



Nicht mit uns!

Infos und Tipps für Mädchen



frauen helfen
frauen in not e.v.

Vorwort

Belästigungen, „Anmache“ oder auch sexuelle Übergriffe kommen täglich vor. Auch wenn du denkst: „So was kann mir doch nicht passieren!“, ist es besser, die Augen nicht vor diesem Problem zu verschließen, sondern sich damit auseinanderzusetzen. Damit wächst auch der Mut, sich zu wehren, „Nein“ zu sagen.

Wir wollen dir einige Hinweise geben, wie du dich gegen (sexuelle) Übergriffe schützen und zur Wehr setzen kannst. Solltest du bereits sexuelle und/oder andere Gewalt erlebt haben, findest du Tipps, was du tun kannst – vor allem Adressen, unter denen du Hilfe und Unterstützung findest.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Was ist Sexuelle Gewalt?
 - 1.1 In der Familie oder im Bekanntenkreis
 - 1.2 In Liebesbeziehungen
 - 1.3 In der Öffentlichkeit
 - 1.3.1 K.O.-Tropfen
 - 1.3.2 Belästigung/Bedrohung
 - 1.3.3 Mitfahrgelegenheit
 - 1.4 In der Schule, Ausbildung, Freizeit oder...
 - 1.5 In den neuen Medien
 - 1.5.1 Internet
 - 1.5.2 Handy/Telefon
 - 2 Was sind mögliche Folgen von sexueller Gewalt?
 - 3 Was kannst du tun, wenn du vergewaltigt wurdest?
 - 4 Was ist Häusliche Gewalt?
 - 5 Was ist Stalking?
 - 6 Was macht eine Beratungsstelle für Frauen und Mädchen?
 - 7 Adressen und Links
- ## Nachwort

Zum Thema „Was ist ein loverboy?“

gibt es einen speziellen Flyer, jeweils für Mädchen und Eltern, Schule, Jugendarbeit. Beide Flyer sind in unserer Beratungsstelle erhältlich.

Was ist Sexuelle Gewalt?

Sexuelle Gewalt (oft auch: sexualisierte Gewalt) beschränkt sich nicht nur auf Vergewaltigung: Darunter werden alle sexuellen Handlungen verstanden, die gegen den Willen einer Person geschehen. Sexuelle Gewalt kann sich in sehr unterschiedlichen Formen zeigen. Oft ist die Gewalt auch nicht direkt und sofort erkennbar, sondern wird durch Komplimente, Geschenke u.a. vorbereitet. Der Übergang von Spaß zu Ernst kann schleichend sein. Häufig ist der Täter nicht ein Unbekannter, sondern im Familien- oder Bekanntenkreis zu finden. Gerade dann kann es besonders schwer sein, sich gegen unerwünschte sexuelle Handlungen zu wehren.



In der Familie oder im Bekanntenkreis

Es gibt viele Mädchen, die sexuell missbraucht werden. Sexueller Missbrauch heißt, dass der Erwachsene (Stiefvater, Vater, Onkel usw., manchmal auch Frauen) dich zu Befriedigung seiner eigenen Bedürfnisse benutzt und dich zu sexuellen Handlungen zwingt.

Sexuelle Handlungen sind z.B.

- er küsst dich, obwohl du es nicht magst
- er grabscht an dir herum
- er beobachtet dich beim Ausziehen, beim Waschen
- er zeigt dir Pornos oder Nacktbilder
- er macht Nacktfotos von dir oder filmt dich nackt
- er fordert dich auf, ihm einen „runterzuholen“
- er zwingt dich, seinen Penis in den Mund zu nehmen
- er dringt mit seinem Penis in dich ein

Oft wird der Täter dir sagen, dass das euer Geheimnis ist. Möglicherweise wird er dich unter Druck setzen und dir ein schlechtes Gewissen machen oder dir Angst einflößen. Vielleicht beeinflusst er dich, indem er dir sagt, dass das doch ganz natürlich sei und er dich „liebe“.

Was kannst du tun?

Suche dir eine Person, der du vertraust (z.B. Lehrerin, Schulsozialarbeiterin, Beratungslehrerin, Verwandte oder Freundin), um darüber zu sprechen.

Wende dich an eine Beratungsstelle für Frauen und Mädchen (siehe Kap. 6).

Dich trifft keine Schuld! Der Täter trägt ganz alleine die Verantwortung dafür!

In Liebesbeziehungen

Zärtlichkeit und Sex kann eine tolle Sache sein, wenn beide Partner rücksichtsvoll miteinander sind. Leider lassen sich viele Mädchen – aber auch Jungs – zu sexuellen Dingen drängen, die sie eigentlich nicht machen möchten, vor denen sie sich sogar ekeln.

Vielleicht passiert es, dass dir dann gegen dein Gefühl etwas aufgedrängt wird, bloß weil ...

...

- dein Freund mehr erwartet und nun enttäuscht ist
- er dich unter Druck setzt und du Angst hast, ihn zu verlieren
- er dir einredet, dass es üblich ist, nach einer bestimmten Zeit auch miteinander zu schlafen



Was kannst du tun?

Du alleine darfst entscheiden, wie nah dir dein Freund kommen darf und was du zulässt.

Achte darauf, wie du dich fühlst! Was willst du wirklich?

Traue dich mit deinem Freund darüber zu sprechen.

Was sind K.O.-Tropfen?

In der Regel handelt es sich um die Substanz GBH (Gammahydroxy-Butter-säure), in der Partyszene auch bekannt als „liquid ecstasy“. Es können auch andere Substanzen zum Einsatz kommen. Dabei ist es immer das Ziel, einen Menschen außer Gefecht zu setzen um ihm schaden zu können.

K.O.-Tropfen sind farblos und für Ahnungslose in einem Getränk (manchmal auch im Essen) nicht zu schmecken. Die Substanz kann nur bis max. 12 Stunden nach der Einnahme im Körper nachgewiesen werden.

Wie wirken K.O.-Tropfen?

Erste Symptome: Schwindel und Übelkeit

Direkt nach der Einnahme wird den Betroffenen sehr übel und schwindelig – die meisten sind der Meinung, dass diese Wirkung vom Alkohol kommt, den sie möglicherweise getrunken haben.

Eine Zeitlang ist es noch möglich normal zu reden und sich zu bewegen. Für Außenstehende erscheint alles unauffällig, die Person wirkt höchstens etwas angetrunken oder teilnahmslos. K.O.-Tropfen können auch stimmungsaufhellend und enthemmend im Umgang mit anderen Personen wirken.

Opfer werden willenlos und manipulierbar

Schon vor der später einsetzenden Bewusstlosigkeit sind Personen unter der Wirkung der K.O.-Tropfen willenlos und leicht beeinflussbar. Rückwirkend können sich die Betroffenen aber nicht mehr an diesen Wachzustand erinnern.

Volle Wirkung – Opfer werden bewusstlos

Plötzlich setzt akute Müdigkeit ein, dann fallen die Opfer in tiefen Schlaf oder werden bewusstlos. Dieser Zustand dauert mehrere Stunden an. Alkohol kann die Wirkung von K.O.-Tropfen verstärken.

Filmriss nach dem Erwachen

Nach dem Aufwachen fühlen sich die Betroffenen oft „verkatert“, extrem müde, können unter starker Übelkeit und sogar Panikattacken leiden. Viele haben keine konkreten Erinnerungen mehr, berichten von einem „black-out“ oder völligem Erinnerungsverlust. Manche haben eine vage Erinnerung an einen seltsamen Vorfall oder einen sexuellen Übergriff.

Die Masche des Täters

Schon bevor es zur Bewusstlosigkeit kommt, sind Personen unter der Wirkung dieser Tropfen leicht beeinflussbar. Dem Täter bleibt genügend Zeit, Kontakt aufzunehmen oder Hilfe anzubieten, um sie/ihn zu begleiten bzw. an einen anderen Ort zu bringen. So werden die Betroffenen zu einer leichten Beute. Nach dem Übergriff können sie sich kaum an das Geschehen erinnern und zweifeln an sich selbst. Der Täter kann behaupten, sie seien freiwillig mitgegangen. Die Betroffenen müssen mit der Ungewissheit und dem Verlust ihrer Erinnerung fertig werden.



Was kannst du tun?

Lass dein Glas nie unbeobachtet stehen!!

Achtet gegenseitig auf eure Gläser!

Nimm nur Getränke an, deren Weg du von der Theke aus verfolgt hast.

Wenn du mit Freundinnen weggehst, geht auch wieder zusammen nach Hause.

Wende dich schnell an deine Freundinnen oder an das Personal vor Ort, wenn es dir plötzlich übel, schwindelig wird, bzw. du dich plötzlich sehr müde fühlst.

Wenn es passiert ist, dir selbst oder jemand anderem, muss schnell gehandelt werden: Rufe den **Notarzt** unter **110**.

Hole dir Unterstützung bei einer Beratungsstelle für Mädchen und Frauen (siehe Kap. 6).

Belästigung/Bedrohung unterwegs

1. Wenn z.B. ein Fremder

- dich im Bus scheinbar zufällig berührt
- abfällige oder „anerkennde“ Kommentare über deinen Körper abgibt
- dich zum Sex auffordert

Was kannst du tun?

Laut schreien wie etwa: „Hau ab!“.

Abfällige Bemerkungen am besten ignorieren.

2. Wenn du dich verfolgt oder bedroht fühlst

Was kannst du tun?

Wenn möglich, flüchte dich zu anderen Menschen oder ins nächste Haus und/oder rufe Hilfe über dein Handy (Notruf 110).

Gut wäre es, wenn du einen spitzen oder harten Gegenstand in die Hand nehmen könntest (z.B. Schlüssel, Stein), mit dem du dich wirkungsvoller wehren kannst.

3. Wenn dich jemand überfällt

Was kannst du tun?

Schreie sofort laut!

Nutze die Überraschung des Angreifers.

Laufe, wenn er dich los lässt und du meinst, du bist schnell genug, in die Richtung, in der du am ehesten mit Hilfe rechnen kannst.

Wehre dich! Wenn du dich stark genug fühlst, starte gezielte Attacken auf empfindliche Körperteile, z.B. Augen, Nase, Kehle, Hoden.



4. Wenn du einsame Wege gehen musst

Was kannst du tun?

Frage andere Mädchen, ob ihr denselben Weg habt.

Speichere die **Notrufnummer 110** auf deinem Handy so, dass du sofort mit nur einem Knopfdruck die Polizei erreichen kannst.

Trage eine **Trillerpfeife** oder Alarmgerät bei dir. Lärm kann abschreckend wirken.

Der Einsatz von Pfefferspray kann sinnvoll sein, wenn du sicher in der Anwendung bist.

Merke dir, wo es Telefonzellen, Taxistände, Kinos oder andere Orte gibt, wo du notfalls Hilfe findest.

Waffen z.B. Messer, solltest du besser nicht dabei haben. Der Angreifer könnte sie dir wegnehmen und gegen dich einsetzen.

Besuche einen **Selbstverteidigungskurs** für Mädchen (siehe Kap. 7). Er kann dir helfen zu lernen, wie du gezielt reagieren kannst.

1.3.3 Mitfahrgelegenheiten

1.3.3

Mitfahrgelegenheiten werden mittlerweile vor allem über das Internet organisiert.

Was kannst du tun?

Erkundige dich vorher nach der **Autonummer des PKW**, dem Namen und der Telefonnummer des Fahrers und **teile das einer Freundin oder deinen Eltern mit**. Überprüfen kannst du die Telefonnummer, indem du dort anrufst.

Suche eine Freundin/Bekannte, die dieselbe Strecke an diesem Tag fahren will.

Prüfe dein Handy, ob der Akku aufgeladen und genügend Guthaben auf dem Handy-Konto ist.

Wenn der Fahrer dich belästigt oder zudringlich wird:

Was kannst du tun?

Bestehe darauf, dass er anhält und du aussteigen kannst, jedoch möglichst in einer Ortschaft oder an einer Tankstelle etc.

Rufe über dein Handy 110 und sage der Polizei, dass dich der Fahrer, mit dem du eine Mitfahrgelegenheit hast, nicht aussteigen lassen will. Gib das Kfz- Kennzeichen und eine ungefähre Ortsangabe an.



In der Schule, Ausbildung, Freizeit oder ...

Wenn ein Junge/ Mann

- zu dir z.B. „Votze“ oder „blöde Hure“ sagt
- deinen Körper mit: „Mensch, hast du geile Titten!“ kommentiert
- dich am Busen oder Po anfasst, oder ...

Wenn z.B.

- Dein Lehrer, Trainer, etc. Bemerkungen über deine Figur, deinen Busen o.ä. macht
- Dein Arzt deine Genitalien (Brüste/Scheide) untersucht, obwohl du wegen etwas anderem bei ihm bist (beim Frauenarzt: wenn du dir unsicher bist oder dir etwas komisch vorkommt, wechsle zu einer Ärztin)
- Dein Priester/ Pfarrer dich über dein Sexualleben ausfragt oder dich begrepscht
- Dein Vorgesetzter dir berufliche Vorteile bietet, wenn du mit ihm ins Bett gehst

Was kannst du tun?

Sage deutlich, was dir nicht passt.

Suche dir eine Person, der du vertraust, um zu reden.

Hole dir Unterstützung bei einer Beratungsstelle für Mädchen und Frauen (siehe Kap. 6).

Neue Medien

Im Internet

Das Internet bietet viele Möglichkeiten, sich mit anderen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Es gibt aber auch Internetnutzer, die dich per E-Mail oder im Chat mit sexuellen Anmachern belästigen, dir pornografische Bilder senden oder dich zu deiner Sexualität ausfragen. Oft ist es im Internet leichter, über Gefühle, Träume, Wünsche oder Fragen über Sex zu reden, weil das Gegenüber dich nicht sehen kann und nicht weiß, wer du bist.

Denke daran, dass du im Internet nicht wirklich überprüfen kannst, wer dein Chatpartner ist. Es gibt Erwachsene, die sich gezielt in Jugendchat-räumen einklicken. Sie versuchen, Jugendliche auszufragen, (sexuell) zu belästigen oder sich sogar mit ihnen zu verabreden. Bei Treffen außerhalb des Internets werden sie oft unangenehm oder sogar gewalttätig.

Was kannst du tun?

Gib **niemals deinen Namen**, deine private Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Fotos oder Filme von dir im Internet an, sondern **verwende Spitznamen** (nickname)!

Denk beim Chatten daran, dass eine Person sich im Internet ganz anders darstellen kann, als sie in Wirklichkeit ist. Überlege genau, was du wem erzählen willst. **Sei lieber misstrauisch!**

Triff Internetbekanntschaften nur an Orten wo ihr **nicht alleine** seid, z.B. in einem Café. Überprüfe vorher, wer deine Internetbekanntschaft ist. Am besten nimmst du eine/n Freund/in mit. Du solltest auf jeden Fall eine Vertrauensperson darüber informieren, wo du bist.

Denke dran: Wenn dir jemand Fotos schicken will, können es Pornos sein.

Am Handy/ Telefon

Jungen und Männer können dich auch am Telefon oder Handy belästigen. Der Anrufer genießt es, Macht ausüben zu können, indem er Mädchen und Frauen verängstigt oder sie bedroht.

Das Netz vergisst nichts!!

Wer Bilder/Filme ohne Einverständnis der Betroffenen weitergibt, macht sich strafbar!



Was kannst du tun?

Lege sofort auf!!!

Gehe keinesfalls auf den Täter ein.

Trillerpfeife neben das Telefon legen und kräftig pfeifen!

Zeige wiederholte, dich belästigende Anrufe bei der Polizei an!

Bei hartnäckigen Belästigungen ändere deine Telefonnummer.

Was sind mögliche Folgen von sexueller Gewalt?

So verschieden wir Menschen sind, so verschieden können auch unsere Reaktionen auf erlebte Gewalt sein.

Mögliche Folgen können sein:

- Angst- und Panikgefühle, z.B. Angst vor dem Alleinsein
- Schuldgefühle darüber, dass die Tat nicht verhindert werden konnte
- Schamgefühle, Gefühle von Wertlosigkeit
- Schlafstörungen
- Nervosität, Konzentrationsstörungen
- Unerklärliche Traurigkeit
- Gereiztheit, plötzliche Wutanfälle
- Abschottung und Rückzug von anderen Menschen
- Ständige Übelkeit
- Waschzwang oder andere Zwangshandlungen
- Selbstverletzungen wie z.B. Ritzen
- Den eigenen Körper oder bestimmte Körperbereiche nicht mehr spüren
- Essstörungen (Magersucht, Brechsucht, Fettsucht)
- Missbrauch von Alkohol, Drogen oder Tabletten
- Unterleibsbeschwerden z.B. Periodenstörungen, Infektionen, Pilzbefall
- Schwangerschaft

Was kannst du tun, wenn du vergewaltigt wurdest?

Vergewaltigung ist eine Gewalttat, bei der die Sexualität vom Täter eingesetzt wird, um ein Mädchen oder eine Frau zu erniedrigen und zu demütigen. Dabei geht es ihm vorrangig nicht um Sex, sondern um das Ausleben von Gefühlen wie Macht und Überlegenheit. Reaktionen auf eine Vergewaltigung können sehr unterschiedlich sein: Wut, Trauer, Ekel, Ohnmacht, Ängste, Fassungslosigkeit, Schock ...

jeder Mensch reagiert anders, es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Viele der betroffenen Mädchen berichten von großen Schuld- und Schamgefühlen und befürchten, den Täter provoziert zu haben. Aber:

Der Täter trägt die alleinige Verantwortung für seine Tat!!

Was kannst du tun?

Sprich (bei Bedarf immer wieder) mit einer Person, der du vertraust. Diese kann z.B. eine Freundin, Verwandte oder gute Bekannte sein.

Bewahre die Kleidungsstücke auf, die du getragen hast (Beweissicherung).

Versuche, sobald wie möglich, **zu einer Ärztin oder in die Klinik zu gehen**. Wasche dich nicht und lass dich frauenärztlich untersuchen. So gehen mögliche Beweise für eine spätere Anzeige nicht verloren und der Täter kann auch noch später angezeigt werden.

Wende dich an eine Beratungsstelle oder einen Notruf für Frauen und Mädchen (siehe Kap.6). Dort bekommst du Hilfe und bei Bedarf Begleitung. **Nichts geschieht über deinen Kopf hinweg**. Alles, was du sagst, unterliegt der Schweigepflicht, d.h., es darf niemandem weitererzählt werden. Dort kannst du auch besprechen, ob du eine Anzeige machen willst.

Anzeige - Ja oder Nein? Wenn ja, dann möglichst bald bei der Polizei. Sage dort, dass du deine Anzeige bei einer Polizistin machen möchtest. Du hast das Recht, dich dabei von einer Person, der du vertraust, begleiten zu lassen.

Was ist Häusliche Gewalt?

Häusliche Gewalt findet leider auch häufig zwischen Mutter und Vater statt oder möglicherweise zwischen Deinem Freund und Dir. Dabei ist es egal, ob das Paar verheiratet ist, noch zusammenlebt oder sich schon getrennt hat.

*Es gibt verschiedene Formen von Häuslicher Gewalt, wie z.B.: **Verbale Gewalt** (wie Beleidigungen, Demütigungen bis hin zu Psychoterror) **Körperliche Gewalt** (wie Schläge, Morddrohungen) **Extreme Kontrolle** (wie Ausgehverbot, Unterbindung der Außenkontakte) bis hin zur Freiheitsberaubung (wie Einsperren) **Sexuelle Gewalt** (wie sexuelle Nötigung, Vergewaltigung)*





Was kannst du tun?

Vertraue dich einer guten Freundin an und, wenn möglich, einer erwachsenen Vertrauensperson (z.B. Schulsozialarbeiterin).

Wende dich an eine Beratungsstelle für Mädchen und Frauen und hole dir Hilfe!

Gewalt und Demütigungen werden von einem Partner eingesetzt, um den anderen zu kontrollieren, „klein“ zu halten und Macht auszuüben.

In der Mehrzahl sind es die Väter oder Partner, die die Gewalt ausüben. In der Öffentlichkeit scheinen diese Menschen freundlich und liebevoll zu sein. Oft sind sie nur hinter verschlossenen Türen verletzend und kontrollierend.

Aber nicht nur die Mütter leiden unter der Häuslichen Gewalt, sondern auch ihre Kinder. Die meisten Kinder bekommen die Gewalt mit, indem sie sie hören oder beobachten oder sogar selbst beschimpft, geschlagen oder bedroht werden.

Gewalt, die du beobachten musst und Gewalt, die du selbst erlebst, haben häufig negative Auswirkungen. Die seelischen und körperlichen Folgen bei dir können ähnlich sein, wie die Folgen von sexueller Gewalt (siehe Kapitel 2).

5 Was ist Stalking?

Unter Stalking wird das Nachstellen, wiederholte Verfolgen, penetrante Belästigen oder Bedrohen durch eine andere Person verstanden. Die Person kann dabei ein Fremder sein, häufig ist der Täter aber bekannt, z.B. ein Exfreund, Bekannter, Freund oder Nachbar. Typische Formen der Belästigung können sein:

- *Telefonanrufe, SMS, Nachrichten auf AB, E-Mails, Briefe*
- *Geschenke, Blumen*
- *Auflauern und Verfolgen z.B. vor der Schule, Wohnung, Disco*
- *Bedrohungen, Beleidigungen, Einschüchterungen, Verleumdungen*
- *Ausfragen des Freundeskreises über dich*
- *Sachbeschädigungen*



Ziel des Stalkers ist es, den Kontakt weiter aufrechtzuerhalten, oft mit allen Mitteln. Die Gründe können der einseitige Wunsch nach Beziehung, Liebeswahn, Rache oder Kontrolle sein. Wenn die Belästigungen anhalten, kann es sein, dass du immer mehr Unbehagen, Angst, Misstrauen, aber auch körperliche Beschwerden bei dir bemerkst (siehe auch Kap.2). Viele Betroffene fühlen sich hilflos und ohnmächtig.



Was kannst du tun?

Ignoriere und **vermeide** konsequent **jeglichen Kontakt** mit der Person, die dich verfolgt (das kann dir bei einem Ex-Freund schwerer fallen als bei einem Fremden).

Lösche Dich für eine Weile **aus den sozialen Netzwerken** wie facebook, Instagram etc.



Was kannst du tun?

Wechsle deine Telefon- oder Handynummer, bei Festnetzanschluss kannst du eine **Auskunftssperre** beantragen.

Informiere Familie, Freunde und dein sonstiges Umfeld (z.B. Schule), damit diese keine Informationen an den Stalker geben.

Sammle Beweise der verschiedenen Belästigungen, z.B. SMS, Briefe, E-Mails, Geschenke. Hilfreich ist es, aufzuschreiben, wann, wo, wie häufig und womit dich der Stalker belästigt hat. **Gibt es Zeugen**, die etwas gesehen haben? Das ist vor allem wichtig, wenn du Anzeige bei der Polizei erstatten möchtest.

Gehe frühzeitig zur Polizei und wende dich an eine Beratungsstelle für Frauen und Mädchen, um geeignete Maßnahmen zu ergreifen (siehe Kap. 6).

Was macht eine Beratungsstelle für Frauen und Mädchen?

Mitarbeiterinnen von Fachberatungsstellen bei Gewalt an Mädchen und Frauen unterstützen Mädchen und Frauen, die (sexuell) belästigt, missbraucht, geschlagen oder vergewaltigt wurden. Dabei ist es egal, wie lange die Erlebnisse zurückliegen oder ob die Gewalt noch anhält.

Wenn du Hilfe brauchst, kannst du telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen. Wir beraten dich auch, wenn du unter der Gewalt zwischen deinen Eltern leidest (siehe auch Kap. 4).

Du kannst dich auch an uns wenden, wenn eine Freundin oder Freund betroffen ist.

Wenn du zu uns kommst, entscheidest du selbst, was du unternehmen und worüber du sprechen möchtest, ob du eine Anzeige erstatten möchtest oder nicht.

Frauen helfen Frauen in Not e.V.
Konstanz

07531-67999

(Frauen und Mädchen ab 16 Jahren)

beratung@gewaltgegenfrauen.de

Beratungs- und Vertrauensstelle
bei Kindesmisshandlung
und sexuellen Missbrauch
Konstanz

07531-3632620

(Kinder und Jugendliche beiderlei
Geschlechts sowie Bezugspersonen)

vertrauensstelle.konstanz@diakonie.ekiba.de

Fachberatungsstelle
für Frauen u. Mädchen
Singen

0160 -95310519

frauenhaus-singen@t-online.de

- Wir hören dir am Telefon oder bei einem persönlichen Gespräch zu.
- Wir überlegen mit dir, welche Möglichkeiten es gibt, die anhaltende Gefahr zu stoppen und mit dem Erlebten fertig zu werden.
- Wir begleiten dich auf Wunsch zu Ärztinnen, Rechtsanwältinnen oder auch zur Polizei.
- Wir besprechen mit dir die Möglichkeiten einer Anzeige, erklären den Prozessverlauf und begleiten dich auch zum Gericht.
- Sollten wir nicht für dich zuständig sein, helfen wir dir, die richtige Beratungsstelle zu finden.
- Wir handeln nicht über deinen Kopf hinweg.

Alles was wir besprechen, bleibt unter uns (Schweigepflicht).

Die Beratung ist kostenlos.

Adressen und Links

Notrufnummern für Kinder und Jugendliche

Wenn du in Gefahr bist, wähle den Notruf **110**!

Bei Fragen und Problemen kannst du dich selbst jederzeit an folgende Beratungsstellen wenden:

Konstanz

Beratungs- und Vertrauensstelle
bei Kindesmisshandlung
und sexuellem Missbrauch
(zuständig für Landkreis Konstanz)

07531-3632620

Psychologische Beratungsstelle
der evangelischen Kirche

07531-363260

Psychologische Beratungsstelle
der katholischen Kirche

07531-23210

Psychologische Beratungsstelle
des Landkreises Konstanz

07531-900406

Frauen helfen Frauen in Not e.V.
(zuständig für Landkreis Konstanz)

07531-67999

Kinderschutzbund

07531-67900

Pro Familia e.V.

07531-26390

Polizeipräsidium Konstanz

07531-995 -0

Jugendamt Konstanz

07531-900429

oder **900467**

Amt für Kinder,
Jugend und Familie
Außenstelle Radolfzell

07531-800 2700

Polizeirevier Radolfzell

07732-98276-0

Radolfzell

Psychologische Beratungsstelle
des Landkreises Konstanz
Außenstelle Radolfzell

07531-800 3211

Singen

Fachberatungsstelle
für Frauen u. Mädchen
(Frauenhaus Singen)

0160 -95310519
oder **07731-31244**

Pro Familia e.V.

07731-61120

Psychologische Beratungsstelle
des Landkreises Konstanz

07731-947126

Schulpsychologische
Beratungsstelle

07731-596720

Amt für Kinder,
Jugend und Familie
Außenstelle Singen

07531-800 2800

Polizeirevier Singen

07731-888-0

Überregional

Nummer gegen Kummer
Mo-Fr 15-18 Uhr

0800-1110333

Telefonseelsorge

0800-1110111

N.I.N.A.
Nationale Infoline,
Netzwerk und Anlaufstelle
zu sexueller Gewalt an
Mädchen und Jungen

01805-123465

Selbstverteidigungs-Kurse

Selbstverteidigungskurse
für Frauen und Mädchen

Bianca Neußer **07734-2873**
www.jede-kann-sich-wehren-bodensee.de

Bettina Fehrenbach **0176-76400119**
www.jede-kann-sich-wehren-konstanz.de

Frauenselbstverteidigung
(ab 16 Jahren)
Polizeisportverein
Konstanz

07531-995-0

frauenselbstverteidigung@psv-konstanz.de
www.psv-konstanz.de

Internetportale

www.bke-jugendberatung.de

(Onlineberatung für Jugendliche)

www.gewalt-ist-nie-ok.de

(Informationen zum Thema Häusliche Gewalt)

www.kids-hotline.de

(Onlineberatung bis 21 Jahre)

www.youth-life-line.de

(Onlineberatung von 6 – 25 Jahre
von Jugendlichen für Jugendliche)

www.wildwasser.de

(Informationen u. Hilfsangebote bei sexuellem Missbrauch)

www.spass-oder-gewalt.de

(Informationen zu sexueller Gewalt)

www.thamarhilfeclick.de

(Betreute Onlineberatung im Chat bei sexuellem Missbrauch)

www.frauen-gegen-gewalt.de

(Flyer und Broschüre zu Digitaler Gewalt)

Anregungen für Bücher

Wenn du dich mehr über die verschiedenen Themen informieren möchtest, findest du z.B. im Webshop des Donna Vita Fachhandels viele Bücher und Materialien:

www.donnavita.de

Nachwort

Diese Broschüre enthält keine Patentrezepte zum Schutz vor Gewalt.

Sie soll dir auch keine Angst machen, was alles passieren kann – denn Angst ist ein schlechter Ratgeber. Sie will auch nicht alle Männer schlecht reden – aber: In der Mehrzahl sind Männer die Täter.

Unser Ziel ist es vielmehr, dich zu ermutigen, deine Gewohnheiten zu überdenken, um Vorsichtsmaßnahmen ergreifen zu können, Verantwortung für dich zu übernehmen, aber auch: dich wehren bzw. eine Gewaltsituation beenden zu können.

In manchen Situationen kann es allerdings dringend erforderlich sein, sich von außen Hilfe und Unterstützung zu holen!

Und übrigens:

Ihr habt das Recht:

**Euch selbst zu mögen! Euch wichtig zu nehmen
und auf eure Gefühle zu vertrauen!**

**Eure Wünsche und Bedürfnisse ernst zu nehmen
und auszudrücken! Nein zu sagen, ohne das zu
begründen! Selbst darüber zu bestimmen, wer
euch nahe kommen darf.**

Sex nur zu haben, wenn euch danach ist!

**Euch Hilfe zu holen, wenn ihr Unterstützung
braucht!**

Impressum

Herausgegeben von
Frauen helfen Frauen in Not e.V. Konstanz
Tel. 07531-67999
beratung@gewaltgegenfrauen.de
www.gewaltgegenfrauen.de

Konzeption und Gestaltung
Anja Langenbacher, Reinhard Raich
www.dieBeamten.de

Druck und Verarbeitung
Druckerei Otto, Konstanz
www.druckereiotto.de

© 2016



Gedruckt auf FSC zertifiziertem Papier, Munken Lynx



Tipps zur Selbstbestimmung für Mädchen

- 
1. Stelle **deine Sicherheit** und **deinen Schutz** an erste Stelle, wenn jemand deine Gefühle und deinen Körper nicht achtet oder verletzen will.
 2. Dein Körper gehört dir! **Du bestimmst**, wer ihm nahe kommen und ihn anfassen darf!
 3. Wenn dich jemand bedrängt und unangenehm berührt, überlege nicht, was diese Person von dir will. **Überlege, was du willst!**
 4. **Vertraue deinem Gefühl!**
Wenn sich Berührungen unangenehm anfühlen und du Angst spürst, dann traue diesem Gefühl.
 5. Wenn du „Nein“ sagst, dann meine auch „Nein“. Lache nicht, wenn du innerlich voll Ärger bist. Zeige, was du fühlst und willst.
 6. Sprich mit Freundinnen über unangenehme Erlebnisse.
 7. Oft ist es schwer, sich alleine zu wehren. Überlege wer dir helfen kann. **Du kannst dich auch an eine Beratungsstelle wenden** (siehe Punkt 6, Adressen und Links).