

Zentraler Fachbereich für Diagnostik
und Schulpsychologie (ZDS)

Hilfe holen ist Freundschaft!

„Vertrauensvoll Sorgen teilen!“



Mecklenburg-Vorpommern
Ministerium für Bildung und
Kindertagesförderung

Das schlechte Gewissen

Das darfst du niemandem erzählen!

Unter Freunden verrät man sich nicht!

Sei keine Petze!

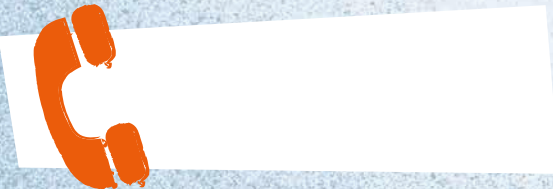


Vielleicht kommen dir diese oder ähnliche Sätze bekannt vor ...

- » Als Freundin oder Freund bist du oft die erste Person, der Probleme und Nöte anvertraut werden. Betroffene wollen aber nicht, dass andere es erfahren.
- » Freundschaft ist immer eine wichtige Stütze. Geheimnisse sollen gewahrt werden.

- » Es gibt aber auch Erlebnisse, Gedanken oder Gefühle, bei denen Freunde Hilfe und Unterstützung von Erwachsenen brauchen.
- » Manchmal schafft man es einfach nicht, für sich selbst eine andere Vertrauensperson um Hilfe zu bitten, z. B. weil die Angst oder die Scham zu groß ist.
- » In solchen Fällen ist es wichtig, Hilfe für deine Freundin oder deinen Freund zu holen, Kontakt aufzunehmen zu vertrauensvollen Erwachsenen im Umfeld oder auch bei einer Beratungsstelle.

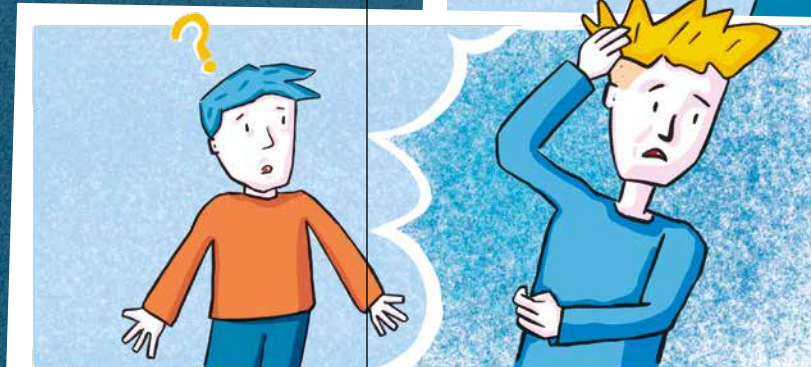
**Das ist kein Verrat,
das ist kein Petzen –
das ist ein wichtiger
Teil der Freundschaft!**



Wenn negative Gefühle oder Gedanken zu stark werden, ...

- » kann es passieren, dass Betroffene nicht mehr allein mit den Gefühlen oder Gedanken fertig werden.
- » brauchen Betroffene oft Hilfe von außen, ohne dass sie selbst das konkret sagen können.

**Seelische Belastungen
und Probleme sind normal.
Sie sollten gut versorgt werden!**

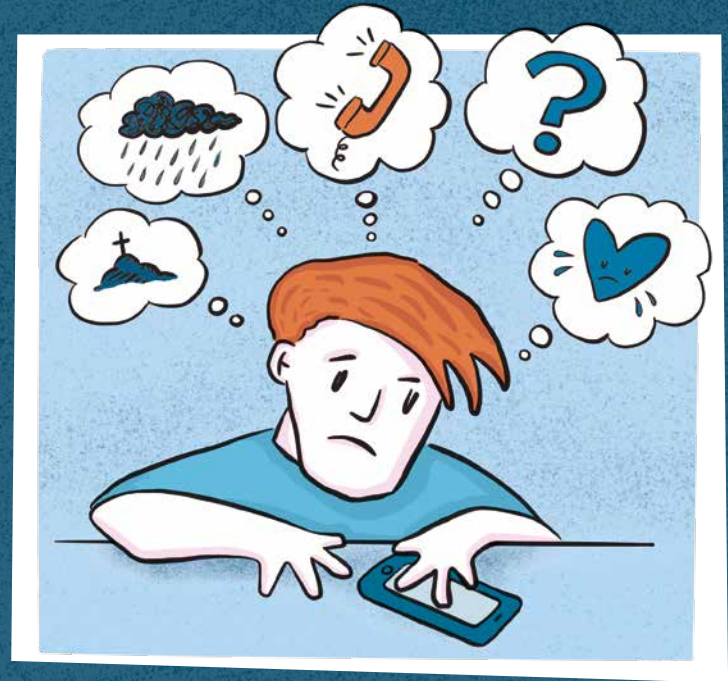


Eine seelische Belastung zeigt sich auf sehr unterschiedliche Weise.

Wie erkenne ich das bei einer Freundin oder einem Freund?

Vielleicht ...

- » hat sich deine Freundin oder dein Freund **stark verändert** in letzter Zeit.
- » machen ihr oder ihm eigentlich schöne Dinge absolut **keinen Spaß mehr** – ohne zu wissen warum.
- » wirkt sie oder er aber auch **sehr verschlossen** und redet kaum noch – anders als früher.
- » erzählt sie oder er dir von starker **Traurigkeit** oder davon, **innerlich leer** zu sein oder nichts mehr zu fühlen.



- » muss sie oder er auch große Verantwortung übernehmen und ist dadurch **erschöpft**, z. B. weil die Eltern erkrankt sind oder sich trennen.
- » ist auch **große Angst** vor etwas oder allem da.
- » zeigt sich auch sehr **viel Wut** – ohne Grund.

Persönliche Grenzen müssen geschützt werden. ...

- » denn jede und jeder hat das **Recht auf ein selbstbestimmtes Leben** – erst recht bei Bedürfnissen nach Nähe und Zärtlichkeit.
- » denn unfreiwillige oder erzwungene sexuelle Erlebnisse können **schwerwiegende Folgen für die Betroffenen haben** und sind meist strafbar für die Täterinnen und Täter.
- » Die Täterinnen und Täter kommen häufig **aus dem unmittelbaren Umfeld**.

Welche Handlungen sind gemeint?

- » **Sexuelle Grenzverletzungen** bis hin zu Missbrauch können ungewollte intime Berührungen, Bilder oder Videos mit sexuellem Inhalt oder sexualisierte Beleidigungen, Erpressungen, Machtausübungen sein.
- » Alle Arten von **Handlungen mit sexuellem Inhalt, denen die Betroffenen nicht zugestimmt haben**, die sie nicht wollten und/oder zu denen sie gezwungen wurden.



Was, wenn mir eine Freundin
oder ein Freund von so einer
Erfahrung erzählt?

- » Häufig sind **Reaktionen mit Angst, großer Scham**, vielleicht auch **Schuldgefühlen, Wut oder Ekel** verbunden.
- » Deshalb fällt es sehr schwer, darüber zu sprechen.
- » Umso wichtiger ist es, **solchen Übergriffen Grenzen zu setzen**.

Was kann ich tun, damit
es meiner Freundin oder
meinem Freund besser geht?

- » **Sei für sie oder ihn da**, achte aber auch auf deine Grenzen. Es hilft niemandem, wenn du selbst krank wirst vor Sorge oder Belastung.
- » **Sprich mit einer erwachsenen Vertrauensperson** oder wende dich an eine Beratungsstelle. Am besten ihr tut das gemeinsam. Dann weiß deine Freundin oder dein Freund genau, was mit den Erwachsenen besprochen wird.
- » Die nächsten Schritte werden **gemeinsam beraten**.
- » Auch wenn es schwerfällt: Täterinnen oder Täter können nur so zum Aufhören gebracht werden.



Hilfe holen

Zu wem kann ich in der Schule gehen, wenn meine Freundin oder mein Freund Hilfe braucht?

Hilfe für eine Freundin oder einen Freund kannst du bei Lehrkräften und der Schulleitung holen. Auch die Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter können helfen.

Zu wem kann ich gehen, wenn ich Angst habe, jemanden aus der Schule um Hilfe zu bitten?

Hilfe gibt es am Telefon, im Chat, per E-Mail oder in einer Beratungsstelle vor Ort. Fragen werden auch anonym beantwortet. Du musst also nicht deinen Namen nennen, wenn du das nicht willst.

Nummer gegen Kummer



116 111

0800 11 10 333



www.nummergegenkummer.de

montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr



Telefonseelsorge



0800 11 10 111

0800 11 10 222

0800 11 61 23



www.online.telefonseelsorge.de

Hier kannst du dich rund um die Uhr melden.



Jugendberatung online



www.krisenchat.de

Chat für alle unter 25 Jahren



Kinderschutzhotline M-V



0800 14 14 007

Hier kannst du immer anrufen, wenn du glaubst, dass deine Freundin oder dein Freund in Gefahr ist.



Noch mehr Infos unter:
www.bildung-mv.de/ZDS



Weitere Anlaufstellen

Auch der **Zentrale Fachbereich für Diagnostik und Schulpsychologie (ZDS)** hilft bei Fragen gern:

Zentrale Leitstelle, 0385 588 7777
leitstelle-zds@bm.mv-regierung.de

Schulamtsbereich **Greifswald**

Dr. Antje Becker, 0385 588 78242
a.becker@schulamt-hgw.bm.mv-regierung.de

Schulamtsbereich **Neubrandenburg**

Nicole Bedranowsky, 0385 588 78360
n.bedranowsky@schulamt-nb.bm.mv-regierung.de

Schulamtsbereich **Rostock**

Wibke Kammer, 0385 588 78490
w.kammer@schulamt-hro.bm.mv-regierung.de

Schulamtsbereich **Schwerin**

Margret Saß, 0385 588 78172
m.sass@schulamt-sn.bm.mv-regierung.de

Ministerium für Bildung und Kindertagesförderung
Mecklenburg-Vorpommern
Werderstraße 124, 19055 Schwerin
Telefon: 0385 588 17003
presse@bm.mv-regierung.de
Verantwortlich: Henning Lipski (V.i.S.d.P.)
Gestaltung und Illustrationen:
fachwerkler.de, Stand: April 2023

Noch mehr Infos unter
www.bildung-mv.de/ZDS

