

BERATUNG-BEGLEITUNG-PRÄVENTION

**YOU DO
MATTER.**

**INFOS & HILFE
FÜR JUGENDLICHE**



Hilfe bei sexualisierter und häuslicher Gewalt

Ruf uns an **08031-268888** | www.mavia-ev.de

Hinweise

Diese Broschüre gibt dir einen ersten Überblick zum Thema „Gewalt an Mädchen*, Jungen* (bis 18 Jahre) und Frauen*“, digitale Gewalt und Unterstützungsmöglichkeiten.

Sie wurde von den Schülerinnen des P-Seminars am Karolinen-Gymnasium im Jahr 2026 für MaVia e. V. erstellt.

Die Inhalte sind sorgfältig zusammengestellt, erheben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

**WICHTIG! SOLLTEST DU SOFORT HILFE
BENÖTIGEN, WENDE DICH AN DIE POLIZEI UNTER
110**



* Wir verstehen Geschlecht als ein soziales Konstrukt und Mensch-Sein als vielfältig und intersektional. Für uns gehören alle Menschen dazu, unabhängig davon, ob sie sich als Frau, Mann, trans*, inter*, cis oder auf eine andere Weise identifizieren.

**ES IST OKAY HILFE ANZUNEHMEN. MAVIA E.V.
BEGLEITET DICH UND HILFT DIR, EINEN WEG ZU
FINDEN, DER SICH FÜR DICH RICHTIG ANFÜHLT.**

Inhaltsverzeichnis

Erste Punkte:

Bist du betroffen?.....S.4

Helfen als Bezugsperson.....S.5

Arten von Gewalt:

Sexualisierte Gewalt.....S.6-7

Digitale Gewalt.....S.8

Partnerschaftsgewalt.....S.9

Weitere Arten von Gewalt.....S.10

MaVia:

Hilfsangebote von MaVia.....S.11



Bist du betroffen?

Vielleicht bist du dir nicht sicher, ob du oder jemand in deinem Umfeld betroffen ist. Gewalt ist häufig nicht sofort sichtbar oder beginnt schleichend. Folgende Situationen können darauf hinweisen:

Kontrollverhalten – ein massiver Alarm

z.B.

- Handy-, Social-Media- oder Kontaktkontrolle
- Ständige Standortnachfragen
- Einschränkung von Freiheit & Entscheidungen
- Rechtfertigungsdruck

Drohungen & Einschüchterung

z.B.

- Schlagen gegen Wände oder Möbel
- Drohgebärden, aggressive Haltung
- Direkte oder indirekte Drohungen

Körperliche Übergriffe

z.B.

- Schubsen, Festhalten, Packen
- Ohrfeigen, Stoßen, Würgen
- Jede körperliche Einwirkung ist Gewalt

Innere Warnsignale

z.B.

- Angst, Unruhe, Dauerstress
- Rückzug, Verlust der Lebensfreude
- Gefühl, nicht mehr man selbst zu sein
- Selbstzweifel und Schuldgefühle



Helfen als Bezugsperson

Wie erkennst du, ob jemand von Gewalt betroffen ist?

- Starker sozialer Rückzug
- Auffällige Angst oder Anspannung
- Verletzungen, die ausweichend erklärt werden
- Kontrollierendes und übergriffiges Verhalten des Partners/der Partnerin
- Deutliche Persönlichkeitsveränderung
- Rechtfertigungen für übergriffiges Verhalten des Aggressors

Wie hilfst du Betroffenen richtig?

- Zuhören ohne zu bewerten
- Sicherheit vermitteln
- Nicht drängen, aber trotzdem immer beistehen!
- Auf MaVia e.V. aufmerksam machen
- Praktische Hilfe anbieten
- Gut auf sich selbst achten
- Fachstellen einbeziehen, z.B.:

- Mavia e.V., Tel. 08031 - 26 88 88
- Hilfetelefon “Gewalt gegen Frauen”, Tel.: 116016,
www.hilfetelefon.de,
- Hilfe für Menschen in Krise unter 25 Jahren via Whatsapp oder
SMS www.krisenchat.de,
- Kinder- und Jugendtelefon Tel. 116 111
www.nummergegenkummer.de



Wichtig: Angehörige können immer mit zu MaVia kommen und dürfen sich dort auch selbst beraten lassen!

Häufige Arten von Gewalt

Sexualisierte Gewalt

Was versteht man darunter?

→ Jegliche Form von Gewalt, die sich in sexuellen Übergriffen ausdrückt

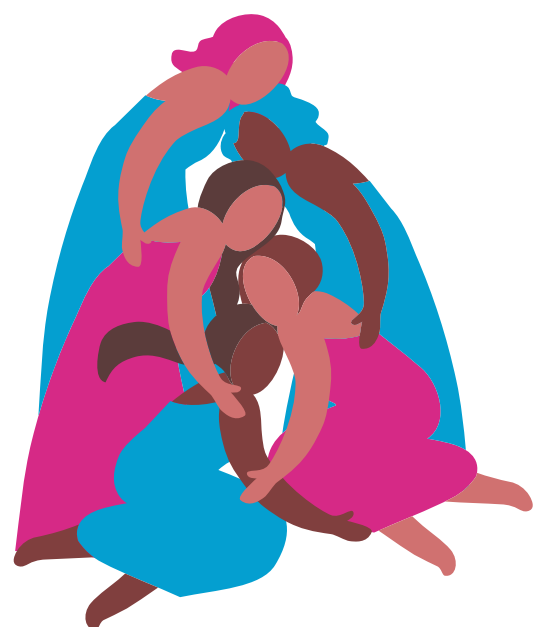
Dazu zählen auch:

- Sexuelle Anspielungen, obszöne Worte oder Gesten
- Aufdringliche und unangenehme Blicke
- Unerwünschte Briefe oder elektronische Nachrichten mit sexuellem Inhalt
- Unerwünschtes Zeigen oder Zusenden von Bildern oder Videos mit pornografischen Inhalten (z.B. Dickpics)
- Unerwünschte sexualisierte Berührungen (Begrapschen)
- K.-o.-Tropfen / Ausnutzen von Bewusstlosigkeit oder Bewusstseinstrübung
- Erzwingen von sexuellen Handlungen/Nacktbildern (-videos) z. B. ("Schick mir Nudes, wenn Du mich liebst")
- Vergewaltigung
- Sexuelle Nötigung
- Sexuelle Belästigung am Arbeits- oder Ausbildungsplatz
- Menschenhandel zum Zweck sexueller Ausbeutung
- Zwangsprostitution

Warum? Tätermotiv?

Oft als Mittel zur Demütigung und Machtdemonstration

Die Schuld an einem Übergriff trägt immer die übergriffige Person!



Wer ist davon gefährdet?

