

Handreichung zur Prävention von Grenzverletzungen, Übergriffen und sexualisierter Gewalt

- Ich darf offen mit meinem*meiner Berater*in über meine Gefühle und Wahrnehmungen sprechen.
- Ich darf entscheiden, ob ich Fragen beantworten möchte oder nicht.
- Ich darf entscheiden, ob ich Anregungen/Methoden ausprobieren möchte oder nicht.
- Ich muss unangenehme Situationen in der Beratung nicht aushalten, wenn sie mir ein ungutes Gefühl geben und meine persönlichen Grenzen verletzen.
- Ich darf meine eigenen Grenzen haben und achten, ohne diese begründen oder rechtfertigen zu müssen. Die Kommunikation meiner Grenzen ist wichtig, damit auch mein Gegenüber diese achten kann.
- Ich darf zu jedem Zeitpunkt „Nein“ sagen und meine eigenen emotionalen und körperlichen Grenzen aufzeigen.
- Nein heißt Nein!
- Meine Gefühle sind wichtig und sollen beachtet werden.
- Ich darf jederzeit, auch ohne Begründung, die Beratungssitzung sowie den gesamten Beratungsprozess beenden.
- Wenn ich mich unsicher fühle und nicht mit meinem*r Berater*in darüber sprechen möchte/kann, kann ich ...
 - ... Hilfe von Außen holen, z.B. bei anderen Berater*innen oder unseren Teamassistent*innen.
 - ... mich an die Vertrauenspersonen der Beratungsstelle wenden:



Maria Heisig

Maria.heisig@ekir.de



Thomas Dobbek

thomas.dobbek@ekir.de



Enya Voskamp

enya_katharina.voskamp@ekir.de

... einen Zettel mit meinen Gedanken/Bedenken in den Kummerkasten, direkt neben dem Sekretariat, werfen. Das geht anonym oder mit Namen, damit mich die Vertrauenspersonen kontaktieren und mir helfen können.