

## Darüber reden – Hilfe holen

Für viele Menschen ist es schwierig, über Gewalt zu sprechen. Sie schämen sich, fühlen sich schuldig oder haben Angst. Vor allem Kinder und Jugendliche brauchen viel Mut, mit anderen über ihr Leid zu sprechen.

Oft wird den Mädchen oder Jungen angedroht, dass etwas Schlimmes passiert, wenn sie darüber reden. Oder sie müssen versprechen, die Übergriffe geheim zu halten.

**Bedrückende Erlebnisse brauchst du nicht für dich zu behalten!**

Wir können dir helfen, dich unterstützen und begleiten. Wir besprechen alles gemeinsam. Wir glauben dir. An deinen Aussagen wird nicht gezweifelt.

**Das kostet nichts. Du musst nicht sagen, wie du heißt und wo du wohnst, wenn du nicht willst. Du kannst auch mit einer Person deines Vertrauens zu uns kommen.**

Ruf uns an oder komm einfach vorbei:

### Fachstelle Gewalt

25524 Itzehoe, Feldschmiede 36 - 38

Tel. 0 48 21 – 88 99 432

[itzehoe-fachstelle@profamilia.de](mailto:itzehoe-fachstelle@profamilia.de)

[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)



mit uns könnt ihr reden **pro familia**  
Schleswig-Holstein

mit uns könnt ihr reden **pro familia**  
Schleswig-Holstein



Fachstelle Gewalt  
Hilfe für Mädchen und Jungen

## Sexuelle und häusliche Gewalt



Fachstelle Gewalt  
Hilfe für Mädchen und Jungen

## Sexuelle und häusliche Gewalt

## Dein Körper gehört Dir

Du darfst selbst bestimmen, wer deinen Körper wann und wie anschaut oder anfasst.

Berührungen können schön und angenehm sein.

Es gibt aber Berührungen, die sind unangenehm, ekelhaft oder schmerzhaft. Auch Blicke oder Worte können verletzen.

Wer so handelt, übt Gewalt aus – und das ist verboten!

Dagegen darfst du dich wehren, Nein sagen oder dir Hilfe holen.

**Wir von der Fachstelle Gewalt sind für dich da.**

Du kannst mit uns über alles, was dich quält, sprechen.  
Wir helfen dir.

Du kannst dich auch an uns wenden, wenn du weißt oder glaubst, dass deine Freundin oder Freund unter Gewalt leidet.  
Wir überlegen gemeinsam, wie wir helfen können.

## Sexueller Missbrauch ist verboten

Wenn jemand

- ein Mädchen oder einen Jungen überredet oder zwingt, sich nackt ansehen zu lassen oder ihn nackt anzusehen,
- ein Mädchen oder einen Jungen überredet oder zwingt, sich am Po, an der Scheide oder am Penis berühren zu lassen,
- ein Mädchen oder einen Jungen zum Geschlechtsverkehr überredet oder zwingt, sie oder ihn also vergewaltigt,

**dann übt dieser Mensch sexuelle Gewalt aus.**

So etwas machen

- selten Menschen, die den Mädchen oder Jungen fremd sind,
- häufig jedoch Menschen, die den Kindern oder Jugendlichen nahe stehen, zum Beispiel Väter, Brüder, Onkel, Lehrer, Trainer, Nachbarn, Tanten, Mütter.

Sie nutzen das Vertrauen und die Abhängigkeit der Kinder und Jugendlichen aus. Sie üben im Stillen Macht aus und zwingen sie zum Schweigen.

**Sich gegen vertraute Menschen zu wehren, ist besonders schwer.**

Du hast keine Schuld, auch wenn du dich vielleicht schuldig fühlst.  
Nimm allen Mut zusammen und sprich darüber mit einem Menschen, dem du vertrauen kannst, oder

**komm zu uns in die Fachstelle Gewalt. Wir helfen dir !**

## Gewalt in der Familie

Wenn

- deine Eltern häufig streiten, dabei laut oder gemein werden und du Angst bekommst,
- du fürchten musst, selbst geschlagen zu werden,
- du mitbekommst, dass bei einer Freundin/einem Freund zu Hause etwas nicht in Ordnung ist, sie oder er vielleicht sogar „komische“ Verletzungen am Körper hat,

**dann können das Anzeichen von Gewalt sein.**

So etwas machen zum Beispiel

- Eltern, die ihre körperliche Überlegenheit ausnutzen
- Mütter oder Väter, die ihre Wut nicht beherrschen können
- Mütter oder Väter, die zu viel Alkohol trinken

**In diesen Fällen hol dir Hilfe. Du kannst mit uns reden. Wir helfen dir.**

Das Team von der Fachstelle Gewalt ist für dich da – auch dann, wenn Gewalt zu Hause deinen Alltag bestimmt.

**Kinder haben ein gesetzlich verankertes  
Recht auf gewaltfreie Erziehung.**

**Nicht gegen meinen Willen!**

**Auch für Freundinnen oder Freunde kannst  
du dir bei uns einen Rat holen.**