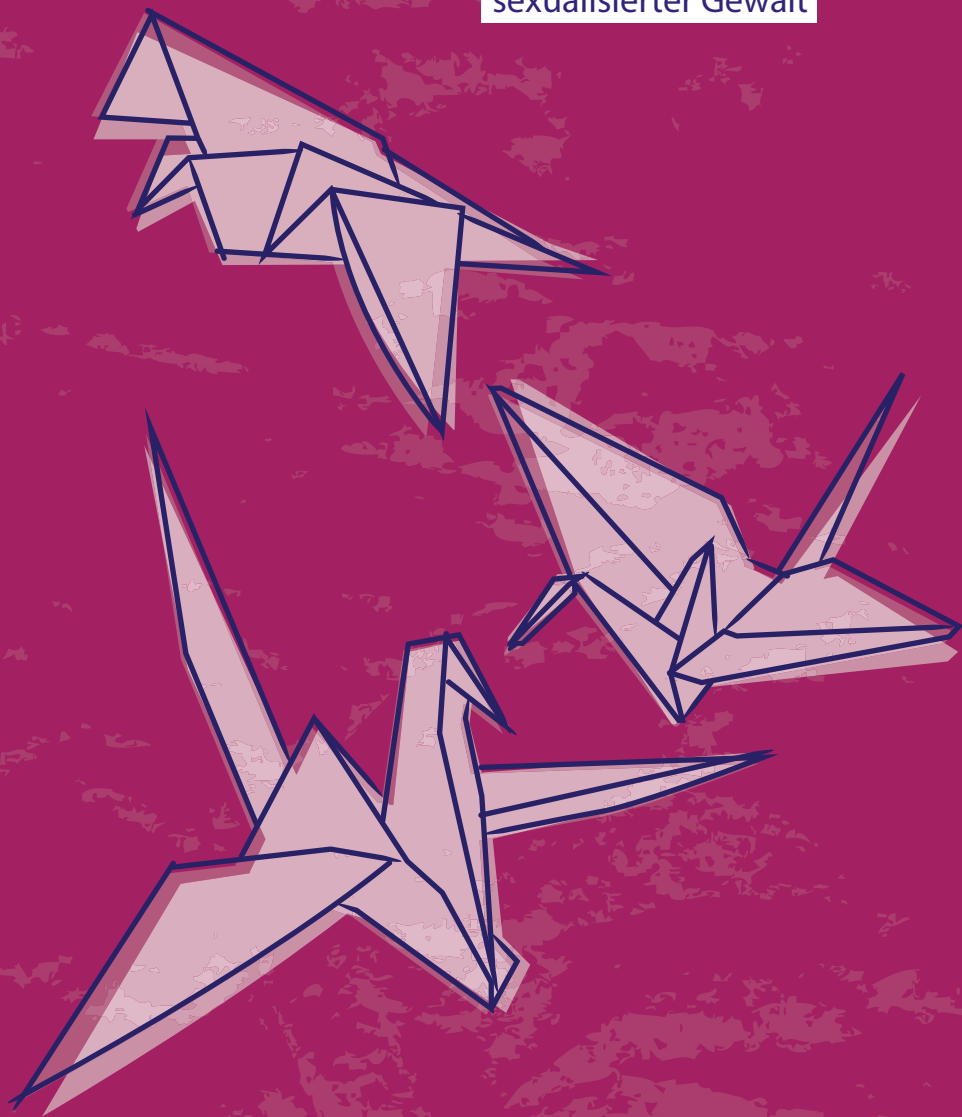


Aufbruch

Informationen für Betroffene von
sexualisierter Gewalt



Kontakt kontakt@unterstuetzerinneninfo.net

Bestellungen versand@unterstuetzerinneninfo.net

Autorin Navina Nicke

Cover Tiera

Satz und Layout iBalzereit (1. Auflage) | Fabian Melchers (2. Auflage)

Auch in dieser Reihe erschienen und ebenfalls kostenfrei auf
unterstuetzerinneninfo.net:

„**Wegbegleitung** Informationen zur Unterstützung von Betroffenen von
sexualisierter Gewalt.“

„**Kompass** Gegen sexualisierte Gewalt – für einen besseren Alltag!“

Eigentumsvorbehalt Dieses Heft bleibt Eigentum der_in, die es bestellt hat, bis es der gefangenen Person direkt ausgehändigt wurde. Zur-Habehnahme ist keine Aushändigung im Sinne dieses Vorbehalts. Bei Nichtaushändigung ist es unter Mitteilung des Grundes zurückzusenden.

2., aktualisierte und überarbeitete Auflage.
Hamburg, Januar 2018

AUFBRUCH.

Diese Broschüre ist online auf unterstuetzerinneninfo.net kostenfrei zum Download zu finden. Verbreitung ist ausdrücklich erwünscht! Sagt gerne Bescheid.

Vielen Dank an all diejenigen, die dieses Heft ermöglicht und unterstützt haben. Keinen Dank an Menschen, die es nötig machen, solche Hefte zu schreiben.

Navina Nicke

VORWORT

Wenn du diese Zeilen liest, gibt es vermutlich keinen schönen Grund dafür. Vielleicht bist du in eine Situation geworfen worden, die für dich sehr schwierig ist. Wenn es so ist, eines vorweg: Was auch immer dir passiert sein mag, es ist nicht deine Schuld. Nichts, aber auch gar nichts, was andere Menschen mit dir machen oder gemacht haben, ist deine Schuld. Aber du musst mit allem, was passiert ist, irgendwie umgehen. Das ist nicht fair, trotzdem ist es Realität.

Dieses Heft soll versuchen, dir den Umgang mit deinen Erlebnissen zu erleichtern.

Es gibt nicht den einen richtigen Umgang mit schlimmen Erfahrungen. Es gibt nur Möglichkeiten, die ich dir hier zeigen möchte, damit du herausfinden kannst, was für dich am besten funktioniert.

Menschen sind verschieden, deswegen ist auch ihr Umgang mit schlimmen Erlebnissen verschieden. Deswegen wird in diesem Heft mit Sicherheit nicht alles Hilfreiche für dich stehen. Und nicht alles, was hier drin steht, wird hilfreich für dich sein. Du kennst dich selbst am besten und kannst dir hoffentlich ein paar gute Hinweise herausziehen oder bekommst Ideen für Sachen, die dir helfen können. Versuche, so gut es geht, durch das alles durchzukommen. Ich wünsche dir alles Gute und viel, viel Kraft.

IN DIESEM HEFT FINDEST DU ...

Zum Umgang mit diesem Heft	09
Was dir passiert ist...	11
Was passiert jetzt mit mir?	12
Exkurs: Erste Hilfe bei Dissoziationen und Flashbacks	14
Was kann ich jetzt machen?	17
1. Unterstützung durch eine Vertrauensperson	17
2. Medizinische Versorgung	18
3. Psychologische bzw. therapeutische Unterstützung	20
3.1 Beratungsstellen	20
3.2 Psychotherapie	21
4. Strafrechtliche Möglichkeiten - von der Anzeige bis zum Prozess	24
5. Zivilrechtliche Möglichkeiten - Schutzanordnungen	29
6. Frauenhäuser	31
Und was ist mit ihm?	32
1. Konfrontation	34
2. Das buddysystem	36
3. Rechtliche Schritte	36
Und was ist mit Anderen?	38
Was ist mit Menschen, die alles mitbekommen haben?	38
Was ist mit meiner Beziehung?	39
Was ist mit meiner_meinem Unterstützer_in?	40
Nachwort	43
Wichtige Adressen und Links	44
Glossar	54
Zum Weiterlesen	56

ZUM UMGANG MIT DIESEM HEFT

Die Kapitel in diesem Heft sind so geschrieben, dass du sie einzeln lesen kannst. Punkte, die für dich nicht wichtig sind oder dich nicht betreffen, kannst du so einfach überspringen. Wenn du alles liest, wundere dich nicht, dass ab und zu Informationen mehrfach an verschiedenen Orten stehen.

Ich habe versucht, möglichst viele Verweise zum Weiterlesen aufzunehmen, die für dich kostenfrei im Internet abzurufen sind. Damit soll dir ermöglicht sein, alle Informationen, die du brauchst, schnell und leicht bekommen zu können.

Am Ende von diesem Heft findest du einen Glossar, in dem einige Wörter erklärt sind.

In diesem Heft wird die gewaltausübende Person ‚Täter‘ genannt. Ich habe mich dazu entschieden, die männliche Schreibweise (gegenüber „Täter_in“) zu benutzen, weil die meisten sexualisierten Übergriffe von Männern gegen Frauen verübt werden. Aus dem gleichen Grund schreibe ich von der gewaltbetroffenen Person in der weiblichen Schreibweise. Allerdings erleben nicht nur Frauen sexualisierte Gewalt, auch anderen Geschlechter und Männer sind betroffen. Ebenso üben auch andere Geschlechter Gewalt aus. Ist die Konstellation eine andere, ist dies nicht weniger schlimm oder akzeptabler. Um die statistische Wahrscheinlichkeit abzubilden, habe ich mich jedoch für diese Form entschieden.

WAS DIR PASSIERT IST...

..kannst einzig und alleine du benennen. Du bist die einzige Person, die weiß, wo deine Grenzen sind. Und du weißt auch, was für dich zu viel ist und wann deine Grenzen überschritten sind. Dabei spielen weder die Meinungen von Anderen noch strafrechtliche Relevanz oder vermeintlich ‚objektive‘ Kriterien eine Rolle. Und das sollte von Anderen genau so akzeptiert werden. Du bist immerhin die einzige Person, die sagen kann, wie es dir mit etwas geht und wie sich etwas für dich anfühlt. Du musst dich niemals für deine Empfindungen rechtfertigen.

...war wahrscheinlich schlimm für dich. Vielleicht überlegst du, was du falsch gemacht hast, dass ausgerechnet dir so etwas passiert ist. Vielleicht überlegst du, was du hättest anders machen können. Ob du etwas anderes hättest sagen sollen, tragen sollen oder machen sollen. Die Antwort ist einfach: Nichts, was Andere mit dir machen, ist deine Schuld. Es ist ausschließlich in der Schuld des Täters, was dir passiert ist. Sein Handeln ist es, was falsch war. Nicht deines. Lass dir niemals das Gegenteil sagen. Du bist nicht schuldig für das, was Andere tun. Niemals.

...lässt dich vielleicht hilflos fühlen. Du warst in einer Situation ohnmächtig gegenüber dem, was dir passiert ist. Aber diese Situation ist jetzt vorbei. Du bist nicht hilflos – du bist nicht passiv. Du kannst aktiv sein und versuchen, so gut es geht, durch das alles zu kommen und es zu überstehen. Du bist diejenige, die mit der ganzen Scheiße umgehen muss, auch wenn du sie nicht verursacht hast und – ich kann es gar nicht oft genug sagen – nicht daran Schuld bist!

...ist nicht nur dir passiert. Du bist nicht allein. Nur 5 % aller Frauen zeigen an, was geschehen ist. Laut Statistik hat mindestens jede 3. bis 4. Frau in Deutschland zwischen 16 und 85 Jahren sexualisierte Gewalt erlebt. Ungefähr die Hälfte der Betroffenen hat mit niemandem über das Erlebte gesprochen.

**Zum
Weiterlesen:**
bff, re.ACTion

...ist passiert und ist riesengroße Scheiße. Du musst jetzt – so unfair wie es auch ist – irgendwie versuchen, damit klar zu kommen. Ich hoffe, dieses Heft kann dir ein bisschen dabei helfen.

WAS PASSIERT JETZT MIT MIR?

Es kann sein, dass du dich im Moment selbst nicht wiederer kennst. Vielleicht bist du auf einmal viel mehr in dich gekehrt als sonst, schläfst oder träumst schlecht, fühlst einfach gar nichts oder erinnerst dich nicht an alles, was passiert ist. Das kann sehr schwer auszuhalten und beängstigend sein, aber es ist in Ordnung.

Wichtig ist, dass du auf deine eigenen Gefühle achtest und versuchst, deine Bedürfnisse zu erkennen. Nimm dich selbst und deine Gefühle ernst! Gefühle und Bedürfnisse können niemals falsch sein, egal welche es sind und egal, was dein Kopf dazu sagt. Sie sind erst mal einfach nur da und sie sind legitim. Aber gerade, wenn deine Gefühle schwer für dich auszuhalten sind oder wenn sie widersprüchlich sind (was sehr gut sein kann!), brauchst du Strategien, damit umzugehen. Der erste Schritt dazu ist, diese Gefühle überhaupt benennen zu können. Als Hilfestellung sind hier ein paar Gefühle von denen andere Menschen in deiner Situation berichtet haben, aufgelistet:

- Wut/Hass/Aggressionen (gegen dich, gegen Andere...)
- Trauer/Verzweiflung/depressive Gefühle
- Angst (z.B. vorm Allein-Sein, vor Wiederholung des Ganzen...)
- Schuld-/Schamgefühle/Selbstvorwürfe
- Ekel vor dir selbst/dem eigenen Körper/vor dem Geschehenen/vor dem Täter
- nicht-richtig-da-sein/alles-ist-nicht-echt-Gefühl/Unwirklichkeit
- Fassungslosigkeit/Schockiertheit/wie gelähmt sein /nichts-sagen-können
- keine Lust, Menschen zu sehen oder rauszugehen
- sich ausgeliefert fühlen/Hilflosigkeit
- innere Unruhe/aufgewühlt sein
- leer sein/ausgebrannt sein/apathisch sein

- Angespanntheit/schreckhaft sein
- Demütigung/Erniedrigung/Entwertung
- unkoordiniert/verwirrt sein/Konzentrationschwierigkeiten
- körperliche Symptome wie Übelkeit, Herzrasen, Schwitzen, Zittern...
- Veränderung der Wahrnehmung von Zeit
- alles-immer-wieder-vor-sich-sehen
- vielleicht auch einfach nichts.
- etc.

**Zum
Weiterlesen:**
Butcher,
Feldmann

Du siehst, die Sachen auf der Liste sind sehr unterschiedlich und teilweise widersprüchlich. Das ist okay. Das ‚Hollywood-Bild‘ der weinenden Frau, die stundenlang duscht, ist nur ein Bild von vielen. Es muss nicht auf dich zutreffen, das heißt nicht, dass es dir ‚weniger‘ oder ‚nicht richtig schlecht‘ geht. Die Gefühle, die du hast, können sich auch sehr schnell ändern und können direkt nach dem Übergriff andere sein, als jetzt. Es kann auch sein, dass nichts von der Liste auf dich passt, du aber merkst, dass sich deine Gefühle verändert haben. Wichtig ist, dass du versuchst, diese Veränderungen wahrzunehmen und für dich zu benennen (was nicht immer einfach ist). Versuche, deine Gefühle zu akzeptieren und nicht sauer auf dich selbst zu sein. Das klingt manchmal einfacher, als es ist. Viele Menschen ärgern sich z.B. im Nachhinein über vermeintliche Fehler in ihrem Verhalten, auch wenn das Fehlverhalten nicht ihres war (an dieser Stelle nochmal: Sich falsch verhalten hat ausschließen der Täter, nicht du!).

Versuche, lieb zu dir zu sein und liebevoll mit dir selbst umzugehen. Du hast nichts falsch gemacht, sondern dir sind schlimme Sachen passiert. Stell dir vor, ein_e Freund_in würde dir berichten, was ihr_ihm widerfahren ist. Du hättest bestimmt das Bedürfnis, sie_ihn zu trösten oder ihr_ihm etwas Gutes zu tun. Versuch, dich genauso zu behandeln wie eine Person, die du sehr gerne magst.

Du solltest allerdings auf ein paar Sachen achten. Wenn du z.B. Gedächtnislücken hast bzw. dich nicht an alles erinnern kannst oder das Geschehene nicht in Worte fassen kannst, ‚Aussetzer‘ hast, in denen

du auf einmal ganz woanders bist, kann das für ein Trauma sprechen. Ein Trauma kann sich zu langanhaltenden, belastenden Symptomen verändern, wenn es nicht angemessen verarbeitet wird. Deswegen ist es wichtig, dass du auf dich und deine Gefühle Acht gibst. Achte vor allem auf Veränderungen in deinem Empfinden und deinem Verhalten. Du warst oder bist in einer emotionalen Extremsituation, auf die du extrem reagierst. So geht die menschliche Psyche mit Sachen um. Bleibt dein Körper bzw. deine Psyche allerdings in diesem Ausnahmezustand, kann es sein, dass dein Erleben dauerhaft wird oder du chronische, belastende Symptome entwickelst. Das muss dir nicht passieren und ist auch nur ein Beispiel, es kann aber sein. Deswegen nochmal: Nimm dich ernst! Achte auf dich! Alles, was du dir gerade wünschst, ist erst mal vollkommen legitim. Alles, was du fühlst ebenso. Auch, wenn es dir gar nicht so schlecht geht, was ich dir natürlich wünsche. Du bist nicht 'schräg', wenn du nicht viel leidest, vielleicht bist du einfach sehr resilient.

Du solltest dir, wenn es dir schlecht geht, überlegen, ob du in der Bewältigung des Ganzen z.B. therapeutische Unterstützung möchtest. Mehr dazu findest du im Kapitel 'Was kann ich jetzt machen?'.

EXKURS: ERSTE HILFE BEI DISSOZIATIONEN UND FLASHBACKS

Dissoziationen und Flashbacks sind Phänomene, die viele Betroffene erleben. Das heißt nicht, dass dir das passieren muss. Trotzdem hier ein paar Worte dazu, was Dissoziationen und Flashbacks sind und was du dagegen tun kannst.

Dissoziationen sind Zustände, in denen du einfach nicht da bist. Alles ist nicht echt und du hast kein Gefühl mehr für Raum und Zeit. Du bist wie weggetreten und alles um dich herum ist wie ein Film. Vielleicht fühlst du dich auch wie in Watte gepackt oder siehst dir nur von außen bei dem zu, was du tust. Dissoziationen sind Schutzmechanismen.

Kommen Menschen in eine für sie als extrem bedrohlich erlebte Situation, greifen eigentlich zwei Überlebensmechanismen: kämpfen oder flüchten. Funktioniert beides nicht, ist der letzte Ausweg ein ‚freeze‘. Die Person macht sich gefühllos und schmerzunempfindlich, indem sie sich einfach von der Realität abspaltet, also vollkommen weg ist. Nur der Körper ist noch da, das Erleben ist davon abgetrennt. Das ist ein Schutzmechanismus, um extreme Belastungen aushalten und überleben zu können. Wenn du dich nicht mehr an alles erinnern kannst, was dir passiert ist, sind solche Dissoziationen vermutlich der Grund dafür. Sie haben dich in der Situation geschützt. Sie können allerdings auch wiederkommen, wenn die belastende Situation schon vorbei ist. Das passiert, um unaushaltbare Gefühle und Erinnerungen für dich aushaltbar zu machen. Das kann beängstigend für dich sein, deswegen hier ein paar Ideen, wie du wieder aus der Dissoziation rauskommen kannst, wenn sie da ist:

Am besten kommst du wieder in die Realität, indem du diese bewusst wahrnimmst. Konzentriere dich auf die Stellen, an denen dein Körper den Boden berührt und spüre diese Berührung bewusst. Fass etwas an, z.B. einen rauen Teppich, Eis... irgendetwas, was sich spannend anfühlt. Überlege, welches Datum gerade ist, welcher Wochentag und welche Uhrzeit. Konzentriere dich auf das, was um dich herum passiert. Schau Menschen in die Augen. Wenn eine Person, der du vertraust, Bescheid weiß, versuch, dich mit dieser Person zu unterhalten. Vielleicht kann sie dich fragen, ob du gerade da bist oder wo du bist. Letztendlich geht es darum, wieder bewusst einen Kontakt zu der Wirklichkeit herzustellen und damit zu lernen, die Dissoziationen zu kontrollieren. Wie das für dich am besten funktioniert, kannst nur du herausfinden. Habe keine Angst, vor dem was passiert. Dissoziationen gehen irgendwann vorbei. Diese haben dir in einer schlimmen Situation geholfen und haben dich geschützt. Jetzt bist du sicher vor der Situation und irgendwann wirst du Dissoziationen nicht mehr brauchen.

Flashbacks sind ‚Erinnerungsblitze‘, die unmittelbar auf einen Trigger folgen. Ein Trigger ist ein Schlüsselreiz und kann alles mögliche sein (ein Geruch, ein Wort, eine Berührung, eine tiefe Stimme...).

Zum
Weiterlesen:
TARA,
support zine

Bei einem Flashback bist du sofort wieder in einer Situation, in der du einer extremen psychischen Belastung ausgesetzt warst. Es kann sein, dass du auf einmal detaillierte Bilder vor dir siehst, an einer bestimmten Stelle Schmerzen hast oder du auf einmal genau die gleichen Gefühle erlebst, wie in der Belastungssituation. Das ist heftig und nicht zu unterschätzen. Du bist auf einmal wieder im alten Film und die Belastung ist nahezu die gleiche. Der Grund dafür ist dein Gedächtnis, das schlimme Erlebnisse speichert, selbst wenn du dich nicht daran erinnern kannst oder nicht in Worte fassen kannst, was passiert ist. ‚Gedächtnis‘ meint hier sowohl die Erinnerung mit allen Sinnen als auch ein Körpergedächtnis. Dieses Körpergedächtnis kann für unerklärliche Schmerzen sorgen. Der Körper ‚erinnert‘ sich dabei an die schlimme Situation und erlebt diese wieder. Flashbacks kommen, weil die Erinnerung (zu) sehr an dir haftet und weil du extrem auf extreme Belastungen reagierst. Sie sind weder ein Zeichen dafür, dass du ‚verrückt‘ wirst, noch dafür, dass du übertreibst. Sie sind ein Zeichen dafür, dass dir Schlimmes widerfahren ist. Nicht mehr und nicht weniger.

Was du dagegen tun kannst:

1. Kenne deine Trigger. Wirklich. Schreib sie dir auf. Auch wenn du nicht weißt, warum du z.B. Herzrasen bekommst und dich hilflos fühlst, wenn du ein Kind weinen hörst. Schreib es dir auf. Vielleicht kannst du mit professionalisierter Unterstützung (Näheres dazu im nächsten Kapitel) herausfinden, wie diese Trigger mit deinem Erlebten zusammenhängen und dieses so verarbeiten.

2. Ankertechniken. ‚Anker‘ ist hier fast wörtlich gemeint. Schaffe dir Möglichkeiten, wieder auf den Boden der Realität zu kommen und die Flashbacks zu verlassen.

Hier gilt das gleiche wie zu den Dissoziationen: Nimm die Realität so bewusst wie möglich wahr, um aus deinem Film herauszukommen. Wasch dir das Gesicht mit kaltem Wasser. Fahr mit der Hand über etwas Raues. Stampfe auf den Boden auf. Leg dich auf den Boden, halte die Augen offen und fühl den Boden unter dir. Geh aus der Situa-

tion raus, weg von dem Trigger (im wörtlichen Sinne, nicht im gedanklichen). Probiere aus, was dir am besten hilft. Körperempfindungen helfen, die Welt um dich herum wieder wahrzunehmen.

**Zum
Weiterlesen:**
A World
Without,
Striebel

WAS KANN ICH JETZT MACHEN?

In diesem Kapitel geht es um viele Sachen, die hilfreich sein können, aber nicht müssen. Du musst nicht alles machen, was hier steht. Du musst gar nichts von dem machen, was hier steht. Wenn du etwas machen möchtest, findest du hier hoffentlich Ratschläge und Hinweise, die dir dabei helfen und dich erleichtern. Die einzelnen Abschnitte sind so geschrieben, dass du nur das lesen musst, was für dich wichtig ist.

Nur du bist die Person, die wissen kann, was sie braucht und was ihr gerade gut tut. Versuche, auf dein Gefühl zu hören und nimm deine Bedürfnisse ernst! Du kannst auf vielen verschiedenen Wegen Unterstützung finden, welcher für dich der richtige ist, entscheidest du. Es gibt kein richtig und kein falsch. Mache nichts, was du nicht machen möchtest und versuche, es dir so gut wie möglich gehen zu lassen.

1. UNTERSTÜTZUNG DURCH EINE VERTRAUENSPERSON

Überlege dir, ob du einer oder mehreren Personen erzählen möchtest, was passiert ist. Dieses kann zum Beispiel dein_e beste_r Freund_in sein, eine fremde Person (Berater_in, Psycholog_in etc.), eine Person aus deiner Verwandtschaft oder eine Person, mit der du eine Beziehung hast.

Wichtig ist, dass du der Person vertraust und dich auf sie verlassen kannst. Achte darauf, dass du dich bei der Person wohlfühlst und traue deinen Gefühlen. Wenn du meinst, das Erlebte einer Person nicht anvertrauen zu wollen, obwohl es z.B. dein_e Partner_in, Freund_in etc. ist, dann lass es. Du musst nichts erzählen, was du nicht möchtest. Es kann allerdings enorm befreiend und erleichternd sein, sich alles von der Seele zu reden und Unterstützung von einem oder mehreren lieben

Menschen zu bekommen. Es kann dir auch dabei helfen, dir über deine Gefühle klar zu werden und diese zu begreifen. Wende dich am besten an eine Person oder Personen, von der oder denen du Unterstützung und Rückhalt erwarten kannst.

Du musst keine Fragen beantworten, die du nicht beantworten möchtest und du musst dich schon gar nicht für irgendetwas rechtfertigen. Für nichts. Erzähle nur, was du erzählen möchtest. Am besten in einer ruhigen Situation mit viel Zeit, Ungestörtheit, vielleicht auch Schokolade oder Tee. Vorsichtig allerdings mit Alkohol und illegalisierten Drogen. Diese enthemmen zwar und können es so für dich leichter machen, zu erzählen, was du erzählen möchtest, aber du solltest darauf achten, dass du und die andere Person nicht zu betrunken o.Ä. seid. Im Zweifelsfall erzählst du sonst Sachen, die du eigentlich nicht erzählen wolltest, die andere Person reagiert evtl. rauschbedingt nicht so, wie sie es eigentlich tun würde oder erinnert sich am nächsten Tag nicht mehr daran.

Zu den Reaktionen, die du bekommst: Mach dir im Vorfeld klar, dass die Person mit Überforderung reagieren kann. Immerhin erfährt sie, dass es dir, also jemandem, den sie gerne mag, nicht gut geht und dass dir Schlimmes passiert ist. Wenn es für dich möglich ist, sprich aus, was du dir wünschst, ob du gerade in den Arm genommen werden möchtest (oder auch gerade keinen Körperkontakt haben möchtest), ob du überhaupt etwas zu dem Gesagten hören möchtest und so weiter. Vielleicht könnt ihr zusammen überlegen, wie du mit dem Ganzen umgehen möchtest und wo du dir Unterstützung wünschst.

2. MEDIZINISCHE VERSORGUNG

Wenn alles noch nicht lange her ist, du verletzt bist und/oder du weißt, dass du Anzeige gegen den Täter erstatten möchtest, bzw. du dir diese Möglichkeit offen halten möchtest, solltest du eine_n Ärzt_in aufsuchen. Gerade bei einer späteren Anzeige ist die Dokumentation deiner Verletzungen ein wichtiger Beweis für das, was geschehen ist. Wenn du die Untersuchung wegen einer bevorstehenden polizeilichen Anzeige machst, ist es sinnvoll, vorher zu fragen, ob die_der Ärzt_in sich mit Spurensicherung auskennt. Überlege dir, ob du eine

unterstützende Person mitnehmen möchtest, die dir beistehen kann. Die_der Ärzt_in wird dich komplett untersuchen und alle Verletzungen dokumentieren (es besteht Dokumentationspflicht, weil Verletzungen potenziell als Beweismittel vor Gericht dienen können). Eventuell wirst du auch von einer_einem Frauenärzt_in untersucht, auch hier gilt die Dokumentationspflicht. Rechne damit, dass du sehr direkten Fragen zu dem, was passiert ist, ausgesetzt sein kannst.

Es gibt auch die Möglichkeit der anonymen Spurensicherung. Hier werden gerichtlich verwertbar Spuren gesichert, die regulär 6 Monate anonym aufbewahrt werden. Die durchführende Stelle ist in Hamburg an das UKE angegliedert, die Adresse dazu findest du unter ‚Wichtige Adressen und Links‘. Es empfiehlt sich, vorab einen Termin zu vereinbaren und zu fragen, ob du noch etwas mitbringen sollst. Bei einer Spurensicherung gibt es regulär keine medizinische Erstversorgung. Bevor du zur Erstversorgung und/oder Spurensicherung gehst, ist es sinnvoll, nicht zu duschen, Zähne zu putzen oder Fingernägel sauberzumachen. Lass am besten alles so, wie es ist, auch wenn dein Bedürfnis ein anderes sein mag. Beweisstücke wie Kleidung hebst du am besten ungewaschen in einer Papiertüte auf.

Ärzt_innen stehen generell unter Schweigepflicht, das heißt, sie dürfen keine Informationen weitergeben (auch nicht, wenn du von einer bereits geschehenen Straftat berichtest), weder an die Polizei noch an sonst irgendjemanden. Es gibt allerdings ein paar Ausnahmen: Zum einen kannst du die_den Ärzt_in für eine Aussage von der Schweigepflicht entbinden (andernfalls darf keine Aussage gemacht werden). Das kann auch limitiert geschehen, indem du der_dem Ärzt_in bewilligst, z.B. ausschließlich über deine Verletzungen auszusagen, aber zu allem Anderen (dein Bericht zu dem, was passiert ist etc.) zu schweigen. Zum anderen gibt es Ausnahmefälle, in denen auch ohne deine Zustimmung die Schweigepflicht entfällt. Besteht der Verdacht auf weitere drohende, schwere Taten wie z.B. Mord, ist die_der Ärzt_in verpflichtet, dieses zu melden (§ 138 StGB). Außerdem gibt es einen Paragrafen, der besagt, dass etwas gemeldet werden kann, wenn es als eine Gefahr für ‚Leben, Leib, Freiheit‘ etc. der Person eingeschätzt wird (§ 34 StGB). Bei Personen unter 18 Jahren wird die Schwelle

dessen, was als ein ‚rechtfertigender Notstand‘ definiert wird vermutlich deutlich niedriger sein, als bei einer Person über 18 Jahren. Bevor die_der Ärzt_in irgendetwas gegen deinen Willen unternimmt, wird sie_er allerdings sehr wahrscheinlich erst einmal mit dir sprechen und dich überzeugen wollen, selbst alles zu melden.

Neben der Befragung, der Dokumentation und der Wundversorgung können auch ein Schwangerschaftstest oder Tests auf sexuell übertragbare Krankheiten gemacht werden bzw. Medikation zur Prophylaxe verschrieben werden. Für all das (Dokumentation, auch mit Fotos; Blutentnahme; Schwangerschaftstest; HIV-Test; Test auf Geschlechtskrankheiten und Hepatitis; Sicherung von Spuren als eventuelle spätere Beweismittel) musst du eine Einverständniserklärung unterschreiben.

Ärzt_innen können dir auch Adressen von therapeutischen Anlaufstellen in deiner Nähe zukommen lassen, wenn du das möchtest.

3. PSYCHOLOGISCHE BZW. THERAPEUTISCHE UNTERSTÜTZUNG

Auch wenn du bereits eine Person gefunden hast, die dich unterstützt und mit der du reden kannst: Das ersetzt niemals eine Therapie! Menschen, die dich gut kennen und denen du vertraut können zwar eine große, nicht zu unterschätzende Hilfe sein, aber professionelle Unterstützung kann dir helfen, das Geschehene zu verarbeiten.

Wenn du dir professionelle Unterstützung holen möchtest (und das ist die Grundvoraussetzung dafür – nicht was andere denken, was dir gut tut!), hast du verschiedene Möglichkeiten.

3.1 Beratungsstellen

Beratungsstellen sind bis auf einzelne Ausnahmen kostenfrei für dich. Dort arbeiten z.B. Psycholog_innen und Sozialpädagog_innen und beraten zu alltagspraktischen Themen, informieren über und vermitteln an andere Einrichtungen und bieten teilweise auch Therapien an (z.B. zur Überbrückung bis du eine_n geeignete_n Therapeut_in gefunden hast).

Du kannst dich dort auch über verschiedene Therapieansätze infor-

mieren (Verhaltenstherapie, Psychoanalyse...) oder dir Informationen über Angebote in Hamburg holen.

Die meisten Beratungsstellen in Hamburg bieten offene Sprechstunden an, bei denen du einfach anrufen oder vorbeigehen kannst. Du kannst auch (telefonisch oder per E-Mail) einen Termin vereinbaren, wenn du auf jeden Fall viel Zeit für das Gespräch haben möchtest. Hierbei kann dich vielleicht eine Vertrauensperson unterstützen und einen Termin für dich vereinbaren, du kannst aber auch einen falschen Namen nennen. Bei einigen Beratungsstellen kannst du dich auch absolut anonym per E-Mail beraten lassen.

Du hast in einer Beratungsstelle die Option, dich unverbindlich mit Möglichkeiten der Unterstützung auseinanderzusetzen und dich damit vertraut machen, wenn du dir noch nicht sicher bist, ob professionelle Unterstützung für dich infrage kommt. Du kannst dir auch einfach Informationen über Schritte, die du jetzt gehen kannst (z.B. wie ein Gerichtsprozess abläuft oder über Frauenhäuser) holen. Personen, die dich beraten, stehen generell unter Schweigepflicht.

Teilweise bieten Beratungsstellen auch Selbsthilfe(-gruppen), therapeutisch angeleitete Gruppen, Krisenintervention, Begleitung zu Ärzt_innen, Anwält_innen, Polizei, Beratung in Rechtsfragen usw. an, teilweise auch auf verschiedenen Sprachen. Hinten in diesem Heft unter ‚Wichtige Adressen und Links‘ findest du Adressen von Hamburger Beratungsstellen und deren jeweilige Angebote.

3.2 Psychotherapie

Vorweg: Hier gilt das gleiche zur Schweigepflicht, wie auch bei der medizinischen Versorgung. Generell besteht diese, es gibt jedoch Ausnahmesituationen (siehe im Kapitel ‚Medizinische Versorgung‘).

Bei einer Psychotherapie geht es darum, mit einer professionalisierten Person darüber zu sprechen, wie es dir geht, wie du Sachen erlebst, wie du dich verhältst und was die Gründe dafür sind. Erlebst du vieles negativ und belastend oder belastet dich dein Verhalten, kannst du mit der_dem Therapeut_in zusammen an Strategien arbeiten, mit denen du besser zurechtkommst. Die klassischen Formen sind dabei tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie und Psychoanalyse. Deswegen ist eines besonders wichtig: Die

Chemie zwischen dir und der_dem Therapeut_in muss stimmen! Es ist bei weitem schwieriger, sich gegenüber einer (noch dazu fremden) Person zu öffnen, die dir nicht sympathisch ist oder der du kein Vertrauen entgegenbringen kannst/möchtest. Deswegen kann auch die Suche nach einer geeigneten Person sehr lange dauern, zumal teils lange Wartelisten bestehen. Aber: Es geht bei einer Therapie um das Wichtigste in deinem Leben: Um dich selbst und darum, dass es dir gut gehen soll.

Bei dem, was dir widerfahren ist, kann es sein, dass sich sogenannte Langzeitfolgen einstellen. Das muss nicht sein, ist aber (leider) bei nicht wenigen Personen die Reaktion der Psyche auf eine extreme Belastung. Das heißt nicht, dass es dir den Rest deines Lebens schlecht gehen wird, dass du auf einmal ‚ein Freak‘ bist oder Ähnliches. Das heißt nur, dass du auf dich und deine Gefühle Acht geben solltest. Eine Therapie macht Sinn, wenn du merkst, dass du dich nur sehr schwer willentlich kontrollieren kannst, dass du unter deinen Gefühlen leidest und dass diese dich und deinen Alltag negativ beeinflussen (du z.B. nicht mehr rausgehen magst, viel mehr oder viel weniger isst als sonst, das Bedürfnis hast, dir wehzutun usw.).

Wenn du meinst, dass dir eine Therapie gut tun würde, gibt es noch einiges zu beachten.

Als erstes, die Wahl der_des Therapeut_in: Hinten in diesem Heft findest du den Link zu einer Datenbank mit Adressen von Therapeut_innen in Hamburg. Überlege dir, was dir wichtig ist und was du die_den Therapeut_in fragen möchtest (zum Beispiel Fragen nach dem Arbeitsschwerpunkt oder Erfahrungen mit dem Thema etc.). Wenn du magst, sprich mit einer Vertrauensperson darüber und lass dich bei der Suche nach geeigneten Therapeut_innen unterstützen. Hast du jemanden gefunden, bei der_dem du einen guten ersten Eindruck hast, kannst du einen Termin vereinbaren. Dazu rufst du am besten direkt in der Telefonsprechstunde persönlich an.

Hast du dabei keinen Erfolg, gibt es die Möglichkeit, bei der Terminservicestelle der KV Hamburg anzurufen, wenn du gesetzlich krankenversichert bist. Die Telefonnummer findest du hinten unter ‚Wichtige Ad-

ressen und Links'. Hierbei wird dir innerhalb einer Woche ein Termin für ein Erstgespräch vermittelt, welches innerhalb vier Wochen später stattfinden soll. Der Vorteil davon ist, dass du schnell an ein Gespräch kommst. Der Nachteil ist, dass die_der Therapeut_in, bei dem du dann das Gespräch hast, nicht zwangsläufig auch freie Therapieplätze hat.

Bevor du den ersten Termin wahrnimmst, kommt leider noch das Thema der Kostenübernahme, damit du keine bösen Überraschungen erlebst. Hier die wichtigsten Informationen dazu:

- Viele Krankenkassen zahlen eine Psychotherapie, wenn die zu behandelnde Symptomatik ‚Krankheitswert‘ hat und die_der Therapeut_in eine Zulassung von der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) hat. Das erkennst du am Titel der jeweiligen Person. Zugelassene Therapeut_innen haben meistens den Titel ‚Psychologische_r Psychotherapeut_in‘, du kannst aber sicherheitshalber auch direkt die_den Therapeut_in deiner Wahl noch einmal fragen.
- Welche Krankenkasse (privat oder gesetzlich) was zahlt, kann sehr unterschiedlich sein. Deswegen lohnt es sich, z.B. in der ersten Sitzung direkt zu fragen oder deine Krankenkasse im Vorfeld einmal anzurufen.
- Es gibt auch die Möglichkeit, eine Therapie komplett selbst zu bezahlen. Die Kosten einer Therapiestunde variieren dabei zwischen 60€ und 100€, sind also nicht unbedingt erschwinglich. Dafür musst du weder Anträge stellen noch Rücksicht darauf nehmen, ob die_der Therapeut_in anerkannt ist.
- Im Regelfall gibt es ein paar ‚probatorische Sitzungen‘ (Testsitzungen á 50 Minuten bei einer_einem bestimmten Therapeut_in), die nicht beantragt werden müssen und die in jedem Fall gezahlt werden.
- Wenn du dich nach den probatorischen Sitzungen für eine Therapie bei dieser Person entscheidest, muss ein Konsiliarbericht zur Therapiebeantragung bei deiner Krankenkasse geschrieben werden. Das heißt, dass du einmal von einer_einem Allgemeinärzt_in untersucht wirst, die_der körperliche Ursachen für dein Leiden ausschließt. Alles Weitere übernimmt dann wieder die_der Thera-

peut_in für dich. Zur Therapiebewilligung muss von dieser_diesem eine Diagnose gestellt und ein Antrag geschrieben werden. Ist die Therapie bewilligt, kommen keine Kosten auf dich zu.

