

WIR HELFEN DIR GERN & PROFESSIONELL

Du bist in deiner Situation nicht allein. Viele Mädchen erfahren dasselbe und nehmen unsere Hilfe in Anspruch. Du kannst einen Termin mit uns ausmachen, allein oder vielleicht mit deiner besten Freundin, ohne dass jemand davon erfährt.

**UNSERE
BERATUNG
IST KOSTEN-
LOS!**

Du kannst uns anrufen und mit uns sprechen – anonym oder unter deinem Namen. Wir unterliegen der Schweigepflicht. Das bedeutet, dass wir nicht weitertragen, was du uns erzählst, es sei denn, du gibst uns dazu die Erlaubnis.

VOR-ORT-BERATUNG IN DEN KOMMUNEN

- ▶ **Isernhagen:** Jeden ersten und dritten Montag im Monat von 9 bis 11 Uhr offene Sprechstunde im Familienzentrum St. Margarete (Wietzeau 2, 30916 Isernhagen)
- ▶ **Wedemark:** Jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat von 9 bis 11 Uhr offene Sprechstunde im Mehrgenerationenhaus (Gilborn 6, 30900 Mellendorf)

Sei mutig und
hole dir Hilfe:

 **(0511) 724 05 05**





**Beratungszentrum für Frauen und Mädchen
mit Gewalterfahrung e. V.**


Kastanienallee 10, 30851 Langenhagen


Bürozeiten

Mo bis Do: 9 - 16 Uhr, Freitag: 9 - 12 Uhr

 **(0511) 724 05 05**

 **(0511) 785 43 62**

 **info@ophelia-beratungszentrum.de**

 **www.ophelia-beratungszentrum.de**

 **Ophelia.Beratungszentrum**

SPENDENKONTO

Wir freuen uns über die Unterstützung unserer Arbeit durch Spenden. Diese sind steuerlich absetzbar.

IBAN: **DE80 2505 0180 0043 0038 05**

BIC: **SPKHDE2HXXX**

FÖRDERUNGEN



Wir werden gefördert durch die Stadt Langenhagen, die Kommunen Wedemark, Isernhagen und Burgwedel, die Region Hannover und das Land Niedersachsen.



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung



**Beratungszentrum für Frauen und
Mädchen mit Gewalterfahrung e. V.**



Foto: stille wasser / photocase.de

Infos für Mädchen
 **(0511) 724 05 05**

GEWALT HAT VIELE GESICHTER...

PSYCHISCHE GEWALT kommt ohne Schläge aus und tut doch genauso weh. Hierzu zählen zum Beispiel Demütigungen, Beleidigungen, Bedrohungen, Lächerlich machen, Ignorieren. Psychische Gewalt ist genauso strafbar wie körperliche!

KÖRPERLICHE GEWALT umfasst alle Formen von Misshandlung, Schlagen, Treten, mit Gegenständen Bewerfen bis zu an den Haaren Ziehen oder Festhalten.

Das ist **SEXUALISIERTE GEWALT**:

- ▶ *Gegen deinen Willen angefasst zu werden.*
- ▶ *Blöd angemacht zu werden.*
- ▶ *Gedrängt zu werden, jemanden zu berühren.*
- ▶ *Zum Sex gezwungen zu werden.*
- ▶ *Anderen beim Sex zuschauen zu müssen.*

Über sexualisierte Gewalt darfst du sprechen, auch wenn es dir jemand verbieten will. **Es ist nicht deine Schuld!**

Luna, 14 Jahre, kennt es nicht anders. Seit sie acht ist, kommt ihr Vater abends zu ihr ins Bett und will, dass sie ihn anfasst. Luna findet das so eklig, aber weiß keinen Ausweg. Er hat ihr verboten, darüber zu sprechen.

Und ihr würdet doch sowieso niemand glauben – oder doch?

GEWALT ist, wenn du dich den Handlungen einer anderen Person hilflos ausgeliefert fühlst oder Mühe hast, dich dagegen zu verteidigen.

DIGITALE GEWALT findet im Internet statt – häufig in den sozialen Medien. Die Tatpersonen nutzen für ihre Übergriffe zum Beispiel Plattformen wie Instagram.

Digitale Gewalt kann sich ganz unterschiedlich zeigen. Da gibt es zum Beispiel Mobbing, Hassrede und andere Formen psychischer Gewalt. Sexualisierte Gewalt ist digital, wenn private Fotos ohne Zustimmung online veröffentlicht werden oder du unaufgefordert pornografische Bilder geschickt bekommst.

Tatpersonen nutzen **SOZIALE MEDIEN** auch, um Kontakt und Vertrauen herzustellen. Dadurch sollen Betroffene ermuntert werden, intime Bilder zu schicken oder realen Treffen zuzustimmen, bei denen dann sexuelle Übergriffe stattfinden.

K.O.-TROPFEN sind farb- und geruchslos. Dadurch sind sie schwer zu entdecken und das macht sie gefährlich. K.O.-Tropfen werden oft in Getränke gemischt, um Betroffene wehrlos und gefügig zu machen. Das Problem: Betroffene können sich meistens nicht an das Geschehen erinnern, weil K.O.-Tropfen betäubend wirken. Sie entdecken vielleicht Spuren von Gewalt an sich, haben aber nur Erinnerungsfetzen darüber, was passiert ist.

**WIR
GLAUBEN
DIR!**

Myriam, 16 Jahre, war eine ganze Weile mit Chiko zusammen. Es war richtig schön mit ihm und sie freute sich über die vielen Komplimente, die er ihr machte. Weil er sie so oft gefragt hatte und es sich so sehr wünschte, hat sie ihm letzte Woche ein Foto von sich in Unterwäsche geschickt. Nun traut sie sich nicht mehr in die Schule: Chiko hat das Foto in den Klassenchat gestellt und nun wissen alle Bescheid.

Wie kann es jetzt weitergehen?

**DU BIST
NICHT ALLEIN!**

**WIR
HELFEN DIR!**

Sei mutig und hole dir Unterstützung:

 **(0511) 724 05 05**