



Ev. Kirchengemeinde

Cochem

Du bist nicht allein Hilfe und Schutz bei Gewalt



Du bist nicht allein

Wenn dir Gewalt passiert ist oder du Angst hast, dann hast du ein Recht auf Schutz.

Wir nehmen dich ernst und hören dir zu.

Du entscheidest, was du erzählen möchtest.

Was ist Gewalt?

Gewalt ist alles, was dir weh tut – ob am Körper, in der Seele oder online.

Beispiele:

- Jemand schlägt dich, fasst dich gegen deinen Willen an.
- Jemand beleidigt dich, bedroht dich oder macht dir Angst.
- Jemand schickt dir intime Nachrichten oder Bilder.
- Jemand überschreitet deine Grenzen.

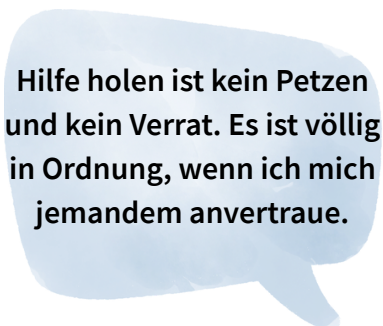
Ganz wichtig:

- DEIN Gefühl entscheidet, ob etwas okay ist – nicht das Gefühl der anderen Person.
- Du bist niemals selbst schuld, wenn dir Gewalt passiert.

Hilfe holen ist erlaubt

Es ist mutig, Hilfe zu holen.

Es bedeutet nicht, dass du petzt oder jemanden verrätst.



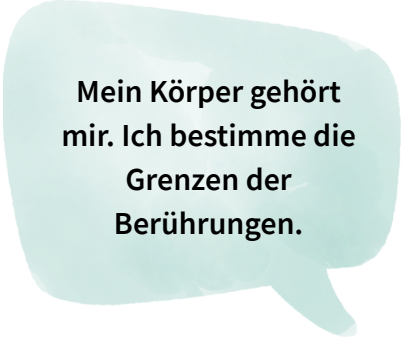
**Hilfe holen ist kein Petzen
und kein Verrat. Es ist völlig
in Ordnung, wenn ich mich
jemandem anvertraue.**

Du darfst immer mit einer Person sprechen, der du vertraust.

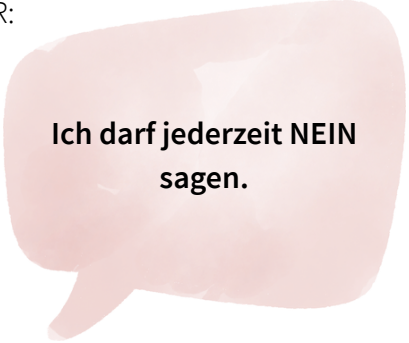
Deine Rechte – das darfst du!

Du hast wichtige Rechte. Sie helfen dir dabei, dich zu schützen und ernst genommen zu werden.

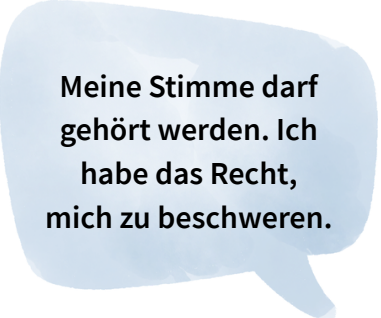
Sprüche für dich – diese gelten IMMER:



Mein Körper gehört mir. Ich bestimme die Grenzen der Berührungen.



Ich darf jederzeit NEIN sagen.



Meine Stimme darf gehört werden. Ich habe das Recht, mich zu beschweren.

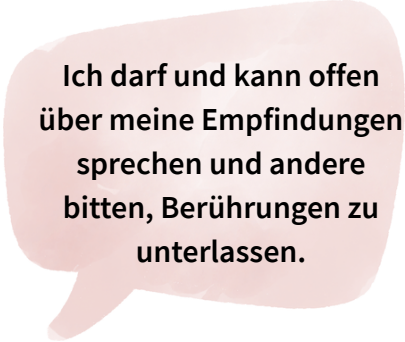


Mein Gefühl ist richtig.

Deine Rechte – das darfst du!

1) Dein Körper gehört dir!

Niemand hat das Recht, dich gegen deinen Willen anzufassen.
Du entscheidest, wer dich umarmen, streicheln oder küssen darf.
Wenn dir eine Berührung oder sogar ein Blick unangenehm ist,
darfst du dich wehren – immer und überall.



**Ich darf und kann offen
über meine Empfindungen
sprechen und andere
bitten, Berührungen zu
unterlassen.**

2) Vertraue deinem Gefühl!

