NEIN!

zu sexualisierter Gewalt

Du kannst etwas tun!

Egal, ob du einen Verdacht hast oder selbst betroffen bist.

Du bekommst mit, dass es einem Freund oder einer Freundin nicht gut geht oder er/sie sich plötzlich stark verändert?

Vielleicht hast du mitbekommen, dass Nacktbilder oder beschämende Pics oder sexistische Memes oder Pornos rumgehen oder es werden Gerüchte erzählt und du hast das Gefühl, da stimmt was nicht? Hör auf dein Bauchgefühl. Auch wenn du unsicher bist, Wegsehen hilft niemandem.

Was du tun kannst:

Du kannst die Person selbst vorsichtig ansprechen und ihr anbieten, zuzuhören – ohne Druck. Zeig ihr, dass du da bist. Du musst nicht alles allein lösen. Es ist okay, dir Hilfe zu holen, z. B. bei einer Person deines Vertrauens, Eltern, einer Vertrauenslehrkraft, der Schulsozialarbeiter*in oder einer Beratungsstelle, die dich auch anonym beraten kann, ohne dass die Eltern davon erfahren müssen.

Und wenn du selbst betroffen bist, denk daran: Du bist nicht allein. Was passiert ist, ist nicht deine Schuld – und du musst es nicht für dich behalten.

Es tut gut, zu sprechen. Mit einer Person, der du vertraust – vielleicht einer Freundin, einem Lehrer, der Schulsozialarbeit oder anonym bei einer Beratungsstelle.

Niemand sollte sowas allein aushalten. Du darfst Hilfe annehmen. Du darfst wütend, traurig oder verwirrt sein. Und du darfst dich schützen.

! *Sprich darüber – das ist stark, nicht schwach.*

Hol dir Hilfe!

Vertrauliche und kostenfreie Hilfsangebote für Dich.

Du bist unsicher, verwirrt oder hast etwas erlebt oder mitbekommen, das dich belastet und dir nicht aus dem Kopf geht? Vielleicht war es ein Übergriff oder eine komische Situation oder verwirrende Bilder oder … ?

