

# »» *Psst,* *weiter-* *sagen!* ««



Infos für Mädchen.  
Über sexualisierte Gewalt und  
was du dagegen tun kannst.



Was ist sexualisierte Gewalt? _____	3
Belästigungen in Schule und Ausbildung ____	7
Sexualisierte Gewalt in der Familie und durch Bekannte _____	11
Sexualisierte Gewalt in Liebesbeziehungen _____	15
Sicherheit im Internet _____	19
Wenn dich jemand nicht in Ruhe lässt (Stalking) _____	23
Wenn dir jemand was ins Glas mischt (KO-Tropfen) _____	27
Was du zu deinem Schutz tun kannst _____	31
Wie du deiner Freundin helfen kannst _____	35
Rechtliche Infos & wo du Hilfe findest _____	39

SICHER STEHEN



# Was ist sexualisierte Gewalt?

---

> Sexualisierte Gewalt beginnt mit abfälligen Bemerkungen über deinen Körper, anzüglichen Blicken oder sexuellen Anspielungen in deiner Gegenwart. Auch unerwünschte Berührungen oder aufgezwungene Küsse gehören dazu. Solche Übergriffe sollen dich verunsichern und »klein machen«. Der Täter gewinnt dadurch ein Gefühl von Macht. Eine massive Form sexualisierter Gewalt ist die Vergewaltigung. Manchmal vergewaltigen auch mehrere Täter ein Mädchen.

Von sexualisierter Gewalt betroffen sind Mädchen aller Nationen und Kulturen, Mädchen mit und ohne körperliche Beeinträchtigungen, unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung.

Auch Jungen können sexualisierte Gewalt erleben.

>>

- << Die meisten Menschen stellen sich unter sexualisierter Gewalt vor, dass ein Mann ein Mädchen oder eine Frau auf der Straße überfällt, wegzerrt und hinter Büschen zum Geschlechtsverkehr zwingt. Viele denken, das Opfer werde anschließend ermordet. Es gibt solche Fälle, sie sind aber selten.

Tatsächlich erfahren Mädchen sexualisierte Gewalt hauptsächlich in ihrem ganz normalen Alltag. Das heißt: in der Familie, in der Schule, am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Die Täter sind ihnen bekannt oder sogar vertraut.

#### BEISPIELE FÜR SEXUALISIERTE GEWALT:

- wenn jemand anzügliche Kommentare über deinen Körper macht,
- wenn ein Sporttrainer gemeinsam mit den Mädchen nackt duscht,
- wenn ein Arzt seine Untersuchung dazu benutzt, ein Mädchen an ihrer Brust, an ihrer Scheide oder an anderen Körperstellen zu befeuern,
- wenn sich dir jemand nackt zeigt, um dich zu erschrecken und dir Angst zu machen (Exhibitionismus).

Auch wenn ein Junge oder ein Mann dich durch aufdringliche Anmache belästigt, ist das kein >>

- << normales Flirten, sondern ein sexueller Übergriff. Bei einem Flirt haben beide Spaß. Wenn du keinen Spaß hast, ist etwas nicht in Ordnung.

Wenn ein Mädchen sexuell belästigt wird, wird oft behauptet, das Mädchen sei selber schuld, weil sie z. B. einen kurzen Rock an habe oder sich nachts »rumtreibe«. Das stimmt nicht! Wie du dich kleidest und wohin du gehst, ist allein deine Sache. Niemand darf dich deswegen anmachen oder belästigen. Durch solche Behauptungen wird versucht, die Schuld vom Täter auf dich abzuwälzen.

Gegen sexuelle Übergriffe darfst du dich jederzeit wehren. Es spielt keine Rolle, wie du das tust. Wenn du wütend bist, zeige deine Wut. Mach dir keinen Stress, besonders cool, schlagfertig oder witzig zu reagieren. Ganz egal, was du sagst oder tust: Du darfst dich wehren. Es muss nicht dir peinlich sein, sondern dem Täter! Wenn du sexuelle Übergriffe erlebst, suche dir jemanden zu deiner Unterstützung, auch wenn es dir unangenehm ist oder du dich schämst. Das kann eine Freundin sein, deine Eltern, eine Lehrerin, ein Lehrer oder der Frauen- und Mädchennotruf. Drüber reden hilft schon mal weiter! <

LAUT WERDEN





# Belästigungen in Schule und Ausbildung

---

> Viele Mädchen wurden schon einmal als »Fotze« oder »Hure« beschimpft. Andere haben mitbekommen, wie einer Freundin »Mensch, hast du Titten« an den Kopf geworfen wurde. Manche empfinden solche Ausdrücke als normal oder haben sich damit abgefunden. Wir finden das nicht normal! Hier fängt sexualisierte Gewalt an.