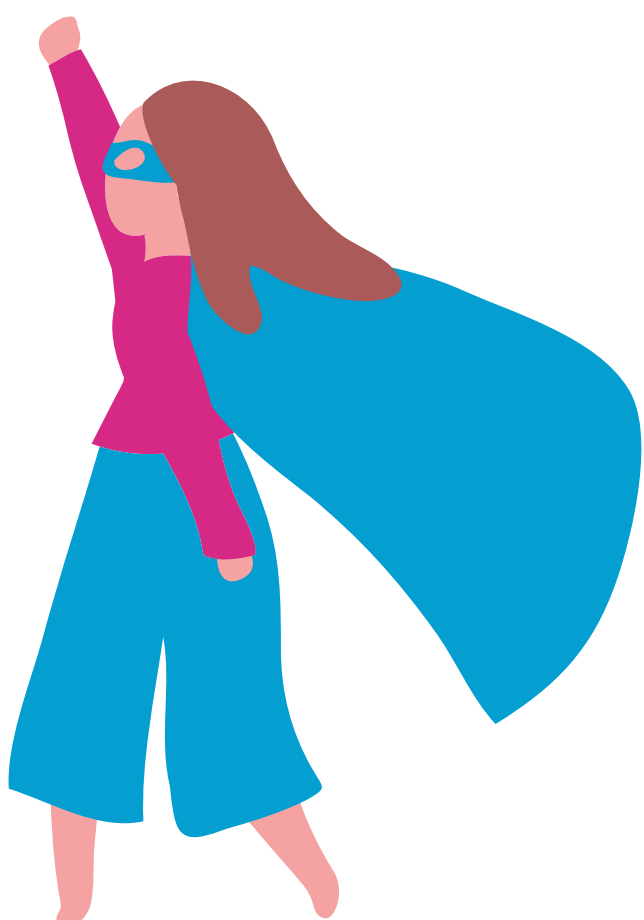
- Jede/r kann betroffen sein! Egal welches Alter, Attraktivität, Nationalität oder Religion!
- Frauen sind überwiegend betroffen, jede 7. Frau erlebt sexualisierte Gewalt
- Oft in Abhängigkeitsverhältnissen und in (Ex-)Partnerschaften
- Häufig Mädchen, Frauen mit Beeinträchtigung oder Behinderung

Wichtig:

Zustimmung zu sexuellen Handlungen muss freiwillig, eindeutig und jederzeit widerrufbar sein.

Schweigen, Angst, Druck oder Abhängigkeit sind keine Zustimmung.

Sexualisierte Gewalt ist nie die Schuld der betroffenen Person.



Digitale sexualisierte Gewalt

kann es sein, wenn:

- dich jemand sexualisiert beleidigt, bedroht oder fertigmacht
- über dich sexualisiert gelästert oder Falsches behauptet wird
- peinliche Fotos oder Videos von dir weitergeschickt werden
- du z.B. mit sexualisierten Inhalten unter Druck gesetzt wirst (z. B. „Wenn du nicht..., dann...“)
- jemand dein Handy, deine Chats oder Passwörter kontrollieren will
- dir unerwünscht Nacktbilder- oder videos geschickt werden
- deine intimen Bilder oder Videos ohne Einwilligung verbreitet werden („Revenge Porn“)
- du mit intimen Inhalten erpresst wirst ("Sextortion")
- Deepfakes von dir erstellt werden
- du online gestalkt wirst
- du als Minderjährige gegroomt wirst

→ **Dein Gefühl zählt - wenn sich etwas nicht richtig anfühlt, nimm es ernst und ignorier es nicht!**

Wichtig zu wissen:

- Du bist nicht schuld
- Digitale Gewalt ist nicht okay
- Du bist nicht allein - vielen Jugendlichen geht es ähnlich
- Hilfe holen ist kein Petzen, sondern mutig

Was kannst du tun?

- Screenshots machen und Nachrichten speichern (bei Minderjährigen: Inhalte nicht screenshoten, speichern oder weiterschicken - auch nicht zur Beweissicherung. Das kann strafbar sein. Stattdessen direkt bei der Polizei melden)
- Die Person blockieren oder melden
- Mit jemandem reden, dem du vertraust
- MaVia e.V. kontaktieren - anonym, kostenlos und ohne Druck

Partnerschaftsgewalt / häusliche Gewalt...

- Sind alle Gewalten, die in einer (Ex-)Beziehung passieren
- Ist etwas, das jede vierte Frau in Deutschland betrifft
- Kann auch Männer betreffen

Bin ich betroffen?

Es ist nicht nur Gewalt, wenn dein Partner dich schlägt, es fängt schon viel früher an.

