

## Εσύ έχεις δικαίωμα για βοήθεια!

Εσύ δεν είσαι μόνη σου. Υπάρχουν πολλά κορίτσια (και αγόρια) που βιώνουν επίσης κάτι τέτοιο.

Εσύ επιτρέπεται να ζητήσεις και να λάβεις βοήθεια. Παραδείγματος χάρη από μία φίλη, τη μητέρα σου ή τον πατέρα σου, τη δασκάλα σου ή και από μας – τη Violetta.

Εσύ μπορείς σε μας να μιλήσεις, να κλάψεις, να σωπάσεις, να είσαι πολύ θυμωμένη, να ζωγραφίσεις, να γράψεις ή να ακούσεις, να παίξεις, να γελάσεις και να συναντήσεις άλλα κορίτσια που έζησαν κάτι παρόμοιο.

**Εσύ διηγείσαι μόνο τόσα, όσα θέλεις. Εμείς θα συζητήσουμε μαζί σου και με τους ενήλικους που εμπιστεύεσαι, τι μπορεί να γίνει και τι σε βοηθάει.**



# Violetta

Fachberatungsstelle für sexuell missbrauchte Mädchen und junge Frauen

Rotermundstraße 27  
Είσοδος Redeckerstraße  
30165 Hannover – Vahrenwald  
Τηλέφωνο 0511 855554 · Φαξ 0511 855594  
info@violetta-hannover.de  
www.violetta-hannover.de



### Σε μας έρχεστε με

μετρό 1, 2 – στάση Dragonerstraße  
λεωφορείο 121 – στάση Niedersachsenring

### Τηλεφωνικοί χρόνοι επικοινωνίας

Τρίτη 16:00 – 18:00 η ώρα  
Τετάρτη 9:00 – 11:00 η ώρα  
Πέμπτη 10:00 – 13:00 η ώρα

Σε άλλες ώρες μπορείς εσύ ή το πρόσωπο της εμπιστοσύνης σου να αφήσετε μήνυμα στον αυτόματο τηλεφωνητή μας – εμείς μετά θα σας τηλεφωνήσουμε. Προσωπική παροχή συμβουλών μόνο κατόπιν ραντεβού.

### Επίσης εδώ βρίσκεις / βρίσκετε συμβουλή και υποστήριξη

Συμβουλευτική υπηρεσία κατά της σεξουαλικής κακοποίησης παιδιών και νέων της Περιφέρειας Αννοβέρου  
Peiner Straße 8, 30519 Hannover, Τηλέφωνο 0511 61622160

Με την ευγενική υποστήριξη του



# Violetta

Ειδική συμβουλευτική υπηρεσία για σεξουαλικά κακοποιηθέντα κορίτσια και νέες γυναίκες



## Πληροφορίες για νεότερα κορίτσια

## Το σώμα σου ανήκει σε σένα!

Κανείς δεν επιτρέπεται να σε αγγίζει ή να σε φιλάει, εάν εσύ δεν το θέλεις.

Υπάρχουν ευχάριστα αγγίγματα που τα αισθάνεσαι καλά και σου αρέσουν, παραδείγματος χάρη να σε παίρνουν αγκαλιά ή να σε χαϊδεύουν.

Υπάρχουν επίσης δυσάρεστα αγγίγματα, παραδείγματος χάρη όταν σε πιάνουν στο στήθος, στον ποπό ή στον κόλπο ή ένας ενήλικος σου ζητάει να τον αγγίξεις στο πέος.

Μπορεί επίσης κάποιος να σου ζητήσει να γδυθείς και μετά να σε φωτογραφήσει ή να γδυθεί ο ίδιος μπροστά σου, παρόλο ότι σε σένα δεν αρέσει καθόλου αυτό.

Εάν κάποιος σε πείσει ή σε αναγκάσει σε κάτι τέτοιο, μπορεί εσύ μετά να είσαι εντελώς αναστατωμένη ή να φοβάσαι.

**Κανείς δεν επιτρέπεται να σου ζητήσει κάτι τέτοιο!**



## Υπάρχουν ευχάριστα και δυσάρεστα αγγίγματα

Μερικές φορές τα αγγίγματα είναι στην αρχή ωραία και εσύ καταλαβαίνεις αργότερα ότι δεν το θέλεις καθόλου.

Άνθρωποι που κάνουν ή σου ζητούν κάτι τέτοιο, μπορεί να είναι επίσης άνθρωποι που τους γνωρίζεις και τους συμπαθείς, παραδείγματος χάρη ένας θείος, ο παππούς σου, ο αδελφός σου, ο πατέρας σου, η μητέρα σου, ένας συμμαθητής, ένας δάσκαλος, ένας αθλητικός προπονητής, ένας γείτονας ή μία γειτόνισσα...

Εσύ επιτρέπεται να πεις Όχι – επίσης σε ενηλίκους – και να αμυνθείς, όσο καλύτερα μπορείς.

Ίσως να φοβάσαι ότι κανείς δεν σε πιστεύει ή όλοι είναι θυμωμένοι μαζί σου. Ίσως να σκέπτεσαι ότι εσύ φταις γι' αυτό. Ίσως έπρεπε να υποσχεθείς ότι δεν θα το πεις σε κανέναν...

**Δεν είναι ποτέ δικό σου το φταίξιμο, εάν συμβεί κάτι τέτοιο με σένα – άσχετα με το τι συνέβη, πώς εσύ συμπεριφέρθηκες ή πώς είσαι.**

## Έχε εμπιστοσύνη στο συναίσθημά σου!

Υπάρχουν ωραία μυστικά που είναι διασκεδαστικά, όπως παραδείγματος χάρη εκπλήξεις. Υπάρχουν όμως και ανόητα μυστικά που σε στενοχωρούν ή σε φοβίζουν.

Έχε εμπιστοσύνη στα συναισθήματά σου, εάν εσύ δεν αισθάνεσαι καλά και καταλάβεις ότι κάτι δεν πάει καλά. Προσπάθησε να μιλήσεις με ένα πρόσωπο που εμπιστεύεσαι.

**Για ανόητα μυστικά επιτρέπεται να μιλήσεις, ακόμη και εάν κάποιος σου το απαγόρευσε.**

