

Hilfe bei Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt

Sexualisierte Gewalt kann überall passieren
und ist immer ein Unrecht, überall!
Die weltwärts-Organisationen setzen sich
aktiv gegen sexualisierte Gewalt ein.



Ist das, was mir widerfahren ist, wirklich sexualisierte Gewalt?

Sexualisierte Gewalt umfasst:

(Versuchte) Vergewaltigung: das (versuchte) unerwünschte Eindringen in Körperöffnungen mit Körperteilen oder Gegenständen.

(Versuchte) Sexuelle Nötigung: jemanden durch Gewalt oder Androhung von Gewalt zu sexuellen Handlungen zwingen.

Sexueller Missbrauch: sexuelle Handlungen mit Abhängigen (Kindern, Schutzbefohlenen, schutzlosen Personen, beispielsweise durch K.O.-Tropfen).

Sexuelle Belästigung:

- unerwünschte körperliche Berührungen sexueller Art
- obszöne Blicke, Worte oder Gesten, unerwünschte sexuelle Anspielungen, auch telefonisch, per SMS oder E-Mail.

Entscheidend ist das Empfinden der betroffenen Person: das Gefühl, ihre persönlichen Grenzen wurden überschritten und verletzt.

Die Aggression geht immer vom Täter oder der Täterin aus. Betroffene von sexualisierter Gewalt tragen keine Schuld.

Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit

Psychische Folgen:

- starke Verunsicherung; die Frage, ob die betroffene Person etwas falsch gemacht hat; Schuld- und Schamgefühle.
- Rückzug: der Versuch zu vergessen und das Erlebte alleine zu bewältigen; Selbstzweifel und Selbsthass.
- selbstverletzendes Verhalten (zum Beispiel Ritzen), um durch den Schmerz die inneren Spannungen abzubauen.
- psychische Traumatisierung: Ängste, Wut und Reizbarkeit, Schlafstörungen und Alpträume, Niedergeschlagenheit und Teilnahmslosigkeit, Flashbacks (das Wiedererleben der Gewaltsituation).

Das sind normale Reaktionen auf ein nicht normales Erlebnis!

Mögliche körperliche Folgen bei Vergewaltigung:

- Verletzungen
- ungewollte Schwangerschaft
- Infektion mit HIV, Geschlechtskrankheiten oder Hepatitis
- Menstruationsstörungen.

Schnelles Handeln gefragt

Nach einer Vergewaltigung ist eine schnelle medizinische Versorgung wichtig. HIV-Prophylaxe (PEP) und Notfallverhütung (Pille danach) sollten innerhalb von 48 Stunden erfolgen. Eine Notfallverhütung ist kein Schwangerschaftsabbruch, sie verhindert das Einnisten der befruchteten Eizelle und somit die Schwangerschaft. Eine bereits bestehende Schwangerschaft wird durch PEP nicht unterbrochen oder beeinträchtigt.

Zur Beweissicherung: Vorhandene Spuren können meist nur innerhalb von 24 Stunden nachgewiesen, jedoch länger aufbewahrt werden. Die Spurensicherung kann, aber muss nicht mit einer Verpflichtung zur Anzeige verbunden sein.



**Anzeige Ja oder Nein:
deine Entscheidung!**

Ob du bei (versuchter) Vergewaltigung, sexueller Nötigung oder Belästigung Anzeige erstatten möchtest, ist alleine deine Entscheidung. Niemand sollte dich diesbezüglich unter Druck setzen.

Es ist nicht immer einfach, diese Entscheidung zu treffen. Du kannst dich bei den unten angegebenen Organisationen dazu beraten lassen. Zur rechtlichen Situation in deinem Gastland findest Du (auch als betroffener Mann) Auskunft zum Beispiel bei lokalen Frauenorganisationen.

Suche dir Unterstützung!

In einem unvertrauten Umfeld, wie deinem Einsatzland, kann der Umgang mit solchen Erfahrungen besonders schwierig sein. Du kannst dich an deine Ansprechpersonen bei der Aufnahmeorganisation vor Ort oder deine Entsendeorganisation wenden.

- Die Aufnahmeorganisationen oder Einsatzstellen können Kontakte zu örtlichen (Frauen-)Organisationen herstellen, die umfassend beraten.
- Deine Versicherung kann eine Krisenberatung mit einer Person aus deinem Herkunftsland ermöglichen. Deine Entsendeorganisation unterstützt dich dabei.

Es ist wichtig, solche Vorkommnisse, auch sexuelle Belästigung, bei der Aufnahme- und Entsendeorganisation zu melden, damit diese aktiv werden können, um dich zu schützen.



Möglichkeiten anonymer und kostenloser Beratung

Außerdem bestehen folgende Möglichkeiten
der anonymen und kostenlosen Beratung:

Telefonische Beratung

BIG-Hotline: +49 (0) 30 611 0300 (8:00–23:00 Uhr)

Online Beratung per E-Mail oder Chat

www.hilfetelefon.de

<https://big-hotline.beranet.info/e-mailberatung.html>

Beratungsstellen in Deutschland

Allgemein:

www.frauen-gegen-gewalt.de/organisationen.html

Für Männer:

www.tauwetter.de oder bei BIG-Hotline erfragen

Für Trans*-Personen:

www.trans-nrw.de

Beratungsstellen weltweit

www.hotpeachpages.net

Wenn du erst mal mit niemandem sprechen möchtest

Achte darauf, dass du dich in deiner Umgebung sicher fühlst, suche den Kontakt zu vertrauten Menschen und erinnere dich daran, was dir in anderen schwierigen Situationen besonders gut getan hat. Wenn es dir nach etwa vier Wochen nicht deutlich besser geht, solltest du dir psychologische Beratung suchen.



Engagement Global gGmbH
Service für Entwicklungsinitiativen

Koordinierungsstelle weltwärts
Friedrich-Ebert-Allee 40
53113 Bonn

Telefon: 0228 20717-232
E-Mail: sekretariat@weltwaerts.de
Website: www.engagement-global.de
www.weltwaerts.de

Wenn du Verbesserungsvorschläge zu
diesem Flyer hast, so schicke diese an
sekretariat@weltwaerts.de

ENGAGEMENT
GLOBAL

Service für Entwicklungsinitiativen



Im Auftrag des



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung