

INFORMATION

Für Jugendliche



SEESTADT
BREMERHAVEN

Jugendliche

Beratung und Hilfestellung



Bremerhaven

Meer
erleben.

Seite 2

Inhalt

- Seite 3 **Vorwort Stadtrat Klaus Rosche**
- Seite 4 **Was heißt hier Liebe?
Antworten und Tipps zu Liebe, Sexualität und
Schwangerschaft**
- Seite 5 **Vorsicht vor Abhängigkeit und Sucht**
- Seite 6 **Gewalt ist keine Lösung.
Aber wie der Gewalt entkommen?**
- Seite 8 **Sexuelle Gewalt**
- Seite 9 **Deine Schulden wachsen dir über den Kopf**
- Seite 10 **Stress mit den Eltern?**
- Seite 11 **Ärger mit Handy, Internet und Co?**
- Rückseite **Kontakte
Adressen
Telefonnummern
Internet**



Beratung und Hilfestellung

Vorwort



In **Bremerhaven** gibt es **viel für Jugendliche** zu erleben. Das **Amt für Jugend, Familie und Frauen** betreibt zum Beispiel sechs Freizeittreffs, in denen Kinder und Jugendliche aktiv ihre **Freizeit** verbringen und dort auch selbst gestalten können. Aber das Leben ist auch manchmal eine **Herausforderung**. Gerade in der **Pubertät** gibt es neben Höhen auch mal Tiefen, ob in der Schule, in der Familie oder im Freundeskreis. Und darum geht es auch in dieser Broschüre, sie soll helfen und unterstützen, wenn es darum geht die/den richtigen Ansprechpartner/in bei **Problemen** zu finden. Für viele dieser Fragen ist das örtliche Jugendamt, welches in

Bremerhaven **Amt für Jugend, Familie und Frauen** heißt, die erste Anlaufstelle. Über die Internetseite der Stadt Bremerhaven findet man die Angebote meist unter den Stichwörtern **Kinder, Jugend** oder **Familie**. Auch ein Anruf bei der Stadtverwaltung kann hilfreich sein, da die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch die richtigen Nummern vermitteln können.

Egal welche Probleme man als Kind oder Jugendlicher hat, es gibt für alle Bereiche eine Lösung und ein **guter Rat** kostet nichts. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Amtes für Jugend, Familie und Frauen sind kompetent und man kann sich vertrauensvoll an sie wenden, denn sie sind zur Verschwiegenheit verpflichtet und geben nur das weiter, was ihnen ausdrücklich erlaubt wird.

Diese Broschüre kann also weiter helfen, wenn man doch einmal in eine schwierige Situation gerät, in der Hilfe erforderlich ist.

Klaus Rosche
Stadtrat / Jugenddezernent



Was heißt hier Liebe?

Antworten und Tipps zu Liebe, Sexualität, Schwangerschaft und Missbrauch

Liebe ist die schönste Sache, das schönste Gefühl der Welt. Wer sie erleben darf, fühlt sich glücklich. Auch wenn bei der Liebe schon einmal der Verstand auszusetzen scheint und man sich im siebten Himmel fühlt, ist es sinnvoll, sich zu sortieren. Denn von verknallt sein über Freundschaft bis hin zur großen Liebe gibt es viele Möglichkeiten. Sich darüber mit Freunden und Freundinnen auszutauschen, hilft über Unsicherheiten hinweg. Zu Liebe gehört Zärtlichkeit und Sex. Allerdings: wenn du noch nicht bereit bist für Sex, musst du es nicht tun. Wenn du bereit bist, solltest du dich mit Verhütung befassen. Und zwar schon vor dem ersten Mal! Übrigens ist Verhütung nicht nur Sache des Mädchens, sondern genauso des Jungen! Und damit das klar ist: Ohne Kondome geht gar nichts. In Zeiten von Aids gilt das unbedingt .

Wenn du mit jemandem über Liebe, Liebeskummer und Sexualität sprechen willst, dann kannst du dich an folgende Stellen wenden:

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien:
Tel. 590-2158, Brookstr. 1 (Rathaus Lehe)

Die Beratung ist **kostenlos** und kann **anonym** bleiben, wenn du es willst.

Du bist schwanger!?

Wenn du denkst, dass du schwanger geworden bist, solltest du auf jeden Fall einen Schwangerschaftstest machen. Teststreifen gibt es in jeder Apotheke. Außerdem hilft dir deine Ärztin oder dein Arzt. Davon müssen deine Eltern nichts erfahren, wenn du es nicht willst. Eine Schwangerschaft ist ein großer Einschnitt im Leben. Da muss Vieles möglichst schnell geklärt werden. Dabei helfen dir gerne die Profis in der

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien:
Tel. 590-2158, Brookstr. 1 (Rathaus Lehe)



Vorsicht vor Abhängigkeit und Sucht!

Jeder weiß was süchtig macht: Alkohol, Nikotin oder Drogen wie Haschisch, Mariuhana, Ecstasy, Medikamente oder Heroin. Auch Internet, Computer oder Spiele können abhängig machen und zur Sucht werden. Vielleicht hast du auch schon Erlebnisse mit Alkohol, mit dem Rauchen oder dem Kiffen gehabt. Diese Rauschmittel auszuprobieren, ist das eine. Davon abhängig zu werden, ist das andere. Regelmäßiges Trinken, Rauchen, Spielen oder Kiffen kann schnell zur Gewohnheit werden. Wenn du merkst, dass deine Freundin oder dein Freund mit dem Aufhören Probleme hat oder du selbst diese Gewohnheiten nicht mehr richtig im Griff hast, brauchst du Hilfe. Die findest du vertraulich und, wenn du willst anonym, beim Amt für Jugend, Familie und Frauen

Stadtteilbüro Süd: Tel. 590-3282, Auf der Bult 20

Stadtteilbüro Mitte: Tel. 590-2544, Obere Bürger 39a

Stadtteilbüro Nord: Tel. 590-3044, Brookstr. 1 (Rathaus Lehe)

oder bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Freizeiteinrichtungen:

Stadtteiltreff Wulsdorf: in der Paula-Modersohn-Schule, Tel. 590-2865, Dreiberger 21

Freizeittreff Lehrerheide: Tel. 65004, Ferdinand-Lassalle-Str. 68 (in der Karl-Marx-Schule)

Freizeitstätte Carsten-Lücken-Str.: Tel. 291660, Carsten-Lücken-Str. 18

Kinder- und Jugendtreff im DLZ Grünhöfe: Tel. 3087821, Auf der Bult 5

Freizeittreff Eckernfeld: Tel. 83778, Mercatorstr. 25

Freizeitstätte Lehe-Treff: Tel. 590-2866, Eupener Str. 3 b

Streetwork Tel. 4191919, Freigebiet 1



Gewalt ist keine Lösung!

Was ist Gewalt?

Gewalt ist jedes Mittel, das eingesetzt wird, um einem anderen Menschen den eigenen Willen aufzuzwingen oder etwas machen zu lassen, was er/sie nicht will. Gewalt bedeutet, einem anderen Menschen sonst irgendwie Angst einzujagen. Gewalt heißt auch, einen anderen Menschen zu schlagen, zu treten, den Arm umzudrehen oder anders weh zu tun. Gewalt erzeugt Angst. Dagegen kannst du dich wehren.

Gewalt in der Familie

Wenn du von deinen Eltern geschlagen wirst oder andere Formen von Gewalt erlebst, fühlst du dich hilflos und weißt keinen Ausweg. In diesem Fall kannst du dich an das Amt für Jugend, Familie und Frauen wenden

Stadtteilbüro Nord: Tel. 590-3044, Brookstr. 1 (Rathaus Lehe)

Stadtteilbüro Mitte: Tel. 590-2544, Obere Bürger 39a

Stadtteilbüro Süd: Tel. 590-3282, Auf der Bult 20

Das gilt genauso, wenn es gewalttätige Auseinandersetzungen deiner Eltern gibt. Gemeinsam mit erfahrenen Gesprächspartnern kannst du überlegen, wie du ein Leben ohne Gewalt führen kannst.

Gewalt in der Schule

Wenn du erpresst wirst, abgezogen wirst, ist das kein Schicksal, gegen das man sich nicht wehren kann. Wenn dir deine neue Jacke abgezogen wird oder du erpresst wirst, ist das keine Kleinigkeit. Eigentlich ist das eine Sache für die Polizei. Wenn du dir unsicher bist, solltest du darüber entweder mit deinen Freundinnen bzw. Freunden reden oder dich an einen Vertrauenslehrer wenden. Aber auch das **Amt für Jugend, Familie und Frauen** hat Ansprechpartner, die dir helfen können.



Du wirst in der Schule gemobbt

Nicht jedes hänseln oder lästern muss Mobbing sein. Doch wer ständig gehänselt wird oder wer regelrecht schikaniert oder ausgeschlossen wird, wer bedroht wird, kann das Opfer von Mobbing sein. Wenn du gemobbt wirst, solltest du zuerst Hilfe bei deinem Klassenlehrer oder bei der Vertrauenslehrerin oder einer anderen Vertrauensperson an deiner Schule suchen. Du kannst dich aber auch an ein Stadtteilbüro des Amtes für Jugend, Familie und Frauen wenden.

Stadtteilbüro Nord: Tel. 590-3044, Brookstr. 1 (Rathaus Lehe)

Stadtteilbüro Mitte: Tel. 590-2544, Obere Bürger 39a

Stadtteilbüro Süd: Tel. 590-3282, Auf der Bult 20

Wenn du beobachtest, dass eine Mitschülerin oder ein Mitschüler gemobbt wird, solltest du nicht wegsehen, sondern helfen. Informiere jemanden, zu dem du in der Schule Vertrauen hast. Aber auch im Amt für Jugend, Familie und Frauen findest du Unterstützung für deine Hilfe.

Rechtsextreme und Gewalt

Rechtsextremisten sind nationalistisch und rassistisch. Jeder oder jede, die nicht in ihren Augen deutsch ist, bedrohen sie oder wollen sie ausgrenzen. Und blöde Sprüche gegen Ausländer, gegen jeden, der fremd zu sein scheint, sind nichts anderes als blöd. Sie sind die Vorstufe von Gewalt. Wenn du mitbekommst, dass andere ausgegrenzt werden, oder du selbst Opfer rechtsextremer Gewalt bist, musst du das nicht hinnehmen. Antisemitismus, Fremdenfeindlichkeit und Rassismus vertragen sich nicht mit einer offenen und demokratischen Gesellschaft, in der jeder Mensch gleich viel wert ist. Hilfe bekommst du beim

Amt für Jugend, Familie und Frauen: Tel. 590-2662
Hinrich-Schmalfeldt-Str. 42, Stadthaus 1 (Hochhaus), 4. Obergeschoss

Streetwork Tel. 4191919, Freigebiet 1

endliche



Sexuelle Gewalt

Oft beginnt es harmlos, wenn dich ein Erwachsener/Jugendlicher berührt. Das kann Zufall sein, muss es aber nicht. Vor allem wenn es öfter vorkommt und du es nicht willst, ist es nicht in Ordnung – auch nicht von Angehörigen oder Freunden der Familie. Dann ist es hilfreich, sich mit Leuten zu beraten, die viel Erfahrung bei der Unterstützung in diesem Bereich haben. Es ist wichtig, dir Hilfe zu holen, auch wenn es dir in solch einer Situation sehr schwer fallen kann. Lass dir keine Schuldgefühle einreden und dich nicht durch Drohungen davon abhalten.

Das sollst du wissen:

Wenn du dich an die Beratungsstellen

Mädchentelefon: Tel. 86 0 86, E-Mail: maetel@jugendhilfe-bremerhaven.de oder
Jungentelefon: Tel. 82 0 00, E-Mail: jutel@jugendhilfe-bremerhaven.de

wendest, ist die Beratung absolut vertraulich. Es besteht Schweigepflicht. Du kannst dich auch beraten lassen, ohne deinen Namen zu nennen. Du musst keine Strafanzeige erstatten. Wenn du eine Anzeige erstattest, kannst du sie aber nicht mehr zurücknehmen.

Was ist sexueller Missbrauch? Sexuelle Gewalt reicht von Nötigungen, sich nackt zu zeigen, sich anfassen zu lassen, pornografische Bilder/Filme anzusehen, den Erwachsenen / Jugendlichen zu befriedigen, bis hin zur Vergewaltigung.

Hier bekommst du professionelle Hilfe:

Mädchentelefon: Tel. 86 0 86

Jungentelefon: Tel. 82 0 00


Stadtbüro Nord: Tel. 590-3044, Brookstr. 1 (Rathaus Lehe)

Stadtbüro Mitte: Tel. 590-2544, Obere Bürger 39a

Stadtbüro Süd: Tel. 590-3282, Auf der Bult 20

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien: Tel. 590-2158, Brookstr. 1 (Rathaus Lehe)

Deine Schulden wachsen dir über den Kopf



Der falsche Handytarif, versteckte Abgebühren, Internetangebote, Kauf auf Ratenzahlung, es gibt viele Möglichkeiten, schnell in die Schuldenfalle zu geraten. Du solltest jetzt ganz schnell professionelle Hilfe suchen. Denn je früher du aus den Schulden rauskommst, desto besser.

Beim Amt für Jugend, Familie und Frauen gibt es Fachleute, die dir helfen können.

Stadtteilbüro Süd: Tel. 590-3282, Auf der Bult 20

Stadtteilbüro Mitte: Tel. 590-2544, Obere Bürger 39a

Stadtteilbüro Nord: Tel. 590-3044, Brookstr. 1 (Rathaus Lehe)

Stress mit den Eltern

Deine Eltern wollen sich trennen

Natürlich ist das blöd, wenn sich deine Eltern trennen wollen. Denn du stehst wahrscheinlich dazwischen. Zu wem gehst du, zu wem gehörst du. Wer hat Zeit für dich? Wenn die Trennung deiner Eltern bevorsteht oder schon erfolgt ist, dann kann dir das Amt für Jugend, Familie und Frauen auch gemeinsam mit deinen Eltern und der ganzen Familie Hilfen geben.

Hilfe gibt es bei:

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien: Tel. 590-2158, Brookstr. 1

Stadtteilbüro Süd: Tel. 590-3282, Auf der Bult 20

Stadtteilbüro Mitte: Tel. 590-2544, Obere Bürger 39a

Stadtteilbüro Nord: Tel. 590-3044, Brookstr. 1 (Rathaus Lehe)

Pubertät - eine Zeit der Veränderung

Deine Eltern haben nur Anforderungen und regen sich über jede Kleinigkeit auf. Du hast den Eindruck, dass dir und deinen Freunden nicht vertraut wird. Du fühlst dich eingeengt und missverstanden. Anscheinend reden alle aneinander vorbei; keiner in der Familie hört Dir richtig zu.

In der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien kannst du allein oder mit deinen Eltern über die Probleme in der Familie reden.

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und

Familien: Tel. 590-2158, Brookstr. 1



Ärger mit Handy, Internet und Co?

Ob auf dem Handy, dem Tablet oder PC, das Internet ist ein Teil der Kommunikation und Freizeitgestaltung geworden. Jedoch gibt es auch in diesem Medien viele Dinge die schief laufen können. Aboabzockseiten oder illegale Downloads können lästig aber auch teuer werden. Problematischer sind jedoch jugendgefährdende Inhalte, wie Pornografie, Gewalt oder Rechtsradikalismus. Bedrohlich kann es jedoch bei sexuellen Belästigungen in Chaträumen, Mobbing und Beleidigungen in Sozialen Netzwerken werden.

Wenn du mit jemandem über diese Probleme sprechen willst, dann kannst du dich an folgende Stellen wenden:

Fachstelle Jugendschutz im Internet: Tel. 3087823, Auf der Bult 5

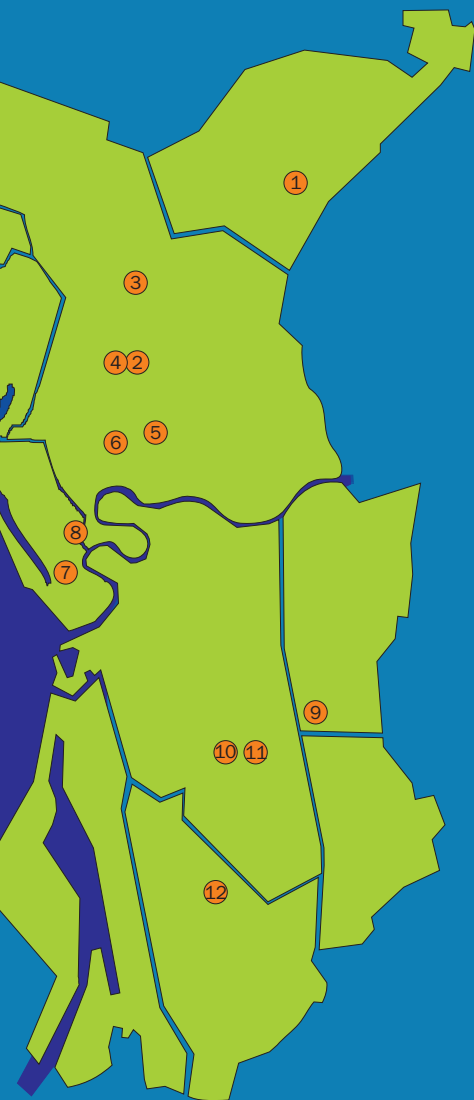
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien: Tel. 590-2158, Brookstr. 1 (Rathaus Lehe)

endliche

Fotonachweis

Seite 1 © auremar - Fotolia.com
Seite 4 & Seite 6 © K. - P. Adler - Fotolia.com
Seite 5 © diego cervo - Fotolia.com
Seite 7 & Seite 9 © Peter Atkins - Fotolia.com
Seite 10 © ashumskiy - Fotolia.com

Nummern und Adressen für Hilfe in allen Lebenslagen



Leherheide

- 1 **Freizeittreff Leherheide** in der Karl-Marx-Schule
Ferdinand-Lassalle-Str. 68, 27578 Bremerhaven, Tel. 65004

Lehe

- 2 **Stadtteilbüro Nord**
Brookstraße 1 (Rathaus Lehe), 27580 Bremerhaven, Tel. 590-3044
- 3 **Freizeittreff Eckernfeld**
Mercatorstr. 25, 27580 Bremerhaven, Tel. 83778
- 4 **Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien**,
Brookstraße 1 (Rathaus Lehe), 27580 Bremerhaven,
Tel. 590-2158
- 5 **Amt für Jugend, Familie und Frauen - Jugendförderung**
Hinrich-Schmalfeldt-Straße 42, Stadthaus 1, 4. Obergeschoss,
27576 Bremerhaven, Tel. 590-2662
- 6 **Freizeitstätte Lehe-Treff**
Eupener Str. 3b, 27576 Bremerhaven, Tel. 590-2866

Mitte

- 7 **Stadtteilbüro Mitte**
Obere Bürger 39a, 27568 Bremerhaven, Tel. 590-2544
- 8 **Streetwork**
Freigebiet 1, 27568 Bremerhaven, Tel. 4191919

Schiffdorfer Damm / Surheide

- 9 **Freizeitstätte Carsten-Lücken-Str.**
Carsten-Lücken-Str. 18, 27574 Bremerhaven, Tel. 291660

Geestemünde

- 10 **Kinder- und Jugendtreff** im Dienstleistungszentrum Grünhöfe
Auf der Bult 5, 27574 Bremerhaven, Tel. 3087820
- 10 **Fachstelle Jugendschutz im Internet**
Auf der Bult 5, 27574 Bremerhaven, Tel. 3087823
- 11 **Stadtteilbüro Süd**
Auf der Bult 20, 27574 Bremerhaven, Tel. 590-3282

Wulsdorf

- 12 **Stadtteiltreff Wulsdorf** in der Paula-Modersohn-Schule
Dreibergen 21, 27572 Bremerhaven, Tel. 590-2865

Kontakt und weitere Informationen:

Herausgeber: Amt für Jugend, Familie und Frauen, Hinrich-Schmalfeldt-Straße, 27576 Bremerhaven
Telefon 0471/590-2662

Mädchentelefon: Tel. 86 0 86
E-Mail: maetel@jugendhilfe-bremerhaven.de

Jungentelefon: Tel. 82 0 00
E-Mail: jutel@jugendhilfe-bremerhaven.de