

Du bist nicht schuld: Dein Recht auf Sicherheit und Unterstützung

Fühlst du dich **gerade allein**, verletzt oder unsicher, weil dir jemand **etwas Schlimmes angetan** hat? Deine Gefühle sind berechtigt und **niemand hat das Recht, dir Schaden zuzufügen**, sowohl körperlich als auch psychisch. Es ist normal, Angst zu haben oder verwirrt zu sein. **Du bist nicht schuld** an dem, was passiert ist. **Du hast das Recht**, dich sicher zu fühlen und **Hilfe zu holen**. Du kannst das Steuer wieder an dich nehmen.

♣ Was du jetzt sofort wissen musst

Deine Sicherheit und dein Wohlbefinden haben **absolute Priorität**. Du musst die Situation **nicht allein** klären. **Hilfe anzunehmen ist keine Schwäche**, sondern ein Zeichen von Stärke und Selbstfürsorge. Sag es dir selbst: Ich habe das Recht, mich zu schützen. **Ich bin stark genug, um Hilfe anzunehmen.**

♦ Dein innerer Kompass (Der nächste Schritt)

Bevor du handelst, verschaffe dir **Klarheit über deine Gefühle und deine Rechte**.

Deine Verantwortung klären: Wofür mache ich mich gerade verantwortlich, **obwohl es nicht** meine Schuld war? **Erinnere dich: Die Verantwortung liegt immer beim Täter!**

Du bist **nicht** schuld, das versichere ich dir!

Das Bedürfnis erkennen: **Was brauche ich** in diesem Moment **am dringendsten**? (Ruhe, Ablenkung, Bestätigung, Schutz, jemanden zum Reden)

Der Vertrauens-Check: **Wem** aus meinem Umfeld **vertraue ich so sehr**, dass ich mich sicher fühle, **ihm oder ihr** zumindest **ein kleines Detail zu erzählen**?

Die Kontrolle zurückholen: Wenn du dich **ohnmächtig** fühlst, frage dich: Welche winzige Sache kann ich **jetzt tun**, um mir ein **Gefühl von Macht und Sicherheit** zurückzugeben? Das kann eine **kleine Handlung** sein, z.B. ein Kleidungsstück aufräumen oder deine Sitzposition ändern. Oder du trifft eine **bewusste Entscheidung**, etwas zu tun, z.B. ein Glas Wasser trinken.

Das sind **kleine Signale für dich selbst**, dass du die **Kontrolle hast**. Du entscheidest, was du tust und du hast die Kontrolle darüber.

☎ Weitere Hilfsnummern & Links (Anonym & Kostenlos)

Name	Telefon / Link	Details
Nummer gegen Kummer (Kinder- & Jugendtelefon)	116 111	Anonym und kostenlos, Mo-Sa 14-20 Uhr
Online-Beratung für Jugendliche	www.bke-beratung.de www.krisenchat.de	Anonym und sicher per E-Mail oder Chat
Weisser Ring e.V.	Opfertelefon: 116 006 www.weisser-ring.de	Opfertelefon täglich 7 – 22 Uhr Onlineberatung & Ansprechpartner vor Ort
Opferhilfe Sachsen e.V.	03741 / 300 64 99 (Standort: Plauen) www.opferhilfe-sachsen.de	Telefonisch oder Onlineberatung per Mail oder Chat möglich
Polizei und/oder Rettungsdienst	110 oder 112	Bei akuter Lebensgefahr!

♠ **Erste Hilfe – Was du JETZT tun kannst**

1. Sicherheit herstellen: Was tun bei akuter Bedrohung

Deine **physische Sicherheit steht an erster Stelle**. Handle **sofort**.

AKUTE GEFAHR: Wenn du in akuter Gefahr bist oder sofort Hilfe brauchst, wähle den **Notruf** (Polizei 110 oder Rettungsdienst 112).

Grenzen ziehen: Wenn die Person, die dir geschadet hat, in deiner Nähe ist: **Gehe weg und brich den Kontakt ab**. Blockiere sie und **verlasse den Ort**. Lass dich **nicht erpressen**, weiter in Kontakt zu stehen, es verbessert deine Lage nicht – **hol dir Hilfe!**

2. Sofortmaßnahmen für den Kopf (Stabilisierung)

Stoppe die Gedanken Spirale: Wenn deine Gedanken in einer negativen Spirale feststecken, sage **laut „STOPP“** und **nenne 5 Dinge**, die du in diesem Moment **siehst**, **4 Dinge** die du **fühlst**, **3 Dinge** die du **hörst**, **2 Dinge** die du **riechst** und **etwas** was du **schmeckst**.

Intensive Ablenkung durch den Körper: Halte die Liegestützposition oder den Wandsitz, bis sich deine **Gedanken nur noch auf die Anstrengung konzentrieren**. Beende die Übung und konzentriere dich nur auf das **Gefühl der Entspannung**. Wie fühlt sich dein Körper an?

Weitere Ablenkung: Schau ein Video an, höre laute Musik, mache einen Spaziergang oder nehme ein Bad. Wichtig ist nur, **mache etwas was dir guttut** und was du auch willst.

3. Das Geschehene teilen und verarbeiten (Der Weg danach)

Umfeld suchen: **Umgib dich** sofort mit **vertrauenswürdigen Menschen**, die dir Sicherheit und Halt geben. Das können Freunde, Verwandte oder professionelle Helfer sein.

Akzeptiere deine Menschlichkeit: **Hab Verständnis mit dir selbst** und erlaube dir, **alle Gefühle** (außer Schuld) zu fühlen (Wut, Angst, Trauer). Sich **schuldig zu fühlen** ist für solche Situationen **nicht unüblich**. **Arbeite dagegen an**. Sag dir selbst immer wieder. „**Nein, ich bin nicht schuld.**“ Auch wenn es sich am Anfang komisch anfühlt.

Du bist nicht verantwortlich. Was passiert ist, liegt nicht in deiner Schuld. Und **genau das musst du hören**, auch wenn sich etwas in dir dagegen sträubt.

♥ **Sprich darüber (Der wichtigste Schritt):**

Wende dich bitte unbedingt an eine vertrauenswürdige Person deiner Wahl oder eine Hilfsorganisation (siehe Tabelle). **Auch ich bin gerne für dich da**. Alle Themen die wir besprechen, werden vertraulich behandelt.

☎ **Weitere Hilfsnummern & Links (Anonym & Kostenlos)**

Name	Telefon / Link	Details
Nummer gegen Kummer (Kinder- & Jugendtelefon)	116 111	Anonym und kostenlos, Mo-Sa 14-20 Uhr
Online-Beratung für Jugendliche	www.bke-beratung.de www.krisenchat.de	Anonym und sicher per E-Mail oder Chat
Weisser Ring e.V.	Opfertelefon: 116 006 www.weisser-ring.de	Opfertelefon täglich 7 – 22 Uhr Onlineberatung & Ansprechpartner vor Ort
Opferhilfe Sachsen e.V.	03741 / 300 64 99 (Standort: Plauen) www.opferhilfe-sachsen.de	Telefonisch oder Onlineberatung per Mail oder Chat möglich
Polizei und/oder Rettungsdienst	110 oder 112	Bei akuter Lebensgefahr!