



St. Antonius | Lingen Baccum
St. Josef | Lingen Laxten
St. Marien | Lingen Brögbern/Damaschke
Pfarreiengemeinschaft
Glaube | Miteinander | Leben

Jeder Mensch hat RECHTE – auch DU!

Dein Körper gehört Dir!

Auch Worte können verletzen!

Dein Gefühl hat Recht!

Du darfst NEIN sagen!

Hilfe holen ist kein Petzen!

Deine Meinung ist wichtig!

Dein Körper gehört Dir!

Niemand darf Dich ungefragt anfassen, geschweige denn Dir Schmerzen zufügen. Auch Fotos von Dir dürfen nicht ungefragt ohne Dein Einverständnis gemacht werden.

Auch Worte können verletzen!

Du hast ein Recht darauf, in Ruhe gelassen zu werden. Niemand darf Dich bedrohen, beleidigen oder gemeine Dinge über Dich erzählen.

Dein Gefühl hat Recht!

Wenn Du merkst, dass sich etwas komisch oder unangenehm anfühlt, kann das ein wichtiges Zeichen für Dich sein, dass etwas nicht in Ordnung ist. Lass Dich von Menschen beraten, denen Du vertraust.

Du darfst NEIN sagen!

Was Deine Grenze verletzt, entscheidest Du allein. Du darfst sagen, was Du „nicht mehr lustig“ findest. Wenn jemand das nicht beachtet, darfst Du Dir Hilfe holen!

Hilfe holen ist kein Petzen!

Geheimnisse, die Dir Angst oder Kummer bereiten, darfst Du weitererzählen. Sprich darüber mit jemand, dem Du vertraust, damit es Dir besser geht.

Deine Meinung ist wichtig!

Du hast ein Recht darauf, in Konflikten angehört und fair behandelt zu werden. – Wenn das nicht geschieht, darfst Du Dich beschweren.

Ansprechpersonen in St. Marien:

- Susanna Grave (aus dem Hauptamtlichen-Team):
☎ 0157 58428638// ✉ susannagrave@gmx.de
- Heiner Rohoff, Ansprechpartner in Fragen sexualisierter Gewalt und Grenzüberschreitungen: ☎ 0591- 52459
- Dirk Tecklenborg (aus dem Hauptamtlichen-Team):
☎ 0591- 800 27 13// ✉ gemeindereferent.tecklenborg@web.de

Anonyme Beratung gibt es z.B. bei:

- www.logolingen.de, ☎ 0591 2262
- www.nummergegenkummer.de, ☎ 116111

