

# DAS CORONA - HEFT FÜR MÄDCHEN\*

VON PROMÄDCHEN MÄDCHENHAUS DÜSSELDORF E.V.





# LIEBES MÄDCHEN\*

Du bist ein Mädchen\*  
Wenn du dich als Mädchen\* fühlst  
Das bestimmst nur du.

Du bist ein Mädchen\*  
Egal wie du aussiehst.  
Egal welche Kleidung du trägst.

Du bist ein Mädchen\*  
Egal was andere sagen.  
Egal welche Hobbys du hast.

Du bist ein Mädchen\*  
Egal wo du herkommst.  
Egal, ob du eine Behinderung hast.

Das Sternchen steht für:  
ALLE Mädchen\*.  
Mädchen\* sind unterschiedlich.

Im Heft benutzen wir das Sternchen.  
Wir benutzen das Sternchen  
bei Mädchen\* und Frauen\*.



# WOFÜR IST DAS STERNCHEN NOCH DA?



Wir benutzen das Sternchen auch  
wenn wir über Personen schreiben.  
Zum Beispiel: Freund\*innen

Damit meinen wir Freundinnen und Freunde.  
Und noch mehr.  
Im Wort Freund\*innen  
stecken alle Menschen drinnen,  
egal wie sie sich bezeichnen.

Denn:  
Es gibt nicht nur Frauen und Männer.  
Es gibt mehr als 2 Geschlechter.  
Es gibt viele Geschlechter.  
Das heißt: Geschlechter-Vielfalt.

Mehr dazu  
kannst du auf  
Seite 45 lesen.



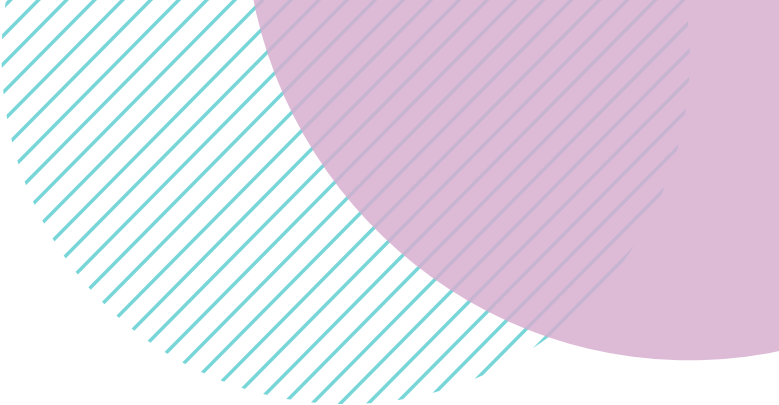
# HALLO

Liebe Mädchen\*,  
unser Tages-Ablauf hat sich sehr verändert.  
Der Grund dafür ist  
das neue Corona-Virus.  
Corona-Virus wird so  
aus-gesprochen: Ko ro na wi rus.  
Bestimmt hat sich auch dein Tages-Ablauf  
sehr verändert.  
Du gehst nicht in die Schule  
oder zur Arbeit.  
Du triffst wenig andere Menschen.  
Zum Beispiel Freund\*innen.

Vielleicht machst du dir Sorgen.  
Oder du hast Langweile.  
Deshalb fragen wir uns:  
Wie geht es dir?  
Wie verbringst du deine Zeit?

Wir haben dieses Heft  
für dich gemacht.  
Alle sprechen gerade  
über das Corona-Virus.  
Doch was ist das Corona-Virus?  
Und was muss ich beachten?  
Das erklären wir dir in diesem Heft.

---



Du bekommst Informationen  
zu dem Corona-Virus  
in einfacher Sprache.

Wir geben dir Tipps,  
was du tun kannst,  
wenn es dir nicht gut geht.  
Zum Beispiel wenn du Angst hast.  
Denn:  
Die Situation ist anstrengend  
für uns alle.  
Aber du bist nicht alleine.

Im Moment können wir uns  
leider nicht immer  
persönlich treffen.  
Das ist Schade.  
Aber wir können  
telefonieren oder  
chatten.









Wie das funktioniert,  
erklären wir dir in diesem Heft.

Wir wünschen euch viel Spaß :-)

Dein  
ProMädchen-Team



# DAS STEHT IM HEFT

1. Was ist Corona?  Seite 5
  2. Was sind Symptome?  Seite 7
  3. Was tue ich,  
wenn ich die Symptome  
vom Corona-Virus habe?  Seite 8
  4. Wie kann ich Corona-Virus bekommen?  Seite 10
  5. Dinge, die du beachten solltest  Seite 12
  6. Das kannst du tun  Seite 18
  7. Das kannst du machen,  
wenn die Angst  
hochkommt  Seite 20
  8. Hier kannst du dich melden  
wenn du Hilfe brauchst  Seite 28
  9. Die Angebote von ProMädchen  Seite 33
-



Hier ist  
immer  
eine kleine  
Seitenzahl.



# WAS IST DAS CORONA - VIRUS ?



Alle sprechen gerade  
über das Corona-Virus.  
Doch was ist das Corona-Virus?  
Was muss ich dabei beachten?

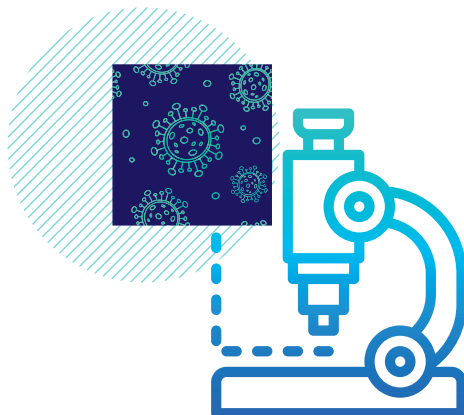
Wir erklären das hier.  
:-)

Corona-Virus wird so aus-gesprochen:  
Ko ro na wi rus.

Ein Virus ist ein  
sehr kleines Teilchen.  
Fach-Leute können es nur mit  
besonderen Geräten sehen.

Wir können das Corona-Virus  
nicht sehen.

Die Mehrzahl von Virus ist: Viren.  
Von manchen Viren können Menschen  
sehr krank werden.





Das Corona-Virus ist ein neuer Virus.

Viele Menschen haben sich  
mit dem Virus angesteckt.  
Manche sind auch gestorben.

Schnell gab es das Corona-  
Virus auf der ganzen Welt.  
Das nennt man eine Pan-de-mie.  
In vielen Ländern  
sind Menschen  
davon krank geworden  
und gestorben.

Jetzt gibt es das Corona-Virus  
in fast allen Ländern.  
Auch in Deutschland.

Aber:

## Du musst keine Angst haben!

Das Corona-Virus ist für die meisten Menschen  
nicht lebens-gefährlich.  
Viele Menschen haben nur leichte Symptome.



# WAS SIND SYMPTOME?



Ein anderes Wort für Symptom ist: Anzeichen.

Symptome des Corona- Virus können sein:

- Fieber
- Husten
- Atem-Beschwerden:  
Wenn es schwer ist,  
Luft zu bekommen
- Schnupfen
- Kratzen im Hals

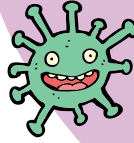
Die Symptome können bei jedem Menschen unterschiedlich sein.

Gefährlich ist das Corona-Virus für Menschen:

- Die schon älter als 65 Jahre sind
- Die schon eine andere Krankheit haben.  
Zum Beispiel eine Herz-Krankheit.

Diese Gruppe von Menschen heißt: Risiko-Gruppe.





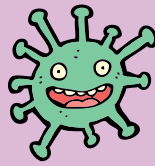
# WAS TUE ICH WENN ICH SYMPTOME HABE ?

Eine Grippe,  
eine Erkältung und  
das Corona-Virus fühlen sich ähnlich an.

Mach dir keine Sorgen.  
Du wirst wieder gesund.

Bleib zu hause und  
ruhe dich aus.





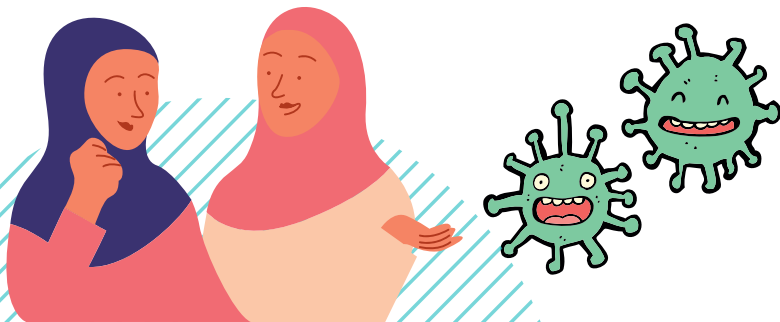
Triff keine Menschen.

Sprich mit deinen Eltern,  
Betreuer\*innen  
oder  
anderen Bezugs-Menschen.

Bezugs-Menschen sind Menschen,  
die du gut kennst und  
die immer für dich da sind.

Erzähle,  
dass es dir nicht gut geht.  
Sag, welche Symptome du hast.  
Sag also, welche Anzeichen du hast.

Überlegt gemeinsam  
ob du einen Arzt-Besuch brauchst.



# WIE KANN ICH DAS CORONA- VIRUS BEKOMMEN?

Man kann das Corona-Virus nur von Menschen bekommen, die das Virus haben.

Du kannst das Corona-Virus bekommen, wenn du mit einer Person Körper-Kontakt hast, die das Corona-Virus hat.

Körper-kontakt heißt:  
Dein Körper berührt einen anderen Körper.

Zum Beispiel:

- wenn du eng neben einer Person stehst
- wenn ihr euch die Hände gebt
- wenn ihr euch umarmt

Auch ohne Körper-Kontakt kann man das Corona-Virus bekommen.

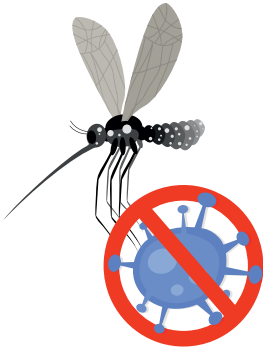
Zum Beispiel, wenn eine Person, die das Corona-Virus hat dich anhustet.



Du kannst das Corona-Virus  
NICHT von Tieren bekommen.



Stech-Mücken übertragen das Corona-Virus NICHT.



Du kannst das Corona-Virus nicht bekommen,  
wenn du alleine draußen spazieren gehst.



# DINGE, DIE DU BEACHTEN SOLLTEST



## Körper-Kontakt

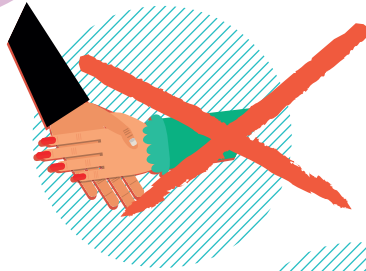
Körper-Kontakt zu anderen Menschen ist schön. Zum Beispiel sich zur Begrüßung umarmen.

Jetzt ist aber wichtig, keinen Körper-Kontakt haben.

Das heißt:

- Nicht umarmen
- Nicht die Hand geben
- nicht Küssen
- nicht im Gesicht anfassen

Das geht nicht immer.



## Es gibt Ausnahmen:

Zum Beispiel, wenn du eine Assistenz hast. Wenn die Assistenz dich pflegt, habt ihr Körper-Kontakt. Das ist ok, weil es nicht anders geht. Auch deine Assistenz muss Auf Corona-Regeln achten.



Die wichtigen Corona-Regeln  
erklären wir Dir jetzt.

## Menschen treffen, raus gehen

Treffe wenig Menschen.

Das Corona-Virus ist eine Lungen-Krankheit.  
Mit der Lunge atmet der Mensch.

Für deine Lunge ist frische Luft gut.

Du darfst draußen spazieren gehen.

Du darfst 1 Menschen treffen,  
Der nicht mit dir zusammen lebt.  
Zum Beispiel: Freund\*innen.

Wenn du eine Freund\*innen triffst,  
dann haltet 3 Schritte Abstand.  
Umarmt euch nicht.  
Gebt euch nicht die Hand.





Außerdem:

Du darfst dich nicht mit mehreren Menschen treffen.  
Das ist gerade verboten.

Eine Ausnahme:

Die Leute, mit denen du wohnst  
können auch mit dir raus gehen.

Diese Corona-Regeln sind für jetzt.  
Jetzt ist Mai 2020.

Die Corona-Regeln können sich ändern.



Jeder Link  
im Heft  
sieht so aus.

Es gibt eine Internetseite,  
wo du neue Informationen  
zu Corona bekommst.  
Das ist der Link:

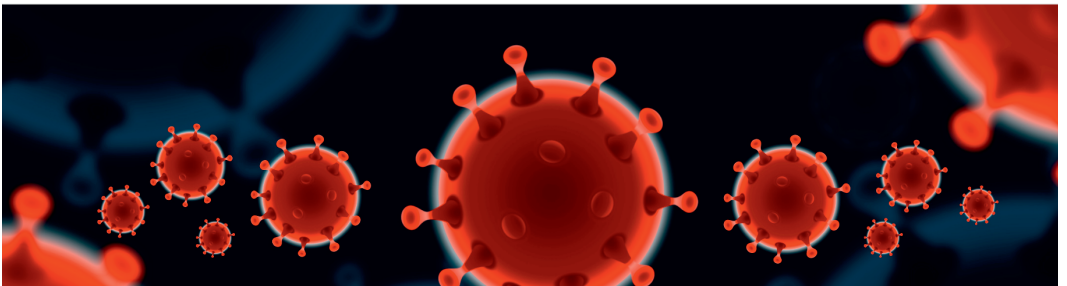
<https://corona-leichte-sprache.de/page/16-aktuelles.html>

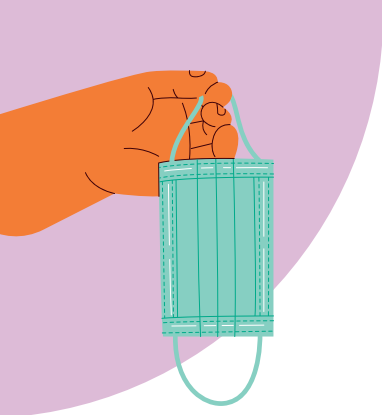
Schreib das in dein Internetfenster.  
Das sieht dann so aus:



**CORONA LEICHTE SPRACHE**  
WISSEN ÜBER CORONA IN LEICHTER SPRACHE

[AKTUELLES](#) • [LINK-LISTE](#) • [MATERIAL-SAMMLUNG](#) • [DOLMETSCHEN](#) • [ÜBER UNS](#) • [ALLTAG IN DER CORONA-ZEIT](#) • [LEXIKON](#)





## Maske tragen

Halte 3 Schritte Abstand  
zu den Menschen im Super-Markt.

Beim Einkaufen musst du eine Maske tragen.  
Das heißt Masken-Pflicht.  
Alle Menschen müssen  
eine Mund-Nase-Abdeckung tragen.

Das ist eine Maske,  
die auf dem Mund und der Nase ist.

Außerdem:  
Im Bus, in der Bahn und im Zug  
musst du diese Maske tragen.

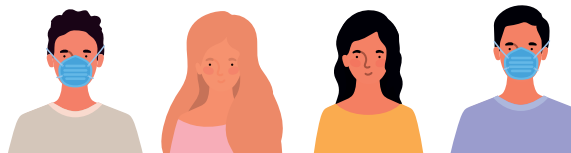
Es gibt Ausnahmen:

Diese Menschen, müssen keine Maske tragen:

- Kinder bis 6 Jahre
- Menschen mit gesundheitlichen  
Beeinträchtigungen

Eine gesundheitliche Beeinträchtigung ist zum  
Beispiel:

Eine Atemwegs-Erkrankung.  
Das heißt: Das Atmen geht nicht gut.





## Beachte außerdem:

Greife dir NICHT mit den Händen ins Gesicht.

Niese NICHT in deine Hand.

Niese in den Ellbogen.

Du kannst in ein Papier-Taschentuch niesen.

Benutze das Papier-Taschentuch nur einmal.

Wirf es danach in den Müll.

Wasche regel-mäßig die Hände  
mit Seife.

Regel-mäßig bedeutet:

Etwas immer wieder machen.

Zähle beim Hände-waschen bis 20

Oder singe

„Alle meine Entchen“.



# DAS KANNST DU MACHEN

Auf der ganzen Welt ist das Leben von den Menschen anders als sonst.

Mit vielen Leuten treffen geht im Moment nicht.  
Viele Freund\*innen oder die Familie treffen? Geht auch nicht.

Hier bekommst du Tipps was du tun kannst.

## Nachrichten Schreiben oder Video- Telefonat

Mit dem Internet ist vieles leichter.

Man kann sich schreiben.  
Zum Beispiel eine E - Mail oder eine WhatsApp - Nachricht.



# WhatsApp

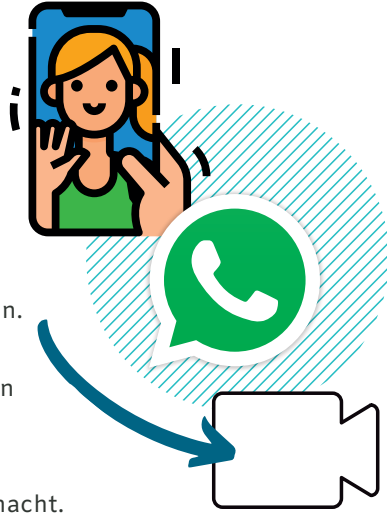
Bei WhatsApp kannst du einen Video-Anruf machen. Dazu drückst du auf das Video-Zeichen. Das Zeichen ist oben rechts im Chat. Das Zeichen sieht so aus: Bild einfügen  
Wenn man mit Video telefoniert sieht man zwei Videos.  
Man sieht das Video das man selber macht. Und man sieht das Video von dem Kontakt.

Für WhatsApp brauchst du Internet und ein Handy oder Laptop oder Tablet.



Hast du kein WhatsApp?

Wir können dir zeigen wie du WhatsApp bekommst.  
Melde dich bei uns.  
Blätter zur Seite 33.  
Da kannst du sehen,  
wie du dich melden kannst.



# DAS KANNST DU MACHEN, WENN DU ANGST BEKOMMST:



Angst

Die Corona-Situation  
ist seltsam  
für uns alle.

Alles ist anders als sonst.

Viele Menschen  
haben Angst.  
Das ist normal.

Angst ist ein Gefühl.  
Gefühle können  
schnell kommen.  
Das Gefühl Angst geht aber  
auch wieder weg.

Auf der nächsten Seite  
findest du Übungen,  
die du machen kannst,  
wenn du Angst hast oder  
Panik bekommst.

Die grüne und  
die rote Seite  
hat Lea gemacht.  
Sie macht tolle Bilder.  
Du kannst alle Bilder  
von ihr bei  
instagram sehen.



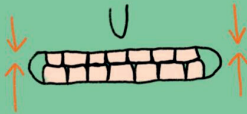
<https://www.instagram.com/slingaillustration/>

BEI ANGST & PANIK BEGIBT SICH DEIN KÖRPER OFT IN ANGESPANNTE POSITIONEN!

VERSUCHE DEM BEWUSST ENTGEGEN ZU WIRKEN!



ENTSPANNE DEINE AUGENBRAUEN



ENTSPANNE DEINEN KIEFER



ENTSPANNE DEINE SCHULTERN



ENTSPANNE DEINE HÄNDE & FÜßE



ATMEN!



[instagram.com/slingaillustration](https://www.instagram.com/slingaillustration)



# ATEMÜBUNG BEI ANGST & PANIK



AUFRECHT  
& LOCKER  
HINSTELLEN

ARME  
NEBEN  
DEM  
KÖRPER  
HÄNGEN  
LASSEN



TIEF &  
RUHIG  
DURCH  
DIE NASE  
EINATMEN

DIE HÄNDE  
ZU FÄUSTEN  
BALLEN



LUFT  
5-10  
SEKUNDEN  
(WIE ES SICH  
FÜR DICH  
GUT ANFÜHLT)

HÄNDE  
GEBALLT  
LASSEN



DANN DIE  
LUFT LOCKER  
DURCH DIE  
LIPPEN PUSTEN

DIE SCHULTERN  
BEWUSST HÄNGEN  
LASSEN  
& DIE HÄNDE  
ENTSPANNEN



DU KANNST MEHRERE  
RUNDEN MIT KLEINEN  
PAUSEN DURCHFÜHREN

WÄHREND DER PAUSEN  
KANNST DU Z.B. DIE  
SCHULTERN KREISEN

DU KANNST DIESE ÜBUNG  
SOOFT MACHEN  
WIE DU MAGST



[instagram.com/slingaillustration](https://www.instagram.com/slingaillustration)

# DAS KANNST DU AUCH GEGEN ANGST MACHEN



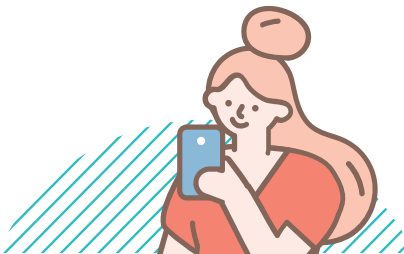
- **Trink etwas Wasser.**  
Damit kannst du den Kloß  
im Hals wegspülen.  
Wasser gibt deinem Körper Kraft.



- **Hinlegen**  
Wenn du kannst leg dich auf den Boden.  
Mach die Augen zu.  
Atme langsam.  
Achte auf deinen Atem.



- **Sprich mit Menschen, die du gerne hast.**  
Du kannst mit ihnen Telefonieren.  
Du kannst sagen,  
dass du Angst hast.  
Das ist ok.



Es gibt eine Telefon-Nummer,  
die du anrufen kannst  
wenn du viel Angst hast und  
die Angst immer wieder kommt.

Auch wenn du oft traurig bist.  
Das heißt Krise.  
Eine Krise ist eine schwere Zeit im Leben.  
Zum Beispiel: Wenn etwas Schlimmes passiert.

**Das ist die Telefon- Nummer vom Krisen-Telefon:**

**0180 - 655 30 00**

Da kannst du immer anrufen.  
Du bekommst Hilfe.

Du kannst auch bei der **Nummer-gegen-Kummer**  
für Kinder und Jugendliche anrufen:

**116 111**

Wann kann man anrufen?  
Du kannst Montag bis Samstag anrufen.  
Immer in der Zeit von 14 Uhr bis 20 Uhr.  
Du kannst du auch Montag, Mittwoch und  
Donnerstag vormittags anrufen.  
In der Zeit von 10 Uhr bis 12 Uhr.  
Dein Anruf ist kostenlos.

Auf den nächsten Seiten sind viele Ideen,  
was du machen kannst,  
damit die Angst weg geht.



# DAS KANNST DU AUCH MACHEN:



Die Ideen helfen  
bei jeder Person anders.  
Probiere einfach aus was dir gefällt.  
Du kannst die Sachen auch machen,  
wenn du keine Angst hast.

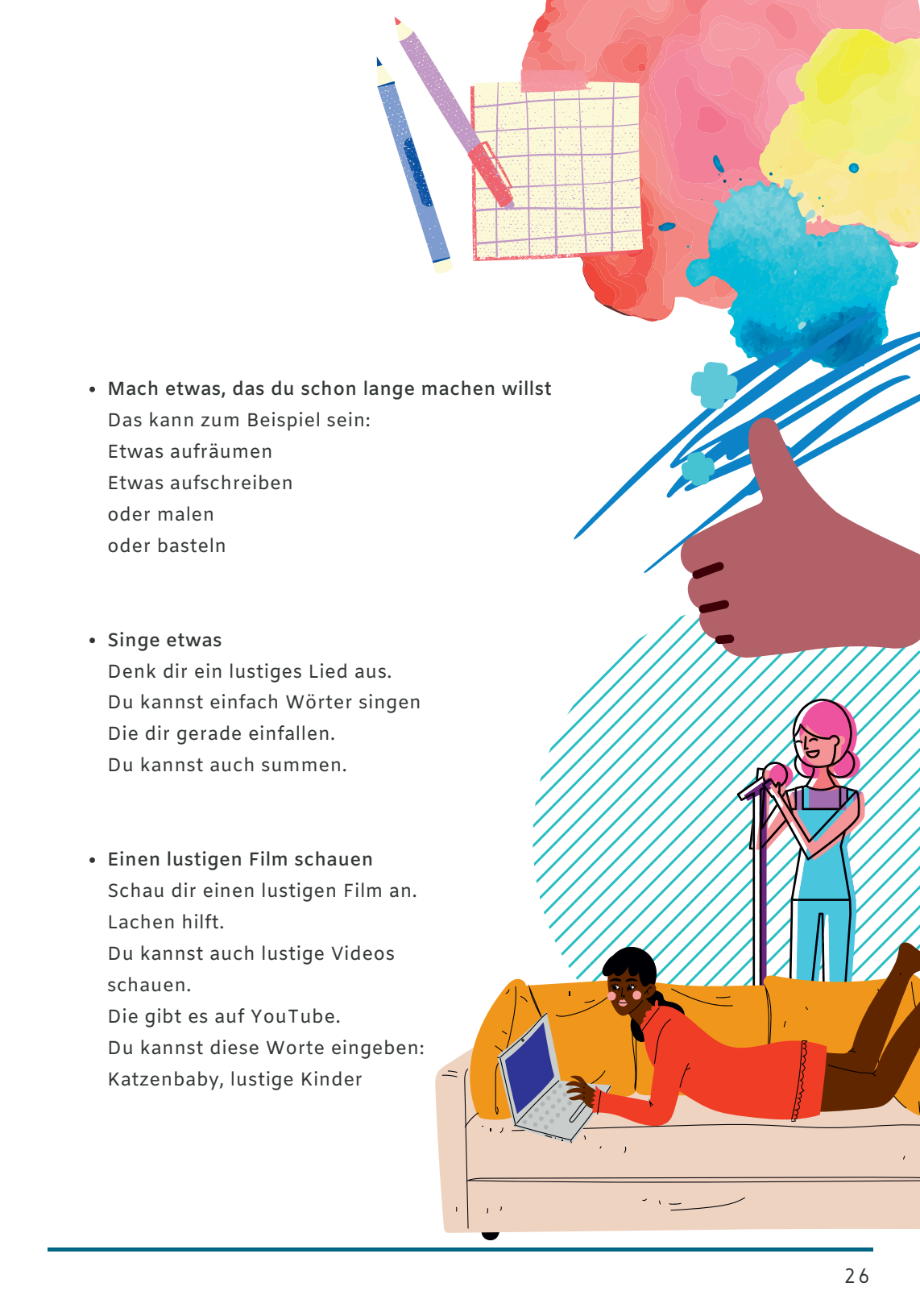
- **Geh spazieren**

Bewegung kann bei Angst helfen.  
Die frische Luft draußen tut gut.  
Wenn du nicht spazieren gehen kannst,  
versuche dich drinnen  
ein bisschen zu bewegen.  
Fang ruhig langsam an.  
Gehe dein Tempo.

- **Male etwas**

Es ist nicht wichtig was du malst.  
Es muss nicht schön sein.  
Das kannst du ausprobieren:  
Etwas Großes malen.  
Etwas malen ohne den Stift vom Papier  
zu heben.  
Etwas buntes Malen.  
Ganz langsam malen.



- 
- **Mach etwas, das du schon lange machen willst**

Das kann zum Beispiel sein:

Etwas aufräumen  
Etwas aufschreiben  
oder malen  
oder basteln

- **Singe etwas**

Denk dir ein lustiges Lied aus.  
Du kannst einfach Wörter singen  
Die dir gerade einfallen.  
Du kannst auch summen.

- **Einen lustigen Film schauen**

Schau dir einen lustigen Film an.  
Lachen hilft.  
Du kannst auch lustige Videos  
schauen.  
Die gibt es auf YouTube.  
Du kannst diese Worte eingeben:  
Katzenbaby, lustige Kinder

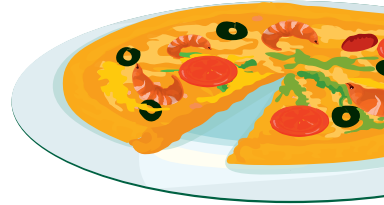


- **Musik hören**

Hörst du gerne Musik?  
Was ist dein Lieblingslied?  
Höre einfach was dir gefällt.  
Wenn du Lust hast,  
kannst du tanzen.  
Oder dabei singen.

- **Etwas leckeres Essen**

Für viele Menschen ist Essen etwas sehr schönes.  
Etwas leckeres essen kann dir ein gutes Gefühl  
machen.



- **Fotos machen**

Mach mit einer Kamera  
Oder deinem Handy Fotos.  
Mach Fotos von schönen Dingen.  
Mach Fotos von Dingen die weit weg sind.



- **Nachrichten gucken**

Nachrichten gucken oder hören ist wichtig.  
Aber nicht die ganze Zeit.  
Schalte auch mal ab.



# HIER KANNST DU DICH MELDEN, WENN DU HILFE BRAUCHST



Du findest hier viele  
Telefon-Nummern,  
Internet-Seiten und Adressen.

Schau dir die Überschrift an.

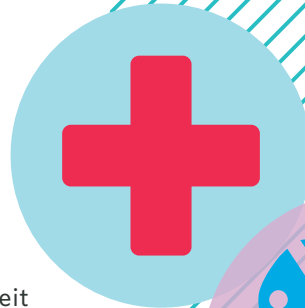
**Welche Hilfe brauchst du?**


**Fragen zu Corona**  
Hier kannst du anrufen,  
wenn du Fragen zu Corona hast.

## **Gesundheits-Telefon**

Vom Bundes-Ministerium für Gesundheit  
030 - 346 465 100  
Hier kannst du anrufen,  
wenn du Patient\*in bist.  
Wenn du Frage zu Corona und Arzt hast.  
0800 - 011 77 22

**Wann kann man anrufen?**  
Du kannst Montag bis Donnerstag anrufen.  
Immer in der Zeit von 8 Uhr bis 18 Uhr.  
Am Freitag kannst du auch anrufen.  
In der Zeit von 8 Uhr bis 12 Uhr.





Hier kannst du anrufen, wenn du Fragen zu Corona hast und in Düsseldorf wohnst.

## Info Telefon Stadt Düsseldorf

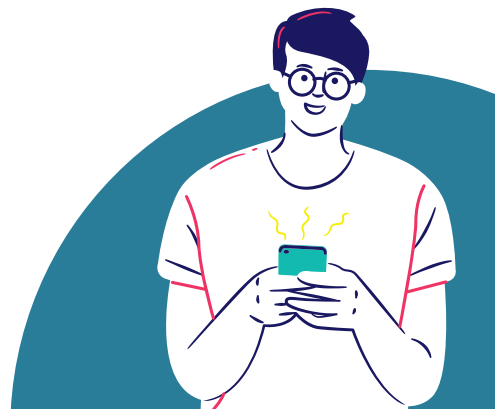
0211 - 899 60 90

Wann kann man anrufen?  
Du kannst jeden Tag anrufen  
In der Zeit von 5 Uhr bis 22 Uhr

## Corona-Info-Telefon Für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten

Das Evangelische Krankenhaus Alsterdorf hat ein neues Angebot.  
Es ist ein Info-Telefon zum Thema Corona.  
Es ist ein Angebot für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.  
Du kannst das Info-Telefon anrufen.  
Dort kann man Fragen zum Thema Corona stellen.

Das ist die Telefon-Nummer:  
040 - 50 77 72 27  
Wann kann man anrufen?  
Du kannst von Montag bis Freitag anrufen.  
Immer in der Zeit von 10 Uhr bis 14 Uhr.





## Fragen zu Corona Für gehörlose Menschen



Hier kannst du dich melden, wenn:

- Du Fragen zu Corona hast
- Du gehörlos bist
- Du schwerhörig bist
- Du ertaubt bist



## Gesundheits-Telefon Vom Bundes-Ministerium für Gesundheit

E-Mail:

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

Fax:

030 - 340 60 66 07

Video-Telefonat:

<https://www.gebaerdentelefon.de/bmg/>

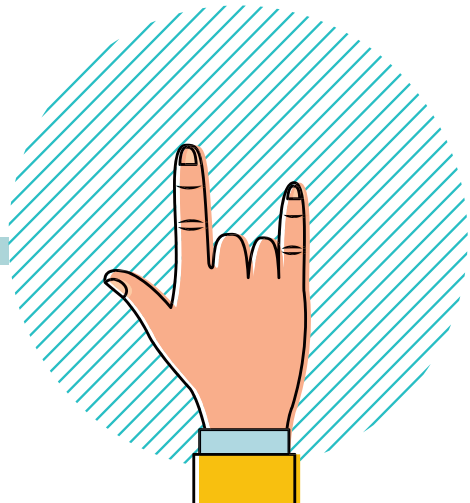
Wann kann man anrufen?

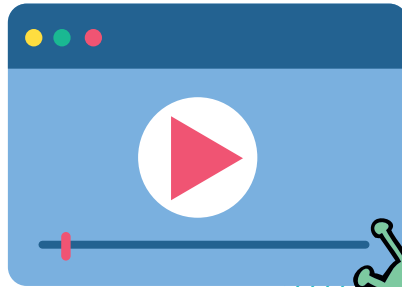
Du kannst Montag bis Donnerstag anrufen.

Immer in der Zeit von 8 Uhr bis 18 Uhr.

Am Freitag kannst du auch anrufen.

In der Zeit von 8 Uhr bis 12 Uhr





## Informationen zu Corona In Gebärden-Sprache

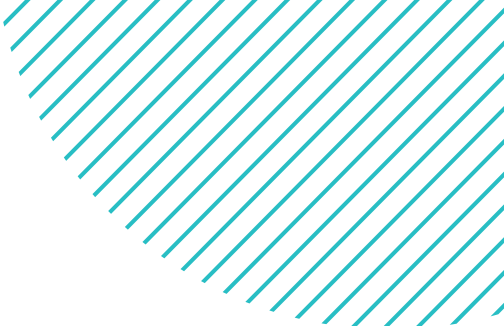
Brauchst du Informationen zu Corona  
in Gebärden-Sprache?

Die Aktion Mensch hat eine  
Corona-Info-Seite.  
Hier gibt es viele Informationen in deutscher  
Gebärdensprache.

Gib den Link im Internet ein:

<https://www.aktion-mensch.de/corona-infoseite.html>

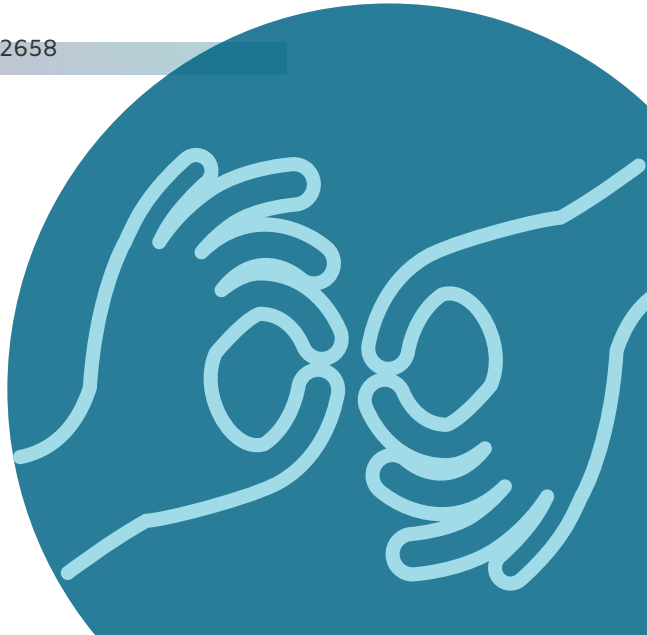
---



Es gibt ein Video vom KSL.  
KSL bedeutet:  
Kompetenzzentrum Selbstbestimmt Leben.  
Im Video wird Corona-Virus in DGS erklärt.  
DGS heißt deutsche Gebärden-Sprache.  
Willst du das Video sehen?  
Gib den Link im Internet ein.  
Dann kannst du das Video sehen.

Das ist der Link:

<https://ksl-msi-nrw.de/de/node/2658>



# ANGEBOTE VON PROMÄDCHEN



## MÄDCHENTREFF LEYLA

Es arbeiten drei Frauen\* immer im Mädchentreff:



Alina



Seda



Ines

Drei andere Frauen\* arbeiten manchmal im Mädchentreff:



Lisa (Loddi)



Viola



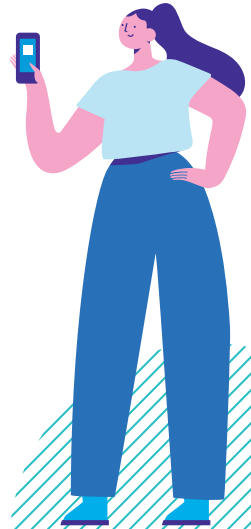
Anna

Der Mädchentreff war lange zu.  
Das war wegen Corona.  
Um den Mädchentreff zu besuchen  
musst du dich anmelden.  
Wir freuen uns,  
wenn du dich meldest.

---

# ANRUFEN UND SCHREIBEN

Weil du gerade nicht immer in den Mädchentreff kommen kannst zeigen wir dir wie du mit uns: telefonieren kannst schreiben kannst ein Video-Telefonat machen kannst.



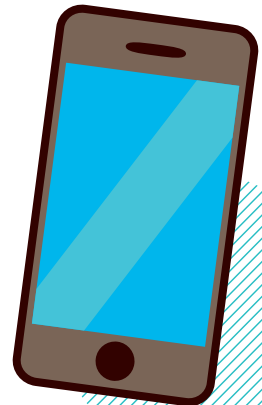
## So kannst du dich bei uns melden:

Wir zeigen dir jetzt, wie du dich bei ProMädchen melden kannst. Du kannst sehen mit welcher Frau\* du sprichst oder schreibst.

