

Arabisch

# Violetta

Fachberatungsstelle für sexuell  
missbrauchte Mädchen und junge Frauen

# Violetta

مركز استشاري متخصص للفتيات والشابات  
المعتدى عليهن جنسياً



Wöhlerstraße 42 (Haus C)

30163 Hannover

هاتف 0511 855594 | 0511 855554

info@violetta-hannover.de

www.violetta-hannover.de

## ساعات الاستشارات الهاتفية

الثلاثاء 4:00 مساءً - 6:00 مساءً الأربعاء 9:00 صباحاً -  
11:00 صباحاً الخميس 10:00 صباحاً - 1:00 مساءً

يمكنك أنت أو الشخص الذي تثق به ترك رسالة على جهاز الرد  
الآلي الخاص بنا - وسنعاود الاتصال بك  
الاستشارات الشخصية بموعد مسبق فقط

يمكنك هنا أيضاً الحصول على المشورة والدعم ضد الاعتداء  
الجنسي على الأطفال والمراهقين في منطقة هانوفر

Peiner Straße 8, 20159 Hannover, 0511 616 22160

## معلومات للفتيات الصغيرات



بدعم كريم من  DER PARITÄTISCHE  
UNSER SPITZENVERBAND

Zeichnungen: Fotollia

## لديكي الحق في الحصول على المساعدة!

انت لستي وحدك. هناك العديد من الفتيات (والأولاد)  
الذين عاشوا شيئاً كهذا أيضاً.

يمكنك الحصول على المساعدة. على سبيل المثال من  
صديقة أو والدتك أو والدك أو معلمة أو حتى معنا -  
مع فيوليتا.

معنا يمكنك التحدث والبكاء والصمت والغضب والرسم  
والكتابة والاستماع واللعب والضحك ومقابلة فتيات  
أخريات مررن بأشياء مماثلة.

أنتي تخبرينا فقط بقدر ما تريدين. سنناقش  
معك ومع البالغين الذين تثق بهم كيف  
يمكن أن تستمر وما الذي سيساعدك.



## ثقي في مشاعركي!

هناك أسرار لطيفة ممتعة على سبيل المثال المفاجآت. ولكن هناك أيضًا أسرار غبية تجعلك حزينًا أو تخيفك.

ثقي بمشاعرك عندما تشعرين بعدم الارتياح وتذكر أن هناك شيئًا ما خطأ. حاولي التحدث إلى شخص تثقين به.

**يمكنك التحدث عن أسرار غبية، حتى لو منعك أحدهم من ذلك.**



## هناك لمسات لطيفة ولمسات غير سارة

أحيانًا يكون اللمس لطيفًا في البداية و فقط لاحقًا تدرِك أنك لا تريد ذلك على الإطلاق.

الأشخاص الذين يفعلون شيئًا كهذا أو يطلبون منك ذلك يمكن ان يكونوا أشخاصًا تعرفهم وتحبهم، على سبيل المثال عممي أو جدي أو أخوتي أو والدي أو والدتك أو زميلي في المدرسة أو مدرسًا أو مدربًا رياضيًا أو جارًا أو الجار ...

يمكنك قول لا - حتى للبالغين - والدفاع عن نفسك بأفضل ما يمكنك.

ربما تخشين ألا يصدقك أحد أو أن الجميع سيغضب منك. ربما تعتقد أنه خطأك. ربما كان عليك أن تتعهد بعدم إخبار أي شخص ...

**هذا ليس خطأكي**

**بغض النظر عما حدث أو كيف تصرف**

## جسدك لذي!



لا يُسمح لأي شخص بلمسك أو تقبيلك إذا كنت لا تريدين ذلك.

هناك لمسات لطيفة تشعرك بالرضا وتحيينها على سبيل المثال العناق أو الحضان.

هناك أيضًا لمسات غير مريحة على سبيل المثال عند لمس الصدر أو المؤخرة أو المهبل أو عندما يطلب منك شخص بالغ أن تلمسي قضيبه.

يمكن أيضًا أن يطلب منك شخص ما تجريد نفسك من ملابسك ثم التقاط صور لك أو تجريد نفسه أمامك، على الرغم من أنك لا تحبي ذلك على الإطلاق.

إذا أقتنعك أحدهم أو أرغمك على القيام بشيء كهذا فقد تشعرين بالارتباك أو الخوف.

**لا أحد مسموح له بفعل شيء من هذا القبيل**