

Du kannst anrufen:

0421- 61 71 88



Es gibt einen Anrufbeantworter.
Da kannst du deinen Namen und deine
Telefon-Nummer sagen.
Wir rufen dann zurück.

Oder du rufst an zu den Sprechzeiten:

Montag 11.00 – 13.00 Uhr

Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr

Freitag 11.00 – 13.00 Uhr.

Dann ist eine Beraterin am Telefon.



Du kannst uns auch schreiben.

Über unsere Online-Beratung:

www.schattenriss.de

www.schattenriss-onlineberatung.de

Die Online-Beratung ist ein sicherer Bereich!

Was du schreibst, können nur die
Beraterinnen lesen.

Und nur du siehst die Antwort.

Du brauchst deinen Namen nicht
nennen.

Du brauchst keine Email-Adresse.



Hier findest du uns:



**Schattenriss e.V. Fachberatungsstelle
gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen*
Waltjenstraße 140**

28237 Bremen

Das ist in Gröpelingen.



Der Weg zu uns:

Mit der Straßenbahn 2, 3 oder 10 oder
Mit dem Bus 80, 81, 82, 90, 91, 92, 93, 94, 95
oder 680 bis Endhaltestelle Gröpelingen.

Auf der Gröpelinger Heerstraße zurück
gehen. Bis zur Bersestraße. In die Bersestraße
gehen bis zur Waltjenstraße.

Durch das grüne Tor an den Häusern mit
den Haus-Nummern 138 a-k vorbei gehen.
Den Weg bis zu Ende gehen. Dann kannst
du die Beratungsstelle sehen.

Du kannst mit dem Rollstuhl zu uns kommen.
Die Toilette ist leider nicht barrierefrei.

Geprüft vom Büro für leichte Sprache der Lebenshilfe Bremen e.V.



**Wir @
sind
für dich
da!**



Beratung für Mädchen und
junge Frauen, die sexuelle
Gewalt erlebt haben oder
noch erleben

schattenriss

Fachberatungsstelle
gegen sexualisierte Gewalt
an Mädchen*

Wir sind für dich da!

Wir beraten und unterstützen dich, wenn dir jemand sexuelle Gewalt antut oder dir angetan hat. Auch wenn du dir nicht sicher bist: ist das sexuelle Gewalt?

Wir helfen dir:

- wenn du sexuelle Gewalt erlebt hast, auch wenn das schon lange her ist
- wenn du noch sexuelle Gewalt erlebst
- wenn das einer Freundin von dir passiert ist
- wenn du nicht sicher bist: ist das sexuelle Gewalt, was dir passiert ist
- wenn du Fragen zum Thema sexuelle Gewalt hast

Keiner darf dir weh tun!

Vielleicht bist du:

traurig



wütend



ängstlich

durcheinander



unsicher



Du kannst zu uns kommen.

Du bist nicht schuld.

Hol dir Hilfe!

Du hast ein Recht auf Schutz und Unterstützung.

Hier arbeiten nur Frauen.

Die Beratung kostet nichts.

Du brauchst deinen Namen nicht zu nennen.

Du darfst jemanden mitbringen.

Zum Beispiel deine Freundin oder eine Betreuerin.

Im Gespräch darfst du sagen, was dir wichtig ist.

Du erzählst nur das, was du erzählen möchtest.

Wir besprechen mit dir, was dir helfen kann.

Wir informieren dich über deine Rechte.

Wir haben Schweige-Pflicht. Das bedeutet: Die Beraterin darf anderen Menschen nichts aus dem Gespräch erzählen. Nur du bestimmst, wer etwas erfahren darf.

Wir beraten auch Menschen, die dich unterstützen wollen. Zum Beispiel deine Freundin, deine Eltern oder deine Betreuerin.

Wir nehmen dich ernst und glauben dir.

Sexuelle Gewalt ist:

Wenn mich jemand zwingt, ihn oder sie anzufassen.

Wenn mich jemand zwingt, beim Sex zuzusehen.

Wenn mich jemand zwingt, mich selbst anzufassen.

Wenn mich jemand zwingt, mit ihm oder ihr Sex zu haben.

Wenn jemand davon Fotos macht.

Und ich will das alles nicht.

Der Täter oder die Täterin kann ein Erwachsener sein oder ein Jugendlicher. Es kann jemand sein, den du kennst. Es kann jemand aus der Familie sein. Oder aus der Schule. Oder jemand von der Arbeit. Es kann auch ein Lehrer, ein Betreuer oder eine Betreuerin sein. Oder jemand, den du im Internet kennen gelernt hast.

Es gibt eine **Gruppe für Frauen**

zwischen 17 und 29 Jahren mit Lern-Schwierigkeiten.

Dafür kannst du dich anmelden.

Sie findet einmal im Monat statt.

