



**LFSH**

Landesverband Frauenberatung  
Schleswig-Holstein e.V.

S.O.S

# Sexualisierte Gewalt

Infos, Tipps  
und Checklisten  
für Betroffene

Zusammengestellt von den Frauennotrufen  
in Schleswig-Holstein und Hamburg

---



## Impressum

### **Herausgeberin**

Landesverband Frauenberatung Schleswig-Holstein e.V.  
Dänische Straße 3-5, 24103 Kiel  
[www.lfsh.de/beratungsstellen](http://www.lfsh.de/beratungsstellen)

### **Redaktion**

Anja Deloch, Frauen helfen Frauen Stormarn e.V.  
Cai Schmitz-Weicht, freizeile.de  
Kerstin Küster, Hilfe für Frauen in Not e.V. Flensburg  
Stephanie Böttcher, Frauenzimmer Bad Segeberg e.V.

### **Gestaltung**

Eyekey Design

### **Gefördert vom**

Landespräventionsrat Schleswig-Holstein  
und Ministerium für Soziales, Jugend, Familie, Senioren,  
Integration und Gleichstellung Schleswig-Holstein

Stand: November 2023



# Sexualisierte Gewalt

## Infos, Tipps und Checklisten für Betroffene

Mit dieser Broschüre richten wir uns an Menschen, die eine Vergewaltigung oder eine andere Form sexualisierter Gewalt erlebt haben.

Wir – das sind die Frauennotrufe im Landesverband Frauenberatung Schleswig-Holstein (LFSH) und der FRAUEN NOTRUF Hamburg. Seit vielen Jahren beraten und unterstützen wir Frauen und Mädchen, die Gewalt erlebt haben.

Diese Broschüre gibt Ihnen Antworten auf häufige Fragen und eine erste Orientierung. Darüber hinaus beraten wir Sie gern auch persönlich – telefonisch, vor Ort oder online.

## Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Fragen & erste Antworten.....                           | 2  |
| Informationen für Freund*innen und Angehörige.....      | 12 |
| Informationen zu Frauennotrufen.....                    | 14 |
| Informationen zu finanzieller Hilfe.....                | 16 |
| Wichtige Adressen.....                                  | 17 |
| Beratungsstellen in Schleswig-Holstein und Hamburg..... | 20 |

# Fragen & erste Antworten

---

## Was ist sexualisierte Gewalt?

Das sind alle sexuellen Handlungen, mit denen ein\*e Beteiligte\*r nicht einverstanden ist. Dazu gehören sexuelle Beleidigungen und Belästigungen, erzwungene sexuelle Handlungen (z.B. Küsse) und Vergewaltigungen. Als Vergewaltigung wird das unerwünschte Eindringen in Vagina, After oder Mund bezeichnet, egal ob es mit einem Penis, Finger oder Gegenstand passiert. Eine Vergewaltigung ist eine extreme Form sexualisierter Gewalt.

## Ist sexualisierte Gewalt erlaubt?

Nein. Sexualisierte Gewalt ist in jedem Fall verboten und häufig auch strafbar. Denn jeder Mensch hat das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung. Das bedeutet:

- Jede\*r darf jederzeit selbst bestimmen, was er\*sie sexuell gerade möchte.
- Das gilt auch gegenüber Partner\*innen.
- Das gilt auch in einer Ehe.
- Das gilt auch dann, wenn eine körperliche Annäherung bereits begonnen hat.

Jedes Verhalten, das sexuelle Handlungen erzwingt, ist verboten. Das gilt auch für Beziehungen, in denen Gewalt zum Alltag gehört.

## Warum ich? Bin ich schuld?

Jede\*r kann von sexualisierter Gewalt betroffen sein. Frauen, Mädchen, Menschen mit Beeinträchtigungen und trans\* Personen sind sehr viel häufiger betroffen als cis Männer und Jungen. Alter, Herkunft, Religion oder Aussehen spielen keine Rolle.

Häufig ist das Erlebte mit Scham und Schuldgefühlen verbunden. Aber: Sie sind nicht schuld. Auch nicht, wenn Sie ein kurzes Kleid getragen, Alkohol getrunken oder mit dem Täter geflirtet haben. Sexualisierte Gewalt ist Unrecht. Und leider weit verbreitet.

## Was tun nach sexualisierter Gewalt?

Frauen und Mädchen gehen sehr unterschiedlich mit sexualisierter Gewalt um. Manche sind rational und organisiert. Manche sind völlig durcheinander. Manche sind von Gefühlen überwältigt. Manche fühlen nichts. Das alles ist normal. In unserer Checkliste finden Sie Orientierung für Schritte kurz nach der Tat.

## CHECKLISTE: KURZ NACH DER TAT

- **Sicherheit.** Begeben Sie sich an einen Ort oder zu Menschen, bei denen Sie sich sicher fühlen.

---

- **Durchatmen.** Etwas Wasser trinken. Wahrscheinlich stehen Sie unter Schock. Dagegen hilft tief durchatmen, fest auftreten, bewusst wahrnehmen, was Sie sehen und hören.

---

- **Gedächtnisprotokoll.** Wenn es Ihnen möglich ist, verfassen Sie ein Gedächtnisprotokoll. Das bedeutet: aufschreiben, was passiert ist – oder als Sprach-Memo auf Ihrem Smartphone aufnehmen.

---

- **Ärztliche Versorgung.** Lassen Sie sich untersuchen und körperliche Verletzungen versorgen. Durch den Schock bemerken Sie manche Verletzungen vielleicht nicht.

---

- **Beweissicherung.** Vielleicht möchten Sie später Anzeige erstatten. Mit einer vertraulichen Spurensicherung werden sichtbare Verletzungen und mögliche Spuren wie Speichel oder Sperma dokumentiert. Sie können später entscheiden, ob Sie Anzeige erstatten wollen. Informationen und Telefonnummern auf Seite 20.

---

- **Notfallverhütung.** Wichtig nach einer Vergewaltigung und sofern Sie nicht die Pille nehmen. Die „Pille danach“ bekommen Sie ohne Rezept in jeder Apotheke. Sie sollte möglichst innerhalb der ersten 12 Stunden eingenommen werden.

---

- **Hilfe holen.** Holen Sie sich Unterstützung, auch wenn Sie noch nicht genau wissen, was Sie brauchen. Das Hilfetelefon ist rund um die Uhr besetzt: 116 016. Weitere Adressen finden Sie am Ende dieses Heftes.

---

## Wie bringe ich mich in Sicherheit?

Meistens wird sexualisierte Gewalt in privaten Räumen verübt – durch Partner\*innen, Kolleg\*innen, Verwandte oder Bekannte. Dann ist „Zuhause“ eventuell kein sicherer Ort. Wenn das auf Sie zutrifft, empfehlen wir eine schnelle Kontaktaufnahme mit einer Beratungsstelle, einem Frauennotruf oder dem Hilfefonotefon unter 116 016. Hier erhalten Sie Vorschläge und Adressen, um sich – und gegebenenfalls Ihre Kinder – in Sicherheit zu bringen. Es ist auch möglich, dass der\*die Täter\*in für eine bestimmte Zeit aus der gemeinsamen Wohnung verwiesen wird. Dazu müssen Sie die Polizei einschalten.

## Erst mal duschen?

Nach einem sexualisierten Übergriff fühlen sich viele Betroffene beschmutzt und möchten ausgiebig duschen. Das ist absolut verständlich. Aber: Falls Sie eventuell Anzeige erstatten wollen, wäre es besser, zunächst eine vertrauliche Spurensicherung durchführen zu lassen.

## Muss ich zur Ärzt\*in oder ins Krankenhaus?

Wir raten Ihnen, innerhalb von 24 Stunden eine körperliche bzw. gynäkologische Untersuchung durchführen zu lassen. Manchmal liegen Verletzungen vor, die Sie selbst im ersten Schock noch nicht bemerkt haben. Außerdem können mögliche Geschlechtskrankheiten und eine eventuelle ungewollte Schwangerschaft besprochen werden. Wenn Sie direkt nach einer Vergewaltigung Anzeige erstatten, leitet die Kriminalpolizei die medizinische Versorgung und die Beweissicherung in die Wege. Ansonsten können Sie sich an Ihre\*n Frauenärzt\*in oder zu jeder Tages- und Nachtzeit an das nächstgelegene Krankenhaus wenden.

**Wichtig: Ärzt\*innen haben Schweigepflicht und dürfen nur mit Ihrem Einverständnis die Polizei rufen. Weisen Sie dennoch gleich beim ersten Kontakt darauf hin, wenn Sie aktuell keine Polizei einschalten und keine Anzeige erstatten möchten.**

## Wie kann ich eine Schwangerschaft verhindern?

Unmittelbar nach einer Vergewaltigung kann die „Pille danach“ eine Schwangerschaft meistens noch verhindern. Sie muss innerhalb der ersten 5 Tage eingenommen werden. Die beste Wirkung wird bei einer Einnahme innerhalb der ersten 12 Stunden erzielt. Das Medikament ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Die Apotheker\*innen müssen einige Fragen stellen, um den richtigen Wirkstoff zu bestimmen. Mädchen unter 14 Jahren brauchen das Einverständnis eines Erziehungsberechtigten.

Ist doch eine ungewollte Schwangerschaft eingetreten, so ist in den ersten zwölf Wochen ein Schwangerschaftsabbruch möglich. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine\*n Frauenärzt\*in. Warten Sie damit nicht, sondern vereinbaren Sie schnell einen Termin.

## Wie kann ich Beweise sichern?

Wenn Sie direkt nach der Tat Anzeige erstatten oder die Polizei rufen, wird die Spurensicherung von der Kriminalpolizei veranlasst. Wenn Sie noch nicht wissen, ob Sie Anzeige erstatten wollen, können Sie die vertrauliche Spurensicherung nutzen. Das bedeutet: Bei einer ärztlichen Untersuchung werden Beweise gerichtsfest dokumentiert und aufbewahrt. Zum Beispiel werden Fotos von Verletzungen gemacht. Es erfolgt auch eine gynäkologische Untersuchung. Die gesicherten Beweise werden für mindestens 20 Jahre aufbewahrt. Falls Sie sich später zu einer Strafanzeige entschließen, ist das sehr hilfreich.

### WICHTIG

- **Vor der ärztlichen** Untersuchung möglichst nicht waschen oder duschen.
- **Kleidungsstücke und Sliepeinlagen** nicht wegwerfen und nicht waschen. Möglichst einzeln in Papiertüten verpacken und mitbringen.
- **Machen Sie gleich** beim ersten Kontakt deutlich, dass Sie aktuell keine Anzeige erstatten möchten, aber eine gesicherte Dokumentation der Verletzungen und Spuren wünschen.

Die vertrauliche Spurensicherung erfolgt bei einer rechtsmedizinischen Ambulanz oder in einer gynäkologischen Praxis. Information und Kontaktdaten zur vertraulichen Spurensicherung finden Sie auf Seite 20.

## Habe ich K.O.-Tropfen bekommen?

Unter dem Begriff „K.O.-Tropfen“ werden Substanzen zusammengefasst, die unbemerkt verabreicht werden und Sie in einen hilflosen Zustand versetzen. Betroffene beschreiben zum Beispiel plötzlichen Schwindel, Übelkeit, Willenlosigkeit, Reglosigkeit und Wahrnehmungs- und Erinnerungsstörungen.

## Bei Verdacht auf K.O.-Tropfen:

- Lassen Sie so schnell wie möglich eine Blut- und Urinprobe durch eine\*n Ärzt\*in sichern. Viele Substanzen sind nur sechs bis zwölf Stunden nachweisbar.
- Urin können Sie auch selbst in einem sauberen Glas mit Schraubverschluss sichern. Datum und Uhrzeit notieren, kalt stellen und schnellstmöglich Kontakt zur Rechtsmedizin aufnehmen. Die Adressen und Telefonnummern finden Sie am Ende dieses Heftes (Seite 20).
- Zögern Sie nicht, sich an eine Beratungsstelle zu wenden. Auch wenn Sie Erinnerungslücken haben und nicht genau wissen, was passiert ist.

## Wo bekomme ich Hilfe?

### Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Unter 116 016 bekommen Sie rund um die Uhr Beratung und Unterstützung. Das Beratungsangebot ist anonym, kostenfrei und in vielen Sprachen verfügbar, auch in Deutscher Gebärdensprache und Leichter Sprache. Auf [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) gibt es zu vielen Zeiten auch eine Chat-Beratung.

### Fachberatungsstellen bei sexualisierter Gewalt - Frauennotrufe

Frauennotrufe beraten Frauen und Mädchen, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind oder es in der Vergangenheit waren. Die Beratung kann telefonisch, online oder persönlich erfolgen. Eine einmalige Beratung ist ebenso möglich, wie ein längerer Beratungsprozess. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Die Mitarbeiter\*innen unterliegen der Schweigepflicht. Sie veranlassen keine Schritte, die nicht mit Ihnen abgestimmt sind. Während einer Beratung entscheiden Sie selbst, was Sie gerade erzählen möchten und welche Art von Unterstützung Sie brauchen. Die Berater\*innen arbeiten nach bundesweiten Qualitätsstandards und Ethikrichtlinien<sup>1</sup>. Sie sind spezialisiert auf das Thema sexualisierte Gewalt.

### Weißer Ring

Der Weiße Ring bietet Unterstützung für Opfer aller Straftaten. Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden verstehen sich als Lotsen im Hilfenetz. Sie vermitteln Betroffene von Gewalt zum Beispiel an Frauennotrufe, Frauenhäuser, Fachberatungsstellen und Traumaambulanzen weiter.

---

<sup>1</sup> Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe (bff): Ethikrichtlinien, Selbstverständnis und Schlichtung in der Beratung der Fachberatungsstellen im bff. Der bff hat eine Schlichtungsstelle eingerichtet, die die Einhaltung der Richtlinien überwacht.



## Welche Folgen hat sexualisierte Gewalt?

Es gibt keine allgemeingültigen Folgen sexualisierter Gewalt und keine „richtige“ oder „falsche“ Reaktion. Manche Menschen haben ihr Leben lang mit den Folgen zu kämpfen. Manche nur eine Zeit lang oder immer einmal wieder. Das hängt von vielen Faktoren ab. Vom Lebensalter, der Dauer und Intensität der Gewalt, der Nähe zum\*r Täter\*in\*, dem Verhalten des sozialen Umfeldes. Aber auch die eigene Persönlichkeit und bisher gemachte Erfahrungen spielen eine Rolle.

Viele Betroffene plagen sich mit Vorwürfen und Schuldgefühlen. Auch Gefühle von Angst, Ohnmacht, Erniedrigung und Beschmutzung kennen viele Betroffene. Oft ist das Vertrauen in die Welt und der Glaube an die eigene Sicherheit erschüttert. Viele schämen sich für die Tat, es ist ihnen peinlich, Opfer sexualisierter Gewalt geworden zu sein. Bilder und Erinnerungen an die Tat treten immer wieder schlagartig auf – tagsüber oder in nächtlichen Albträumen. Die Betroffenen sind häufig angespannt, schreckhaft und ängstlich. All das sind natürliche Reaktionen auf das, was Sie erlebt haben.

Wenn diese Belastungsreaktionen länger als drei Monate anhalten, spricht man von einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Anzeichen dafür sind z. B. anhaltende Niedergeschlagenheit, Suizidgedanken, Ängste und Misstrauen, sexuelle Schwierigkeiten, Essstörungen, Missbrauch von Tabletten, Alkohol und anderen Drogen. Wir empfehlen dringend, sich in solchen Fällen professionelle Unterstützung zu holen. Beispielsweise bei einer Beratungsstelle, einer Psychotherapeutin oder einem Therapeuten. Auch wenn es Ihnen aktuell kaum denkbar erscheint: Es ist möglich, einen Umgang mit dem Erlebten zu finden und wieder ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben zu führen.

## Was kann ich selbst für mich tun?

Sie „müssen“ nicht unmittelbar etwas unternehmen. Sie müssen jetzt überhaupt nichts – vor allem nicht funktionieren. Aber Sie können etwas für sich tun. Vertrauen Sie sich und hören Sie auf Ihre eigene innere Stimme. Lassen Sie sich Zeit. Nehmen Sie es sich nicht übel, wenn Sie vielleicht auch nach langer Zeit noch unter der Gewalt leiden. Erste Anhaltspunkte finden Sie hier in unserer Checkliste. Zu allen Themen können Sie sich auch an unsere Beratungsstellen wenden.

## CHECKLISTE: DIE NÄCHSTEN WOCHEN, MONATE, JAHRE

- **Selbstfürsorge.** Was hat Ihnen früher gutgetan? Nehmen Sie sich dafür Zeit. Nicht nur diese Woche. Sondern immer wieder.

---

- **Sicherheit.** Was brauchen Sie, um sich sicher zu fühlen? Ein extra Schloss an der Tür, Begleitung beim Joggen, einen Selbstverteidigungskurs?

---

- **Unterstützung.** Kennen Sie Menschen, die Sie einbeziehen können, um mit den Folgen der Gewalt umzugehen? Das kann auch eine Beratungsstelle sein.

---

- **Freund\*innen.** Auch wenn es schwer fällt: Halten Sie Kontakt zu Ihren Freund\*innen. Spüren Sie nach, bei wem Sie sich gut aufgehoben fühlen. Wer hört Ihnen zu, wenn Sie sprechen möchten, drängt Sie aber nicht zum Reden?

---

- **Gesunde Lebensweise.** Versuchen Sie, für gutes Essen, ausreichend Getränke und Bewegung zu sorgen. Was könnte Ihnen dabei helfen?

---

- **Flashbacks.** Ein Flashback bezeichnet das plötzliche Wiedererleben der Tat, so als geschähe sie gerade jetzt. Wissen Sie, was Sie in solchen Momenten tun können? Das kann helfen: sich an dem Ort umschauen, an dem Sie gerade sind. Fest auftreten, ein paar Schritte umhergehen. Auf den Boden und Ihre Bewegungen achten. Eine Rechenaufgabe lösen.

---

- **Sich selbst helfen.** Es gibt gute Selbsthilfebücher und Onlineangebote zu schweren seelischen Belastungen. Einige Auswahl haben wir für Sie hier zusammengestellt: [www.lfsh.de/ressourcen](http://www.lfsh.de/ressourcen)

---

- **Psychische Gesundheit.** Fühlen Sie sich psychisch stabil und gesund? Mit Hilfe einer Psychotherapie kann eine posttraumatische Belastungsstörung auch nach längerer Zeit noch geheilt oder zumindest in ihrer Schwere reduziert werden.

---

## Mit wem soll ich darüber reden?

Sie selbst entscheiden, mit wem Sie über Ihre Erlebnisse sprechen. Manche Betroffene fürchten, von Freund\*innen oder Community bemitleidet, beschämt oder ausgeschlossen zu werden. Andere haben das Bedürfnis, verschiedenen Menschen von der erlebten Gewalt zu berichten. Manche sprechen lieber mit einer unbeteiligten Person – z. B. einer Ärztin oder einer Beraterin. Viele Paare finden es hilfreich, wenn der\*die Partner\*in Bescheid weiß. In jedem Fall gilt: es ist nicht notwendig, dass Sie das Geschehene detailliert schildern. Sie brauchen nur das zu erzählen, was Sie möchten und wozu Sie sich stark genug fühlen.

## Was tun, wenn ich dem\*der Täter\*in wieder begegne?

Viele Betroffene machen sich darüber Sorgen. Die Antwort ist jedoch sehr, sehr unterschiedlich, weil sie stark von der persönlichen Situation abhängt. Wir empfehlen Ihnen, sich dazu mit einer Beraterin auszutauschen.

## Soll ich Anzeige erstatten?

Diese Entscheidung fällt vielen Betroffenen schwer. Es gibt zahlreiche Befürchtungen: Angst vor der erneuten Begegnung mit dem\*der Täter\*in, Angst vor Rache, Sorge, dass Ihnen nicht geglaubt wird oder dass das Strafverfahren zu anstrengend wird. Hinzu kommt die Scham, fremden Personen von der Tat erzählen zu müssen. Diese Sorgen sind teilweise berechtigt. Es kann aber auch befreiend sein, wenn der\*die Täter\*in zur Rechenschaft gezogen wird.

Jede Person sollte selbst entscheiden, ob und wann sie Anzeige erstattet. Die Frauennotrufe und Fachberatungsstellen beraten dazu neutral. Wir kennen die Realität eines Strafverfahrens und können viele Fragen beantworten.

**Wir empfehlen Ihnen, sich vor einer Anzeige, aber auch vor einer Vernehmung, auf jeden Fall beraten zu lassen. Zahlreiche Opferschutzrechte werden nur auf Antrag gewährt, es ist wichtig, darüber Bescheid zu wissen.**

## Wie erstatte ich Anzeige?

Zur Anzeige einer länger zurückliegenden Tat nehmen Sie direkt Kontakt zu der Kriminalpolizei auf, die für die Region am Tatort zuständig ist. Erklären Sie kurz, worum es geht. Sie bekommen dann einen Termin für die Aufnahme Ihrer Aussage. Wenn in akuten Bedrohungssituationen oder direkt nach der Tat die Polizei gerufen wird, dann leitet sie gegebenenfalls auch die medizinische Versorgung und Beweissicherung in der Gerichtsmedizin oder einem Krankenhaus in die Wege.

Wenn die Polizei von einer Vergewaltigung erfährt, muss sie von Amts wegen ermitteln - unabhängig davon, ob Sie selbst Anzeige erstatten.

## Wie funktioniert ein Strafverfahren?

Wenn Sie Anzeige erstatten, gibt es zunächst ein Ermittlungsverfahren. Liegen ausreichend Beweise für eine Straftat vor, erhebt die Staatsanwaltschaft Anklage am zuständigen Gericht. Dann kommt es zum Hauptverfahren. Hier werden Sie als Zeug\*in geladen. Häufig können Sie zusätzlich Nebenklage einreichen. Das hat rechtliche Vorteile für Sie.

Je nach Sachlage können Sie im Verfahren durch eine psychosoziale Prozessbegleitung, eine\*n Anwalt\*in oder eine\*n Mitarbeiter\*in des Frauennotrufs unterstützt werden.

### CHECKLISTE: AUSSAGE BEI DER KRIMINALPOLIZEI

- **Beratung.** Wir empfehlen, sich vor der Vernehmung auf jeden Fall beraten zu lassen.

---

- **Dolmetscher\*in.** Sie haben das Recht auf die Unterstützung durch eine\*n Dolmetscher\*in. Auch wenn Sie gut Deutsch sprechen, sich aber in Ihrer Muttersprache sicherer fühlen. Besprechen Sie dies bei der Terminvereinbarung, die Polizei kümmert sich dann darum.

---

- **Vertrauensperson.** Sie können sich begleiten lassen, zum Beispiel von einer Freundin. Das ist häufig empfehlenswert, denn die Vernehmung kann emotional aufwühlend sein.

---

- **Vernehmung.** Das Tatgeschehen wird sehr genau und detailliert erfragt. Mehrfaches und genaues Nachfragen ist vorgeschrieben und kein Zeichen von Misstrauen.

---

- **Aufzeichnung.** Die Aussagen werden in der Regel gefilmt und digital aufgezeichnet, wenn Sie dem zustimmen. Dies ersetzt keine persönliche Aussage in einer späteren Gerichtsverhandlung.

---

- **Kopien.** Sie können dem Anfertigen von Kopien der DVD mit Ihrer Aussage widersprechen. So verhindern Sie, dass die Verteidigung des\*der Beschuldigten eine Kopie für die eigenen Akten erhält.

---

- **Adresse.** Soll der\*die Beschuldigte nicht erfahren, wo Sie wohnen, sagen Sie dies bei der Vernehmung.

---

- **Opferschutzrechte.** Sie werden über Ihre Rechte informiert und können die Beordnung eines Rechtsbeistandes und einer psychosozialen Prozessbegleitung beantragen.

---

- **Dauer.** Die Vernehmung bei der Kriminalpolizei dauert manchmal einige Stunden. Bringen Sie sich Essen und Trinken mit und planen Sie genug Zeit ein.

---

- **Hinterher.** Vielleicht können Sie einen Spaziergang mit einer Freundin, einen Café- oder Kinobesuch einplanen – etwas, das Ihnen gut tut.

---



## Informationen für Freund\*innen und Angehörige

---

Unterstützende Freund\*innen oder Verwandte können für Betroffene von sexualisierter Gewalt sehr hilfreich sein. Einfach ist das aber meistens nicht. Auch für sie kann das Leben aus den Fugen geraten. Entsetzen, Trauer, Hilflosigkeit, Wut und andere Gefühle können auftauchen. Erinnerungen an eigene Gewalterfahrungen können wieder aufleben und es kann auch zu negativen Gefühlen gegenüber dem\*der Betroffenen kommen.

### Das ist meistens hilfreich:

- **Nachfragen.** Es gibt keine allgemeingültige Regel, was nach sexualisierter Gewalt hilft. Fragen Sie nach, was die betroffene Person konkret benötigt (Nähe, Begleitung zur Beratungsstelle / Polizei / medizinischen Untersuchung, Übernachtungsmöglichkeit, Einkauf, Kochen, Kinderbetreuung?).
- **Auf sich selbst achten.** Achten Sie auf Ihre eigenen Grenzen. Sorgen Sie gut für sich und kümmern Sie sich auch um Ihre eigenen Bedürfnisse. Holen Sie sich Beratung, wenn Sie sich unsicher oder überfordert fühlen. Frauennotrufe beraten immer auch Angehörige und Unterstützer\*innen.
- **Einfach da sein.** Betroffene fühlen sich häufig wie aus ihrem Leben geworfen, aus der Gesellschaft gekickt und isoliert. Sorgen Sie dafür, dass der Kontakt nicht abreißt, Ihr\*e Freund\*in kann es vielleicht gerade nicht.

- **Zuhören.** Signalisieren Sie Ihre Bereitschaft und Offenheit zuzuhören, ohne zu drängen oder zu bewerten. Erzählen Sie anderen Personen nichts ohne das ausdrückliche Einverständnis der betroffenen Person.
- **Akzeptieren.** Akzeptieren Sie die Gefühle, Gedanken und Reaktionen der Betroffenen. Überlassen Sie es der Betroffenen, wann sie bereit ist, ihren Alltag wieder aufzunehmen, ob und wann sie etwas gegen den\*die Täter\*in unternehmen will (z.B. eine Anzeige erstatten). Immer wieder können Phasen auftauchen, in denen einfach gar nichts mehr geht. Das ist normal.
- **Etwas zutrauen.** Denken Sie daran, dass Ihr\*e Freund\*in, Partner\*in oder Angehörige\*r nicht nur „Opfer“ ist, sondern Kompetenzen und Fähigkeiten hat. Trotz der erlebten sexualisierten Gewalt möchten Betroffene oft auch „ganz normal“ behandelt, um Hilfe gebeten, zum Ausflug oder zum Filmabend eingeladen werden.
- **Grenzen respektieren.** Sexualisierte Gewalt ist immer eine massive Grenzverletzung. Deshalb ist es im Umgang mit Betroffenen wichtig, deren Grenzen zu wahren und nichts gegen ihren Willen zu tun. Unternehmen Sie nichts ohne das Einverständnis der Betroffenen.

## **Das passiert leicht, ist aber für Betroffene überhaupt nicht hilfreich:**

- **Anzweifeln.** Die Tat, die Erinnerungen, die Gefühle. Erzählungen können manchmal widersprüchlich sein. Das ist Teil traumatischer Erfahrungen. Wenn Sie Zweifel haben, sprechen Sie mit einer Beratungsstelle darüber.
- **Die Tat bagatellisieren.** Menschen reagieren unterschiedlich auf unterschiedliche Erlebnisse. Entscheidend ist das Empfinden der Betroffenen, nicht wie Sie die Tat bewerten.
- **Vorwürfe und Schuldzuweisungen.** Damit quälen sich Betroffene meist schon selbst. Die Verantwortung für die Gewalt trägt immer die Person, die sie ausübt.
- **Eigene Erlebnisse in den Vordergrund stellen.** Vielleicht haben Sie etwas Ähnliches erlebt. Vielleicht sind Sie von Ihren eigenen Gefühlen überwältigt. Dann holen Sie sich Unterstützung. Alle Adressen und Telefonnummern im hinteren Teil richten sich auch an Angehörige und Unterstützer\*innen.

# Informationen zu Frauennotrufen

Frauennotrufe bieten gewaltbetroffenen Frauen und Mädchen Information, Beratung und Begleitung an. Angehörige und Vertrauenspersonen sind ebenfalls willkommen. Viele Notrufe beraten auch trans\* Personen und nonbinäre Menschen. Die Fachberatungsstellen arbeiten seit vielen Jahren mit Betroffenen sexualisierter Gewalt. Sie betrachten sexualisierte Gewalt als ein gesellschaftliches Problem und stehen auf der Seite der Betroffenen.

## Wie kann ich mich beraten lassen?

Sie können sich persönlich, telefonisch oder online beraten lassen. Für eine persönliche Beratung vereinbaren Sie bitte einen Termin. Eine einmalige Beratung ist ebenso möglich wie ein längerer Beratungsprozess.



Wir beraten auch online. Sicher verschlüsselt und anonym. Den „text us“ Button finden Sie auf der Internetseite der jeweiligen Beratungsstelle.

[www.lfsh.de/textus](http://www.lfsh.de/textus)

## Sie können sich mit allen Fragen zu sexualisierter Gewalt an einen Frauennotruf wenden.

- egal, ob die Gewalterfahrung kurz oder lange zurückliegt oder ob sie noch anhält
- egal, in welcher Form und in welchem Ausmaß Sie sexualisierte Gewalt erlebt haben
- egal, wer der\*die Täter\*in ist bzw. wer Täter\*innen sind
- egal, ob Sie Anzeige erstattet haben oder nicht
- egal, ob Sie selbst betroffen sind oder jemand, den Sie kennen



*Die Beratung ist  
kostenlos und vertraulich.  
Sie orientiert sich an  
Ihren eigenen Bedürfnissen.*

### **Was erwartet mich bei der Beratung?**

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Sie orientiert sich an Ihren eigenen Bedürfnissen.

Zu welchem Zeitpunkt und ob sie über die erlebte Gewalt sprechen möchten, bestimmen Sie selbst. Eine detaillierte Schilderung der Tat(en) ist für eine hilfreiche Beratung keine Voraussetzung.

Die Mitarbeiter\*innen unterliegen der Schweigepflicht und veranlassen keine Schritte, die nicht mit Ihnen abgestimmt sind. Im Rahmen eines Gerichtsverfahrens können sie jedoch zu einer Zeugenaussage verpflichtet werden.

### **Was bringt die Beratung?**

Eine Beratung kann Ihnen dabei helfen, herauszufinden, was Sie für sich tun können, welche Maßnahmen des Schutzes oder der Gegenwehr für Sie sinnvoll und möglich sind. Sie erhalten Unterstützung, um die Gewalt zu beenden und zu verarbeiten. Die Berater\*innen sind mit den unterschiedlichen Aspekten und Auswirkungen von sexualisierter Gewalt vertraut. Sie haben oft viel Erfahrung und hilfreiche Kontakte. Sie wissen, was anderen Betroffenen in Ihrer Situation geholfen hat und können Sie darin unterstützen, mit den Folgen der Gewalt umzugehen und Ihren Lebensweg selbstbestimmt weiter zu gehen.

In einigen Fachberatungsstellen gibt es außerdem die Möglichkeit, sich in Gesprächs- und Selbsthilfegruppen mit anderen betroffenen Frauen auszutauschen.

# Informationen zu finanzieller Hilfe

---

## **Soziales Entschädigungsrecht (SGB XIV)**

Sie können einen Antrag auf Leistungen der Sozialen Entschädigung stellen, wenn Sie durch eine Gewalttat eine gesundheitliche Schädigung erlitten haben. Leistungen der Sozialen Entschädigung dienen dazu, die gesundheitlichen und wirtschaftlichen Folgen der Tat(en) zu mildern. Möglich sind z.B. Psychotherapie und andere Krankenbehandlungen, Leistungen zur Teilhabe (am Arbeitsleben, an Bildung, Soziale Teilhabe) und Entschädigungszahlungen. Die Antragsverfahren können langwierig und belastend sein. Es empfiehlt sich, die Unterstützung einer kompetenten Anwält\*in oder eines Frauennotrufs in Anspruch zu nehmen.

## **Landesstiftung Opferschutz**

Die Landesstiftung Opferschutz Schleswig-Holstein unterstützt Betroffene von verurteilten Straftaten, wenn diese durch die Straftat in eine finanzielle Notlage gekommen sind.

[www.stiftung-opferschutz-sh.de](http://www.stiftung-opferschutz-sh.de)

## **Fonds sexueller Missbrauch**

Sind Sie (auch) von sexuellem Missbrauch in Ihrer Kindheit / Jugend in der Familie, durch enge Bekannte oder in einer Institution betroffen? Wenn dieser vor Juli 2013 stattgefunden hat, können Sie beim „Fonds sexueller Missbrauch“ Hilfeleistungen bis zu einer Höhe von 10.000 Euro beantragen. Die Antragstellung hat häufig Aussicht auf Erfolg. Sie können dafür die Beratung durch eine Fachberatungsstelle in Anspruch nehmen.

[www.fonds-missbrauch.de](http://www.fonds-missbrauch.de)

# Wichtige Adressen

## FRAUEN\*NOTRUF IN HAMBURG

### HAMBURG

#### FRAUEN NOTRUF

**Hamburger Fachberatungsstelle für  
vergewaltigte Frauen und Mädchen**

Beethovenstr. 60  
22083 Hamburg  
040 255566

[www.frauennotruf-hamburg.de](http://www.frauennotruf-hamburg.de)

## FRAUEN\*NOTRUF IN SCHLESWIG HOLSTEIN

### KREIS DITHMARSCHEN

#### Frauen helfen Frauen e.V. Dithmarschen

**Beratungsstelle in Marne**

Alter Kirchhof 16  
25709 Marne  
04851 8316

**Beratungsstelle in Heide**

Büsumer Str. 6  
25746 Heide  
048164 159

**Beratungsstelle in Brunsbüttel**

Bürgerbüro, Zimmer 19 (EG)  
Von-Humboldt-Platz 9  
25541 Brunsbüttel  
04852 70 27

[www.frauenberatung-dithmarschen.de](http://www.frauenberatung-dithmarschen.de)

### KREIS FLENSBURG

#### Hilfe für Frauen in Not e.V. Flensburg

Frauennotruf Flensburg  
Nikolaikirchhof 5  
24937 Flensburg  
0461 90908200

[www.fn-flensburg.de](http://www.fn-flensburg.de)

### KREIS HERZOGTUM LAUENBURG

#### Hilfe für Frauen in Not e.V. Schwarzenbek

**Frauenberatungsstelle Herzogtum-  
Lauenburg (Sitz Schwarzenbek)**

Pröschstr. 1  
21493 Schwarzenbek  
04151 81306

Außensprechstunden: Lauenburg,  
Geesthacht, Dassendorf, Mölln, Ratzeburg

[www.frauen-in-not-schwarzenbek.de](http://www.frauen-in-not-schwarzenbek.de)

### KIEL

#### Frauennotruf Kiel e.V.

**Frauenberatungs- und Fachstelle  
bei sexueller Gewalt**

Dänische Str. 3-5  
24104 Kiel  
0431 91144

[www.frauennotruf-kiel.de](http://www.frauennotruf-kiel.de)

### LÜBECK

#### Frauennotruf Lübeck e.V.

**Frauen\*notruf Lübeck**  
Dr.-Julius- Leber-Str. 9-11  
23552 Lübeck  
0451 704640

[www.frauennotruf-luebeck.de](http://www.frauennotruf-luebeck.de)

### NEUMÜNSTER

#### Notruf Neumünster e. V.

**Fachberatung bei häuslicher und  
sexualisierter Gewalt**

Fürstthof 7  
24534 Neumünster  
04321 42303

[www.frauennotruf-neumuenster.de](http://www.frauennotruf-neumuenster.de)

## KREIS NORDFRIESLAND

### Frauenberatung und Notruf Nordfriesland

#### Beratungsstelle Husum

Norderstr. 22  
25813 Husum  
04841 62234

#### Beratungsstelle Niebüll

Friedrich Paulsen Str. 6a  
25899 Niebüll  
04661 94 26 88  
Außensprechstunde: Sylt  
[www.frauennotruf-nf.de](http://www.frauennotruf-nf.de)

## KREIS OSTHOLSTEIN

### Frauenberatung und Notruf Ostholstein e.V.

#### Beratungsstelle Eutin

Plöner Str. 39  
23701 Eutin  
04521 73043

#### Beratungsstelle Neustadt

Lienaustraße 14  
23730 Neustadt  
04561 9197  
Außensprechstunden: Burg auf Fehmarn,  
Heiligenhafen, Oldenburg i.H.  
[www.frauennotruf-oh.de](http://www.frauennotruf-oh.de)

## KREIS PINNEBERG

### Frauen helfen Frauen in Not e.V. Elmshorn

#### Frauen\*beratung Elmshorn

An der Bahn 1  
25336 Elmshorn  
04121 6628  
Außensprechstunde: Uetersen  
[www.frauenberatung-elmshorn.de](http://www.frauenberatung-elmshorn.de)

### Pinneberger Frauennetzwerk e.V.

#### Frauenberatung Pinneberg

Bahnhofstraße 29-31  
25421 Pinneberg  
04101 513147  
Außensprechstunden: Halstenbek und  
Uetersen  
[www.frauennetzwerk-pinneberg.de](http://www.frauennetzwerk-pinneberg.de)

## KREIS PLÖN

### Frauennotruf Kiel e.V.

#### Beratungs- und Fachstelle bei Gewalt an Mädchen und Frauen im Kreis Plön

Kirchenstr. 12-14  
24211 Preetz  
04342 309939  
Außensprechstunde: Lütjenburg  
[www.frauennotruf-kiel.de](http://www.frauennotruf-kiel.de)

## KREIS RENDSBURG-ECKERNFÖRDE

### Frauen helfen Frauen e.V. Eckernförde

#### !Via Frauenberatung Eckernförde

Langebrückstr. 8  
24340 Eckernförde  
04351 3570

#### !Via Frauenberatung Rendsburg

Königsstraße 20  
24768 Rendsburg  
04331 43 54 393

[www.via-rendsburg-eckernfoerde.de](http://www.via-rendsburg-eckernfoerde.de)

## KREIS SCHLESWIG-FLENSBURG

### Frauenzentrum Schleswig

Capitolplatz 4  
24837 Schleswig  
04621 25544  
Außensprechstunde: Kropp  
[www.frauenzentrum-schleswig.de](http://www.frauenzentrum-schleswig.de)

### Frauenzimmer Kappeln e.V.

#### Notruf und Beratung für

Frauen und Mädchen  
Schmiedestr. 18  
24376 Kappeln  
04642 7294  
Außensprechstunde: Süderbrarup  
[www.frauenzimmer.org](http://www.frauenzimmer.org)

## KREIS SEGEBERG

### Frauenräume e. V. Norderstedt

Frauenberatungsstelle und Notruf  
Norderstedt  
Kielortring 51  
22850 Norderstedt  
040 52 96 958

Frauentreffpunkt Kaltenkirchen  
Flottkamp 13b  
24568 Kaltenkirchen  
04191 85699  
Außensprechstunde: Henstedt-Ulzburg  
[www.frauentreffpunkt-kaltenkirchen.de](http://www.frauentreffpunkt-kaltenkirchen.de)

### Frauenzimmer e.V. Bad Segeberg

Frauenfachberatungsstelle und Notruf  
Bad Segeberg  
Oldesloer Str. 20  
23795 Bad Segeberg  
04551 3818  
[www.frauenzimmer-badsegeberg.de](http://www.frauenzimmer-badsegeberg.de)

## KREIS STEINBURG

### pro familia Fachstelle Gewalt und Frauenberatung<sup>2</sup>

Feldschmiede 36-38  
25524 Itzehoe  
04821 88 99 432  
[www.profamilia.de/itzehoe-fachstelle](http://www.profamilia.de/itzehoe-fachstelle)

## KREIS STORMARN

### Frauen helfen Frauen Stormarn e.V.

Frauenfachberatungsstelle Bad Oldesloe  
Bahnhofstr. 12  
23843 Bad Oldesloe  
04531 86772  
[www.fhf-stormarn.de](http://www.fhf-stormarn.de)

## BUNDESWEIT

### Bundesweites Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Telefon: 116 016  
Das Beratungsangebot ist anonym,  
kostenfrei, barrierefrei und mehrsprachig  
verfügbar.  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

## Rechtsmedizin und vertrauliche Spurensicherung

Informationen, Terminvereinbarung und  
Beratung.

[www.vertrauliche-spurensicherung-sh.de](http://www.vertrauliche-spurensicherung-sh.de)

## STANDORT KIEL

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein  
Institut für Rechtsmedizin  
Rechtsmedizinische Ambulanz  
Arnold-Heller-Straße 3, Haus U35  
24105 Kiel  
(Außenstellen: Flensburg und Rendsburg)  
Termin: 0431 50015901 und 0431 50015902  
[rmed-opferschutz@uksh.de](mailto:rmed-opferschutz@uksh.de)  
Sprechzeiten:  
Mo. – Do. 8 – 16 Uhr und Fr. 8 – 15 Uhr  
Außerhalb der Sprechzeiten:  
0431 5000 (dienstl. Rechtsmediziner\*in)

## STANDORT LÜBECK

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein  
Institut für Rechtsmedizin  
Rechtsmedizinische Ambulanz  
Kahlhorststraße 31–35, Haus 330  
23562 Lübeck  
(Außenstellen: Eutin und Oldenburg i. H.)  
Termin: 0451 50015951 und 0451 50015952  
[rmed-opferschutz@uksh.de](mailto:rmed-opferschutz@uksh.de)  
Sprechzeiten:  
Mo. – Do. 8 – 16 Uhr und Fr. 8 – 15 Uhr  
Außerhalb der Sprechzeiten:  
0451 5000 (dienstl. Rechtsmediziner\*in)

## STANDORT HAMBURG

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Institut für Rechtsmedizin  
Butenfeld 34, Haus Nord 81 (N81)  
22529 Hamburg  
(Außenstellen: Pinneberg, Elmshorn und  
Itzehoe)  
Termin: 040 741052127  
[vertrauliche.spurensicherung@uke.de](mailto:vertrauliche.spurensicherung@uke.de)  
Sprechzeiten: 24 Stunden täglich

<sup>2</sup> Die Beratungsstelle ist nicht Mitglied im Landesverband Frauenberatung Schleswig-Holstein.

# Beratungsstellen in Schleswig-Holstein und Hamburg



● Außensprechstunde

● Beratungsstelle

Diese Broschüre ist gefördert von



Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerungen des Ministeriums für Inneres, Kommunales, Wohnen und Sport des Landes Schleswig-Holstein und des Landespräventionsrates sowie des Ministerium für Soziales, Jugend, Familie, Senioren, Integration und Gleichstellung dar. Für inhaltliche Aussagen trägt der oder die Autor:in bzw. tragen die Autor:innen die Verantwortung.

*Wer eine Vergewaltigung oder eine andere Form sexualisierter Gewalt erlebt hat, ist oft fassungslos und ratlos. Was tun, woran denken, wie reagieren?*

*Dieses Heft bietet erste Antworten auf eine Reihe häufiger Fragen, enthält Adressen und Anlaufstellen sowie Tipps für Freund\*innen und Angehörige.*