



STOPP!

**Nicht mit
mir!**

Was du gegen Gewalt tun kannst

www.maedchenhaus-mainz.de



STOPP!

Das geht gar nicht!

Wo sind die Grenzen?

Du hast bestimmt schon Situationen erlebt, in denen du dich richtig mies und unwohl gefühlt hast.

Vielleicht, weil ein Mitschüler oder eine Mitschülerin einen blöden Spruch gemacht hat. Vielleicht sogar, weil dich Gleichaltrige oder Erwachsene unter Druck setzen, dich erpressen oder misshandeln. Vielleicht weil deine Eltern dir zu viel verbieten oder du dich angemacht und belästigt fühlst oder deine Lehrerin dich vor der ganzen Klasse bloßgestellt hat.

Sag stopp!

Es ist nicht leicht, mit solchen Situationen umzugehen. Kann das einfach an dir abprallen? Was kannst du tun? Was kannst du allein regeln? Wann brauchst du Hilfe?

Hör in dich hinein.

Was geht dir wirklich auf den Zeiger? Was verletzt dich, was macht dich wütend, was macht dich traurig? Wo fühlst du dich hilflos, was macht dir Angst?

Wenn dir das richtig klar ist, kannst du dich leichter dagegen wehren und Hilfe finden. Denn jetzt kannst du unmissverständlich klarstellen: Das geht gar nicht! Das passt mir nicht!

Manchmal kannst du das vielleicht ganz allein. Manchmal brauchst du bestimmt jemanden, der dir hilft.

Stopp die Gewalt!

Hast du alles im Griff? Vom Umgang mit Konflikten und Gewalt

Welcher Typ bist du? Lässt du dich leicht einschüchtern, oder hast du eher eine große Klappe?

Bist du darauf vorbereitet, mit schwierigen Situationen angemessen umzugehen? Mach den Test!



1 Du gehst an einer Schülergruppe vorbei und bist stolz auf dein neues Halstuch. Eine der Coolsten macht die Bemerkung: „Ach nee, *die* muss auch alles haben.“ Wie reagierst du?

- A Gelassen. Wer so viel Zeit hat, blöde Sprüche zu klopfen, redet auch viel Müll.
- B Geknickt. Ich finde mein Halstuch jetzt selbst doof und nehme es später ab.
- C Gereizt. Ich antworte: „Halt’s Maul, du Schlampe!“

2 Dumm gelaufen – du solltest für deine Mutter einen wichtigen Brief einwerfen, aber nach fünf Tagen steckt er immer noch in deiner Tasche. Was tust du?

- A Ich ärgere mich und beichte meiner Mutter, dass ich den Brief noch habe. Vielleicht war er wirklich wichtig.
- B Ich werfe den Brief schnell ein und habe Angst, dass meine Mutter doch noch alles rausfindet.
- C Ich vernichte den Brief. Soll sie sich um ihren Kram doch selbst kümmern. Ärger bekomme ich sowieso.



3 Nicht zum ersten Mal hat es eine Clique aus Deiner Schule auf dich abgesehen. Diesmal rempeln sie dich an und entreißen dir deine Tasche. Geld und Handy behalten sie, den Rest kriegst du zurück. Wie verhältst du dich?

- A Ich habe Angst und erzähle meiner Freundin von dem Vorfall. Zusammen überlegen wir, wen wir um Hilfe bitten.
- B Ich sage nichts und hoffe, dass mich die Clique morgen in Ruhe lässt.
- C Ich raste aus, und wenn ich mein Handy nicht zurückbekomme, mache ich eine Anzeige.

4 Nobody is perfect – niemand ist perfekt: Du hast trotz Handyverbots in der Pause heimlich deine Freundin angerufen. Dumm nur, dass das ein Mitschüler mitbekommen hat. Er nimmt dein Handy und behält es. Wie verhältst du dich?

- A Ich fordere mein Handy zurück, und wenn er es mir trotzdem nicht gibt, gehe ich zur Aufsicht, zum Klassenlehrer oder zum Direktor.
- B Ich bin froh, dass mich mein Mitschüler nicht verrät, und hoffe, dass er mir mein Handy irgendwann zurückgibt.
- C Ich achte in den nächsten Tagen darauf, welche Fehler mein Mitschüler begeht. Unter der Androhung, ihn zu verraten, fordere ich mein Handy zurück.

Was hast du am häufigsten angekreuzt?

Antwort A:

Glückwunsch! Du reagierst meist gut überlegt und besonnen und lässt dich von blöden Bemerkungen und Aktionen anderer nicht so leicht aus der Ruhe bringen oder gar einschüchtern. Du kannst auch brenzlige Situationen gut einschätzen und weißt, an wen du dich wenden kannst und wo du Hilfe bekommst.

Antwort B:

Rückzug ist die beste Verteidigung – das ist deine Strategie. Am liebsten gehst du Konflikten aus dem Weg. Das ist auch häufig gut so – aber du musst aufpassen, dass du nicht immer diejenige bist, die einsteckt. Überlege, was dir selbst nicht passt, was dich verletzt und was du nicht hinnehmen willst – und dann setze Grenzen! Du musst dir nicht alles gefallen lassen – du hast Rechte! Am besten gelingt dir das mit der Unterstützung deiner Freunde. Auch ein Kurs Selbstbehauptung/Selbstverteidigung könnte dir mehr Klarheit geben.

Antwort C:

Du lässt dir nichts bieten – Herzlichen Glückwunsch! Aber oft heißt das leider auch, dass du über das Ziel hinausschießt. Du willst alles selbst regeln – was leider dazu führt, dass du in Konfliktsituationen zwar die Coole gibst, aber eigentlich gar nicht cool reagierst. Viele deiner Reaktionen sind deutlich überzogen. Das zeugt eigentlich von Unsicherheit. Überlege, wie du besonnener reagieren kannst – Gespräche, ein Kurs in Selbstbehauptung oder ein Streitschlichter-Kurs helfen dir weiter.





Das alles ist Gewalt:

Drohung

Erpressung

**seelische
Verletzung**

**sexuelle
Übergriffe**

Beschimpfung

Schläge

Vernachlässigung

Belästigung

Gewalt hat viele Gesichter. Nicht immer muss Gewalt mit handfester Brutalität verbunden sein. Auch Drohung, Erpressung, seelische Verletzung und sexuelle Übergriffe ohne körperliche Gewalt gehören dazu.

Gewalt zielt darauf ab, den anderen zu erniedrigen, seine Persönlichkeit zu verletzen und seine Grenzen nicht zu respektieren. Gewalt setzt das Opfer unter Druck, Dinge zu tun, die es ohne Gewalt-einwirkung nicht getan hätte.

**Auch die Drohung
„Wenn du nicht ..., dann ...“
ist also Gewalt.**





Recht sicher – Schutz von höchster Stelle

Das sind DEINE Rechte

Du hast das Recht, dich gesund und frei von Gewalt zu entwickeln. Das ist nicht nur so dahingesagt, sondern von höchster Stelle per Gesetz festgelegt.

Im Grundgesetz (GG) für Deutschland steht:

Art. 6 GG

„(2) Pflege und Erziehung der Kinder sind das natürliche Recht der Eltern und die zuvörderst ihnen obliegende Pflicht. Über ihre Betätigung wacht die staatliche Gemeinschaft.“

Das bedeutet:

Deine Eltern sind zwar für deine Erziehung verantwortlich; Kinder und Jugendliche stehen aber unter dem Schutz des Staates, der aufpasst, dass die Erziehung deinem Wohl dient und angemessen ist.

Keine Gewalt

Seit dem Jahr 2000 ist im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) das Recht auf gewaltfreie Erziehung festgehalten:

„§ 1631 (2) Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, seelische Verletzungen und andere entwürdigende Maßnahmen sind unzulässig.“

Das Kinder- und Jugendhilfegesetz geht noch weiter:

In Artikel 1 steht:

„(1) Jeder junge Mensch hat ein Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit.“

Der Schutz von Kindern und Jugendlichen geht sogar so weit, dass der Staat bei grobem Fehlverhalten der Erwachsenen die Kinder aus den Familien nehmen darf, um sie zu schützen:

Im Artikel 6 des Grundgesetzes GG steht in Absatz (3):

„Gegen den Willen der Erziehungsberechtigten dürfen Kinder nur auf Grund eines Gesetzes von der Familie getrennt werden, wenn die Erziehungsberechtigten versagen oder wenn die Kinder aus anderen Gründen zu verwahrlosen drohen.“

Körperliche Gewalt

Vielleicht hast du es selbst schon schmerzhaft körperliche Attacken gegen dich erlebt. Körperliche Gewalt ist ziemlich eindeutig. Schläge, Tritte, Verbrennungen oder Würgen hinterlassen manchmal sogar sichtbare Verletzungen am Körper. Dasselbe gilt, wenn dich jemand zu Boden oder gegen die Wand schleudert. In allen Fällen können Brüche und dauerhafte Verletzungen die Folge sein. Dazu leidet die Seele – auch wenn das nicht zu sehen ist.

Wiederholungstäter

Oft bleibt es nicht bei „dem einen Mal“. Kinder und Jugendliche, die körperliche Gewalt erfahren, werden häufig immer wieder misshandelt. Erwachsene, die ihre Kinder schlagen, haben oft Probleme, die so einfach nicht zu lösen sind.

Hilfe holen!

Wenn du Gewalt erfahren hast, such dir auf jeden Fall Hilfe! Viele Kinder und Jugendliche schämen sich oder fühlen sich sogar selbst schuldig, wenn sie körperlich misshandelt werden. Schläge und körperliche Gewalt werden ja von Erwachsenen oft als „Strafe“ eingesetzt – für etwas, was angeblich zu bestrafen ist.

**Was auch immer du getan hast:
Niemand hat das Recht, dich zu schlagen!**



Viel Unsicherheit

Viele Jugendliche haben Angst vor der nächsten Attacke, werden unsicher und sind eingeschüch- tert. Sie ertragen lieber die Gewalt und hoffen, dass es besser wird – denn sie wollen trotz allem die Familie zusammenhalten. Ein ehrenwertes Anliegen, aber das gelingt am besten mit professioneller Hilfe! Wenn du selbst Opfer von körperlicher Gewalt bist oder bei Freunden und Klassenkameraden etwas Ähnliches vermutest, dann wende dich an eine Vertrauensperson, eine professionelle Beratungsstelle, das Jugendamt, oder sprich uns vom MädchenHaus Mainz an.

Seelische Gewalt

Mit List und Tücke

Gewalt kann auch ausgeübt werden, ohne jemanden anzufassen – durch Drohung, Verachtung, Erpressung oder ständiges Herabsetzen. Dadurch nimmt die Seele enorm Schaden. Eine freie, gesunde Entwicklung wird erschwert oder unmöglich gemacht. Seelische Gewalt ist wohl die häufigste Form von Gewalt gegen Kinder und Jugendliche.

Unsichtbar wie die Seele

Seelische Gewalt ist wirklich tückisch, denn man erkennt sie selten auf den ersten Blick. Auch ist es oft schwer zu begreifen, was eigentlich genau passiert ist und wie schlimm die seelischen Verletzungen tatsächlich sind.



Achtung Respekt!

Als Grundregel gilt: Du bist wertvoll und einzigartig, und du hast ein Recht darauf, dass jeder andere das respektiert. Egal ob das Fremde, Bekannte, deine Freunde, Eltern, andere Jugendliche, Erwachsene oder Lehrer sind.

Das steht zum Beispiel auch im Grundgesetz (GG) von Deutschland und ist so wichtig, dass es dort gleich an allererster Stelle steht:

GG Art. 1: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“

Sicher geschehen in vielen Beziehungen auch immer wieder Verletzungen. Vielleicht hat dich deine Freundin mal versetzt, und du fühlst dich nicht respektiert.

Manche seelischen Verletzungen gehen aber viel tiefer. Zum Beispiel wenn dich ein Elternteil völlig ignoriert oder du ständig nur zu hören bekommst, was du alles falsch machst, aber niemand deine Fähigkeiten sieht und anerkennt.

