



HILFREICHE HINWEISE & TIPPS

SEXUALISIERTE GEWALT

EINFÜHRUNG

Liebe Lesende,

in unserer Beratungsarbeit erleben wir täglich, wie belastend es sein kann, von sexualisierter Gewalt betroffen zu sein. Sexualisierte Gewalt ist vielfältig. Es geht dabei um sexuelle Handlungen, die ohne das Einverständnis der betroffenen Person durchgeführt werde+n. Viele Betroffene suchen die Verantwortung für die erlebte Gewalt bei sich; gesellschaftlich verankerte Vorurteile und Mythen erschweren es, die Verantwortung für den Übergriff allein dem Täter zuzuschreiben. Dadurch können sich Betroffene beschämt, allein oder verunsichert fühlen. Statt Zuspruch und Unterstützung erfahren viele Schuldzuschreibungen und Ablehnung durch das soziale Umfeld.

Sie sind nicht allein. Vereinbaren Sie gern telefonisch einen Beratungstermin bei uns. Wir unterstützen Sie bei der Klärung Ihrer persönlichen Anliegen. Um Sie zu unterstützen, haben wir in diesem Flyer wesentliche Hinweise und Tipps zusammengestellt.

ÜBER DIE OPFERHILFE HAMBURG

Wir bieten professionelle Beratung für Betroffene von Gewalttaten und schweren Unfällen. Unser Team besteht aus psychologischen und ärztlichen Psychotherapeut:innen. Wir unterstützen Sie, nach einem traumatischen Erlebnis Ihr psychisches Gleichgewicht wiederzufinden.

Unser Beratungsangebot umfasst:

■ Unterstützung in Krisen ■ Psychologische Beratung ■ Stabilisierung ■ Information

Wir beraten:

■ Erwachsene ab 18 Jahren, die im Laufe ihres Lebens von einer Straftat oder einem Unfall betroffen waren ■ Bezugspersonen sowie Zeug:innen einer Straftat ■ vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht ■ kostenfrei und auf Wunsch anonym

Wir unterstützen Sie:

■ in aktuellen Krisen ■ beim Umgang mit psychischen, sozialen und rechtlichen Folgen von Gewalt (Hinweis: dies ersetzt keine juristische Beratung) ■ durch Informationen zu therapeutischen Behandlungswegen und Traumatherapie ■ durch gezielte Weiterverweisung an andere Unterstützungsangebote und Einrichtungen

KONTAKT

Rufen Sie uns gern während unserer Telefonzeit unter **040 / 38 19 93** an. Persönliche Beratungen sind nach einem telefonischen Erstkontakt 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

Gefördert durch:



HINTERGRUND

Unter Sexualisierter Gewalt verstehen wir Gewalthandlungen, die durch sexuelle Mittel ausgeübt werden. Sie kann sowohl im direkten Kontakt als auch über digitale Wege ausgeübt werden. Verschiedene Formen sind u.a.:

- sexuelle Anspielungen, Worte oder Gesten
- sexuelle Belästigung und Diskriminierung am Arbeitsplatz
- sexualisierte Berührungen
- Zwang zu sexuellen Handlungen
- Vergewaltigung
- sexualisierte Gewalt in der Kindheit
- digitale Verbreitung von Nacktbildern (z.B. „revenge porn“)

Sexualisierte Gewalt ist ein starker Eingriff in die Intimsphäre einer Person. Viele Handlungen sexualisierter Gewalt sind strafbar. Die Gewaltausübenden Personen kommen häufig aus dem sozialen Nahfeld, z.B. (Ex-)Partner:in, Bekannte, Nachbarn, Freund:in, Kolleg:in.

PSYCHISCHE FOLGEN

Die Folgen Sexualisierter Gewalt können individuell unterschiedlich sein.

Zum Beispiel Gefühle, wie:

- Scham
- Schuld
- Angst
- Wut
- Ekel
- Verzweiflung
- Traurigkeit

Oder auch:

- Schlaflosigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schreckhaftigkeit
- Überforderung
- belastende Erinnerungen und Bilder

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Die Folgen Sexualisierter Gewalt können lange andauern und viele Lebensbereiche betreffen. Sie haben das Recht auf Unterstützung.

1. Sprechen Sie mit vertrauten Menschen, die Ihnen stützend und hilfreich zur Seite stehen.
2. Nutzen Sie spezialisierte Beratungsangebote, um rechtliche Hinweise, fachliche Unterstützung und Bestärkung zu erhalten.
3. Lassen Sie sich, auch ohne sichtbare Verletzungen, so schnell wie möglich ärztlich behandeln.
4. In Hamburg können Sie Verletzungen bei der Rechtsmedizinischen Untersuchungsstelle für Gewaltopfer am UKE gerichtsfest dokumentieren lassen (24h-Telefon: 040 741 052 127). Dies ist unabhängig von einer Strafanzeige möglich. Es gilt die ärztliche Schweigepflicht. Zur Sicherung der Spuren ist es hilfreich sich vorher nicht zu waschen und weitere Beweise (z.B. Unterwäsche) mitzubringen – auch wenn dies schwerfällt.
5. 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

Insbesondere bei Straftaten wie Vergewaltigung oder sexuellem Missbrauch kann eine Anzeige 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 vernommen werden. Sie können auch eine Person Ihres Vertrauens mit zur Aussage nehmen.

In vielen Fällen besteht die Möglichkeit zur Psychosozialen Prozessbegleitung. Dies sind speziell ausgebildete Personen, die Sie im gesamten Verlauf des Strafverfahrens kostenfrei begleiten können (**040 428 43 - 2724**).

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.