



Du darfst Dir Hilfe holen

Parteilichkeit Wir sind auf Deiner Seite und respektieren, was Du erlebst und fühlst.

Anonymität Du kannst, wenn Du möchtest, anonym bleiben.

Respekt & Transparenz Deine persönlichen Grenzen werden von uns respektiert. Wir unternehmen nichts ohne Deinen ausdrücklichen Wunsch, es sei denn, eine Dich selbst oder Andere schädigende/gefährdende Situation liegt vor.

Vertrauen & Wertschätzung Wir wünschen und hoffen, dass Du uns Deine Sorgen mitteilen kannst. Insgesamt verstehen wir die beratende und therapeutische Begleitung als partnerschaftlichen Prozess, in dem ein vertrauensvoller Kontakt die Grundlage der Zusammenarbeit bildet.

Schweigepflicht Wir als BeraterInnen und TherapeutInnen stehen unter Schweigepflicht, so dass Du sicher sein kannst, dass nichts Besprochenes an eine dritte Person oder Institution weitergegeben wird. Ausschließlich zu Supervisionszwecken behalten wir uns vor, in kollegialer und anonymer Form über den therapeutischen Prozess zu reflektieren, um eine bestmögliche Betreuung zu gewährleisten.

Bei uns findest Du, Deine Freundin oder Dein Freund, Hilfe und Unterstützung,

- wenn** dir jemand zu nahe gekommen ist,
- wenn** jemand Deine Grenzen überschreitet,
- wenn** jemand Dir gegenüber übergriffig ist,
- wenn** Dich jemand komisch angemacht hat,
- wenn** Du sexuellen Missbrauch erlebt hast oder immer noch erlebst,
- wenn** Dir etwas komisch vorkommt, was jemand mit Dir macht oder machen will (egal ob männlicher oder weibliche Jugendliche/r, ob Mann oder Frau, ob Vater, Mutter, Tante, Onkel, Opa, Lehrer, Trainer, Musiklehrerin...),
- wenn** Dir jemand etwas anvertraut hat oder weil Deine Freundin oder Dein Freund so "komische" Sachen erzählt,
- wenn** Du wissen möchtest, was "Sexueller Missbrauch" eigentlich ist,
- wenn** Du Rat suchst...

Du darfst Dir Hilfe, Rat und Unterstützung holen. Du darfst dich jemandem anvertrauen. Auch wenn es Dir jemand verboten hat und Dir droht. Wenn Du jünger als 14 Jahre bist, kannst Du Dich in Münster z.B. an den Kinderschutzbund wenden (Tel. 4 71 80), da wir Jugendliche erst ab 14 Jahren beraten.

Wenn Du Dich einfach nur informieren willst, was wir so machen und welche Hilfe Du oder Deine Freundin oder Dein Freund hier finden kann, kannst du Dich in einem persönlichen Gespräch beraten lassen.

Einen **Termin** bekommst Du, wenn Du Dich während der Telefonzeiten (montags, donnerstags und freitags von 10 - 12 Uhr, dienstags von 16 - 18 Uhr) bei uns meldest. Auch jemand anderes kann dieses Telefonat für Dich führen und einen Termin ausmachen.

Du kannst auch über die **Online-Beratung** Kontakt mit uns aufnehmen (**Email- und Chatberatung**). Dafür musst Du Dich "anmelden" und landest dann in einem sicheren "Raum" direkt bei einer Beraterin oder einem Berater von Zartbitter.

Die Beratungsstelle findest Du direkt gegenüber dem Hauptbahnhof in der vierten Etage rechts.

In dem Haus ist regelmäßiger Publikumsverkehr, Du fällst nicht auf, wenn Du da reingehst.



Es gibt einen Aufzug, so dass wir im 4. Stock für alle gut und einfach zu erreichen sind. Die Räumlichkeiten sind groß und hell.

Wenn Du nicht alleine kommen möchtest, ist das völlig in Ordnung. Du kannst gerne eine Person Deines Vertrauens mitbringen. Wenn Du Deinen Namen nicht nennen willst, kannst Du Dir einen Phantasienamen ausdenken oder einfach anonym bleiben.

Wir behandeln Deine Angaben zu Deiner Person vertraulich.
Du brauchst keine Angst zu haben, dass jemand erfährt, dass Du hier warst.
Wir sprechen mit niemandem, wenn Du das nicht möchtest.

Im Gespräch kannst Du dann gemeinsam mit der Beraterin oder dem Berater schauen, was jetzt gut für Dich oder Deine Freundin/Deinen Freund sein könnte und was Du oder sie/er jetzt braucht. Du kannst nach Absprache regelmäßig oder auch nur ab und zu wiederkommen. Wenn Du z.B. merkst, dass Dir die Gespräche gut tun und Dir viel auf der Seele brennt oder es Dir zum Beispiel ganz schlecht geht kannst Du auch zweimal pro Woche kommen.

Für die Beratungsgespräche musst Du nichts bezahlen.

Wir bieten auch **psychosoziale Begleitung bei Gerichtsprozessen** an.
Für junge Frauen gibt es die Selbsterfahrungsgruppe.