Sind deine probatorischen Sitzungen um, kannst du dich für oder gegen eine Therapie bei der_dem Therapeut_in entscheiden. Überlege dir genau, ob du dich auf die Person einlassen möchtest – die Basis zwischen euch beiden ist das Wichtigste. Wenn du glaubst, dass es irgendwie nicht passt, scheue dich nicht vor einem „Nein“. Es ist vollkommen in Ordnung, Therapeut_innen abzulehnen. Es ist sogar im Sinne einer erfolgreichen Therapie, dir jemanden anders zu suchen, wenn du dich nicht richtig wohlfühlst oder Zweifel gegenüber der_dem Therapeut_in hast. Das weiß auch die_der Therapeut_in.

Hast du eine_n Therapeut_in gefunden, bei der_dem du dich sicher, wohl und gut aufgehoben fühlst, kann es nach den probatorischen Sitzungen weitergehen: Es wird eine Kurz- oder Langzeittherapie beantragt und nach der Bewilligung stellt ihr evtl. einen ‚Therapievertrag‘ auf. Das heißt, es wird geregelt, was zum Beispiel passiert, wenn du in den Urlaub fährst oder mal krank wirst. Du kannst trotzdem jederzeit die Therapie beenden, wenn du das möchtest.

4. STRAFRECHTLICHE MÖGLICHKEITEN – VON DER ANZEIGE BIS ZUM PROZESS

Wenn das, was dir passiert ist, einen Straftatbestand darstellt (d.h. in Deutschland strafbar ist), hast du die Möglichkeit, eine Strafanzeige zu erstatten.

Wenn du eine Anzeige erstattest, ist die Polizei in den meisten Fällen verpflichtet zu ermitteln, auch wenn du es dir später anders überlegen solltest. Sogenannte ‚Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung‘ sind in Deutschland Officialdelikte. Das bedeutet, dass ermittelt werden muss, sobald ein Amt wie z.B. die Polizei davon erfährt. Du kannst eine Anzeige also, wenn sie erst einmal gestellt ist, nicht mehr zurückziehen.

Deswegen solltest du, wenn du überlegst, eine Anzeige zu stellen,

nicht voreilig handeln, sondern dich zuerst in Ruhe informieren. Als wichtiger Punkt wurde dabei von einer Anwältin beschrieben, dir zunächst darüber klar zu werden, was du dir von einer Anzeige erhoffst und ob das Ziel erreicht werden kann, bevor du selbige stellst.

Zum
Weiterlesen:
Grimm

Es ist daher sinnvoll, zunächst Kontakt zu Beratungsstellen aufzunehmen und dich über Vor- und Nachteile einer Strafanzeige in deinem Fall beraten zu lassen. Dieses Heft bietet nur einen groben Überblick über das, was passieren kann und ersetzt niemals eine (rechtliche) Beratung! Die Adressen zu Beratungsstellen findest du unter ‚Wichtige Adressen und Links‘ hinten in diesem Heft. Alles, was dort besprochen wird, fällt unter die Schweigepflicht und ist (bis auf die gekennzeichneten Ausnahmen) für dich kostenfrei.

Du musst dich mit einer Anzeige nicht beeilen. Wenn du dir die Möglichkeit offenhalten willst, ist jedoch eine schnelle Spurensicherung wichtig, da diese für den Ausgang eines Verfahrens von großer Bedeutung sein kann. In Hamburg gibt es die Möglichkeit der anonymen Spurensicherung angegliedert an das UKE. Nähere Informationen dazu findest du im Kapitel ‚Medizinische Versorgung‘ und die Adresse dafür findest du hinten unter ‚Wichtige Adressen und Links‘.

In Deutschland gelten Menschen solange als unschuldig, bis deren Schuld bewiesen ist. Das heißt für dich, dass du diejenige bist, die beweisen muss, was passiert ist, sofern nicht noch andere Personen anwesend waren oder es eindeutige Beweise gibt. Häufig steht bei Sexualdelikten dabei Aussage gegen Aussage. Zudem ziehen sich Prozesse im Zweifelsfall über mehrere Jahre und Instanzen. Den Ausgang kannst du vorher nicht wissen. Jedoch kannst du, wenn du eine Anzeige stellen möchtest, einige Sachen bedenken, die dir alles erleichtern werden.

Mittlerweile gibt es die Option, eine Anzeige online zu erstatten. Das heißt für dich, dass Vernehmung und Anzeige nicht zusammenfallen. Zudem gibt es in großen Städten – Hamburg gehört dazu – die Möglichkeit, sich nicht bei der Polizei vernehmen zu lassen, sondern direkt

einen Termin mit der Abteilung für Sexualdelikte des LKA zu machen. Wenn du eine Anzeige erstattest, wirst du in jedem Fall mindestens einmal erzählen müssen, was passiert ist und dazu befragt werden. Wie sensibel und vorsichtig dabei die Polizei- oder LKA-Beamten_innen sind, kannst du im Vorfeld nicht wissen.

Die Polizei kann, wenn die Tat erst wenige Stunden her ist, eine körperliche bzw. medizinische Untersuchung anordnen. Bei dieser wird genau das passieren, was unter ‚Medizinische Versorgung‘ in diesem Kapitel beschrieben ist. Diese Untersuchung dient der Beweis- und Spurensicherung und kann von dir nur verweigert werden, wenn du mit dem Täter verlobt, verheiratet oder verwandt bist. Du kannst dich auch hier wieder von einer Vertrauensperson begleiten lassen und/oder darum bitten, von einer Ärztin untersucht zu werden, wenn du das möchtest.

Entweder direkt oder durch Vorladung der Polizei wirst du dann zur Vernehmung, also zur Befragung von dir als ‚Opferzeuge‘, geladen. Du musst auf diese Vorladung nicht erscheinen, aber natürlich ist deine Aussage - insbesondere eine frühe Aussage – sehr wichtig, wenn du eine Anzeige erstatten möchtest. Spätestens bei deiner Vernehmung wird es darum gehen, den Tathergang genau zu schildern.

Mindestens dein_e Anwalt_in kann bei deiner Befragung dabei sein. Du kannst auch fragen, ob du durch eine Vertrauensperson begleitet werden darfst. Dieses ist nur von vornherein ausgeschlossen, wenn deine Vertrauensperson ebenfalls Zeug_in ist. Allerdings solltest du dazu im Hinterkopf haben, dass deine Vertrauensperson kein Zeugnisverweigerungsrecht hat und eventuell später selbst aussagen muss. Ein_e Anwalt_in wiederum steht unter Schweigepflicht und hat Zeugnisverweigerungsrecht.

Eventuell werden danach noch weitere Beweise gesammelt (ärztliche Gutachten oder Sachbeweise, die eine Rolle gespielt haben usw.), der oder die Täter werden vernommen, Zeug_innen werden verhört etc. Es kann sein, dass du noch einmal durch die Staatsanwaltschaft zur Vernehmung geladen wirst. Dieser Vorladung musst du auf jeden Fall

nachkommen und zu dem Termin gehen.

Es kann auch sein, dass noch weitere Aussagen eingeholt werden sollen, z.B. durch sogenannte ‚aussagepsychologische Sachverständigengutachten‘, bei denen du einmalig oder mehrfach mit Psycholog_innen über das Geschehene sprichst, die deine Aussage auf Glaubwürdigkeit hin beurteilen.

Sind die Ermittlungen abgeschlossen, kann Anklage durch die Staatsanwaltschaft erhoben werden. Dieses passiert allerdings nicht, wenn bestimmte Bedingungen erfüllt sind, z.B. wenn der Name des Täters unbekannt ist oder die Staatsanwaltschaft den Fall für ‚geringfügig‘ erachtet. Danach entscheidet die Staatsanwaltschaft über das, was passiert. Entweder gibt es eine Anklageschrift an das zuständige Gericht (Amtsgericht oder Landesgericht) oder das Verfahren wird eingestellt.

Wird das Hauptverfahren eröffnet, also durch die Staatsanwaltschaft Anklage erhoben, kommt es zur mündlichen Verhandlung. In dieser bist du noch einmal Zeugin. Das ist so, weil Richter_innen ihre Entscheidung nur auf Erkenntnisse begründen dürfen, die aus der Hauptverhandlung stammen. Bis zu deiner Vernehmung darfst du während der Verhandlung, wo auch der Täter befragt wird, nicht anwesend sein, wenn du nicht Nebenklägerin bist. In Hamburg gibt es eine Zeug_innenbetreuung, an die du dich vor der Verhandlung wenden kannst und bei der du dich währenddessen aufhalten kannst. Auf diese psychosoziale Prozessbegleitung hast du einen gesetzlichen Anspruch. Es gibt in fast allen Gerichtsgebäuden in Hamburg Betreuungszimmer, in denen du unterstützt wirst. Du kannst auch im Vorfeld schon zu den Betreuer_innen Kontakt aufnehmen und vereinbaren, ob du z.B. von zu Hause abgeholt wirst, wieder dorthin gebracht wirst oder wer noch zu deiner Unterstützung mitkommt. Die Betreuer_innen kennen den Fall nicht und haben die Aufgabe, dich vor Ort zu unterstützen. Die Kontaktadresse dafür findest du hinten in diesem Heft unter ‚Weitere Adressen und Links‘.

Du kannst auch während des Verfahrens Nebenklägerin sein. Das

**Zum
Weiterlesen:**
nebenklage.org

heißt, du hast selbst eine_n Anwalt_in und hast andere Rechte, als du sie als Zeugin hast, so kann z.B. ein Ausschluss der Öffentlichkeit für deine Vernehmung in der Hauptverhandlung beantragt werden. Die Nebenklage bietet auch noch weitere Vorteile für dich (zum Beispiel Akteneinsicht) und kann schon relativ zu Beginn des Ganzen beantragt werden. Die Kosten für die_den Anwalt_in für dich als Nebenklägerin werden bei ‚Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung‘ vom Staat übernommen, wenn es sich um ein Verbrechen handelt. Eine Straftat ist ein Verbrechen, wenn diese mit mindestens einem Jahr Freiheitsstrafe bestraft wird. Die Beratung bei einer_einem Anwalt_in vor der Anzeigestellung und vor der Eröffnung des Gerichtsverfahrens ist kostenpflichtig. Hier kannst du dich z.B. mit dem Weißen Ring (siehe ‚Weitere Adressen und Links‘ hinten) in Verbindung setzen, der die Kostenübernahme unterstützen kann. Es gibt in bestimmten Fällen auch die Möglichkeit, Prozesskostenhilfe zu beantragen. Je nachdem, wie das Verfahren ausgeht, übernimmt der Täter oder der Staat die weiteren Kosten.

**Zum
Weiterlesen:**
justiz.de

Was dir klar sein muss: Offizielle Prozesse heißen, dass du vor mehreren Menschen detailliert aussagen musst, was passiert ist. Dir werden Fragen dazu gestellt werden und es kann sein, dass die Verteidigung (also die_der Anwalt_in des Täters) dich als unglaubwürdig erscheinen lassen möchte.

Du wirst auch dem Täter wieder begegnen.

Andersrum hast du damit die Tat öffentlich gemacht und dich rechtlich gewehrt, der Täter kann vielleicht keine Bedrohung mehr für dich sein. Überlege dir die Vor- und Nachteile für dich in Ruhe, am Besten zusammen mit einer Beratungsstelle, einer_einem Anwalt_in und einer Vertrauensperson. Entscheide dich so, wie du meinst, was das Richtige ist.

**Zum
Weiterlesen:**
Frauennotruf
Hannover,
Grimm

Alle oben genannten Szenarien sind nur der generelle Ablauf solcher Verfahren, eine richtige Auskunft zu deinen Möglichkeiten in genau deinem Fall erhältst du hingegen nur bei rechtlichen Beratungen und Anwalt_innen!

5. ZIVILRECHTLICHE MÖGLICHKEITEN – SCHUTZANORDNUNGEN

Wenn du dich immer noch in einer Gewalt- oder Bedrohungssituation befindest, kannst du zivilrechtliche Schutzmöglichkeiten beantragen. Das geht bei sogenannter ‚häuslicher Gewalt‘ (also wenn du mit einer gewalttätigen Beziehung zusammenlebst), bei Stalking oder auch wenn Gewalt(-drohungen) von einer Person ausgehen, mit der du nicht zusammenlebst und keine persönliche Beziehung hast. In Deutschland gibt es das Gewaltschutzgesetz (GewSchG), was dazu dienen soll, Betroffenen von Gewalt in verschiedenen Formen, sicheren Raum zu gewährleisten.

Das Gesetz gilt, wenn jemand ‚den Körper, die Gesundheit oder die Freiheit‘ von dir verletzt hat oder damit droht, das zu tun. Ist das der Fall, kann ein Zivilgericht anordnen, dass der Täter bzw. die Person, die dich bedroht, deine Wohnung nicht betreten darf (das gilt auch, wenn ihr zusammenwohnt, dabei ist erst einmal egal, wer im Mietvertrag steht), sich nicht in einem bestimmten Umkreis von deiner Wohnung aufhalten darf, sich nicht an bestimmten Orten aufhalten darf (z.B. deinem Arbeitsplatz), dass du nicht von ihm kontaktiert werden darfst (auch nicht per SMS oder E-mail) und dass die Person nicht versuchen darf, dich irgendwie zu treffen. Diese Anordnungen können miteinander kombiniert werden, sodass für dich erst einmal ein ‚safe space‘ entsteht und du zur Ruhe kommen kannst. Im Regelfall sind diese Anordnungen auf ein halbes Jahr befristet, können allerdings bei Bedarf verlängert werden. Es kann auch angeordnet werden, dass du die Einzige bist, die eine gemeinsame Wohnung nutzen darf, dabei ist egal, ob ihr verheiratet seid, in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft seid, ‚einfach nur‘ zusammenwohnt oder ob ihr überhaupt eine Beziehung habt. Sind diese Schutzmaßnahmen gerichtlich angeordnet und der Täter hält sich nicht daran, begeht er eine Straftat und kann zu einer Geldstrafe oder einer Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr verurteilt werden. Du kannst bzw. musst dann wieder die Polizei rufen, auch wenn noch gar nichts passiert ist und du dich bedroht fühlst.

Bis diese Schutzmaßnahmen angeordnet sind, kann die Polizei Platzverweise aussprechen. Das heißt, der Täter oder die Person, die dich bedroht, darf deine oder eure Wohnung für zehn Tage nicht betreten. Ihm werden alle Schlüssel abgenommen und er muss sofort mit den nötigsten Dingen gehen. Dieser Platzverweis bleibt bestehen, bis das Gericht eine Entscheidung getroffen hat (maximal 20 Tage). Hält der Täter sich nicht daran, kann die Polizei ihn in Gewahrsam nehmen, also einsperren. Dabei liegt es in der Entscheidung der Polizeibeamt_innen (und nicht bei dir), ob sie diese Platzverweise für sinnvoll erachten bzw. wie groß die Gefahr ist, die vom Täter ausgeht. Wenn du die Polizei in einer Gefahrensituation gerufen hast, wird diese auch nach begangenen Straftaten fragen. Hier gilt wieder: Ist etwas passiert, was ein Officialdelikt ist, muss ermittelt werden, unabhängig davon, ob du das möchtest oder nicht. Officialdelikte sind zum Beispiel ‚Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung‘.

Schutzanordnungen können auch als sogenannte Eilschutzanordnungen erlassen werden. Das heißt, dass das Gericht auf einen endgültigen Beweis verzichtet und stattdessen eine ‚Glaubhaftmachung‘ herangezogen wird. Glaubhaftmachungen sind z.B. ärztliche Atteste, Polizeiberichte oder eine Aussage von dir. Diese muss sehr detailliert sein (mit Ort- und Zeitangaben und allem, was passiert ist) und du musst durch eine ‚eidesstattliche Erklärung‘ versichern, dass deine Aussage stimmt. Es geht also darum, dass das Geschehene mit ‚hoher Wahrscheinlichkeit stattgefunden hat‘ und nicht, wie sonst vor Gericht, darum, dass die Schuld des Täters bewiesen ist.

Alles, was oben steht, gilt übrigens auch, wenn du und/oder der Täter keine deutsche Staatsangehörigkeit haben!

Die Anträge für alle genannten Schutzmaßnahmen findest du kostenfrei im Internet, einen Link dazu hinten unter ‚Wichtige Adressen und Links‘. Beim Ausfüllen kannst du dich auch an eine Beratungsstelle wenden, die dir dabei hilft (die Adressen dazu findest du ebenfalls hinten im gleichen Abschnitt).

Ich hoffe, diese Informationen helfen dir, die Entscheidung zu treffen, die für dich die richtige ist. Es ist weder immer richtig, noch falsch, die

Polizei zu rufen und es ist weder immer richtig oder falsch, die Polizei nicht zu rufen. Was passiert, wenn du sie rufst und wie die Beamt_innen mit Allem umgehen, kannst du nicht unbedingt vorhersehen. Wichtig ist, dass du so schnell es geht, Schutz bekommst und erst mal zur Ruhe kommen kannst. Wie das für dich am Besten funktioniert, kannst nur du entscheiden und wissen. Wenn du dringend Schutz brauchst, aber die Polizei nicht informieren möchtest, kannst du dich auch an ein Frauenhaus wenden oder dich von einer Beratungsstelle (zu der du zum Beispiel mit einer Vertrauensperson gehen kannst) zu einem vermitteln lassen. Genaueres dazu findest du im nächsten Abschnitt und in Kapitel 3.1.

6. FRAUENHÄUSER

Frauenhäuser sind Häuser, deren Adresse generell geheim gehalten wird. Dort kannst du Schutz finden, wenn du dich in deiner Wohnung nicht mehr sicher fühlst und vorübergehend an einem anderen Ort wohnen möchtest. In Frauenhäusern wirst du auch beraten, sei es darüber, wie du dich aus der Gewaltsituation lösen kannst, wie du selbst zu einer neuen Wohnung kommst oder woher du finanzielle Unterstützung bekommst. Du kannst dort selbstbestimmt wohnen, es gelten allerdings bestimmte Regeln (z.B. ist eine Regel, dass du keine Männer zu Besuch haben darfst – einschließlich deiner Verwandten und Freunde). Du kannst das Angebot auch in Anspruch nehmen, wenn du noch nicht weißt, ob du dich endgültig von der Gewaltsituation lösen möchtest. Bist du von Gewalt betroffen, kannst du dort zu jeder Tages- und Nachtzeit anrufen und einen Treffpunkt vereinbaren (dieser wird an einem gut erreichbaren Ort sein – auf jeden Fall nicht direkt am Frauenhaus).

Du solltest bestimmte Sachen bei dir haben:

- Ausweis/Pass, Aufenthaltsbescheinigung, Arbeitsgenehmigung
- Krankenkassenchipkarten
- Rentenversicherungsunterlagen, andere Versicherungsunterlagen, Steuer-ID

- Geburtsurkunde, Zeugnisse
- Geld, Kontokarte, Sparbücher
- Kleidung
- Medikamente, die du benötigst
- wenn es für dich zutrifft: Führerschein, Mietvertrag, Heiratsurkunde, Bewilligungsbescheide für ALG, ALG II, etc.
- eventuell wichtige Erinnerungen, Schmuck etc.
- ...

Wenn du mit deinen Kindern Schutz suchst, ist es auch wichtig, deren Unterlagen, Schulsachen, Lieblingsspielzeuge, Kuscheltiere, Bewilligungsbescheide für Kindergeld etc. einzupacken.

Du kannst natürlich auch kommen, wenn du alle diese Sachen nicht hast. Wenn allerdings die Zeit dazu bleibt, ist es sehr sinnvoll, diese einzupacken.

In den Frauenhäusern erfährst du in jedem Fall erst einmal Schutz und Unterstützung, viele haben auch Angebote für Kinder.

Wenn du Schutz brauchst – traue dich, diesen in Anspruch zu nehmen! Es ist in Ordnung, Schutz zu brauchen und es ist auch vollkommen in Ordnung, sich dafür Unterstützung zu suchen. Es geht um dich und dein Wohlergehen! Die Notrufnummer der Frauenhäuser in Hamburg (natürlich nicht die Adressen) findest du hinten in diesem Heft unter ‚Wichtige Adressen und Links‘.

UND WAS IST MIT IHM?

Die Frage mag erst mal komisch klingen und ist für dich auch nicht unbedingt wichtig. Die meisten Menschen, die Übergriffe erleben, kennen den Täter allerdings und sind vielleicht mit ihm befreundet, in einer Beziehung oder verwandt. Der Mythos vom Fremden – nachts im dunklen Park – trifft auf die wenigsten Übergriffe zu. Deswegen kann die Frage nach dem Umgang mit dem Täter für dich sehr belas-

tend sein.

Das Wichtigste vorweg:

Befindest du dich noch in einer Gefahrensituation?

Wenn du noch in einer Gefahrensituation bist, weil du z.B. mit dem Täter in einer Beziehung bist, kannst du der Situationen schnell entgehen, indem du Schutz in einem Frauenhaus suchst. Genauer dazu findest du in diesem Heft unter ‚Was kann ich jetzt machen? - Frauenhäuser‘. Du kannst auch rechtlich gegen den Täter vorgehen, Hinweise dazu findest du unter ‚Was kann ich jetzt machen? - Strafrechtliche Möglichkeiten‘ und ‚Zivilrechtliche Möglichkeiten‘. Wenn du nichts davon möchtest, kannst du dir auch einen Sicherheitsplan erstellen. Das ist ein Zettel, den du am besten immer bei dir hast und auf dem das wichtigste für eine Notsituation drauf steht, z.B. bei wem du einen Ersatzschlüssel für deine Wohnung deponiert hast, welches Codewort du mit Freund_innen abgesprochen hast, damit diese schnell Bescheid wissen, dass sie die Polizei rufen sollen, wichtige Telefonnummern und Ähnliches. Den Link zu einem Beispielsicherheitsplan findest du hinten in diesem Heft. Am besten erstellst du den Plan zusammen mit einer Person deines Vertrauens und sprichst mit ihr alles für den Notfall ab.

Befindest du dich nicht (mehr) in einer Gefahrensituation bzw. Gewaltsituation, ist die Frage danach, was mit ihm ist, vermutlich trotzdem eine wichtige Frage.

Alles, was du möchtest (außer natürlich Selbstjustiz), ist legitim und vollkommen in Ordnung. Es ist okay, wenn du ihn nicht sehen möchtest oder den Kontakt abbrichst, es ist auch okay, ihm alles an den Kopf zu werfen. Du brauchst dich niemals für das, was du möchtest, vor ihm rechtfertigen. Er hat Mist gebaut, nicht du.

Vielleicht weiß er gar nicht, was er getan hat und kann nicht verstehen, was auf einmal mit dir los ist. Das ist nicht dein Problem und du bist nicht diejenige, die ihm das erklären muss. Du bist auch nicht diejenige, die nach Erklärungen für sein Verhalten suchen muss.

Vielleicht weiß er aber auch sehr gut, was er getan hat. Wie auch immer die Situation ist: Es ist wichtig, dass es dir gut geht und du

Wege findest, die dir helfen, mit allem umzugehen.

Hier soll es deswegen jetzt erst einmal darum gehen, wie du mit ihm umgehen kannst, wenn ihr weder zusammenlebt noch in einer direkten (romantischen) Beziehung zueinander steht.

Du hast die verschiedensten Optionen und du musst dich ihm gegenüber gar nicht verhalten – vielleicht bekommst du aber Ideen, was dir den Umgang erleichtern würde.

1. KONFRONTATION

Eine Konfrontation des Täters kann für dich enorm sinnvoll und befreiend sein. Diese bietet die Chance, ihm z.B. einmal die ganze Wut zu zeigen oder ihm mitzuteilen, dass ein bestimmter Raum nicht mehr von ihm genutzt werden soll. Welche Gründe auch immer du für den Wunsch nach einer Konfrontation hast, solltest du auf jeden Fall über die Rahmenbedingungen dafür nachdenken. Er hat sich schon mindestens einmal scheiße verhalten, da ist es leider nicht auszuschließen, dass er das wieder tut. Vielleicht sieht er überhaupt nicht ein, was er getan hat, wird aggressiv, inszeniert sich selbst (öffentlich) als ‚Opfer‘ oder oder oder... Das ist leider nicht voraussehbar, auch wenn du vielleicht seine Reaktion erahnen kannst. Wenn er anerkennt, was er getan hat (und leider nur dann), kann damit allerdings ein großer Schritt in Richtung Kontrolle über und Gestaltung der Bedingungen für dein eigenes Leben gemacht werden, indem du dich z.B. wieder sicher an Orten bewegen kannst und selbst die Initiative ergriffen hast. Im Folgenden findest du ein paar Ideen für die mögliche Gestaltung einer solchen Konfrontation, falls du dich für diesen Schritt entscheidest. Diese können dir vielleicht dabei helfen, selbst die bestmögliche Lösung zu entwickeln.

I. Du und eine Vertrauensperson gehen zu ihm. Du sagst ihm alles, was du ihm sagen möchtest, lässt deine Wut raus und sagst ihm, was du von ihm erwartest. Das kann zum Beispiel sein, dass er dich nicht kontaktieren soll und dass er gehen soll, wenn ihr zufällig am glei-

chen Ort seid. Die Vertrauensperson sagt nichts dazu, aber steht dir zur Seite und übernimmt, wenn es dir zu viel wird oder weist ihn an, jetzt zu gehen.

II. Du möchtest ihn nicht sehen, aber ihm trotzdem Sachen mitteilen. Dabei ist es dir egal, ob du seine Reaktion mitbekommst oder nicht. Du kannst ihm eine E-Mail oder einen Brief schreiben. Der Vorteil daran ist, dass du nichts von ihm sehen oder hören musst. Es kann allerdings auch den Nachteil haben, dass er dann vielleicht wiederum dich konfrontieren möchte und du nicht die Möglichkeit hast, dir die Bedingungen dafür auszusuchen.

III. Du möchtest ihn nicht sehen, aber willst wissen, wie er reagiert. Hier kannst du eine Vertrauensperson oder Menschen, die dich unterstützen, bitten, das für dich zu übernehmen. Auch hier kannst du zum Beispiel ihm alles in schriftlicher Form mitteilen, was du ihm mitteilen möchtest und das von deiner Vertrauensperson oder mehreren Menschen bei einem Treffen übergeben lassen. Oder du möchtest ihm gar nichts mitteilen, möchtest nur sicherstellen, dass du ihm nicht begegnest. Andere Personen können auch für dich kommunizieren, dass er an einem bestimmten Ort nichts mehr zu suchen hat etc. Hier kannst du dir danach berichten lassen, wie er reagiert hat.

IV. Du möchtest einfach nur deine Ruhe und eigentlich nichts von ihm sehen oder hören. Auch das kann durch eine oder mehrere Person(en), der oder denen du vertraust, kommuniziert werden. Es ist möglich, ihm einfach zu sagen ‚sprich mit niemandem darüber, setze dich (professionalisiert) mit deinem Verhalten auseinander und halte dich von Ort x, y und z fern‘. Diese Wünsche sind legitim. Du bist weder in der Bringschuld noch in der Rechtfertigungspflicht. Was du nicht beeinflussen kannst, ist sein Umgang mit der Konfrontation. Versuche, Gedanken wie ‚Was denken dann x und y von mir?‘ oder ‚Ist das nicht übertrieben?‘ zur Seite zu schieben. Es geht um dich. Du hast vermutlich ohnehin schon genug mit der ganzen Sache zu kämpfen, da ist es durchaus angebracht, den Rahmen dafür so angenehm wie möglich zu gestalten. Du musst dich keinen Situationen aussetzen, denen du

dich nicht aussetzen möchtest. Schütze dich, so gut es geht!

2. BUDDYSYSTEM

Das buddysystem hat den Zweck, dir direkte Unterstützung und ‚Vorwarnung‘ zu geben, wenn er sich an einem Ort aufhält, an dem du auch bist oder sein möchtest. Du kannst es mit einer oder mehreren Personen, denen du vertraust, anwenden. Dazu müssen die Personen nicht unbedingt wissen, worum es geht oder wer der Täter/die Person, die du nicht sehen möchtest, ist.

Wenn du Menschen hast, die die Identität des Täters kennen, könnt ihr zum Beispiel vereinbaren, dass deine Vertrauensperson eine Party vor dir betritt und guckt, ob er da ist. Wenn er da ist, könnt ihr vorher absprechen, was das bedeutet (ob dein buddy ihm eine Ansage macht, dass er abhauen soll, ob du woanders hingehen möchtest oder ob ihr auch beide im gleichen Raum sein könnt, du nur vorher Bescheid wissen willst). Das funktioniert nur, wenn es Menschen gibt, die wissen, wer er ist oder wie er aussieht. Aber auch, wenn es nur du bist, die weiß, um wen es geht, kannst du das buddysystem anwenden.

Du kannst zum Beispiel einer oder mehreren Personen sagen, dass es eine Person gibt, die du auf keinen Fall sehen möchtest (erzähle nur, was du erzählen möchtest) und ihr könnt ein Signal vereinbaren, auf das etwas Bestimmtes passiert. Das könnte dann so aussehen: Ihr geht zu irgendeinem öffentlichen Ort, du siehst ihn, du merkst, dass du ihn gerade nicht möchtest und sagst zu der Person ‚WEG!‘. Die Person geht mit dir irgendwo hin (an einen anderen Ort, nach Hause...) und weiß, dass sie nicht fragen soll, warum ihr gegangen seid. Das könnte aber auch so aussehen: Ihr kommt irgendwo hin, du siehst ihn und möchtest nicht, dass er dich sieht. Du sagst ‚er ist da‘ und die andere Person weiß, dass du ab jetzt diejenige bist, die euren Platz aussuchst und begleitet dich, ohne zu fragen.

Du siehst, dieses Prinzip dient dazu, dir Begegnungen möglichst angenehm zu gestalten. Wichtig dabei ist, dass im Vorfeld bestimmte Dinge besprochen wurden: Wenn ein Signalwort fällt, ist keine Zeit für Fragen oder Diskussionen, sondern es passiert einfach, was vorher

abgesprochen wurde. Das kann auch sein, dass du einfach alleine gehen möchtest, dich aber von niemandem verabschiedest und dein buddy für dich Allen, die fragen, sagt, dass du schnell telefonieren musstest. Die Möglichkeiten sind unbegrenzt, nur müsst ihr vorher absprechen, was die Signalwörter sind und was passieren soll.

Wenn es direkte Kommunikation zwischen dir, einer Vertrauensperson oder einer Gruppe von Menschen, die dich unterstützen und dem Täter gibt, könnt ihr auch im Vorfeld aktiv werden. Zum Beispiel könnte eine Person dem Täter eine E-Mail schreiben, in der steht ‚du gehst am Wochenende nicht zu Party xy‘. Das funktioniert leider nur, wenn er weiß, was er gemacht hat und deine Forderungen akzeptiert, aber gibt dir dafür den Raum, den du möchtest.

3. RECHTLICHE SCHRITTE

Zu allen Möglichkeiten an Strafen für ihn und Schutz für dich findest du ausführliche Informationen in diesem Heft unter ‚Was kann ich jetzt machen? - Strafrechtliche Möglichkeiten‘ und ‚Zivilrechtliche Möglichkeiten‘.

Für welche Option(en) auch immer du dich entscheiden magst, hab immer im Kopf, dass das Wichtigste dein Wohlergehen ist. Auch das kann mit zwiespältigen Gefühlen verbunden sein – vielleicht bist du eigentlich mit dem Täter sehr gut befreundet und fragst dich, warum er so was nur gemacht hat. Trotzdem: Schütze dich so gut es geht und setze dich keinen Situationen aus, die für dich schwer auszuhalten sind!

UND WAS IST MIT ANDEREN?

Eigentlich sind andere Menschen total egal, schließlich geht es um dich und darum, wie es dir geht. Das ist das Allerwichtigste. Nur haben andere Menschen meistens nicht wenig Einfluss auf die eigene Gefühlslage. Deswegen geht es in diesem Kapitel noch einmal um Dinge, die mit anderen Menschen, die nicht der Täter sind, zu tun haben. Auch hier gilt wieder: Nichts von dem, was hier steht, muss für dich wichtig oder richtig sein. Aber wenn du bestimmte Fragen im Kopf hast, kriegst du hier vielleicht Ideen für eine Antwort.

WAS IST MIT MENSCHEN, DIE ALLES MITBEKOMMEN HABEN?

Im besten Fall wissen nur Menschen, denen du anvertraut hast, was passiert ist. Leider kann es aber auch sein, dass irgendwie andere Menschen davon Wind bekommen haben, z.B. durch den Täter, weil schlichtweg andere Personen währenddessen anwesend waren usw. Das ist unangenehm. Leider glauben immer noch viele Menschen, dass solche Übergriffe, wie du sie erlebt hast, irgendwie ‚gewollt‘ oder ‚proviziert‘ sind. Das ist natürlich Quatsch. Warum solltest du auch wollen, dass dir Gewalt angetan wird? Ein ‚Was hatte sie denn für Klammotten an?‘ oder ‚Die hatten doch sonst auch was miteinander, wo soll das Problem sein?‘ ist leider nicht die Ausnahme. Klar ist trotzdem eines: Du – und zwar nur du – bist die Person, die benennen kann, wie du etwas erlebt hast und ob etwas (weit) über deine Grenzen ging. Keine andere Person auf dieser Welt hat das Recht, dich infrage zu stellen oder dir abzusprechen, wie es dir geht! Wenn du Sprüche in diese Richtung abbekommst – versuche, sie nicht nah an dich heranzulassen. Das kann verdammt schwierig sein, denn das Bild von dem ‚schuldigen Opfer‘ hält sich erschreckend gut. Fang niemals an zu glauben, dass du irgendetwas falsch gemacht hast! Das hast nicht du – sondern er! Das Märchen von dem ‚Triebgesteuerten, der gar nicht anders konnte‘ ist so was von falsch. Der Täter hat die volle Verantwortung für sein Handeln. Du brauchst weder nach Fehlern in deinem

Verhalten noch nach Erklärungen für sein Verhalten zu suchen. Versuche, einen Umgang mit solchen Situationen zu finden. Du kannst den Menschen deine Meinung sagen, sie ignorieren, ihnen sagen, dass sie gehen sollen usw. Alles ist in Ordnung, so lange es dir dabei bestmöglich geht.

WAS IST MIT MEINER BEZIEHUNG?

Eine Beziehung bedeutet meistens ein sehr enges Vertrauensverhältnis, sehr viel Nähe und Intimität. Das kann sehr schön sein, aber auch sehr belastend. Du musst deiner Beziehung nichts erzählen, nur weil es deine Beziehung ist. Fühl dich nicht dazu verpflichtet! Wenn du dich sicher und gut damit fühlst, kannst du natürlich auch alles oder ein bisschen erzählen. Eine Beziehung kann viel Rückhalt, Stärke und Sicherheit bieten, vielleicht kannst du so auch noch weitere Unterstützung erfahren. Wenn du erzählen möchtest, was dir passiert ist oder, dass dir etwas passiert ist, versuche deine Wünsche und Bedürfnisse dabei zu artikulieren. Das kann sein ‚Es wäre schön, wenn wir gerade nicht nebeneinander schlafen.‘ oder ‚Kannst du vielleicht mit mir zu einer Beratungsstelle gehen?‘ oder ‚Bitte sprich mich nicht darauf an, ich spreche es an, wenn ich es möchte.‘. Es kann sein, dass dein_e Partner_inn(en) überfordert reagieren. Sie_er hört/hören, dass es dir, einer geliebten oder sehr gern gemochten Person, schlecht geht. Vielleicht hat das Thema auch in dem Leben deiner Beziehung noch nie eine Rolle gespielt. Oder schon eine sehr große. Und natürlich reagieren Menschen auf alles verschieden und auch wenn ihr euch sehr gut kennt, ist es deswegen hilfreich, wenn du sagst, was geschehen soll, was du jetzt brauchst und möchtest.

Es kann sein, dass sich dein Verhältnis zu deinem Körper und zu körperlicher Nähe geändert hat. Wenn du Übergriffe erlebt hast, stellst du vielleicht fest, dass du Berührungen weniger als vorher magst. Vielleicht fühlst du dich generell unwohler als vorher oder vielleicht triggern bestimmte Berührungen Flashbacks. Wenn es so ist, versuche es zu akzeptieren. Sei nicht sauer auf dich selbst, wenn du z.B. keine Lust mehr auf Sex oder kuscheln hast oder dich beim Küssen unwohl

fühlst. Das ist okay und du bist einer Beziehung oder anderen Menschen keinen Körperkontakt ‚schuldig‘. Vielleicht möchtest du jetzt gerade aber auch viel mehr Sex als sonst. Auch das ist vollkommen in Ordnung. Versuch, mit deiner_deinem Partner_in, deinen Partner_innen oder der Person, die es gerade betrifft, darüber zu sprechen, was du willst und vor allem, was du nicht möchtest. Die Gründe dafür musst du nicht erzählen. Du bist diejenige, die darüber entscheidet, was mit deinem Körper passieren darf. Wenn es dir schwer fällt, über solche Dinge zu sprechen, versuche andere Wege der Kommunikation – Mimik, Hände dahin schieben, wo du sie möchtest bzw. davon wegschieben, wo du sie nicht haben möchtest etc. Zwing dich selbst zu nichts, was du nicht möchtest, auch nicht anderen zuliebe. Stress dich selbst nicht mit Erwartungen oder ‚Leistungsdruck‘. Es ist okay, nicht immer alles zu machen/wollen/können! Deine Gefühle werden nicht immer so bleiben, wie sie jetzt sind. Gib dir Zeit und nimm dir alle Zeit, die du brauchst.

WAS IST MIT MEINER_MEINEM UNTERSTÜTZER_IN?

Erstmal hoffe ich natürlich, dass die Person(en), der oder denen du dich anvertraut hast, cool reagiert haben, dir zuhören, für dich da sind und dich unterstützen. Auch wenn du wegen nichts ein schlechtes Gewissen haben musst, ist es trotzdem gut, ein paar Dinge im Hinterkopf zu behalten.

Menschen, denen du erzählst, was passiert ist, hören in dem Moment, dass es einer Person, die sie mögen, schlecht geht. Das ist nie schön. Das soll absolut nicht heißen, dass du niemandem etwas sagen sollst, damit sich niemand belastet fühlt. Im Gegenteil! Es ist verdammt viel Wert, Menschen zu haben, denen du dich anvertrauen kannst! Aber vielleicht bekommt ihr es hin, wenn du dich dazu bereit fühlst, darüber zu sprechen, was diese Situation mit euch macht. Soll heißen: Könnt ihr – du und die andere(n) Person(en) – darüber sprechen, wie es euch gerade miteinander geht? Ist es okay, wenn Grenzen kommuniziert werden? Es ist wichtig, dass du sagen kannst, wenn du z.B. gerade nicht alleine sein möchtest oder dir Begleitung zu einem Termin

wünschst. Es kann auch sein, dass Menschen, die dich unterstützen, irgendwann sagen, dass sie gerade eine Pause haben möchten. Das ist okay und heißt nicht, dass du ihnen zu viel zugemutet hast. Das heißt einfach nur, dass sie gerade eine Pause haben möchten. Wenn so ein Bedürfnis geäußert wird, nimm es ernst. Spricht darüber und über euren Umgang damit. Das kann manchmal schwierig sein, aber es ist gut, wenn die andere(n) Person(en) sich vor Überforderungen schützt bzw. schützen – für die andere(n) und für dich. Passt auf euch auf, achtet aufeinander und schätzt euer gegenseitiges Vertrauen, es ist viel Wert!

Vielleicht hat die Person, der du dich anvertraut hast, auch das Bedürfnis selbst mit anderen Menschen außer dir über alles zu sprechen. Auch das ist vollkommen legitim – Bedürfnisse und Empfindungen können schließlich niemals falsch sein. Wenn es so ist, solltet ihr einen Weg finden, wie ihr eure Bedürfnisse miteinander vereinbaren könnt. Z.B. möchtest du nicht, dass andere Personen davon erfahren, aber deine Vertrauensperson möchte mit anderen darüber sprechen. Eine Möglichkeit könnte sein, zu vereinbaren, dass Gespräche mit einer Freundin, die du nicht kennst, ohne die Nennung deines Namens in Ordnung sind. Oder vielleicht hast du dich ohnehin mehreren Personen anvertraut, die sich untereinander kennen und für dich ist es okay, wenn diese Personen auch ohne deine Anwesenheit über alles reden. Das erfordert viel Vertrauen und viel Ehrlichkeit zueinander, deswegen gilt auch hier wieder: Kommunikation ist alles! Spricht über eure Bedürfnisse, akzeptiert diese und versucht, eine Lösung zu finden!

NACHWORT

Ich hoffe, du konntest in diesem Heft ein paar Anregungen und Informationen finden, die dir helfen, mit deiner Situation umzugehen.

Es ist unfassbar große Scheiße, was dir passiert ist. Versuche, dich davon nicht unterkriegen zu lassen! Dir muss es nicht dein Leben lang schlecht gehen! Du bist wichtig und bedeutsam und du solltest nicht leiden müssen. Du hast nicht Schuld an dem, was passiert ist, sondern ausschließlich und in jedem Fall nur der Täter. Versuche, dir das immer wieder klar zu machen und versuche, einen Weg aus deiner Situation heraus zu finden und das alles nicht dein Leben bestimmen zu lassen.

Du bist stark – vermutlich viel stärker, als du es selbst glaubst. Auch wenn es Rückschläge geben mag und die Erinnerung noch sehr lebendig ist – gib nicht auf.

Was du erlebt hast, hat dir die Kontrolle über das, was passiert, genommen. Das ist hart und eine riesige Belastung. Aber was du erlebt hast, ist jetzt vorbei. Du hast wieder die Kontrolle über das, was mit dir passiert. Du bist wieder sicher. Auch, wenn es sich jetzt noch nicht so anfühlen mag, das Gefühl kann zurückkommen. Geh immer weiter und wage den Aufbruch. Schmerzhaftes Erinnerungen aufzubrechen ist sehr schwer. Aber du kannst es schaffen. Verletzungen können aufhören, wehzutun. Dann kannst du wieder aufbrechen – in ein selbstbestimmteres Leben.

Ich glaube an dich und deine Stärke und wünsche dir alles nur erdenklich Gute und viel, viel Kraft.

WICHTIGE ADRESSEN UND LINKS

ANONYME SPURENSICHERUNG

Rechtsmedizinische Untersuchungsstelle für Opfer von Gewalt

c/o Institut für Rechtsmedizin

Butenfeld 34, 22529 Hamburg

040 – 7410 52127

Notfallnummer: 0172 – 426 80 90

(Nachts und am Wochenende Terminabsprache erbeten)

Bundesweite Datenbank zu anonymer Spurensicherung:

<https://frauenrechte.de/online/index.php/themen-und-aktionen/haeusliche-und-sexualisierte-gewalt/unterstuetzung-fuer-betroffene/anonyme-spurensicherung>

BERATUNGSSTELLEN

Angebote der einzelnen Beratungsstellen findest du auf deren Hompages, eine Übersicht über die Angebote der einzelnen Beratungsstellen findest du hier:

<http://www.allerleirauh.de/pdf/Allerleirauh-Rat-und-Hilfe.pdf>.

Mögliche Angebote sind z.B. Beratung per Mail, telefonisch oder persönlich; therapeutisch angeleitete Gruppenangebote; Prozessbegleitung; Krisenintervention; Beratung auf verschiedenen Sprachen; Begleitung zu Ämtern; Informationen über rechtliche Möglichkeiten und Begleitung; Informationen über medizinische und therapeutische Versorgung; Informationen über weiterführende Angebote (Selbsthilfegruppen, Treffpunkte...), Beratung von Anwält_innen; Beratung bei Zwangsheirat...

Im Folgenden sind zur Übersicht die Arbeitsschwerpunkte aufgeführt.

Allerleihrauh e.V.

Hammer Steindamm 44
22089 Hamburg
(Wandsbek/Eilbek)

Schwerpunkt:
Beratung bei sexueller Gewalt, Prävention
und Fortbildung

Telefon 040 - 298 344 83
Fax: 040 - 298 344 84
<http://www.allerleirauh.de/>
info@allerleihrauh.de

Telefonzeiten:
Mo: 9.30 - 13.00
Di, Mi: 9.30 - 13.00 | 14.00 - 17.00
Do: 14.00 - 18.00
Fr: 09.30 - 13.00

Amnesty for Women e.V.

Große Bergstr. 231
22767 Hamburg
(Altona)

Schwerpunkt:
Beratung bei häuslicher und sexualisierter
Gewalt auf Deutsch, Französisch, Spanisch,
Thailändisch und Englisch, Begleitung zu
Ämtern, Rechtsanwält_innen und Ärzt_innen

Telefon 040 - 384 753
Fax 040 - 385 758
www.amnestyforwomen.de
info@amnestyforwomen.de

Telefonzeiten:
Mo, Mi, Fr : 10.00 - 14.00
Di, Do: 14.00 - 18.00

basis-praevent

Steindamm 11
20099 Hamburg (St. Georg)

Schwerpunkt:
Beratung und Prävention bei sexueller
Gewalt gegen Jungen

Telefon 040 - 398 426-61
Fax 040 - 398 426-26
<http://www.basisundwoge.de/hilfe-suchen-finden/bei-sexueller-gewalt/>
basis-praevent@basisundwoge.de

Beratungsstelle Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.

Beethovenstr. 60

22083 Hamburg

(Barmbek Süd)

Schwerpunkt:

Fachberatungsstelle für vergewaltigte
Frauen und Mädchen

Telefon 040 - 255 566

(mit Anrufbeantworter, in dem Fall
wird zurückgerufen)

Fax 040 - 258 317

www.frauennotruf-hamburg.de

kontakt@frauennotruf-hamburg.de

Telefonzeiten:

Mo, Di, Do, Fr : 09.30 - 13.00

Mo, Do: 15.00 - 19.00

Di, Mi: 15.00 - 16.00

biff Altona

Bogenstr. 2

20144 Hamburg

(Altona/Eimsbüttel)

Telefonzeiten:

Mo : 13.00 - 15.00

Di: 16.00 - 18.00

Mi: 17.00 - 19.00

Do: 10.00 - 12.00

Schwerpunkt:

Beratung und Informationen für Frauen

Telefon 040 - 436 399 | 040 - 396 762

Fax 040 - 431 883 06

www.biff.de

info@biff-eimsbuettel-altona.de

Telefonische Beratung:

Mo : 12.00 - 13.00

Di: 15.00 - 16.00

Mi: 10.00 - 11.00

Do: 12.00 - 13.00

biff Harburg

Neue Straße 59

21073 Hamburg (Harburg)

Schwerpunkt:

Beratung und Informationen für
Frauen

Telefon 040 - 777 602

Fax 040 - 594 690 75

www.biff.de

biff-harburg@hamburg.de

Telefonzeiten:

Di : 16.00 - 18.00

Do: 10.00 - 12.00

biff Winterhude

Moorfurthweg 9b
22301 Hamburg (Winterhude)

Telefon 040 - 280 790 7

Fax 040 - 280 752 0

www.biff.de

biff.winterhude@hamburg.de

Schwerpunkt:

Beratung und Informationen für
Frauen

Telefonzeiten:

Mo : 17.00 - 19.00

Mi, Fr : 10.00 - 12.00

Dolle Deerns e.V.

Niendorfer Marktplatz 16
22459 Hamburg (Niendorf)

Telefon 040 - 439 415 0

Fax 040 - 430 939 31

www.dollederns-fachberatung.de
beratung@dollederns.de

Schwerpunkt:

Fachberatungsstelle gegen sexuelle
Gewalt

Dunkelziffer e.V.

Albert-Einstein-Ring 15
22761 Hamburg (Bahrenfeld)

Telefon 040 - 421 070 010

Fax 040 - 421 070 055

www.dunkelziffer.de

info@dunkelziffer.de

Schwerpunkt:

Unterstützung von Mädchen und
Jungen, die sexuelle Gewalt erfahren
haben

Telefonzeiten:

Mo, Di, Do : 10.00 - 13.00

Di, Mi : 14.00 - 16.00

Isis

Stadtbahnstr. 2
22393 Hamburg (Sasel)

Telefon 040 - 600 139 93
Fax 040 - 600 134 84
www.beratungsstelle-isis.de
beratungsstelle-isis@web.de

Schwerpunkt:
Beratungsstelle für Frauen und Mädchen

Telefonzeiten:
Mo, Di, Do, Fr : 09.00 - 11.00
Mi: 16.00 - 18.00

i.bera

Norderreihe 61
22767 Hamburg (Altona)

Telefon 040 - 350 177 226
Fax 040 - 350 177 212

www.verikom.de/gewaltschutz/ibera-ueber-uns
i.bera@verikom.de

Schwerpunkt:
Interkulturelle Beratungsstelle für
Opfer von häuslicher Gewalt und
Zwangsheirat

Offene Beratungszeit:
Mo : 13.00 - 16.00

intervento

Holstenstraße 79-81
22767 Hamburger (Altona)

Telefon 040 - 226 226 27
Fax 41 30 70 81

www.verikom.de/gewaltschutz/intervento
intervento@verikom.de

Schwerpunkt:
Proaktive Interventionsstelle bei
häuslicher Gewalt und Stalking

Beratungstermine:
Nur nach Vereinbarung.

LÂLE

Brahmsallee 35
20144 Hamburg (Eimsbüttel)

Telefon 040 - 729 632 25
040 - 729 632 26

Fax 040 - 729 632 24

<http://ikb-lale.de/>

lale@ikb-integrationszentrum.de

Schwerpunkt:

Interkulturelle Beratung für Opfer von
häuslicher Gewalt und Zwangsheirat
(mehrsprachig)

Offene Beratungszeit:

Di: 10.00 - 13.00

Mi : 14.00 - 17.00

Mädchenhaus Hamburg

Telefon 040 - 428 49 265

www.hamburg.de/basfi/start-faltblaetter/4328662/faltblatt-maedchenhaus
KJND-Maedchenhaus@leb.hamburg.de

Schwerpunkt:

Vorübergehende Wohnmöglichkeit
für Mädchen, die Schutz vor Gewalt
suchen.

Telefonzeiten:

Das Telefon ist tagsüber besetzt, um
Beratungstermine zu vereinbaren. Für
akute Krisen ist es rund um die Uhr
erreichbar.

Opferhilfe Hamburg

Paul-Neumann-Platz 2-4
22765 Hamburg (Altona)

Telefon 040 - 381 199 3
040 - 389 57 86

www.opferhilfe-hamburg.de

mail@opferhilfe-hamburg.de

Schwerpunkt:

Beratungsstelle für alle erwachsenen
Frauen und Männer und deren Angehö-
rigen

Telefonzeiten:

Mo, Fr : 10.00 - 13.00

Di, Do: 10.00 - 17.00

Mi: 13.00 - 17.00

Patchwork

Bahrenfelder Straße 255
22765 Hamburg (Altona)

Telefon 0171 - 633 25 03
Fax 040 - 380 386 60
www.patchwork-hamburg.org
info@patchwork-hamburg.org

Schwerpunkt:
Beratung Frauen für Frauen gegen
Gewalt.

Telefonzeiten:
täglich 09.00 - 19.00

Weißer Ring e.V.

verschiedene Standorte in Hamburg

Telefon 040 - 2517680
Fax 040 - 2504267
<https://hamburg.weisser-ring.de/>
lbhamburg@weisser-ring.de

Schwerpunkt:
Ansprechpartner für Opferhilfe und
Kriminalitätsprävention

Zündfunke e.V.

Max-Brauer-Allee 134
22765 Hamburg (Altona)

Telefon 040 - 890 121 5
Fax 040 - 890 483 8
www.zuendfunke-hh.de
info@zuendfunke-hh.de

Schwerpunkt:
Verein zur Prävention und Interven-
tion zu sexuellem Missbrauch an
Kindern und Frauen

Telefonzeiten:
Mo : 17.30 - 19.30
Di, Fr: 10.00 - 12.00
Mi: 13.00 - 15.00

Zornrot e.V.

Vierlandenstr. 38
21029 Hamburg
(Bergedorf)

Telefon 040 - 721 736 3
Fax 040 - 720 051 48
www.zornrot.de
info@zornrot.de

Schwerpunkt:

Beratung, Information, Prävention und
Therapie bei sexualisierter Gewalt
gegen Mädchen und Jungen

Telefonzeiten:

Mo, Fr : 10.00 - 12.00

Di: 14.00 - 16.00

Do: 09.00 - 12.00

THERAPIEPLATZVERGABE

Terminservicestelle der KV Hamburg

Telefon 040-55 55 02 00

<http://www.kvhh.net/kvhh/pages/index/p/1113>

Telefonzeiten:

Mo - Fr: 09.00 - 13.00

Do: 15.00 - 17.00

SCHUTZSTELLEN

Frauenhäuser in Hamburg

Notruf 040 - 8000 4 1000

Fax 040 - 8000 4100 19

www.24-7-frauenhaeuser-hh.de

schutz@24-7-frauenhaeuser-hh.de

Mädchenhaus Hamburg

Telefon 040 - 428 492 65

Schwerpunkt: Mädchen von 13 bis 17 Jahren

Zuflucht

Telefon 040 - 38 64 78 78

Fax 040 - 38 64 78 80

www.basisundwoge.de/hilfe-suchen-finden/bei-sexueller-gewalt/

info@basisundwoge.de

Schwerpunkt:

„Zuflucht“ bietet jungen Migrantinnen zwischen 14 und 21 Jahren Hilfe, die von Zwangsheirat oder familiärer Gewalt – also auch von sexuellen Übergriffen – bedroht sind.

Datenbank mit Adressen von Psychotherapeut_innen

<http://www.psych-info.de/>

Musteranträge für Schutzanordnungen

<http://www.big-berlin.info/medien/schutzantraege>

Persönlicher Sicherheitsplan – Muster

www.gewaltschutz.info/download/de/sicherheitsplan.rtf

Zeugenbetreuung Hamburg

Sievekingplatz 3

20355 Hamburg

(Neustadt)

Telefon 040 - 428 433 899

040 - 428 433 126

Fax 040 - 428 434 318

<http://justiz.hamburg.de/amtsgericht/1287516/zeugenbetreuung/>

GLOSSAR

Betroffene

Von der betroffenen Person wird in diesem Heft in der weiblichen Form geschrieben, um die statistische Realität widerzuspiegeln: Die meisten Betroffenen sind Frauen. Dies soll nicht heißen, dass Menschen anderer Geschlechter keine Gewalt erleben oder, dass diese weniger schlimm ist.

Definitionsmacht

„Die Definition, ob eine sexualisierte Grenzverletzung vorgefallen ist, liegt einzig und allein bei der Betroffenen. Jede Betroffene von sexualisierter Gewalt kann nur für sich selbst sagen, was sie wann als Gewalt empfindet und wie sie diese individuell erlebte Gewalt wahrnimmt. Gewalt wird aufgrund der persönlichen Geschichte, Gegenwart und Erfahrung von Betroffenen unterschiedlich erlebt, eingeordnet und eingeschätzt. So kann es z.B. sein, dass ein Übergriff erst nach langer Zeit von einer Betroffenen als solcher definiert wird – Definitionsmacht verjährt nicht. Das heißt, unabhängig davon, wie der sexualisierte Übergriff aussah: wenn eine Betroffene eine Vergewaltigung oder einen sexualisierten Übergriff so bezeichnet, dann entspricht das genau ihrer Wahrnehmung und ist somit als genau diese Bezeichnung zu akzeptieren.“

Zum
Weiterlesen:
Unterstützer_
innengruppe
DEFMA 2008

Krisenintervention

meint in diesem Heft Beratung und Unterstützung für alle Betroffenen außer des Täters, Konfrontationsgespräche (auf Wunsch), Begleitung bei Behördengängen, Begleitung zur Polizei, Therapie bzw. Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Therapeut_innen und langfristige Betreuung, z.B. bei einem Gerichtsprozess.

Strafrechtlich relevante Formen von sexualisierter Gewalt

Dazu zählen in Deutschland Vergewaltigung, versuchte Vergewaltigung und unterschiedliche Formen sexueller Nötigung. Die strafrechtliche Relevanz ist betont, weil nicht alles, was Menschen als Gewalt

oder sexualisierte Gewalt erleben, einen Straftatbestand darstellt. Mit der Reform des Sexualstrafrechts in Deutschland 2016 hat sich geändert, was alles strafbar ist. Nicht jedoch, wie ein Verfahren abläuft.

Täter

Von Tätern wird in diesem Heft in der männlichen Form geschrieben, weil dieses sich mit der statistischen Realität deckt. Das heißt nicht, dass alle Männer Täter sind, sondern dass Täter meistens männlich sind. Das heißt auch nicht, dass Menschen anderer Geschlechter keine Täter_innen sein können oder, dass deren Taten weniger schlimm sind.

Zum Weiterlesen:
bff, Holst /
Montanari

Trauma

Trauma bedeutet im wörtlichen Sinne ‚Verletzung‘. Ein Ereignis oder eine Situation ist traumatisch, wenn eine „Person selbst Opfer oder Zeuge eines Ereignisses war, bei dem das eigene Leben oder das Leben anderer Personen bedroht war oder eine ernste Verletzung zu Folge hatte. Die Reaktion der betroffenen Person beinhaltet Gefühle von intensiver Angst, Hilflosigkeit oder Entsetzen.“

Zum Weiterlesen:
TARA

Trigger

Ein Trigger ist ein Schlüsselreiz, der sofort Erinnerungen und/oder Gefühle in dir hervorruft. Im positiven Sinne kannst du dir das vorstellen wie beispielsweise dieser eine Geruch, bei dem du sofort an eine schöne Szene aus deiner Kindheit denken musst oder der Ort, an dem du immer an deine erste Liebe denkst. Trigger können dich sofort gedanklich in eine schlimme Situation zurückwerfen. Auch hier sind die Trigger verschiedene (Orte, Stimmen, Gerüche, Wörter, bestimmte Stellen, an denen du berührt wirst, ein bestimmtes Datum usw.) und lösen verschiedenes aus. Das passiert, weil die Erinnerung noch sehr an dir haftet. Schützen kannst du dich, indem du versuchst herauszufinden, was dich triggert, um diese Sachen erst mal zu vermeiden. Dieses funktioniert allerdings nicht unbedingt auf Dauer und sollte nur als temporäre Lösung betrachtet werden. Auch die Auseinandersetzung mit den Erinnerungen, die angetriggert werden, hilft.

Zum Weiterlesen:
support zine:
S.20ff.
Auf englisch.

ZUM WEITERLESEN

Was dir passiert ist...

Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe bff: Streitsache Sexualdelikte. Sexualdelikte Zahlen und Fakten.

https://www.frauen-gegen-gewalt.de//tl_files/downloads/sonstiges/Streitsache_Sexualdelikte_Zahlen_und_Fakten_b.pdf

definitionsmacht.tk (2006): when my anger starts to cry... Debatten zur Definitionsmacht und der Versuch einer notwendigen Antwort. In: AS.ISM_2. Reader des Antisexismus Bündnisses Berlin. S.32-S.37.

<http://asbb.blogspot.de/images/asi.sm2.pdf>

re.ACTion (2010): Antisexismus_reloaded. Zum Umgang mit sexualisierter Gewalt – ein Handbuch für die antisexistische Praxis. Münster.

Unterstützer_innen Gruppe DEFMA (2008): Die Unterstützer_innengruppe DEFMA stellt sich vor!

http://defma.blogspot.de/images/defma_flyer.pdf

Was passiert jetzt mit mir?

Butcher, James N./Mineka, Susan/Hooley, Jill M. (2009): Klinische Psychologie. S.200ff.

Feldmann, Harald (1992): Vergewaltigung und ihre psychischen Folgen. In: Glatzel, Joachim/Krüger, Helmut/Scharfetter, Christian (Hg.): Forum der Psychiatrie. Band 33. Stuttgart.

Dissoziationen

TARA (2010): Sexualisierte Gewalt und Trauma. Eine Informationsbrochure der Beratungsstelle Tara.

<http://www.taraweb.at/wp-content/uploads/2014/06/informationsbrochure-sexualisierte-gewalt-und-trauma.pdf>

support zine:

<http://www.phillyspissed.net/sites/default/files/ZINE%20Support.pdf>

Flashbacks

A World Without Sexual Assault Zine. <https://toleratedindividuality.files.wordpress.com/2015/02/world-without-sexual-assault-for-a-community-response-to-sexual-assault.pdf>

Striebel, Christine (2004): Nicht allein. Unterstützung von Betroffenen sexueller Gewalt. Berlin.

Was kann ich jetzt machen?

Medizinische Versorgung:

Ärztammer Hamburg et al. (2010): Leitfaden ‚Häusliche Gewalt‘. Hinweise zu Diagnostik, Dokumentation und Fallmanagement. Hamburg.

https://www.aerztekammer-hamburg.org/files/aerztekammer_hamburg/wissenswertes/gewalt/leitfaden_haeusl_gewalt_18_10_10.pdf

Psychotherapie:

Psychotherapeutenkammer Hamburg

<http://www.ptk-hamburg.de/>

Krankenkassenärztliche Vereinigung Hamburg (KVHH)

<http://www.kvhh.net/kvhh>

Datenbank mit Adressen von Psychotherapeut_innen

<http://www.psych-info.de/>

Informationen zu Psychotherapie

<https://www.therapie.de/psyche/info/>

**Strafrechtliche Möglichkeiten – von der Anzeige bis zum Prozess:
Zum Ablauf – von einem Frauennotruf geschrieben:**

www.frauennotruf-hannover.de/infos-tipps-links.php#strafanzeige

Ein sehr empfehlenswerter Beitrag, der einen detaillierten Überblick über den Weg durch das Strafrecht bietet, ist dieser hier: Grimm, Ronska Verena (2017): Anzeigen oder nicht? Der Weg durch die Justiz bei Sexualdelikten. In: Holst/Montanari (Hg.): Wege zum Nein. Emanzipative Sexualitäten und queer-feministische Visionen. Beiträge für eine radikale Debatte nach der Sexualstrafrechtsreform in Deutschland 2016. Münster. S.217 – S. 246.

Informationen zur Nebenklage *<https://www.nebenklage.org/>*

Ein Formular zum Beantragen von Prozesskostenhilfe findest du hier
http://www.justiz.de/formulare/zwi_bund/zp1a.pdf

Zivilrechtliche Möglichkeiten – Schutzanordnungen:

Gewaltschutzgesetz

<http://www.gesetze-im-internet.de/gewschg/index.html>

Informationen der Stadt Hamburg

<http://www.hamburg.de/haeusliche-gewalt/>

Zusammenfassende Informationen zu Schutzmöglichkeiten

http://www.big-berlin.info/sites/default/files/medien/330_IhrRecht_dtsch.pdf

Schweikert, Birgit/Baer, Susanne (2002): Das neue Gewaltschutzgesetz. Leitfaden. Baden-Baden.

Schweikert, Birgit/Schirmmacher, Gesa: Der Schutz vor Gewalt in der Familie. *https://azslide.com/der-schutz-vor-gewalt-in-der-familie_59d1d6f51723ddd48a3ec934.html*

Musteranträge für Schutzanordnungen

<http://www.big-berlin.info/medien/schutzantraege>

Und was ist mit ihm?

Persönlicher Sicherheitsplan – Muster

<http://www.gewaltschutz.info/download/de/sicherheitsplan.rtf>

Glossar

Unterstützer_innen Gruppe DEFMA (2008): Die Unterstützer_innen-gruppe DEFMA stellt sich vor!

http://defma.blogsport.de/images/defma_flyer.pdf

Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe bff: Streit-sache Sexualdelikte. Zahlen und Fakten.

https://www.frauen-gegen-gewalt.de/tl_files/downloads/sonstiges/Streitsache_Sexualdelikte_Zahlen_und_Fakten_b.pdf

Holst, Sina/Montanari, Johnanna (2017): Wege zum Nein. Emanzipa-tive Sexualitäten und queer-feministische Visionen. Beiträge für eine radikale Debatte nach der Sexualstrafrechtsreform in Deutschland 2016. Münster.

support zine (2002)

<http://www.phillyspissed.net/sites/default/files/ZINE%20Support.pdf>

TARA (2010): Sexualisierte Gewalt und Trauma. Eine Informationsbro-schüre der Beratungsstelle Tara.

<http://www.taraweb.at/wp-content/uploads/2014/06/informationsbro-schuere-sexualisierte-gewalt-und-trauma.pdf>



*Dieses Werk bzw. Inhalt steht unter einer Creative Commons
Namensnennung - NichtKommerziell - KeineBearbeitung
3.0 Unported Lizenz.*

Wegbegleitung

Informationen zur Unterstützung von Betroffenen
von sexualisierter Gewalt

EBENFALLS ABRUFBAR

