

SELBST: BESTIMMT

SEXUELLER GEWALT BEGEGNEN

HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

ERFAHRUNGSBERICHTE

NEIN HEISST NEIN



Frauen- und Mädchen-
Beratungsstelle
im Kreis Unna

INHALTSVERZEICHNIS

	SEITE
VORWORT	1
BEGRIFFSKLÄRUNG	2
SEXUELLE BELÄSTIGUNG	4
SEXUELLE BELÄSTIGUNG AM ARBEITSPLATZ	6
VERGEWALTIGUNG	9
SEXUELLE GEWALT AN KINDERN UND JUGENDLICHEN	10
DIGITALE SEXUELLE GEWALT	12
LOVERBOYS	15
SCHON GEWUSST?	16
WENN ES PASSIERT IST...	19
WAS KANN ICH TUN?	20
WIE KANN ICH UNTERSTÜTZEN?	23
EIN ERFAHRUNGSBERICHT	25
HÄUFIGE FRAGEN	26
ANONYME SPURENSICHERUNG	28
KONTAKT	30

LIEBE LESERIN,

mit dieser Broschüre möchten wir, das Team der Frauen- und Mädchenberatungsstelle, für das Thema Sexuelle Gewalt sensibilisieren und informieren.

Die #MeToo Debatte hat uns verdeutlicht, dass es Mut und Stärke von Frauen benötigt, um das Thema sexuelle Gewalt sichtbar und öffentlich zu machen. Sexuelle Gewalt ist geschlechtsspezifische Gewalt und eine Menschenrechtsverletzung. Wir möchten dazu beitragen, Bewusstsein für die verschiedenen Formen von sexueller Gewalt gegenüber Frauen und Mädchen zu schaffen und sexuelle Gewalt in der Öffentlichkeit zu enttabuisieren.

Gewalt an Frauen und Mädchen ist kein individuelles Problem, sondern ein gesamtgesellschaftliches Thema. Die Folgen von Gewalt sind für jede einzelne Betroffene belastend. Es ist uns wichtig, betroffenen Frauen und Mädchen mit Verständnis zu begegnen. Wir möchten Mut machen über das Thema zu sprechen und Frauen und Mädchen auffordern nicht alleine zu bleiben, sondern sich Unterstützung und Stärkung zu holen.

Wir brechen das Schweigen.

*Das Team der
Frauen- und
Mädchenberatungsstelle*

DARÜBER SPRECHEN WIR

Eine kurze Begriffsklärung

In unserer Broschüre SELBST:BESTIMMT werden dir die Begriffe „Selbstbestimmung“, „Sexuelle Gewalt“ und „Sexualstrafrecht“ immer wieder begegnen – aber: was bedeuten sie?

Selbstbestimmung

Unabhängig von Herkunft, Bildung, Religion, Aussehen und Alter – Sexuelle Gewalt kann jeder Frau/jedem Mädchen passieren und ist ein Angriff gegen die Selbstbestimmung.

Selbstbestimmung heißt, jede Person bestimmt selbst, wen sie liebt, küsst, anfasst, wer sie anfassen darf und mit wem sie sexuell intim wird.

Sexuelle Gewalt

Sexuelle Gewalt ist ein Angriff durch sexuelle Handlungen auf die körperliche und psychische Unversehrtheit – mit sexueller Gewalt will der Täter seine Macht behaupten. Er möchte die Frau erniedrigen und demütigen, um sich selber mächtiger zu erleben.

Es gibt unterschiedliche Formen der sexuellen Gewalt, die zum Teil ineinandergreifen. Dazu gehören alle Handlungen, die das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung missachten.

Sexualstrafrecht

Seit 2016 gilt der Leitsatz „Nein heißt Nein“. Er besagt, dass es strafbar ist, wenn sexuelle Handlungen gegen den erkennbaren Willen einer Frau vorgenommen werden. Eine Frau muss nicht mehr zwingend „Nein“ sagen – abwehrende Haltungen oder Signale werden vor Gericht als „Nein“ gewertet.

Alle Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung sind in den Paragraphen §174 bis §184j des Strafgesetzbuches geregelt.



DAS ALLES IST SEXUELLE GEWALT!

Auf den nächsten Seiten erfährst du, welche Formen sexueller Gewalt es gibt. Außerdem findest du Informationen, was gesetzlich dazu geregelt wird. Das juristische Verständnis von sexueller Gewalt entspricht nicht

unbedingt deiner persönlichen Empfindung. In jedem Fall kannst du dich an unsere Frauen- und Mädchenberatungsstelle wenden oder dich bei einer Anwältin/ einem Anwalt rechtlich beraten lassen.

SEXUELLE BELÄSTIGUNG

„Wenn ich an den Jungs aus der Nachbarklasse vorbei gehe, pfeifen sie mir hinterher und rufen: geiler Vorbau!“.

„Auf der Veranstaltung wurde mir an den Hintern gefasst“.

„Ich werde immerwieder angerufen und höre nur, wie jemand stöhnt“.

Sexuelle Belästigung ist nichts, was eine Frau hinnehmen muss. Sexuelle Belästigung kommt sehr häufig vor - laut einer deutschen Studie haben 60% der Frauen bereits sexuelle Belästigung erlebt. Neben den genannten Beispielen gehören zu sexueller Belästigung auch anzügliche Sprüche und Beleidigungen und das Zeigen von Gewalt verherrlichenden Pornos. Seit 2016 ist sexuelle Belästigung ein Straftatbestand im Deutschen Strafgesetzbuch und kann zur Anzeige gebracht werden!

