



## Fragen und Antworten

# 10 Jahre Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch

Das Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch ist ein Angebot von N.I.N.A. e. V. – der Nationalen Informations- und Beratungsstelle bei sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend. Gefördert wird das Hilfe-Telefon von der Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM).

### Was ist das Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch?

#### Anonyme, kostenfreie und bundesweite Beratung

Das Hilfe-Telefon ist ein anonymes, kostenfreies und bundesweites Beratungsangebot. Die Unterstützung erfolgt sowohl telefonisch als auch online. Das heißt: Ratsuchende können anrufen oder schreiben – je nachdem, welcher Weg ihnen lieber ist oder besser zu ihren Lebensumständen und Möglichkeiten passt.

### Wer kann sich melden?

#### Alle Menschen können sich an das Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch wenden

Menschen können zum Beispiel anrufen, wenn

- sie einen **Verdacht oder ein komisches Gefühl** haben und sich Sorgen um ein Kind oder eine\*n Jugendliche\*n machen,
- es **konkrete Hinweise** darauf gibt, dass ein Kind oder ein\*e Jugendliche\*r sexuell missbraucht wird,
- sie einem betroffenen Kind oder einer jugendlichen Person **helfen wollen** und wissen möchten, wie dies gelingen kann,
- sie **über eine Situation sprechen** wollen, die sie sehr belastet,
- sie **selbst von sexuellem Missbrauch in Ihrer Kindheit oder Jugend betroffen** sind oder waren und **Unterstützung suchen** oder
- sie **allgemeine Fragen** zum Thema haben.

### Was sind häufige Beratungsthemen?

#### Komisches Gefühl, Vermutung, Fragen, Unsicherheit, Angst, Betroffenheit, Überlastung, Krise

Viele Menschen melden sich, weil sie ein **komisches Gefühl** haben: Sie haben etwas beobachtet oder gehört und fragen sich, ob ihre **Vermutung** begründet ist. Sie wollen wissen, woran sie **sexuellen Missbrauch erkennen können**, welche Folgen diese Form der Gewalt hat, wie Täter oder Täterinnen vorgehen, ob sie zur Polizei gehen sollen oder was sie zum Schutz eines Kindes tun können.

Häufig geht es auch um sexuelle Übergriffe unter Kindern und Jugendlichen. Was gehört zur kindlichen Sexualentwicklung? Wo hört das „Spiel“ auf? Wie verhalte ich mich sowohl dem betroffenen als auch dem übergriffigen Kind gegenüber? Was tue ich, wenn es Geschwister sind? Haben übergriffige Kinder und Jugendliche immer auch selbst sexuelle Gewalt erfahren? Was tue ich, wenn die Gewalt digital stattfand? Und wie kann ich dafür sorgen, dass sie aufhört?



Es melden sich auch viele Menschen, die selbst betroffen sind oder waren. Sie haben ganz unterschiedliche Anliegen. Viele sind aufgrund ihrer Geschichte sehr belastet. Sie leiden unter den Folgen der erlebten Gewalt, suchen **Entlastung und Unterstützung**. Für einige ist der Anruf beim Hilfe-Telefon der **erste Schritt**. Sie haben noch nie zuvor mit einer Person über das gesprochen, was ihnen passiert ist.

Auch Jugendliche und junge Erwachsene, die akut betroffen sind, wenden sich an das Hilfe-Telefon. Sie **nutzen vor allem die Online-Beratung**. Die Berater\*innen sind für die jungen Menschen da und überlegen gemeinsam mit ihnen, was möglich ist, um sie vor der Gewalt zu schützen oder diese zu beenden.

### Wer sind die Berater\*innen?

#### Alle Berater\*innen verfügen über jahrelange Erfahrung im Themenfeld

Bei N.I.N.A. e. V. arbeiten 33 Berater\*innen – 29 Frauen und 4 Männer. Alle sind psychologisch und pädagogisch ausgebildet und verfügen über jahrelange Erfahrung in der Beratung und Begleitung von Menschen, die sexuellen Missbrauch erfahren haben, damit konfrontiert werden oder sich um ein Kind sorgen.

Von den 33 Berater\*innen arbeiten

- 20 am Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch,
- 9 in der Online-Beratung und
- 4 am Hilfe-Telefon berta.

### Wie sieht die Hilfe konkret aus?

#### Zuhören, Verstehen, Weiterhelfen – das Hilfe-Telefon als Brücke zu den Angeboten vor Ort

Egal ob am Telefon oder in der Online-Beratung: Wer sich beim Hilfe-Telefon meldet, kann erst einmal in Ruhe berichten, worum es geht und was die Belastung ausmacht. Die Berater\*innen hören zu und fragen nach, wenn etwas unklar ist, um die Situation besser zu verstehen und einschätzen zu können.

Die Berater\*innen nehmen sich Zeit, alle Fragen gemeinsam mit den Ratsuchenden zu sortieren und zu überlegen, was diese tun können. Sie geben eine **erste fachliche Einschätzung** sowie **konkrete Hinweise zum möglichen weiteren Vorgehen**. Ziel der Beratung ist, dass sich die Ratsuchenden sicherer fühlen im Umgang mit der Situation. Die Berater\*innen informieren darüber, wer in der Region die richtigen Ansprechpersonen sind. Die Betroffenen entscheiden selbst, ob sie sich an diese wenden möchten und nehmen selbstständig Kontakt auf. Die Berater\*innen behandeln alle Informationen vertraulich. Sie geben diese nicht weiter und schalten sich nicht in Fälle ein.

### Was ist das Besondere in der Online-Beratung?

#### Jüngere Menschen möchten oft lieber schreiben als anrufen

Menschen, die sich für die schriftliche Kommunikation entscheiden, tun dies aus verschiedenen Gründen. Einige bevorzugen es, **ihre Gedanken und Gefühle nicht verbal ausdrücken zu müssen**, sondern schätzen die Distanz und zusätzliche Anonymität, die die Online-Beratung bietet. Sie fühlen sich möglicherweise unwohl dabei, ihre Stimme zu nutzen oder sofort reagieren zu müssen, sei es aus Scham oder aufgrund der emotionalen Belastung des Themas. Für viele kann das **Sprechen über Gewalterfahrungen auch sehr belastend** sein. Andere haben möglicherweise **Schwierigkeiten, sich während der regulären Telefonzeiten Zeit zu nehmen**, und bevorzugen es, spät abends, nachts oder frühmorgens zu schreiben. Darüber hinaus schätzen viele Menschen die schriftliche Beratung, da sie die **Antworten mehrmals lesen und sich Zeit nehmen können**, um ihre eigenen Gedanken zu formulieren. Diese schriftliche Kommunikation ermöglicht einen langsameren und intensiveren Austausch, was besonders bei einem so sensiblen Thema hilfreich sein kann.



## Warum gibt es Beratungstermine für Fachkräfte?

### Fachaustausch, kollegiale Unterstützung, Beratung von Teams und Kolleg\*innen

Alle Menschen, denen das Thema sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen in ihrem beruflichen Alltag begegnet, können seit 2022 einen Beratungstermin bekommen: für sich selbst oder ihr Team, digital oder telefonisch. Hintergrund ist, dass sie die **Beratung auf diese Weise besser in den Berufsalltag integrieren** und gemeinsam mit Kolleg\*innen daran teilnehmen können.

Ratsuchende sind sowohl Mitarbeitende aus spezialisierten Fachberatungsstellen als auch therapeutische Fachkräfte, Fachkräfte der Eingliederungshilfe, Klinikpersonal, Betreuer\*innen ambulanter und stationärer Wohnprojekte, Mitarbeiter\*innen von Jugendämtern und Allgemeinen Sozialdiensten, Sportvereine oder Lehrkräfte.

## Kann die Beratung in verschiedenen Sprachen stattfinden?

### Kostenfreie Beratung in 19 Sprachen seit April 2023

Standardmäßig findet die Beratung auf Deutsch statt. Seit April 2023 kann aber auf Wunsch der anrufenden Person ein\*e Dolmetscher\*in zugeschaltet werden. Eine Beratung ist in 19 Sprachen möglich. In der Online-Beratung ist die Beratung auf **Deutsch und Englisch (sowie in leichter und leicht verständlicher Sprache)** möglich.

## Ist die Beratung auch in Gebärdensprache möglich?

### Kostenfreie Beratung in Deutscher Gebärdensprache seit März 2024

Gehörlose Menschen können über eine Videoverbindung im Gebärdensprachdolmetschdienst TeSign (Tess Relay-Dienste) anrufen. Die Gebärdensprachdolmetscher\*innen stellen dann eine Telefonverbindung zum Hilfe-Telefon her. Das Telefonat wird für beide Teilnehmer\*innen von Deutscher Gebärdensprache in deutsche Lautsprache und umgekehrt übersetzt. Auch lautsprachbegleitende Gebärden werden übersetzt. Das Angebot ist kostenfrei.

## Welche Rolle spielt Gewalt mit digitalem Medieneinsatz in der Beratung?

### Viele Jugendliche machen sexuelle Gewalterfahrungen im Netz und suchen Hilfe

Sexualisierte Gewalt mit digitalem Medieneinsatz ist inzwischen kein neues Phänomen mehr, sodass auch in der Beratung die verschiedenen Gewaltformen immer wieder Thema sind – gerade dann, wenn sich Jugendliche an das Hilfe-Telefon wenden. Zu **sexualisierter Gewalt im digitalen Raum** zählt bspw. Cybergrooming, Sexting sowie das Erstellen und Verbreiten von Missbrauchsdarstellungen.

Täter und Täterinnen schaffen es mithilfe digitaler Medien bis ins Kinderzimmer, ohne dass das erwachsene Umfeld dies mitbekommt. Auch nahestehende Personen nutzen die technischen Möglichkeiten, um auf diese Weise Kontakte aufzunehmen oder zu intensivieren. Viele Täter und Täterinnen schicken und fordern Bilder und Videos, setzen die Kinder und Jugendlichen unter Druck und sind durch Handy und Smartphone im Dauerkontakt mit den Betroffenen.

Das Hilfe-Telefon ermutigt die Betroffenen, sich Hilfe zu holen und informiert, was sie selbst machen können. Die Gewissheit, dass jemand an der Seite der Betroffenen ist – auch, wenn es erst einmal „nur“ die Online-Beratung ist – bietet Orientierung und Sicherheit im weiteren Vorgehen.



## Welches Thema rückt zunehmend in den Fokus?

### Peer-Gewalt unter Jugendlichen und Gewalt in jugendlichen Beziehungen

Durch den zahlenmäßigen Anstieg in der Online-Beratung ist das Hilfe-Telefon immer häufiger mit Jugendlichen im Kontakt, die selbst betroffen sind und sexualisierte Gewalt erfahren oder erfahren haben.

Die Themenpalette ist breit und die Jugendlichen und jungen Erwachsenen berichten von unterschiedlichsten Gewalt-Kontexten. Häufig geht es dabei um Peer-Gewalt und hier insbesondere auch um Gewalt in jugendlichen Beziehungen und Partnerschaften. Für die Betroffenen lassen sich diese Taten schwer einordnen, und es gibt viele Unsicherheiten, Fragen, Scham und Schuldgefühle.

Auch das Thema Gewalt mit **digitalem Medieneinsatz** ist hier allgegenwärtig und häufig ein wesentlicher Bestandteil der erlebten Übergriffe. Viele Jugendliche erleben das als eine nie endende Gewaltspirale mit komplettem Kontrollverlust in Endlosschleife. Das zu durchbrechen, eine **Perspektive zu finden, Unterstützung zu bekommen und das Geschehene zu verstehen** sind wesentliche Aspekte in der Beratung.

## Was macht das Hilfe-Telefon berta?

### Hilfe bei organisierter sexualisierter Gewalt

Seit 2019 bietet das Hilfe-Telefon berta Menschen Entlastung, Beratung und Unterstützung beim Ausstieg aus organisierten sexualisierten Gewaltstrukturen an. Betroffene berichten am berta-Telefon von schwerer sexualisierter, körperlicher und psychischer Gewalt, die systematisch geplant und ausgeübt wurde. Die Taten beginnen oft im frühesten Kindesalter und werden meist über Jahre in sektenähnlichen Strukturen mit extremer sexualisierter Gewalt ausgeübt, häufig verbunden mit kommerzieller sexueller Ausbeutung. Täter und Täterinnen nutzten dabei häufig (pseudo-)religiöse oder andere Ideologien als Rechtfertigung der Taten. Es geht um Stabilisierung, Entlastung und die Weitergabe von Informationen. Zunehmend rufen auch Helfende an, die beruflich oder privat mit dem Thema konfrontiert werden und eine fachliche Orientierung brauchen.

## Wie haben sich die Angebote in den letzten 10 Jahren weiterentwickelt?

**2014:** Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch

**2019:** Hilfe-Telefon berta

**2021:** Online-Beratung

**2022:** Fachkräfteberatung

**2023:** Beratung in 19 Sprachen

**2024:** Beratung in Gebärdensprache

---

Weitere Informationen zum Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch und zur Online-Beratung:

[www.hilfe-telefon-missbrauch.de](http://www.hilfe-telefon-missbrauch.de) und <https://www.hilfe-telefon-missbrauch.online/>

Informationen zur Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM):

[www.beauftragte-missbrauch.de](http://www.beauftragte-missbrauch.de)