


# Mädchen Fragen




**Allerleirauh**


Beratung bei sexueller Gewalt  
Prävention Fortbildung



Die Gespräche bei **Allerleirauh** sind vertraulich. Das heißt, niemand erfährt, was du uns erzählst. Du kannst auch anonym bleiben.



Du brauchst also deinen Namen nicht zu nennen, wenn du dich an uns wendest.



Manchmal gibt es Situationen, in denen zusätzliche Unterstützung durch andere notwendig ist. Alles geschieht jedoch in Absprache mit dir.




# Mädchenfragen

**Wie vertraulich arbeitet Allerleirauh?**



Alle Mitarbeiterinnen bei **Allerleirauh** sind Frauen.

Wir sind Sozialpädagoginnen und Psychologinnen. Einige von uns haben eine Zusatzausbildung und sind z. B. Psychotherapeutin oder Selbstbehauptungstrainerin.


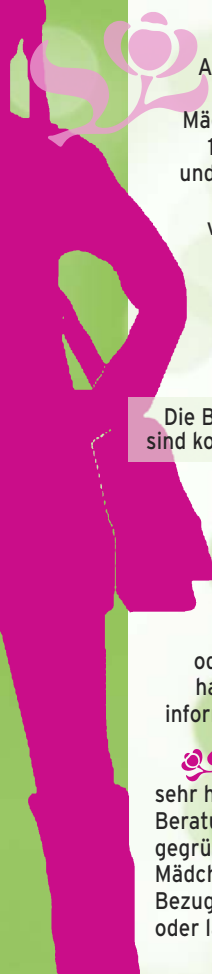


In unserer Berufsausbildung haben wir gelernt, mit belastenden Themen umzugehen. Du brauchst also nicht zu fürchten, dass es für uns zu schwer ist, von deinen Erfahrungen zu hören.




Wir haben uns entschieden, bei **Allerleirauh** zu arbeiten, weil wir Mädchen und junge Frauen unterstützen wollen, die sexuelle Gewalt erleben oder erlebt haben.

**Wer arbeitet bei Allerleirauh?**




An **Allerleirauh** können sich Mädchen ab dem 13. Lebensjahr und junge Frauen bis zum Alter von 27 Jahren wenden, die sexuellen Missbrauch erlebt haben oder erleben.


Die Beratungsgespräche sind kostenfrei.



Auch Mütter, die wissen oder vermuten, dass ihre Tochter oder ihr Sohn sexuellen Missbrauch erlebt oder erlebt hat, finden bei uns Unterstützung.





Für jüngere Mädchen und für Jungen gibt es in Hamburg andere Beratungsstellen. Auch für Erwachsene, die in ihrer Kindheit oder Jugend sexuellen Missbrauch erlebt haben, gibt es Beratungsstellen. Darüber informieren wir dich gerne auch telefonisch.





Sexueller Missbrauch kommt sehr häufig vor. Deshalb wurde die Beratungsstelle **Allerleirauh** im Jahr 1989 gegründet. Jedes Jahr kommen viele Mädchen, junge Frauen, Mütter, Bezugspersonen und Fachkräfte zu uns oder lassen sich telefonisch beraten.


**Für wen ist Allerleirauh da?**



 Sexuellen Missbrauch können Männer und Frauen verüben. Die meisten Täter sind jedoch Männer.

 Mit sexuellem Missbrauch sind nicht allein Vergewaltigungen gemeint. Auch wenn jemand einem Mädchen an die Brust fasst oder von Mädchen oder Jungen verlangt, ihn oder sie am Geschlechtsteil anzufassen, ist das sexueller Missbrauch. Ebenso, wenn von einem Mädchen oder Jungen verlangt wird, sich auszuziehen, sich pornografische Fotos, z. B. im Chat, anzusehen oder sich so fotografieren zu lassen.

 Oft steht der Täter den Mädchen und Jungen nahe. Er gehört z.B. der eigenen Familie an oder dem Bekanntenkreis, ist vielleicht Nachbar, Trainer oder Lehrer. Sexueller Missbrauch kann einmal oder über einen langen Zeitraum immer wieder geschehen.

 Außerdem gibt es verletzendes Bemerkungen oder unangenehme Berührungen, die für Jugendliche genauso belastend sein können. Solche sexuellen Übergriffe können auch von Gleichaltrigen verübt werden.

 Das sind einige Beispiele. In diesen oder ähnlichen Situationen kannst du dich an uns wenden.

**Was ist sexueller Missbrauch?**



Sexueller Missbrauch ist verboten.

Diejenigen, die sexuellen Missbrauch verüben, können von einem Gericht verurteilt werden. Dazu muss eine Anzeige erstattet werden.



Wenn du überlegst, Anzeige zu erstatten, solltest du dir bei einer erwachsenen Person Rat holen. Auch wir können dich unterstützen, z.B. bei der Vorbereitung auf die Fragen, die dir bei der Polizei gestellt werden. Auch bei der Suche nach einer Rechtsanwältin oder einem Rechtsanwalt, die dich bei einem Prozess begleiten, können wir dir helfen.



Zu bedenken ist, dass die Polizei ermitteln muss, wenn du wegen sexuellem Missbrauch Kontakt zu ihr aufnimmst. Das gilt auch, wenn du die Anzeige später wieder zurückziehen möchtest. Deshalb ist es gut, sich Zeit zu nehmen für diese Entscheidung.




Du kannst den sexuellen Missbrauch, der in deiner Kindheit oder Jugend geschehen ist, auch später als Erwachsene noch anzeigen. Dabei gelten zwar bestimmte Fristen, mindestens aber bis zu deinem 28. Lebensjahr hast du die Möglichkeit, eine Anzeige zu erstatten.




Wir, die Mitarbeiterinnen von Allerleirauh, sind **nicht** verpflichtet, uns mit der Polizei in Verbindung zu setzen, wenn wir von einem sexuellen Missbrauch erfahren.


**Kann ich Anzeige erstatten?**

 Mädchen, die erfahren oder vermuten, dass ihre Freundin sexuellen Missbrauch erlebt hat, sind dadurch oft selbst stark belastet.




 Auch dann kannst du dich an **Allerleirauh** wenden. Du brauchst den Namen deiner Freundin nicht zu nennen und kannst trotzdem alles, was dir wichtig ist, erzählen und fragen. **Allerleirauh** kann dir auch dabei helfen, einen Weg zu finden, wie du deine Freundin unterstützen kannst.





 Wenn deine Freundin sich für ein Gespräch bei uns entscheidet, kannst du sie auch begleiten, wenn sie dies möchte.


Viele Mädchen haben große Angst, andere könnten erfahren, dass sie sexuellen Missbrauch erlebt haben oder noch immer erleben. Sie unterliegen unter Umständen einem starken Geheimhaltungsdruck. Wenn du vermutest, dass deine Freundin sexuellen Missbrauch erlebt oder erlebt hat, ist es deshalb schwer, sie danach zu fragen. Wir können dir helfen, herauszufinden, wie du mit deiner Freundin darüber ins Gespräch kommen kannst.


**Und wenn es um meine Freundin geht?**


 Mädchen, die zu **Allerleirauh** kommen, haben ganz unterschiedliche Probleme. Jedes Mädchen reagiert anders auf das Erlebte.

 Einige Mädchen verlieren durch sexuellen Missbrauch das Vertrauen in andere Menschen. Andere fühlen sich danach wertlos, schmutzig oder eklig.

 Manche Mädchen entwickeln Konzentrationsschwierigkeiten. Andere bekommen Schlafstörungen oder Alpträume. Einige Mädchen erinnern sich immer wieder an Bilder von dem Erlebten. Wieder andere haben Ängste, Panikattacken oder Probleme mit ihrer Sexualität.

 Manche Mädchen ziehen sich immer mehr in sich zurück. Andere stellen sich und ihren Körper auf sexualisierte Weise zur Schau oder haben es schwer, Distanz zu halten und Grenzen zu setzen. Auch Schwierigkeiten in der Familie, in der Schule, am Ausbildungsplatz oder im Freundeskreis können eine Folge sein.

 Als Versuch, mit dem Erlebten und den Folgen klar zu kommen, benutzen manche Mädchen Alkohol oder andere Drogen. Andere beginnen, sich selbst zu verletzen, z.B. indem sie sich ritzen. Einige Mädchen entwickeln eine Essstörung, sie essen zu wenig, zu viel oder erbrechen sich. Manche Mädchen haben Selbstmordgedanken oder begehen vielleicht einen Selbstmordversuch, weil sie nicht weiter wissen.

 All dies **können** Folgen von sexuellem Missbrauch sein. Nicht jedes Mädchen, das sich z.B. selbst verletzt, hat sexuellen Missbrauch erlebt. Egal, welche Probleme du hast, wir können dich dabei unterstützen, Lösungen zu finden.



**Bei welchen Problemen hilft Allerleirauh?**



Die meisten Mädchen möchten sich jemandem anvertrauen. Es fällt ihnen aber schwer, über dieses Thema zu sprechen. Oft schämen sie sich oder haben Angst.



In den Beratungsgesprächen bestimmst du selbst, was besprochen werden soll. Dabei ist es nicht nötig, dass du erzählst, was genau passiert ist, wenn du das nicht möchtest!



Oft fühlen Mädchen sich schuldig und werfen sich selbst vor, sich nicht ausreichend gewehrt zu haben. Häufig haben ihnen die Täter eingeredet, sie seien schuld an dem sexuellen Missbrauch. Verantwortlich dafür ist jedoch immer der Täter oder die Täterin.



Wir unterstützen Mädchen in Beratungsgesprächen dabei, mit dem Erlebten besser umgehen zu können. Die Gespräche können dir zum Beispiel helfen:

- dein Selbstvertrauen zu stärken und dich wieder sicherer zu fühlen,
- Belastungen abzubauen,
- Probleme zu lösen,
- gute Entscheidungen für dich zu treffen,
- ein positives Lebensgefühl zu entwickeln.



Außerdem können wir dich beraten, welche weiteren Hilfemöglichkeiten es für dich gibt. Du kannst auch konkrete Fragen stellen, z.B. über Sexualität oder über Möglichkeiten, von zu Hause auszuziehen.



Ein Beratungsgespräch dauert in der Regel fünfzig Minuten, wenn du möchtest, auch kürzer. In der Beratung können auch kreative Methoden eingesetzt werden, z.B. Malen oder Rollenspiele - je nachdem, was dir zusagt. Wir überlegen gemeinsam, was genau deine Ziele sein können und wie oft du zur Beratung kommen möchtest.



Von Montag bis Freitag gibt es **Telefonsprechzeiten**, in denen du anrufen und über dein Anliegen sprechen kannst.

Diese sind

Mo 9.30 - 13 Uhr  
 Di 9.30 - 13 Uhr und 14 - 17 Uhr  
 Mi 9.30 - 13 Uhr und 14 - 17 Uhr  
 Do 14 - 18 Uhr  
 Fr 10 - 13 Uhr



Du kannst am Telefon auch einen festen Termin für ein persönliches Gespräch in der Beratungsstelle vereinbaren.



Vielleicht ist es dir auch lieber, erste Fragen per Mail zu stellen.



Jeden Donnerstag von 15 bis 17 Uhr gibt es eine offene Beratungszeit für Mädchen (außer in den Ferien). In dieser Zeit kannst du auch ohne vorherige Terminabsprache vorbei kommen und ein kurzes Gespräch mit einer Beraterin führen.



Zur Beratung kannst du jemanden mitbringen - deine Mutter, eine Freundin oder eine andere Vertrauensperson. Deine Begleitperson kann bei dem Gespräch dabei sein oder warten, bis die Beratung beendet ist.

So wie die Beratung ist auch das Gruppenangebot kostenfrei.



Außerdem gibt es Gruppenangebote für Mädchen. Dort kannst du z.B. üben, Grenzen zu setzen und deine eigenen Stärken besser kennen zu lernen. Wenn du dies möchtest kannst du dich dort auch mit eigenen Gewalterfahrungen auseinandersetzen. Die Gruppe gibt dir auch die Möglichkeit, andere Mädchen kennenzulernen und dich auszutauschen.

# Mädchenfragen



## Allerleirauh

Beratung bei sexueller Gewalt  
Prävention Fortbildung

Menckesallee 13  
22089 Hamburg

Tel 040 - 29 83 44 83  
Fax 040 - 29 83 44 84

info@allerleirauh.de  
www.allerleirauh.de

Die Herstellung von „Mädchenfragen“  
wurde möglich durch die  
finanzielle Unterstützung des  
Hamburger Spendenparlaments und  
Allianz für die Jugend e.V.

Telefonzeiten: Mo. 9.30 - 13 h | Di. 9.30 - 13 h und 14 - 17 h  
Mi. 9.30 - 13 h und 14 - 17 h | Do. 14 - 18 h | Fr. 9.30 - 13 h