



# Hilfe suchen, Hilfe finden

niedrigschwellig,  
vertraulich und  
kostenfrei

Türkçe

English

Polski

Українська

Français

Deutsch



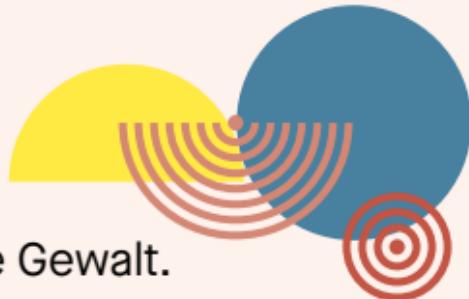
## Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch

Hilfe suchen, Hilfe finden

[www.hilfe-portal-missbrauch.de](http://www.hilfe-portal-missbrauch.de)



## Was ist sexueller Missbrauch?



Sexueller Missbrauch ist sexualisierte Gewalt.

Tatpersonen nutzen Macht und Überlegenheit aus. Die Handlungen reichen von anzüglichen Bemerkungen bis hin zu körperlichen Übergriffen. Bei Kindern unter 14 Jahren sind sexuelle Handlungen immer verboten – egal, ob sie scheinbar eingewilligt haben oder nicht. Bei Jugendlichen ab 14 Jahren liegt sexueller Missbrauch vor, wenn sexuelle Handlungen gegen ihren Willen erfolgen oder wenn sie nicht frei zustimmen können.

## Wo findet sexualisierte Gewalt statt?

Sie findet überall statt, wo Kinder und Jugendliche sind. Oft nutzen Erwachsene oder ältere Jugendliche aus, dass sie stärker oder erfahrener sind. Das kann jemand aus der Familie sein, aus dem engeren Umfeld – oder auf Online-Plattformen. Sie setzen Kinder oder Jugendliche unter Druck oder bringen sie in Situationen, in denen sie sich – körperlich und/oder emotional – nicht wehren können.

Wenn dir so etwas passiert ist oder du eine Beobachtung machst: **Hol Hilfe.**  
**Du musst das nicht allein schaffen.**



*In meinem Leben gab es viele Momente,  
in denen klar war: Mit mir stimmt etwas nicht.  
Ich hätte mir gewünscht, dass die Menschen  
aus meinem Umfeld mich einfach mal fragen:  
Wie geht es dir? Ist zu Hause alles in Ordnung?*

**Lisa Fahrig**

Ärztin und Betroffene von sexualisierter Gewalt

## Du hast einen Verdacht? Oder bist betroffen?

Sprich mit jemandem, der sich auskennt. Du kannst dich anonym beim Hilfe-Telefon melden, online schreiben oder eine Beratungsstelle kontaktieren.

Wenn du selbst betroffen bist oder dir Sorgen um jemanden machst, ist das Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch eine gute Anlaufstelle. Dort findest du:

**Beratung:** Allgemeine und spezialisierte (Fach-) Beratungsstellen, Präventionsfachstellen, Beratungsstellen für Betroffene von Straftaten

**Medizinische & therapeutische Angebote:** Traumaambulanzen, Ärzt\*innen und Psychotherapeut\*innen

**Rechtliche Hilfe:** Anwält\*innen, Kanzleien und psychosoziale Prozessbegleitung

**Zufluchtsstätten** und psychiatrische oder psychosoziale Krisendienste



## **Du hast ein Recht auf Hilfe.**

Es gibt Beratungsstellen.

Du kannst anrufen.

Du kannst schreiben.

Jede Beratung ist vertraulich.



*In einer Krise hilft ein Rat von außen, zum Beispiel von einer Beratungsstelle. Wir schauen uns alles unabhängig an und helfen dabei, die Situation einzuschätzen.*

**Pia Witthöft**

Mutstelle Berlin der Lebenshilfe gGmbH

## Du suchst Unterstützung vor Ort?

In vielen Städten und Regionen gibt es **spezialisierte Fachberatungsstellen** gegen sexualisierte Gewalt. Dort kannst du dich melden, wenn du Hilfe brauchst. Zum Beispiel, wenn du selbst Missbrauch erlebt hast oder noch immer davon betroffen bist. Oder wenn du dir Sorgen um jemanden machst und nicht weiterweißt.

**Beratungsstellen in deiner Nähe**  
findest du auf dem Hilfe-Portal



## Anrufen – auch im Zweifelsfall



### Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch

Anrufen – auch im Zweifelsfall

**0800 22 55 530**

...

### Telefonzeiten

Mo, Mi und Fr:  
9 bis 14 Uhr

Di und Do:

15 bis 20 Uhr

## Lieber schreiben als reden?



### Online-Beratung Sexueller Missbrauch

Lieber schreiben als reden?

**www.schreib-ollie.de**



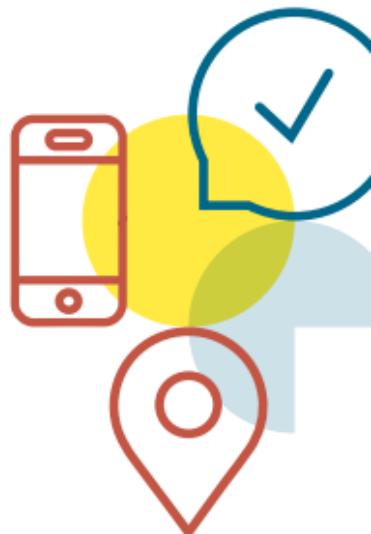
## Hilfe-Telefon und Online-Beratung: Was ist das überhaupt?

Das Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch und die Online-Beratung Schreib-Ollie sind Beratungsangebote.

**Du kannst dort anrufen oder schreiben –  
anonym und kostenfrei.**

Die Berater\*innen sind ausgebildete Fachkräfte.  
Sie sind für dich da und überlegen mit dir  
zusammen, was die nächsten Schritte  
in deiner Situation sein könnten.

**Du bist nicht allein!**





## In welchen Fällen kann ich mich an das Hilfe-Telefon oder die Online-Beratung wenden?

- Ich bin **akut** von sexueller Gewalt **betroffen** und brauche Hilfe.
- Ich habe **in meiner Kindheit oder Jugend** sexuelle Gewalt erfahren.
- Ich mache mir **Sorgen um jemanden** und habe ein komisches Gefühl
- Ich habe **allgemeine Fragen** zu sexualisierter Gewalt



**Hey, ich weiß nicht, ob ich hier richtig bin. Aber ich habe eine Situation erlebt, die mich sehr belastet, und ich kann mich an niemand anderen wenden, deshalb schreibe ich hier. Kann ich mein Problem schreiben? Der Chat bleibt anonym, oder?**

So oder so ähnlich beginnen viele Nachrichten, die bei Schreib-Ollie eingehen.

**Die Beratung am Telefon und online ist immer vertraulich – und du kannst anonym bleiben!** Die Berater\*innen gehen mit all deinen Informationen vertraulich um und geben sie nicht weiter.



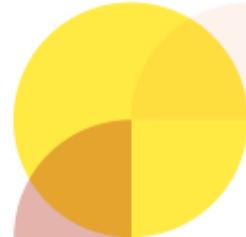
## Auf welchen Sprachen beraten wir?

**Beim Hilfe-Telefon kannst du dich auf 20 verschiedenen Sprachen beraten lassen:**

Deutsch (auch in Gebärdensprache)

English	Українська	Hrvatski	ىسرا
يبرع	Română	српски	Polski
Türkçe	Italiano	български	Shqiptare
Español	ىرد	Français	Kurdî
Русский	Bosanski	Magyar	

**Schreib-Ollie berät auf Deutsch und Englisch,  
auf Deutsch auch in Leichter Sprache.**





## Wie funktioniert die Online-Beratung Schreib-Ollie?

Um schreiben zu können, brauchst du nur einen selbst gewählten **Nutzernamen** und ein **Passwort**. Eine E-Mail-Adresse ist freiwillig, aber praktisch zum Zurücksetzen des Passworts. Deine **Daten bleiben geschützt** – solange du deine Login-Daten geheim hältst.

Du erhältst in der Regel **innerhalb von drei Werktagen eine Antwort**. An Wochenenden und Feiertagen ist die Beratung nicht besetzt.

“



**Mut braucht es immer bei diesem sensiblen und persönlichen Thema. Dennoch bin ich überzeugt, dass Anrufen und Schreiben hilft. Es ist ein erster Schritt, ein erstes „Sich trauen“. Und alleine das macht alle weiteren Schritte oft sehr viel leichter.**

“

**Tanja von Bodelschwingh**

Leitung des Hilfe-Telefons und der Online-Beratung



## Impressum

Das Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch und die Online-Beratung Schreib-Ollie sind Angebote von N.I.N.A. e.V. – gefördert von der Unabhängigen Bundesbeauftragten gegen sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen.

## Impressum

Das Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch  
ist ein Angebot der



Unabhängige Bundesbeauftragte  
gegen sexuellen Missbrauch von  
Kindern und Jugendlichen

Artikelnummer: 7S068

Stand: August 2025

[ubskm.de](http://ubskm.de)