Auch ständige Herabsetzungen wie „**Dazu bist du zu blöd!**“ oder „**Das kannst du nicht!**“ sind verletzend. Manchmal lassen Eltern ihre Wut auch einfach an den Kindern aus, und du musst dir Dinge anhören, die du total ungerecht findest und die mit dir eigentlich gar nichts zu tun haben. Auch Gebrüll und ständiges Betreten deines Zimmers ohne vorheriges Anklopfen zeigen fehlenden Respekt und mangelnde Anerkennung deiner Person.

Auch Überforderungen können die Seele verletzen, wenn etwa Dinge von dir verlangt werden, die du gar nicht erfüllen kannst.

Die Folgen

Seelische Gewalt ist zwar nicht gleich auf den ersten Blick zu erkennen, aber sie hinterlässt tiefe Spuren:

Angst, Unsicherheit und Selbstzweifel

sind die ersten Anzeichen. Viele Jugendliche fühlen sich wertlos und abgelehnt und entwickeln seelische Erkrankungen. Weil viele sich schuldig fühlen und glauben, was sie ständig hören, nehmen sie die Anschuldigungen hin. Manche werden aggressiv, andere ziehen sich zurück und werden depressiv.

Fühlst du dich ungerecht behandelt? Kommt das immer wieder vor? Dann wende dich an eine Vertrauensperson, eine Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche, das Jugendamt oder an uns vom MädchenHaus Mainz. Hier kannst du über deine Situation sprechen, und die Mitarbeiter können dir auch helfen zu erkennen, was eigentlich schief läuft.



Sexuelle Gewalt

Sexueller Missbrauch ist eine Form von Gewalt.

Das gilt auch, wenn keine körperliche Gewalt angewendet wird.

Sexueller Missbrauch beginnt schon da, wo du dich unwohl, bedrängt oder beschämt fühlst, obwohl „eigentlich noch gar nichts passiert ist“. Vielleicht kommt dir der Freund deiner Mutter immer viel zu nahe, andere Jugendliche benutzen ständig sexuelle Kraftausdrücke, oder du fühlst dich belästigt, weil ein Lehrer immer wieder in die Sportumkleide platzt und Situationen erzwingt, in denen du mit ihm allein bist.

Stopp – nicht mit mir!

Hier solltest du ein klares Stoppsignal setzen! Sag deutlich, was dich stört! Hab keine Angst davor, dass du „übertrieben“ reagierst. Zieh deine Grenzen deutlich mit einer klaren Ansage. Dann kann der potenzielle Täter auch davon ausgehen, dass du anderen von seinem Verhalten erzählst. Menschen, die keine sexuellen Absichten hatten, werden dich verstehen, respektieren und sich entsprechend verhalten. Beziehe auch auf jeden Fall Freunde und Vertrauenspersonen mit ein!

Generell gilt:

Alle sexuellen Handlungen, mit denen du nicht einverstanden bist, verstoßen gegen DEIN Recht!



Sexuelle Gewalt kann auch weiter gehen: Vielleicht bist du belästigt oder begrapscht worden. Sexuelle Übergriffe sind Straftaten, gegen die du dich mit einer Anzeige zur Wehr setzen kannst. Sexuelle Gewalt kann im schlimmsten Fall bis zu einer Vergewaltigung gehen.

Wichtig ist, dass du auf jeden Fall mit jemandem sprichst, der dich unterstützt und dir helfen kann, die Tat zu bewältigen.

Vertrauenspersonen

Für Lehrer/innen, Jugendbetreuer/innen, Ausbilder/innen und Eltern gilt etwas Besonderes: Da Jugendliche laut Gesetz hier „Schutzbefohlene“ sind, zu denen ein besonderes Betreuungs- oder Ausbildungsverhältnis besteht, gelten in diesem Fall auch einvernehmliche sexuelle Handlungen mit Jugendlichen als Missbrauch.

Vernachlässigung

Rundum sorglos?

Wer nichts tut, kann auch nicht gewalttätig werden. Also alles in Ordnung? Auch wenn keine Gewalt im Spiel ist, können Kinder und Jugendliche darunter leiden, dass Eltern ihren Verpflichtungen nicht nachkommen. Auch Vernachlässigung kann Kinder und Jugendliche in ihrer gesunden Entwicklung beeinträchtigen. Das geschieht dann, wenn Eltern überhaupt kein Interesse an ihren Kindern zeigen und ihre regelmäßige Versorgung vernachlässigen.

Es ist egal, wann ich heimkomme.

Auch wenn es sich eigentlich paradiesisch anhört: Wenn deine Eltern nicht darauf achten, wann du nach Hause kommst, ob du Alkohol trinkst oder nicht oder ob du regelmäßig zur Schule oder Ausbildung gehst, ist das nicht etwa cool von ihnen, sondern ein klarer Fall von Vernachlässigung.



Fürsorgepflicht

Eltern haben auch die Pflicht, eine regelmäßige Grundversorgung für ihre Kinder zu gewährleisten. Natürlich spricht nichts dagegen, dass du dabei auch mithilfst. Die Hauptverantwortung liegt aber bei deinen Eltern. Vernachlässigung liegt dann vor, wenn sie nicht regelmäßig für saubere Kleidung und Wäsche sorgen oder nicht für regelmäßige Ernährung. Auch wenn deine Eltern sich nicht darum kümmern, dass du zum Arzt kommst, wenn du krank bist, verletzen sie die Fürsorgepflicht.

Einfach zu viel für mich

Auch wenn Jugendliche für vieles Verantwortung tragen müssen und damit eigentlich überfordert sind, ist das ein Fall von Vernachlässigung. Manche Jugendliche übernehmen zum Beispiel Pflichten, die eigentlich die Eltern erledigen müssten: Sie betreuen zum Beispiel ständig ihre kleineren Geschwister, fühlen sich für sie verantwortlich oder erledigen regelmäßig den Familieneinkauf und einen Großteil der Hausarbeiten.

Nicht einfach hinnehmen

Ein Grund für Vernachlässigung ist Überforderung, zum Beispiel nach einer Trennung, durch seelische Krankheiten, aber auch Alkohol- oder Drogenmissbrauch der Eltern. Deshalb ist es wichtig, dass du die Situation nicht einfach so hinnimmst!

Häufig übernehmen Jugendliche von sich aus die Verantwortung für ihre Geschwister oder ihre Familie, um die Vernachlässigung der Eltern auszugleichen. Darunter leiden Schule und Ausbildung, die Beziehung zu Freunden und die eigene Entwicklung.

Such dir unbedingt Hilfe! Wende dich an eine professionelle Beratungsstelle, oder sprich uns vom MädchenHaus Mainz an.

Gewalt in Familien mit traditioneller Frauenrolle

Alles lief bisher super – deine Eltern lieben dich und kümmern sich fürsorglich um dich. Ihr habt einen richtig guten Familienzusammenhalt – aber jetzt, mit der Pubertät, ist alles auf einmal sehr schwierig. Du kriegst den größten Ärger und vielleicht sogar Schläge, nur weil du ganz normale Dinge tun willst, die deine Klassenkameradinnen auch tun, wie Freunde treffen oder ein schickes Top tragen.

Frau, nicht frei

Häufig reagieren Eltern, die selbst in Ländern aufgewachsen sind, in denen es strenger zugeht als in Deutschland, plötzlich mit Gewalt. Die Pubertät markiert den Übertritt zum Erwachsenwerden, die Eltern wollen aber, dass ihre Töchter so werden, wie es sich in ihren Herkunftsländern gehört. Sonst werden sie häufig herabsetzend behandelt und mit Ausdrücken wie „Nutte“ oder „Schlampe“ betitelt. Mädchen sollen dann die im Herkunftsland traditionelle Frauenrolle einnehmen: dienen, gehorchen und sich den Männern unterordnen. Ein gleichberechtigtes Teilnehmen am gesellschaftlichen Leben und das Wahrnehmen von Freiheitsrechten werden nicht geduldet.

Hilfe!

Manchmal droht auch die Zwangsverheiratung oder sogar die Verstümmelung von Geschlechtsorganen – so wie es in einigen Ländern bis heute leider noch Tradition ist.

Egal, ob du dich missverstanden fühlst oder dir Gewalt oder Zwangsverheiratung drohen – wende dich an eine professionelle Beratungsstelle, oder sprich uns vom MädchenHaus Mainz an.



Echt mies

Check: So ist das bei mir.

Ganz normale Pflicht oder Schikane? Klar: Manche Dinge muss man einfach tun, ob sie einem passen oder nicht. Das geht auch Erwachsenen nicht anders. Eltern sind nun einmal die Erziehungsberechtigten, und Lehrer wollen einem auch noch was beibringen. Strafen, Gebrüll und Verbote werden da schnell zum „Erziehungsmittel“. Schließlich stehen Eltern in der Verantwortung und müssen für das Wohlergehen ihrer Kinder sorgen. Aber es gibt auch Grenzen. Wie steht's bei dir – noch alles im Rahmen?



Leider hast du es verpasst, auf die Uhr zu schauen. Statt um 21 Uhr, wie verabredet, schaffst du es gerade noch um 21.45 Uhr bis zu deiner Haustür. Was passiert?

- A** Ich kann mir eine Standpauke anhören, was doch alles so passieren kann und dass ich gefälligst mein Handy benutzen und einschalten soll – was ich das nächste Mal auch bestimmt tun werde.
- B** Ich traue mich fast nicht nach Hause. Dort ist mein Zuspätkommen Anlass für alle möglichen Vorwürfe. Ich will gar nicht wissen, welche Strafen ich bekomme.
- C** Gar nichts, das bemerkt bei uns sowieso keiner.

2 Endlich ein freier Nachmittag. Du sitzt in deinem Zimmer und willst einfach nur chillen. Leider hast du deine matschigen Schuhe mitten im Hausflur stehen lassen. Was passiert?

- A Deine Eltern sind sauer und fordern dich auf, sofort sauber zu machen.
- B Das bedeutet schon wieder Stress – von „Musst du immer ...“ bis „Kannst du nicht einmal ...“ wird die ganze Palette abgespult.
- C Nichts – die Musik ist so laut und die Zimmertür extra dicht zu, sodass gar nichts passieren kann.

3 In der Schule: Du bist aufgeregt, weil du gleich ein Referat halten musst. Du könntest dich ja total blamieren! Aber, wenn du mal nachdenkst: Kann eigentlich was Schlimmes passieren?

- A Nein. Auch wenn man sich mal verhaspelt, bleiben eigentlich alle cool. Jeder ist ja einmal dran.
- B Und ob – schon beim letzten Mal hat sich der Lehrer mit der Klasse über mich amüsiert.
- C Nicht wirklich. Die Lehrer beruhigen die Klasse schon, wenn jemand anfängt zu lachen.

4 „Eine Ohrfeige oder ein Klaps auf dem Po haben noch niemandem geschadet“, hieß es früher. Seit dem Jahr 2000 haben Kinder und Jugendliche ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Wird das eingehalten?

- A Bei uns zu Hause schon
- B Schubsen und Schütteln kenne ich auch.
- C Von wegen, das kann nicht schaden – das tut ganz schön weh!

5 Ein Tag wie immer, eigentlich ahnst du nichts Böses. Leider stellt sich heraus, dass ein Elternteil extrem schlechte Laune hat. Was passiert?

- A Er schimpft vor sich hin und fragt mich, ob ich auch Lust auf Tee und Kuchen habe.
- B Ich ver falle in Panik – das kann nichts Gutes bedeuten.
- C Ich werde die Spülmaschine ausräumen, den Müll runterbringen und den Tisch decken.

6 Leider kannst du ihn dir nicht aussuchen, den neuen Freund deiner Mutter. Er nervt wirklich, und neuerdings will er sich auch noch an dich ranmachen. Was passiert?

- A Der ist ganz okay und hält sich nur an meine Mutter.
- B Damit komme ich klar – Hauptsache meine Mutter bekommt nichts mit, sonst wird sie wütend.
- C Das traut der sich nicht – meine Mutter schmeißt ihn sonst sofort hochkant raus.



Was hast du am häufigsten angekreuzt?

Antwort A:

Glückwunsch – da ist wohl alles in Ordnung. Ein paar Auseinandersetzungen mit deinen Eltern gehören dazu – aber du hast genug Freiheit und Rückzugsmöglichkeiten, um darauf zu reagieren. Anscheinend behandeln dich deine Eltern auch mit Respekt.

Antwort B:

Vorsicht – hier gibt es Konflikte, die du allein nicht so leicht lösen kannst. Es ist wichtig, dass du dir Hilfe suchst und mit Freundinnen/Freunden oder zum Beispiel bei uns, im MädchenHaus Mainz, über deine Ängste und Sorgen sprichst. Das ist kein Grund, sich zu schämen! Wenn du dich öffnest, wirst du feststellen, wie viele andere junge Frauen es gibt, denen es ähnlich geht.

Antwort C:

Alles in Ordnung? So ganz einfach wird es bei dir zu Hause nicht zugehen. Schau in dich hinein, und mach dir immer klar, was dir nicht passt und was dich verletzt. Vielleicht kannst du dann mit deinen Eltern darüber reden. Wenn das nicht klappt – hol dir Hilfe und Unterstützung!

Was tun gegen Gewalt?

Die Falle – sag stopp, nicht mit mir!

Jetzt ist es passiert. Jemand hat dich richtig mies behandelt, war dir gegenüber gewalttätig. Das kann sogar jemand aus deiner Familie sein oder jemand, den du eigentlich für deinen Freund gehalten hast. Bestimmt bist du verletzt und wütend. Vielleicht hast du Angst, oder du frisst deinen Ärger in dich hinein.



Selbst schuld oder was?

So wirkt Gewalt.

Es kann dir leicht passieren, dass du glaubst, du bist schuld, du bist eine Versagerin, du hast einen Fehler gemacht. Vielleicht fühlst du dich verantwortlich für das, was passiert ist. Am liebsten willst du dich verkriechen und mit niemandem darüber reden, was dir passiert ist, weil sich alles so schlecht anfühlt. Vielleicht willst du nicht zugeben, dass dir etwas Schlimmes passiert ist, weil du nicht schlecht dastehen willst und dir wünschst, es wäre alles anders. Das sind die Verletzungen, die Gewalt häufig hinterlässt. Aber du brauchst Hilfe und musst raus aus der Falle! Lass dich nicht einschüchtern!

Raus aus der Falle

Sag stopp, nicht mit mir! Einzig und allein die- oder derjenige, der dir das angetan hat, hat Schuld. Gewalttaten sind Straftaten!

Vielleicht bist du unsicher und hast Angst, dass es beim nächsten Mal wieder so läuft, wenn du dich wehrst – oder dass dir sogar noch etwas viel Schlimmeres passiert. So schlimm es auch ist – manchmal droht das wirklich. Denn oft nutzt der Täter gerade deine Einschüchterung aus und droht: „Wenn du das nicht tust, dann ...“ „Wenn du das verrätst, dann ...“

Lass dich nicht einschüchtern!

Du bist nicht allein – hol dir Hilfe!

Sprich andere Menschen direkt an, ob sie dir helfen können. Etwa Freunde und Freundinnen, Lehrer, Menschen in professionellen Beratungsstellen oder die Polizei.

Gib nicht auf!

Manchmal ist es vielleicht so, dass du allen Mut zusammennimmst und dich einer Freundin anvertraust. Aber anstatt dir zu helfen, erzählt sie dir von ihrem nächsten Urlaub. Gib nicht auf! Sag ganz direkt: „Ich brauche deine Hilfe!“ Wenn das nichts nützt – bleib trotzdem dran! Wende dich an das Jugendamt, eine professionelle Beratungsstelle oder an uns, das MädchenHaus Mainz.

Lehrer/innen

Lehrer/innen sind sogar dazu verpflichtet, bei deutlichen Anzeichen von Misshandlung und Vernachlässigung etwas zu unternehmen. Auch sie können erste Ansprechpartner/innen sein und dich bei der Suche nach geeigneter Hilfe unterstützen.

Beratungsstellen

Wende dich an eine professionelle Beratungsstelle. Dort sitzen Menschen, die Gewaltschilderungen schon von anderen Jugendlichen gehört haben und sich gut auskennen. Sie behandeln deine Schilderungen vertraulich und anonym, das heißt, du musst deinen Namen nicht nennen, und sie sprechen mit niemand anderem darüber, wenn du das nicht willst.

Hilfe überall

Trau dich! Es kann nur besser werden. Es gibt zahlreiche Hilfsangebote und staatliche Einrichtungen, die sich mit dem Thema auskennen und dir helfen können.

Das passiert jetzt – Konsequenzen

Erst mal stopp – und dann?

Vielleicht hast du echt krasse Sachen erlebt, und du willst, dass das endlich aufhört. Studien belegen, dass jeder/s vierte bis zehnte Kind oder Jugendlicher schwerwiegende und häufige körperliche Strafen erleiden. Bei seelischen Verletzungen ist der Anteil noch höher – sie sind außerdem auch nicht so leicht nachzuweisen. Aber was dann? Schließlich bleiben deine Eltern deine Eltern. Vielleicht hast du Angst, dass alles noch schlimmer wird, wenn du jemandem von Gewalt, Missbrauch oder Vernachlässigung in eurer Familie erzählst.

Jugendhilfe – anonym anrufen

In Deutschland soll das Jugendamt sicherstellen, dass kein Kind oder Jugendlicher Gewalt ertragen muss. Es greift ein, wenn die Eltern ihren Erziehungsauftrag nicht oder nur sehr schlecht erfüllen. An allererster Stelle stehen Hilfe und Unterstützung für dich und deine Familie. Keine Angst vor einem Anruf! Die Mitarbeiter/innen kennen sich mit problematischen Situationen aus. Deinen Namen musst du bei deinem ersten Anruf auch nicht nennen – du kannst anonym bleiben.

Das Jugendamt arbeitet mit anderen sozialen Einrichtungen zusammen. Zum Beispiel wird versucht, in Gesprächen Konflikte abzumildern. Vielleicht wird der Familie auch eine Familienhelferin zur Seite gestellt, die für viele Familien eine Entlastung im Alltag ist und so Gewalt entschärft. Das heißt, an allererster Stelle steht die Unterstützung und Hilfe für deine Familie. Ins Gefängnis kommen deine Eltern noch lange nicht – dafür müssen sie schon wirklich extrem schlimme Sachen getan haben.

MädchenHaus Mainz

Du hast Fragen oder musst einfach mal mit jemandem reden?
Wir vom MädchenHaus Mainz sind für dich da!

MädchenHaus Mainz

MädchenBeratung

Raimundstraße 2

55118 Mainz

Telefon 0 61 31/61 30 68

[www.maedchenberatung@](mailto:www.maedchenberatung@maedchenhaus-mainz.de)

maedchenhaus-mainz.de

www.maedchenhaus-mainz.de

Notruf

MädchenZuflucht in akuten

Krisensituationen (24 h)

Telefon 0 61 31/23 01 81

Nummer gegen Kummer (kostenlos)

Telefon 0800/111 0 333

Oder online unter

www.nummergegenkummer.de

- Oder wende dich an das Jugendamt in deiner Stadt.
- Nimm ortsnahe Beratungsstellen in Anspruch (Adressen in Zeitung, Internet, Telefonbuch, Werbung).

Impressum

Herausgeberin: MädchenHaus Mainz, Femma e. V.

Redaktion: Christine Ellrich, Dr. Stefanie Kirchhart

Text: Carola Beck, carakom.de

Lektorat: Dr. Sabine A. Werner, saw-communications.de

Gestaltung: Melina Lopez-Ruiz und Katrin Pfeil, pfeil-gestaltung.de

Druck: Druckerei Adis, druckereiadis.de

Fotos: S. 1 fotolia/Laurent Hamels; S. 2 fotolia/La India Piaroa; S. 4 fotolia/Pink Candy;

S. 7 fotolia/Phototom; S. 8 fotolia/Gina Sanders; S. 9 fotolia/fotolia XII; S. 10 fotolia/Geo

Martinez; S. 13 fotolia/Onoky; S. 14 fotolia/Pojoslaw; S. 17 fotolia/Claudia Nagel;

S. 19/I love images; S. 20 fotolia/Anja Greiner Adam; S. 23 fotolia/Ant236; S. 24 fotolia/

Éléonore H; S. 26 fotolia/Crabshack Photos, S. 28 fotolia/Peter Atkins;

© 2011 | Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck – auch auszugsweise –

nur mit Genehmigung der Herausgeberin

Mitglied IGFH | Mitglied BFE | Mitglied im DPWW

Mit freundlicher
Unterstützung

