

# Was tun bei sexualisierter Gewalt?

Machst du dir Sorgen über eine Freundin oder einen Freund?

Brauchst du selbst Hilfe und Unterstützung?

Hier findest du sie:

- **Hilfe, sofort, bei akuter Gefahr:**

**Polizei-Notruf: 110**

- **Beratung in der Schule:**

vertraulich und kostenfrei

**Schulpsychologie**

Frau Oswald

**Jugendsozialarbeit an Schulen (JaS)**

Frau Meyer

- **Beratung außerhalb der Schule:**

**Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch**

**0800 22 55 530**

Anrufen – auch im Zweifelsfall!

Das Hilfe-Telefon berät Jugendliche und Erwachsene anonym, kostenfrei und mehrsprachig zu allen Fragen, die mit dem Thema „sexueller Missbrauch“ zu tun haben.

**Mo., Mi. und Fr. 9-14 Uhr, Di. und Do. 15-20 Uhr**

Außerhalb der Telefonzeiten kann man sich vertraulich und datenschutzkonform online beraten lassen unter

**[www.hilfe-telefon-missbrauch.online](http://www.hilfe-telefon-missbrauch.online)**



**Nummer gegen Kummer - Kinder- und Jugendtelefon**

**116 111**

Telefonische Beratung zu allen Themen.

Anonym und kostenlos in ganz Deutschland.

**Mo. bis Sa. 14-20 Uhr**

**(Erst-)Anlaufstelle für Opfer von Missbrauch  
und sexualisierter Gewalt**

**089 889 889 22** (mit Rückrufservice)

**Mo. bis Do. 9-16 Uhr, Fr. 9-12 Uhr, Mi. 18-20 Uhr**

**[www.bayern-gegen-gewalt.de/beratung-und-hilfe/hilfe-suche](http://www.bayern-gegen-gewalt.de/beratung-und-hilfe/hilfe-suche)**

