



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
Liebe Person,

Unser Zeichen SDS/xmas2025

Tel., Name

Datum 16.12.2025

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
Angaben

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

(Anonym - kostenfrei - rund um die Uhr)

Queere Beratung & Unterstützung

Nummer gegen Kummer (für Kinder & Jugendliche)

Tel.: 116 111

www.nummergegenkummer.de

Jugendnetzwerk Lambda NRW

Beratung für queere junge Menschen

www.lambda-nrw.de

Queeres Netzwerk NRW

Beratungsstellen & Angebote vor Ort

www.queeres-netzwerk.nrw

Online & Chat (anonym)

[krisenchat \(WhatsApp & SMS\)](http://krisenchat.de)

Tel.: 0174 160 3333

www.krisenchat.de

Community & Safe-Space

SeiDuSelbst e.V.

Queere Gemeinschaft & Unterstützung

E-Mail: hallo@seiduselbst.online

Web: 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
Angaben

Eingetragen bei:

Amtsgericht Neuss

VR3056