

Selbstfürsorge für die Helfenden im Ehrenamt bei einem Fall (sexualisierter) Gewalt



E-LEARNING KINDERSCHUTZ
Schutzkonzepte im Ehrenamt

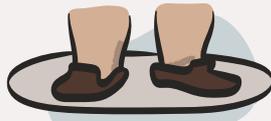


Prinzipien und Strategien der Selbstfürsorge

Professionellen Abstand wahren



Eigene Rolle sich selbst und den Betroffenen klar machen und nicht verlassen



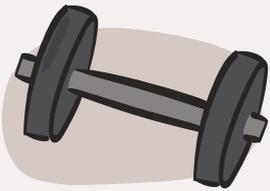
Das eigene Engagement regelmäßig reflektieren



Die Privatsphäre schützen



Eigene Belastung im Blick behalten



Sich den eigenen Bewältigungsstil bewusst machen



Entspannungstechniken



Sich (professionelle) Hilfe und Unterstützung suchen



TelefonSeelsorge®

Die Telefonseelsorge (<https://www.telefonseelsorge.de/>) kann bei einem anonymen und kostenlosen Gespräch helfen neue Wege zu erkennen oder es ermöglichen, sich die Sorgen einfach mal von der Seele zu reden. Eine Beratung ist telefonmisch, per Mail, Chat oder persönlich vor Ort möglich.



Hilfe-Telefon
Sexueller Missbrauch

Anrufen – auch im Zweifelsfall
0800 22 55 530

Das Hilfetelefon Sexueller Missbrauch erreicht Ihr unter 0800/22 55 530 (<https://www.anrufen-hilft.de/>) bei allen Fragen zum Thema sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen. Das Gespräch bleibt vertraulich. Der Anruf ist kostenfrei.



engagement-schutzkonzepte.
elearning-kinderschutz.de



Klinik
für Kinder- und Jugend-
psychiatrie/Psychotherapie
UNIVERSITÄTSKLINIKUM ULM



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
ulm



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend