

Der Verein KOBRA hat ein Thema:  
**Sexueller Missbrauch** und  
**sexuelle Gewalt** an Kindern und Jugendlichen.



KOBRA gibt es seit 1988 in Stuttgart.  
Jetzt gibt es KOBRA schon fast 30 Jahre.

Die Mitarbeiter kennen sich sehr gut aus.

KOBRA berät  
junge Menschen mit und ohne Behinderung.



KOBRA redet und arbeitet mit anderen  
Einrichtungen für Kinderhilfe und Jugendhilfe.  
Zusammen haben sie ein Ziel.

Sie wollen Kindern und Jugendlichen helfen.  
Wenn man ein Ziel hat und zusammen arbeitet,  
dann nennt man das: Netzwerk.

KOBRA und andere Einrichtungen sind  
zusammen Mitglieder in einem Netzwerk.

Das Netzwerk heißt:  
Stuttgarter Netzwerk  
der Kinderhilfe und Jugendhilfe.

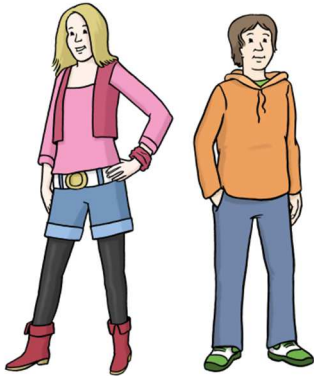
## Angebote



Unsere Angebote sind für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung.

Wir kümmern uns um:

- Opfer von sexuellem Missbrauch oder sexueller Gewalt.
- Kinder und Jugendliche, die anderen sexuelle Gewalt antun.



Wir beraten Kinder und Jugendliche.

KOBRA hilft auch für längere Zeit.  
In der Zeit hilft KOBRA Probleme zu lösen.  
Das nennt man: Therapie.

Die Therapie macht eine Therapeutin mit Dir.  
Wir beraten auch die Familien-Mitglieder  
von Opfern.

## Das machen wir alles:

- Beratung und Therapie für Kinder, die jünger als 14 Jahre sind
- Beratung und Therapie für Jugendliche, die 14 Jahre oder älter sind
- Beratung für Eltern, Familien-Mitglieder und andere Vertrauens-Personen



- Hilfe bei einem Verdacht auf sexuelle Gewalt



- Beratung und Schulung von Mitarbeitern aus anderen Kinderhilfen und Jugendhilfen. Wir beraten die anderen Mitarbeiter bei Fragen zu einem bestimmten Fall. Wir machen Schulungen für die anderen Mitarbeiter. Die Schulungen nennt man: Supervision.
- Beratung für Einrichtungen von Kinderhilfen und Jugendhilfen
- Beratung, wenn Kinder über sexuelle Gewalt reden
- Hilfe, wenn ein Täter eine Strafe vom Gericht bekommen soll.

## **Beratung und Therapie für Kinder, die 13 Jahre alt oder jünger sind**



Vielleicht verstehst Du etwas nicht,  
was Du hier liest.

Dann frage einen Erwachsenen,  
dem Du vertraust.

### **Was ist sexuelle Gewalt?**

Sexuelle Gewalt können  
verschiedene Dinge sein.

### **Es gibt sexuelle Gewalt, bei der eine Person eine andere anfasst.**

Zum Beispiel:

- Eine Person fasst Dich  
an bestimmten Stellen an.

Zum Beispiel:

Po, Brust, Bauch, Penis oder Scheide.

- Eine Person möchte Dich  
streicheln oder küssen.
- Eine Person zwingt Dich  
zum Küssen und Streicheln.
- Eine Person sagt, dass Du mit der Zunge  
an der Brust von der Person saugen sollst.
- Eine Person steckt etwas  
in Deinen Mund, Scheide oder Po.  
Das kann ein Finger, ein Ding oder  
sein Penis sein.



## Es gibt sexuelle Gewalt auch ohne Anfassen.

Zum Beispiel:

- Eine Person zeigt Dir Bilder oder Filme mit Sex-Geschichten.
- Eine Person sagt sexuelle Dinge.

Zum Beispiel:

- Du siehst geil aus.
- Du hast einen knackigen Po.

- Du sollst einer Person zusehen, die sich selbst sexuell anfasset.

Zum Beispiel:

Eine Person fasst sich an Penis oder Scheide.

Du sollst der Person dabei zusehen.

- Eine Person ist nackt und möchte, dass Du sie ansiehst.
- Eine Person schaut Dir beim Ausziehen zu. Oder die Person sagt, dass Du Dich ausziehen sollst.

Kinder unter 14 Jahren dürfen keine sexuellen Kontakte haben.

Keiner darf sie dazu auffordern, überreden oder zwingen. Das steht so im Gesetz.

Die Gründe dafür sind:

- Kinder wollen keine sexuellen Kontakte.
- Kinder können die Folgen von sexuellen Kontakten noch nicht wissen.



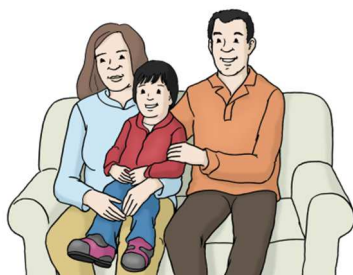
## Wann ist Anfassen in Ordnung?

### Dann ist Anfassen in Ordnung:

- Wenn Du mit Deinen Eltern, Geschwistern oder Familien-Mitgliedern kuschelst. Oder wenn ihr euch umarmt. Oder wenn ihr euch einen Kuss gebt.

Zum Beispiel:

- Gute Nacht-Kuss,
- Guten Morgen-Kuss oder
- Küsse, weil man sich gern hat.



- Wenn Du Dich beim Umarmen, Kuscheln und Küssen gut fühlst.
- Wenn Du Doktor mit Freunden spielst, die so alt sind wie Du.



### Dann ist Anfassen nicht in Ordnung:

- Wenn Du Dich beim Küssen oder Umarmen schlecht fühlst.
- Wenn Du beim Küssen oder Umarmen Angst oder Ekel hast.

Dann sag: **Nein**.

### Die Regel ist:

Keiner darf Dich küssen oder umarmen, wenn Du es nicht willst.

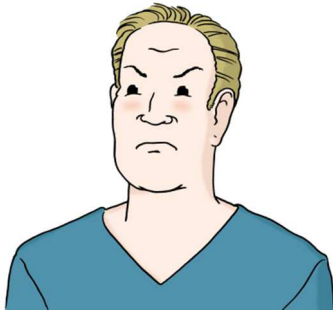
Keiner darf Dich küssen oder umarmen, wenn Du es nicht gut findest.



## Wer ist ein Täter?

Ein Täter ist eine Person,  
die Dir sexuelle Gewalt antut.

Ein Täter kann eine Frau oder ein Mann sein.



Ein Täter kann eine Person sein, die Du kennst.

Zum Beispiel:

- Ein Familien-Mitglied
- Ein Nachbar
- Eine Person aus der Schule
- Ein Vereins-Mitglied

Ein Täter kann aber auch ein Fremder sein.

## Was macht ein Täter?

Ein Täter ist erst nett und freundlich.

Ein Täter will, dass Du ihm vertraust.

Das macht der Täter zum Beispiel so:

- Ein Täter macht Dir Geschenke.
- Ein Täter lädt Dich  
zum Essen und Trinken ein.
- Ein Täter lädt Dich zu einem Ausflug ein.



Ein Täter kann versuchen,  
ein Freund von Deinen Eltern zu werden.

Ein Täter fasst Dich an und schaut,  
was Du dann machst.

Ein Täter sagt Dir:  
Das ist in Ordnung, was ich mache

Ein Täter sagt zu Dir:  
Du sollst mit keinem darüber reden.

Ein Täter bedroht und erpresst Dich.  
Er sagt zum Beispiel:  
Wenn du es Mama sagst,  
mag sie dich nicht mehr.

Ein Täter versucht,  
dass Du Dich schuldig fühlst.  
Er sagt zum Beispiel:  
Wenn du darüber redest,  
dann muss ich ins Gefängnis.

Du hast verschiedene Gefühle  
zur gleichen Zeit.  
Du magst den anderen vielleicht,  
aber Du hast auch Angst.  
Du weißt nicht, was richtig ist.  
Vielleicht fällt es Dir schwer  
über die sexuelle Gewalt zu reden.



Das kann viele Gründe haben.  
Zum Beispiel:

- weil Du Dich schämst oder
- weil Dir keiner glaubt.

Aber die sexuelle Gewalt darf nicht weitergehen.



## Was können die Folgen von sexueller Gewalt sein?



- Es gibt Verletzungen am Körper.  
Zum Beispiel:
  - Biss-Wunden
  - Risse am Po
- Es gibt Verletzungen, die Du nicht sehen kannst.  
Aber man fühlt sich nicht gut.  
Dann ist die Seele verletzt.  
Das nennt man: seelische Verletzungen.

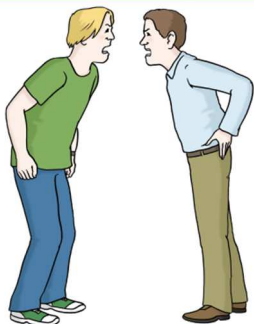


Die Verletzungen am Körper heilen schnell, wenn die sexuelle Gewalt aufhört.  
Die seelischen Verletzungen heilen nur langsam.  
Sie können Dein ganzes Leben bleiben.

### Es gibt viele Gefühle:



- Es gibt gute Gefühle.  
Zum Beispiel:  
Wir sind glücklich, wenn wir mit Freunden Fußball spielen.



- Es gibt schlechte Gefühle.  
Zum Beispiel:  
Wir sind traurig, wenn wir Streit mit einem Freund haben.



- Es gibt Gefühle, die bei seelischen Verletzungen kommen.  
Die Gefühle haben wir, wenn wir sexuelle Gewalt erleben.

Bei sexueller Gewalt kann sich ein Kind nicht wehren.  
Das Kind kann nicht weglaufen und nicht kämpfen.

Darum entstehen seelische Verletzungen.  
Eine seelische Verletzung nennt man auch: Trauma.

Trauma kommt aus der griechischen Sprache und heißt: Wunde.

Nach sexueller Gewalt gibt es ein besonderes Trauma.

Der Täter ist oft ein Mensch, den das Kind kennt und dem es vertraut.  
Das macht die seelische Verletzung besonders schlimm.



Bei einer seelischen Verletzung macht der Körper immer das Gleiche.  
Der Körper versucht nichts mehr zu fühlen.  
Das macht der Körper, weil dann die Angst nicht mehr da ist.

Kinder verhalten sich mit einem Trauma anders.

Sie zeigen ihren seelischen Schmerz nicht.  
Seelischer Schmerz kann zum Beispiel sein, dass man:

- hilflos ist,
- wütend ist,
- sich ekelt,
- sich schämt,
- Angst hat oder
- traurig ist.

So wollen sich Kinder nicht mehr fühlen.  
Darum verändern sie ihr Verhalten.



## Das kann zum Beispiel verändertes Verhalten bei Kindern sein:



- Sie gehen nicht mehr aus dem Haus.  
Sie gehen nicht mehr zur Schule.  
Sie haben Probleme  
ruhig zu sein und zu lernen.
- Sie schreien, schlagen und treten.
- Manchmal essen sie nichts mehr.  
Oder sie essen besonders viel.
- Sie sind oft krank.  
Zum Beispiel wegen:
  - Kopf-Schmerzen
  - Bauch-Schmerzen

Wenn Kinder sich so verhalten,  
dann geht es ihnen schlecht.  
Manchmal merken die Kinder  
das selbst gar nicht.



Sie können auch nicht sagen,  
warum es ihnen schlecht geht.  
Die Kinder brauchen dann Hilfe,  
um das Trauma zu heilen.

Sie brauchen Hilfe von Menschen,  
die sich mit einem Trauma auskennen.  
Das sind zum Beispiel Berater.

KOBRA hilft auch für längere Zeit.  
In der Zeit hilft KOBRA Probleme zu lösen.  
Das nennt man: Therapie.  
Die Therapie macht eine Therapeutin mit Dir.

## Wie kann ich sexuelle Gewalt beenden?



**Das kannst Du machen,  
um sexuelle Gewalt zu beenden:**

- Hilfe holen.
- mit einem Menschen sprechen, dem Du vertraust.
- über die sexuelle Gewalt reden.
- nicht aufgeben.
- mit Menschen reden, die Dir helfen können.



#

Zum Beispiel:

- Eltern
  - Lehrer
  - Polizisten
- zu einer Beratung gehen.  
Dort gibt es Hilfe dafür,  
dass die seelischen Verletzungen heilen.  
Dabei können Dir  
Berater und Therapeuten helfen.

Du kannst zu KOBRA kommen,  
wenn Du Hilfe brauchst.  
KOBRA ist in Stuttgart  
Bei KOBRA gibt es Beratung bei  
sexueller Gewalt an Kindern und Jugendlichen.  
KOBRA kann Dir auch für längere Zeit helfen.



In der Zeit hilft KOBRA Dir Probleme zu lösen.  
Das nennt man: Therapie.  
Die Therapie macht eine Therapeutin mit Dir.  
Die Therapeuten und Berater  
arbeiten bei KOBRA.

Sie können Dir helfen,  
die sexuelle Gewalt zu beenden.

Sie können Dir helfen,  
dass die seelischen Verletzungen heilen.

Du kannst alleine kommen.  
Du kannst auch einen Menschen mitbringen,  
dem Du vertraust.

### **Was passiert bei KOBRA in der Beratung oder der Therapie?**

- Eine Therapeutin hat Zeit für Dich.  
Du kommst einmal in der Woche  
für eine Stunde zu KOBRA.  
Das nennt man: Therapie.



- Du bestimmst,  
was wir in der Stunde machen.  
Du sollst Dich gut und sicher fühlen.
- Du kannst über Deine Probleme und  
Deine Gefühle reden.
- Du kannst uns zeigen, wie es Dir geht.

Das kannst Du mit Bildern, Spielen oder Hand-Puppen zeigen.

- Die Therapeutin hört Dir zu.  
Sie hört sich Deine Probleme genau an.
- Die Therapeutin hat Fragen an Dich,  
damit sie Deine Probleme besser versteht.
- Die Therapeutin zeigt Dir Übungen.  
Die Übungen helfen Dir,  
Deine seelischen Verletzungen zu heilen.

### **Das kannst Du in einer Therapie lernen:**

- Deine Gefühle besser zu verstehen.
- Deine Gefühle so zu zeigen,  
dass keiner verletzt wird.
- Wieder Spaß und Freude zu haben.
- In der Schule ruhig zu sein und zu lernen.
- Wieder gut zu schlafen.
- Dich wieder sicher und gesund zu fühlen.
- Menschen wieder zu vertrauen.
- Dich besser  
gegen sexuelle Gewalt zu wehren.  
Du lernst auch Nein zu sagen,  
wenn Dir eine Person etwas antun will.



## So findest Du uns:



Das ist unsere Adresse:

KOBRA

Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt  
an Kindern und Jugendlichen

Hölderlinstraße 20

70174 Stuttgart



Du musst nichts bezahlen,  
wenn wir Dich beraten oder Dir helfen.

Wenn Du nach einer Beratung fragst,  
musst Du nicht Deinen Namen sagen.



Die Mitarbeiter von KOBRA dürfen mit keinem  
über Deine Probleme reden.

Das nennt man: Schweigepflicht.

Dann kann man die Mitarbeiter erreichen:

Von Montag bis Donnerstag immer  
von 9 bis 17 Uhr.

Du kannst auch einen anderen Termin  
mit uns machen.

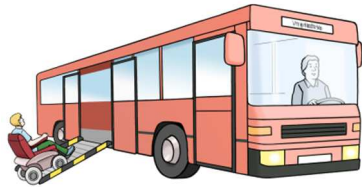


Das ist unsere Telefonnummer: 0711 16297 0

Das ist unsere Fax-Nummer: 0711 16297 17

Das ist unsere E-Mail-Adresse:

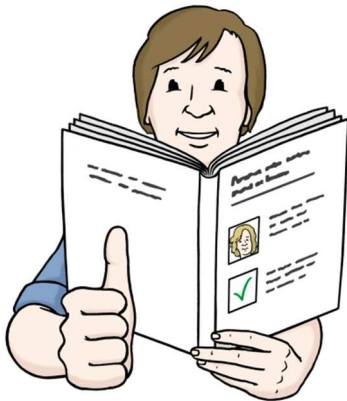
[beratungsstelle@kobra-ev.de](mailto:beratungsstelle@kobra-ev.de)



Wenn Du mit Bus und Bahn zu uns kommst,  
ist die Russische Kirche die richtige Haltestelle.

Zu der Haltestelle kommst Du:

- mit der Bus-Linie 40 und
- der Straßen-Bahn-Linie U 24,  
die in Richtung Hölderlinplatz fährt.



Der Text in Leichter Sprache ist von:

© Lebenshilfe für Menschen  
mit geistiger Behinderung Bremen e.V.

Die Bilder sind von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger  
Behinderung Bremen e.V.,

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.