



## HILFREICHE HINWEISE & TIPPS BEI

# SEXUALISIERTER GEWALT

## ÜBER DIE OPFERHILFE HAMBURG

Die Opferhilfe Hamburg e.V. bietet professionelle Beratung für Betroffene von Straftaten an. Unser Team besteht aus psychologischen und ärztlichen Psychotherapeuten:innen. Wir unterstützen Sie, nach dem Erleben einer Straftat oder eines Unfalls Ihr psychisches Gleichgewicht wiederzufinden.

### Unser Beratungsangebot umfasst:

- Unterstützung in Krisen
- Psychologische Beratung
- Stabilisierung
- Information

### Wir beraten, unterstützen und informieren:

- Erwachsene ab 18 Jahre, die Opfer einer Straftat oder eines Unfalls geworden sind
- deren Angehörige und Freund:innen sowie Zeug:innen einer Straftat
- vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht
- kostenfrei und anonym

### Wir unterstützen Sie:

- in aktuellen Krisen
- bei der Bewältigung von psychischen, sozialen und rechtlichen Folgen von Gewalt
- durch Informationen zu Behandlungswegen und Traumatherapie
- durch gezielte Weiterverweisung an andere Unterstützungsangebote und Einrichtungen

## EINFÜHRUNG

### Liebe Leser:in,

in unserer Beratungsarbeit erleben wir täglich, wie belastend es sein kann, von Sexualisierter Gewalt betroffen zu sein. Sexualisierte Gewalt ist sehr vielfältig. Sie kann bereits bei verbalen Äußerungen oder Blicken beginnen und reicht bis hin zu körperlichen Übergriffen oder Vergewaltigung. Es geht immer um sexualisiertes Verhalten gegen den Willen einer Person.

Um Sie zu unterstützen, haben wir in diesem Flyer die wesentlichen Hinweise und Tipps zusammengestellt. Hierzu gehören Informationen über Hintergründe, Folgen, Handlungsempfehlungen und rechtliche Möglichkeiten.

Vereinbaren Sie gern einen Beratungstermin bei uns. Gerne unterstützen wir Sie bei der Klärung Ihrer ganz persönlichen Anliegen.

## KONTAKT

Für eine telefonische Beratung rufen Sie uns gerne während unserer Bürozeiten unter 040 / 38 19 93 an. **Die aktuellen Zeiten finden Sie auf unserer Homepage.** Persönliche Beratungen sind nach telefonischer Erstberatung möglich. Wir bieten keine Beratung per E-Mail an.

### OPFERHILFE HAMBURG E.V.

📍 Paul-Nevermann Platz 2-4 • 22765 Hamburg

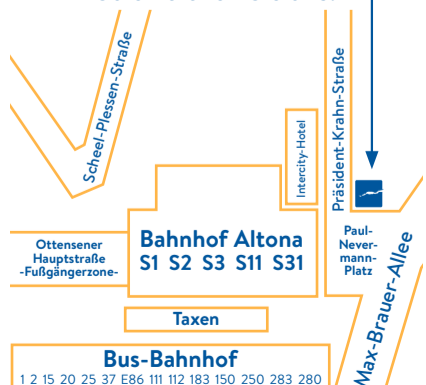
☎ 040 / 38 19 93

📞 040 / 389 57 86

✉ mail@opferhilfe-hamburg.de

🏠 www.opferhilfe-hamburg.de

### So erreichen Sie uns:



Gefördert durch:



## HINTERGRÜNDE

---

Sexualisierte Gewalt ist jede Form von Gewalt, die sexuelle Belästigungen oder Übergriffe betreffen. Dies kann in verschiedenen Formen auftreten, wie z. B.:

- sexuelle Anspielungen, Worte oder Gesten
- sexualisierte Berührungen
- Vergewaltigung

Sexualisierte Gewalt ist ein starker Eingriff in die Intimsphäre einer Person gegen deren Willen. Viele dieser Taten sind strafbar.

## FOLGEN

---

Nach der Tat können sich viele Reaktionen zeigen.

Viele Betroffene haben u.a. Gefühle der:

- Scham
- Schuld
- Angst
- Wut
- Traurigkeit

Körperliche Reaktionen sind u.a.:

- Schlaflosigkeit
- mangelnde Konzentration
- Schreckhaftigkeit
- Überforderung

## HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

---

Die Folgen von sexualisierter Gewalt können lange andauern und in alle Lebensbereiche gehen. Sie haben das Recht auf Unterstützung.

1. Sprechen Sie mit vertrauten Menschen, die Ihnen emotional zur Seite stehen.
2. Lassen Sie sich, auch ohne sichtbare Verletzungen, so schnell wie möglich ärztlich behandeln.
3. In Hamburg können Sie sich zur gerichtsfesten Dokumentation Ihrer Verletzungsfolgen an die Rechtsmedizinische Untersuchungsstelle für Gewaltopfer am UKE wenden (24h-h-Telefon: **040 / 741 052 127**).
4. Erstellen Sie ggf. Anzeige bei der Polizeidienststelle. Es ist allein Ihre Entscheidung, ob Sie die Gewalt anzeigen möchten oder nicht. Nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie brauchen, um sich zu entscheiden.

Wir empfehlen Ihnen professionelle Unterstützung. Nutzen Sie die Möglichkeit einer kostenfreien persönlichen Beratung. Wir unterstützen Sie dabei, sich stabiler zu fühlen und Ihren Alltag wieder bewältigen zu können. In den Gesprächen können Sie sich entlasten und Kraft sammeln. Wir nehmen Sie ernst und richten uns nach Ihren Anliegen und Bedürfnissen.

## RECHTLICHES

---

Nach einer Anzeige kann diese nicht mehr zurückgenommen werden. Auch wenn andere Personen die Polizei ohne Ihr Wissen und Einverständnis informieren, muss die Polizei ermitteln.

Bei der polizeilichen Vernehmung können Sie auf Wunsch von einer weiblichen Beamtin oder einem männlichen Beamten vernommen werden. Sie können auch eine Person ihres Vertrauens mit zur Aussage nehmen. Zudem kann auch ein/e Psycholog:in in der Polizei anwesend sein.

In vielen Fällen besteht die Möglichkeit zur Psychosozialen Prozessbegleitung. Dies sind speziell ausgebildete Personen, die Sie im gesamten Verlauf des Strafverfahrens kostenfrei begleiten können. Die Telefonnummer ist: **040 / 428 43 - 3126**

**Haftungsausschluss:** Die Inhalte dieses Flyers wurden von der Opferhilfe Hamburg sorgfältig zusammengestellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.