

## BÜCHERTIPPS:

- \* Barbara Götz/Gabi Späth: „Ich bin stark“
- \* Sunny Graff: „Mädchen sind unschlagbar“
- \* Christiane Wortberg: „Macht uns nicht an!“ Tips und Tricks zur Selbstbehauptung von Mädchen für Mädchen“
- \* Irmgard Schaffrin/Dorothee Wolters: „Auf den Spuren starker Mädchen“ Cartoons für Mädchen - diesseits von Gut und Böse
- \* Christina Arras/Ilona Einwohlt: „Schmetterlingsflügel für dich! Das Coachingbuch für starke und selbstbewusste Mädchen“
- \* Ouainé Bain/Maureen Sanders: „Wege aus dem Labyrinth - Fragen von Jugendlichen zu sexuellem Missbrauch“
- \* Jane Goldmann: „... take care! – Tips und Tricks für unterwegs“
- \* Brigitte Braun/Ka Schmitz: „Jule und Marie“ Buch und Animationsfilm

Diese Bücher findest Du auch in unserer Bibliothek.

## LINKS

Infos zum Thema Hilfe und Unterstützung bei Gewalt

- \* [www.save-selma.de](http://www.save-selma.de)
- \* [www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)
- \* [www.niceguysengine.de](http://www.niceguysengine.de)

## Mädchenprojekt **MAXI**

im Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e. V.

Prießnitzstr. 55, 01099 Dresden  
Tel.: (0351) 895 12 09  
Fax: (0351) 804 05 06  
E-Mail: [medea-maxi@gmx.de](mailto:medea-maxi@gmx.de)  
Internet: [www.medea-dresden.de](http://www.medea-dresden.de)

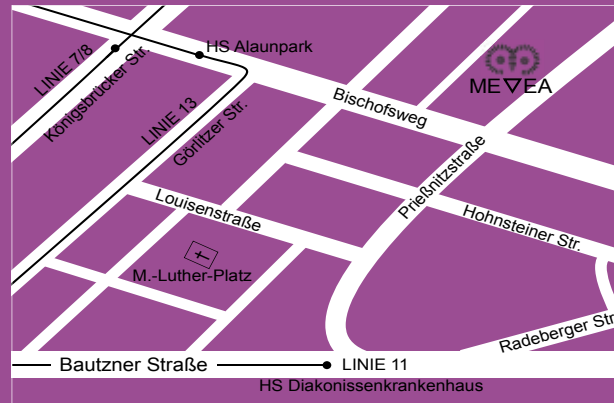
### Öffnungs- und Beratungszeiten

Unsere aktuellen Öffnungs- und Beratungszeiten erfährst Du unter (0351) 895 12 09 oder im Internet unter [www.medea-dresden.de](http://www.medea-dresden.de).

### E-Mail-Beratung / E-Mail-Information

Wenn Du Fragen hast oder Dich einfach informieren möchtest, bieten wir Dir unter [medea-maxi@gmx.de](mailto:medea-maxi@gmx.de) anonyme Beratung und Information an.

Lageplan:



Du findest uns in der Prießnitzstr. / Ecke Bischofsweg

- \* mit der Linie 13 bis Haltestelle Alaunpark
- \* mit der Linie 11 bis Haltestelle Diakonissenweg
- \* mit den Linien 7 / 8 Haltestelle Bischofsweg

Herausgeberin:

Mädchenprojekt MAXI im Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e. V.

© Text und Bild FMGZ MEDEA e. V.

Stand: November 2011

Wir danken dem Jugendamt und dem Büro der Gleichstellungsbeauftragten der Landeshauptstadt Dresden für die Übernahme der Druckkosten.

## TIPPS GEGEN ANMACHE, BELÄSTIGUNG & GEWALT

3

für Mädchen ab 11 Jahren



Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e. V.



Mädchenprojekt **MAXI**

## WIE KANN GEWALT AUSSEHEN?

Anmache, Verfolgung, Erpressung, Schläge, Beschimpfungen, Sticheleien, Mobbing, sexueller Missbrauch, Vergewaltigung, ... - jedes Mädchen kann damit in Berührung kommen. Viele Mädchen erleben selbst Übergriffe - viele Mädchen kennen andere Mädchen, die Übergriffe erlebt haben.

Wenn Du selbst Gewalt erlebst bzw. erlebt hast, kannst Du Dich schützen, Dich wehren, Dir Hilfe und Unterstützung holen.

Ungewollte Übergriffe auf Deinen Körper lösen Angst und Panik aus. Angst fühlt sich bei jedem Menschen anders an, z. B.: Gänsehaut, weiche Knie, heftiges Herzklopfen, ein Kloß im Hals, Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen, Übelkeit.

## WIE WIRKT SICH GEWALT AUS?

Viele Mädchen, die Übergriffe erlebt haben,

- fühlen sich schuldig und für die erlebte Gewalt verantwortlich,
- haben Angst vor dem Menschen, der ihnen etwas angetan hat oder der ihnen immer wieder wehtut,
- fühlen sich klein und ohnmächtig.

Wenn Du Übergriffe erlebt hast oder Dir jemand Gewalt angetan hat, hast Du keine Schuld und bist auch nicht dafür verantwortlich – die Schuld liegt bei dem Menschen, der Dir wehgetan bzw. Gewalt angetan hat. Er oder sie allein tragen die Verantwortung für ihre Taten.

Und auch wenn Du es vielleicht nicht glaubst, Du bist mit dieser Situation nicht allein! Denn viele Mädchen erleben Übergriffe und Gewalt, aber nur wenige trauen sich, darüber zu reden.

Oftmals denken betroffene Mädchen, dass sie die Einzigen sind, denen das passiert, dass sie selbst daran schuld sind oder ihnen sowieso niemand helfen kann.

Manchmal droht derjenige bzw. diejenige auch, dass es was passiert, wenn sie darüber reden.

Das sind aber Tricks der Täter bzw. Täterinnen!

**DENN:** Wenn ein Mädchen sich nicht traut, über Gewalt und Übergriffe zu sprechen, kann es auch keine Hilfe von Anderen bekommen.

Die meisten Mädchen spüren recht schnell, wenn ihnen jemand zu nahe rückt und wenn eine Situation für sie nicht stimmt und sie sich komisch fühlen.

## DEIN KÖRPER GEHÖRT DIR!

### DU DARFST SELBST ENTSCHEIDEN,

- wer Dir nahe kommen darf und wer nicht,
- wie nahe Dir Jemand kommen darf,
- welche Form von Kontakt Du mit Jemandem haben möchtest.

Du kannst auch selbst bestimmen, mit wem Du schmusen und kuscheln möchtest.

**NIEMAND** hat das Recht, Dich zu überreden oder Dich zu etwas zu zwingen, was Du nicht tun möchtest.

**NIEMAND** hat das Recht, Dich zu verletzen, Dir wehzutun.

Du hast das Recht und die Möglichkeit, Dir Hilfe und Unterstützung zu holen!

Du kannst Dich gegen Gewalt und Übergriffe wehren und auch anderen Menschen helfen, die Gewalt und Übergriffe erleben.

### WAS KANN DICH STÄRKEN?

Du kannst einen Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Mädchen, z.B. einen WenDo-Kurs besuchen.

In diesem lernst Du:

- › Dir Verhaltensweisen anzueignen, mit denen Du Dir bei Anderen Achtung und Respekt verschaffst,
- › Verteidigungsmöglichkeiten, um bei einem Angriff schnell entscheiden zu können und ohne Panik zu reagieren (z.B. Verteidigungs- und Befreiungstechniken),
- › Dich stärker und sicherer zu fühlen,
- › Dir im Vorfeld zu überlegen, welche Situationen gefährlich werden können und wie Du darauf reagieren könntest,
- › Möglichkeiten zur Hilfe und Unterstützung kennen, wo Du Dich hinwenden kannst, wenn Du Gewalt erlebt hast oder immer wieder erlebst.

WenDo-Kurse bieten wir auch bei uns im Mädchenprojekt MAXI an.

## HILFE UND UNTERSTÜTZUNG:

Oft ist es viel zu schwer, sich allein zu wehren.

Du kannst **mit Anderen darüber reden** und Dir Tipps geben lassen, was Du tun kannst.

Wenn Du Dich allein nicht wehren kannst, ist es gut und wichtig, Dir bei Personen, denen Du vertraust, Hilfe zu holen z.B. bei:

- einer Freundin oder einem Freund,
- Deinen Eltern, Großeltern,
- Deinen Verwandten,
- Bekannten, Nachbarn,
- Deiner Lehrerin oder Deinem Lehrer.

### Du kannst Dir auch Hilfe und Unterstützung bei folgenden Stellen holen:

- bei AUSWEG – Beratungsstelle gegen häusliche Gewalt und sexuellen Missbrauch  
www.ausweg-beratung.de  
E-Mail: ausweg@awo-kiju.de  
☎ (0351) 3100221
- im \*sowieso\* KULTUR-BERATUNG-BILDUNG, Frauen für Frauen e.V.  
www.frauenzentrumsowieso.de  
E-Mail: frauen.sowieso@gmx.de  
☎ (03 51) 804 1470
- bei der Opferhilfe Sachsen  
www.opferhilfe-sachsen.de  
E-Mail: dresden@opferhilfe-sachsen.de  
☎ (0351) 8010139
- in der Anonymen Mädchenzuflucht Dresden:  
☎ (0351) 251 99 88
- in einem Kinder- und Jugendhaus
- am Kinder- und Jugendtelefon:  
☎ 0800 111 03 33 (kostenlos)
- bei der Polizei:  
☎ 110

### WICHTIG:

Wenn Du in eine Beratungsstelle oder zur Polizei gehst, kannst Du auch eine Begleitperson (z. B. eine Freundin) **mitnehmen**.

