

У тебя есть право на помощь!

Ты не одинока. Многие девочки (и мальчики) также испытывают нечто подобное.

Ты можешь обратиться за помощью. Например, к подружке, к маме или папе, к учителю или к нам – организации Violetta.

У нас ты можешь рассказать, что у тебя на душе, плакать, молчать, злиться, рисовать, писать или слушать, играть, смеяться и знакомиться с другими девочками, которые испытали подобные вещи.

Ты вправе рассказать ровно столько, сколько хочешь. Мы обсудим с тобой и со взрослыми, которым ты доверяешь, что делать дальше и кто сможет тебе помочь.



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



Время телефонной кон-сультации

Понедельник 10:00 – 11:00

Вторник 16:00 – 17:00

четверг 10:00 – 11:00

В остальное время ты можете оставить нам сообщение на автоответчик – мы тебе перезвоним; личные консультации только по предварительной записи.

Здесь ты также получишь консультацию

и поддержку: Центр консультации в случае сексуального насилия над детьми и подростками в регионе Ганновер. Peiner Straße 8, 30519 Hannover
Телефон 0511 – 616 22 160

Zichnungen Fotolia

Russisch

Violetta

Специализированный консультационный центр для девочек и молодых женщин, подвергшихся сексуальному насилию



Информация для совсем юных девочек

Твое тело принадлежит только тебе!

Никто не имеет право трогать или целовать тебя, если ты этого не хочешь.

Существуют приятные прикосновения, которые тебе нравятся, такие как объятия или ласки.

Но есть и неприятные прикосновения, например, когда касаются твоей груди, ягодиц или влагалища или когда взрослый просит тебя прикоснуться к его пенису.

Также может быть, что кто-то попросит тебя раздеться догола, а затем начнет тебя фотографировать или раздеваться в твоём присутствии, даже если тебе это совсем не нравится.

Если кто-то уговаривает или заставляет тебя сделать что-то подобное, то это может тебя смутить или напугать.

Никто не вправе требовать от тебя этого!



Есть приятные и неприятные прикосновения

Иногда прикосновение сначала приятно, и только потом ты понимаешь, что совсем этого не хочешь.

Люди, которые делают что-то подобное или требуют от тебя таких действий, могут быть людьми, которых ты знаешь и любишь, например, дядей, твоим дедушкой, братом, отцом, матерью, одноклассником, учителем, тренером, соседом или соседкой...

Ты всегда можешь сказать НЕТ – даже взрослому человеку – и оказать сопротивление чем только сможешь.

Может быть, ты боишься, что тебе никто не поверит или что все будут злиться на тебя. Может ты думаешь, что это твоя вина. Может, тебе пришлось пообещать никому не рассказывать об этом...

Ты ни в коем случае не виновата, если с тобой произошло что-то подобное – независимо от того, что случилось, как ты при этом реагировала или какой бы ты ни была.

Доверяй своему чувству!

Есть забавные секреты, например сюрпризы. Но есть и глупые секреты, которые заставляют тебя грустить или пугают тебя.

Доверься своей интуиции, когда ты чувствуешь дискомфорт и понимаешь, что здесь что-то не так. Попробуй поговорить с кем-нибудь, кому доверяешь.

Ты можешь говорить о глупых секретах, даже если тебе кто-то запретил рассказывать об этом.