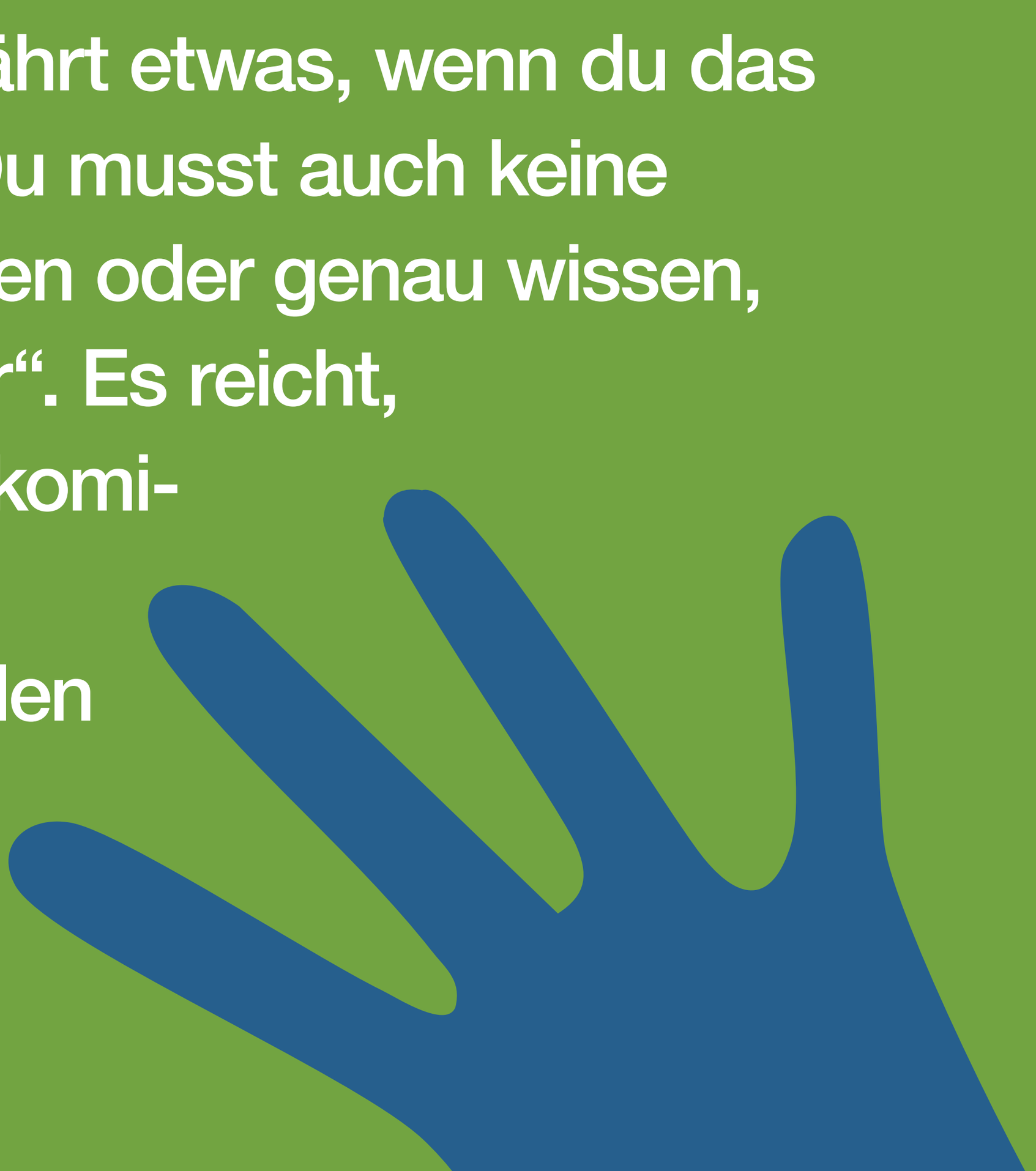
Vielleicht weißt du nicht genau, was passiert ist und wie du es einordnen kannst oder du hast Angst, darüber zu sprechen. Das ist okay – solche Situationen können sehr belastend sein, etwas, das sich einfach falsch anfühlt.

Dann denk daran: Du musst da nicht allein durch.

Es gibt Menschen, die dir zuhören, dir glauben und dich unterstützen – ohne dich zu drängen, ohne dass du sofort alles erzählen musst. Du kannst in deinem Tempo reden. Du wirst ernst genommen. Du wirst nicht verurteilt. Und du bestimmst, was du erzählen möchtest.

Die Hilfe ist kostenlos, anonym und vertraulich.

Du musst keinen Namen nennen. Niemand erfährt etwas, wenn du das nicht willst. Du musst auch keine Beweise haben oder genau wissen, „was das war“. Es reicht, wenn du ein komisches Gefühl hast oder reden willst.



Hier kannst du dich melden!

Fachstelle Kinderschutz bei sexualisierter Gewalt

Schloßstraße 1a · 50374 Erftstadt

Thomas.Pieger@caritas-rhein-erft.de

Regina.Mussi@caritas-rhein-erft.de

02235 60 92

ggsg.caritas-rhein-erft.de

Amt für Jugend und Familie Fachstelle Kinderschutz

Holzdamm 10 · 50374 Erftstadt

Jessica.Lehmann@erftstadt.de

02235 409-503

Nummer gegen Kummer – Kinder- und Jugendtelefon

Auch Online-Beratung möglich!

Tel: 116 111 (kostenlos, anonym, Mo–Sa: 14–20 Uhr)

www.nummergegenkummer.de

JugendNotmail

Anonyme Online-Beratung zu vielen Themen, auch sexualisierte Gewalt

www.jugendnotmail.de

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

Für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte

0800 22 55 530 (kostenfrei, anonym, Mo–Fr: 9–18 Uhr)

www.hilfe-telefon-missbrauch.de