

# HÄUSLICHE UND SEXUELLE GEWALT

## - WO KANN ICH HILFE BEKOMMEN?



Die **Nummer gegen Kummer** ist unter Tel. 116 111 montags bis samstags von 14 – 20 Uhr erreichbar

**Save me online** hilft, wenn statt einer telefonischen Beratung bei sexuellem Kindesmissbrauch lieber Online-Hilfe per E-Mail gewünscht ist.

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

Bei der **bke-Jugendberatung** können Jugendliche andere junge Menschen als Gesprächspartner finden und Kontakt zu erfahrenen Beraterinnen und Beratern aufnehmen.

Auf dem **Hilfeportal Sexueller Missbrauch** finden Betroffene weitere Informationen und Ansprechpartner:  
[hilfeportal-missbrauch.de](http://hilfeportal-missbrauch.de)

Das **Hilfetelefon** ist unter Tel. 0800 22 55 530 bei allen Fragen und für Hilfe bei sexuellem Kindesmissbrauch für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu folgenden Zeiten erreichbar: Montag, Mittwoch und Freitag von 9 – 14 Uhr, Dienstag und Donnerstag von 15 – 17 Uhr.

Selbstverständlich steht auch unsere **Schulpsychologin Eva Kainz** zur Verfügung.

Weitere lokale Hilfsmöglichkeiten sind auch auf unserer Homepage unter „Service“ zu finden.

[www.rs-schwabach.de](http://www.rs-schwabach.de)

WE HAVE TO STAY AT HOME  
BUT WE STILL STAY

TOGETHER

