

Beratung bei sexuellem Missbrauch – für Mädchen und junge Frauen

Für Mädchen (8-12 Jahre)

Hier können sich alle Mädchen informieren, die das Thema interessiert.

Hier kannst du dich informieren über:

- Sexuellen Missbrauch durch Erwachsene
- Sexuelle Übergriffe unter Kindern
- Sexuelle Gewalt in der Schule
- Wie die Beratung bei Schattenriss abläuft
- Welche Beraterinnen dich bei Schattenriss unterstützen
- Welche Infos und Materialien es gibt
- Wie du dich an uns wenden kannst

Mädchen, die Blicke, Worte, Berührungen oder andere Dinge erlebt haben, die sich komisch, blöd oder ekelig anfühlen, erfahren hier, dass sie damit nicht alleine sind und Hilfe bekommen können. Wenn du selbst sexuellen Missbrauch erlebt hast, oder Geschwister von dir oder eine Freundin, dann ist es gut, wenn du dich hier informierst. Du kannst uns anrufen und wenn du willst zur Beratung hierher kommen.

Du kannst dich auch an uns wenden, wenn du nicht sicher bist, ob das, was du erlebst oder erlebt hast, sexueller Missbrauch ist.

Wenn du nicht in Bremen wohnst, helfen wir dir, in deiner Nähe Unterstützung zu finden.

Beratung

Du kannst bei uns anrufen und mit einer von uns am Telefon sprechen. Wenn du willst, verabreden wir einen Termin für ein persönliches Gespräch. Auch die Person, der du dich anvertraut hast, kann für dich hier anrufen. Du kannst alleine zu uns kommen oder gemeinsam mit einer Vertrauensperson, z.B. mit deiner Freundin oder deiner Mutter.

Wir haben eine Schweigepflicht, d.h. wir geben keine Informationen an Eltern oder andere Personen weiter, ohne dies mit dir abzusprechen. Du musst deinen Namen nicht sagen, wenn du das nicht möchtest.

Für Mädchen und junge Frauen (11-18 Jahren)

Hier kannst du dich über

- sexuellen Missbrauch durch Erwachsene
- sexuelle Gewalt durch Jugendliche
- andere Formen von sexueller Gewalt an Mädchen
- sexuelle Gewalt in der Schule

informieren.

Außerdem erfährst du, welche Hilfe du bekommen kannst und erhältst Informationen zur Arbeit von Schattenriss.

Wenn du selbst sexuellen Missbrauch erlebst oder erlebt hast, oder eine Freundin von dir oder deine Geschwister, dann ist es gut, dass du dich hier informierst. Du kannst uns auch anrufen und dann zur Beratung zu uns kommen.

Du kannst dich auch an uns wenden, wenn du nicht sicher bist, ob das, was du erlebst, sexueller Missbrauch ist.

Wenn du nicht in Bremen wohnst, helfen wir dir, in deiner Nähe Unterstützung zu finden.

Beratung | Info

Zur Beratung bei Schattenriss kommen viele Mädchen, die sexuellen Missbrauch erlebt haben.

Manche Mädchen sind noch in der Situation, in der sie missbraucht werden, oder sie haben Angst, dass der Täter dasselbe wieder mit ihnen machen könnte.

Andere haben Missbrauch in ihrer Vergangenheit erlebt und die Erinnerungen quälen sie oder sie haben das Gefühl, mit ihrem Leben nicht mehr klarzukommen. Manche überlegen, ob sie den Täter anzeigen wollen, oder brauchen Hilfe bei der Vorbereitung auf die Gerichtsverhandlung.

Telefonische Beratung

Montag + Freitag, 11 – 13 Uhr

Mittwoch, 14 – 16 Uhr

Du erreichst uns telefonisch unter: 0421 61 71 88

Zu anderen Zeiten kannst du auf unseren Anrufbeantworter sprechen. Wenn du möchtest kannst du deine Telefonnummer angeben. Wir rufen dich auch auf deinem Handy zurück. Wir melden uns innerhalb von ein bis zwei Tagen bei dir. Wenn wir dich nicht erreichen, rufe bitte noch mal an.

Ein Angebot von:

Schattenriss – Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen e.V.

Telefon:

0421 61 71 88

E-Mail-Adresse:

info@schattenriss.de

Internetadresse:

www.schattenriss.de

Nächste Termine:

- 12.01.2026, 11:00 – 13:00
- 14.01.2026, 14:00 – 16:00
- 16.01.2026, 11:00 – 13:00
- 19.01.2026, 11:00 – 13:00
- 21.01.2026, 14:00 – 16:00