

## Du hast ein Recht auf Hilfe!

Du bist nicht allein. Es gibt viele Mädchen (und Jungen), die auch so etwas erleben.

Du darfst dir Hilfe holen. Zum Beispiel bei einer Freundin, deiner Mutter oder deinem Vater, deiner Lehrerin oder auch bei uns – bei **Violetta**.

Du kannst bei uns reden, weinen, schweigen, wütend sein, malen, schreiben oder zuhören, spielen, lachen und andere Mädchen treffen, die Ähnliches erlebt haben.

Du erzählst nur soviel, wie du möchtest. Wir besprechen mit dir und mit den Erwachsenen, denen du vertraust, wie es weitergehen kann und was dir hilft.



# Violetta

Fachberatungsstelle für sexuell missbrauchte Mädchen und junge Frauen

Wöhlerstraße 42 (Haus C)  
30163 Hannover  
Telefon 0511 855554 · Fax 0511 855594  
info@violetta-hannover.de  
www.violetta-hannover.de



### Telefonische Sprechzeiten

Dienstag 16:00 – 18:00 Uhr  
Mittwoch 9:00 – 11:00 Uhr  
Donnerstag 10:00 – 13:00 Uhr

Zu anderen Zeiten kannst du oder deine Vertrauensperson eine Nachricht auf unseren Anrufbeantworter sprechen – wir rufen dann zurück.  
Persönliche Beratung nur nach Vereinbarung.

### Auch hier findest du/finden Sie Rat und Unterstützung

Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen der Region Hannover  
Peiner Straße 8, 30519 Hannover, Telefon 0511 61622160

# Violetta

Fachberatungsstelle für sexuell missbrauchte Mädchen und junge Frauen



## Informationen für jüngere Mädchen

## Dein Körper gehört dir!

Niemand darf dich berühren oder küssen, wenn du das nicht willst.

Es gibt angenehme Berührungen, die sich gut anfühlen und die du magst, zum Beispiel in den Arm nehmen oder kuscheln.

Es gibt auch unangenehme Berührungen, zum Beispiel wenn du an Brust, Po oder Scheide angefasst wirst oder ein Erwachsener von dir verlangt, dass du ihn am Penis berührst.

Es kann auch sein, dass jemand von dir verlangt, dass du dich nackt ausziehen sollst und dann Fotos von dir macht oder sich selbst vor dir auszieht, obwohl du das gar nicht magst.

Wenn dich jemand zu so etwas überredet oder zwingt, kann es sein, dass du dann ganz durcheinander bist oder Angst bekommst.

**Niemand darf so etwas von dir verlangen!**



## Es gibt angenehme und unangenehme Berührungen

Manchmal sind Berührungen zuerst schön und du merkst erst später, dass du das gar nicht willst.

Menschen, die so etwas tun oder von dir verlangen, können auch Menschen sein, die du kennst und magst, zum Beispiel ein Onkel, dein Opa, dein Bruder, dein Vater, deine Mutter, ein Schulkamerad, ein Lehrer, ein Sporttrainer, ein Nachbar oder eine Nachbarin ...

Du darfst Nein sagen – auch zu Erwachsenen – und dich wehren, so gut du kannst.

Vielleicht hast du Angst davor, dass dir niemand glaubt oder alle auf dich böse sind. Vielleicht denkst du, dass du daran schuld bist. Vielleicht musstest du versprechen, es niemandem zu erzählen ...

**Es ist niemals deine Schuld, wenn so etwas mit dir passiert – egal was vorgefallen ist, wie du dich verhalten hast oder wie du bist.**

## Vertraue deinem Gefühl!

Es gibt schöne Geheimnisse, die Spaß machen, wie zum Beispiel Überraschungen. Es gibt aber auch blöde Geheimnisse, die dich traurig machen oder dir Angst machen.

Vertraue deinen Gefühlen, wenn du dich unwohl fühlst und merkst, dass etwas nicht stimmt. Versuche mit einer Person zu sprechen, der du vertraust.

**Über blöde Geheimnisse darfst du sprechen, auch wenn es dir jemand verboten hat.**