Sexuelle Belästigung in der Schule, im Job, im Praktikum oder bei der Ausbildung kommt häufig vor. Besonders betroffen sind Mädchen z. B. in der Probezeit oder im Praktikum. Die Täter sind meist in höheren Positionen und nutzen die Abhängigkeit der Mädchen aus. >>

<< **BEISPIELE FÜR SEXUALISIERTE GEWALT  
IN DER SCHULE SIND:**

- wenn dich jemand scheinbar zufällig an Brust oder Po berührt,
- wenn ein Lehrer oder Mitschüler dich anfasst, oder anzügliche Bemerkungen macht,
- wenn ein Lehrer dir unangenehme »Hilfestellung« im Sportunterricht gibt.

Niemand darf das tun! Du hast das Recht, dir Hilfe zu holen. Das ist kein Petzen.

Im Berufsalltag können Mädchen und Frauen im Betrieb, bei Betriebsfeiern, Betriebsausflügen oder Dienstreisen sexuell belästigt werden. Sexuelle Belästigung ist kein »Kompliment«, sondern wird gezielt als Mittel zur Diskriminierung, Demütigung und Machtausübung eingesetzt.

**BEISPIELE FÜR SEXUELLE BELÄSTIGUNG IM  
PRAKTIKUM UND IN DER AUSBILDUNG SIND:**

- hinterher pfeifen,
- zweideutige Einladungen,
- unerwünschte Berührungen wie Klapse auf den Po,
- pornographische Bilder am Arbeitsplatz,
- Androhen beruflicher Nachteile bei sexueller Verweigerung.

>>

- « Betroffene Mädchen trauen sich oft nicht, jemandem von den Übergriffen zu erzählen. Es ist ihnen peinlich oder sie fürchten, es könnte schlimmer werden. Andere haben Angst, dass ihnen nicht geglaubt wird oder dass sie ihren Arbeitsplatz verlieren. Durch das Schweigen der Mädchen fühlt sich der Täter in Sicherheit und macht weiter. **Du hast das Recht, dich zu wehren!** Kein Mann hört von sich aus mit der Belästigung auf. Wehre dich so, wie du es kannst!

#### WAS DU TUN KANNST:

- Sprich den Belästiger auf sein Verhalten an, möglichst unter Zeuginnen/Zeugen.
- Erzähle Mitschülerinnen/Kolleginnen davon. Vielleicht ist ihnen schon dasselbe passiert und ihr könnt gemeinsam etwas unternehmen.
- Hebe Briefe, SMS usw. als Beweismaterial auf.
- Schreibe auf, was der Belästiger wann, wo gemacht hat und welche Zeugen es gab.
- Beschwerde dich bei der Rektorin, deinem Vorgesetzten oder beim Betriebsrat. Vorgesetzte sind gesetzlich verpflichtet, dich vor sexuellen Belästigungen zu schützen.
- Hole dir Unterstützung, z. B. bei deinen Eltern, einer Vertrauenslehrerin oder beim Frauen- und Mädchennotruf. <

# ATMEN



# **Sexualisierte Gewalt in der Familie und durch Bekannte**

- › Sexualisierte Gewalt in der Familie wird oft als »Sexueller Missbrauch« bezeichnet. Es gibt viele Mädchen, die sexuell missbraucht werden und das oft über Jahre hinweg. Die meisten Täter sind nahe Bekannte oder Verwandte, z. B. (Stief-)Väter, Großväter, Onkel, Brüder, Lehrer oder Sporttrainer. Manche Täter sind nur wenig älter als die Betroffenen. Sexualisierte Gewalt kann auch von Frauen oder älteren Mädchen ausgeübt werden.

Beim Sexuellen Missbrauch nutzt der Täter seine Machtposition und das Vertrauen des Mädchens aus.

>>

- << Auch wenn der Täter keine direkte körperliche Gewalt anwendet oder androht, ist Sexueller Missbrauch Gewalt!

### SEXUELLER MISSBRAUCH SIND ALLE SEXUELLEN HANDLUNGEN, DIE DU NICHT MÖCHTEST.

Zum Beispiel:

- wenn dir jemand Küsse aufzwingt,
- wenn jemand verlangt, dass du seine/ihre Geschlechtsteile anfasst,
- wenn dich jemand beim Ausziehen oder Waschen beobachtet,
- wenn jemand an dir rumgrabscht,
- wenn du Pornographie anschauen sollst,
- wenn jemand seinen Finger, seinen Penis, seine Zunge oder einen Gegenstand in deine Scheide, deinen Po oder deinen Mund steckt oder dich zu anderen sexuellen Handlungen zwingt.

Sexueller Missbrauch ist strafbar. Erwachsene, die ein Mädchen sexuell missbrauchen, wollen deshalb verhindern, dass andere davon erfahren. Sie drohen dir, reden dir ein schlechtes Gewissen ein oder versuchen, dich durch Geschenke zu bestechen.

Andere behaupten, dass das ganz normal sei oder sagen: »Du wolltest es doch auch.«

>>

## << LASS DICH NICHT EINSCHÜCHTERN!

Du hast das Recht, zu jedem Zeitpunkt NEIN! zu sagen! Du darfst das Schweigen brechen und dir Hilfe holen! Der Täter trägt allein die Verantwortung für den Sexuellen Missbrauch!

Du hast keine Schuld! Auch wenn du Geschenke oder Geld angenommen hast! Auch wenn du denkst, du hättest dich stärker wehren können!

Wenn der Täter aus der Familie kommt, ist es besonders schwer, sich jemandem anzuvertrauen. Vielleicht fürchtest du, einen Menschen zu »verraten«, den du auch magst oder liebst. Hilfe holen ist kein Verrat. Du darfst über alles sprechen, was dich betrifft.

Eine erwachsene Person kann dir helfen, die Gewalt zu beenden. Überlege dir in Ruhe, wem du vertraust.

Du kannst auch zuerst anonym beim Frauen- und Mädchennotruf anrufen. Telefonnummern findest du am Ende dieser Broschüre.

Auch »Gewalt im Namen der Ehre« oder die Androhung von Zwangsverheiratung sind Formen von Gewalt, gegen die du dich wehren kannst. Beratungsstellen, die dich hierin unterstützen, findest du im letzten Kapitel. <

WER „A“ SAGT, MUSS GARNIX!  
(DIE MEINUNG ÄNDERN DÜRFEN.)





# ***Sexualisierte Gewalt in Liebes- beziehungen***

---

› Zärtliche Berührungen, liebevolle Blicke und Küsse, Sex - das alles kann schön und lustvoll sein. Aber nur, wenn beide Menschen diese Nähe möchten. Wenn du das nicht möchtest, fühlt es sich unangenehm, vielleicht sogar eklig, schmerzhaft und verletzend an.

Manche Mädchen fühlen, wenn sie berührt werden, nur eine große Leere. Sie gehen innerlich weg, weil sie es nicht aushalten, angefasst zu werden.

Egal, warum dir eine Berührung unangenehm ist, dein Freund/deine Freundin muss das respektieren!

>>

<< Es ist nicht in Ordnung, wenn zum Beispiel dein Freund

- dir einreden will, es sei nichts dabei, Sex zu machen, obwohl du das nicht willst,
- sexuelle Praktiken von dir erwartet, die du eklig findest oder nicht möchtest,
- mit dir ohne Kondom schlafen will, obwohl du dich vor AIDS, anderen Infektionen und Schwangerschaft schützen willst,
- vor anderen mit seinen sexuellen Erlebnissen mit dir prahlt.

Du bestimmst jederzeit über deinen Körper!

»Jederzeit« bedeutet, dass du dieses Recht auch dann hast, wenn du dich auf eine Situation eingelassen hast, in der der andere meint, mehr erwarten zu können. Es stimmt nicht, dass dein Freund selbstverständlich Sex erwarten kann, nur weil du mit auf sein Zimmer gehst. Es stimmt auch nicht, dass Küssen und Streicheln automatisch zum Sex führen müssen.

Wenn du keine Lust auf Sex und Zärtlichkeit hast, sag' es deinem Freund. Nimm dich selbst ebenso wichtig wie ihn. Wenn du »nein« meinst, sag auch »nein«!

>>



- << Den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen zu folgen, ist wunderbar. Denn mit dir bleibst du für immer zusammen. Manchmal ist es nicht einfach zu wissen, was du willst. Etwas leichter ist es zu wissen, was du nicht willst. Oft reicht das schon.

Sexualisierte Gewalt gibt es auch in Liebesbeziehungen zwischen Mädchen.

Wenn dein Freund/deine Freundin dein NEIN! nicht akzeptiert, ist es sehr wahrscheinlich, dass das auch in Zukunft so sein wird.

Das ist nicht okay! Niemand darf dir seine sexuellen Wünsche aufzwingen.

Wenn dein Freund/deine Freundin dich wirklich gern hat, will er/sie, dass es dir gut geht! <

# DIE EIGENE GRENZE SPÜREN



# Sicherheit im Internet

---

› Das Internet bietet viele Möglichkeiten, sich mit anderen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Das ist spannend. Oft ist es im Internet leichter, über Gefühle, Träume, Wünsche und auch über Sex zu reden, weil das Gegenüber dich nicht sehen kann und nicht weiß, wer du bist. Umgekehrt kannst auch du nicht überprüfen, wer dein Chatpartner wirklich ist.

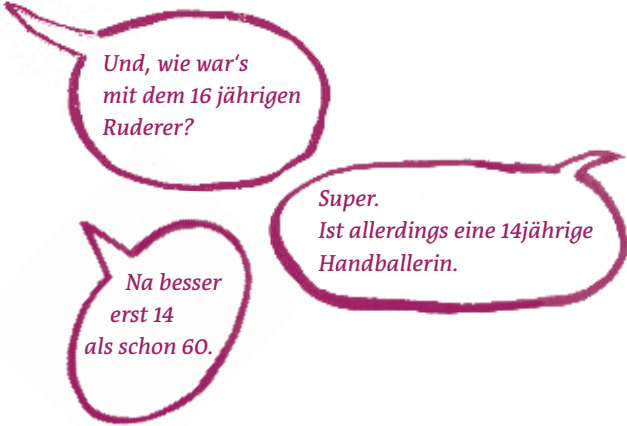
Es gibt Menschen, die das ausnutzen und dich per Mail oder im Chat sexuell anmachen. Bei realen Treffen außerhalb des Internets werden sie unangenehm oder sogar gewalttätig. >>

<< Deshalb ist es wichtig, deine Daten im Internet zu schützen, weil persönliche Daten wie der Schlüssel zu einer Wohnung sind. Und wer würde schon freiwillig seinen Hausschlüssel verteilen?

Konkret heißt das: verwende keine Mailadressen und Nicknames, die dein Alter, deinen Wohnort oder deinen Namen verraten und mache dein Profil nur Freunden zugänglich. Wenn du etwas postest, Sachen per Nachricht, im Chat oder im Profil erzählst, frage dich: Geht das wirklich alle was an? Würde ich es auch Unbekannten auf der Straße erzählen?

Manche tollen Freundschaften oder Beziehungen beginnen heute im Netz. Das erste reale Treffen ist da ganz schön aufregend. Trotzdem gilt: Sicherheit nicht vergessen! Du weißt ja noch nicht, ob das Foto, die Altersangaben und der Name wirklich stimmen. Verabrede dich deshalb nur an einem öffentlichen Platz. Gehe nicht allein hin und sage auf jeden Fall einer erwachsenen Person, wohin du gehst und wann du zurück bist. Ein echter Chat-Freund hat nichts dagegen, dass du dich schützt!

>>



*Und, wie war's  
mit dem 16 jährigen  
Ruderer?*

*Na besser  
erst 14  
als schon 60.*

*Super.  
Ist allerdings eine 14jährige  
Handballerin.*

- « Eine andere Form von Gewalt im Netz ist Cyberbullying oder Cybermobbing. Dabei werden zum Beispiel Behauptungen über eine Person – egal ob wahr oder unwahr – in Foren, Chats oder per SMS verbreitet mit dem Ziel, diesen Menschen fertig zu machen. Auch gegen solche Formen von Gewalt kannst du dich wehren und wenn nötig rechtliche Schritte einleiten.

Ausführliche Informationen und Beratungsmöglichkeiten zu sexueller Belästigung im Internet, zu Cyberbullying und zur rechtlichen Situation findest du über die Links im Anhang. <

# SICH SELBST MÖGEN





# **Wenn dich jemand nicht in Ruhe lässt (Stalking)**

---

› Stalking ist das wiederholte Verfolgen und Belästigen einer Person. Stalken können zwar auch Fremde, meistens sind es aber Ex-Freunde oder Bekannte.

Es ist zum Beispiel Stalking, wenn

- du immer wieder telefonisch belästigt wirst,
- du immer wieder SMS, Mails, Geschenke von einem Ex-Freund bekommst, obwohl du keinen Kontakt mehr willst,
- dein Ex-Freund immer wieder droht, dir oder sich selbst etwas anzutun, wenn du nicht zu ihm zurückkommst, >>

- <<
- du immer wieder beobachtet oder verfolgt wirst,
  - dir ein Junge immer wieder Liebeserklärungen macht, obwohl er weiß, dass du kein Interesse an ihm hast.

Du bist nicht die Einzige, die davon betroffen ist!

Durch Stalking werden deine körperliche und seelische Gesundheit beeinträchtigt und deine Sicherheit bedroht. Es lohnt sich, sich dagegen zu wehren!

Auch wenn es dir schwer fällt: Wichtig ist ein frühes, deutliches und einmaliges NEIN!, das du nicht mehr zurücknimmst. Jede weitere Reaktion von dir, wie Erklärungen, Hilfsangebote oder Versuche zur Aussprache, deutet der Stalker als Interesse und macht weiter.

#### DAS KANNST DU GEGEN STALKING TUN:

- Sage dem Stalker (am besten unter Zeuginnen/Zeugen), dass du keinen Kontakt zu ihm haben willst und dass er dich in Ruhe lassen soll. Das sollte die erste und letzte persönliche Reaktion von dir sein. Stimme keinem »allerletzten« Treffen zu, denn das wäre es sicher nicht.

>>

- Besorge dir eine neue Karte für dein Handy. Gib deine neue Telefonnummer nur Personen, denen du vertraust.
- Du kannst dir von deinem Telefonanbieter eine Fangschaltung einrichten lassen. Die ist für dich kostenpflichtig.
- Erzähle deiner Familie und deinem Freundeskreis von dem Stalking. Dadurch wird verhindert, dass sie aus Versehen Informationen über dich an den Stalker weitergeben. Stalker versuchen oft, über andere Personen Kontakt zu dir aufzunehmen oder Informationen über dich zu bekommen.
- Bewahre Beweise auf: SMS, Briefe, Mails, Geschenke usw. und schreibe dir die Art der Vorfälle mit Ort, Datum, Uhrzeit und eventuellen Zeuginnen/Zeugen auf.
- Du kannst den Stalker anzeigen. Es gibt rechtliche Möglichkeiten, sich gegen Belästigungen zu wehren.
- Hole dir Unterstützung, z. B. beim Frauen- und Mädchennotruf.

Niemand hat das Recht dich zu belästigen und zu verfolgen! <

---

# AUFEINANDER AUFPASSEN



TRINK DAS  
NICHT!

# Wenn dir jemand was ins Glas mischt (KO- Tropfen)

> KO-Tropfen sind Drogen oder Betäubungsmittel, die einen Menschen bewusstlos oder handlungsunfähig machen. Sie werden eingesetzt, um Mädchen und Frauen zu betäuben und anschließend zu vergewaltigen. Oft sind es Bekannte, Freunde oder Kollegen, die dir auf Parties oder bei Dates KO-Mittel verabreichen. Gemischt in ein Getränk oder Essen kannst du sie nicht sehen, riechen oder schmecken.

>>

- << KO-Tropfen wirken oft schon nach ca. 10 Minuten: Dir wird zuerst übel und schwindelig, so als ob du zu viel Alkohol getrunken hättest. KO-Tropfen bewirken, dass du nicht mehr beeinflussen kannst was mit dir passiert. Hinterher kannst du dich oft nicht erinnern, was mit dir geschehen ist.

Niemand darf eine Person ohne ihr Wissen betäuben - das ist eine Straftat! Egal ob sie freiwillig Drogen und/oder Alkohol genommen hat.

#### WIE DU DICH SCHÜTZEN KANNST:

- Behalte dein Getränk im Auge oder bitte eine Freundin, darauf aufzupassen. Im Zweifelsfall kauf dir besser was Neues.
- Nimm offene Getränke nur an, wenn du die Zubereitung beobachten konntest.
- Wenn du dich plötzlich benommen oder schwindelig fühlst, informiere sofort deine Freundinnen. Wenn du allein bist, sprich das (Theken)Personal an, lass dich abholen oder rufe den Notarzt.
- Im Zweifelsfall hole ärztliche Hilfe, da bei Überdosierung oder zusammen mit Alkohol Lebensgefahr bestehen kann.

Wenn du bemerkst, dass einer anderen Person was ins Glas getan wird, traue dich, sie anzusprechen.

>>

- << Wenn eine deiner Freundinnen plötzlich willenlos oder total enthemmt wirkt, lass sie nicht allein.

**WENN DU DEN VERDACHT HAST, OPFER VON KO-TROPFEN GEWORDEN ZU SEIN:**

- Es ist ratsam sich ärztlich untersuchen zu lassen, auch wenn es dir unangenehm ist. Du kannst eine Begleitperson mitnehmen.
- Die Frauenärztin untersucht dich auf Verletzungen, Spermaspuren, Infektionen wie HIV und eine mögliche Schwangerschaft. Um Beweise zu sichern, solltest du vor dieser Untersuchung weder duschen noch die Kleidung wechseln.

Die meisten KO-Mittel können nur 8 - 12 Stunden nachgewiesen werden. Hebe deshalb etwas Urin in einem sauberen Glas auf und lagere es bis zum Arztbesuch im Kühlschrank.

Falls du keine Anzeige erstattest, musst du die Kosten für die Laboruntersuchungen selbst bezahlen.

Du kannst dich auch später entscheiden, ob du Anzeige erstatten willst. Die Rechtsmedizin in Mainz (Tel. 06131 - 1795 50) und Bonn (Tel. 0228-73 8310) lagert Spuren anonym mehrere Jahre. <

# DER INNEREN STIMME VERTRAUEN

ICH FAHR DICH NACH  
HAUSE, JULE -  
KOMMST DU?

GEN  
NIC





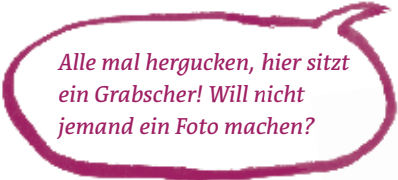
# Was du zu deinem Schutz tun kannst

---




- › · Vertraue deinen Gefühlen. Wenn du ein komisches Gefühl hast und dir eine Situation unangenehm ist: Höre auf dein Gefühl. Auch wenn du den Mann oder die Frau kennst. Handle danach, was du in dieser Situation für richtig hältst. Stelle deinen Schutz und deine Sicherheit an erste Stelle.
- Wenn dich jemand bedrängt oder unangenehm berührt, überlege nicht, was diese Person von dir will. Überlege, was du willst. Auch dann, wenn du diese Person gerne magst.
- Alles ist erlaubt, wenn du glaubst in Gefahr zu sein: Du darfst NEIN! sagen, unfreundlich sein, herumschreien, treten, kämpfen, weglaufen... auch gegenüber vertrauten Menschen. >>

- <<
- Wenn jemand versucht, dich lächerlich zu machen, rechtfertige dich nicht und bleibe bei deiner Aufforderung, dich in Ruhe zu lassen.
  - Wenn du NEIN! sagst, sage das klar und deutlich. Du musst nicht freundlich sein.
  - Achte auf deine Körpersprache: Mache dich groß und gehe mit festen Schritten, so gewinnst du Sicherheit und Stärke.
  - Glaube an dich selbst und an deine Kraft.
  - Nimm wahr, was um dich herum passiert: Gibt es ein Geschäft oder eine Kneipe, wo du hinlaufen kannst? Wenn du Hilfe brauchst, sprich Personen direkt an, z. B. »Sie in der roten Jacke, helfen Sie mir!«
  - Überlege dir schon vorher, wie du mit unangenehmen oder gefährlichen Situationen umgehen könntest.
- >>



*Alle mal hergucken, hier sitzt ein Grabscher! Will nicht jemand ein Foto machen?*



*Nehmen Sie sofort Ihre Hand von meinem Bein!*

<<

**Zum Beispiel:**

Dein Onkel begrüßt dich immer damit, dass er dir auf den Po haut und sexuelle Anspielungen macht, weil du gerade verliebt bist.

Dir ist das schrecklich unangenehm.

Du kannst dir vornehmen, wenn er das nächste Mal kommt, laut und deutlich »Lass deine Finger bei dir und lass deine blöden Sprüche!« zu sagen. Weil das Überwindung kostet, kannst du z. B. deine Mutter darum bitten, dich zu unterstützen.

Es ist sinnvoll, an einem Selbstbehauptungskurs teilzunehmen, wie z. B. Wendo. Hier lernst du, bedrohliche Situationen früh zu erkennen und zu beenden, ebenso effektive Verteidigungstechniken, falls dich jemand angreift oder festhält.

Bleibe mit unangenehmen Gefühlen nicht alleine. Du hast das Recht, dir Hilfe zu holen und darüber zu sprechen, was dir passiert ist.

Auch wenn du erstarrst und nicht reagieren kannst: Du bist nicht schuld. Der Täter weiß genau was er tut und ist allein verantwortlich – auch wenn du das Gefühl hast, dich nicht ausreichend gewehrt zu haben.

Gib nicht auf, wenn du nicht sofort jemanden findest, der dir glaubt und dich in dieser schwierigen Situation unterstützt! <

# DARÜBER REDEN



# Wie du deiner Freundin helfen kannst

---

> Mädchen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, erzählen, dass es ihnen sehr geholfen hat, wenn ihnen geglaubt wurde und sie Unterstützung erhielten. Darüber reden können und Hilfe bekommen ist ganz wichtig, um die Gewalterlebnisse zu bewältigen. Sexualisierte Gewalt muss keine lebenslangen Folgen haben.

Wenn du eine Freundin hast, der sexualisierte Gewalt angetan wurde, versuche ihr deshalb beizustehen. >>





#### DAS HILFT DEINER FREUNDIN:

- Du glaubst ihr. Auch wenn du es nicht fassen kannst, was passiert ist und wer dabei mitgemacht hat.
- Du nimmst ihre Gefühle und Empfindungen ernst. Auch wenn du es unglaublich findest, dass sie so cool davon erzählt.
- Du machst ihr keine Vorwürfe. Auch wenn du findest, dass sie sich unvorsichtig verhalten hat. Vielleicht kannst du z.B. nicht verstehen, warum sie soviel Alkohol getrunken hat. Oder warum sie überhaupt mit diesem Typen mitgegangen ist. Halte trotzdem zu ihr. Die Schuld für sexualisierte Gewalt hat immer der Täter!

Es braucht Zeit, Geduld und Verständnis von anderen, damit Mädchen sich trauen, die erlebte Gewalt in Worte zu fassen. Manche haben auch keine Worte für das, was ihnen angetan wurde. Aus Angst vor dem Täter, vor Vorwürfen oder davor, dass ihnen niemand glaubt, behalten viele Mädchen die erlebte Gewalt für sich.

<< Vielleicht sind die Umstände, unter denen einem Mädchen Gewalt angetan wurde, für sie sehr beschämend.

Wenn dir bei deiner Freundin auffällt, dass sie sich verändert hat, ist es gut, einfühlsam nachzufragen, was denn mit ihr los sei. Wenn sie nicht sprechen will, musst du das akzeptieren.

**Mädchen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, reagieren sehr unterschiedlich.**

Manche

- werden sehr traurig oder verschlossen,
- mögen keine Leute mehr treffen, weil sie Angst haben, dass jemand etwas merkt,
- sprechen viel über das Erlebte und kennen kaum ein anderes Thema,
- sind voller Wut und rasten bei den geringsten Anlässen aus,
- verletzen sich selbst (ritzen).

Respekt, dass du deiner Freundin helfen willst!

Bei alledem ist wichtig, dass du deine eigenen Grenzen wahrnimmst. Wenn du merkst dass dich die Situation überfordert, wende dich an den Frauen- und Mädchennotruf, entweder mit deiner Freundin oder alleine. Das kannst du auch anonym tun. Adressen findest du am Ende dieser Broschüre. <

# HILFE HOLEN





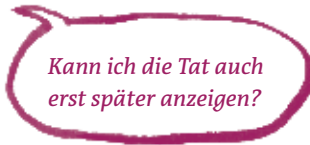
# Rechtliche Infos & wo du Hilfe findest

---

› Wenn dir sexualisierte Gewalt angetan wurde, brauchst du vielleicht Hilfe, um mit deiner Situation klarzukommen. Vielleicht fragst du dich auch, ob du Anzeige erstatten willst. Dazu gehört viel Mut. Auch wenn du ein mutiges Mädchen bist, schämst du dich in diesem Fall möglicherweise, oder du willst nicht, dass deine Familie davon erfährt. Sich einer Person anzuvertrauen und zu einem Frauen- und Mädchennotruf zu gehen, kann in dieser Lage hilfreich sein. Es ist einfacher, eine Entscheidung zu treffen und die Situation zu verändern, wenn du dich mit jemandem besprichst. >>

- << Sexueller Missbrauch, Vergewaltigung und andere Formen von sexualisierter Gewalt sind strafbar. Dies gilt auch, wenn sie in der Familie oder in Liebesbeziehungen ausgeübt werden.

Wenn du Anzeige erstatten willst, ist es wichtig zu wissen, was auf dich zukommt. Es gibt vieles zu beachten, z. B.: Wann solltest du unbedingt eine Rechtsanwältin einschalten? Was ist, wenn dein Vater der Täter ist?



Ja, das kannst du. Die meisten Straftaten können auch später angezeigt werden.

Wenn du eine Anzeige erstatten willst, kannst du eine Begleitperson mitnehmen. Nach Möglichkeit erfüllt die Polizei auch den Wunsch der Betroffenen, mit einer weiblichen Kriminalbeamtin zu sprechen. Um sicher zu gehen, dass eine Kriminalbeamtin deine Aussage aufnimmt, kläre das besser vorher bei der Polizei ab. >>

- « Die Frauen- und Mädchennotrufe können dich bei einer Anzeige unterstützen. Sie bieten auch Prozessbegleitung an, das heißt, sie unterstützen dich die ganze Zeit vor, während und nach einem Gerichtsprozess.

Es gibt auch sexuelle Handlungen von Erwachsenen, älteren oder gleichaltrigen Jungs, die möglicherweise nicht strafbar, dir aber unangenehm sind oder vor denen du dich fürchtest. Vielleicht hast du dich schon gefragt, ob es eigentlich »normal« ist, wenn z. B. der Nachbar dir auf den Po haut. Wenn du dir unsicher bist, ob das, was du erlebst, sexualisierte Gewalt ist und ob du den Täter anzeigen kannst, wende dich an den Frauen- und Mädchennotruf. Hier erhältst du in jedem Fall Informationen und Unterstützung.

Wenn du dich selbst gegen sexualisierte Gewalt, Anmachen, Belästigungen oder sonstige Angriffe zur Wehr setzt, bist du auch rechtlich auf der sicheren Seite. Es gibt ein gesetzliches Recht auf Notwehr, das dir erlaubt, dich mit angemessenen Mitteln zu verteidigen. Wenn dich jemand körperlich angreift oder versucht, dich zu vergewaltigen, ist alles zu deiner Verteidigung erlaubt. <

## HILFE FINDEN

Frauen- und Mädchennotrufe sind Fachstellen, die speziell zum Thema sexualisierte Gewalt beraten. Wir hören dir zu und suchen gemeinsam mit dir nach Lösungen.

Auch Menschen, die betroffene Mädchen unterstützen, können sich an uns wenden.

In allen Frauen- und Mädchennotrufen arbeiten ausschließlich Frauen. Die Mitarbeiterinnen nehmen dich ernst, glauben dir und machen nichts hinter deinem Rücken. Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym. Du kannst gerne eine Freundin mitbringen. Alle Gespräche werden vertraulich behandelt. Viele Frauen- und Mädchennotrufe sind rollstuhlgerecht.

Wenn du in einem anderen Bundesland wohnst, kannst du gerne bei einem Frauen- und Mädchennotruf nachfragen, ob es auch in deiner Nähe eine Beratungsstelle gibt. Wenn es keine gibt, beraten wir dich auf alle Fälle telefonisch.

## Folgende Mädchen- und Frauennotrufe gibt es in Rheinland-Pfalz:

<b>Alzey</b>	06731 – 72 27 <a href="http://www.hexenbleiche.de">www.hexenbleiche.de</a>
<b>Idar-Oberstein</b>	06781 – 197 40 <a href="http://www.frauennotruf-idar-oberstein.de">www.frauennotruf-idar-oberstein.de</a>
<b>Koblenz</b>	0261 – 3 50 00 <a href="http://www.frauennotruf-koblenz.de">www.frauennotruf-koblenz.de</a>
<b>Landau</b>	06341 – 8 34 37 <a href="http://www.aradia-landau.de">www.aradia-landau.de</a>
<b>Ludwigshafen</b>	0621 – 62 81 65 <a href="http://www.wildwasser-ludwigshafen.de">www.wildwasser-ludwigshafen.de</a>
<b>Mainz</b>	06131 – 22 12 13 <a href="http://www.frauennotruf-mainz.de">www.frauennotruf-mainz.de</a>
<b>Rhein- Hunsrück-Kreis</b>	06761 – 9 67 70 88 <a href="mailto:frauennotruf.rhein-hunsrueck@web.de">frauennotruf.rhein-hunsrueck@web.de</a>
<b>Speyer</b>	06232 – 2 88 33 <a href="http://www.frauennotruf-speyer.de">www.frauennotruf-speyer.de</a>
<b>Trier</b>	0651 – 4 97 77 <a href="http://www.frauennotruf-trier.de">www.frauennotruf-trier.de</a>
<b>Westerburg</b>	02663 – 86 78 <a href="http://www.notruf-westerburg.de">www.notruf-westerburg.de</a>
<b>Worms</b>	06241 – 60 94 <a href="http://www.frauenzentrumworms.de">www.frauenzentrumworms.de</a>
<b>Zweibrücken</b>	06332 – 7 77 78 <a href="http://www.frauennotruf-zw.de">www.frauennotruf-zw.de</a>

## Links

<b>Sexueller Missbrauch</b>	Online-Beratung und Chats: <a href="http://www.thamar.de">www.thamar.de</a> Interaktive Webseite <a href="http://www.save-selma.de">www.save-selma.de</a>
<b>Infos zu Gerichtsverfahren</b>	»Ich hab Rechte« Broschüre des Bundesjustizministeriums für Jugendliche <a href="http://www.info-sozial.de/Detailed/S64.html">www.info-sozial.de/Detailed/S64.html</a>
<b>Partnerschaft</b>	<a href="http://www.liebe-lore.de">www.liebe-lore.de</a> <a href="http://www.spass-oder-gewalt.de">www.spass-oder-gewalt.de</a>
<b>Infos für Migrantinnen</b>	»Sibel« – Hilfe für junge Migrantinnen <a href="http://www.sibel-papatya.org">www.sibel-papatya.org</a> »Solwodi« – bei sexueller Ausbeutung und Misshandlung <a href="http://www.solwodi.de">www.solwodi.de</a> Gewalt im Namen der Ehre und Zwangsheirat <a href="http://www.zwangsheirat.de">www.zwangsheirat.de</a>
<b>Schutzwohnungen</b>	<a href="http://www.maedchenhaus-mainz.de">www.maedchenhaus-mainz.de</a>
<b>Infos für Mädchen mit Behinderung</b>	KOBRA - Beratungsstelle für behinderte Mädchen <a href="http://www.zsl-mz.de">www.zsl-mz.de</a>
<b>Infos über sexualisierte Gewalt im Internet</b>	<a href="http://www.klicksafe.de">www.klicksafe.de</a> <a href="http://www.watchyourweb.de">www.watchyourweb.de</a> <a href="http://www.save-me-online.de">www.save-me-online.de</a>
<b>Infos zu K.O.-Tropfen</b>	<a href="http://www.ko-tropfen-nein-danke.de">www.ko-tropfen-nein-danke.de</a>
<b>Selbstverteidigungskurse</b>	<a href="http://www.bvfest.de/training_selbstverteidigung.html">www.bvfest.de/training_selbstverteidigung.html</a>
<b>Bücher über sexualisierte Gewalt</b>	<a href="http://www.donnavita.de">www.donnavita.de</a>

Du hast alles gelesen, was du wolltest? Heb das Heft auf, falls du später noch mal nachschauen willst. Oder gib es weiter an eine Freundin, lass' es in einer Disko oder auf einer Frauentoilette liegen. Danke!

#### IMPRESSUM

Herausgeberin: © LAG der autonomen

Frauennotrufe Rheinland-Pfalz 2011

Redaktion: Tanja Lange, Monika Raab,

Ilga Schmitz, Cai Weicht

Illustrationen: © Ka Schmitz 2011

Layout & Satz: [www.bildargumente.de](http://www.bildargumente.de)

Druck: korona medien

gesetzt in der Acuta, [anatoletype.net](http://anatoletype.net)

Kontakt: [frauennotruf-speyer@t-online.de](mailto:frauennotruf-speyer@t-online.de)

Für finanzielle Unterstützung danken wir:



und Jeanette Rott-Otte, Staatsministerin a.D.

> Wurdest du schon mal blöd ange-  
macht, belästigt oder begrabscht? Fragst  
du dich, was Sexueller Missbrauch ist,  
und was du dagegen tun kannst?  
Hast du Sex mit deinem Freund, auch  
wenn du keine Lust hast? Denkst du, Ver-  
gewaltiger sind Unbekannte?

Alle diese Fragen haben etwas mit  
dem Thema sexualisierte Gewalt zu tun.  
Das ist kein schönes Thema.  
Aber wenn du darüber Bescheid weißt,  
kannst du dich besser schützen.  
Deshalb erfährst du hier, was sexuali-  
sierte Gewalt ist, was du dagegen  
tun kannst und wo du Hilfe bekommst.  
Wirst du nie brauchen? Umso besser!  
Lesen lohnt sich trotzdem. <