(Quelle: bff Frauen gegen Gewalt e.V./Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)

§184i StGB Sexuelle Belästigung

Das Gesetz sagt, dass sexuelle Belästigung eine in sexuell bestimmter Weise körperliche Berührung ist, die dadurch zu einer Belästigung wird. Wenn die Tat von Mehreren zusammen begangen wird, liegt ein besonders schwerer Fall von sexueller Belästigung vor.

SEXUELLE BELÄSTIGUNG AM ARBEITSPLATZ

„Mein Chef sagt mir, dass ich bald befördert werde, wenn ich besonders nett zu ihm bin.“

„Ein Kollege hat in der Personalküche einen Kalender mit Bildern von nackten Frauen aufgehängt. Als ich ihm sagte, dass ich das nicht in Ordnung finde, sagte er zu mir: Mach dich mal locker!“

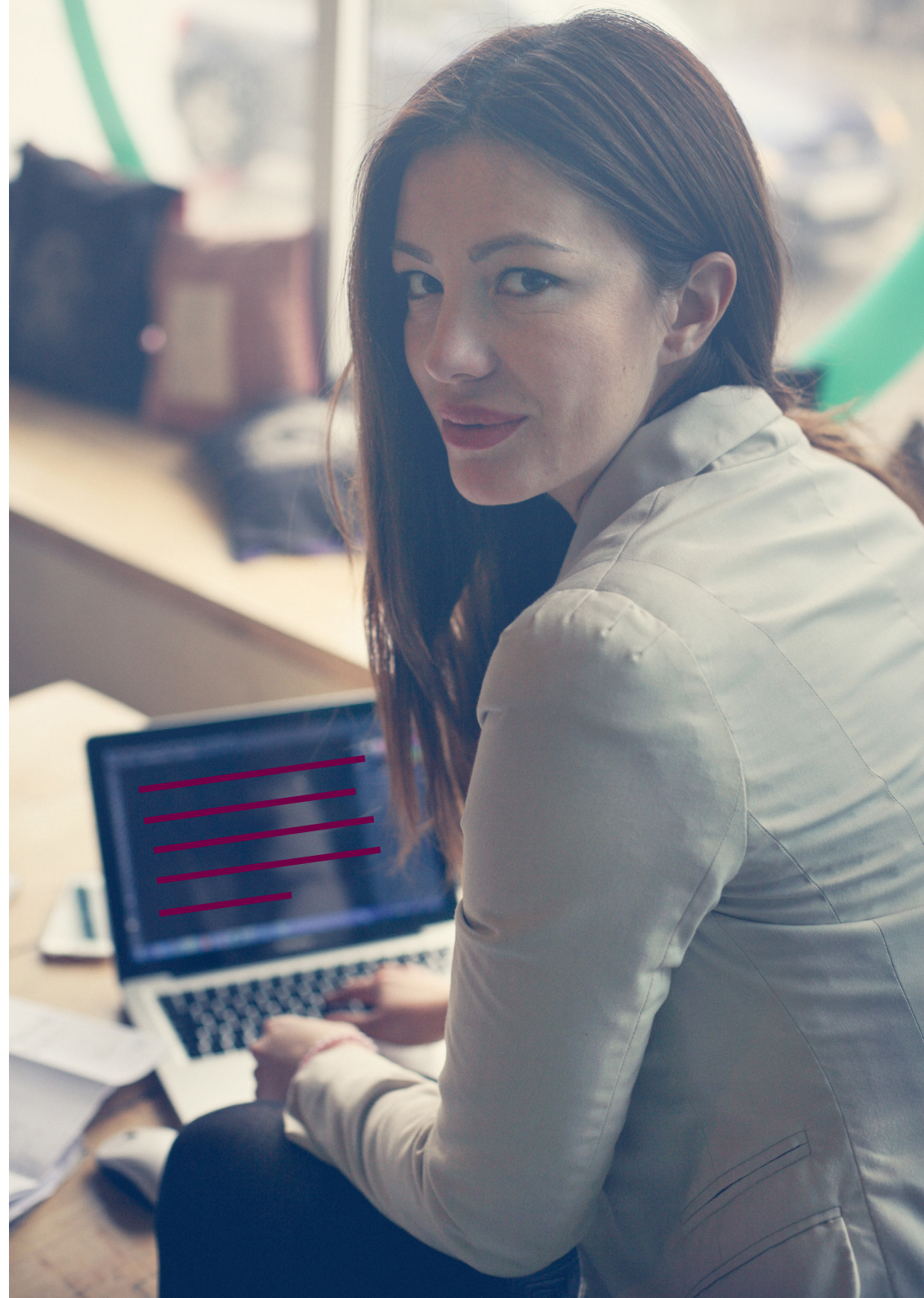
„Ein Kunde stellte sich im Gespräch neben mich und legte dabei seine Hand auf meinen Po.“

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz betrifft viele Frauen, ist diskriminierend und findet bewusst statt. In einer Bundesstudie gaben 17% der Frauen an, am Arbeitsplatz sexuelle Belästigung erlebt zu haben. Auch sexistische Äußerungen, anzügliche Bemerkungen, die Androhung beruflicher Nachteile bei Verweigerung von sexuellen Handlungen sind sexuelle Belästigungen am Arbeitsplatz. Genauso umgekehrt: das Versprechen von beruflichen Vorteilen, unter der Bedingung sexuell gefügig zu sein.

(Quelle: bff Frauen gegen Gewalt e.V./
Antidiskriminierungsstelle des Bundes)

Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz (AGG)

Ziel des Gesetzes ist, Benachteiligungen aufgrund des Geschlechts (u.A.) zu verhindern oder zu beseitigen (§1 AGG). Wenn jemand am Ausbildungs-/Arbeitsplatz sexuell belästigt wird, hat die Person das Recht sich zu beschweren und die Belästigung zu melden (§13 AGG). Wenn nötig, darf sie ihre Arbeit einstellen und weiterhin Gehalt beziehen (§14 AGG). Dadurch darf sie keine Nachteile erfahren (§16 AGG).



VERGEWALTIGUNG/ SEXUELLE NÖTIGUNG

„Mein Mann zwingt mich regelmäßig zum Sex und sagt, das gehöre zu meinen ehelichen Pflichten.“

„Ich kann mich an nichts mehr erinnern. Er sagt, ich hätte es gewollt.“

„Ich habe meinem Ex gesagt, dass ich es nicht möchte. Er hat gedroht, dass er mir weh tut, wenn ich nicht mit ihm schlafe.“

Vergewaltigung/sexuelle Nötigung ist eine sexuelle Handlung, die gegen den erkennbaren Willen einer Frau erzwungen wird. Es kann sein, dass die sexuelle Handlung an der Frau, am Täter oder an einer dritten Person erfolgen soll. Sexuelle Nötigung bedeutet, dass der Täter mit etwas droht, z.B. Gewalt, um die Vergewaltigung zu erzwingen. Jede siebte Frau in Deutschland wurde bereits vergewaltigt. In den meisten Fällen ist der Täter jemand, den die Frau kennt.

(Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)

Es kommt vor, dass Betroffenen vor der Vergewaltigung K.O.-Tropfen verabreicht werden. K.O.-Tropfen sind Substanzen, die unbemerkt in ein Getränk gemischt werden. Sie lösen Schwindel, Orientierungslosigkeit und Übelkeit aus. Betroffene befinden sich in einer Art „Dämmerungszustand“, werden wehrlos und hilflos. K.O.-Tropfen haben oft Erinnerungslücken zur Folge.

(Quelle: bff Frauen gegen Gewalt e.V.)

§177 StGB Sexueller Übergriff; sexuelle Nötigung; Vergewaltigung

Ein sexueller Übergriff, eine sexuelle Nötigung, eine Vergewaltigung sind Straftaten. Das Gesetz definiert damit sexuelle Handlungen, die gegen den erkennbaren Willen der Frau erzwungen werden. Dazu gehört auch, wenn der Täter das Opfer nötigt, sexuelle Handlungen an ihm oder an einer anderen Person vorzunehmen. Vergewaltigung in der Ehe ist ebenfalls eine Straftat. Auch der Versuch ist bereits strafbar.

SEXUELLE GEWALT AN KINDERN UND JUGENDLICHEN

„Ich war nach dem Training duschen. Auf einmal kam mein Trainer rein und hat angefangen mich anzufassen.“

„Mein Opa sagt, wenn ich Mama erzähle was er immer mit mir macht, dann ist Mama böse auf mich.“

„Jeden Morgen kam er in mein Zimmer und tat Sachen, die ein Vater einer Tochter nicht antun sollte.“

Sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen, auch häufig „Sexueller Missbrauch“ genannt, sind sexuelle Handlungen, die gegen den Willen der Kinder und Jugendlichen vorgenommen werden. Dies können Handlungen am Körper des Kindes/Jugendlichen sein, aber auch erzwungene Handlungen am Körper des Täters.

Sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen ist eine bewusste und gut vorbereitete Tat. Häufig wird die Unbedarftheit der Kinder und Jugendlichen ausgenutzt. Sie werden unter Druck gesetzt, sie werden manipuliert, damit sie nichts erzählen. Der Täter droht, er macht Angst, er erpresst und entfremdet das Kind/den Jugendlichen innerhalb seines sozialen Umfeldes. Der Täter nutzt seine Machtposition aus, um eigene Bedürfnisse auf Kosten des Kindes/Jugendlichen zu befriedigen. In der Regel sind die Täter Verwandte, Bekannte oder andere Menschen, von denen die Kinder und Jugendlichen abhängig sind.

(Quelle: Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs)

§174 StGB Sexueller Missbrauch von Schutzbefohlenen

Laut Gesetz ist der sexuelle Missbrauch an Minderjährigen - die jemandem zur Erziehung, Ausbildung, Betreuung anvertraut sind - Missbrauch von Schutzbefohlenen. Zum Täterkreis gehören daher auch Eltern, Stiefeltern oder Personen aus ähnlichen Lebensgemeinschaften.

§ 176 StGB Sexueller Missbrauch von Kindern

Das Gesetz sagt, strafbar macht sich, wer sexuelle Handlungen an einem Kind vornimmt, von einem Kind an sich vornehmen lässt, und/oder wer das Kind dazu nötigt, sexuelle Handlungen an einer anderen Person vorzunehmen. Auch das Zeigen von pornografischen Inhalten ist strafbar. Ebenso ist strafbar ein Kind einer anderen Person in sexueller Weise zur Verfügung zu stellen.

