses Heft gemacht

Anne Badmann

Referentin für Bildungs-Angebote in Leichter Sprache
Katholische Erwachsenen-Bildung im Bistum Limburg
E-Mail: a.badmann@bistumlimburg.de

Silke Arnold

Präventions-Beauftragte
Koordinations-Stelle Prävention vor sexualisierter Gewalt
Telefon-Nummer: 0 64 31 - 29 53 15
E-Mail: s.arnold@bistumlimburg.de

Wir hoffen, das Heft hilft Ihnen.
Haben Sie Fragen oder Tipps?
Dann können Sie uns anrufen oder schreiben.



So lese ich dieses Heft

Dieses Heft hat 2 Teile.

Ich kann das Heft umdrehen.

Dann kann ich den anderen Teil lesen.



In diesem Teil steht:

Im Internet gibt es Gefahren.

Im Internet gibt es sexuelle Gewalt.

Sexuelle Gewalt im Internet ist verboten.

Ich kann diese Gefahren erkennen.

Ich kann diese Gefahren vermeiden.

Ich schütze mich.



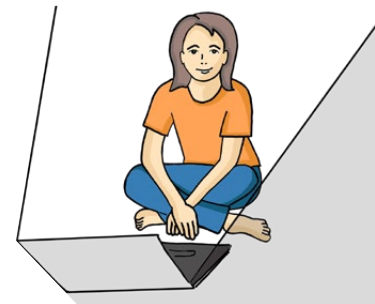
Im anderen Teil steht:

Im Internet gibt es Soziale Medien.

Soziale Medien sind toll.

Da kann ich andere Menschen treffen.

Ich bin dabei.



Soziale Medien im Internet

Menschen treffen sich in Sozialen Medien im Internet.
Im anderen Teil von diesem Heft lesen Sie:
Das sind Soziale Medien.



Die Menschen können in Sozialen Medien zum Beispiel:

- Nachrichten schicken
- Fotos schicken
- Filme zeigen
- zusammen spielen
- zusammen arbeiten

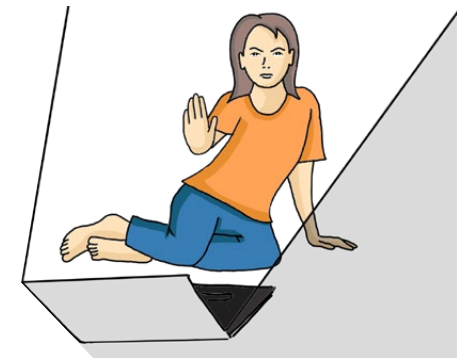
Gefahren in Sozialen Medien

Soziale Medien haben auch Nachteile.
Zum Beispiel:

- Menschen schreiben Hass-Kommentare.
- Menschen lügen.
- Firmen sammeln unsere Daten.
- Menschen klauen Fotos.
- Es gibt sexuelle Gewalt.

Im Internet gibt es sexuelle Gewalt.
Sexuelle Gewalt ist verboten.

Ich schütze mich.



Sexuelle Gewalt in Sozialen Medien

In Sozialen Medien gibt es sexuelle Gewalt.
Einige Menschen nutzen andere aus.

Zum Beispiel

Ein Mensch schreibt mir:

- Ich will mit dir spielen.
- Ich will dein Freund sein.
- Ich mag dich.



Dann fragt der Mensch:

- Magst du mich auch?
- Bist du mein Freund oder meine Freundin?
- Beweise es. Schicke mir ein Nackt-Foto.
- Zeige dich nackt vor dem Computer.

Aber: Echte Freunde verlangen so etwas nicht.

Ich schütze mich.

Ich schicke **keine** Nackt-Fotos.

Ich zeige mich **nicht** nackt.

Ich beende den Kontakt zu diesem Menschen.

Sexuelle Gewalt in Sozialen Medien

Einige Menschen wollen anderen wehtun.

Einige Menschen wollen Sex.

Auch wenn der andere Mensch das **nicht** will.
Sie suchen in Sozialen Medien nach Opfern.

Zum Beispiel

Ein Mensch sagt zu mir:

- Ich finde dich gut.
- Ich will dich treffen.

Aber: So ein Treffen kann gefährlich sein.

Vielleicht will dieser Mensch mir wehtun.

Vielleicht will der Mensch mich zum Sex zwingen.



Ich schütze mich.

So schütze ich mich

Vielleicht habe ich jemanden im Internet kennengelernt.
Vielleicht will ich diesen Menschen treffen.

Ich schütze mich.

Ich treffe mich **nicht** alleine mit fremden Personen.
Fremde Personen sind Menschen

- die ich nur aus dem Internet kenne
- die ich nur von Fotos kenne
- die ich nur vom Telefon kenne

Ich treffe mich mit solchen Personen nur

- wenn ein Freund oder eine Freundin von mir dabei ist
- wenn andere Menschen in der Nähe sind,
zum Beispiel in einem Cafe

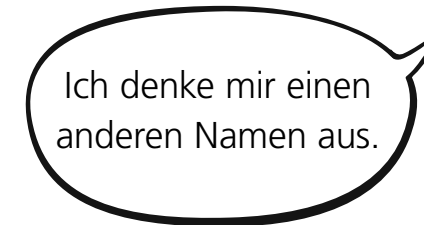
Ich treffe fremde Menschen **nie** in einer Wohnung.
Ich treffe fremde Menschen **nie** an einsamen Orten.

Vielleicht mag der Mensch mich wirklich.
Dann versteht er das. Dann findet er das gut.

So schütze ich mich

Ich sage in Sozialen Medien **nicht**

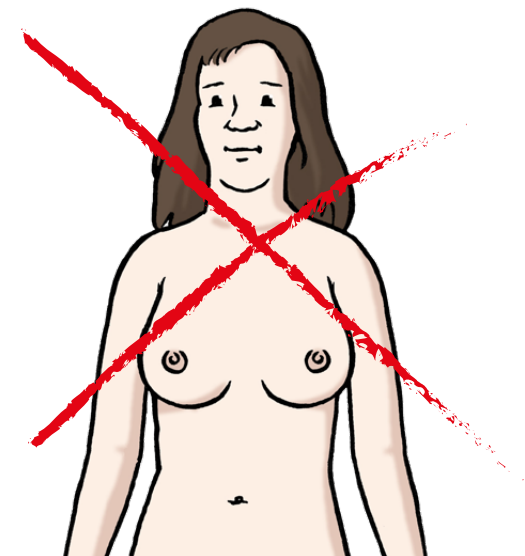
- wie mein Nachname ist
- wo ich wohne
- welche Geheimnisse ich habe



Ich schicke in Sozialen Medien **keine** Fotos

- auf denen ich nackt bin
- von meiner Familie
- von meiner Wohnung

Ich schütze mich.



Ich kann mir Hilfe holen

Vielleicht ist etwas **nicht** in Ordnung.

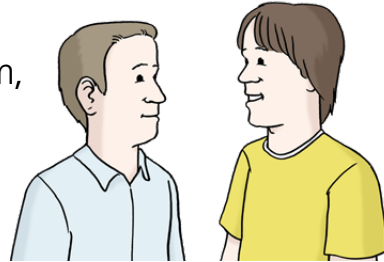
Zum Beispiel:

- Ich habe Angst oder ein komisches Gefühl.
- Ich habe schon ein Nackt-Foto geschickt.
- Jemand droht mir in Sozialen Medien.
- Jemand hat mir wehgetan.
- Jemand sagt: Ich darf **nicht** darüber reden.

Am besten rede ich mit jemandem,
dem ich vertraue.

Zum Beispiel:

- Freund oder Freundin
- Personen aus meiner Familie
- Betreuer oder Betreuerin



Zusammen überlegen wir:

Möchte ich mit der Polizei reden?

Möchte ich mit anderen Fach-Leuten reden?

Fach-Leute für sexuelle Gewalt

Es gibt Fach-Leute für sexuelle Gewalt im Internet.

Fach-Leute können mir helfen.

Die Fach-Leute hören mir zu.

Sie glauben mir.

Sie sind für mich da.

Sie geben mir Sicherheit.



Sie überlegen mit mir:

Was brauche ich, damit es mir wieder gut geht?



Ich muss meinen Namen **nicht** sagen.

Die Beratung kostet **kein** Geld.

Hier kann ich anrufen



Hier kann ich anrufen.

Ich kann auch eine Mail schreiben.



Hans-Georg Dahl

Telefon-Nummer: 01 72 - 30 05 57 8

Hans-Georg.Dahl@bistumlimburg.de



Dr. med. Ursula Rieke

Telefon-Nummer: 01 75 - 48 91 03 9

Ursula.Rieke@bistumlimburg.de



Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch

Telefon-Nummer: 08 00 - 22 55 53 0



Polizei

Telefon-Nummer: 110

Informationen im Internet

Koordinations-Stelle

Prävention vor sexualisierter Gewalt, Bistum Limburg

www.praevention.bistumlimburg.de

Matia Fachberatungs-Stelle

für Frauen mit Beeinträchtigungen

www.notruf-westerburg.de

Innocence in Danger

www.innocenceindanger.de

save-me-online

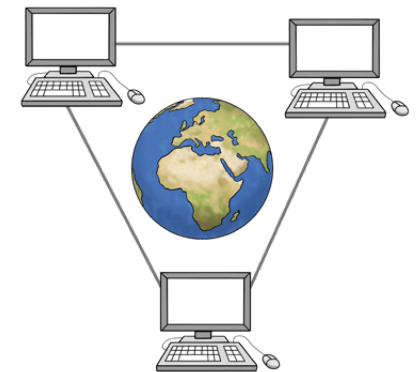
www.save-me-online.de

Wildwasser

www.wildwasser.de

Gegen unseren Willen e.V.

www.gegen-unseren-willen.de



Meine Fragen zu Gewalt in Sozialen Medien



Hier kann ich meine Fragen aufschreiben.

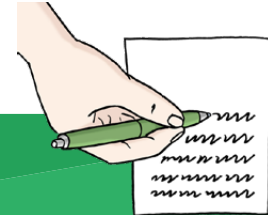


Hier endet dieser Teil vom Heft.
Ich kann das Heft umdrehen.
Dann kann ich den anderen Teil lesen.

Hier endet dieser Teil vom Heft.
Ich kann das Heft umdrehen.
Dann kann ich den anderen Teil lesen.



Hier kann ich meine Fragen aufschreiben.



Meine Fragen zu Sozialen Medien

Ich kann mir Hilfe holen

Hier finde ich Informationen im Internet:

Landesanstalt für Kommunikation (LFK)

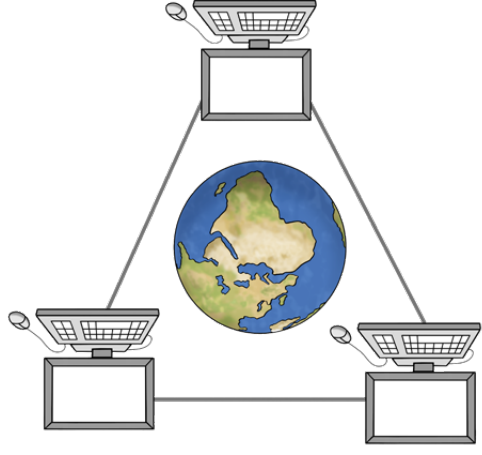
www.handysektor.de

JUUPORT e.V.

www.juuport.de

Klicksave

www.klicksave.de



Am besten frage ich jemanden:
Kannst Du mir helfen?

Zum Beispiel:

- Freund oder Freundin
- Personen aus meiner Familie
- Betreuer oder Betreuerin



Zusammen überlegen wir:

- Bei welchen Sozialen Medien möchte ich mitmachen?
- Wo kann ich mich informieren?
- Wen kann ich fragen?
- Kann ich einen Kurs machen?



Soziale Medien im Internet

Das muss ich wissen



Ich kann mich informieren.

Zum Beispiel:

- Bei welchen Sozialen Medien möchte ich mitmachen?
- Wie geht das?
- Kostet das Geld?
- Worauf muss ich achten?
- Wie alt muss ich mindestens sein?
- Wie schütztze ich mich?

Es gibt viele verschiedene Soziale Medien.

Zum Beispiel:

- WhatsApp
- Facebook
- Twitter
- Instagram
- TikTok
- Snapchat

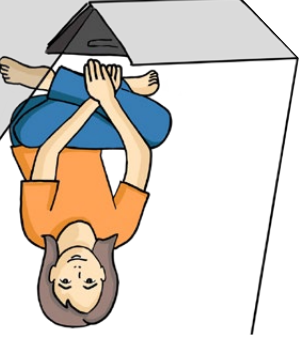


Soziale Medien haben viele Vorteile:

- Ich kann mich leicht verabreden.
- Ich kann mich mit vielen Leuten unterhalten. Auch mit Leuten, die weit weg wohnen.
- Ich kann mich über mein Hobby unterhalten. Ich kann tolle Filme von anderen anschauen. Ich kann schöne Fotos von mir schicken.

Ich bin dabei!

Ich bin dabei!



Im Internet gibt es viele tolle Sachen

Soziale Medien im Internet



Viele Menschen benutzen das Internet.

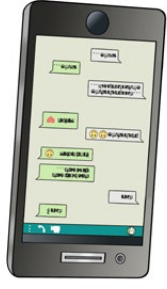
Wir können im Internet verschiedene Sachen machen.

Zum Beispiel:

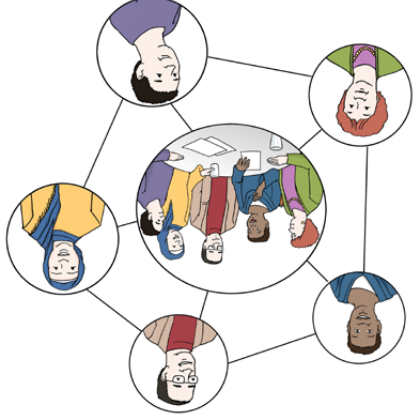
- Informationen suchen
- lernen
- arbeiten
- einkaufen
- Filme sehen
- Menschen treffen

Ich bin dabei!

- Nachrichten schicken
- Fotos schicken
- Filme zeigen
- zusammen spielen
- zusammen arbeiten



Die Menschen können in Sozialen Medien zum Beispiel:



Eine App ist ein Computer-Programm.

Das Wort App spricht man so: Äp.

Oder wir benutzen eine App.

Dafür benutzen wir bestimmte Internet-Seiten.

Wir treffen Menschen in Sozialen Medien.

Wir können im Internet andere Menschen treffen.

So lese ich dieses Heft

Dieses Heft hat 2 Teile.

Ich kann das Heft umdrehen.

Dann kann ich den anderen Teil lesen.

In diesem Teil steht:

Im Internet gibt es soziale Medien.

Soziale Medien sind toll.

Da kann ich andere Menschen treffen.

Ich kann mich informieren:

Wie kann ich Soziale Medien gut benutzen.

Ich bin dabei!

Im anderen Teil steht:

Im Internet gibt es Gefahren.

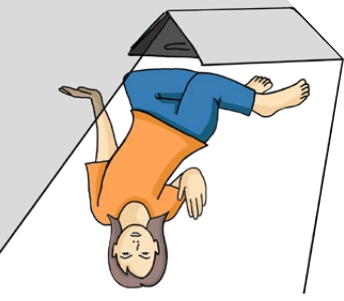
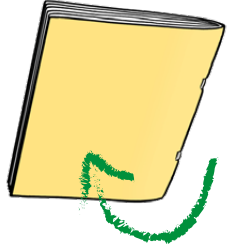
Im Internet gibt es sexuelle Gewalt.

Sexuelle Gewalt im Internet ist verboten.

Ich kann diese Gefahren erkennen.

Ich kann diese Gefahren vermeiden.

Ich schütze mich.



Mehr Informationen in Leichter Sprache gibt es auf der
Internet-Seite: www.leichte-sprache.online

Bilder © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleeinsel, Susanne Alpers © Europäisches Logo für einfaches Lesen: Easy to Read. Weitere Informationen unter www.leicht-lesbar.eu

Ich bin dabei!

Soziale Medien im Internet



Leichte Sprache

