

„Eine super Truppe“

# „Freundschaften“

## „Die Highlights der Woche“

Mädels:	Mo   16:30h - 20:30h
Jungs:	Di   17:00h - 21:00h
Mix:	Mi   14:30h - 18:30h
Mix:	Do   17:00h - 21:00h
Ü20-Mittwoch:	Mi, Termine s. Homepage
Kultur* imPULS:	Fr, Termine s. Homepage
PULS to talk - Beratung:	individuell für Dich

## PULS -Jugendzentrum

Corneliusstraße 28  
40215 Düsseldorf

[www.puls-duesseldorf.de](http://www.puls-duesseldorf.de)  
[info@puls-duesseldorf.de](mailto:info@puls-duesseldorf.de)

tel: 0211 / 21 09 48 52  
fax: 0211 / 21 09 48 53

# PULS

lebe offen anders



freizeit

AKzeptanz  
friends  
trans

# lesbisch

Schul  
out

Wir

PULS ist eine Einrichtung der Schwul-Lesbischen Jugendarbeit Düsseldorf e.V.

**Hey Leute,**

jetzt gibt es unser PULS schon seit Herbst 2010. Na, eigentlich schon ein bisschen länger. Denn wir Jugendlichen haben bei der Namensgebung, der Raumsuche, den Farben, dem Motto „lebe offen anders!“, und vor allem beim Gestalten (Hämmern, Streichen, Dekorieren, ...) selbst mitentschieden und geholfen. Seit der Eröffnung konnten wir schon wahnsinnig viele Jugendliche begrüßen. Kein Wunder, bei diesen wunderschönen, gemütlichen und diskriminierungsfreien Räumen! Zusammen haben wir schon viele spannende und coole Projekte auf die Beine gestellt und gerockt, z.B. CSDs, Klettern, Lesungen, Geo-Cachen, Comedy, Generationencafés, Zeltlager und Zeitzeugen-Abende.

Aber wie wär's, wenn Ihr Euch einfach selbst ein Bild macht!?! Auf den folgenden Seiten und auf unserer Homepage könnt Ihr viele Infos rund um unser und vielleicht bald auch Euer PULS finden. Nicht zu ersetzen ist allerdings der persönliche Besuch :) Also kommt doch mal vorbei... zum Chillen, Kickern, Quatschen oder einfach, um tolle Leute kennenzulernen!

„Einfach alles, was ich mit dem  
Wort wundervoll verbinde“



Das PULS ist „unsere eigene Bude“, in dem auch ein „ganz normaler“ Alltag entsteht. Du kommst an, ziehst die Jacke aus, sagst allen anderen „Hallo“ (oder wirst stürmisch umarmt) und dann machst Du das, worauf Du Lust hast.

Eins ist jedenfalls klar: Es ist für jede & jeden etwas dabei!



„PULS ist mein 2. zu Hause“

„Freundefinder Nr. 1“

Für die Durstigen gibt es eine Theke mit Getränken zu super fairen Preisen. Für die Internet-Freaks gibt es Laptops, mit denen man fix Dinge recherchieren kann. Für die Strategen & Verspielten gibt es eine große Auswahl an Spielen und einen Kicker.

Und für die, die es einfach ruhig angehen lassen wollen, gibt es viele spannende Bücher (auch Bücher übers Schwul-, Lesbisch-, Bi-, und Trans\*sein die es nicht in allen Bücherläden gibt).

Wenn Ihr einfach Lust habt, Leute kennenzulernen, seid Ihr hier natürlich auch goldrichtig! Beim Austauschen unserer Stories übers letzte Wochenende, Schule oder Beruf, Family & Friends, Coming Out,...sind wir ganz groß.

Die, die mal „müssen“, finden unsere Klo-Zeitungen, um uns Feedback, Wünsche und Ideen zu hinterlassen! ...daher kommen übrigens die Zitate in dieser Broschüre! ;)

P.S.: Worauf wir übrigens sehr stolz sind: Unsere barrierefreien Räume.

Bei uns ist jeder Mensch willkommen!



PULS Sommercamp:

Man nehme: eine pulsierende Bande, viele Zelte mit Bannern und Wimpeln dekoriert, tägliches Lagerfeuer, verrückte Ideen und Spaß beim Wasserskifahren, Schwimmen, Paddeln, Radeln, Klettern... außerdem irre viele Insider & Lacher, kreative Ideen für den bunten Abend und ein wahnsinns PULS-Gefühl. ;)





Eröffnung



Coming-Out-Day



Generationen-Café



CSD Düsseldorf-Demo

Plakataktion „Buntes Düsseldorf“



Zeitzeugenabend



Bundstagsfahrt



Paddelaktion

Juli August September

WDR im PULS - PULS im WDR



Oktober November Dezember Januar Februar März April Mai Juni Juli August September

Oktober November

Streichaktionen



CSD Düsseldorf-Gottesdienst



Jungs-Wochenende



Sommercamp



Kletteraktion



Demo „Es reicht!“



## Neugierig geworden? Viele weitere Texte findet Ihr auf unserer Homepage bei ‚Deine Story‘...

Es war Sommer und ich war mit meinem besten Freund zum Sonne tanken am Rhein verabredet. Wir wussten nicht, dass an dem Wochenende CSD in Düsseldorf war und hatten keine Ahnung, was der Tag mit sich bringen würde. [...] Mitten im Homoparadies angekommen, schlenderten wir also über den Platz, an den verschiedenen Ständen vorbei, bis wir an einem Zelt ankamen, das unser Interesse weckte. „PULS“ [...] Von rechts und links kamen Mädchen und Jungen, die scheinbar alle zu diesem magischen Zelt gehörten. Sie hatten Spaß, unterhielten sich und man hatte das Gefühl, dass das hier alles richtig ist. [...] Ich fragte Maïke, meine erste PULS-Bekanntschaft, wie die Planungen für den nächsten Tag aussähen. Sie schlug vor, dass ich am Sonntag Nachmittag zusammen mit der PULS-Truppe in der Parade laufen sollte. [...] Schnell stand fest, dass ich am nächsten Tag nun wirklich bei der Parade als PULSianerin mitlaufen würde. [...] Im PULS bin ich seitdem auch. Ich habe schon an extrem vielen Aktionen teilgenommen und ich möchte sagen, dass das PULS zu einem sehr wichtigen Teil meines Lebens geworden ist.

Ich liebe meine PULSianerInnen...Lotta, 23 Jahre

Ich bin Moslem und bin in einer traditionellen islamischen Familie aufgewachsen, was die Sache nicht so leicht macht. Meine Familie ist mir sehr wichtig und ich habe große Angst ausgeschlossen zu werden und sie zu verlieren. Ich traute mich mit niemandem über meine Gefühle zu reden und bin im Internet auf das PULS aufmerksam geworden.

Anfangs war ich ziemlich schüchtern und dann hatte ich mit einem Betreuer ein langes Gespräch und ich fühlte mich das erste Mal „frei“. Frei im Sinne von, ich kann offen sagen, was ich denke und fühle und muss mich nicht verstecken. PULS gibt mir einen Schutzraum, den ich in meinem Leben noch nie hatte. Und so komme ich immer öfter ins PULS und lerne viele andere Jugendliche und teilweise eben auch muslimische Jugendliche, mit denen ich mich austauschen kann. [...] Ich möchte euch muslimische Jungs und alle anderen, dazu motivieren, ins PULS zu gehen. Ja ich weiß, es ist unheimlich hart nicht nur daran vorbeizulaufen sondern auch hineinzugehen ... aus Angst erkannt zu werden und von Freunden/Familie verstoßen zu werden. Ich hab's geschafft, ihr könnt das auch!

Ich wünschte, ich wäre schon viel eher ins PULS gegangen ... Mohammed, 17

„PULS ist Wohlfühlen, Zuflucht, zu Hause, ...“



## SchLAu klärt auf

SchLAu ist das Schwul Lesbisch Bi Trans\* Aufklärungsprojekt für Schulen & Jugendfreizeiteinrichtungen in Düsseldorf.

Möchtest du SchLAu in deine Klasse oder Gruppe einladen? Sprich uns einfach an.

Bei uns kannst du dich aktiv gegen Homo- und Transphobie engagieren und dich mit deinen Erfahrungen zu Coming-Out und Diskriminierung für die Akzeptanz von Lesben, Schwulen, Trans\* und Bisexuellen einsetzen. Wir freuen uns auf dich!



Sprich uns an und mach mit:

E-Mail: [info@schlau-duesseldorf.com](mailto:info@schlau-duesseldorf.com)

Internet: [www.schlau-duesseldorf.com](http://www.schlau-duesseldorf.com)

## PULS to talk

Oft tut es gut, mit wem zu quatschen - egal worüber:

Coming Out - Was bin ich? Wie sage ich es meinen Eltern, Freundinnen und Freunden?  
Zoff zu Hause, in der Schule oder im Job? Liebeskummer?  
Krach mit Freundinnen oder Freunden ... oder was Dir sonst so auf dem Herzen liegt!

Wir sind da, natürlich kostenlos & vertraulich:

Sprich uns gern jederzeit an oder vereinbare mit uns ein Treffen.  
Per Telefon: 0211-21094852 | Per E-Mail: [info@puls-duesseldorf.de](mailto:info@puls-duesseldorf.de)