

Onlineberatung
FeM Mädchen*haus Frankfurt

www.fem-onlineberatung.de



FeM Mädchenhaus Frankfurt

Unser Angebot wird durch das Frauenreferat der Stadt Frankfurt gefördert.

RESPEKT.
STOPPT SEXISMUS.

FRAUEN
REFERAT

Onlineberatung

für Mädchen und junge Frauen



Offenes
Forum



Einzel
Chat



Online
Beratung



Meine
Zone



Safe
Area



Info
Zone



▶ Français

▶ Türkçe

▶ العربية

▶ English

onlineberatung - so funktioniert es!

Ansicht

Bearbeiten

Übersetzen

▶ www.fem-onlineberatung.de besteht aus verschiedenen Bereichen:

Das offene Forum

Im Offenen Forum kannst du dich mit anderen Mädchen und jungen Frauen zwischen 12 und 25 zu verschiedenen Themen austauschen und dir Unterstützung holen. Oder du liest einfach mit was andere Mädchen und junge Frauen so schreiben. Natürlich kannst du auch auf Fragen anderer Mädchen und jungen Frauen antworten. Alle Beiträge im Forum werden vor der Veröffentlichung von einer Beraterin gelesen und dann freigegeben, wenn sie ▶ [unseren Regeln](#) entsprechen.

Die Safe Area

In der Safe Area kannst du Anfragen stellen, von denen du nicht willst, dass alle sie öffentlich lesen. Die Antworten bekommst du dann von den Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle des FeM Mädchenhaus. Wenn du eine Email-Adresse hinterlassen hast, wirst du benachrichtigt, sobald du eine Antwort erhalten hast. Dann meldest dich einfach mit Nickname und Passwort an und schaust nach.

Der Einzelchat

Im Einzelchat kannst du Anfragen stellen, von denen du nicht willst, dass alle sie öffentlich lesen. Die Antworten bekommst du dann von den Mitarbeiterinnen* der Beratungsstelle des FeM Mädchenhaus. Wir stehen dir dabei unterstützend und begleitend zur Seite. Der Einzelchat bietet ebenfalls Anonymität und ist räumlich ungebunden. Der Einzelchat läuft von Handy zu Handy und du musst dir dafür nur die kostenlose App „Signal“ herunterladen und an die Nummer 0176-45859576 deine Anfrage schreiben. Was du dafür wissen musst, ▶ [findest du hier](#).

Der Infobereich

Im Infobereich kannst du dich über verschiedene Themen z.B. Sexismus, Depressionen, Selbstverletzendes Verhalten, Transsexualität u.a. informieren. Der Infobereich wird nicht nur in Deutsch sondern auch in Türkisch und Französisch angeboten. Außerdem findest du dort Informationen zu Hilfen vor Ort oder weiterführende Adressen. Safe Area und Offenes Forum werden allerdings nur in Deutsch angeboten.

Schnell weg!

▶ Türkçe

▶ Français

▶ العربية

▶ English

Anonymität und Schweigepflicht

Im Offenen Forum kann jede*r mitlesen. Nicht nur andere angemeldete Mädchen* und junge Frauen*, sondern eigentlich die ganze Welt. Deshalb ist es wichtig darauf zu achten, welche Informationen du über dich im Netz teilst. Wenn du also Anfragen oder Antworten im Offenen Forum schreibst, achte darauf, dass niemand daraus erkennen kann, wer den Text geschrieben hat. Auch wenn du über andere Personen schreibst, achte darauf es so zu formulieren kann, dass du über diese nicht Wichtiges preisgibst.

Auch in der Safe Area kennen die Beraterinnen* nur deinen Nickname. Für manche Fragen kann es sinnvoll sein, dass wir wissen wie alt du bist oder wo du wohnst. Solche Angaben über dich, schreib bitte nur in der Safe Area. Alle Beraterinnen* haben als Mitarbeiterinnen* der Beratungsstelle des FeM Mädchenhaus Schweigepflicht. Das heißt, niemand erfährt, dass du dich uns gewendet hast und welche Informationen du uns gegeben hast. Wir benutzen Angaben von dir nur um dich beraten zu können. Weitere Informationen dazu findest du unter ▶ [Rechtliche Hinweise](#) und ▶ [Nutzungsbedingungen](#).

Unser "Schnell weg!" - Button:

Der Schnellweg-Button auf allen Seiten ist dafür da, dass niemand sehen kann, was du auf dem Bildschirm hast. Wenn du ihn anklickst, erscheint eine unverfängliche Seite.



