



rüsselsheim
am main



Der Kreis
Groß-Gerau



LIEBE LESERIN*,

vielleicht hast Du es schon bemerkt. In der Broschüre benutzen wir das * - Sternchen immer mal wieder. Doch was bedeutet das *? Das * zeigt, dass es mehr gibt als zwei Geschlechter. Es gibt nicht nur Mädchen oder Junge, Frau oder Mann. Es gibt viele Geschlechter. Das nennt man auch Geschlechter-Vielfalt. Deshalb benutzen wir das *, um alle Personen anzusprechen, die sich als Mädchen fühlen. Das sieht dann so aus: Aus Freunden wird Freund*innen. Damit zeigen wir, dass alle Geschlechter, wie zum Beispiel trans*-Personen und inter-Personen, gemeint sind. Das nennt man geschlechtergerechte Sprache.

Wenn Du mehr darüber erfahren willst, kannst Du Dich auf folgenden Webseiten informieren:

www.queer-lexikon.net

www.regenbogenportal.de

INHALTSVERZEICHNIS

Erklärung Gendersternchen *	2
Mädchen* haben Rechte!	4
Kinder- & Jugendrechte	6
Freizeit, Freundschaft & soziale Kontakte	8
Familie, Eltern & Geschwister	10
Körper & Gesundheit.....	12
Erste Liebe, Beziehung & Sex	14
Schwangerschaft	23
Schule	24
Ausbildung, Bildung & Arbeit.....	26
Wir sind für Dich da!.....	30
Nummern gegen Kummer	32
Beratungsstellen – Kontakte.....	34

Mädchen* haben Rechte!

DAS SOLLST DU AUCH WISSEN!

Mit dieser Broschüre informieren wir Dich über Beratungsstellen in Deiner Nähe im Kreis Groß-Gerau, die Dich in Deiner freien Entfaltung und Wahrnehmung Deiner Rechte unterstützen. Vielleicht kennst Du auch eine Freund*in, der Du dabei helfen möchtest, dies zu tun. Denn uns ist es wichtig, dass alle Mädchen* mit Freude und einem positiven Blick in die Zukunft schauen und jede ihr Leben positiv lebt.

In dieser Broschüre werden Dir daher einige Rechte für das tägliche Leben erklärt und wodurch diese verletzt werden. Du bekommst Kontakte zu kostenloser und vertraulicher Beratung in Deiner Nähe. Bei manchen Beratungsstellen brauchst Du einen Termin, erkundige Dich vorher. Auch gibt es kostenlose, vertrauliche und datensichere Telefon- und Onlineberatungen die Du nutzen kannst. Das Wichtigste ist jedoch, Dich Personen anzuvertrauen, die Dich in Deinen Rechten unterstützen können, wenn Du nicht mehr weiterweißt, Probleme hast und unglücklich bist. Dies können Freund*innen, Erwachsene vertraute Personen aus Familie, Schule, Jugendarbeit, Mädchen*arbeit oder Deinem Bekanntenkreis sein.



#MeineRechte

#MeineMöglichkeiten



Kinder- & Jugendrechte

Kinder und Jugendliche haben Rechte. Diese stehen in der UN-Kinderrechtskonvention. Hier für Dich die 11 wichtigsten Kinder- und Jugendrechte auf einen Blick:

1. Alle Kinder und Jugendlichen haben die gleichen Rechte. Niemand darf benachteiligt werden.
2. Du hast das Recht, gesund und ohne Not zu leben.
3. Du hast das Recht, bei Deinen Eltern zu leben. Leben Deine Eltern getrennt, hast Du das Recht Deine beiden Eltern regelmäßig zu treffen.
4. Du hast das Recht auf Freizeit, zu spielen, Dich zu erholen und Dich künstlerisch zu betätigen.
5. Du hast das Recht, zu lernen und eine Ausbildung zu machen.
6. Du hast das Recht, zu sagen, was du denkst oder fühlst.
7. Du hast das Recht auf Privatsphäre und Würde.
8. Du hast das Recht, Dich zu informieren und bei Fragen, die Dich betreffen, mitzubestimmen.
9. Kinder und Jugendliche mit Behinderung haben das Recht auf besondere Förderung und Unterstützung, damit sie aktiv am Leben teilnehmen können.
10. Du hast das Recht auf Schutz vor Gewalt, Missbrauch und Ausbeutung.
11. Du hast das Recht, im Krieg und auf der Flucht besonders geschützt zu werden.

Hier findest Du weitere Informationen zu den Kinder- und Jugendrechten:

www.recht-kinderleicht.de

www.kinder-ministerium.de/das-ministerium

www.kinderrechte.hessen.de

DEINE WICHTIGSTEN RECHTE – AB WANN DARFST DU WAS

Je älter Du wirst, desto mehr Freiheiten und Rechte, aber auch Pflichten und Verantwortung hast Du. Auf diesen Internetseiten kannst Du Dich über Deine wichtigsten Rechte nach Alter informieren:



**Jugendschutz aktiv –
Überblick nach Alter**
bit.ly/3R4KbJo



Endlich 14, 16, 18!
bit.ly/3pYKmZf



**profamilia.de:
Sexualität leben**
bit.ly/3w62Bgo





Freizeit, Freundschaft & soziale Kontakte

Freundschaften und soziale Kontakte sind wichtig. Freund*innen können wie Familie sein. Aber auch in der Freizeit, in Freundschaften und bei sozialen Kontakten kann es zu Problemen kommen. Wirst Du bedroht? Belästigt? Bloßgestellt? Geschlagen? Ausgegrenzt? Wenn dies der Fall ist, kannst Du Dir Hilfe holen. Dagegen kannst Du etwas tun. Niemand darf Dich würdelos behandeln und verletzen. Das gilt auch im Internet und in den sozialen Medien.



Deine Rechte werden verletzt, wenn:

- von Dir private, persönliche und/oder intime Inhalte/ Fotos verbreitet werden, zum Beispiel in sozialen Medien.
- Dein Ruf geschädigt wird.
- Dir körperliche, sexualisierte oder psychische Gewalt angetan wird.
- Du wegen Deiner Herkunft, Religion oder Deinem Aussehen benachteiligt oder diskriminiert wirst.
- ...

Bei Fragen kannst Du Dich an vertraute Personen, Schulsozialarbeiter*innen sowie Mitarbeiter*innen aus Jugendhäusern/-zentren wenden.

Beraten lassen kannst Du Dich hier:

- Südkreisberatungsstelle Kreis Groß-Gerau
- Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Kreis Groß-Gerau
- Deutscher Kinderschutzbund e. V.
- Caritasnetzwerk Gernsheim e. V.
- Caritaszentrum Kelsterbach e. V.
- Caritaszentrum Rüsselsheim e. V.
- Jugendmigrationsdienst für junge Migrant*innen im Kreis Groß-Gerau - IB Südwest gGmbH

Zum Thema sexueller Missbrauch & sexualisierte Gewalt:

- Wildwasser Kreis Groß-Gerau e. V.

**„Die Würde des Menschen
ist unantastbar“ (Art 1 GG)**

Familie, Eltern & Geschwister

Hol Dir Hilfe,
wenn Dich das
Beschriebene an zu
Hause erinnert und
Du Dich dort nicht
sicher fühlst!

Familie steht für Geborgenheit, für Liebe, für Anerkennung und gegenseitige Achtung. Sicher fallen Dir auch schwierige und negative Seiten bei „Familie“ ein, oder?

Gibt es bei Dir häufig Streit? Streitest Du mit Deinen Eltern, Deinen Geschwistern oder Deine Eltern untereinander? Lassen sich Deine Eltern scheiden? Sind geliebte Menschen gestorben? Es kann Situationen geben, in denen Du das Gefühl hast, alleine überfordert zu sein oder Du sogar Angst hast. Dann ist es wichtig, dass Du Dich jemandem anvertraust!

Deine Rechte werden verletzt, wenn:

- Du Angst vor körperlicher, sexueller oder psychischer Gewalt haben musst.
- Du Dich nicht frei entfalten kannst, Du vielleicht eingesperrt wirst oder gezwungen wirst, Dinge zu tun oder zu tragen, die Du nicht möchtest.
- Deine Eltern psychisch- oder suchtkrank sind und Du darunter leidest.
- ...



Bei Fragen kannst Du Dich an vertraute Personen, Schulsozialarbeiter*innen sowie Mitarbeiter*innen aus Jugendhäusern/-zentren wenden.

Beraten lassen kannst Du Dich hier:

- Südkreisberatungsstelle Kreis Groß-Gerau
- Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Kreis Groß-Gerau
- Allgemeiner Sozialer Dienst Kreis Groß-Gerau/Rüsselsheim am Main
- Deutscher Kinderschutzbund e. V.
- Caritasnetzwerk Gernsheim e. V.
- Caritaszentrum Kelsterbach e. V.
- Caritaszentrum Rüsselsheim e. V.
- Jugendmigrationsdienst für junge Migrant*innen im Kreis Groß-Gerau - IB Südwest GgmbH

Zum Thema sexueller Missbrauch & sexualisierte Gewalt:

- Wildwasser Kreis Groß-Gerau e. V.

Körper & Gesundheit

LIEBE DEINEN KÖRPER

Bist Du klein, bist Du groß?

Bist Du dünn oder dick?

Hast Du eine Beeinträchtigung oder nicht?

Hast Du Grübchen, wenn Du lachst oder Sommersprossen im Gesicht?

Jeder Körper ist anders und jeder Mensch hat seine Besonderheiten.

Take care of yourself!

Du bist schön, so wie Du bist, egal was andere sagen!

GESUNDHEIT

Gesundheit, was ist das eigentlich? Gesundheit bezieht sich nicht nur darauf, dass es Deinem Körper gut geht, sondern auch Deiner Psyche. Wenn Deine Psyche gesund ist, fühlst Du Dich gut mit Dir und Deinem Körper.

Deine Psyche kann aus unterschiedlichen Gründen belastet und verletzt werden. Ist die eigene Psyche nicht mehr gesund, kann es zu Erkrankungen kommen. Es kann zu Essstörungen, selbstverletzendem Verhalten, Angstzuständen, Depressionen, Zwängen und Sucht, z. B. nach Shopping, Videospiele, Glücksspiel, Sport, Alkohol, Zigaretten/Shisha, Drogen, kommen. Solltest Du oder jemand in Deinem Umfeld Probleme damit haben, kannst Du Dir Hilfe suchen. Die Beratungsstellen sind für Dich da.



Bei Fragen kannst Du Dich an vertraute Personen, Schulsozialarbeiter*innen sowie Mitarbeiter*innen aus Jugendhäusern/-zentren wenden.

**Beraten lassen kannst Du Dich hier:
Zum Thema Suchthilfe:**

- Südkreisberatungsstelle Kreis Groß-Gerau
- Integrierte Jugend-, Drogen- und Suchtberatung Caritaszentrum Rüsselsheim e. V.
- Jugend-, Drogen- und Suchtberatungsstelle Mörfelden-Walldorf e. V.
- Staatliches Schulamt Landkreis Groß-Gerau/Main-Taunus-Kreis: Fachberatung für Suchtprävention

Zum Thema Essstörung:

- Wildwasser Kreis Groß-Gerau e. V.
- Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen

Zum Thema psychische Probleme:

- Bündnis gegen Depression im Kreis Groß-Gerau
- Sozialpsychiatrischer Verein Kreis Groß-Gerau e. V.
- Vitos Kinder- und Jugendambulanz Riedstadt

Gib gut auf Dich acht!

Erste Liebe, Beziehung & Sex



PUBERTÄT

Ab etwa 12 Jahren verändert sich Dein Körper. Überall wächst irgendwas: Du bekommst Haare unter den Achseln und im Intimbereich. Zum Beispiel fängt bei manchen der Busen an zu wachsen, die Hüfte wird breiter und die Periode kann das erste Mal kommen. Manche bemerken, dass sie sich nicht wohlfühlen mit den Veränderungen in der Pubertät. Dafür gibt es verschiedene Erklärungen, die Du in einer Beratung besprechen kannst.

Dein Körper
verändert sich,
das ist ganz
normal!

Die Pubertät ist eine aufregende Zeit, in der sich viele Fragen ergeben: Ist das bei allen so? Fühle ich mich mit diesen ganzen Veränderungen gut? Fühlen sich die Veränderungen falsch an? Was macht dieser weiße Ausfluss in meinem Slip? Was mache ich, wenn ich das erste Mal meine Tage bekomme? Kann ein Tampon mein sogenanntes Jungfernhütchen einreißen?

Deine Rechte werden verletzt, wenn:

- Du keine Hygieneprodukte für Deine Tage bekommst.
- Du in deinen Bedürfnissen nicht unterstützt wirst.
- ...

Bei Fragen kannst Du Dich an vertraute Personen, Schulsozialarbeiter*innen sowie Mitarbeiter*innen aus Jugendhäusern/-zentren wenden.

Beraten lassen kannst Du Dich hier:

- pro familia Kreis Groß-Gerau e. V.
- queerformat - Fachstelle LSBTIQ*
- MöWa Queerbeet
- Frauenärzt*innen

Online Beratung:

www.profamilia.sextra.de

DIE ERSTE LIEBE

Mit der ersten Liebe kommen die ersten Schmetterlinge in den Bauch. Ein angenehmes Kitzeln macht sich breit. Da fliegen viele Fragen im Kopf herum: In wen verliebe ich mich? Bin ich normal? Mag mich die andere Person auch? Wie spreche ich die Person an?

Wer macht den ersten Schritt? Darf ich mich so zeigen, wie ich bin? Was ist mir wichtig bei der Person, in die ich mich verliebe? Der Charakter? Das Geschlecht? Das alles entscheidest ganz alleine Du!

Bei der ersten Liebe ist Ausprobieren erlaubt, solange Dein Gegenüber nicht verletzt wird!

Dabei hilft es immer wieder, inne zu halten und zu schauen, was sich gut anfühlt und was sich nicht so gut anfühlt.

Deine Sexualität gehört Dir!!



Deine Rechte werden verletzt, wenn:

- Du nicht selbst entscheiden darfst, in wen Du Dich verliebst.
- jemand etwas von Dir verlangt, dass Du nicht willst.
- Du angestarrt wirst und dein Körper kommentiert wird.
- andere über Deinen Körper bestimmen wollen.
- Du angefasst wirst, obwohl Du es nicht willst.
- Du zu Sex oder körperlichen Handlungen gezwungen wirst durch Druck oder Erpressung.
- Du NEIN sagst und nicht darauf gehört wird.
- Du beschimpft wirst (z. B. mit Fotze, Nutte, Hure, Lesbe).
- ...

Bei Fragen kannst Du Dich an vertraute Personen, Schulsozialarbeiter*innen sowie Mitarbeiter*innen aus Jugendhäusern/-zentren wenden.

Beraten lassen kannst Du Dich hier:

- pro familia Kreis Groß-Gerau e. V.
- queerformat - Fachstelle LSBTIQ*
- MöWa Queerbeet
- Südkreisberatungsstelle Kreis Groß-Gerau
- Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Kreis Groß-Gerau

Zum Thema sexueller Missbrauch & sexualisierte Gewalt:

- Wildwasser Kreis Groß-Gerau e. V.

Für muslimische Mädchen* zum Thema: Beziehung und Heirat:

- FeM Mädchen*haus Frankfurt
- Mäander Darmstadt gGmbH

DAS ERSTE MAL

Irgendwann ist es dann soweit – das erste Mal. Wichtig ist, dass Du Dich mit Dir und der Person gut fühlst, wenn Du das erste Mal Sex hast. Auch das richtige Verhütungsmittel sollte mit Bedacht gewählt werden! Ein Kondom schützt zum Beispiel auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten (z. B. Chlamydien, HIV etc.). Bis zum 21. Lebensjahr werden die Verhütungsmittel (außer Kondome) von der Krankenkasse bezahlt.

Deine Rechte werden verletzt, wenn:

- Du Dich dazu gezwungen fühlst, mit jemandem zu schlafen.
- Dich jemand so berührt oder anfasst, dass es sich nicht gut anfühlt und es nicht ändert.
- Dir das Recht auf Verhütung verweigert wird.
- Du mit jemandem geschlafen hast und gezwungen wirst, diese Person zu heiraten.
- auf ein NEIN von Dir - egal wann - nicht gehört wird.
- ...

Bei Fragen kannst Du Dich an vertraute Personen, Schulsozialarbeiter*innen sowie Mitarbeiter*innen aus Jugendhäusern/-zentren wenden.

Beraten lassen kannst Du Dich hier:

- pro familia Kreis Groß-Gerau e. V.
- Frauenärzt*innen

Zum Thema sexueller Missbrauch & sexualisierte Gewalt:

- Wildwasser Kreis Groß-Gerau e. V.

Für muslimische Mädchen* zum Thema:

Beziehung und Heirat:

- FeM Mädchen*haus Frankfurt
- Mäander Darmstadt gGmbH

Du entscheidest, ob, mit wem und wie Du Sex haben möchtest!

NEIN heißt NEIN!



DAS INTERNET UND DIE LIEBE

Das Internet steckt voller Möglichkeiten. Diese Möglichkeiten kannst Du ganz individuell für Dich nutzen.

Auf einiges solltest Du allerdings achten: Mit wem will ich chatten? Welche Fotos stelle ich von mir online? Ist die Person, mit der ich schreibe, tatsächlich die Person, für die ich sie halte? Welche Fotos verschicke ich an wen?

Mehr Informationen hierzu findest Du in der „Mit mir nicht“-Broschüre:
www.kreisgg.de/maedchenarbeit



Im Internet ist
NICHT
alles erlaubt!

Deine Rechte werden verletzt, wenn:

- Dein Bild ohne Dein Wissen und Deine Einwilligung weiterverschickt wird (Recht am eigenen Bild).
- Du ein Dick Pic – Nude - Nacktbild oder ein Bild oder Video mit sexualisiertem Inhalt zugeschickt bekommst.
- jemand von Dir verlangt, ein Nacktbild zu schicken.
- jemand ein Nacktbild von Dir an andere verschickt.
- ...

Bei Fragen kannst Du Dich an vertraute Personen, Schulsozialarbeiter*innen sowie Mitarbeiter*innen aus Jugendhäusern/-zentren wenden.

Beraten lassen kannst Du Dich hier:

- pro familia Kreis Groß-Gerau e. V.
- Wildwasser Kreis Groß-Gerau e. V.

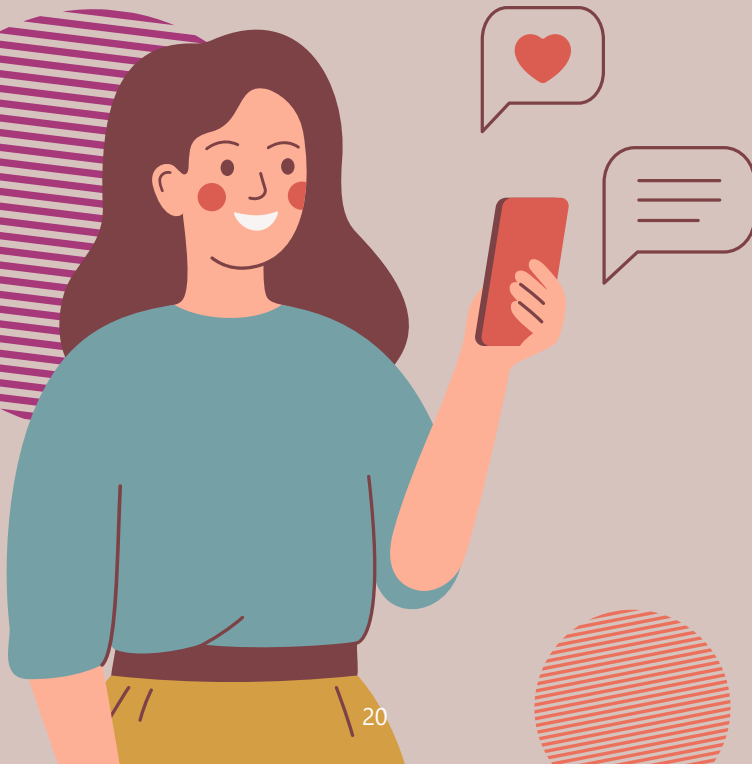
Du
entscheidest,
welche Bilder oder
Videos von Dir wo
veröffentlicht
werden!

Online Beratung:

www.profamilia.sextra.de
www.juuuport.de

Solltest Du von Cyber-Mobbing betroffen sein:

Klicksafe bietet eine kostenfreie „Cyber-Mobbing erste Hilfe App!“ an.



Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft kann viele Fragen aufwerfen. Ganz am Anfang steht die Frage, ob Du schwanger bleiben willst. Außerdem können diese Fragen auftauchen: Kommt für mich ein Schwangerschaftsabbruch in Frage? Gibt es eine zeitliche Frist, bis zu der ich einen Schwangerschaftsabbruch machen kann? Was mache ich, wenn niemand von der Schwangerschaft wissen darf? Gibt es finanzielle Unterstützung für Schwangere und Mütter? Wenn ich schwanger bleibe, kann ich das Kind anonym zur Adoption freigeben?

Nur bis zur 12. Woche ist ein Schwangerschaftsabbruch möglich!

Deine Rechte werden verletzt, wenn:

- Dich jemand in Deiner Entscheidung über die Schwangerschaft beeinflussen oder drängen will.
- Deine Familie oder dein Freund Dich zu einem Abbruch/einer Adoption drängt.
- Dich jemand zwingt, schwanger zu bleiben.
- ...

Bei Fragen kannst Du Dich an vertraute Personen, Schulsozialarbeiter*innen sowie Mitarbeiter*innen aus Jugendhäusern/-zentren wenden.

Beraten lassen kannst Du Dich hier:

- pro familia Kreis Groß-Gerau e. V.
- Diakoniezentrum Groß-Gerau
- Caritaszentrum Kelsterbach e. V.
- Caritaszentrum Rüsselsheim e. V.
- Frauenärzt*innen

Du entscheidest über Deinen Körper!

Schwanger – und keiner darf es erfahren? Kostenfrei und

anonym. 24 Std. erreichbar oder online unter www.geburt-vertraulich.de

Hilfetelefon*
Schwangere in Not – anonym & sicher
0800 40 40 020
schwanger-und-viele-fragen.de
*kostenlos und mehrsprachig

Schule

Schule ist ein Ort des Lernens, der Begegnung und der Freundschaft. Dennoch kann es sein, dass Du Dich dort nicht wohlfühlst – hierfür kann es unterschiedliche Gründe geben. Ist jemand gemein zu Dir? Wirst Du beleidigt oder bedroht? Stellt Deine Lehrkraft Dich bloß? All das hat an Schule nichts verloren und Du kannst Dir Hilfe holen.

Deine Rechte werden verletzt, wenn:

- Du wegen Deiner Herkunft, Religion oder Deinem Aussehen benachteiligt oder diskriminiert wirst.
- Du von einzelnen Personen bloßgestellt, bedroht oder beleidigt wirst.
- Dir körperliche, sexuelle oder psychische Gewalt angetan wird.
- Du Angst haben musst, in die Schule zu gehen.
- ...

Bei Fragen kannst Du Dich an vertraute Personen sowie Mitarbeiter*innen aus Jugendhäusern/-zentren wenden.

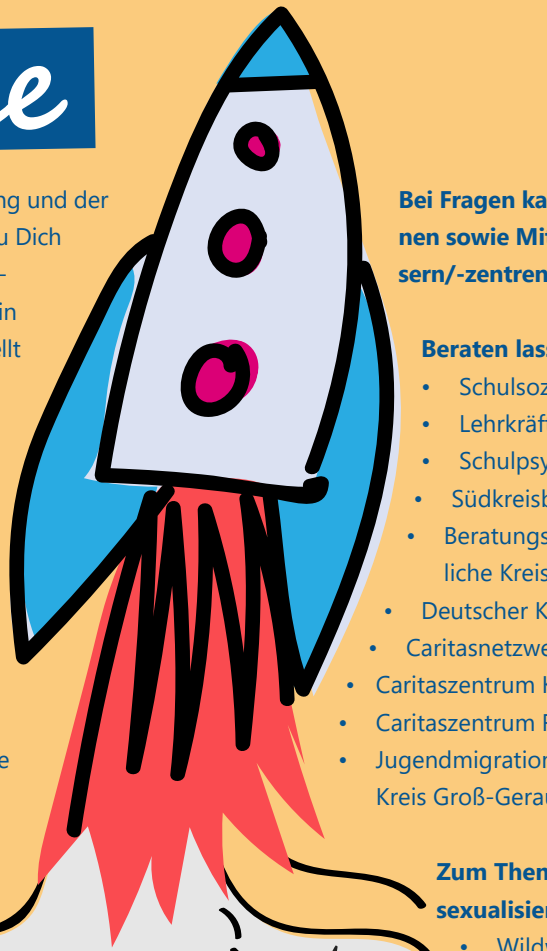
Beraten lassen kannst Du Dich hier:

- Schulsozialarbeit
- Lehrkräfte
- Schulpsychologischer Dienst
- Südkreisberatungsstelle Kreis Groß-Gerau
- Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Kreis Groß-Gerau
- Deutscher Kinderschutzbund e. V.
- Caritasnetzwerk Gernsheim e. V.
- Caritaszentrum Kelsterbach e. V.
- Caritaszentrum Rüsselsheim e. V.
- Jugendmigrationsdienst für junge Migrant*innen im Kreis Groß-Gerau - IB Südwest gGmbH

Zum Thema sexueller Missbrauch & sexualisierte Gewalt:

- Wildwasser Kreis Groß-Gerau e. V.

Mobbing, Diskriminierung und Bedrohung haben an Schule nichts verloren und sollten öffentlich gemacht werden.



Ausbildung, Bildung & Arbeit

RECHT AUF BILDUNG

Bildung ist wichtig und öffnet Dir in der Zukunft viele Türen. Du hast das Recht und die Pflicht, neun bis zehn Jahre eine Schule zu besuchen. Möchtest Du nach der Schule eine Berufsausbildung machen? Vielleicht möchtest Du auch weiter die Schule besuchen?

Deine Rechte werden verletzt, wenn:

- Deine Eltern Dir verbieten, eine Schule zu besuchen.
- Deine Eltern Dir verbieten, an einem bestimmten Unterricht, wie z. B. Sport an Deiner Schule, teilzunehmen.
- Dir Deine Eltern verbieten, an einer Klassenfahrt oder einem Schulausflug teilzunehmen.
- Deine Eltern Dich zwingen, nach Deiner Schulpflicht die Schule zu verlassen, um arbeiten zu gehen.
- ...

Bei Fragen kannst Du Dich an vertraute Personen sowie Mitarbeiter*innen aus Jugendhäusern/-zentren wenden.

Beraten lassen kannst Du Dich hier:

- Schulsozialarbeit
- Lehrkräfte
- Südkreisberatungsstelle Kreis Groß-Gerau
- Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Kreis Groß-Gerau
- Jugendmigrationsdienst für junge Migrant*innen im Kreis Groß-Gerau - IB Südwest gGmbH



FREIE BERUFSWAHL

Was möchtest Du nach der Schule machen?
Welchen Beruf möchtest Du ausüben?
Brauchst Du noch Zeit, um Dich zu orientieren?
Möchtest Du ein Freiwilliges Soziales Jahr oder ein
Freiwilliges Ökologisches Jahr machen?
Möchtest Du als Au-pair ins Ausland gehen oder mit
„Work and Travel“ die Welt entdecken?
Du darfst frei entscheiden, welchen Beruf Du später
ausüben möchtest.

Möchtest Du zu Hause wohnen bleiben oder ausziehen?
Brauchst Du finanzielle Unterstützung?
Hierzu kannst Du Dich beraten lassen.

Deine Rechte werden verletzt, wenn:

- Deine Eltern Dich zwingen, einen bestimmten Beruf zu erlernen.
- Deine Eltern Dir verbieten, einen Beruf zu erlernen, damit Du ohne Ausbildung arbeiten kannst.
- ...

Bei Fragen kannst Du Dich an vertraute Personen sowie Mitarbeiter*innen aus Jugendhäusern/-zentren wenden.

Beraten lassen kannst Du Dich hier:

- Schulsozialarbeit
- Berufswegplanung Kreis Groß-Gerau
- Beratungsstelle Ausbildung und Arbeit Groß-Gerau Mitte/Südkreis - IB Südwest gGmbH
- Kultur 123 Rüsselsheim: Beratungsstelle Ausbildung und Arbeit
- Agentur für Arbeit Groß-Gerau, Berufsberatung - Südkreis
- Agentur für Arbeit Rüsselsheim, Berufsberatung
- Jugendmigrationsdienst für junge Migrant*innen im Kreis Groß-Gerau - IB Südwest gGmbH

Zum Thema: Freiwilliges Soziales Jahr, Freiwilliges Ökologisches Jahr, Bundesfreiwilligendienst, Internationale Freiwilligendienste und Schüleraustausch:

- Volunta gGmbH

Du
entscheidest,
was Du wo
arbeiten
möchtest!



Wir sind für Dich da!

Hast Du Lust mit Deinen Freundinnen* auf ein Mädchen*-Projekt oder hast Du Anregungen, was für Mädchen* im Kreis Groß-Gerau oder Rüsselsheim am Main fehlt und willst dies ändern?

Melde Dich gerne bei uns. Wir als Pädagog*innen freuen uns über Eure Ideen und Anregungen.

Arbeitskreis „Mädchenarbeit im Kreis Groß-Gerau“

Kontakt:

Jugendbildungswerk Kreis Groß-Gerau

Alexandra Zerl

Telefon: 06152 989 468

E-Mail: jbw@kreisgg.de

Mädchenarbeitskreis Rüsselsheim am Main

Kontakt:

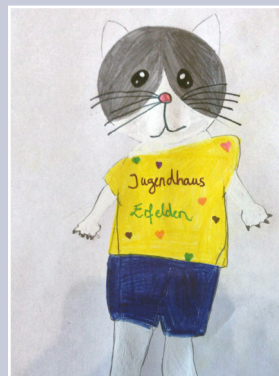
Jugendförderung Rüsselsheim am Main

Fachstelle Mädchenarbeit

Anne Kratz

Telefon: 06142 83 2109

E-Mail: anne.kratz@ruesselsheim.de





Nummern gegen Kummer

... Du hast ein Problem und das Gefühl, mit niemandem, den Du kennst, darüber sprechen zu können?

Bei der **Nummer gegen Kummer** kannst Du mit jemandem reden, der Dir zuhört und mit Dir gemeinsam überlegt, wie sie Dir helfen können. Du musst auch nicht Deinen Namen nennen. Die Berater*innen helfen Dir bei allen Problemen.

Das Kinder- und Jugendtelefon der **Nummer gegen Kummer** ist anonym und kostenlos.



- montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr
- erreichbar vom Handy und Festnetz
- über Mail oder über Chat: bit.ly/3tKOig8

Es gibt noch weitere überregionale Beratungsstellen, an die Du Dich bei Bedarf telefonisch oder auch online wenden kannst.



- anonym, kostenlos und rund um die Uhr für Dich da
- Telefon: 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222
- Online Beratung: www.online.telefonseelsorge.de

Muslimisches Seelsorgetelefon

in türkisch, arabisch und urdu

- anonym und rund um die Uhr für Dich da
 - Telefon: 030 443 509 821 (normale Telefongebühr)
- www.mutes.de

Zentraler Notruf in ganz Deutschland:

24 Stunden erreichbar! Keine Beratung, aber schnelle Hilfe gibt es immer unter **110!**



BERATUNGSSTELLEN – KONTAKTE

Hier findest Du die Kontakte zu den Beratungsstellen. Bevor Du zu einer Beratungsstelle gehst, solltest Du dort anrufen oder eine E-Mail schreiben, um einen Termin zu vereinbaren. Viele Beratungsstellen bieten auch online Beratungen an. Da kannst Du Dich im Internet informieren.

Wie Du auf den Seiten zuvor schon gelesen hast, kannst Du Dich auch an die Schulsozialarbeiter*innen an Deiner Schule und an die Mitarbeiter*innen in den Jugendhäusern/-zentren wenden.

Die Kontakte zu den Jugendhäusern/-zentren im Kreis Groß-Gerau findest Du auf dieser Seite unter Region Nord, Mitte und Süd:

www.kreisgg.de/jugendfoerderung

Die Kontakte der Schulsozialarbeiter*innen im Kreis Groß-Gerau findest Du hier:

www.kreisgg.de/standorte

Die Kontakte zu den Rüsselsheimer Jugendhäusern/-zentren findest Du hier:

www.ruesselsheim.de/jugendhaeuser.html

Die Kontakte der Schulsozialarbeiter*innen an den Rüsselsheimer Schulen findest Du hier:

www.ruesselsheim.de/schulsozialarbeit-sek1.html

Die Mädchen*broschüre gibt es auch online. Falls sich Kontaktdaten der Beratungsstellen ändern, werden diese dort aktualisiert:

www.kreisgg.de/maedchenarbeit

Allgemeiner Sozialer Dienst – Jugendamt

Fachbereich Jugend und Familie
Wilhelm-Seipp-Straße 4, 64521 Groß-Gerau
Telefon: 06152 989-552
E-Mail: asd@kreisgg.de

Allgemeiner Sozialer Dienst Rüsselsheim

Fachbereich Kinderschutz und Jugendhilfe
Mainstraße 7, 65428 Rüsselsheim am Main
Telefon: 06142 83-2491
E-Mail: allgemeiner.sozialer.dienst@ruesselsheim.de

Agentur für Arbeit Groß-Gerau

Berufsberatung für den Südkreis

Oppenheimer Straße 4, 64521 Groß-Gerau
Telefon: 0800 4 5555 00 (kostenlos)
E-Mail: ruesselsheim.berufsberatung@arbeitsagentur.de

Agentur für Arbeit Rüsselsheim

Berufsberatung

Im Eichsfeld 3, 65428 Rüsselsheim am Main
Telefon: 0800 4 5555 00 (kostenlos)
E-Mail: ruesselsheim.berufsberatung@arbeitsagentur.de

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Kreis Groß-Gerau

Darmstädter Straße 88, 64521 Groß-Gerau
Telefon: 06152 7898
E-Mail: erziehungsberatung@kreisgg.de

Berufswegplanung Kreis Groß-Gerau

Sek. 1 Schulen/Berufliche Schulen im Kreis Groß-Gerau
Im Neugrund 16, 64521 Groß-Gerau
Telefon: 06152 989-816
E-Mail: jugendberufshilfe@kreisgg.de
www.kreisgg.de/bildung/uebergang-schule-beruf

Bündnis gegen Depression im Kreis Groß-Gerau

Langgasse 44, 64546 Mörfelden-Walldorf

Telefon: 06105 966773

E-Mail: buendnis-depression.kreisgg@spv-gg.de

Büro für Frauen und Chancengleichheit

Kreis Groß-Gerau

Wilhelm-Seipp-Straße 4, 64521 Groß-Gerau

Telefon: 06152 989-630

E-Mail: bfc@kreisgg.de

Büro für Frauen und Chancengleichheit der Stadt

Rüsselsheim am Main

Mainzer Straße 9 1/10, 65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 83-2059

E-Mail: bfc@ruesselsheim.de

www.ruesselsheim.de/bfc.html

#NoRacism - NoRa-GG

Beratung für Betroffene von Rassismus und Diskriminierung

Büro für Integration Kreis Groß-Gerau

Wilhelm-Seipp-Straße 4, 64521 Groß-Gerau

Telefon: 06152 989-772

E-Mail: netzwerk-demokratie@kreisgg.de

Caritasverband Offenbach/M. e. V.

Caritasnetzwerk Gernsheim

Riedstraße 26, 64579 Gernsheim

Telefon: 06258 40-97 oder -99

E-Mail: caritasnetzwerk-gernsheim@cv-offenbach.de

Caritasverband Offenbach/M. e. V.

Caritaszentrum Kelsterbach

Walldorfer Straße 2 B, 65451 Kelsterbach

Telefon: 069 20000-440

E-Mail: caritas-kelsterbach@cv-offenbach.de

www.mgh-kelsterbach.de

Caritasverband Offenbach/M. e. V.

CaritasZentrum Rüsselsheim

Virchowstraße 23, 65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 409670

E-Mail: caritaszentrum-dicker-busch@cv-offenbach.de

Deutscher Kinderschutzbund e. V.

Kreisverband Groß-Gerau

Schützenstraße 1, 64521 Groß-Gerau

Telefon: 06152 9793050

E-Mail: beratungsstelle@ksbagg.de

Deutscher Kinderschutzbund e. V.

Ortsverband Rüsselsheim

Evreuxring 14 a, 65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 52202

E-Mail: stadtteiltreff@dksb-ruesselsheim.de

Diakoniezentrum

Danziger Straße 6 C, 64521 Groß-Gerau

Telefon: 06152 17268-10

E-Mail: alb@dw-kreisgg.de

Frauzentrum Rüsselsheim

Frauzentrum Rüsselsheim e. V.

Berufliche Beratung und Coaching für Frauen

Telefon: 06142 965757

E-Mail: info@frauenzentrum.de

www.frauzentrum.de

Caritasverband Offenbach/M. e. V.

Integrierte Jugend-, Drogen- und Suchtberatung

Caritaszentrum Rüsselsheim

Virchowstraße 23, 65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 409-670

E-Mail: caritaszentrum-dicker-busch@cv-offenbach.de

Internationaler Bund - IB Südwest gGmbH
**Beratungsstelle Ausbildung und Arbeit
Groß-Gerau, Mitte und Südkreis**
Darmstädter Straße 18 a, 64521 Groß-Gerau
Telefon: 06152 18762-21
E-Mail: gerlinde.kuenstler@ib.de

Internationaler Bund - IB Südwest gGmbH
**Jugendmigrationsdienst für junge Migrant*innen im
Kreis Groß-Gerau**
Darmstädter Straße 18 a, 64521 Groß-Gerau
Telefon: 06152 18762-13 oder -14
E-Mail: jmd-gross-gerau@ib.de

Interkulturelles Büro
Mainzer Straße 9 1/10, 65428 Rüsselsheim am Main
Telefon: 06142 83-2039
E-Mail: integrationsaufgaben@ruesselsheim.de

**Jugend-, Drogen- und Suchtberatung
Mörfelden-Walldorf**
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe e. V.
Daimlerstraße 2 A, 64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: 06105 24676
E-Mail: info@suchthilfe-mw.de
www.suchthilfe-mw.de

**Jugendförderung Rüsselsheim am Main
Fachstelle Mädchenarbeit**
Dammgasse 7, 65428 Rüsselsheim am Main
Telefon: 06142 83-2109
E-Mail: maedchenarbeit@ruesselsheim.de
www.ruesselsheim.de/bereich-jugendfoerderung.html

Kultur 123 Rüsselsheim
Beratungsstelle für Ausbildung und Arbeit
Kürbisstraße 42, 65428 Rüsselsheim am Main
Telefon: 06142 79651-12 oder -14
E-Mail: s.keshavarz@kultur123ruesselsheim.de
E-Mail: a.siegel@kultur123ruesselsheim.de

MöWa Queerbeet
LGBT*IQ Kontakt- und Beratungsstelle
(ehrenamtlich tätig)
Westendstraße 8, 64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: 0160 96615087
E-Mail: moewaqueerbeet@gmail.com

pro familia Kreis Groß-Gerau e. V.
Lahnstraße 30, 65428 Rüsselsheim am Main
Telefon: 06142 12142
E-Mail: ruesselsheim@profamilia.de

queerformat - Fachstelle LSBTIQ*
pro familia Kreis Groß-Gerau e. V.
Lahnstraße 30, 65428 Rüsselsheim am Main
Telefon: 06142 12142 oder 01520 5242417
E-Mail: queerformat.ruesselsheim@profamilia.de

Staatliches Schulamt
Landkreis Groß-Gerau und Main-Taunus-Kreis
Schulpsychologischer Dienst
Walter-Flex-Straße 60 - 62, 65428 Rüsselsheim am Main
Telefon: 06142 5500-0
E-Mail: poststelle.ssa.ruesselsheim@kultus.hessen.de

Staatliches Schulamt
Landkreis Groß-Gerau und Main-Taunus-Kreis
Fachberatung für Suchtprävention
Walter-Flex-Straße 60 – 62, 65428 Rüsselsheim am Main
Telefon: 06142 5500-0/ -408/ -409
E-Mail: poststelle.ssa.ruesselsheim@kultus.hessen.de

Südkreisberatungsstelle

Erziehungs-, Jugend- und Drogenberatung des Kreises Groß-Gerau

Stahlbaustraße 4, 64560 Riedstadt

Telefon: 06158 915766

E-Mail: erziehungsberatung@kreisgg.de

Sozialpsychiatrischer Verein Kreis Groß-Gerau e. V.

Mainzer Straße 72, 64521 Groß-Gerau

Telefon: 06152 6699-400

E-Mail: zentrum.gross-gerau@spv-gg.de

Langgasse 44, 64546 Mörfelden-Walldorf

Telefon: 06105 9222-200

E-Mail: zentrum.moerfelden@spv-gg.de

Dammstraße 4, 64584 Biebesheim

Telefon: 06258 5077-500

E-Mail: zentrum.biebesheim@spv-gg.de

Georg-Treber-Straße 59, 65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 1202-300

E-Mail: zentrum.ruesselsheim@spv-gg.de

Vitos Kinder- und Jugendambulanz für psychische Gesundheit Riedstadt

Philippusanlage 101, 64560 Riedstadt

Telefon: 06158 183-336

E-Mail: ambulanz-kjp.riedstadt@vitos-riedstadt.de

Deutsches Rotes Kreuz in Hessen

Volunta gGmbH

Henry-Dunant-Straße 1, 64521 Groß-Gerau

Servicenummer: 0611 95249000

E-Mail: nadine.hafer@volunta.de

E-Mail: simon.schaefer@volunta.de

www.volunta.de/bewerben

Wildwasser Kreis Groß-Gerau e. V.

Darmstädter Straße 101, 65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 965760

E-Mail: info@wildwasser.de

www.wildwasser-kreis-gg.de

Weitere Beratungsstellen:

Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen

Hansaallee 18, 60322 Frankfurt am Main

Telefon: 069 557362

Beratungshotline: 069 550176

E-Mail: info@essstoerungen-frankfurt.de

www.essstoerungen-frankfurt.de

FeM Mädchen*haus Frankfurt

Eschersheimer Landstraße 534, 60433 Frankfurt

Telefon: 069 531070

E-Mail: geschaeftsstelle@fem-maedchenhaus.de

Mäander individuelle Jugendhilfe gemeinnützige GmbH Darmstadt

Helfmannstraße 36 a, 64293 Darmstadt

Telefon: 06151 893103

E-Mail: beratung@maeander-darmstadt.de

Notizen:

Verwendete Illustrationen:

Seite 5 (oben), Seite 8 (oben): AdobeStock©MariaSkrgan; Seite 5 (unten): AdobeStock©nadzeya26; Seite 7: AdobeStock©robz; Seite 8 (unten), Seite 22: AdobeStock©iracosma; Seite 11, Seite 14, Seite 19, Seite 20, Seite 21, Seite 32/33: AdobeStock©MaryLong; Seite 13: AdobeStock©Vivek; Seite 16: AdobeStock©biscotto87; Seite 24: AdobeStock©IvanKopylov; Seite 27: AdobeStock©MicroOne, AdobeStock©DanielBerkmann, AdobeStock©robz, AdobeStock©Pixi; Seite 28/29: AdobeStock©IrinaStrelnikova

IMPRESSUM

Herausgeber

Der Kreisausschuss des Kreises Groß-Gerau

in Kooperation mit dem

Magistrat der Stadt Rüsselsheim am Main

Bezug

Der Kreisausschuss des Kreises Groß-Gerau

Fachbereich Bildung und Schule

Kreisjugendförderung/Jugendbildungswerk

Wilhelm-Seipp-Straße 4

64521 Groß-Gerau

Telefon: 06152 989-449

Fax: 06152 989-99150

E-Mail: jbw@kreisgg.de

www.kreisgg.de

Stadt Rüsselsheim am Main

Fachbereich Jugend und Senioren

Jugendförderung/Fachstelle Mädchenarbeit

Dammgasse 7

65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 83-2109

Fax: 06142 83-2110

E-Mail: maedchenarbeit@ruesselsheim.de

www.ruesselsheim.de/jugendfoerderung.html

Redaktion

Mitglieder des Arbeitskreises „Mädchen*arbeit im Kreis Groß-Gerau“:

Alexandra Zerl – Jugendbildungswerk Kreis Groß-Gerau

Anne Kratz – Jugendförderung Rüsselsheim am Main

Julia Spitzer – Jugendbüro Riedstadt

Lena Werth – Jugendförderung Büttelborn

Valerie Rothe – pro familia Kreis Groß-Gerau e. V.