DIGITALE SEXUELLE GEWALT

„Er hat uns heimlich beim Sex gefilmt. Jetzt droht er das Video zu veröffentlichen, wenn ich nicht tue was er sagt.“

„Nachdem ich mit meinem Freund Schluss gemacht habe, schickte er im Klassenchat Nacktbilder von mir rum.“

„Ich habe ihm gesagt, dass ich kein Interesse an ihm habe. Jetzt verbreitet er bei Instagram, ich sei eine Bitch und würde mit jedem ins Bett gehen.“

Zu digitaler sexueller Gewalt gehören das Verbreiten von persönlichen Nacktbildern, das Verwenden von Fotos zu pornografischen Zwecken und das Verbreiten von (möglicherweise erfundenen) intimen Vertraulichkeiten. Es sind sexuell geprägte Motive, die über das Internet verbreitet werden. Ziele der Ausübung von digitaler sexueller Gewalt sind Rufschädigung, Erpressung, Abwertung. Bei digitalen Inhalten besteht die zusätzliche höhere Gefahr der unkontrollierbaren Verbreitung.

§184 StGB Verbreitung pornografischer Schriften

Wer eine pornographische Schrift an eine andere Person weitergibt, ohne von dieser hierzu aufgefordert worden zu sein, begeht eine Straftat.

§185 StGB Beleidigung, §186 StGB Üble Nachrede

Das Gesetz sagt, dass eine Beleidigung/üble Nachrede eine Straftat ist. Wenn jemand den Ruf einer anderen Person durch eine Beleidigung/üble Nachrede schädigt, macht sich diese Person strafbar.

§201a Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereichs durch Bildaufnahmen

Laut Absatz 1 des Gesetzes dürfen Aufnahmen aus dem Privatbereich nur erstellt und verbreitet werden, wenn die zu sehende Person ihr Einverständnis dafür erteilt.

§253 StGB Erpressung

Die Drohung Nacktbilder zu veröffentlichen, ist eine Erpressung und somit strafbar.



„LOVERBOYS“

„Er hat mir die neusten Schuhe, das beste Smartphone gekauft. Neuerdings ist er wütend auf mich und sagt, ich müsse meine Schulden bei ihm begleichen.“

„Nach unserem ersten Mal kamen seine Freunde ins Zimmer. Er sagte, es sei ganz normal, dass seine besten Freunde auch Sex mit mir haben.“

„Er sagt, er hat Schulden und wird umgebracht, wenn er sie nicht zurückzahlt. Aber wenn ich mich bereit erkläre, für ihn mit diesem Typen zu schlafen, werden ihm die Schulden erlassen.“

„Loverboys“ sind Männer, die Mädchen manipulieren. Hinter einer vermeintlichen Beziehung steckt ein ganzes System. Loverboys suchen sich Mädchen nach einem bestimmten Muster: jung, unsicher, sich in einer Krise befindend. Sie gehen eine Beziehung ein, der Loverboy zeigt sich als großzügig, romantisch und parteiisch.

Mit der Zeit isolieren Loverboys ihre „Freundin“, manchmal verabreichen sie ihr auch Drogen. Die „Freundin“ ist in einer Abhängigkeit von ihrem Loverboy, da sie von ihm zum Schweigen gezwungen wird. Loverboys gehen häufig so weit, dass sie die Mädchen zur Prostitution zwingen.

(Quelle: bff Frauen gegen Gewalt e.V.)

§232 StGB Menschenhandel

Das Gesetz sagt, dass Menschenhandel (u.A.) Ausbeutung ist, wenn Menschen in ihrer persönlichen Lage ausgenutzt und zur Ausübung der Prostitution gezwungen werden.

§ 232a StGB Zwangsprostitution

Laut Gesetz ist Zwangsprostitution eine Straftat, durch die Menschen ausgenutzt und gezwungen werden, in der Prostitution (wieder) zu arbeiten.

SCHON GEWUSST...?

...dass die Verantwortung für die Tat alleine beim Täter liegt? Die Betroffene trägt keine Schuld!

...dass oftmals Vergewaltigungen an vermeintlich sicheren Orten stattfinden? Das kann im eigenen Zuhause sein, bei Freunden oder auch bei Verwandten.

...dass falsche Anzeigen laut Polizei sehr selten sind? Es kommt viel eher vor, dass Frauen aus Angst auf eine Anzeige verzichten.

...dass laut einer EU-Umfrage 77% der Frauen den Täter schon vorher kannten? – Sei es aus der Nachbarschaft, aus dem Freundeskreis oder der Familie.

...dass am häufigsten Kinder im Alter von 5-8 Jahren von sexuellem Missbrauch betroffen sind?

...dass der erste Schritt nach einer Vergewaltigung nicht zwingend die Anzeige bei der Polizei sein muss? In einer Frauen- und Mädchenberatungsstelle oder bei einer Anwältin können die ersten Schritte besprochen werden.

...dass in der Ehe eine Frau ihrem Mann sexuell nicht zur Verfügung stehen muss? Seit 1997 werden erzwungene sexuelle Handlungen innerhalb der Ehe als Vergewaltigung anerkannt und sind seitdem gesetzlich verboten!

...dass sexuelle Gewalt eine bewusste Tat ist, um ein Macht- und Abhängigkeitsverhältnis zu demonstrieren? Die Tat ist in den seltensten Fällen das Ergebnis einer psychischen Erkrankung des Täters.





WENN ES PASSIERT IST...

Was geschieht mit mir?

Ein Erlebnis sexueller Gewalt wirkt sich ganz unterschiedlich auf die Betroffenen aus. Einen bestimmten „Ablaufplan“ der unmittelbaren Auswirkungen oder zur Verarbeitung des Erlebten gibt es nicht. Jede Frau und jedes Mädchen geht anders mit erlebter sexueller Gewalt um und dementsprechend unterschiedlich ist das, was anschließend gebraucht wird und hilfreich ist.

Es kann sein, dass die Betroffene in eine „Schockreaktion“ fällt – das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren, sich nicht mehr handlungsfähig zu fühlen, ist nicht selten. Manchen hingegen ist das Erlebte nicht anzumerken – sie halten sich an ihren alltäglichen Aufgaben fest, setzen alles daran, das Erlebnis zu vergessen.

Andere wiederum gehen offen mit ihrer sexuellen Gewalterfahrung um – sie entlasten sich durch Gespräche, leiten strafrechtliche Wege ein.

Ganz gleich, WIE du dich fühlst und WAS du jetzt tun willst – es ist völlig normal und in Ordnung. DU bestimmst, wie es weitergeht und was du jetzt brauchst. Gerne unterstützen wir dich dabei!

WAS KANN ICH TUN?

Es gibt es keinen festgeschriebenen Ablauf, der nach einem sexuellen Gewalterlebnis abgearbeitet wird. Es kommt viel mehr darauf an, wie es dir in dieser Situation geht und was für dich jetzt wichtig ist. Um dich dabei zu unterstützen und dir eine Orientierung zu geben, haben wir hier einiges aufgelistet, das wichtig und hilfreich sein kann.

Mit einer Vertrauensperson sprechen

Vielleicht tut es dir gut, dich jemandem anzuvertrauen? Deine Vertrauensperson könnte dich in deinen nächsten Schritten begleiten.

Eine/n Ärztin/Arzt aufsuchen

Bist du verletzt? Möchtest du Spuren sichern lassen*? Es wäre wichtig, dich auf mögliche sexuell übertragbare Krankheiten untersuchen zu lassen und eventuell die Pille danach einzunehmen.

Beratung in Anspruch nehmen

Weißt du gerade nicht, wo dir der Kopf steht? Was vermeintlich richtig oder falsch ist? Melde dich bei uns in der Frauen- und Mädchenberatungsstelle!

Eine/n Rechtsanwältin/Rechtsanwalt aufsuchen

Du kannst dich vor einer Strafanzeige beraten lassen. Ein/e Rechtsanwalt/Rechtsanwältin kann dokumentieren, was dir passiert ist und dich ggfs. zur Polizei begleiten.

Eine Strafanzeige bei der Polizei stellen

Möchtest du die Tat anzeigen? Wir empfehlen dir, vorher eine Beratung – zum Beispiel bei uns oder einer/einem Rechtsanwältin/Rechtsanwalt – in Anspruch zu nehmen, damit du informiert bist, was nach einer Strafanzeige auf dich zukommt.

Unterstützung in einer Trauma- Ambulanz

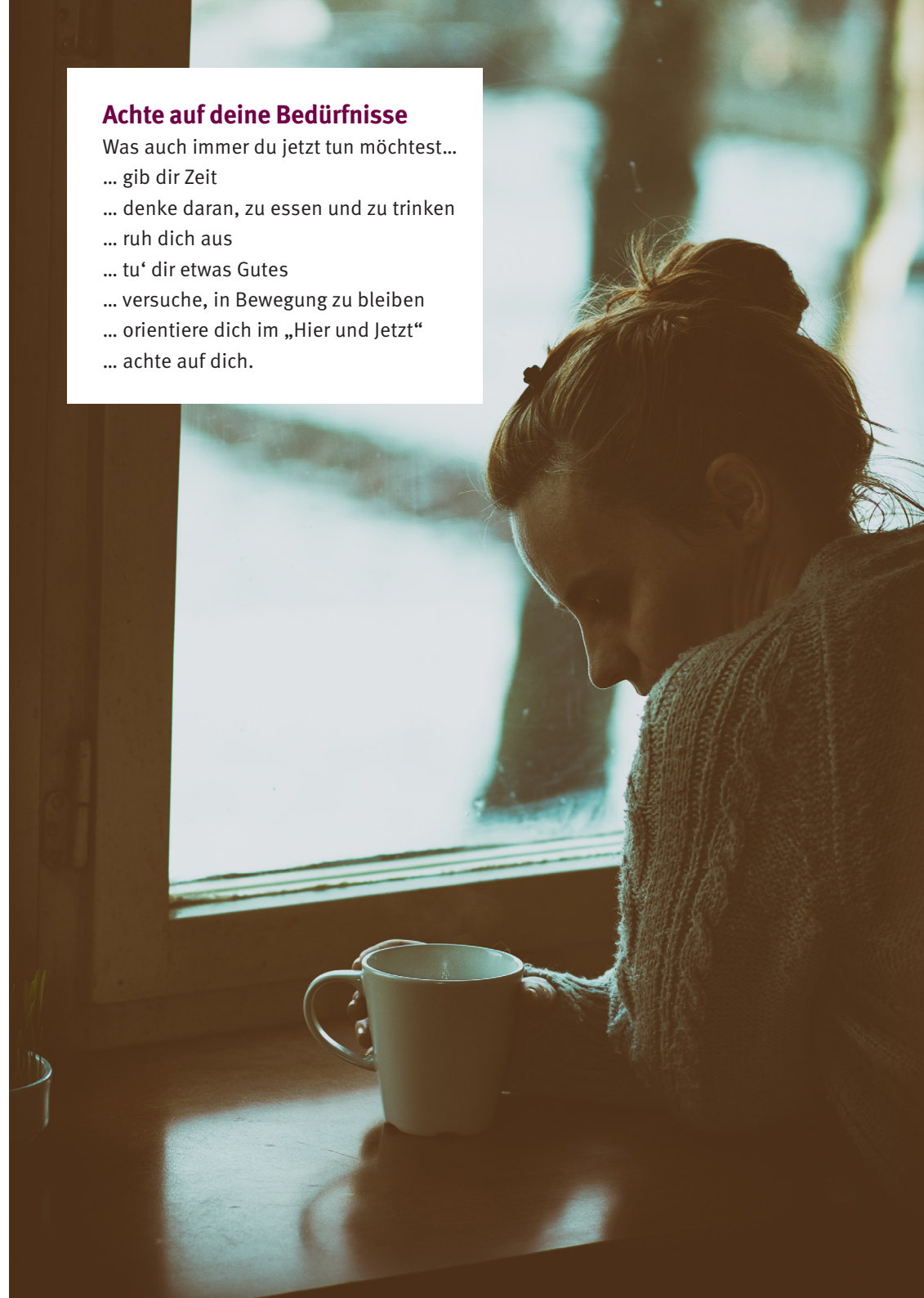
Die LWL-Klinik in Dortmund hat eine Trauma-Ambulanz. Dort bekommst du zeitnah eine ambulante Krisenintervention, Tel. 0231 - 450 380 00.

***Mehr dazu auf Seite 28**

Achte auf deine Bedürfnisse

Was auch immer du jetzt tun möchtest...

- ... gib dir Zeit
- ... denke daran, zu essen und zu trinken
- ... ruh dich aus
- ... tu' dir etwas Gutes
- ... versuche, in Bewegung zu bleiben
- ... orientiere dich im „Hier und Jetzt“
- ... achte auf dich.





WIE KANN ICH UNTERSTÜTZEN?

Wie geht es dir als Unterstützerin? Davon zu erfahren, dass eine nahestehende Person sexuelle Gewalt erlebt hat und mitzuerleben, wie es ihr danach geht, kann für dich als Mutter, Schwester, Freundin, Oma, Arbeitskollegin ebenfalls belastend sein. Die folgenden Punkte können dir Orientierung geben.

- bewahre Ruhe
- schaffe einen sicheren Ort (Zuhause, bei einer Freundin,...)
- frage nach, was sie jetzt möchte und braucht
- höre zu
- stelle das Erzählte nicht in Frage
- nimm deine und ihre Gefühle ernst
- vermeide Spekulationen und Bewertungen
- biete deine Unterstützung an
- erzähle ihr von unserer Frauen- und Mädchenberatungsstelle
- vereinbare einen Termin bei uns, wenn sie das möchte
- biete ihr an, sie zu begleiten (zur Beratungsstelle, zum Arzt, zur Polizei...)

Wichtig ist, dass sie sich unterstützt und akzeptiert fühlt. Für Betroffene ist es wichtig, die Kontrolle über sich selbst wiederzuerlangen.

Achte auch auf deine eigenen Grenzen – was geht und was geht nicht?
Wir sind auch für dich gerne da und unterstützen dich als Angehörige!



„ICH HABE MICH DAZU ENTSCHIEDEN, MEINER SEELE GERECHT ZU WERDEN.“

**Ein Erfahrungsbericht
von Anna, 36 Jahre**

Man kann das, was passiert ist, nicht rückgängig machen – aber einen Weg für sich finden, erträglicher damit zu leben.

Als Betroffene weiß ich um die Scham- und Schuldgefühle, die die eigene Seele schier erstarren lassen. Wie ein dunkler Nebel legen sie sich um einen, und drohen alles in abgekapselter Einsamkeit zu ersticken. Ich selbst zähle zu jenen, die geglaubt haben, all das mit sich selbst ausmachen zu können, oder besser zu müssen. Man fühlt sich gebrandmarkt und fürchtet um jeden Mitwisser, besonders im engeren Umfeld. Nicht selten erfolgen eben auch hier Schuldzuweisungen oder andere unbeholfene Reaktionen. Der dunkle Nebel verzerrt die Sicht auf sich selbst und die Möglichkeiten. Zu oft gab es niederschmetternde Berichte von Frauen, die sich lautstark zu Wort gemeldet haben. Die bloße Vor-



stellung der Dunkelziffer derer, die Stillschweigen bewahren, lassen mich immer wieder erschauern.

In einer Spirale von Depressionen und zunehmender Desozialisierung, war es letztlich ein völliger Zusammenbruch, der mich zur Frauenberatungsstelle gebracht hat. Hier gilt meiner Schwester besonderer Dank, die sich ohne umfangreiches Wissen um meine Situation, um diesen Kontakt bemüht hat. Die anfängliche Angst, sich jemanden Fremdes zu öffnen, wurde mir nach den ersten Sitzungen genommen.

Ohne Druck und dem mir möglichem Tempo gelang es den Sachverhalt zu veranschaulichen.

Ohne Wertung und gutem Sachverstand wurden mir Verständnis entgegengebracht und Optionen aufgeführt.

Es war ein gutes Gefühl, sich an einem sicheren Ort zu wissen, an dem einem zugehört wurde. An guten wie an schlechten Tagen.

Allmählich entwickelte ich ein anderes Bewusstsein für das Geschehene. Kein Opfer sexueller Gewalt trägt die Schuld. Keine Tat lässt sich ausradieren oder zukünftig gänzlich vermeiden. Sich Hilfe zu suchen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke!

Zu erkennen, dass man nicht ganz allein ist, und es doch Menschen gibt,

denen unser Wohl am Herzen liegt, hat sehr viel Licht durch den Nebel gelassen.

Nach Monaten der Betreuung von meiner Beraterin befinde ich mich derweil in therapeutischer Behandlung. Diesen Schritt hätte ich ohne das objektive Auffangnetz der Frauenberatungsstelle nicht so schnell gewagt.

Es liegt noch ein steiniger Weg vor mir, aber bis hierher habe ich gelernt, mich von dem Nebel nicht mehr übermannen zu lassen. Er wird immer ein Teil von mir bleiben, aber ich kann bestimmen, wie dicht und aggressiv er ist.

Ich werde in meinem Fall keine gesetzliche Gerechtigkeit finden, habe mich aber dazu entschieden, meiner Seele gerecht zu werden. Außerdem möchte ich anderen geschundenen Seelen helfen, zumindest indem sie sich durch meinen Erfahrungsbericht vielleicht ermutigt fühlen, all das nicht mit sich selbst auszumachen. Oder auch das Umfeld, als Nichtbetroffene, achtsamer zu sein, denn manchmal bedarf es einem kleinen Stupser von außen.

So ausweglos manch Situation auch erscheinen mag, WIR sind nicht allein!!

Und wir sind es wert!!!

Ich persönlich bin unbeschreiblich dankbar für diese Anlaufstelle und den Weg, den sie mir geebnet hat. DANKE!

FAQ

Diese Fragen werden uns häufiger gestellt

Du bist unsicher, ob du zu uns in die Frauen- und Mädchenberatungsstelle kommen möchtest und hast zunächst einige Fragen?

Wir haben hier ein paar Fragen beantwortet, die uns häufiger gestellt werden. Vielleicht hilft dir das weiter und wir hören oder sehen uns bald?!

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?

Du kannst uns anrufen (Tel. 02303 – 822 02) oder eine Mail schreiben (frauenberatungsstelle@frauenforum-unna.de). Es reicht, wenn du sagst oder schreibst, dass du einen Termin vereinbaren möchtest. Wir fragen wahrscheinlich nach deinem Namen und deinem Beratungsanliegen. Wenn es für dich einfacher ist, kannst du auch unsere Online-Beratung nutzen (über www.frauenforum-unna.de). Dort kannst du die Mailberatung oder Chatberatung auswählen.

Egal ob du persönlich, am Telefon oder über die Online-Beratung mit uns sprichst – wenn du willst, kannst du anonym bleiben.

Wie lange muss ich auf einen Termin warten?

Du musst nicht lange warten. Bei einer

Terminanfrage nach erlebter sexueller Gewalt wirst du zeitnah einen Termin bekommen.

Was kostet die Beratung und was muss ich mitbringen?

Unsere Beratungsangebote sind kostenlos. Du musst nichts mitbringen.

Kann mich jemand zum Beratungstermin begleiten?

Ja, du kannst jemanden zu deiner Unterstützung mitbringen. Das kann eine Freundin oder ein Freund sein, deine Mutter oder dein Vater, deine Lehrerin oder dein Lehrer. Du entscheidest, ob deine Begleitung im Wartebereich warten oder mit ins Gespräch kommen soll.

Wer ist meine Beraterin?

Das erfährst du bei deiner Terminvereinbarung. Unser Team besteht aus ausgebildeten Beraterinnen. Wir haben alle einen Fach- oder Hochschulabschluss im Bereich Soziale Arbeit/Sozialpädagogik und verschiedene Zusatzqualifikationen.

Wie lange geht eine Beratung?

Ein Beratungsgespräch dauert etwa 45-60 Minuten.

Vielleicht reichen dir ein bis zwei

Informationsgespräche. Du kannst aber auch in regelmäßigen Abständen für einen längeren Zeitraum zur Beratung kommen. Das besprechen wir miteinander.

Was muss ich alles erzählen?

Du musst nichts erzählen, was du nicht möchtest. Du entscheidest, was du besprechen oder erzählen willst. Wir haben eine Schweigepflicht und behandeln die Gespräche vertraulich.

Was passiert in dem Beratungsgespräch?

In einem ersten Gespräch lernen wir uns zunächst einmal kennen. Du hast die Möglichkeit zu erzählen, was dich belastet. Du kannst deine Fragen klären und wir können gemeinsam überlegen, was in deiner Situation hilfreich für dich sein kann.

Du hast Sorge, dass du bei dem Beratungsgespräch völlig durcheinander bist? Dass du dich nicht mehr an alles erinnern kannst? Dass du weinen musst oder nicht weinen kannst?

Ganz egal, in welchem Gefühlszustand du zu uns kommst – wir sind für dich da, wir nehmen dich ernst und wichtig!



ANONYME SPURENSICHERUNG

Anonyme Spurensicherung – was ist das?

Die anonyme Spurensicherung ist ein Verfahren bei dem Spuren gesichert und gerichtsfest dokumentiert werden. Anonym, weil die Dokumentation deiner Untersuchung mit einer Chiffre-Nummer versehen und vertraulich in einem rechtsmedizinischen Institut gelagert wird.

Was spricht für eine Anonyme Spurensicherung?

