

Erweiterte Auflage – jetzt mit Tipps fürs Internet



JUST FOR GIRLS

Tipps, Tests & Stories,
zum Thema sexualisierte Gewalt

Kennst Du das?



Impressum

FeM Mädchenhaus Frankfurt (Hg.)
Eschersheimer Landstraße 534
60433 Frankfurt
Tel. 069/531070
Fax 069-538829
www.fem-ffm.de

Idee und Redaktion:
Lydia Weyerhäuser
Sabina Battisti

Layout:
Ginkel & Becker, Mainz

Finanzielle Unterstützung durch:

- Firma DQS Deutsche Gesellschaft zur Zertifizierung von Managementsystemen mbH
- Lions Club Hofheim Rhein-Main
- 1822-Stiftung, Stiftung der Frankfurter Sparkasse
- ZONTA Club Frankfurt am Main
- Naspa Stiftung, „Initiative und Leistung“
- und private SpenderInnen

Du ärgerst Dich über jemanden und Du weißt nicht, wie Du Dich verhalten sollst, oder Du erlebst manchmal Situationen, die Dir unangenehm sind oder Angst machen, z.B.:

- wenn Du von Jungs oder Männern merkwürdig angestarrt wirst
- wenn Du auf der Straße belästigt wirst
- wenn Dir in der Schule der Sportlehrer eine merkwürdige Hilfestellung gibt
- wenn Dir ein Freund der Familie peinliche Fragen stellt

Deshalb gibt's diese Broschüre für Dich und Deine Freundinnen. Sie soll Euch informieren und Tipps geben.

Mit dem Lesen dieser Broschüre macht Ihr einen großen Schritt in Richtung Selbstsicherheit und Selbstvertrauen.

Wir wünschen Euch viel Spaß dabei.

Sabina Battisti und Lydia Weyerhäuser, FeM



Psychotest

Wie ist Dein Empfinden gegenüber Grenzüberschreitungen?

Hier kannst Du es testen.

Ist es eine Form von Gewalt...

...wenn Deine Mutter immer wieder droht, Dich in ein Heim zu geben?

- ja
- nein
- vielleicht

...wenn Dich eine Mitschülerin erpresst?

- ja
- nein
- vielleicht

...wenn Dein Vater/Stiefvater Dir beim Baden zusieht und Du das nicht magst?

- ja
- nein
- vielleicht

...wenn Du im Heimatland Deiner Eltern mit einem Mann verheiratet werden sollst, den Du nicht kennst?

- ja
- nein
- vielleicht

...wenn Dir Deine Mutter nicht erlaubt, in die Disco zu gehen?

- ja
- nein
- vielleicht

...wenn eine Jugendliche aufgrund ihrer Nationalität keinen Ausbildungsplatz bekommt?

- ja
- nein
- vielleicht

...wenn Deine betrunkene Mutter Dich schlägt?

- ja
- nein
- vielleicht

...wenn Dir ein fremder Mann seinen Penis zeigt?

- ja
- nein
- vielleicht

...wenn sich ein fremder Mann in einem vollen Bus an Dich herandrückt?

- ja
- nein
- vielleicht

Psychotest

8-9 x „Ja“

Gratuliere!

Du hast ein sehr feines Gespür für Situationen in denen Macht ausgeübt wird. Deine Wahrnehmung hilft Dir sicher, bedrohliche Situationen frühzeitig zu erkennen.

5-7 x „Ja“

Ja, richtig erkannt! Treffsicher und zielgerichtet hast du angekreuzt. Klasse!

Mehr als 5 x „Vielleicht“ oder „Nein“ angekreuzt

Du denkst vielleicht, was nicht körperlich weh tut, ist keine Gewalt. Gewalt hat aber auch etwas damit zu tun, dass die Rechte anderer Menschen missachtet werden. Es gibt sicher Situationen, die Dir merkwürdig vorkommen, in denen Du ein ungutes Gefühl hast. Wahrscheinlich wird hier Gewalt ausgeübt.

Tatsache ist:

Wenn jemand etwas macht, das Du nicht willst, z.B.: Dich unterdrückt, abwertet, Dich gegen Deinen Willen anfasst, Dich mit seinen Blicken ängstigt, schlägt oder mit Worten beleidigt, dann ist das Gewalt.



Und was ist ...

sexualisierte Gewalt/sexueller Missbrauch?

Sexualisierte Gewalt ist, wenn ein Mädchen...

