



Unabhängige Beauftragte  
für Fragen des sexuellen  
Kindesmissbrauchs



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

# Du bist nicht allein!

Hier bekommst Du Hilfe:  
[www.kein-kind-alleine-lassen.de](http://www.kein-kind-alleine-lassen.de)

© Barbara Dietl

Hilfetelefon  
Sexueller Missbrauch



0800 22 55 530

Mo, Mi, Fr 9 – 14 Uhr  
Di und Do 15 – 20 Uhr

[www.hilfetelefon-missbrauch.de](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)  
(kostenfrei und anonym)

Mail



[beratung@save-me-online.de](mailto:beratung@save-me-online.de)  
[www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

Chat



<https://jugend.bke-beratung.de>  
[www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)

Niemand darf dir Gewalt antun, dich schlagen, dich mit Worten fertig machen, dich anfassen, wo du es nicht willst. Aber trotzdem kann das in der eigenen Familie passieren. Gerade jetzt, wo alle zuhause sein sollen, wo viele Eltern und Geschwister gestresst sind.

Wenn es dir so ergeht oder wenn du in Gefahr bist: Wir sind für dich da.

**Und wenn du es nicht mehr aushältst:**

Lauf aus dem Haus, bitte jemanden um Hilfe oder geh zur Polizei. Das ist auch in der Coronakrise erlaubt. Das ist ein Notfall!

[www.kein-kind-alleine-lassen.de](http://www.kein-kind-alleine-lassen.de)



Unabhängige Beauftragte  
für Fragen des sexuellen  
Kindesmissbrauchs



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

# Du bist nicht allein!



© Barbara Dietl

Hier bekommst Du Hilfe:  
[www.kein-kind-alleine-lassen.de](http://www.kein-kind-alleine-lassen.de)

**Hilfetelefon  
Sexueller Missbrauch**



0800 22 55 530

Mo, Mi, Fr 9 – 14 Uhr  
Di und Do 15 – 20 Uhr

[www.hilfetelefon-missbrauch.de](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)  
(kostenfrei und anonym)

**Mail**



[beratung@save-me-online.de](mailto:beratung@save-me-online.de)  
[www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

**Chat**



<https://jugend.bke-beratung.de>  
[www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)

Niemand darf dir Gewalt antun, dich schlagen, dich mit Worten fertig machen, dich anfassen, wo du es nicht willst.

Aber trotzdem kann das in der eigenen Familie passieren. Gerade jetzt, wo alle zuhause sein sollen, wo viele Eltern und Geschwister gestresst sind.

Wenn es dir so ergeht oder wenn du in Gefahr bist: Wir sind für dich da.

**Und wenn du es nicht mehr aushältst:**

Lauf aus dem Haus, bitte jemanden um Hilfe oder geh zur Polizei. Das ist auch in der Coronakrise erlaubt. Das ist ein Notfall!

[www.kein-kind-alleine-lassen.de](http://www.kein-kind-alleine-lassen.de)