Eine Anonyme Spurensicherung empfiehlt sich, wenn du noch keine Anzeige bei der Polizei gestellt hast und du dir den Weg eines Strafverfahrens noch überlegen möchtest. Deine gesicherten Spuren werden je nach Klinik bis zu 20 Jahre aufbewahrt. Du hast somit ausreichend Zeit, dir in Ruhe zu überlegen, ob du eine Strafanzeige stellen möchtest. Wenn du dies tust, kann die Polizei anhand deiner Chiffre-Nummer die Unterlagen aus der Klinik für den bevorstehenden Gerichtsprozess einholen. Sie dienen dann als Beweismaterial.

Wann sollte ich eine Anonyme Spurensicherung machen lassen?

Nach einer Vergewaltigung ist es ratsam, so schnell wie möglich ein Krankenhaus aufzusuchen, das eine Anony-

me Spurensicherung durchführt, damit möglichst viele Spuren gesichert und Verletzungen dokumentiert werden können. Daher ist es wichtig, dass du dich vorher nicht wäschst und deine getragene (ungewaschene) Unterwäsche und Kleidung mitbringst.

Was erwartet mich bei dieser Untersuchung?

Die zuständige Gynäkologin wird sich zuerst mit dir unterhalten. Sie wird dir in Ruhe und schrittweise erklären, wie die Untersuchung abläuft. Alles passiert in deinem Tempo. Du kannst zur Unterstützung eine Person deines Vertrauens mitnehmen.

Krankenhäuser in deiner Nähe, die eine Anonyme Spurensicherung anbieten:

Augusta-Krankenanstalt, Bochum-Mitte

0234 - 51 70

St. Elisabeth-Hospital, Bochum-Mitte

0234 - 61 20

St. Vincenz-Krankenhaus, Datteln

02363 - 10 80

Marien-Hospital, Witten

02302 - 17 30

Gewaltopferambulanz, Münster

0251 - 83 55 151

Weitere Krankenhäuser findest du hier:

www.frauenrechte.de

Dir glaubt doch eh keiner, hat er gesagt.

Aber jetzt rede ich:



08000 116 016

 **HILFE TELEFON**
GEWALT GEGEN FRAUEN

WIR SIND FÜR DICH DA

Frauen- und Mädchenberatungsstelle im Kreis Unna

Hansastr. 38
59425 Unna
Tel: 02303 - 822 02
frauenberatungsstelle@frauenforum-unna.de
www.frauenforum-unna.de

Zielgruppe

Frauen und Mädchen ab 14 Jahren aus dem Kreis Unna

Angebote

- Telefonische Beratung
- Persönliche Beratung
- Online-Beratung (Mail- und Chatberatung)
- Präventionsangebote (Kurse zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung)

Polizei

Notruf 110

Polizei Kreis Unna

Kriminalprävention/Opferschutz
Am Bahnhof 12
59174 Kamen
02307 - 921 4900
kriminalpraevention.unna@polizei.nrw.de
www.unna.polizei.nrw
Polizei Unna 02303 - 921 0

Polizei Dortmund (für Lünen)

Kriminalprävention/Opferschutz
Markgrafenstraße 102
44139 Dortmund
0231 - 132 7464
vorbeugung.dortmund@polizei.nrw.de
www.dortmund.polizei.nrw
Polizei Dortmund 0231 - 132 0

Frauen- und Mädchenberatungsstelle Frauenforum im Kreis Unna e. V.

☎ 02303 - 822 02



LUISA IST HIER!

Wirst du von jemandem bedrängt?
Fühlst du dich gerade nicht sicher?
Überschreitest dein Date deine Grenzen?
Wirst du sexuell belästigt?
Fühlst du dich bedroht?

... dann gehe an die Theke und frage beim Personal „**IST LUISA HIER?**“.
Das Personal weiß dann, dass du Hilfe brauchst. Sie helfen dir diskret
aus der Situation und rufen dir z.B. ein Taxi.

Finde heraus, wo **Luisa** schon überall in NRW ist:
www.luisa-ist-hier.de

www.frauenforum-unna.de



In Kooperation mit



WDR FERNSEHEN begleitet mit Frau tv die Aktion. Die Sendung beschäftigt sich mit der Lebenswirklichkeit von Frauen, donnerstags um 22.10 Uhr. Mehr unter frautv.de

Impressum

Herausgeberin:
Frauen- und Mädchenberatungsstelle

Frauenforum im Kreis Unna e. V.
Hansastr. 38 in 59425 Unna

Eine Initiative vom Runden Tisch
gegen häusliche Gewalt im Kreis Unna

Gestaltung und Design:
Eva Baertz, Nathalie Basche
www.baertzbasche.de

Druck:
Druckservice Othmer, Dortmund

Stand: Dezember 2018



Frauenforum im
Kreis Unna e. V.

gefördert vom:

Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



KENNST DU SCHON?

SELBST: SICHER

ERFAHRUNGS
BERICHTE

SELBSTBEHAUPTUNG
& SELBSTVERTEIDIGUNG

10 TIPPS
STÄRKE
ZU ZEIGEN

TUE ETWAS
UNERWARTETES

KURS
ANGEBOTE



Eine Broschüre der Frauen- und Mädchenberatungsstelle im Kreis Unna.
Mehr dazu auf: www.frauenforum-unna.de

Frauen- und Mädchenberatungsstelle im Kreis Unna

Hansastr. 38

59425 Unna

Tel: 02303 - 822 02

Mail: frauenberatungsstelle@frauenforum-unna.de

Web: www.frauenforum-unna.de



Frauenforum im
Kreis Unna e. V.

Spendenkonto Frauenforum

Sparkasse UnnaKamen

IBAN: DE21 4435 0060 0000 0397 92

www.frauenforum-unna.de