- ...angestarrt wird, z.B. durchs Badezimmerfenster oder im Schwimmbad
- ...verbal belästigt wird, unangenehme Fragen, abwertenden Bemerkungen ausgesetzt ist
- ...gegen ihren Willen angefasst wird (z.B. an der Brust, am Po oder an der Scheide)
- ...für Pornos fotografiert wird
- ...zum Sex gezwungen wird
- ...einen Mann oder Jungen am Penis anfassen oder küssen soll
- ...vergewaltigt wird (der Penis, ein Gegenstand oder der Finger wird in Mund, Scheide oder Po gesteckt)

Manche Mädchen glauben, sie seien schuld wenn ihnen so etwas passiert. **Das stimmt nicht!** Schuld ist immer der Täter, er weiß, dass das, was er tut, nicht richtig ist.



Wer sind die Täter ?

Männer, die Mädchen sexuell missbrauchen, sind in der Regel freundlich und sehen ganz normal aus. Rate mal, wieviel Prozent der Täter dem Mädchen bekannt sind, wie z.B. Nachbar, Bruder, Stiefvater?

Es sind mehr als 90%. Hättest Du das gedacht?

In seltenen Fällen kann es vorkommen, dass auch Frauen sexuell belästigen oder missbrauchen. Dies wird häufig gemeinsam mit einem oder mehreren Männern ausgeübt.

Lisa, 11 Jahre alt, lebt alleine mit ihrer Mutter. Heute ist ihr Onkel zu Besuch. Er sitzt auf der Terrasse. Eigentlich mag sie ihn. Doch in der letzten Zeit hat er ihr merkwürdige Fragen gestellt. Ob sie schon einen Freund hätte? Das war ihr peinlich.

Lisa macht in ihrem Zimmer noch Hausaufgaben. Da ruft ihr Onkel, er wolle ihr etwas zeigen. Lisa geht auf die Terrasse und da sitzt er mit offener Hose und hält seinen Penis in der Hand. Lisa erschreckt und flüchtet in ihr Zimmer.

Später, während des Essens, traut sie sich nicht etwas zu sagen, ihr Onkel benimmt sich wie immer. Danach verschwindet Lisa sofort wieder. Später, als der Onkel weg ist, und ihre Mama kommt um ihr Gute Nacht zu sagen, erzählt sie ihr, was passiert ist. Das fällt ihr sehr schwer. Ihre Mutter ruft noch am gleichen Abend den Onkel an, sagt ihm die Meinung und verbietet ihm, weiterhin zu Besuch zu kommen. Das tut Lisa gut.



Mutmachgeschichten



Leonie, 14 Jahre alt, hat seit einiger Zeit einen Freund. Marc, 3 Jahre älter. Er sieht klasse aus. Heute treffen sie sich bei ihm zu Hause. Sie sitzen auf seinem Bett und hören eine CD, als Marc Leonie erzählt, dass alle Jungs aus seiner Klasse schon mit einem Mädchen geschlafen hätten. Leonie ist neugierig, aber auch etwas verwirrt. Wieso erzählt ihr Marc so etwas? Die Antwort bekommt sie schnell, als Marc ihre Hand nimmt, sie in seine Jeans schiebt und sagt, wenn sie ihn wirklich liebt, würde sie das auch für ihn tun. Da wird Leonie sauer. Das geht alles ein wenig zu schnell. Sie steht auf und sagt ihm ärgerlich, dass sie sich nicht erpressen lasse. Morgen, nach der Schule könnten sie weiterreden. Sie geht, ist ein wenig traurig und enttäuscht, aber auch stolz auf sich. Jetzt muss sie erst einmal mit ihrer Freundin darüber reden.

Ann Kathrin und Tatjana, beide 13, gehen gerne ins Schwimmbad. Sie belegen immer eine Umkleidekabine gemeinsam. Eines Tages hören sie von der Kabine nebenan ein auffälliges Geräusch. Plötzlich sind oben, an der Trennwand zur nächsten Kabine, zwei Hände zu sehen und das Gesicht eines Mannes taucht auf. Ann Kathrin und Tatjana schreien sofort los, schnappen sich ihre Klamotten und rennen aus der Kabine. Sie sehen die Reine-machefrau. Ihr erzählen sie alles. Diese zögert nicht lange, nimmt ihren Schrubber und findet den Mann wirklich noch in der Kabine. Sie jagt ihn unter Beschimpfungen aus der Kabine zum Ausgang. Die anwesenden Badegäste krümmen sich vor Lachen.



Wie kannst Du Dich schützen?

Übergriffe laufen nach einem bestimmten Muster ab. Wenn Dir das bewusst ist, kannst Du auch das Vorhaben des Täters stoppen.

- Merke:
- Du solltest vorbereitet sein, um nicht überrascht zu werden. Habe immer einen Plan.
 - Beobachte Deine Umgebung. Hat sich etwas verändert, ist heute irgendetwas merkwürdig?
 - Nimm Deine Gefühle wahr.
 - Handle in Deinem Sinne, zu Deinem Schutz.
 - Frage nicht, was er will, sondern frage „Was will ich?“
 - Triff eine Entscheidung zu Deiner Sicherheit.
 - Du kannst z.B.:
 - laut schreien,
 - weglaufen,
 - andere Menschen um Hilfe bitten und wenn nichts anderes mehr geht, darfst Du Dich selbstverständlich
 - körperlich zur Wehr setzen.



Wenn schon etwas passiert ist, dann ist es das Schlimmste mit seinem Erlebnis, seiner Angst, seiner Unsicherheit alleine zu sein.

Wende Dich an Personen Deines Vertrauens. Gemeinsam könnt Ihr überlegen, wie es weitergehen kann. Es gibt immer Lösungen. Auch wenn Du vielleicht glaubst, dass es keinen Ausweg gibt, die Schuld bei Dir suchst, die Du nie hast, Du Dich schämst oder Angst hast. Gerade dann ist es wichtig sich anderen Menschen anzuvertrauen. Gemeinsam einen Ausweg zu suchen ist oft leichter als alleine zu grübeln und sich dabei immer schlechter zu fühlen.

Anja und Ebru, beide 14 Jahre, sind schon länger befreundet. Anja erzählt Ebru, dass sie ein Geheimnis hat und nicht möchte, dass Ebru es weitererzählt. „Okay“, sagt Ebru, „ich halte dich“. Anja ist aufgeregt und beginnt zu erzählen, dass ihr Vater abends, wenn ihre Mutter nicht zu Hause ist, manchmal zu ihr ins Bett kommt, sie streichelt und zwingt, seinen Penis anzufassen. Ihr ist es sehr unangenehm und sie hat ihn darum gebeten, dass er das nicht mehr tut. Sie möchte, dass er damit aufhört.

Ebru ist irritiert, weil sie Anjas Vater mag und es kaum glauben kann. Sie fühlt sich zunächst hilflos, weil sie gar nicht weiß, was sie dazu sagen soll. Am liebsten würde sie es ihrer Mutter erzählen, doch sie hat Anja versprochen mit niemanden darüber zu reden.



Freundinnen

Was kann Ebru tun um Anja zu helfen?

Ebru sagt Anja, dass sie es schlimm findet, was ihr Vater mit ihr macht und dass sie ihr auf jeden Fall helfen wird. Sie weiß, dass Männer, die solche sexuellen Übergriffe machen, oft ihre Gewalt noch steigern, wenn sie nicht durch andere Erwachsene gestoppt werden.

Für die beiden ergeben sich nun folgende Möglichkeiten:

- Sie ziehen einen Erwachsenen in ihr Vertrauen. Das kann die ältere Schwester, Ebrus Mutter, eine Lehrerin, die Oma, die Betreuerin im Juz oder eine andere erwachsene Person, die/der vertrauenswürdig ist, sein.
- Sie wenden sich an eine Beratungsstelle. Gut ist es, vorher anzurufen und nach evtl. entstehenden Kosten zu fragen. Ebru kann Anja dorthin begleiten. Die Fachleute in den Beratungsstellen kennen diese Probleme, sie stehen unter Schweigepflicht und können Anja sicher weiterhelfen.
- Es ist auch möglich, sich erst einmal telefonisch beraten zu lassen.
- Auch wenn Anja keine fremde Hilfe möchte, aber Ebru das Erzählte immer wieder durch den Kopf geht und ihr keine Ruhe lässt, besteht die Möglichkeit, dass Ebru alleine Kontakt zu einer Beratungsstelle aufnimmt. Dazu muß sie nicht den Namen von Anja nennen.

Experiment

Was kann ich, mag ich, wünsche ich...?

Für Mutige oder die, die es werden wollen.

Wer sich wertschätzt fühlt sich gut und hat es meistens leichter, sich im Leben zu behaupten und durchzusetzen. Nimm Dir ein paar Minuten Zeit. Es lohnt sich. Je mehr Eigenschaften Du an Dir entdeckst, desto besser.

Überlege, da kommt sicher einiges zusammen!

Was magst Du an Dir?

-
-
-
-

Schwierige Frage... grübel grübel...
Humor, meine Augen, Mut, Nachdenklichkeit...

Was kannst Du besonders gut:

-
-
-
-

Klettern, Tanzen, Singen, Mathe, Malen

Denk mal nach, welche Eigenschaften andere an Dir schätzen.

Nenne drei Eigenschaften, die andere an Dir gut finden:

-
-
-

Was ist Dir wichtig im Leben? Hobbys, Interessen...?

-
-
-

Hast Du einen Berufswunsch?

-

Je mehr Dir einfällt, desto besser. Mehr als 15 Eigenschaften, Interessen etc. sind Spitzenklasse!

Viele Mädchen sind schon einmal am Telefon belästigt worden oder haben eine Freundin, der das passiert ist. Die Anrufe haben unterschiedlichen Inhalt: leises Stöhnen, sexuelle Wünsche, perverse Angebote, Erpressungen, Drohungen.

Telefonterror

Es passiert selten, dass die Anrufer ihre Drohungen wahr machen und persönlich erscheinen. Doch auch das ist schon vorgekommen und daher nicht auszuschließen.

Wenn bei Dir zu Hause das Telefon klingelt und Du nur ein Stöhnen hörst, dann ist das garantiert eine sexuelle Belästigung.

Häufig sind die Anrufer Bekannte. Wenn Du Dich mit Namen meldest, ist er sofort informiert und führt seinen Plan aus. Deshalb melde Dich immer mit: „Hallo, wer spricht da?“, das verwirrt einen Anrufer und Du hast mehr Kontrolle. Du kannst auch fragen: „Wen möchten Sie denn sprechen?“. Dies ist nicht unhöflich. Es gibt Dir Zeit und im besten Fall ist es dem Mann zu anstrengend und er legt auf.

Sei vorsichtig, wenn sich unerwartet eine Behörde, ein Krankenhaus oder Arzt meldet. Kommt Dir die Sache merkwürdig vor? Dann frage nach seiner Telefonnummer und kontrolliere sie über die Auskunft oder das Telefonbuch.

Was kannst Du noch tun?

- Sofort auflegen oder
- Trillerpfeife am Telefon haben und damit kräftig in die Muschel pfeifen.
- Ruhig bleiben und nicht ängstlich reagieren, denn der Täter will, dass du Angst hast, das freut ihn.
- Mit Freundinnen darüber reden, vielleicht haben sie ähnliche Erfahrungen gemacht
- Erzähle es Erwachsenen.
Passieren solche Anrufe öfters, dann gibt es die Möglichkeit, eine Fangschaltung oder Geheimnummer (bei der Telekom) zu beantragen.

Tipps für einen sicheren Umgang

Sicher hast Du schon einmal geschattet oder von Deinen Freundinnen davon gehört. Es ist spannend, auf diese Art andere Menschen kennen zu lernen. Leider gibt es auch hier ein paar Chatter und Chatterinnen, die es darauf abgesehen haben, Mädchen zu belästigen.

Im Chat

Deshalb solltest Du vorsichtig sein.

Diese Leute gehen unter irgendeinem Namen ins Netz, geben sich eine andere Identität - sagen vielleicht, dass sie 17 sind und sich nett mit Dir unterhalten wollen. In Wahrheit sind sie vielleicht 57 und wollen Dich auf diesem Weg kennen lernen und belästigen. Denn sexualisierte Gewalt gibt es auch im Chat. Und davon nicht zu wenig. Manchmal schicken sie Fotos auf denen sie nackt zu sehen sind oder andere Fotos mit sexuellen Inhalten. Möchtest Du das?

Es kann auch sein, dass sie Dir unangenehme Fragen stellen, z.B. über Dein Aussehen, Deinen Körper oder sich mit Dir verabreden oder Dich von der Schule abholen wollen. Glaubst Du, dass er mit Dir wirklich nur ein Eis essen will?

Nie im Leben!

Viele Mädchen werden bei solchen Treffen missbraucht. Deshalb Vorsicht bei solchen Angeboten! Und wenn Du Dich mit ChatfreundInnen zum ersten Mal triffst, dann gehe nie ohne einen Erwachsenen!

unterwegs:

Tipps zur Deiner Sicherheit:

Wenn Du Dich in einem Chatroom anmeldest, gib einen falschen Namen, Adresse u.Ä. an. Das ist dann zwar gelogen, aber Notlügen sind erlaubt. Sie dienen zu Deinem persönlichen Schutz.

Gib niemandem Deinen Namen, Deine Adresse, Handynummer oder andere persönliche Daten. Auch darfst Du keine Informationen über FreundInnen weitergeben.

Besonders vorsichtig musst Du sein:

- wenn Dir der/die ChatterIn besondere Komplimente macht
- Dir Geschenke anbietet
- wissen möchte, wie Du aussiehst oder
- wissen möchte, ob Du alleine bist
- Dich besuchen will oder Dich treffen will
- Dir spannende Angebote macht zum Beispiel zum modeln
- Dich fotografieren will oder Fotos von Dir haben möchte
- mit Dir über Sex reden möchte



Besprich Dich bei solchen Angeboten immer mit Erwachsenen. Du kannst aber auch gleich zurück mailen, dass Du das mit Mama, Papa, LehrerIn etc. besprechen musst. Versucht er, Dich davon abzubringen oder bricht er den Kontakt sofort ab, dann kannst Du Dir sicher sein, dass es jemand war, der Dich belästigen wollte.

Und wenn gar nichts mehr hilft, gehe aus dem Netz, sofort. Erzähle aber anderen davon. Und sei vorsichtig, wenn Dir beim nächsten Mal Ähnliches mit einem anderen passiert. Es kann genau die gleiche Person sein.



Tipps

... für bedrohliche Situationen

Handy

Über die Nummer 110 erreichst Du die Polizei, selbst wenn Du kein Guthaben mehr auf der Karte hast.

Wenn Du kein Handy hast, dann habe immer Kleingeld oder eine Telefonkarte dabei.

S-Bahnen in Frankfurt

Wenn Du wartest, achte darauf, immer eine Wand im Rücken zu haben. Ab 20 Uhr fährt Sicherheitspersonal im ersten Waggon der S-Bahn mit. Auch sonst fahre immer im ersten Abteil hinter der Fahrerin/dem Fahrer.

Freundschaft

Vereinbare mit Deiner Freundin einen Code für Situationen in denen Du Hilfe brauchst. Beispielsweise in der Disco rückt Dir jemand viel zu dicht auf die Pelle. Es ist Dir unangenehm und Du wirst ihn nicht los. Deine Freundin kommt vorbei, Du sagst den vorher verabredeten Satz für Notsituationen: „Mensch, du hast ja neue Schuhe!“ Damit ist klar, sie darf Dich nicht mehr aus den Augen lassen bzw. mischt sich ein.

Ausgehen

Du solltest vorher wissen, wie Du nach Hause kommst. Besprich mit Deinen Eltern, ob sie Dich abholen. Fährt ein Bus? Kannst Du mit Personen Deines Vertrauens mitfahren? Wenn Du alleine unterwegs bist, höre keinen Walk- oder Discman. Du reduzierst damit Deine Wahrnehmung. Gehe nicht direkt an Häusern, Hauseingängen entlang, lieber ein wenig mehr zur Straße hin.

Verfolgung

Wenn Dich jemand verfolgt, konfrontiere ihn, schreie ihn an, dass er abhauen soll. Du kannst auch schnell irgendwo klingeln oder jemanden ansprechen. Gehe auf keinen Fall an einen Ort, wo niemand mehr ist, der Dir zur Hilfe kommen kann.

Wirst Du von einem Auto, Motorrad, Fahrrad verfolgt, laufe in entgegengesetzter Richtung davon.

Zu Hause

Öffne nicht sorglos die Tür. Vergewissere Dich erst über Gegensprechanlage, Spion, Fenster wer da ist. Wenn Du alleine bist, öffne nicht Menschen, die Du nicht kennst oder nicht magst. Dazu können auch der Paketzusteller, Bedienstete der Stadtwerke, Schornsteinfeger etc. gehören.

Außer dieser Broschüre haben wir aber noch mehr zu bieten. Du kannst zu uns kommen, wenn Du mit bestimmten Situationen in Deinem Leben nicht zurecht kommst. Wir beraten und unterstützen Dich. Und wir haben ein Haus, die "Zuflucht", in dem Mädchen wohnen können. Nach der Schule kannst Du bei uns zur Hausaufgabenhilfe kommen, andere Mädchen treffen, das Internetcafé nutzen oder auch Kurse wie Hip Hop oder Selbstverteidigung belegen.

Noch Fragen? Melde Dich!

Anreise:

Mit der U-Bahn: U1, U2, U3
bis Station Weisser Stein

Mit der S-Bahn: S6-Friedberg
bis Station Eschersheim

Mit dem Bus: Linie 63
bis Station Weisser Stein



FeM Mädchenhaus Frankfurt
Eschersheimer Landstrasse 534
60433 Frankfurt

Geschäftstelle
Tel. 069/531070
Fax 069/538829
www.fem-ffm.de

Beratung
069/531079
maedchenberatung@fem-ffm.de

Zuflucht
069/519171

Mädchentreff
069/53055119
maedchentreff@fem-ffm.de