Das hier sind häufigsten Zeichen:

- Deine Grenzen werden ignoriert
- Du wirst beleidigt und lächerlich gemacht
- Kontakt zu Freundinnen und Freunden wird unterbunden
- Beschuldigungen
- Du musst zeigen, mit wem du wo bist
- Du hast Angst deinen Partner/-in wütend zu machen
- Du wirst nicht ernst genommen, z.B. darfst du nicht aussprechen, kritisieren, eine eigene Meinung vertreten
- Du wirst körperlich misshandelt
- Du wirst überredet, dein "Nein" wird nicht akzeptiert, dein Standpunkt nicht gehört

Partnerschaftsgewalt ist oft sehr schwer zu erkennen, da manchmal die ungesunde Kontrolle als Liebe umgedeutet wird (z.B. "Mein Partner möchte immer wissen, wo und mit wem ich bin, weil er sich Sorgen um mich macht"). Es fängt nicht mit den offensichtlichen Sachen an, sondern beginnt häufig schleichend, steigert sich und eskaliert mit der Zeit.

Jede Grenze, die überschritten wird und nicht zum Abbruch der Beziehung führt, wird zum neuen Normalzustand. Wenn du dich in diesen Beispielen wiederfindest, solltest du dich dringend an andere wenden und dir die Angebote von MaVia e.V. angucken.

Weitere Arten von Gewalt:

- Physische Gewalt – Körperliche Gewalt (z. B. schlagen, würgen, schubsen, festhalten...)
- Psychische Gewalt – Angriff auf Gefühle (z. B. Beschimpfung, Bedrohung, Erpressung)
- Strukturelle Gewalt – systematische Benachteiligung
- Soziale Gewalt – Einschränkung des sozialen Umfelds (z. B. Isolation, Kontaktverbote)
- Ökonomische Gewalt – finanzielle Kontrolle (z. B. Verbot zu arbeiten, Wegnahme oder Kontrolle von Geld)

ABER:

Es gibt noch unzählige weitere Arten von Gewalt. Wir haben hier nur einige zusammengefasst. Es ist wichtig, achtsam mit sich und den eigenen Gefühlen umzugehen und diese ernst zu nehmen.

Du kannst immer mit MaVia e.V. Kontakt aufnehmen! Egal von welcher Form von Gewalt du betroffen bist!



ANGEBOTE VON MaVia e.V.

Beratung – Begleitung – Prävention

- Beratung: telefonisch, per Email oder persönlich für Frauen, Kinder, Jugendliche, Fachkräfte & Bezugspersonen
- Begleitung: Unterstützung bei Behörden
- Prävention: Workshops an Schulen gegen sexualisierte Gewalt
- Elternabende & Informationsveranstaltungen
- CreativCafe (Offene monatliche Treffen mit unterschiedlichen Kreativangeboten)
- Traumasensible Angebote (z.B. Yoga, Gesprächsgruppe, Musikgruppe, etc.)

Der Fokus von MaVia e.V. liegt besonders auf den Bereichen sexualisierte Gewalt, sexueller Missbrauch und Partnerschaftsgewalt.

Jedoch versucht MaVia e.V. **bei jeder Form von Gewalt** weiterzuhelfen oder eventuell weiterzuvermitteln!

Manchmal hilft es schon, mit jemandem zu sprechen. Wenn du unsicher bist oder Hilfe brauchst, kannst du dich jederzeit an MaVia e.V. wenden. Die Beratungen sind kostenfrei und anonym möglich.

Kontakt:

Kontakt:

MaVia e. V. in Rosenheim

Bahnhofstr. 17, 83022 Rosenheim (Zugang über Salinplatz 17)

Tel. +49 8031 268888

beratung@mavia-ev.de



MaVia e. V. in Miesbach

Außenstelle in Miesbach, Rosenheimer Str. 14 a, 1. Stock, 83174

Miesbach

Tel. +49 8025 9932000

beratung.miesbach@mavia-ev.de



Weitere Informationen findest du hier:

www.mavia-ev.de

Instagram: [mavia_ev](https://www.instagram.com/mavia_ev)