

# JANUN - Notfallplan sexualisierte Gewalt

## Was tun ...

### ... wenn ich einen Verdacht habe?

Du hast etwas beobachtet oder etwas kommt dir komisch vor? Menschen haben Andeutungen gemacht oder Verhaltensweisen gezeigt, die auf sexualisierte Gewalt hinweisen können? Du hast den Verdacht, dass jemand von sexualisierter Gewalt betroffen sein könnte?

- Bewahre Ruhe! Handle nicht voreilig und unbedacht!
- Überlege, woher die Vermutung bzw. der Verdacht kommt. Schreibe Anhaltspunkte für den Verdacht auf.
- Sprich mit einer (nicht involvierten) Person deines Vertrauens.
- Kontaktiere ggf. eine Fachberatungsstelle (siehe entsprechende Liste), schildere Beobachtungen und Eindrücke und lass dich für den konkreten Fall beraten.
- Biete der evt. betroffenen Person ein Gespräch an, akzeptiere, wenn dies abgelehnt wird.
- Erkenne eigene Grenzen und Möglichkeiten und akzeptiere sie.

### ... wenn mir jemand von Übergriffen erzählt?

Bleib ruhig. Deine Panik würde die betroffene Person nur belasten. Informiere Dich und such Dir Hilfe.

- Vermittle der betroffenen Person, dass du ihr vertraust. Schenke dem, was sie sagt, Glauben.
- Stell dich auf ihre Seite.
- Vermittle, dass sie erzählen darf, was geschehen ist, bedränge sie aber nicht. Respektiere, wenn es hier Widerstände gibt. Schütze dich aber auch vor zu vielen Details („Traumata können ansteckend sein!“).
- keine Vorwürfe, keine Schuldzuweisungen, nichts in den Mund legen – nur sachliche Nachfragen
- Versichere der betroffenen Person, alles vertraulich zu behandeln. Sag aber, dass du dir ggf. selbst Unterstützung und Hilfe z.B. im (Seminarleitungs- oder Geschäftsstellen-) Team oder bei einer fachlichen Beratungsstelle holen wirst.
- Versichere, dass du nichts unternehmen wirst, ohne dies vorher mit der betroffenen Person abzustimmen. Zur Abwendung einer akuten Gefährdung musst du ggf. auch ohne das Einverständnis der betroffenen Person handeln. Informiere sie aber in diesem Fall über die Schritte, die du unternimmst.
- Es ist zunächst wichtig, zuzuhören. Du musst nicht sofort eine Lösung oder einen Ausweg parat haben. Es ist auch nicht unsere Aufgabe, die Betroffenen zu therapieren oder Ermittlungen anzustellen.

### ... wenn Übergriffe im verbalen, körperlichen oder sexuellen Bereich vorliegen?

Wenn du siehst oder erfährst, dass Grenzverletzungen stattfinden, dann kannst und darfst du nicht wegsehen – dein Handeln ist gefragt.

- Wenn du bei verbalen, körperlichen oder gar sexuellen Übergriffen anwesend bist, geh dazwischen und unterbinde die Übergriffe.
- Unterbinde den Kontakt zwischen den Beteiligten.
- Kümmere dich immer zuerst um das Opfer. Beziehe eindeutig Stellung.
- Idealerweise kümmern sich verschiedene Teammitglieder um Opfer und Täter\*in.
- Berate dich im Team, ob ihr Kontakt zu einer Beratungsstelle (siehe entsprechende Liste) aufnehmen wollt, um den weiteren Vorgang professionell begleiten und ggf. strafrechtlich verfolgen zu lassen.
- Dokumentiere das Geschehnis im Nachgang und speichere es an einem sicheren Ort (das Kernteam hat für sich hier einen gemeinsamen Ort vereinbart).

### ... im Anschluss an ein Geschehnis / Gespräch

- Mach dir Notizen und speichere sie so bald wie möglich sicher (das Kernteam hat hierfür einen gemeinsamen Ort vereinbart). Informiere so bald wie möglich eine weitere Person aus dem (Seminarleitungs- oder Geschäftsstellen-) Team, falls dies nicht schon längst geschehen ist.
- Achte darauf, dass der/die potentielle Täter\*in nicht von den Gesprächen erfährt, da er/sie ansonsten vielleicht Druck auf die betroffene Person ausüben könnte.
- Nimm Kontakt zu einer fachlichen Beratungsstelle (siehe Liste der Beratungsstellen) auf. Lass dich dort zunächst beraten, ohne den Namen der betroffenen Person zu nennen.
- Biete dich weiter als Vertrauensperson an.

## Beratungsstellen

### bundesweit

#### **Kinder- und Jugendsorgentelefon (Nummer gegen Kummer e.V.)**

Telefon: 0800/1 11 03 33 // 116111 Kinder- und Jugendtelefon

anonym & kostenfrei, montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr

Samstags werden die Anrufe von den Teams „Jugendliche beraten Jugendliche“ angenommen

em@il-Beratung unter [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

#### **Hilfeportal sexueller Missbrauch des Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs**

T: 0800-2255530

<https://www.hilfeportal-missbrauch.de/startseite.html>

→ Suche nach Beratungsstellen, Notdiensten, Therapeut\*innen nach PLZ

### Hannover

#### **Überblick Beratungsstellen für Frauen, Männer, LSBTTIQ in Hannover**

<https://www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Soziales/Frauen-und-Gleichstellung/Gleichstellungsbeauftragte-der-Region-Hannover/Beratungsstellen-f%C3%BCr-Frauen,-M%C3%A4nner,-LSBTTIQ>

<https://www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Soziales/Frauen-und-Gleichstellung/Gleichstellungsbeauftragte-der-Region-Hannover/Beratungsstellen-f%C3%BCr-Frauen,-M%C3%A4nner,-LSBTTIQ>

## **Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen der Region Hannover**

Hildesheimer Str. 18, 30169 Hannover

Telefon: +49 511 616-22160

E-Mail: [BST-missbrauch@region-hannover.de](mailto:BST-missbrauch@region-hannover.de)

Homepage: [www.beratung-missbrauch-region-hannover.de](http://www.beratung-missbrauch-region-hannover.de)

## **Frauennotruf Hannover**

Goethestraße 23 (Eingang Leibnizufer), 30169 Hannover

Telefon: +49 511 332112

E-Mail: [info@frauennotruf-hannover.de](mailto:info@frauennotruf-hannover.de)

Homepage: <http://www.frauennotruf-hannover.de>

## **Männerbüro Hannover e.V.**

Ilse-ter-Meer-Weg 7, 30449 Hannover

Telefon: 0511-1235890

E-Mail: [anstoss@maennerbuero-hannover.de](mailto:anstoss@maennerbuero-hannover.de)

<http://anstoss.maennerbuero-hannover.de/content/>

## **Violetta – Fachberatungsstelle für sexuell missbrauchte Mädchen und junge Frauen**

Seelhorststraße 11, 30175 Hannover

Telefon: +49 511 855554

E-Mail: [info@violetta-hannover.de](mailto:info@violetta-hannover.de)

Homepage: <http://www.violetta-hannover.de/>

## **Lüneburg**

### **Überblick Beratungsstellen Lüneburg**

<https://hast-du-stress.de/beratungsstellen-in-deiner-region/niedersachsen/landkreise-in-niedersachsen/hilfe-beratung-not-lueneburg/>

### **Notruf für Frauen und Mädchen / Frauenhaus Lüneburg**

Beußweg 2, 21339 Lüneburg

Telefon: 04131-61733

E-Mail: [info@frauenhaus-lueneburg.de](mailto:info@frauenhaus-lueneburg.de)

### **Stiftung Opferhilfe → Informationen für betroffene Männer**

Telefon: 04131-7271910 oder 04131-7271911