An ihrer Seite

Informationen und Hilfen für Unterstützer/innen,
Freunde, Freundinnen und Angehörige
von Betroffenen sexualisierter Gewalt

bff:
FRAUEN GEGEN GEWALT E.V.

FÜR FRAUEN – GEGEN GEWALT

Kennen Sie eine Frau, die sexualisierte Gewalt erlebt hat? Wollen Sie eine Freundin unterstützen, sind sich aber nicht sicher, was Sie überhaupt tun können?

Hier finden Sie erste Informationen und Handlungsorientierungen.

Wussten Sie, ...

dass insgesamt 60% aller Frauen eine Form von sexueller Belästigung erlebt haben?

dass jede 7. Frau in ihrem Leben schwere sexualisierte Gewalt erlebt?

Sexualisierte Gewalt ist eine Gewalttat. Der betroffenen Frau wird der Wille einer anderen Person mit Gewalt aufgezwungen – und das im äußerst sensiblen Bereich ihrer sexuellen Selbstbestimmung.

Sexualisierte Gewalttaten geschehen besonders häufig dort, wo Frauen sich am sichersten fühlen: in der Familie, in Partnerschaften und im Freundeskreis. Sexualisierte Gewalt kann jede Frau treffen, unabhängig vom Bildungsgrad, dem sozialen Status oder dem Alter.

Gewalt hat viele Erscheinungsformen:

- **Vergewaltigung und sexuelle Nötigung**
- **Sexuelle Belästigung im Alltag, am Arbeitsplatz oder auch in der Therapie**
- **Sexualisierte Gewalt in der Kindheit**

  Bei einem Verdacht auf sexuelle Gewalt an Kindern wenden Sie sich bitte an eine spezialisierte Fachstelle für sexualisierte Gewalt an Kindern. Jede Fachberatungsstelle in Ihrer Nähe kann Ihnen eine geeignete Stelle nennen.

Reaktionen auf sexualisierte Gewalt

Mit sexualisierter Gewalt sind viele gesellschaftliche Vorurteile verbunden. Oft trauen sich Frauen daher nicht, über die Tat zu sprechen oder fürchten, dass ihnen niemand glaubt. Betroffene sind häufig durch starke Schamgefühle belastet, sie geben sich selbst (Mit-)Schuld an der Tat oder denken, sie hätten sich stärker wehren müssen. Da diese Vorurteile existieren, ist es wichtig, einer betroffenen Frau offen und unvoreingenommen gegenüberzutreten, ihr zuzuhören und ihren Aussagen Glauben zu schenken.

Folgen sexualisierter Gewalt für die betroffene Frau

Eine sexualisierte Gewalttat bedeutet eine massive Persönlichkeitsverletzung. Sie kann ganz **unterschiedliche Verhaltensweisen** bei der Betroffenen auslösen.

Mögliche Reaktionen können sein:

- **Manche Frauen sprechen unmittelbar im Anschluss über die Tat, wollen kurze Zeit später jedoch nicht mehr darüber reden.**
- **Andere zeigen starke emotionale Reaktionen, sie sind wütend und reizbar.**
- **Wieder andere fühlen sich ohnmächtig, schutzlos und sind ängstlich.**
- **Manche Frauen sprechen lange nicht darüber oder schützen sich durch Verleugnung des Geschehenen.**
- **Einige Frauen ziehen sich zeitweise aus ihrem sozialen Umfeld zurück.**
- **Andere haben Angst vor dem Alleinsein oder halten bestimmte Situationen, in denen sie allein sind, nicht aus.**

Von den Reaktionen kann nicht auf die Bedeutung, die die erlebte Gewalt für die Betroffene hat, geschlossen werden. Auch Frauen, die zunächst sehr gefasst und emotional stabil erscheinen, können langfristig mit schwerwiegenden Folgen zu kämpfen haben. Genauso können Frauen, die zunächst starke emotionale Reaktionen gezeigt haben, nach einigen Wochen einen stabileren Umgang mit ihrer Situation gefunden haben.

Es ist wichtig zu wissen, dass eine sexualisierte Gewalttat mit weiteren Folgen einhergehen kann, die die Verarbeitung zusätzlich erschweren und den Alltag einer betroffenen Frau und ihre sozialen Beziehungen massiv beeinflussen können. Diese Folgen können sein:

- **Trauer**
- **Angst- und Paniksymptome**
- **Posttraumatische Belastungssymptome**
- **Depressive Verstimmungen**
- **Suchtverhalten**
- **Psychosomatische Erkrankungen**
- **Selbstwertproblematiken**
- **Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen**
- **Materielle Einschränkungen** (z.B. durch Arbeitsunfähigkeit)
- **Schwangerschaft**
- **Körperliche Verletzungen oder ansteckende Krankheiten**

Was können Sie tun?

Da es nicht **die** typische Reaktion nach dem Erleben sexualisierter Gewalt gibt, gibt es auch nicht die eine richtige Weise mit der Betroffenen umzugehen. Wichtig ist, dass die Frau sich von den Menschen in ihrem Umfeld akzeptiert und unterstützt fühlt.

Durch eine sexualisierte Gewalttat wird die Selbstbestimmung der Frau massiv verletzt. Deshalb ist in der Folgezeit die Kontrolle und die Selbstbestimmung über ihr Leben besonders wichtig und sollte akzeptiert werden. Nicht immer ist eine gut gemeinte Reaktion (z.B. Anzeige bei der Polizei, Konfrontation des Täters) im Sinne der Frau. Es sollte daher nichts über ihren Kopf hinweg entschieden werden.

Akute Hilfe

- **Unmittelbar nach der Tat ist es wichtig, der Frau zu vermitteln, dass sie nun in Sicherheit ist.**
- **Seien Sie aufmerksam dafür, wie viel Nähe der Frau guttut. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie nach, was hilfreich ist, welche Unterstützung sie sich konkret wünscht. Das Bedürfnis nach Nähe und Distanz kann schwanken. Nehmen Sie das nicht persönlich.**
- **Es ist wichtig, der Betroffenen zu glauben: Bezweifeln und bewerten Sie nicht. Vermeiden Sie "Warum-Fragen", diese können leicht dazu führen, dass Schuldgefühle ausgelöst oder verstärkt werden.**
- **Richten Sie sich in jedem Fall nach den Bedürfnissen der Frau.**

Längerfristig

- **Signalisieren Sie der Frau, dass sie mit Ihnen über das Geschehene sprechen kann. Dabei geht es nicht um detaillierte Tatschilderungen, sondern darum, wie sich diejenige fühlt, was sie beschäftigt und ängstigt. Überprüfen Sie vorher, ob Sie sich zutrauen, die Schilderungen zu ertragen.**
- **Wichtig: Respektieren Sie auch, wenn die Frau nicht sprechen möchte.**
- **Begleiten Sie die Frau, wenn sie es möchte, zu Polizei, Arzt/Ärztin, Anwalt/Anwältin oder einer Fachberatungsstelle.**
- **Haben Sie Geduld und setzen Sie die Frau nicht unter Druck. Das Verarbeiten von traumatischen Erlebnissen kann sehr lange dauern.**

Wenn Frauen sich in ihrem Umfeld geborgen und sicher fühlen, können sie auch langfristig gesehen eher über Erlebtes sprechen und es so verarbeiten.

Achten Sie auf sich selbst!

- Personen, die von einer solchen Gewalttat erfahren, etwas gesehen haben oder ins Vertrauen gezogen werden, erleiden oftmals auch einen Schock. Sie können mit der Situation akut überfordert sein.
- Vielleicht wissen Sie nicht, wie Sie sich der Frau gegenüber verhalten sollen, fühlen sich hilflos, wütend oder traurig. In keinem Fall sollten Sie die betroffene Frau übermäßig mit Ihren eigenen Gefühlen konfrontieren.
- Auch Ihre Unterstützungsmöglichkeiten haben Grenzen. Respektieren Sie diese. Holen Sie sich Hilfe.

Hier finden Sie Unterstützung

Zögern Sie nicht, sich auch als unterstützende oder angehörige Person mit einer Fachberatungsstelle in Verbindung zu setzen, wenn Sie Fragen haben oder Hilfe benötigen. Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe gibt es in ganz Deutschland, sicher auch in Ihrer Nähe.

Auf der Homepage des bff finden Sie die Adressen der Fachberatungsstellen sowie weitere Informationen.

www.frauen-gegen-gewalt.de

Der Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe (bff) ist der Dachverband der Fachberatungsstellen für Frauen zum Themengebiet sexualisierte, körperliche und psychische sowie häusliche Gewalt.

Der bff vertritt gegenwärtig rund 170 Fachberatungsstellen in ganz Deutschland.

Rechtliche Informationen

§

WICHTIG: Die Entscheidung, einen sexualisierten Übergriff der Polizei zu melden, sollte ausschließlich die betroffene Frau treffen.

Vergewaltigung und sexuelle Nötigung sind sogenannte **Offizialdelikte.** Das heißt: **Sobald Polizei oder Staatsanwaltschaft davon erfahren, sind sie verpflichtet, zu ermitteln.** Das bedeutet auch, dass eine Anzeige nicht zurückgenommen werden kann. **Entgegen einer häufigen Annahme ist niemand verpflichtet, eine Vergewaltigung anzuzeigen.**

Eine professionelle Beratung kann helfen, eine individuelle Entscheidung zu finden und abzuklären, wie der sexualisierte Übergriff strafrechtlich zu bewerten ist. Dabei können auch Fragen zum Verlauf des Strafverfahrens oder zu Verjährungsfristen besprochen werden.

Fachberatungsstellen bieten kostenlose Beratungen an, informieren über die möglichen weiteren Schritte und können spezialisierte Anwälte/Anwältinnen vermitteln. Viele Fachberatungsstellen bieten außerdem Begleitungen zu Ärzten/Ärztinnen, Anwälten/Anwältinnen und Polizei sowie zu Zeuginnenaussagen bei Gericht an und informieren über die Möglichkeiten einer Spurensicherung. **Die Mitarbeiterinnen der Fachberatungsstellen unterliegen der Schweigepflicht.**

Unterstützung in Ihrer Nähe finden Sie hier:

Das bundesweite Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen bietet telefonische Erstberatung für Betroffene. Kostenlos, vertraulich und rund um die Uhr.

HILFETELEFON
GEWALT GEGEN FRAUEN
08000 116 016

bff:
FRAUEN GEGEN GEWALT E.V.

Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe
Frauen gegen Gewalt e.V.
Petersburger Straße 94
10247 Berlin
info@bv-bff.de
www.frauen-gegen-gewalt.de

Gefördert vom
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend