

Hilfe durch Freund*innen

tima

www.tima-ev.de

Machst du dir Sorgen um eine Freundin oder einen Freund? Vielleicht fragst du dich, wie du mit ihr oder ihm darüber reden sollst. Dass du vielleicht ein bisschen verunsichert bist, ist ganz normal. Hier sind ein paar Tipps, die dir helfen können.

1 Sprich deine Freundin oder deinen Freund in einem ruhigen Moment an. Erzähl ihr oder ihm, was dir aufgefallen ist und dass du dir Sorgen machst.

2 Ermutige deine Freundin/ deinen Freund mit Eltern oder anderen vertrauten Erwachsenen über das Problem zu sprechen.

3 Versprich nicht, schlechte Geheimnisse für dich zu behalten. Das kann dich in eine schwierige Lage bringen, wenn du darüber reden möchtest. Du darfst immer mit einer Person, der du vertraust, über schlechte Geheimnisse sprechen.

4 Lass deine Freundin oder deinen Freund wissen, dass du für sie/ihn da bist. Hab ein offenes Ohr und versuche Verständnis zu zeigen. Vergiss dabei aber nicht, auf dich selbst zu achten.

5 Das Problem kann deine Freundin oder dein Freund nur selbst überwinden. Du kannst das nicht wirklich beschleunigen. Aber du kannst ihr/ihm Mut machen, Hilfe zu suchen oder sich an uns zu wenden.

6 Unternehmt weiterhin normale Dinge, die ihr sonst auch immer gerne gemeinsam macht.

7 Schaut gemeinsam nach, wo man Hilfe bekommen kann. Zum Beispiel bei Beratungsstellen oder durch Informationsmaterial. Du kannst auch als unterstützende*r Freund*in alleine in die Beratungsstelle kommen.

8 Achte auf deine Gefühle. Wer ist für dich da und wie kannst du dir selbst etwas Gutes tun?



Du bist wertvoll



Aufwind

Beratungsstelle
gegen sexualisierte
Gewalt an Mädchen*
und Jungen*

