

Informationsblatt: Kontaktadressen bei (sexualisierter) Gewalt

Hilfe für betroffene Kinder, Jugendliche und Erwachsene



(Sexualisierte) Gewalt oder Missbrauch zu erleben oder mitzuerleben, kann sehr belasten. Es ist wichtig und gut, nach **Hilfe zu fragen** und sich **Unterstützung zu suchen**. Dieses Infoblatt gibt einen schnellen Überblick zu verschiedenen Anlaufstellen, die **kompetent** und **verständnisvoll** beraten, unterstützen und begleiten. Beratung funktioniert auf Wunsch immer anonym.

Wie finde ich Unterstützung in meiner Nähe?

Passende Beratungsstellen und Angebote vor Ort lassen sich schnell beim **Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch** finden – einfach die Postleitzahl eingeben und los geht's (<https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-finden>).

Der **Kinderschutzbund** ist sicher auch in Ihrer Nähe! Geben Sie hierfür die erste Zahl Ihrer Postleitzahl an und Sie finden Adressen und Telefonnummern in Ihrem Umkreis (<https://kinderschutzbund.de/landes-und-ortsverbands-suche>).

Ich brauche Hilfe, jetzt! – Beratung direkt per Telefon, Mail oder Chat

Das **Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch** ist kostenlos, anonym, in mehreren Sprachen erreichbar und bietet individuelle Beratung für betroffene Kinder und Erwachsene, ihre Angehörigen oder andere Menschen, die sie unterstützen wollen, an. Erreichbar

per Telefon: **0800 22 55 530** oder per **Chat** unter <https://www.hilfe-telefon-missbrauch.online>

Trau Dich! Darüber reden hilft!

Du hast Fragen, Sorgen oder Probleme? Rund um die Uhr gibt es anonyme und kostenlose Beratung per Telefon, E-Mail und Chat bei der **Nummer gegen Kummer**:

per Telefon: **116 111** oder online per Mail und Chat:

<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/online-beratung/>

Hilfe für Kinder & Jugendliche

Sicher im Internet

Vertrauliche und kostenlose Hilfe von Jugendlichen für Jugendliche gibt es bei **JUUUPORT**. Sie unterstützen bei Problemen im Internet, wie zum Beispiel Cybermobbing, Mediensucht oder Abzocke (<https://www.juuuport.de/>).

Probleme mit den Eltern?

In deiner Familie erlebst du (Spiel-)Sucht, sexualisierte Gewalt oder psychische Erkrankungen? Bei **KidKit** gibt es hilfreiche Tipps, was du in deiner Situation tun kannst (<https://www.kidkit.de/index.php>).

Informationsblatt: Kontaktadressen bei (sexualisierter) Gewalt

Hilfe für betroffene Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Beratung, Informationen und Leitfäden für Eltern

Bei Sorgen um die Kinder, Überforderung oder Hilfslosigkeit, bietet das **Elterntelefon der Nummer gegen Kummer** Rat an und sucht gemeinsam eine Lösung – anonym und auf Augenhöhe (<https://www.nummergegenkummer.de/elternberatung/>).

Telefon: **0800 111 0 550**

#UNDDU bietet wertvolle Unterstützung für Eltern von betroffenen Kindern und Handlungsleitfäden für schwierige Situationen und präventive Maßnahmen (<https://unddu-portal.de/de/eltern>).

Unterstützung bei Anzeigeerstattung

Verschiedene Beratungsstellen lassen sich in der **Datenbank für Betroffene von Straftaten** finden, die rund um den Prozess unterstützen und wertvolle Erfahrung mitbringen (<https://www.odabs.org/beratung.html>).

Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

365 Tage im Jahr, rund um die Uhr kostenfrei erreichbar. Anonym möglich. Beratung per Telefon oder Chat.

Telefon: **116 016**

Website mit mehr Infos: <https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/>

Partnerschaftsgewalt gegen Frauen: Beratungsangebot von Weißer Ring e.V.

Bundesweit. Kostenfrei. Anonym. Ein Hilfsangebot des WEISSEN RINGS: 7 Tage die Woche von 7 bis 22 Uhr.

Telefon: **116 006**

Website mit mehr Infos (Online-Beratung und Beratungsstellen vor Ort): <https://weisser-ring.de/haeuslichegewalt>

Hilfetelefon für Männer

Beratung per Telefon, Textnachricht oder Mail für Männer, die Gewalt erfahren oder erfahren haben.

Telefon: **0800 1239900** (Montag bis Donnerstag 08.00 – 20.00 Uhr, Freitag 08.00 – 15.00 Uhr)

Website mit mehr Infos (Sofort-Text-Chat und Mail-Beratung): <https://www.maennerhilfetelefon.de/>