

Masz prawo do uzyskania wsparcia!

Nie jesteś sama. Jest wiele dziewcząt i wielu chłopców, którzy też tego doświadczyli.

Możesz szukać pomocy, np. u przyjaciółki, twojej mamy albo taty, nauczycielki albo u nas – u Violetty.

U nas możesz mówić, płakać, milczeć, złościć się, malować, pisać albo słuchać, bawić się, śmiać się, spotkać inne dziewczyny, które mają podobne doświadczenia.

Opowiesz tylko tyle, ile chcesz.

Omówimy z tobą i z dorosłym, któremu ufasz, kolejne kroki działania i porozmawiamy o tym, co ci może pomóc.



Violetta

Fachberatungsstelle für sexuell missbrauchte Mädchen und junge Frauen

Wöhlerstraße 42 (Haus C)
30163 Hannover
telefon 0511 855554
info@violetta-hannover.de
www.violetta-hannover.de



Dyżury telefoniczne

poniedziałek 10:00 – 11:00 zegar
wtorek 16:00 – 17:00 zegar
czwartek 10:00 – 11:00 zegar

W innych godzinach możesz ty lub osoba, której ufasz, zostawić nam wiadomość – oddzwonimy. Osobiste porady tylko po uprzednim umówieniu się.

Również tu możesz szukać wsparcia

Poradnia ds. przeciwdziałania przemocy seksualnej u dzieci i młodzieży Regionu Hannover
Peiner Str. 8, 30519 Hannover, telefon 0511 – 61622160

Polnisch

Violetta

Specjalistyczna poradnia dla dziewcząt i młodych kobiet, które doświadczyły przemocy seksualnej



Informacje dla młodszych dziewcząt

Twoje ciało należy do ciebie!

Nikt nie ma prawa cię dotykać czy całować, jeśli tego nie chcesz.

Istnieje przyjazny dotyk, który jest przyjemny i który lubisz, np. objęcie czy przytulenie.

Istnieje również dotyk nieprzyjazny, np. jeśli ktoś dotyka twoich piersi, pośladków czy pochwy lub gdy ktoś dorosły chce byś dotykała jego penisa.

Może też ktoś chce, byś się rozebrała i robi ci zdjęcia albo sam się przed tobą rozbiera, choć tego nie chcesz.

Jeśli ktoś cię przekonuje lub zmusza do zrobienia czegoś takiego, to możesz czuć się zmieszana i odczuwać lęk.

Nikt nie ma prawa czegoś takiego od ciebie żądać!



Istnieje dotyk przyjemny i nieprzyjemny

Czasem jest tak, że na początku dotyk jest miły, ale dopiero później poczujesz, że tego nie chcesz.

Osoby, które coś takiego robią lub żądają tego od ciebie, mogą być ci znane i możesz je lubić, np. wujek, dziadek, brat, ojciec, matka, kolega z klasy, nauczyciel, trener, sąsiad albo sąsiadka...

Masz prawo powiedzieć nie – również dorosłym – i bronić się tak, jak potrafisz.

Może boisz się tego, że nikt ci nie uwierzy albo że wszyscy będą na ciebie źli. Może myślisz, że jesteś winna. Może musisz obiecać, że nikomu nie powiesz...

To nigdy nie jest twoją winą – niezależnie od tego co się wydarzyło wcześniej, jak się zachowywałaś albo jaka jesteś.

Zaufaj swoim uczuciom!

Istnieją piękne tajemnice, jak np. niespodzianki. Istnieją ale też głupie tajemnice, które cię smucą lub które cię przerażają.

Zaufaj swojemu przeczuciu, jeśli czujesz się niekomfortowo i masz wrażenie, że coś jest nie tak. Porozmawiaj z osobą, której ufasz.

O głupich tajemnicach możesz mówić, nawet jeśli ktoś ci tego zabronił.

