

Wende dich bei einem Verdacht von sexualisierter Gewalt so früh wie möglich an eine Fachberatungsstelle in deiner Stadt bzw. deiner Region. Diese können dir weiterhelfen.

## Fachberatungsstellen

- Allerleirauh e.V.
- Deutscher Kinderschutzbund e.V.
- Pro Familia e.V.
- Wildwasser e.V.

## Telefonische Beratung

Hilfetelefon sexueller Missbrauch  
Tel. 0800 / 22 555 30

Nummer gegen Kummer

- für Kinder und Jugendliche: 116111
- für Eltern: 0800 111 0550

Unter diesem Link des Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs der Bundesregierung findest du Beratungsstellen in deiner Nähe nach Postleitzahlen sortiert:

<https://www.hilfeportal-missbrauch.de/nc/adressen/hilfe-in-ihrer-naehe/kartensuche.html>

Mehr Informationen zum Thema findest du im Flyer „Prävention sexualisierter Gewalt“, in den Broschüren für Mädchen und Jungen, in der Methodensammlung und auf der Homepage der DLRG-Jugend Hessen.

## Sexualisierte Gewalt an Mädchen und Jungen

Erkennen, Vorbeugen und Handeln



Die meisten Menschen sind erschrocken und schockiert, wenn ihnen eine Person erzählt, dass sie von sexualisierter Gewalt betroffen ist oder jemanden kennt, der\*die betroffen ist. **Es ist wichtig, bei einem Verdacht nicht wegzuschauen.** Gute und nachhaltige Hilfe für die betroffene Person muss sorgfältig geplant werden. Wichtig ist hierbei:

- 1. Ruhe bewahren.** Vorschnelles, ungeplantes Handeln schadet mehr als es hilft.
- 2. Hole dir Hilfe** bei einer Person deines Vertrauens vor Ort, bei dem Präventionsteam der Landesjugend, dem Landesjugendbüro oder einer Fachberatungsstelle vor Ort. Hole dir Unterstützung, um darüber zu sprechen. Du musst nicht alleine helfen.

**3. Wende dich** gemeinsam mit deiner Vertrauensperson frühzeitig **an eine Fachberatungsstelle.** Hier kannst du – auch anonym – über deine Beobachtungen, Gefühle und Unsicherheiten sprechen. Die Mitarbeitenden der Fachberatungsstelle beraten dich zur Planung des weiteren Vorgehens (Anlaufstellen vergleiche Rückseite).

**4. Bleib der Person gegenüber zugewandt.** Jeder Mensch braucht eine Bezugsperson, die ihr zuhört und glaubt. Daher höre aufmerksam zu, wenn die betroffene Person etwas erzählt, bedränge sie aber nicht.

**Quellen:** Bayrischer Jugendring 2006: Sexuelle Übergriffe – sexueller Missbrauch-sexuelle Belästigung. Merkblatt für Freizeiten, München | DLRG-Jugend Württemberg 2012: Notfallkarte. Prävention sexualisierter Gewalt

Bei Fragen stehen dir unser Landesjugend-Präventionsteam und die zuständige Person im Landesjugendbüro zur Seite.



Landesverband  
Hessen

**DLRG-Jugend Hessen**  
**Landesjugendbüro**

Fon: 0611 • 30 12 31

[praevention@hessen.dlrg-jugend.de](mailto:praevention@hessen.dlrg-jugend.de)

[www.hessen.dlrg-jugend.de](http://www.hessen.dlrg-jugend.de)

[www.facebook.com/dlrgjugendhessen](https://www.facebook.com/dlrgjugendhessen) 

[www.instagram.com/dlrgjugendhessen](https://www.instagram.com/dlrgjugendhessen)