

## Das kannst Du tun!

Was Sina und Chantal passiert ist, ist dir so oder ähnlich vielleicht auch schon passiert. Vielleicht musstest du dir Pornos anschauen oder hast Sexbilder auf deinem Handy erhalten. – Wichtig ist, dass du nur das von anderen, deinen Freunden oder Erwachsenen zulässt, was du wirklich willst. Wenn du dich nicht gegen sie wehren kannst, dann sprich jemanden an, dem du vertraust. Wenn es jemand aus deiner Familie ist, z.B. der Bruder, Onkel, Mutter, Vater oder Stiefvater, fällt es besonders schwer, darüber zu reden.

## Es ist wichtig, dass du dir Hilfe suchst!

Auf der Rückseite dieser Broschüre findest du verschiedene Telefonnummern, an die du dich vertrauensvoll – auch ohne deinen Namen zu nennen – wenden kannst.

## In Celle kannst du dir Hilfe holen:

- ▶ Brennessel e.V.  
☎ 05141 / 74 05 60  
Offene Sprechstunde der Brennessel:  
jeden Dienstag (nicht in den Ferien)  
von 17.00 - 19.00 Uhr im Jugendhilfeprojekt  
„Alte Molkerei“, Blumlage 64, 29221 Celle
- ▶ Erziehungsberatungsstelle, Fr. Werner  
☎ 05141 / 916 44 00
- ▶ Haus der Familie, Fr. Gierveld-Törkel  
☎ 05141 / 214 444
- ▶ Kinderschutzbund, Fr. Seibel  
☎ 05141 / 460 66
- ▶ Landkreis Jugendamt,  
Fr. Buschmann                      Herr Bentzen  
☎ 05141 / 916 4440    ☎ 05141 / 916 4363
- ▶ VSE – Verbund Sozialtherap. Einricht.,  
Mädchen und Frauen, Fr. Melberg  
☎ 05141 / 348 40



Herausgeber:  
Brennessel e. V.  
Postfach 3552  
29235 Celle

Druck: MHD Druck und Service GmbH,  
Hermannsburg

Sie können unsere Arbeit durch Spenden oder durch Mitgliedschaft (jährlicher Mindestbeitrag 20 €) unterstützen –

IBAN: DE 10 25750001 0000158 048 BIC: NOLADE21CEL bei der Sparkasse Celle. Eine Spendenbescheinigung schicken wir Ihnen auf Wunsch gern zu.

# Was viele nicht zu sagen wagen

# liebe sex und zärtlichkeit

oder

Wo fängt der Missbrauch an?



Foto: Nadine Kammann

## Das ist Sina (14) passiert

Sina ist 14 Jahre alt und besucht eine Schule in unserer Stadt. Sie geht eigentlich gern zur Schule... – wenn der Mist mit dem Sportlehrer nicht wäre:

„Ich habe 2 mal in der Woche Sport. Unser Sportlehrer findet uns Mädchen besonders nett. Früher fand ich nichts dabei, aber heute finde ich es richtig blöd, wenn er einfach in die Umkleidekabine kommt. Oder ich finde es ekelig, dass er uns an den Po fasst, wenn wir am Reck turnen, nur um uns Hilfestellung zu geben.

Ich finde Grapscher ekelig und meine, die Schule dürfte so etwas nicht zulassen.“

## Sich verlieben ist schön



## Zum Verlieben gehört auch, die Grenzen des anderen zu wahren!



## Das ist Chantal (13) passiert

Zuerst war sie richtig froh, dass ihre Mutter wieder verliebt war. Endlich hatte sie mal wieder etwas anderes im Kopf. Endlich meckerte sie nicht mehr so viel herum.

„Aber seit Martin mit in unserer Wohnung lebt, ist alles anders.

Wenn Mutti aus dem Haus geht, kommt er in mein Zimmer, fasst mich an und will, dass auch ich ihn anfasse. Ich solle mich bloß nicht so anstellen, sagt er immer. Und ich muss doch auch sexuell auf das Leben vorbereitet werden.“

Inzwischen ist soviel geschehen, dass Chantal sich nicht mehr traut, ihrer Mutter etwas zu sagen. Sie will ihre Mutter nicht unglücklich machen und sie glaubt, Schuld zu sein.