

# Projekt: "Liebe. Leben. Grenzen setzen. – Ich bin wichtig!"



## Ein Aufklärungsprojekt für Menschen mit Behinderungen

Jeder Mensch hat das Recht auf Aufklärung, Selbstbestimmung und Schutz! Unser Projekt richtet sich speziell an Menschen mit Behinderungen und vermittelt wichtige Informationen zu Körper, Gefühlen, Sexualität und dem Schutz vor sexueller Gewalt. Wir schaffen einen geschützten Raum, in dem ihr Fragen stellen und euch stärken könnt, um selbstbewusste Entscheidungen zu treffen.

### Warum ist dieses Projekt so wichtig?

Viele Menschen mit Behinderungen erhalten nicht genug Aufklärung, obwohl Wissen der beste Schutz ist. Wir möchten das ändern! Unser Ziel ist es, euch mit wichtigen Informationen zu versorgen, damit ihr euch selbstbestimmt und sicher fühlen könnt.

### Unser Angebot

In unserem Workshop lernt ihr alles über euren Körper, eure Gefühle und den Schutz eurer Grenzen. Wir behandeln folgende Themen:

- Welche Körperteile gibt es, und welche Funktionen haben sie?
- Wie verändert sich mein Körper in der Pubertät?
- Was bedeutet Liebe und welche Gefühle gibt es?
- Darf ich mich in jeden Menschen verlieben? (Ja!)
- Was ist eigentlich Sex?
- Welche Berührungen sind in Ordnung – und welche nicht?
- Wie kann ich "Nein" sagen, wenn ich etwas nicht möchte?
- Wo bekomme ich Hilfe, wenn meine Grenzen überschritten werden?
- Welche Rechte habe ich?



Bildquelle: Canva



**Ziel:** Ihr sollt euch in eurem Körper wohlfühlen, eure Gefühle verstehen und lernen, selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen. Außerdem erfahrt ihr, wie ihr euch schützt und eure eigenen Grenzen respektiert. **Sei dabei!**

**Ort:** AFBJ Jugendheim, Roermonder Straße 217, 41068 Mönchengladbach

**Termine:** Alle Angebote werden individuell an die jeweilige Altersgruppe angepasst!

- **08. März 2025: 10:00 – 12:00 Uhr, Altersgruppe 6 – 12 Jahre**
- **15. März 2025: 10:00 – 12:00 Uhr, Altersgruppe 13 – 18 Jahre**
- **22. März 2025: 10:00 – 12:00 Uhr, Altersgruppe ab 18 Jahre**

Kosten: 36,00, Eigenanteil Mitglieder: 8,00, Eigenanteil Nichtmitglieder: 15,00

**Kontakt & Anmeldung:**

E-Mail: [anmeldungen@afbj.de](mailto:anmeldungen@afbj.de)

Telefon: 02161-52031

Das Angebot wird geleitet von Kim Lange.



Bildquelle: AFBJ



Bildquelle: Canva