

Ich bin Anaja und
ich habe überlebt.

Was genau ich überlebt habe, wirst Du
in meinem Buch lesen können.

Achtung Triggerwarnung.



Achtung - Triggerwarung!

DAS MUTIGSTE WAS ICH JEH GESAGT HABE;
ICH BRAUCHE HILFE!



Liebe Kinder, mein Name ist Anaja.
Als Kind bin ich Opfer von sexueller Gewalt geworden.
Das war keine schöne Erfahrung für mich.

Es war mir unangenehm und peinlich.
Deswegen habe ich nie mit jemandem darüber gesprochen.
Das war aber keine gute Idee.

Es hat mein Leben negativ beeinflusst. Heute bin ich schlauer.
Heute bin ich eine schlaue Füchsin geworden und deswegen
möchte ich dir meine Geschichte erzählen.

Ich möchte meine Gedanken und Gefühle mit dir teilen,
damit du nicht mehr alleine bist.
Dieses Buch richtet sich an alle Kinder, denen auch so etwas
wie mir, oder etwas Ähnliches passiert ist.

Ich möchte dir mit diesem Buch Mut machen, wenn du nicht
weißt, wie du darüber sprechen kannst.
In diesem Buch erhältst du Tipps und jede Menge Mut,
für deinen weiteren Weg.
Gemeinsam mit mir wirst du es schaffen,
darüber zu reden! Da bin ich mir ganz sicher.

Meine Geschichte

Ich erzähle dir jetzt, was mir passiert ist.

Es wird schrecklich, aber bitte habe keine Angst davor.

Vielleicht erkennst du dich darin wieder? Wenn ja, dann erfährst

du später, wie du mit deiner Situation

umgehen kannst und was du jetzt am besten tun solltest.

Der sexuelle Missbrauch an meinem Körper geschah sehr spielerisch.

Erst wurde ich nur viel und eng gekuschelt. Immer wieder wurde

ich an die andere Personen gepresst und mir wurde über die

Haare gestrichen. Das war noch okay. Dann wurde ich

auf die Wange geküsst. Viele Male.

Irgendwann auch auf den Mund und auf den Bauch.

Manchmal wurde ich fotografiert. Dafür sollte ich

verschiedene Posen einnehmen. Mal sollte ich lächeln, mal etwas

in der Hand halten. Es wurde "unser Spiel" genannt.

Irgendwann musste ich mich für unser Spiel ausziehen. Ich musste

immer nackt sein und dann sind schreckliche Dinge passiert:

Ich sollte mich selbst zwischen den Beinen berühren.

Ich sollte mich dort streicheln.

Dabei wurde ich dann gefilmt, oder fotografiert.

Manchmal musste ich die Geschlechtsteile anderer

Personen anfassen und streicheln.

Später musste ich das Geschlechtsteil auch in meinen Mund nehmen und mit der Zunge ablecken.

Das hat mir nicht gefallen.

Wenn ich diese Dinge nicht tun wollte, wurde ich bedroht oder bestraft.

Einmal wurde ich geschlagen und in einen Schrank eingeschlossen.

Es kam auch vor, dass sich eine Person auf mich gelegt hat und ihr Geschlechtsteil in meine Vagina eingeführt hat.

Das tat sehr weh und ich weinte deswegen.

Ich wollte das nicht, aber mir wurde immer wieder gesagt, dass jemand etwas furchtbares passiert, wenn ich nicht mitmache oder etwas erzählen würde.

Wenn es vorbei war, bekam ich auch Geschenke.

Nach einigen Malen, empfand ich es als normal, was mit mir passierte. Und es wiederholte sich oft.

Als Kind wusste ich da noch nichts über sexuelle Gewalt und sexuellen Missbrauch. Erst als Jugendliche wurde mir klar, dass es nicht normal ist, dass mich Personen an so privaten Stellen meines Körpers berühren, obwohl ich das gar nicht will.

Ich habe in dieser Zeit viel geweint. Ich war traurig, dass mir niemand helfen konnte.

Ich habe in dieser Zeit viel geweint. Ich war traurig, dass mir niemand helfen konnte. Viele haben mich gesehen, aber ich konnte ihnen nicht sagen, was mir passierte, denn ich habe geglaubt, was die Personen zu mir gesagt haben.

Ich hatte Angst, dass jemand etwas zustoßen könnte. Unser Spiel sollte unser Geheimnis sein und ich durfte niemandem davon erzählen.

Also hatte ich Angst davor, darüber zu sprechen, oder mich jemandem anzuvertrauen. Es war mir unangenehm und peinlich.

Würde ich ausgelacht werden?

Was würden die anderen über mich denken, wenn sie davon wüssten?

Außerdem hatten sie mir gedroht, die Fotos und Videos ins Internet zu stellen. Dann würde mich die ganze Schule nackt sehen!

Ich hatte Angst, deswegen ausgelacht und gemobbt zu werden.

Also schwieg ich. Doch dadurch wurde es noch schlimmer.

Als ich älter wurde, ließ die Angst etwas nach. Darüber reden konnte ich aber immer noch nicht. Stattdessen fühlte ich mich einsam und taub. Manchmal tat ich mir selbst weh, um wieder etwas fühlen zu können. Manchmal aß ich tagelang nichts, weil ich mich dick und unrein fühlte. Dann gab es Tage, da war der Hunger so riesig, dass ich alles auf einmal aufaß, was da war.

Manchmal trank ich sogar heimlich Alkohol, um zu vergessen, was mir passiert war.

Der Alkohol machte mich oft so aggressiv,
dass ich anderen wehtat, die gar nichts für meine Wut konnten.
Und am Ende wurde ich so traurig, dass ich mein Leben beenden
wollte.

Als es so weit gekommen war, suchte ich mir Hilfe bei einem
Psychologen. In unseren Gesprächen wurde klar, dass meine
Traurigkeit einen Grund hatte. Der Grund waren natürlich die
Erlebnisse aus meiner Kindheit. Ich versuchte, darüber zu
sprechen. Ich wollte erzählen, was ich erlebt hatte. Aber es war
so schwer.

So schwer, dass ich viele Stunden einfach nur geweint habe.
So schwer, dass ich viele Stunden einfach nur gegen die Wand
geschlagen habe.

So schwer, dass ich viele Stunden einfach nur mich selbst
verletzt habe.

So schwer, dass ich viele Stunden einfach nur alles
gegessen habe.

So schwer, dass ich meine Wut einfach an anderen
ausgelassen habe.

Nach weiteren Gesprächen hatte ich es dann geschafft!
Endlich konnte ich offen darüber sprechen und mit
jedem Satz verlor ich meine Angst. Stück für Stück.

Was ließ meine Angst verschwinden? Vielleicht eine der folgenden Möglichkeiten:

Die, die mir das angetan haben, sind gestorben.

Die, die mir das angetan haben, hatten einen Unfall.

Die, die mir das angetan haben, haben sich bei mir entschuldigt.

Die, die mir das angetan haben, sind nicht mehr in meiner Nähe.

Ja, ich bin sexuell missbraucht worden, aber ich schweige deswegen nicht mehr! Ich bin Betroffene, aber kein Opfer.

Meine Erlebnisse haben mich nicht kaputt gemacht.

Ich habe überlebt und kann dir jetzt mit dem, was ich überlebt habe,

Mut machen und eine Unterstützung bieten, besser damit umzugehen, als ich es getan habe.

Du siehst, was ich hinter mir habe.

Trifft einiges davon vielleicht auch auf dich zu?



Was ist sexuelle Gewalt? Was ist sexueller Missbrauch?

Das sind schwierige Wörter oder?

Die hast du bestimmt noch nie gehört. Sie sind aber wichtig.

Sie beschreiben das, was dir und mir passiert ist.

Ich möchte sie dir erklären:

Wenn dir jemand so nahekommt, dass es dir unangenehm wird.
Wenn dich jemand an Körperstellen berührt, an denen dich sonst niemand berührt.

Wenn dich jemand küssen will, obwohl du das nicht willst.
Wenn dich jemand zwingt, dich nackt auszuziehen und dich fotografiert, oder filmt.

Wenn dich jemand zwingt, mit dir Sex zu haben.
Wenn das alles gegen deinen Willen passiert, dann nennt man das sexuellen Missbrauch und das ist eine Straftat. Die Personen, die das mit dir gemacht haben heißen Täter und sie gehören ins Gefängnis, denn niemand darf dich gegen deinen Willen berühren. Niemand. Egal wer, egal wo und egal wann.

Du darfst immer **NEIN** sagen. Immer!

Das kannst du jetzt tun!

Als Betroffene kann ich dir sagen, dass es nur einen Weg gibt, damit deine Situation aufhört und du dich besser fühlst: **REDEN!** Rede mit so vielen Menschen wie möglich darüber. Am besten mit Menschen, die du magst und denen du vertraust. Sie werden dir helfen. Wenn Reden für dich nicht möglich ist, dann schreibe auf, was du erzählen würdest und zeige die Seiten deinen Vertrauenspersonen. Sei kein Opfer! Sei mutig und stark, denn du hast nichts falsch gemacht. Wenn, dann haben die Täter etwas falsch gemacht, aber niemals du!

Kinder haben an sexuellem Missbrauch niemals Schuld.

Je früher du darüber sprichst, desto eher können die Täter gefunden und gestoppt werden. So beschützt du nicht nur dich, sondern auch andere Kinder vor den Tätern.

Wenn du merkst, dass dir eine Person weh tut, oder Dinge von dir verlangt, die du unangenehm findest und nicht machen willst, dann suche dir so schnell es geht Hilfe.

Sprich den nächsten Erwachsenen an, den du finden kannst. Das können Eltern, Lehrer, Verwandte, Freunde, oder Nachbarn sein und erzähle ihnen, was gerade passiert ist.

Wenn dir das peinlich ist, dann kannst du es auch so erzählen, als ob du für jemand anderen fragst:

"Es gibt da diesen Jungen, der wird immer von seiner Familie verprügelt. Was kann er tun?"

"Das Mädchen aus der Nachbarschaft verletzt sich immer selbst. Warum ist das so?"

"Ein Freund hat mir erzählt, dass jemand von ihm wollte, dass er sich nackt auszieht. Aber er wollte das nicht. Was kann er tun?"

"Es gibt da dieses Mädchen, das erzählt mir immer, dass sie zwischen den Beinen schmerzen hat, weil ihr da jemand wehgetan hat. Was kann sie tun, damit das aufhört?"

Egal wie, Hauptsache du redest! Denn nur so, können die peinlichen, schmerzhaften und unangenehmen Situationen aufhören.

Wenn du dich niemandem anvertrauen magst, dann gibt es Telefonnummern, die du anrufen kannst. Dort kannst du anonym anrufen und Hilfe erhalten. Anonym bedeutet, dass niemand erfährt, wer du bist.

0800-22 55 530

www.hilfeportal-missbrauch.de

0800 19 210 00

www.kinderschutzhotline.de

Wenn du gar nicht mehr weiter weißt, dann gehe zur Polizei!
Du denkst, dass du eine Petze bist, wenn du zur Polizei gehst?
Auf keinen Fall! Du bist mutig, selbstbestimmt und stark!
Denn nur so kannst du es beenden, wenn es gerade immer
noch passiert. Zur Not kannst du auch einen Zettel mit
deinem Namen, deiner Anschrift, deiner Telefonnummer und
deiner Geschichte in den Briefkasten der Polizei werfen.
Sie werden sich dann bei dir melden. Dann musst du
jedoch so mutig sein und in Anwesenheit der Polizei
deine Geschichte wiederholen. Sonst können die Beamten
dir leider nicht helfen.

Du denkst, du schaffst das nicht? Natürlich schaffst du das!



HILFE SUCHEN IST
EIN ZEICHEN VON
STÄRKE!

Stark und mutig habe ich darüber geredet und es hat mir geholfen.

**Wenn ich das geschafft habe, dann kannst du das auch!
Du kannst dieses Buch auch mitnehmen. In jedes Gespräch
und zu jedem Treffen kannst du es mitnehmen und dich
daran erinnern, ein schlauer und mutiger Fuchs zu sein. So
wie ich einer bin!**

**Schlau ist auch, alle deine Erlebnisse in einem Tagebuch
aufzuschreiben. Dein Tagebuch wird niemandem etwas
weitererzählen, aber du hast es dir vom Herzen gesprochen.**