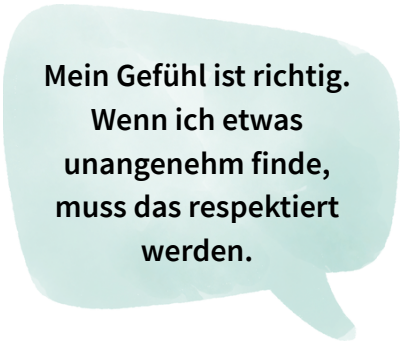
Du kannst dich auf deine Gefühle verlassen, auch wenn andere etwas anderes sagen.

Es gibt:

- angenehme Gefühle → du fühlst dich wohl
- unangenehme Gefühle → etwas stimmt nicht, du fühlst dich komisch

Wenn du ein schlechtes Gefühl hast, ist das wichtig.

Sprich darüber – du musst es nicht alleine tragen.



**Mein Gefühl ist richtig.
Wenn ich etwas
unangenehm finde,
muss das respektiert
werden.**

3) Du hast das Recht, „Nein“ zu sagen!

Wenn dich jemand berühren oder zu etwas überreden will, das du nicht willst, darfst du immer sagen:

„Nein, das will ich nicht!“

Du darfst:

- weggehen
- dich abwenden
- laut werden

Du musst niemanden zufriedenstellen oder Rücksicht nehmen, wenn du dich unwohl fühlst.

4) Unheimliche Geheimnisse darfst du weitererzählen!

Schöne Geheimnisse machen Freude, z. B. eine Überraschung.

Unheimliche Geheimnisse sind anders.

Sie machen Druck, Angst, Scham oder ein schlechtes Gefühl.

Solche Geheimnisse darfst du IMMER weitererzählen,

auch wenn du versprochen hast, sie zu behalten.

Was passiert, wenn du etwas sagst?

Wenn du dich jemandem anvertraust, passiert Folgendes:

- Du wirst ernst genommen.
- Du bekommst Schutz.
- Es wird dir zugehört – ohne Druck.
- Du entscheidest, wer bei den Gesprächen dabei sein soll.
- Du musst nichts beweisen.
- Es wird dir erklärt, welche Schritte als Nächstes kommen.

Du bist nicht allein damit.

Wer hilft dir?

In der Kirchengemeinde

- Hauptamtliche Mitarbeitende
- ehrenamtlich Mitarbeitende
- Presbyter*innen
- Jede Person, der du vertraust
- du kannst du auch über unsere Homepage melden
www.coc-ek.de/hilfe

Beratungsstellen in deiner Nähe:

- Lebensberatungsstelle Cochem
Moselstraße 23, 56812 Cochem
Tel. 02671 7735
- Kinderschutzbund Cochem
Beratungstelefon: Do 19:00–21:00 Uhr
Tel. 01575 5032195
- Jugendamt (bei Gewalt zu Hause)
- Kirchenkreis & Landeskirche
Vertrauensperson Kirchenkreis Koblenz
(Mainzer Straße 81, 56075 Koblenz)
PIA-Stelle der EKIR (landesweite Ansprechstelle)
Claudia Paul – Tel. 0211 4562-391
- Wildwasser e.V Bielefeld
- Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer)
116111
- Hilfetelefon Sexueller Missbrauch
0800 22 55 530
- Notfall
Polizei: 110
Rettungsdienst: 112

Du bist wertvoll

Du hast das Recht:

- gehört zu werden
- geschützt zu werden
- NEIN zu sagen
- deine Gefühle ernst zu nehmen
- Hilfe zu bekommen

Du bist wichtig.

Du bist stark.

Und du bist nicht allein.

Was wir tun um dich zu schützen

Wir wollen, dass du dich in unserer Kirchengemeinde sicher fühlst.

Darum gilt bei uns ein Schutzkonzept, das du jederzeit einsehen kannst – auf der Homepage, im Gemeindebüro, bei einer Hauptamtlichen oder einem Presbyter*in.

Damit du gut geschützt bist, tun wir Folgendes:

- Regelmäßige Überprüfung:
Alle Mitarbeitenden* (Haupt- und Ehrenamtliche) legen alle 5 Jahre ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis vor.
- Klare Regeln:
Alle Mitarbeitenden* unterschreiben alle 3 Jahre unseren Verhaltenskodex und unsere Selbstverpflichtung.
- Schulung und Wissen:
Alle Mitarbeitenden nehmen alle 5 Jahre an einer Präventionsschulung zu sexualisierter Gewalt teil.

Diese Schritte helfen uns, ein sicherer Ort für dich zu sein.

*ausgenommen Gemeindebriefaustreger



1.Auflage 2025

©Ev Kirchengemeinde Cochem