Möchtest du dich für einen Besuch im Mädchentreff anmelden?  
Hast du Lust zu reden?  
Ist dir langweilig?  
Du kannst anrufen.  
Das ist die Telefonnummer vom Mädchentreff Leyla:

0211 - 15 79 59 0

Wann kann man anrufen?  
Du kannst Montag bis Freitag anrufen.  
Immer in der Zeit von 15.00 Uhr bis 18.30 Uhr.



Sollen wir dich lieber anrufen?

Schreib uns bei WhatsApp.  
Du kannst uns schreiben, dass wir  
dich anrufen sollen.



Bei WhatsApp schreibst du  
mit Seda.

Dann machen wir einen Termin aus.  
An dem Termin rufen wir dich an.  
Schreib deine WhatsApp-Nachricht an  
diese Nummer: 0157 - 34 42 40 16

## Hast du Lust mit uns zu schreiben?

Du kannst uns bei facebook  
schreiben.

Da heißt der Mädchentreff so:

**Mädchentreff Leyla**

Das ist der Link dafür:

<https://de-de.facebook.com/madchentreff.leyla.5>

Schreib uns eine Nachricht.



Du kannst uns auch bei Instagram  
schreiben.

Da heißt der Mädchentreff so:

**Mädchentreff Leyla**

Das ist der Link dafür:

<https://www.instagram.com/madchentreffleyla/hl=de>



Eine Frau\*,  
die immer im  
Mädchentreff arbeitet antwortet dir.

# HAUSAUFGABEN- HILFE

Brauchst du Hilfe  
bei den Hausaufgaben?

Seda hilft dir  
bei den Hausaufgaben.



Schreibe eine Nachricht bei  
WhatsApp.  
Du kannst Bilder von deinen  
Aufgaben schicken.  
Schreib bei WhatsApp  
an diese  
Nummer:  
0157 - 34 42 40 16



# BERATUNG

## Beratung von ProMädchen

Bei ProMädchen kannst du Beratung bekommen.  
Das heißt du kannst mit einer Beraterin\* reden.  
Die Beraterin\* ist auf deiner Seite.  
Sie hört dir zu.  
Sie glaubt dir.  
Sie hilft dir.

Das sind die Beraterinnen\*:

Lara Remky



HeideMarie Eich



Martina Sandkuhl





## Die Beratung kostet kein Geld.

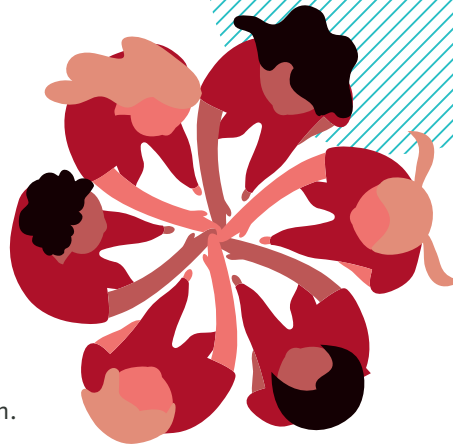
Du musst NICHT deinen richtigen Namen sagen.  
Du kannst dir einen Namen ausdenken.

Wir tun nur, was vorher mit dir abgesprochen ist!  
Du musst nicht lange Warten.



## Für wen ist die Beratung?

Die Beratung ist für Mädchen\*  
und junge Frauen\*  
von 11 bis 27 Jahren.  
Wir beraten Mädchen\*  
und junge Frauen\*  
mit und ohne Behinderung.  
Egal wo du her kommst oder  
woran du glaubst.  
Es gibt immer einen Weg!  
Du kannst dich mit allen Fragen bei uns melden.  
Du kannst dich auch für jemanden bei uns melden.  
Zum Beispiel:  
Für deine Schwester, deine Freundin, deine Tochter ..



## Brauchst du Beratung?

Bist du dir nicht sicher, was du brauchst?  
Wir helfen dir es herauszufinden.

Bist du oft sehr traurig?  
Weißt du allein nicht weiter?  
Macht dir etwas Angst?  
Tut dir jemand weh?  
Hast du was Schlimmes erlebt?  
Hast du auf nichts mehr Lust?  
Magst du deinen Körper nicht?  
Dreht sich bei dir alles ums Essen und um dein Gewicht?  
Hast du Liebeskummer?  
Fühlst du dich zu Mädchen hingezogen und weißt nicht, wie du damit umgehen sollst?  
Hast du eine Behinderung oder eine chronische Krankheit?  
Kommen andere oder du damit nicht klar?  
Wirst du geärgert oder darfst nicht mitmachen, weil andere dich nicht dabei haben wollen?

Dann melde dich.  
Wir helfen dir!



## Beratung am Telefon bei ProMädchen

Du kannst in der Beratungs-Stelle anrufen.  
Du kannst einen Telefon-Termin machen.  
Wenn niemand an das Telefon geht:  
Sprich eine Nachricht auf den Anruf-beantworter.  
Dann wirst du zurück gerufen.  
Das ist die Telefon-nummer: 0211- 48 76 75

Wann kann man anrufen?

Du kannst Montags und Donnerstags anrufen.  
Immer in der Zeit von 10 Uhr bis 13 Uhr  
Du kannst Dienstags und Mittwochs anrufen  
Immer in der Zeit von 14 Uhr bis 17 Uhr  
Du kannst jemanden mitbringen,  
wenn du nicht allein  
in die Beratung gehen möchtest.



# BERATUNG IM INTERNET

## Beratung im Internet

Du kannst dich mit allen Fragen und Themen bei uns melden. Manchmal ist es leichter im Internet zu schreiben. Es kann leichter sein, Fragen zu stellen oder Probleme zu beschreiben.

Du kannst dich melden, auch wenn du unsicher bist, ob du bei uns richtig bist. Wir nehmen deine Sorgen und Probleme ernst. Wir sind auf deiner Seite. Melde dich auf dieser Internetseite an:

<https://promaedchen.beranet.info/>



## Beratung im Internet Chat und E-Mailberatung

Unsere Beratung ist für alle Mädchen\* und junge Frauen\*. Wenn du nicht in der Beratungsstelle anrufen kannst oder willst, kannst du dich direkt über den Chat oder E-Mail bei uns melden. Du kannst dich auch für eine Freundin, deine Partnerin oder Tochter melden. Wenn du nicht aus Düsseldorf oder der Umgebung von Düsseldorf kommst, helfen wir dir, ein Angebot in deiner Nähe zu finden.

Du entscheidest, was du uns sagen willst! Bei der Anmeldung fragen wir dich nach deinem "Benutzernamen". Das muss nicht dein richtiger Name sein. Deine Angaben behalten wir für uns. Wir geben nichts weiter.

Die Beratung kostet nichts.



Hoffentlich hat das Heft dir gefallen.  
Wir hoffen du kommst  
gut durch die Corona-Zeit.  
Auch wenn Corona  
vorbei ist  
sind wir  
für dich da.  
Wir freuen uns von dir zu hören.  
Bleib gesund und munter.

Dein ProMädchen Team

**ProMädchen**   
Mädchenhaus Düsseldorf e.V.



**ProMädchen**  
Mädchenhaus Düsseldorf e.V.

A decorative graphic at the top of the page consists of two overlapping circles. The left circle is a solid light purple color. The right circle is filled with a pattern of thin, parallel teal diagonal lines. The text 'BIS BALD' is centered within the purple circle.

BIS BALD


# WAS BEDEUTET GESCHLECHTER- VIELFALT?

Viele Menschen denken:  
Es gibt nur 2 Geschlechter.  
Frau\* und Mann\*.

Doch das stimmt nicht!  
Es gibt mehr als 2 Geschlechter.  
Es gibt viele Geschlechter.

Viele sagen über sich selbst:  
Ich bin eine Frau\* oder ein Mädchen\*.  
Ich bin ein Mann\* oder ein Junge\*.  
Manche Menschen sagen zum Beispiel:  
Ich bin nicht-binär.

Das bedeutet:  
Ich fühle mich nicht als Frau\*.  
Ich fühle mich nicht als Mann\*.  
Ich bin nichts von beidem.  
Mein Geschlecht ist nicht-binär.



Auf Seite 3  
haben wir gesagt  
es gibt mehr  
als 2 Geschlechter.  
Was wir damit  
meinen  
erklären wir  
dir jetzt.







Manche Menschen sind trans\*-geschlechtlich.

Das bedeutet:

Menschen,  
die sich als trans\* bezeichnen,  
fühlen sich anders,  
als bei der Geburt gesagt wurde.

Das bedeutet:

Die Menschen haben ein anderes Geschlecht,  
als bei der Geburt gesagt wurde.

Zum Beispiel:

Bei der Geburt wird gesagt:

Dieser Mensch ist ein Junge.

Und alle sagen:

Das ist ein Junge.

Auch im Personal-Ausweis steht,

die Person ist ein Junge.

Das stimmt aber nicht.

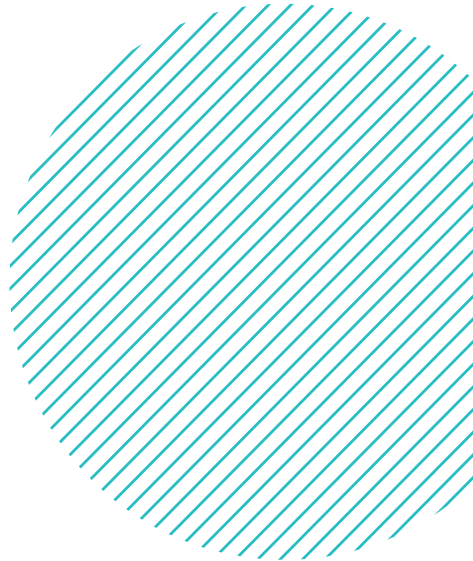
Denn diese Person weiß:

Ich bin ein Mädchen.

Oder:

Ich bin nichts von beidem.

Ich bin nicht-binär.



Menschen,  
die trans\*-geschlechtlich sind,  
leben ganz unterschiedlich.  
Manche leben als Frau.  
Manche leben als Mann.  
Manche leben als nicht-binäre Person  
Das kann sich ändern.

Aber wichtig ist:  
Trans\*-Geschlechtlichkeit  
ist KEINE Krankheit.  
Für manche Menschen  
ist das Geschlecht,  
das sie bei der Geburt  
bekommen haben richtig.  
Für manche Menschen  
ist es nicht richtig.  
Das ist in Ordnung.  
Du musst nicht  
in dem Geschlecht leben,  
das dir bei der Geburt  
gesagt wurde.

Jeder Mensch hat  
das Recht,  
sein Geschlecht,  
selbst zu wählen.



Diese Fahne ist  
die Trans\*-Fahne.  
Manche Trans\*  
Menschen  
tragen sie,  
weil sie stolz  
auf sich sind.



**MEHR INFOS ZU  
GESCHLECHTLICHER  
VIELFALT IN  
LEICHTER SPRACHE**



Häää?  
Was?

### **Regenbogen-Portal des Bundes-Ministerium**

[https://www.regenbogenportal.de/meta-navigation/  
leichte-sprache/](https://www.regenbogenportal.de/meta-navigation/leichte-sprache/)

### **Broschüre zu geschlechtlicher und sexueller Vielfalt in leichter Sprache**

Die Broschüre heißt:

Frau. Mann. Und noch viel mehr.

Das ist der Link:

<https://undnochvielmehr.com/>

### **Beratungsstelle von QUEER LEBEN**

<https://queer-leben.de/leichte-sprache/>

### **Begiffe in deutscher Gebärdensprache**

[https://www.facebook.com/gebaerdensprache.jetzt/videos/  
289418161828721/](https://www.facebook.com/gebaerdensprache.jetzt/videos/289418161828721/)

# IMPRESSUM

Herausgeberin:

Pro Mädchen - Mädchenhaus Düsseldorf e.V

c/o Pro mädchen

Corneliusstraße 68-70

www.promaedchen.de

1. Auflage Mai 2020

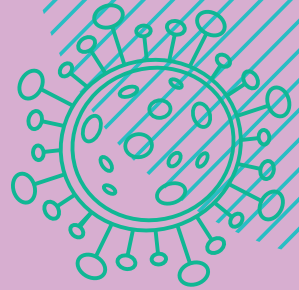
Erstellt von:

Anna Gräser

Lisa Heizmann

Erstellt mit:

Canva.com



Mädchen -

Beratungsstelle

Corneliusstraße 68-70

40215 Düsseldorf

Telefon: 0211 - 48 76 75

Fax: 0211 - 48 66 45

MädchenTreff Leyla

Corneliusstraße 59

40215 Düsseldorf

Telefon: 0211 - 157 66 45

# ProMädchen

## Mädchenhaus Düsseldorf e.V.

... IST MITGLIEDSORGANISATION VON:



... WIRD UNTERSTÜTZT VON:



... WIRD GEFÖRDERT VON:



Landeshauptstadt  
Düsseldorf

Ministerium für Kinder, Familie,  
Flüchtlinge und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen

