



Was tun, wenn was passiert ist?

- 1) **Ruhe bewahren**, kläre Deine Gefühle und Gedanken.
- 2) **Höre Betroffenen zu** und signalisiere, dass du ihnen glaubst.
- 3) **Sprich** mit jemandem Deines Vertrauens (vor Ort oder am Telefon)
- 4) **Schreibe** möglichst **genau auf**: Was hast du beobachtet? Was wurde dir erzählt? Wer ist betroffen? Wo ist etwas passiert? Kennzeichne, was ist geschehen und was vermutest du...

5) Suche Dir / **Sucht Euch Hilfe!** z.B. hier:

- **Teamer*in** Deines Vertrauens
- **Präventionsbeauftragte** der Pfarrei:
 - **Katrin Gallegos Sánchez** (vor Ort und über Whatsapp: 01706991050)
 - **Anita Novotny** (über Whatsapp: 015238770945)
- **Bistumsbeauftragte** für Prävention:
 - **Hans-Georg Dahl**, Telefon: 0172 3005578
 - **Dr. Ursula Rieke**, Telefon: 0175 4891039
- **Unabhängige Hilfestellen:**
 - Das Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch (**0800 22 55 530**)
 - Per Chat: [krisenchat.de](https://www.krisenchat.de) (via Homepage / Instagram / tiktok)