

MERKBLATT FÜR JUNGEN UND MÄDCHEN

Hast Du selber einen sexuellen Übergriff erlebt?

Ist Dir etwas Unangenehmes oder Schlimmes passiert? Ist Dir jemand mit Worten oder Taten zu nahe gekommen und Du fühlst dich mies?

- Du bist nicht schuld, an dem was passiert ist.
- Es ist Dein Recht, Hilfe zu holen.

Hol Dir Hilfe. Sprich mit jemandem über das, was Du erlebt hast.

Rede zum Beispiel mit

- Deinem Freund oder Deiner Freundin
- Deinen Eltern
- der Schulsozialarbeiterin, dem Schulsozialarbeiter
- Deinem Haus- oder Schularzt, Deiner Haus- oder Schulärztin
- oder einer anderen Vertrauensperson

Oder sprich mit jemandem von einer Fachstelle.

Da arbeiten Leute, die wissen, was sexuelle Übergriffe für Jugendliche bedeuten. Sie hören Dir zu und überlegen mit Dir zusammen, was Du tun kannst. Ruf einfach an und frag, was Du wissen willst. Deinen Namen brauchst Du nicht zu sagen.

Gib nicht auf.

Lass Dich nicht entmutigen, wenn Deine Eltern, Verwandte oder Freunde Dir nicht glauben oder Dir nicht helfen. Sprich in diesem Fall mit jemandem von einer Fachstelle.

Fachstellen und Informationen

Lantana, Fachstelle Opferhilfe bei sexueller Gewalt
www.lantana-bern.ch
Tel. 031 313 14 00

Beratungsstelle Opferhilfe Bern
www.opferhilfe-bern.ch
Tel. 031 370 30 70

Beratung & Hilfe
www.147.ch, Tel. 147

MERKBLATT FÜR JUNGEN UND MÄDCHEN

Hat eine Freundin oder ein Freund einen sexuellen Übergriff erlebt?

Wenn Dir eine Freundin oder ein Freund von einem sexuellen Übergriff erzählt, hör zu und nimm sie oder ihn ernst.

- **Zeig Deiner Freundin oder Deinem Freund dieses Merkblatt und besprecht, was Ihr tun könnt.**
- **Sprich mit jemandem von einer Fachstelle oder motiviere Deine Freundin oder Deinen Freund, dies zu tun.**
- **Sprich nicht selber mit der Täterin oder dem Täter darüber.**
Solche Gespräche sind heikel und sollten von Fachleuten oder einer geschulten Vertrauensperson (Schulsozialarbeiter, Schulsozialarbeiterin) geführt werden. Die Situation könnte sonst noch schlimmer werden. Beispielsweise dadurch, dass der Täter oder die Täterin Dich unter Druck setzt, Dir droht oder Dich öffentlich bezichtigt, Lügen zu erzählen.
- **Unternimm nichts, ohne dass Deine Freundin oder Dein Freund einverstanden ist.**
Du darfst aber auf jeden Fall eine Fachstelle kontaktieren und Fragen stellen. Den Namen Deiner Freundin oder Deines Freundes musst Du nicht sagen.

Fachstellen und Informationen

Lantana, Fachstelle Opferhilfe
bei sexueller Gewalt
www.lantana-bern.ch
Tel. 031 313 14 00

Beratungsstelle Opferhilfe Bern
www.opferhilfe-bern.ch
Tel. 031 370 30 70

Beratung & Hilfe
www.147.ch, Tel. 147