



**Ja!**   
**und**  
**Nein!**   
**und**   
**Lass das sein!**



## Wir sind die theater-pädagogische werkstatt Osnabrück.

Wir denken uns Theater-Programme aus.  
Wir haben wichtige Themen.  
Wir sind gegen Gewalt.

### Wir glauben:

Theater macht Spaß.  
Theater macht Mut.  
Theater macht stark.  
Theater bringt uns auf gute Ideen.



## Hier stellen wir ein Theater-Programm vor. Es heißt: Ja! und Nein! und Lass das sein!

Wir wollen damit etwas Wichtiges sagen:  
Alle Menschen haben ein Recht auf Grenzen.



### Alle Menschen dürfen selbst über sich bestimmen.

- Alle dürfen selber entscheiden:
- Wer darf mir näher kommen?
  - Wer darf mir nicht näher kommen?
  - Welche Berührungen mag ich?
  - Welche Berührungen mag ich nicht?



### Das Programm ist für Menschen mit Behinderungen.

Zum Beispiel aus Werkstätten  
oder Wohn-Einrichtungen.

Menschen mit Behinderung  
erleben oft sexuelle Gewalt.

Oft kennen sie die Täter.

Manchmal sind es Betreuerinnen  
und Betreuer.



## In dem Programm erzählen wir kurze Geschichten:

Es geht um sexuelle Gewalt.  
Grenzen werden nicht beachtet.

Moni geht es schlecht.  
Mark aus der Werkstatt fasst sie an.  
Moni mag das Anfassen nicht.

Harry steigt in ein fremdes Auto.  
Die Fahrerin bedrängt ihn.  
Harry möchte das gar nicht.

Moni verabredet sich.  
Beim Treffen zeigt der Mann seinen Penis.  
Moni bekommt einen großen Schreck.



## Für jede Geschichte gibt es am Ende eine gute Lösung.

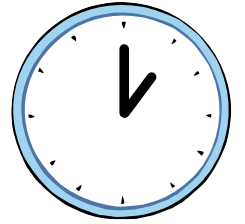
Alle überlegen zusammen.  
Dann wird die Geschichte noch einmal gespielt.  
Diesmal bekommt sie ein gutes Ende.  
Das tut allen gut.  
Und alle erinnern sich an die gute Lösung.



## So läuft das Programm ab:

Das Programm hat 2 Teile.  
Jeder Teil dauert 1 Stunde.  
Zwischen den beiden Teilen ist 1 Woche Zeit.

Wir brauchen einen Raum mit Stühlen.  
Im Raum soll auch Platz für Bewegung sein.

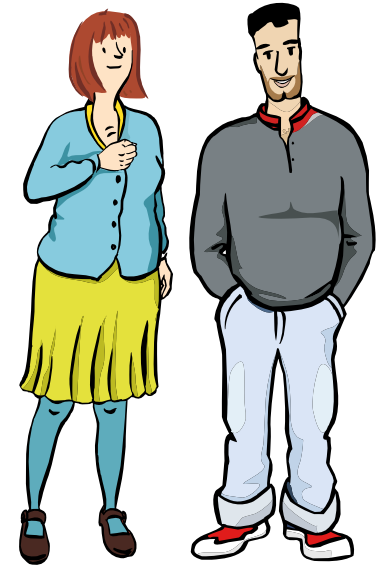


## Erst stellen sich der Spieler und die Spielerin vor.

Danach spielt der Spieler Harry.  
Und die Spielerin ist Moni.

Manchmal unterbrechen sie ihr Spiel.  
Dann fragen sie das Publikum:

Wie geht es Moni jetzt?  
Was kann sie tun?  
Hat Harry etwas falsch gemacht?  
Wie kann er sich besser schützen?



## Zum Theater-Stück gehört auch ein Lied.

Das ist der Text von unserem Lied:

Ich sage Ja!  
Dann will ich es.  
Ich sage Nein!  
Dann lässt du es.



Das können alle vom Theater-Programm lernen:



## Niemand darf andere gegen ihren Willen berühren.

Zum Beispiel:

- am Po
- an der Scheide
- am Penis
- an der Brust.

Das ist sexuelle Gewalt.  
Sexuelle Gewalt ist verboten.



## Wir haben alle Grenzen.

Wir dürfen auf unsere Gefühle hören.  
Wir dürfen Ja! und Nein! sagen.

Du kannst dich fragen:  
Habe ich gerade ein gutes Gefühl?  
Habe ich gerade ein schlechtes Gefühl?  
Mag ich das?  
Mag ich das gar nicht?



Alle bekommen wichtige Tipps.  
Zum Beispiel für Treffen mit fremden Menschen:

## Erzähle einer Vertrauens-Person von deinem Plan.

- Wo gehst du hin?
- Wen triffst du?
- Wann bist du zurück?



## Erzähle einer Vertrauens-Person von deinem Erlebnis.

- Ist dir etwas Schlimmes passiert?
- Brauchst du Hilfe?
- Brauchst du Trost?



## Wir überlegen zusammen:

Wer ist eine wichtige Vertrauens-Person für dich?  
Wer kann dir helfen?

## Alle sollen wissen:

Du kannst Hilfe bekommen.  
Menschen können und wollen dir helfen.





## **theaterpädagogische werkstatt**

theaterpädagogische werkstatt gGmbH  
Lange Straße 15/17 · 49080 Osnabrück

Telefon: 0541 / 580 54 63 - 0

Fax: 0541 / 580 54 63 - 33

E-Mail: [kontakt@tpw-osnabrueck.de](mailto:kontakt@tpw-osnabrueck.de)

[www.tpw-osnabrueck.de](http://www.tpw-osnabrueck.de)