

Hol dir Hilfe! Anonym & kostenlos

Sexualisierte Gewalt kann jede*n betreffen. Die meisten fühlen sich mitschuldig, aber: **Du hast keine Schuld!** Hast du selbst schon mal sexualisierte Gewalt erlebt oder bist du oder ein*e Freund*in aktuell betroffen?

Trau dich und hol dir Hilfe!

Allgemein ist immer wichtig: Wenn du dich in einer akuten **Gefahren- oder Notsituation** befindest, zögere nicht und wähle den **allgemeinen Notruf (112)**.



Hilfe im Jugendrotkreuz

Bei uns findest du Ansprechpersonen, die für alle Fragen offen sind und dir gerne weiterhelfen.

Vertrauensperson in deinem Kreisverband

In vielen Kreisverbänden gibt es extra Vertrauenspersonen, die für alle ehrenamtlich Engagierten beim JRK ansprechbar sind, wenn es um Fragen, Unsicherheiten und Beobachtungen zu den Themen "Grenzverletzungen und Schutz vor sexualisierter Gewalt" geht. Informiere dich bei deiner Kreis- oder Gruppenleitung.

Stabstelle Prävention von sexualisierter Gewalt

Die Ansprechpersonen der Stabstelle Prävention sind für alle Fragen offen und helfen dir gerne weiter.

www.praevention.drk-nordrhein.de

Björn Claßen

Männliche Vertrauensperson

Tel.: 0172 2617742

[Bjoern.classen\(at\)drk.ac](mailto:Bjoern.classen(at)drk.ac)

Weitere Beratungs- und Informationsangebote

Es gibt zahlreiche Informations- und Beratungsangebote, die allesamt kostenfrei und anonym sind.

Telefonberatung

Nummer gegen Kummer

Kinder- und Jugendtelefon

Mo.-Sa. von 14-20 Uhr

[116 111](tel:116111)

Jugendliche beraten Jugendliche

Sa. 16-20 Uhr

[116 111](tel:116111)

Hilfetelefon sexueller Missbrauch

[0800 22 55 530](tel:08002255530)

Telefonseelsorge

[0800 1110111](tel:08001110111) oder [0800 1110222](tel:08001110222)

Weitere Informations- und Hilfsangebote

Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch

Das Hilfe-Portal ist ein Angebot der Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs. Es bietet viele Informationen zum Thema und unterstützt dabei, Hilfe- und Beratungsangebote vor Ort zu finden – aber auch online oder telefonisch.

www.hilfe-portal-missbrauch.de/startseite

Hier kannst du Hilfsangebote bei dir vor Ort finden:

www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-finden

Save Me Online

Beratung rund um (Cyber-)Mobbing, Sexting, Zusendung von Pornos und anderen Übergriffen.

www.beratung@save-me-online.de

Juuuport

Onlineberatung von Jugendlichen für Jugendliche bei Problemen im Internet.

www.juuuport.de

Sextra (profamilia)

Onlineberatung zum Thema Liebe, Freundschaft und Sexualität.

www.profamilia.sextra.de

Frag Zebra

Anlaufstelle, um Cybergrooming zu melden (auch anonym möglich).

www.fragzebra.de/cybergrooming

Between The Lines

App für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, um regionale Hilfeinstitutionen, Anlauf- und Beratungsstellen zu finden.

<https://between-the-lines.info/>

Krisenchat

Chatberatung für Menschen unter 25 Jahren, die sich in einer Krisenzeit befinden.

www.krisenchat.de

Safe im Recht

Beratungsstelle für den Bereich digitale Gewalt und Jugendrecht.

www.safe-im-recht.de

HateAid

Beratungsstelle für Betroffene von digitaler Gewalt. Neben persönlicher Beratung gibt es auf der Webseite viele Tipps, wie allgemein mit Hass im Netz umgegangen werden kann oder Strategien, wie auf Hass-Nachrichten reagiert werden kann.

www.hateaid.org

Weißer Ring

Das Opfertelefon und die Onlineberatung des Weißen Rings hilft allen Betroffenen von Straftaten. In bestimmten Fällen übernimmt der Weiße Ring auch die Kosten für Anwält*innen.

www.weisser-ring.de

Dickstinction

Dickstinction hilft bei ungewollten Dickpics (unaufgefordert zugeschickten Schnappschüssen von einem Penis), schnell und unkompliziert eine Strafanzeige zu erstellen, die die Ermittlungsbehörden zur Strafverfolgung zwingt.

www.dickstinction.com

Hilfsangebote für junge Täter*innen

Punktum! - Fachstelle für ambulante Täter*innentherapie

Punktum! behandelt Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 10 und 21 Jahren, die sexuelle Grenzen überschritten haben.

<https://www.caritas-rheinberg.de/hilfen-angebote/kinder-jugend-familienhilfe/punktum/index.htm>

|