



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:
 - **Susanne Degen** (0174-3145166)
 - **Marion Ihls** (06171-97980-32)
- **Bistumsbeauftragte** für Fälle von sexuellem Missbrauch:
 - **Dr. Klaus-Peter Ohlemann** 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)