



**Beratungszentrum für Frauen und Mädchen  
mit Gewalterfahrung e. V.**

- Kastanienallee 10, 30851 Langenhagen
- (0511) 724 05 05
- [info@ophelia-beratungszentrum.de](mailto:info@ophelia-beratungszentrum.de)
- [www.ophelia-beratungszentrum.de](http://www.ophelia-beratungszentrum.de)
- Ophelia.Beratungszentrum
- ophelia\_beratungszentrum

Foto von Katarzyna Grabowska auf Unsplash



**Beratungszentrum  
für Frauen und Mädchen  
mit Gewalterfahrung e. V.**



## Wir bieten dir professionelle Hilfe

Du bist nicht allein. Viele Mädchen befinden sich in der gleichen Situation wie du und nehmen unsere Hilfe in Anspruch.

Du kannst einen Termin mit uns ausmachen, allein oder mit deiner besten Freundin/deinem besten Freund, ohne dass jemand davon erfährt.

Du kannst uns anrufen und mit uns sprechen – anonym oder unter deinem Namen. Wir unterliegen der Schweigepflicht.

Das bedeutet, dass wir nicht weitersagen, was du uns erzählst, es sei denn, du gibst uns dazu die Erlaubnis.



**Unsere Beratung ist kostenlos!**  
**Ruf uns an unter: (0511) 724 05 05**

## SPENDENKONTO

Wir freuen uns über die Unterstützung unserer Arbeit durch Spenden. Diese sind steuerlich absetzbar.

IBAN: **DE80 2505 0180 0043 0038 05**

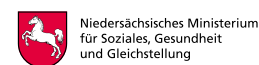
BIC: **SPKHDE2HXXX**



**PayPal**  
@OpheliaLangenhagen

## FÖRDERUNGEN

Wir werden gefördert durch die Stadt Langenhagen, die Region Hannover und das Land Niedersachsen.



Infos für  
**Mädchen**

**(0511) 724 05 05**

# Gewalt ist...

**...wenn du dich den Handlungen einer anderen Person hilflos ausgeliefert fühlst oder Mühe hast, dich dagegen zu wehren.**

## Myriam • 16 Jahre

Ich war eine ganze Weile mit Chiko zusammen. Es war richtig schön mit ihm und ich freute mich über die vielen Komplimente, die er mir machte. Weil er mich so oft gefragt hatte und er es sich so sehr wünschte, habe ich ihm letzte Woche ein Foto von mir in Unterwäsche geschickt. Nun traue ich mich nicht mehr in die Schule. Chiko hat das Foto in den Klassenchat gestellt und nun wissen alle Bescheid.

## Luna • 14 Jahre

Ich kenne es nicht anders. Seit ich acht bin, kommt mein Vater abends zu mir ins Bett und will, dass ich ihn anfasse. Ich finde das so eklig, aber weiß keinen Ausweg. Er hat mir verboten, darüber zu sprechen.

**Wir sind für dich da und helfen dir!**

## Gewalt hat viele Gesichter

### Psychisch

Seelische Misshandlung tut nicht nur genauso weh wie körperliche, sondern ist auch ebenso strafbar! Hierzu zählen zum Beispiel Demütigungen, Beleidigungen, Bedrohungen, Lächerlich machen, Ignorieren.

### Physisch

Körperliche Gewalt umfasst alle Formen von Misshandlung, Schlagen, Treten, mit Gegenständen Bewerfen bis zu an den Haaren Ziehen oder Festhalten.

### Sexualisiert

Es handelt sich um sexualisierte Gewalt, wenn:

- Dich jemand gegen deinen Willen anfässt.
- Du blöd angemacht wirst.
- Dich jemand drängt, ihn/sie zu berühren.
- Du zum Sex gezwungen wirst.
- Du dazu genötigt wirst, beim Sex zuzuschauen.

**Es ist nicht deine Schuld!**

**Sei mutig und hole dir Hilfe!**

### ⚠ K.O.-Tropfen

Durch ihre farb- und geruchslose Eigenschaft sind sie schwer zu entdecken und das macht sie gefährlich. Sie werden oft in Getränke gemischt, um Betroffene wehrlos und gefügig zu machen.

**Wir helfen dir!**

**Du bist nicht allein!**

### Digital – soziale Medien

Gewalt in digitaler Form findet im Internet statt – häufig in den sozialen Medien. Die Tatpersonen nutzen für ihre Übergriffe zum Beispiel soziale Netzwerke und/oder Messenger Dienste.

Digitale Gewalt kann sich ganz unterschiedlich zeigen. Da gibt es zum Beispiel Mobbing, Hassrede und andere Formen psychischer Gewalt.

Sexualisierte Gewalt ist digital, wenn private Fotos ohne Zustimmung online veröffentlicht werden oder du unaufgefordert pornografische Bilder geschickt bekommst.

Tatpersonen nutzen soziale Medien auch, um Kontakt und Vertrauen herzustellen. Dadurch sollen Betroffene ermuntert werden, intime Bilder zu schicken oder realen Treffen zuzustimmen, bei denen dann sexuelle Übergriffe stattfinden.

**Niemand kann dir verbieten, darüber zu sprechen!**

**Wir glauben dir!**

**Betroffene können sich meistens nicht an das Geschehen erinnern, weil K.O.-Tropfen betäubend wirken. Sie entdecken vielleicht Spuren von Gewalt an sich, haben aber nur Erinnerungsfetzen darüber, was passiert ist.**