

# SeiDuSelbst e.V.



**Im Kampf gegen Mobbing, Hass, Gewalt, Diskriminierung und Homophobie**

SeiDuSelbst e.V.

• 41462 Neuss

**ABS: SeiDuSelbst e.V. Neuss**

**An dich - ja, wirklich dich.  
Für jemanden, der sich selbst sein darf.**

**Auskunft erteilt** Awareness Team

**Position:**

**Telefon Dienstlich** 0178 / 9392965

**E-Mail** Awareness@SeiDuSelbst.online

**Internet** www.seiduselbst.online

**Forum** www.forum.seiduselbst.online

Ihr Zeichen, Ihre Nachricht vom

Unser Zeichen SDS/xmas2025

Tel., Name

Datum 16.12.2025

Liebe Person,

falls diese Weihnachtszeit für dich schön, warm und leicht ist - freue ich mich von Herzen für dich.

Aber falls sie sich gerade schwer anfühlt, falls du dich einsam fühlst, unverstanden, nicht gesehen oder nicht akzeptiert - dann ist dieser Brief für dich.

Ich möchte dir sagen:

Du bist wundervoll, so wie du bist.

Du musst dich nicht ändern, um wertvoll zu sein.

Du darfst du selbst sein - ohne Bedingungen und ohne Erklärung.

Und egal, was dir andere vielleicht eingeredet haben:

- **Du bist nicht „zu viel“.**
- **Du bist nicht „falsch“.**
- **Du bist nicht „kompliziert“.**
- **Du bist nicht „ein Problem“.**

Du bist ein Mensch mit Herz, mit Gedanken, mit Träumen. Du hast Bedeutung.

Die Welt ist schöner, weil es dich gibt.

Wenn die Feiertage weh tun, wenn dir etwas oder jemand fehlt, wenn Erinnerungen schwer sind oder wenn du einfach nur durchhalten musst, dann möchte ich, dass du weißt:

Du bist nicht allein.

Du wirst gesehen, auch wenn es sich nicht so anfühlt.

Und falls du irgendwann Austausch, Unterstützung, Gemeinschaft oder einfach einen sicheren Ort brauchst, an dem du sein kannst, wie du bist es gibt Menschen, die dich willkommen heißen.

Ohne Zwang. Ohne Druck. Ohne Erwartungen. Wenn du magst,

SeiDuSelbst e.V. - Gemeinschaft - Safe-Space - queere Unterstützung

Mail: Hallo@seiduselbst.online

(Keine Kosten - keine Verpflichtungen - anonym möglich)

Und ganz ehrlich:

Wir freuen uns über jede Person, die sich unseren Projekten anschließen möchte, ob als Mitglied, als ehrenamtliche Unterstützung oder einfach als Mensch, der unseren Verein mag.

Und auch Spenden helfen uns dabei, kostenlose Angebote, Safe-Spaces und queere Jugendarbeit aufrechtzuerhalten.

Aber: Nichts davon ist eine Voraussetzung, um willkommen zu sein.

Du bist wertvoll egal, ob du nur diesen Brief liest oder irgendwann Kontakt suchst.

Ich wünsche dir eine Weihnachtszeit, in der du Momente findest, die sich gut anfühlen. Und ein neues Jahr, das mehr Leichtigkeit bringt und Menschen, die dich sehen.

Mit herzlichen Grüßen

**Jemand, der möchte, dass du weißt: Du bist wichtig.**

**Vorstandsvorsitzender**

Daniel Peters

**2. Vorsitzender**

Maximilian Dyballa

**Anschrift**

SeiDuSelbst e.V.

41462 Neuss

**Kontodaten**

Bank: Deutsche Skatbank

Iban: DE22 8306 5408 0005 4992 59

Als Verwendungszweck das Zeichen

Angeben

**Eingetragen bei:**

Amtsgericht Neuss

VR3056

# SeiDuSelbst e.V.



**Im Kampf gegen Mobbing, Hass, Gewalt, Diskriminierung und Homophobie**

---

**Du musst da nicht allein durch**

---

Manchmal hilft es schon zu wissen,  
dass es Unterstützung gibt - auch dann,  
wenn man sie gerade (noch) nicht nutzen möchte.  
Alle Angebote sind anonym & kostenfrei.

**Telefonische Hilfe (24/7)**

**Telefonseelsorge**

**Tel.: 116 123**

**oder 0800 111 0 111**

**oder 0800 111 0 222**

**[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)**

**(Anonym - kostenfrei - rund um die Uhr)**

**Queere Beratung & Unterstützung**

**Nummer gegen Kummer (für Kinder & Jugendliche)**

**Tel.: 116 111**

**[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)**

**Jugendnetzwerk Lambda NRW**

**Beratung für queere junge Menschen**

**[www.lambda-nrw.de](http://www.lambda-nrw.de)**

**Queeres Netzwerk NRW**

**Beratungsstellen & Angebote vor Ort**

**[www.queeres-netzwerk.nrw](http://www.queeres-netzwerk.nrw)**

**Online & Chat (anonym)**

**krisenchat (WhatsApp & SMS)**

**Tel.: 0174 160 3333**

**[www.krisenchat.de](http://www.krisenchat.de)**

**Community & Safe-Space**

**SeiDuSelbst e.V.**

**Queere Gemeinschaft & Unterstützung**

**E-Mail: [hallo@seiduselbst.online](mailto:hallo@seiduselbst.online)**

**Web: [www.seiduselbst.online](http://www.seiduselbst.online)**

**(Kontakt ist freiwillig - anonym möglich - keine Verpflichtung)**

**Du musst nichts erklären.**

**Du musst nichts beweisen.**

**Du darfst Hilfe annehmen oder auch einfach nur diesen Brief behalten.**

**Beides ist vollkommen okay.**

**Bei akuter Gefahr wende dich bitte an den Notruf 112 / 110.**

**Vorstandsvorsitzender**

Daniel Peters

**2. Vorsitzender**

Maximilian Dyballa

**Anschrift**

SeiDuSelbst e.V.

41462 Neuss

**Kontodaten**

Bank: Deutsche Skatbank

Iban: DE22 8306 5408 0005 4992 59

Als Verwendungszweck das Zeichen

Angeben

**Eingetragen bei:**

Amtsgericht Neuss

VR3056