

WILDWASSER IST...

eine Beratungsstelle für Mädchen und Frauen, die sexualisierte Gewalt in der Kindheit oder als Jugendliche oder sexuelle Belästigung und Übergriffe erleben oder erlebt haben. Hier arbeiten ausschließlich Frauen, mit denen du am Telefon oder persönlich sprechen kannst. Oder du schickst eine Email.

DU KANNST...

- ☉ bei uns ausruhen
- ☉ bei uns reden, schweigen, malen, schreiben
- ☉ in der Bibliothek vorbeischaun
- ☉ dich an uns wenden ohne deinen Namen zu nennen
- ☉ uns anrufen, schreiben oder einfach mittwochs nach mittags vorbei kommen
- ☉ erzählen, was du uns mitteilen magst
- ☉ jemanden mitbringen, wenn du nicht alleine kommen möchtest
- ☉ entscheiden, welche Hilfe du von uns annehmen willst



WIR WERDEN...

- ☉ dir glauben und zuhören
- ☉ mit dir Wege suchen, um die Missbrauchssituation zu beenden
- ☉ dich begleiten und dich unterstützen
- ☉ dich gut vorbereiten, falls du Anzeige erstatten willst
- ☉ dir erzählen, was du über sexuellen Missbrauch wissen willst

WIR WISSEN...

- ☉ dass viele Mädchen (und Jungen) sexualisierte Gewalt erleben müssen oder mussten
- ☉ dass es schwer ist darüber zu reden und viel Mut braucht zu uns zu kommen
- ☉ dass betroffene Kinder und Jugendliche daran nie schuld sind
- ☉ dass du immer das Recht hast, dir Hilfe zu holen und davon zu erzählen

WIR SIND AUCH FROH, WENN FREUNDINNEN ODER FREUNDE SICH BEI UNS RAT HOLEN UM EINEM BETROFFENEN MÄDCHEN ZUR SEITE ZU STEHEN!

GIB NICHT AUF!

**WAS KANNST DU ODER DEINE
FREUNDIN VIELLEICHT NOCH TUN?**



- ⑥ Dich ganz ganz ernst nehmen mit allem was du fühlst.
- ⑥ Diesem Gefühl vertrauen. Wenn du Berührungen nicht magst oder sie sich komisch anfühlen, dann ist das so.
- ⑥ Denke darüber nach, was du willst, nicht was der oder die andere will.
- ⑥ Beschütze deinen Körper. Das ist wichtig und das darfst du.
- ⑥ Zeige deinen Ärger und deinen Zorn, so gut das geht. Du trägst keine Schuld an dem, was passiert.
- ⑥ Behalte das Erlebte nicht in dir, auch wenn es schwer ist, darüber zu sprechen. Erzähle es FreundInnen, schreibe es auf, male es, rufe dir bekannte Sorgennummern an oder Beratungsstellen in deiner Gegend.
- ⑥ Bleibe nicht allein. Schon weil es so viele andere auch erleben und das Alleinsein damit noch mehr weh tut. Hole dir Hilfe!



06151/28871



06151/28871

Wilhelminenstr. 19 | 64283 Darmstadt

www.wildwasser-darmstadt.de

info@wildwasser-darmstadt.de