**Hier informieren wir über sexuellen Missbrauch   
von Erwachsenen an Kindern oder Jugendlichen.**

Es gibt auch [sexuelle Gewalt durch Jugendliche](http://www.schattenriss.de/01-Maedchen/und-junge-frauen/1.2.2-durch-jugendliche/index.php).

**Was ist sexueller Missbrauch?**

Viele Mädchen erleben sexuellen Missbrauch.

Inzwischen ist bekannt, dass jedes 3. bis 5. Mädchen   
als Kind oder Jugendliche sexuelle Gewalt erlebt.

Bei manchen beginnt der Missbrauch bereits,  
wenn sie noch kleine Kinder sind,   
andere erleben erst als Jugendliche sexuelle Gewalt.

**Sexueller Missbrauch hat viele verschiedene Formen.**

* Das können Blicke, Worte und Berührungen sein,  
  die unangenehm oder eklig sind, Angst machen   
  oder einfach verwirren.
* Blöde Sprüche über das Aussehen,   
  Anbaggern,   
  die Verletzung der Intimsphäre   
  und "Spannen" gehören genauso dazu,   
  wie scheinbar zufällige oder auch gezielte   
  unerwünschte Berührungen und Küsse.
* Es kann sein,   
  dass ein Mädchen an unterschiedlichen Körperstellen   
  angefasst wird oder von ihr verlangt wird,   
  einen Mann oder eine Frau z.B. an den Geschlechtsteilen   
  zu berühren.
* Es kann sein,   
  dass jemand sich vor einem Mädchen auszieht   
  oder verlangt, dass das Mädchen sich auszieht.
* Es kann sein,   
  dass jemand ein Mädchen vergewaltigt   
  oder eine Vergewaltigung versucht.
* Es kann sein,   
  dass jemand die sexuellen Handlungen   
  filmt oder fotografiert.
* Es kann sein,   
  dass Mädchen gezwungen werden,   
  bei sexuellen Handlungen zuzuschauen.
* Es kann sein,   
  dass einem Mädchen Nacktfotos oder Pornobilder   
  über Handy oder Internet geschickt werden.
* Es kann sein,   
  dass einem Mädchen Pornofilme gezeigt werden.
* Auch [im Chat](http://www.schattenriss.de/01-Maedchen/und-junge-frauen/1.2.3-andere-formen/1.2.3.2-Chat.php) finden sexuelle Belästigungen statt.
* Manchmal werden von den Tätern auch   
  Drogen und [K.-o.-Tropfen](http://www.schattenriss.de/01-Maedchen/und-junge-frauen/1.2.3-andere-formen/1.2.3.1-KO-Tropfen.php) eingesetzt.

**All das nennen wir sexuellen Missbrauch.**

**Sexueller Missbrauch ist immer Gewalt.**   
Auch dann, wenn scheinbar keine Gewalt eingesetzt wird.

**Erwachsene haben nicht das Recht,**

**so etwas mit Kindern und Jugendlichen zu tun.**  
  
**Die meisten der beschriebenen  Handlungen   
sind Straftaten** **und können angezeigt werden.**

**Niemand hat das Recht, so etwas mit dir zu tun.**

Oft fängt sexueller Missbrauch scheinbar harmlos an.

* Manchmal werden die Mädchen von einem Erwachsenen besonders gelobt, gefördert oder umschwärmt.   
  Und freuen sich,   
  dass sie jemand scheinbar so ernst und wichtig nimmt.
* Auch körperliche Berührungen können erst mal   
  als schön und vielleicht ein wenig aufregend erlebt werden   
  oder neugierig machen.
* Und ein Mädchen merkt erst später,   
  dass die Berührungen unangenehmer werden   
  oder dass sie plötzlich auch an Brust, Po oder Scheide   
  angefasst wird.
* **In solchen Situationen sind deine Gefühle wichtig.**
* **Du kannst deinen Gefühlen und deiner Intuition vertrauen.**   
  Daran, dass sich etwas unangenehm, verwirrend   
  oder blöd anfühlt, merkst du, dass es nicht in Ordnung ist.
* **Nimm diese Gefühle ernst.**
* **Du hast jederzeit das Recht, die Situation    
  oder den Kontakt zu beenden   
  und Nein zu sagen.**
* Manchmal ist das aber ganz schön schwer.
* **Dann hole dir Hilfe und sprich mit einer Person darüber,   
  zu der du Vertrauen hast.**

Viele Mädchen und junge Frauen glauben,   
dass sie selber Schuld haben.

Oft behaupten das auch die Täter,   
um die Mädchen zum Schweigen zu bringen.

**Egal wie du dich verhalten hast,   
es ist niemals deine Schuld,   
wenn dich jemand sexuell missbraucht.**

Das können viele Mädchen zunächst nicht glauben.

Wenn sie sich zum Beispiel geschminkt oder sexy angezogen haben, es toll fanden, dass ein Erwachsener ihnen so viel Beachtung geschenkt hat, am Anfang vielleicht selber geflirtet haben,

nicht Nein gesagt haben oder mit ihm mitgegangen sind,   
**dann denken die meisten Mädchen, dass es ihre Schuld ist,   
wenn sie missbraucht worden sind.**

**Aber das ist nicht wahr.**

**Die Erwachsenen sind für das,   
was sie tun, verantwortlich.**  
Sie müssen darauf achten,

nicht die Grenzen von Kindern und Jugendlichen zu verletzen.  
Wenn ein Erwachsener behauptet,   
die Jugendliche habe ihn verführt, so ist das eine Lüge.   
**Erwachsene wissen,   
dass sie etwas Strafbares und Schlimmes tun,   
wenn sie sexuell missbrauchen.**   
Oft haben sie es sogar richtig geplant.

* **Manche Täter drohen den Mädchen,**   
  andere machen ihnen Geschenke, geben ihnen Geld   
  oder unternehmen tolle Dinge mit ihnen,   
  damit sie niemandem vom sexuellen Missbrauch erzählen.  
  Die meisten Mädchen und jungen Frauen   
  haben deshalb Angst, es jemandem zu erzählen.
* **Hinzu kommt die Angst,   
  dass ihnen nicht geglaubt wird,**   
  dass alles nur noch schlimmer wird   
  oder sie die Familie zerstören,   
  wenn sie davon berichten.
* **Und dann ist da die Angst, nicht zu wissen,   
  was passiert, wenn sie es erzählen.**
* Außerdem ist es ihnen meist total peinlich und unangenehm.
* Gleichzeitig geht es ihnen meist sehr schlecht

mit dem großen Geheimnis, das sie mit sich herumtragen   
und das sie enorm belastet.

**Solche belastenden Geheimnisse   
darfst du immer weitererzählen,**   
auch wenn es dir jemand verboten hat   
oder dich unter Druck setzt.

Das ist kein Verraten oder Petzen -   
sondern es geht darum,   
dass du nicht alleine bleibst und Hilfe bekommst.    
**Du hast ein Recht auf Schutz und Unterstützung!**

**Wer macht so etwas?**

Sexueller Missbrauch geschieht meist durch bekannte Personen.

Oft erleben Mädchen sexuellen Missbrauch   
durch Menschen aus der eigenen Familie,   
z.B. durch Vater, Stiefvater, Opa, Onkel, Bruder, Mutter.

Oft auch durch Personen aus dem sozialen Umfeld   
wie z.B. Lehrer, Sporttrainer, Chef, Nachbar, Freunde der Eltern.

All diese Personen nutzen das Vertrauen der Mädchen   
und jungen Frauen aus und benutzen sie für die Befriedigung   
ihrer eigenen Bedürfnisse.

Manchmal missbrauchen auch Frauen.   
Manchmal passiert sexuelle Gewalt auch durch völlig   
unbekannte Personen.

Oft passiert sexuelle Gewalt auch [durch Jugendliche](http://www.schattenriss.de/01-Maedchen/und-junge-frauen/1.2.2-durch-jugendliche/index.php).  
Für Informationen hierzu klicke auf den Begriff.

**Wie es Mädchen geht, die so etwas erleben   
oder in der Vergangenheit erlebt haben**   
  
Wenn Mädchen sexuellen Missbraucht erleben oder erlebt haben,   
leiden sie fast immer sehr darunter, auch wenn sie alles am liebsten ganz schnell vergessen und normal weiterleben möchten.

Viele betroffene Mädchen ziehen sich zurück und werden misstrauisch, andere wiederum sind nur noch unterwegs und stehen immer unter Strom oder vertrauen jeder x- beliebigen Person.

Viele Mädchen werden durch Berührungen und Sex   
an ihre Gewalterfahrungen erinnert.   
Manche Mädchen verlieren deshalb ihre Lust.   
Manche Mädchen machen auch das Gegenteil und gehen   
ganz viele sexuelle Beziehungen ein.   
Viele vermeiden auch andere Dinge, die sie an den sexuellen Missbrauch erinnern.

**Es ist gut, dir Hilfe zu holen, wenn du**

* häufig an das Geschehene denken musst   
  oder
* vielleicht oft davon träumst und nicht gut schlafen kannst   
  oder
* ängstlicher geworden bist   
  oder
* häufig weinen musst   
  oder
* weniger mit anderen Leuten zusammen sein willst   
  oder
* seitdem in der Schule schlechter geworden bist,   
  weil du dich nicht mehr so gut konzentrieren kannst   
  oder
* zu nichts mehr Lust hast   
  oder
* das Gefühl hast "Ich kann nicht mehr"   
  oder
* wenn du dich merkwürdig fühlst   
  oder
* Angst hast, verrückt zu werden   
  oder
* wenn du wegen anderer Dinge das Gefühl hast,   
  mit deinem Leben nicht mehr klar zu kommen.

**Auch wenn bei dir alles ganz anders ist   
oder du einfach Fragen hast,   
dann kannst du dich an uns wenden**

* Wenn der Täter aus der eigenen Familie kommt    
  oder ein Mädchen ihn sehr mag,  
  ist es oft besonders schwer, sich Hilfe zu holen.   
  Die Mädchen sind dann verwirrt, denn sie verstehen nicht,   
  warum eine Person, der sie vertraut haben,   
  so etwas mit ihnen macht.
* Oft mögen die Mädchen den Erwachsenen   
  und hassen ihn gleichzeitig für das,   
  was er ihnen antut.
* Oft hat der Täter ihnen auch eingeredet,   
  sie hätten ja mitgemacht   
  und ihnen würde sowieso niemand glauben.   
  Mit solchen Behauptungen und mit Drohungen   
  wollen Täter die Mädchen zum Schweigen   
  bringen.

**Du darfst dir jederzeit Hilfe holen,**   
auch wenn dir verboten wird,   
über den sexuellen Missbrauch zu sprechen   
oder wenn dich jemand unter Druck setzt.

**Das ist kein Verraten oder Petzen** -

sondern es geht darum, dass du  Hilfe bekommst.   
**Du hast ein Recht auf Schutz und Unterstützung!**

**Du kannst dir Hilfe holen!**

Wenn ein Mädchen sexuellen Missbrauch erlebt   
oder in der Vergangenheit erlebt hat,   
dann ist es gut, sich jemandem anzuvertrauen.

* **Versuche, mit einer Person darüber zu sprechen,   
  zu der du Vertrauen hast.**

Das kann zunächst eine Freundin oder ein Freund sein,   
vielleicht auch eine Lehrerin  oder ein Schul-Sozialarbeiter,   
eine Tante, die Mutter deiner Freundin,   
eine Nachbarin oder eine andere Vertrauensperson.

**Wenn du möchtest, kannst du dich an uns wenden.   
Wir glauben dir und helfen dir.**  
  
Oft ist es schwer, sich alleine Hilfe zu holen.   
Deshalb kann auch eine Person, der du vertraust,   
bei uns anrufen und dich hierher begleiten.   
  
  
**Du hast ein Recht auf Hilfe   
und musst nicht damit allein bleiben.**

Viele Mädchen, die sexuellen Missbrauch erlebt haben,   
kommen in unsere Beratungsstelle.

Bei uns arbeiten ausschließlich Frauen.

**Unser Ziel ist es,   
gemeinsam mit den Mädchen einen Weg zu finden,   
der ihnen in ihrer Situation weiterhilft**.

* **Du kannst bei uns anrufen**   
  und mit einer von uns am Telefon sprechen.
* Wenn du willst,

verabreden wir einen Termin für ein persönliches Gespräch.

* Auch die Person, der du dich anvertraut hast,   
  kann für dich hier anrufen.
* Du kannst alleine zu uns kommen   
  oder gemeinsam mit einer Vertrauensperson,   
  z.B. mit deiner Freundin,   
  deiner Lehrerin oder deiner Mutter.

**Wir haben eine Schweigepflicht,**   
d.h. wir geben keine Informationen an Eltern   
oder andere Personen weiter,   
ohne dies mit dir abzusprechen.  
  
**Du musst deinen Namen nicht sagen,**   
wenn du das nicht möchtest.

* **Du erreichst uns telefonisch unter:**  
  **0421 - 61 71 88**
* **Du erreichst uns:**   
  Montag, Mittwoch und Freitag:   
  von 11 bis 13 Uhr   
  Dienstag: von 14 bis 16 Uhr
* **Zu anderen Zeiten kannst du auf unseren  
  Anrufbeantworter  sprechen.**   
  Wenn du möchtest  
  kannst du deine Telefonnummer angeben.   
  Wir rufen dich auch auf deinem Handy zurück.

Wir melden uns innerhalb von ein bis zwei Tagen bei dir.

Wenn wir dich nicht erreichen, rufe bitte noch mal an.

* **Wie genau die Hilfe bei uns aussieht,**   
  kannst du erfahren, wenn du hier klickst:   
  [Beratung](http://www.schattenriss.de/01-Maedchen/und-junge-frauen/1.2.5-beratung.php)

**Was Du bei einer Anzeige beachten solltest**

Viele fragen sich, ob man jemanden anzeigen sollte

und wie das geht.

* Wenn du oder deine Vertrauensperson überlegt,   
  eine Anzeige zu machen, ist es ganz wichtig,   
  das nicht unter Druck zu entscheiden.
* **Informiert euch auf jeden Fall vor der Anzeige**

**bei uns in der Beratungsstelle.**

* Wir informieren euch über eure Rechte.
* Wir vermitteln auch den Kontakt zu Rechtsanwältinnen.
* Wir unterstützen euch,   
  wenn ihr eine Anzeige machen möchtet.
* Wir selber erstatten keine Anzeige   
  und auch du musst das nicht tun.   
  Auch die Person, der du dich anvertraut hast,   
  muss keine Anzeige machen.
* Wenn schon eine Anzeige gemacht wurde,   
  unterstützen wir dich bei den weiteren Schritten.

**Wenn die Freundin sexuelle Gewalt erlebt oder erlebt hat**

Mädchen, die sexuelle Gewalt erlebt haben, vertrauen sich oft   
als erstes einer Freundin (oder einem Freund) an.

Manchmal möchten sie auch, dass die Freundin nichts weiter erzählt.

Das kann sehr belastend für die Freundin sein, vor allem,   
wenn die sexuelle Gewalt noch andauert oder das Mädchen   
unter den Folgen sehr leidet.   
Es kann auch sein, dass die Freundin nach außen hin viel mehr   
als das betroffene Mädchen selbst leidet.   
Das ist nicht ungewöhnlich, weil die betroffenen Mädchen ihre Gefühle oft zu ihrem eigenen Schutz unterdrücken.

**Eine Freundin oder ein Freund kann viel tun:**   
Sie oder er kann zuhören, Mut machen, Hilfe holen.

**Eins kann sie oder er nicht:**  
allein die Gewalt beenden oder die Folgen für das betroffene Mädchen lindern.   
**Dazu braucht auch sie oder er Hilfe.**

Wenn deine Freundin oder deine Partnerin sexuelle Gewalt   
erlebt oder erlebt hat, dann

* solltet ihr gemeinsam überlegen,   
  wo sie oder auch ihr zusammen Hilfe bekommen könnt,   
  [z.B. bei Schattenriss](http://www.schattenriss.de/01-Maedchen/und-junge-frauen/1.2.1-sexueller-missbrauch/1.2.1.4-Welche-Hilfe.php)
* musst du ggf. dein Versprechen auflösen,   
  nichts weiter zu erzählen  -   
  **es ist wichtiger, Hilfe zu holen!**
* kannst du ihr von deinen eigenen Gefühlen erzählen,   
  die die Erlebnisse deiner Freundin bei dir auslösen, möglicherweise wird sie dann offener für weitere Hilfe
* solltest du auch auf deine Grenzen achten   
  und dir Unterstützung holen   
  (z.B. bei einer anderen Freundin oder deinen Eltern).   
  Dies solltest du aber vorher deiner Freundin sagen.
* kannst du deiner Freundin zuhören,   
  wenn sie von ihren Erfahrungen erzählen will.   
  Du solltest sie aber nicht dazu auffordern   
  und sie vielleicht auch unterbrechen,   
  wenn sie immer wieder davon reden will.   
  Macht lieber etwas zusammen,   
  das euch beiden Spaß macht.

**Wenn deine Partnerin sexuelle Gewalt erlebt (hat),   
dann ist das wahrscheinlich eine große Belastungsprobe   
für die Beziehung.**   
Oft verändert sich das Mädchen für eine Zeit lang ziemlich:   
Sie geht nicht mehr gerne raus,   
mag keine anderen Leute mehr treffen,   
hat erst mal keine Lust mehr auf Sex oder Berührungen,   
ist vielleicht manchmal aggressiv und unberechenbar.

Es kann dann viel Streit und blöde Situationen geben.

**Du kannst dich bei uns beraten lassen,**   
wie du deine Partnerin unterstützen kannst.   
Wenn sie will, könnt ihr auch zu zweit zu einem Gespräch   
zu uns kommen: [Schattenriss](http://www.schattenriss.de/01-Maedchen/und-junge-frauen/1.2.1-sexueller-missbrauch/1.2.1.4-Welche-Hilfe.php)