**Schreibe so viele Details auf, wie du erinnerst. Je mehr,
desto besser. Auch wenn dir das peinlich ist.**

**Dein Tagebuch wird dich dafür nicht verurteilen und
nichts verraten. Es ist auf deiner Seite! Später werden
dir die Details helfen, die Täter zu finden.**

Ein paar Anlaufstellen im Internet für dich:

www.hilfe-info.de

www.weisser-ring.de

www.innocenceindanger.de

www.nina-info.de

www.nummergegenkummer.de

www.dunkelziffer.de

www.telefonseelsorge.de

Wenn Du Hilfe brauchst:

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: **0800 22 55 530**

Nummer gegen Kummer: **116 111** (für Kinder und Jugendliche)

Elterntelefon: **0800 11 10 550**

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: **08000 116 016**

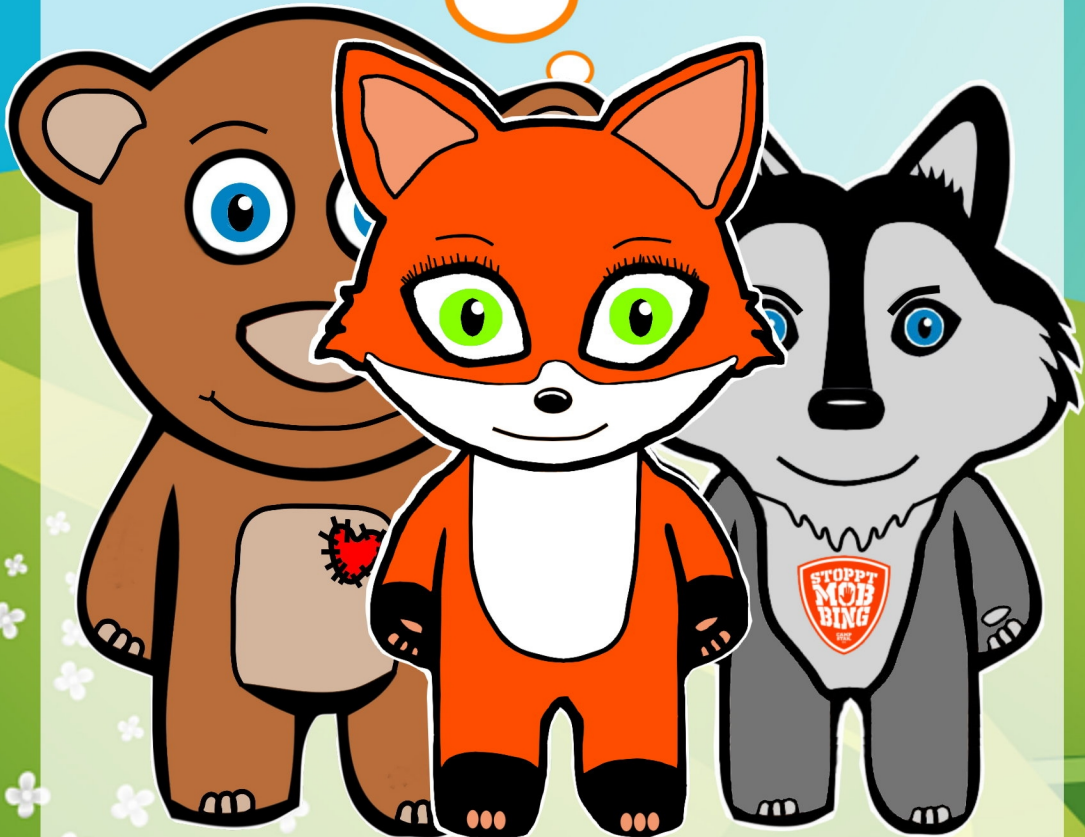
Hilfetelefon Gewalt an Männern: **0800 12 39 900**

Hilfetelefon Schwangere in Not: **0800 40 40 020**

Hilfetelefon tatgeneigte Personen: **0800 70 22 240**

Medizinische Kinderschutzhotline: **0800 19 21 000**

Du bist mutig!





**RATGEBER FÜR ELTERN
UND BETROFFENE ZUM THEMA:
SEXUELLEN MISSBRAUCH**

**Kostenloser Online Ratgeber auf
www.missbraucht.org**

Besuche bitte auch:
www.brummi.net
www.wucky.de
www.leoloewe.com