Registrieren

Zum ersten Mal hier?

Zur Nutzung der Online-Beratung bitte zunächst anmelden.



Registrieren



Log in

Nickname *

Passwort *

Bitte die Sicherheitsabfrage lösen



Welche Zeichen sind in dem Bild? *



Anmelden



Benutzer_innenkonto

Nickname *

Leerzeichen sind erlaubt. Satzzeichen sind nicht erlaubt (außer Kommata, Bindestriche, Apostrophe und Unterstriche).

Passwort *

Passwortstärke:

Passwort bestätigen *

Passworteingabe bitte in beide Felder. Mindestens 8 Zeichen.

Postleitzahl *

Alter *

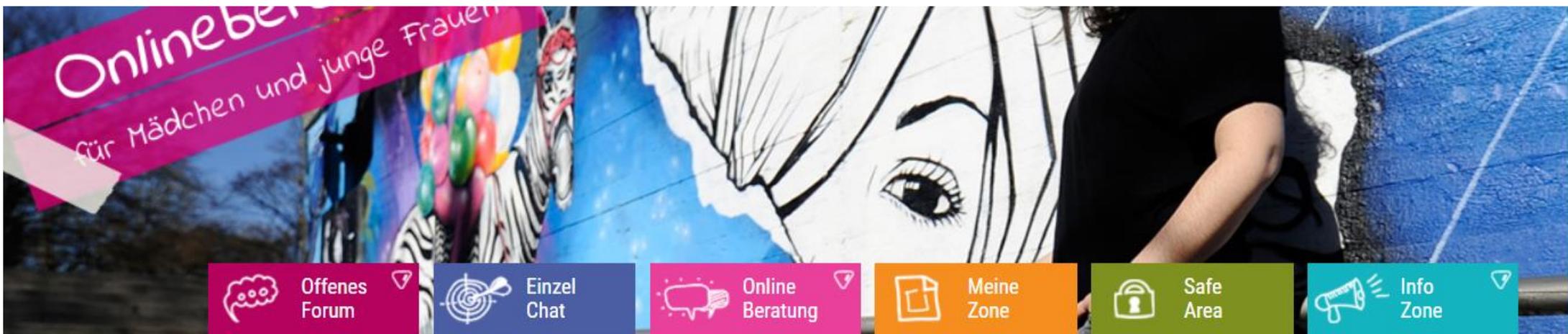
- unter 18 Jahre
- über 18 Jahre

Nutzungsbedingungen

Unsere Beratung ist kostenlos und anonym. Die Anmeldung geschieht mit Nickname und Passwort.

Alle Daten, die uns User_innen im Zusammenhang mit ihrer Registrierung geben und auch die Daten im Zusammenhang mit der Beratung, und alle zwischen den User_innen und uns ausgetauschten Nachrichten werden gespeichert.

Löscht ein_e User_in ihr/sein Benutzer_innenkonto hat er/sie keinen Zugang mehr zu den Inhalten. Die geschriebenen Beiträge bleiben weiterhin im Offenen Forum und in der Safe Area bestehen, da eine Löschung aller verfassten Beiträge dazu führen würde, dass die Forenberatung keinen Sinn mehr ergibt.



Offenes Forum

Einzel Chat

Online Beratung

Meine Zone

Safe Area

Info Zone

Klientinnenmappen

Forumsverwaltung

Beratungen

Sonstiges

Startseite > Safe Area

Safe Area

Ansicht

Bearbeiten

Wenn Du etwas besprechen oder fragen möchtest, dass nicht alle im Internet sehen können, kannst Du hier direkt an die Mitarbeiterinnen vom FeM Mädchenhaus wenden.

Damit nur Du das Gespräch sehen kannst, musst Du Dich dafür anmelden. Mit Deinem Nicknamen und Deinem Passwort kannst Du Dich dann einloggen und die Antworten lesen.



Antwort von

FeM Mädchenhaus7

02.12.2021 - 15:21

neu

Liebe,
herzlich Willkommen in der Onlineberatung!

Es freut mich, dass Du Dich bei uns angemeldet hast. Wir wissen, dass es vielen Mädchen* und jungen Frauen* Überwindung kostet, über ihre Schwierigkeiten zu sprechen. Deshalb finde ich es toll, dass Du den Mut hast, die Onlineberatung auszuprobieren und danke Dir für Dein Vertrauen.

Jede junge Frau*, die hier schreibt hat eine feste Beraterin. D. h. wenn Du in Zukunft hier schreibst, werde auch ich Dir antworten.

Du bestimmst, wie häufig Du hier schreiben willst und wieviel bzw. was Du mir über Dich erzählen möchtest.

Um Dich möglichst gut kennenzulernen werde ich Dir häufig Fragen stellen. Natürlich entscheidest Du selbst, welche Fragen Du beantworten möchtest und ich bitte Dich dabei immer gut auf Deine Grenzen zu achten. Wenn Du zu einer Frage nichts schreiben möchtest, dann ist das vollkommen in Ordnung!

Am Ende jeder Nachricht schreibe ich Dir, wann ich Dir das nächste Mal antworten kann.

Es gibt außerdem auch die Möglichkeit zu einem persönlichen Beratungsgespräch zu uns ins Mädchenhaus zu kommen. Falls Du das irgendwann ausprobieren möchtest, wirst Du diesen Termin auch bei mir haben. Natürlich können wir aber auch einfach online in Kontakt bleiben, wenn Dir das lieber ist.

.....

Löschen Bearbeiten



Schnell weg!

Antwort von

FeM Mädchenhaus7

02.12.2021 - 15:29

neu

Liebe ...,

erst einmal herzlich Willkommen hier in der Onlineberatung! Ich finde es toll, dass Sie hier schreiben – wir wissen, dass es vielen jungen Frauen* Überwindung kostet, sich Hilfe und Unterstützung zu holen – dementsprechend freue ich mich, dass Sie so mutig sind!

Sie können hier in der Onlineberatung schreiben, wie es Ihrem Bedürfnis entspricht. Es gibt junge Frauen*, die schreiben mehrfach wöchentlich und andere schreiben in größeren Abständen. Ich bin ihre Beraterin, d. h. jedes Mal wenn Sie geschrieben haben, bekommen Sie von mir eine Antwort. Damit Sie wissen, wann Sie wieder mit einer Antwort rechnen können, schreibe ich dies Ihnen immer am Ende einer Nachricht.

Falls Sie irgendwann das Bedürfnis haben, persönlich einen Termin in der Beratungsstelle zu vereinbaren, so werden Sie diesen auch bei mir haben. Das heißt, wir könnten direkt an die Inhalte anschließen, die wir in der Onlineberatung besprochen haben. Wenn das für Sie nicht infrage kommt, dann ist das auch vollkommen in Ordnung! Sie entscheiden, was sie möchten und was nicht.

In Ihrer Nachricht schreiben Sie, dass Sie unsicher sind, ob Sie hier an der richtigen Stelle sind und nicht wissen, ob Sie hier schreiben dürfen. Also von unserer Seite aus dürfen Sie unbedingt hier schreiben und zwar einfach über alles, was Sie beschäftigt oder bedrückt. Ob Sie hier richtig sind, können nur Sie entscheiden – schauen Sie einfach, ob es Ihnen gut tut hier von sich zu erzählen.

.....

Schnell weg!



Tod und Sterben Fragen zur Beratung/Therapie Sexualität
Familienprobleme Essstörungen Probleme mit
 Freundinnen Weg von zuhause?! Probleme in der Schule/ am
 Arbeitsplatz Übergriffe in der Familie Verliebt sein **Angst**
 Übergriffe im Freundeskreis **Einsamkeit**
 Lesbisch/bisexuell/hetero/trans Gleichberechtigung Trennung Mein
 Körper Selbstbewusstsein **Beziehung Gewalt**
Freundschaft Traurigkeit Liebeskummer Wut

Neues Thema
 schreiben 

Titel	Themenbereich	Eröffnet	Autorin	Antworten	Letzte Antwort	
 Nicht binär und die Therapeuten Suche	Fragen zur Beratung/Therapie, Lesbisch/bisexuell/hetero/trans	22.06.21	PaprikaPaula	2	05.07.21 DK24	
 Corona	Familienprobleme	03.06.20	Börli	1	10.06.20 sun	

Schnell weg! 

Einzelchat

Ansicht

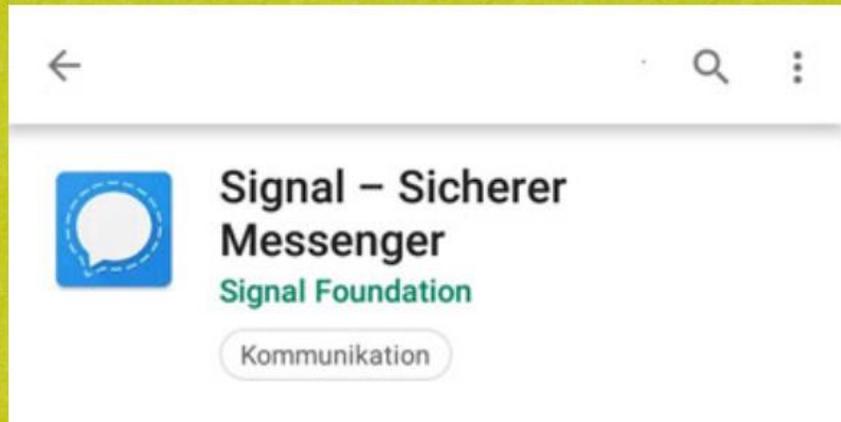
Bearbeiten

Übersetzen

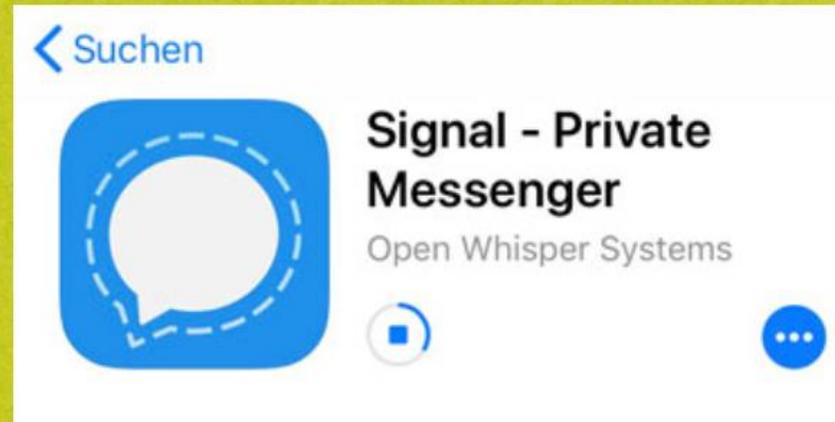
Was ist das?

Wir bieten Einzelchatberatung von Handy zu Handy an mit der kostenlosen App „Signal“. Diese App funktioniert ähnlich wie Whatsapp, allerdings ist der Chat von Ende zu Ende verschlüsselt. So dass niemand aus dem Internet auf deine Daten zugreifen kann. Auch kannst du die App selbst vor Zugriffen sichern. Mehr dazu unten auf dieser Seite.

Wie funktioniert es?



Wenn du ein Android Handy hast, lade dir die App aus dem Play Store herunter



Hast du ein Handy mit dem Betriebssystem iOS lade Signal aus dem App Store

Schnell weg!

Dann kannst du uns direkt eine Nachricht an die Nummer 0176-45859576 schicken.

Wir antworten Dienstag bis Freitag.

Dienstag 10.08.21 12 Uhr

Mittwoch 11.08.21 10 Uhr

Donnerstag 12.08.21 12 Uhr

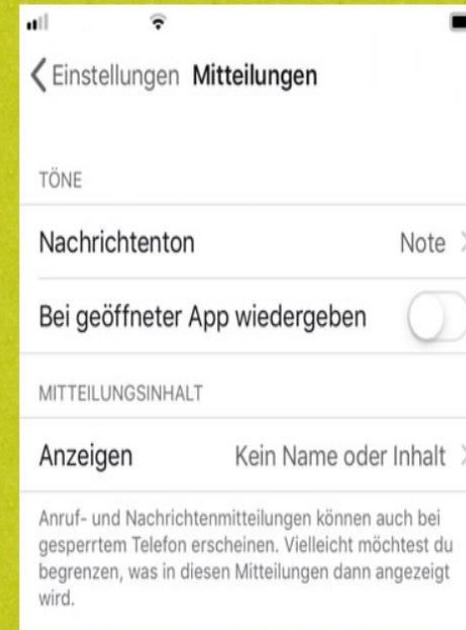
Freitag 13.08.21 10 Uhr

Wer antwortet dir?

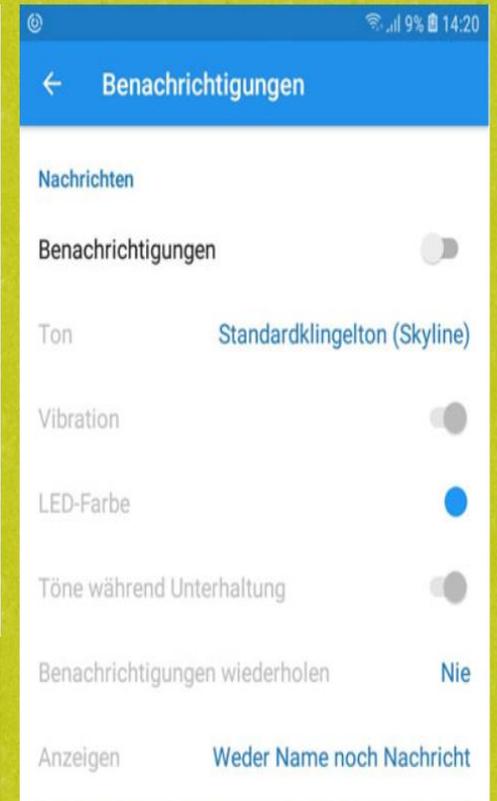
Wenn du dich hilfesuchend an die Einzelchatberatung wendest, bekommst du Antworten von den Beraterinnen* des FeM Mädchenhaus. Wir sind Psychologinnen* und Sozialpädagoginnen* und haben langjährige Erfahrungen in der Beratungsarbeit mit Mädchen* und jungen Frauen*.

Was ist zu beachten, wenn dein Handy von irgendjemandem kontrolliert wird?

Unter den Einstellungen der Signal App kannst du verschiedene Sicherheitseinstellungen vornehmen, wenn dein Handy kontrolliert wird.



Im iOS-Menu Einstellungen kannst du unter dem Unterpunkt Mitteilungen einstellen, dass bei eingehenden Nachrichten weder Name noch Inhalt der Nachricht auf deinem Sperrbildschirm angezeigt werden.



Bei einem Android- Handy kannst du im Menu **Einstellungen** den Unterpunkt **Benachrichtigungen** anklicken und dort die Benachrichtigung deaktivieren.

Her Story

▷ "Ich bin Sophie Scholl"

Kennst du eigentlich die Widerstandskämpferin Sophie Scholl?

Vor Hundert Jahren wurde sie geboren und war Mitglied der „Weißen Rose“ im Widerstand gegen die Nazi-Diktatur.

Was wäre wenn Sophie Scholl Instagram gehabt hätte? (Wenn es damals schon Instagram gegeben hätte, natürlich)

Genau das kannst du dir unter Instagram-Account "[Ichbinsophiescholl](#)" anschauen.

Ein spannendes Projekt des SWR und des BR das ausschließlich auf Instagram stattfinden.

▷ "Einfach Nein. Der Selbstverteidigungspodcast"

In zehn Folgen geben die Trainerinnen* Aylin Çaka und Alicia Lindhoff einen Selbstverteidigungskurs zum Hören. Er ist überall abrufbar, wo es Podcasts gibt.

Die Trainerinnen* stellen in dem Podcast hilfreiche Strategien der Selbstverteidigung vor. Dabei erläutern sie wie körperliche und mentale Ressourcen eingesetzt werden können: Grenzen setzen, Angst in Wut umwandeln, sich der eigenen Stärke bewusst sein, einfach Nein sagen – sich selbst respektieren und diesen Respekt auch anderen entgegenzubringen.



Schnell weg!

▶ Aufstehen gegen Rassismus - Podcast

Eine Gruppe von 16 Schüler*innen, zwei Lehrerinnen* und einem Schulsozialarbeiter*, die sich gegen Rassismus einsetzen und die den 9. Jahrgang der IGS Nord, einer integrierten Gesamtschule in Frankfurt am Main besuchen, haben gemeinsam mit der Bildungsstätte Anne Frank einen Podcast aufgenommen. Die Schüler*innen sind zwischen 14 und 15 Jahre alt. Nach den Anschlägen in Hanau haben sie sich zusammengefunden, um über das Thema Rassismus zu sprechen. Sie wollen Schüler*innen und Lehrer*innen darüber informieren, wie man Rassismus erkennen und bekämpfen kann.

▶ Ein Jahr nach den rechtsterroristischen Anschlägen von Hanau



Heute vor einem Jahr war der rassistische Terroranschlag, der 9 Menschen in Hanau das Leben kostete.

In tiefer Anteilnahme erinnern wir uns an die Menschen, die durch den Attentäter ums Leben kamen:



▶ Ich moechte gerne anonym meine "Erfolgsgeschichte" mit den jungen Maedchen & Frauen teilen

Liebe Mädchen & junge Frauen,

ich möchte euch Mut machen & euch sagen:

Egal wie viel Kraft es euch gerade kostet, diese Lebenssituation durchzustehen - es lohnt sich zu kämpfen!

Ich habe in meinem Leben ganz viel Schrott erlebt.

Und ich habe mindestens 4 Male deshalb dran gedacht mir das Leben zu nehmen.

Ich bin so froh, dass ich immer noch lebe.

Denn heute kann ich sagen - meine Vergangenheit hat mich stark gemacht.

Ich habe mich entschieden den Kontakt zu meiner Herkunftsfamilie abubrechen.

Sexismus

▶ Türkçe

▶ Français

▶ العربية

▶ English

Sexismus

Feminismus

Mädchenrollen

Kinder- / Mädchenrechte

Mädchenpolitik

Mädchenarbeit / -räume

Körperliche Gewalt

Sexualisierte Gewalt

Seelische Gewalt

Mobbing

Digitale Gewalt / Cybermobbing

Körper / Körperbild

Selbstbestimmte Sexualität

Lesbisch

Bisexuell

Hetero

Trans(sexuell)/ (-gender)

Inter(-sexuell)

Ansicht

Bearbeiten

Übersetzen

Sexismus ist ein missverständliches Wort, denn mit „Sex“ hat es wenig zu tun: Sexismus nennt man es, wenn jemand aufgrund seines Geschlechts abgewertet wird. Menschen werden ja in zwei Geschlechter eingeteilt: Frauen und Männer. Das englische Wort für „Geschlecht“ ist „sex“, und daher kommt der Begriff „Sexismus“. Konkret bedeutet er, dass manche Männer in unserer Gesellschaft Frauen (und Mädchen) verachten oder sogar hassen, einfach nur, weil sie Frauen sind. Abgeleitet wurde das Wort von „Rassismus“, so nennt man die Abwertung oder den Hass auf andere Menschen, nur weil sie eine andere Herkunft oder eine andere Hautfarbe haben. Menschen, die eine sexistische Einstellung haben, sind der Meinung, dass Männer Macht über Frauen haben sollten. Sie wollen, dass Frauen (und Mädchen) Männern (und Jungen) untergeordnet sind, weil sie angeblich weniger wert sind.

Sexismus weist Frauen (und Männern) auch bestimmte feste Rollen zu, die „typisch weiblich“ und „typisch männlich“ sind. Ignoriert wird dabei, wie vielfältig und unterschiedlich Menschen wirklich sind. Heutzutage wird es auch als Sexismus betrachtet, von anderen zu erwarten oder zu verlangen, dass sie solche stereotypen Geschlechterrollen verkörpern.

Schnell weg!

Nutzungsbedingungen

Unsere Beratung ist kostenlos und anonym. Die Anmeldung geschieht mit Nickname und Passwort.

Alle Daten, die uns User_innen im Zusammenhang mit ihrer Registrierung geben und auch die Daten im Zusammenhang mit der Beratung, und alle zwischen den User_innen und uns ausgetauschten Nachrichten werden gespeichert.

Löscht ein_e User_in ihr/sein Benutzer_innenkonto hat er/sie keinen Zugang mehr zu den Inhalten. Die geschriebenen Beiträge bleiben weiterhin im Offenen Forum und in der Safe Area bestehen, da eine Löschung aller verfassten Beiträge dazu führen würde, dass die Forenberatung keinen Sinn mehr ergibt.

Falls ein_e User_in nicht einverstanden sein sollte mit der jeweiligen Beratung oder technische Probleme die Beratung beeinträchtigen sollten, bitten wir, uns darüber zu informieren.

Wir Beraterinnen halten uns an die Schweigepflicht. Allerdings tauschen wir uns über die Beratungen fachlich untereinander aus (Intervision) und manchmal auch mit einer externen Expertin (Supervision). Das ist Bedingung für eine möglichst gute Beratung. Auch hier unterliegen sowohl wir Beraterinnen als auch die Supervisorin der Schweigepflicht.





FeM Mädchenhaus Frankfurt

RESPEKT.
STOPPT SEXISMUS.

FRAUEN
REFERAT



Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit