

Mädchen und junge Frauen aus dem Kreis Herford können sich bei femina vita, Mädchenhaus Herford e. V., online beraten lassen.

Manche Mädchen trauen sich nicht direkt in eine Beratungsstelle zu gehen. Deshalb können sie sich auch über Online-Beratung Hilfe und Unterstützung holen.

Hier bekommt ihr anonym und kostenlos Hilfe und Beratung

Bei Problemen wie:

- » Essstörungen
- » Selbstverletzungen
- » Sexueller Gewalt
- » Stress mit den Eltern oder FreundIn
- » Problemen in Schule und Ausbildungsplatz
- » Du bist lesbisch und hast deswegen Stress mit deiner Familie oder FreundInnen

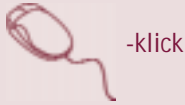
klicke: www.feminavita.de

Und so geht's:

www.feminavita.de



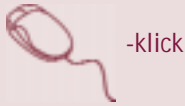
Angebote



Online - Beratung



zum Login



zur Anmeldung oder **Benutzername
Passwort**



hier müsst ihr folgendes eingeben:

- » Benutzernamen
- » e-mail Adresse
- » Passwort

und los geht's
mit der Online-Beratung



Was ist denn eigentlich Online-Beratung?

Du brauchst einen Computer mit Internet-Zugang und dann kannst du dich von Mitarbeiterinnen der Mädchenberatungsstelle femina vita, Mädchenhaus Herford kostenlos und anonym online beraten lassen.

Du kannst eine **e-mail** schicken und wir beantworten sie oder du fragst nach einem **Einzel-Chat**-Termin.

Das bedeutet, nur du und eine Beraterin treffen sich zu einem verabredeten Zeitpunkt in einem Chatraum und niemand anderes bekommt mit worüber ihr sprecht.

Eine weitere Möglichkeit ist ein **Gruppenchat**. In Absprache mit Schulen, Jugendzentren, Mädchengruppen bieten wir Gruppenchats zu verschiedenen Themen an, wie z. B.:

- » Essstörungen
- » Selbstverletzungen
- » Sexuelle Gewalt
- » Übergriffe im Internet
- » Infos über die Mädchenberatungsstelle

Links und Internetadressen

- ▶ www.feminavita.de
- ▶ www.hilfe-fuer-maedchen.de
- ▶ www.magersucht.de
- ▶ www.profamilia-online.de
- ▶ www.das-beratungsnetz.de
- ▶ www.wildwasser-minden.de

So kannst du dich vor Übergriffen im Internet schützen

- ▶ Schreibe niemals deine Adresse oder Telefonnummer in den Chatraum.
- ▶ Such dir keinen Nicknamen aus, der Ähnlichkeiten mit deinem Namen oder Alter hat, wie »anna12«.
- ▶ Verschicke keine Fotos von dir im Internet, erst recht keine Strandfotos oder so ähnlich.
- ▶ Wenn du dich mit jemanden triffst, dann immer an einem öffentlichen Ort und nimm eine Freundin oder Erwachsene, wie Bruder, Schwester oder so mit.
- ▶ Solltest du einmal Probleme bekommen oder ein schlechtes (Bauch-)Gefühl haben, weil dich im Chatroom jemand beschimpft, bedroht oder dir Sachen über Sex oder ähnliches erzählt, dann berichte das bitte deinen Eltern, Lehrerinnen oder anderen erwachsenen Vertrauenspersonen. Speichere das Gespräch oder die E-Mail als Beweis.
- ▶ Informiere andere oder hole dir Hilfe, wenn du im Chat unangenehm belästigt wurdest.

So findet ihr die Mädchenberatungsstelle



Gestaltung: ad department

Ihr nehmt den Bus zur Haltestelle »Alter Markt« und geht den »Gehrenberg« Richtung Stadtbücherei / Linnenbauerplatz. Dort beginnt die »Höckerstraße«. Den Eingang zu femina vita findet Ihr zwischen »Tschibo« und dem Juwelier.

femina vita

Mädchenhaus Herford e.V.

Anlauf- und Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen

femina vita e.v. | höckerstraße 13 | 32052 herford
fon 052 21 . 5 06 22 | fax 052 21 . 5 36 85
email mail@feminavita.de
www.feminavita.de



▶ www.feminavita.de

Online Beratung

femina vita

Mädchenhaus Herford e.V.

Anlauf- und Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen