



Du kannst uns anrufen

Das ist unsere Telefonnummer:
0421 - 61 71 88

Du kannst immer anrufen.

Wir haben Sprechzeiten:

Montag 11 Uhr bis 13 Uhr

Mittwoch 14 Uhr bis 16 Uhr

Freitag 11 Uhr bis 13 Uhr

Wenn du in den Sprechzeiten anrufst,
geht eine Beraterin ans Telefon.

Du kannst auch anrufen,
wenn **keine** Sprechzeit ist.

Wir haben einen Anruf-Beantworter.
Du kannst deine Telefonnummer sagen.
Dann rufen wir zurück.

Du kannst auch jemanden bitten,
für dich anzurufen.

Du musst deinen Namen **nicht** sagen.

Die Beratung ist kostenlos.



Das ist unsere Adresse:

Schattenriss e.V.
Waltjenstraße 140
28237 Bremen - Gröpelingen

Barrierefreiheit:

Du kannst mit einem Rollstuhl
zu uns kommen.
Unsere Toilette ist **nicht** barrierefrei.

Wenn du Fragen zur Barrierefreiheit hast:



Ruf uns an.
Das ist unsere Telefonnummer:
0421 - 61 71 88
Wir finden eine Lösung.

Auf unserer **Internet-Seite**
findest du mehr Infos über uns.
Die Internet-Seite heißt:
www.schattenriss.de

Du kannst auch den QR Code
mit deinem Handy scannen.
Dann kommst Du zu
unserer Internet-Seite.



Geprüft vom Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe Bremen e.V.

Du darfst dir Hilfe holen

Beratung für Mädchen*
und junge Frauen*,
die sexualisierte Gewalt
erlebt haben oder
im Moment erleben

schattenriss

Fachberatungsstelle
gegen sexualisierte Gewalt
an Mädchen*

Wir nehmen dich ernst und glauben dir

Wir beraten Mädchen* und
junge Frauen*
von 6 bis 26 Jahren aus Bremen.
Wir beraten dich,
wenn du sexualisierte Gewalt
als Kind oder Jugendliche erlebt hast.
Man sagt auch:
sexueller Missbrauch.

Wir beraten zu sexualisierter Gewalt,

- wenn du sie früher erlebt hast,
- wenn du sie jetzt erlebst,
- wenn sie eine Freundin* erlebt,
- wenn du sie im Internet erlebst,
- und wenn du dich fragst:
Ist das sexualisierte Gewalt?

Wir beraten auch Menschen,
die dich unterstützen wollen.
Zum Beispiel deine Freundin*,
deine Eltern oder deine Betreuerin*.



Du kannst uns schreiben

Wir haben eine Beratung im Internet.
Das ist die Internet-Seite zur Beratung:
www.schattenriss-onlineberatung.de

Nur die Beraterin kann lesen,
was du schreibst.
Nur du kannst die Antwort lesen.
Du musst deinen Namen **nicht** sagen.
Du brauchst **keine** E-Mail-Adresse.

Was heißt das Sternchen* hinter Mädchen* und Frauen*?

Alle Menschen sind verschieden.
Sie haben verschiedene

- Körper.
- Gefühle.
- Gedanken.

Es gibt viele verschiedene Geschlechter.
Das heißt:
Einige Menschen sind Mädchen.
Einige Menschen sind Jungen.
Und einige Menschen sind **nicht nur**
Mädchen oder Junge.
Sondern auch beides,
dazwischen oder ganz anders.
Auch die Menschen beraten wir.

