

BERATUNG FÜR JUGENDLICHE

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

- 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 du damit irgendwie zu tun hast, vielleicht weil Deine Freundin oder Dein Freund so "komische" Sachen erzählt,
- wenn Du wissen möchtest, was "Sexueller Missbrauch" eigentlich ist,
- wenn Du Rat suchst...

Wenn Du jünger als 14 Jahre bist, kannst Du Dich in Münster z.B. an den Kinderschutzbund wenden (Tel. 4 71 80), da wir erst mit Jugendlichen ab 14 Jahren arbeiten.

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, wenn Du möchtest.

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

Für die Email-Beratung bei uns kannst Du unter www.das-beratungsnetz.de oben links bei der Schnellsuche „zartbitter“ eingeben und Dich dann anmelden. Wir bieten auch Chat-Beratung an. Dafür kannst Du Dich für vorgegebene Chat-Termine ebenfalls im Beratungsnetz anmelden oder Dir einen Termin wünschen.

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, es gibt große Kissen und warme Decken und es ist eigentlich ganz gemütlich.

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 in jedem Fall vertraulich. Du brauchst keine Angst zu haben, dass jemand erfährt, dass Du hier warst. Wir sprechen mit niemandem, wenn Du das nicht ausdrücklich 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 oder auch nur einmal im Monat.

Für die Beratungsgespräche musst Du nichts bezahlen.

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

Zartbitter Münster e.V.

Berliner Platz 8

48143 Münster

02 51 - 41 40 555

www.zartbitter-muenster.de