

# HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

## Was können Sie tun?

Wichtig ist, dass betroffene Frauen mit ihren Erlebnissen nicht allein bleiben müssen und sich Unterstützung holen können. Sie können sich jederzeit an Mitarbeiterinnen einer Frauenberatungsstelle wenden.

## Angebote der Frauenberatungsstelle DISTEL

Wir bieten jeden Mittwoch von 12.00 bis 13.00 Uhr eine Sprechstunde an für

- Frauen, die sexualisierte Gewalt erleben oder erlebt haben,
- Angehörige, Unterstützende und wichtige Bezugspersonen von Frauen mit sexualisierter Gewalterfahrung,
- Frauen, die sich unsicher sind, ob das, was ihnen widerfahren ist, „sexualisierte Gewalt“ war.

Wir beantworten Ihre Fragen und beraten Sie gerne zu Beweissicherung, Anzeigeerstattung, Opferentschädigung, Behandlungsmöglichkeiten und weiteren Themen.

Wenn Sie sexualisierte Gewalterfahrung aufarbeiten wollen, besteht in der Beratungsstelle die Möglichkeit zu einer längeren Beratung und zu einer Psychotherapie.

**Für weitere Fragen und Informationen wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen von DISTEL e. V.**

## Frauenberatung und Psychotherapie DISTEL e. V.

Julienstraße 26  
45130 Essen-Rüttenscheid

Tel. : 0201 77 67 77  
Fax: 0201 87 76 089

info@distel-ev.de  
www.distel-ev.de

**Sie erreichen uns mit der U-Bahn U 11  
und mit den Straßenbahnen 107 und 108  
Haltestelle: Rüttenscheider Stern**

## Spendenkonto:

GLS-Bank  
BIC GENODEM1GLS  
IBAN DE70 4306 0967 4058 9438 00

**Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, unser Angebot aufrechtzuerhalten. Spenden sind steuerlich absetzbar!**



**Sprechstunde  
Sexualisierte Gewalt**

**mittwochs  
12.00 bis 13.00 Uhr**

# SEXUALISIERTE GEWALT

## Was ist sexualisierte Gewalt?

Viele Frauen und Mädchen kennen folgende unangenehme Situationen:

- Anmache auf der Straße/in der Kneipe
- verbale sexuelle Belästigung in der Schule/am Arbeitsplatz
- Telefonterror
- digitale Gewalt wie Belästigung über SMS, E-Mail oder soziale Netzwerke, Sexting, Cybergrooming
- sexualisierte Übergriffe durch Ärzte, Lehrer oder Therapeuten
- Vergewaltigung und sexuelle Nötigung

Jede vierte Frau ist mindestens einmal in ihrem Leben einem schweren Übergriff ausgesetzt gewesen. Mädchen und Frauen mit einer Behinderung sind sogar zwei- bis dreimal so häufig von sexualisierter Gewalt betroffen.

Sexualisierte Gewalt erfahren Frauen häufig dort, wo sie sich am sichersten fühlen: in der Familie, im Freundeskreis oder im eigenen Zuhause.

Selbst nach einer massiven Grenzverletzung wie einer Vergewaltigung wird betroffenen Frauen häufig nicht geglaubt. Sie sind Vorurteilen und Verurteilungen ausgesetzt (z. B. „Sie hatte aufreizende Kleidung an.“). Auch das Verhalten des Täters wird oft bagatellisiert oder entschuldigt („Er war betrunken und wusste nicht, was er tut.“).

**Niemals hat eine Frau die Schuld oder Mitschuld an einer Vergewaltigung!**

**Die Verantwortung für dieses Verbrechen liegt ganz allein bei dem Täter!**

**Jede sexualisierte Gewalterfahrung ist eine massive Menschenrechts- und Persönlichkeitsverletzung!**

Die Folgen einer sexualisierten Gewalterfahrung sind individuell sehr unterschiedlich. Während einige Frauen sich zunächst emotional stabil fühlen, können sie langfristig starke Beeinträchtigungen entwickeln. Umgekehrt können Frauen, die anfangs emotional stark belastet sind, lernen, mit der erlebten Situation umzugehen. Einige Frauen können das Erlebte auch ohne Hilfestellung bewältigen.



# HÄUFIGE REAKTIONEN

## Häufige Reaktionen nach sexualisierter Gewalterfahrung

Nach einer sexualisierten Gewalterfahrung erleben Frauen häufig einen Schock. Einige Frauen wirken dabei äußerlich ganz ruhig und gefasst, während andere Frauen erstarrt, leer und verstört erscheinen oder zusammenbrechen und weinen.

### Gefühle und Gedanken

- Erniedrigung, Demütigung, Angst, Scham, Ohnmacht, Hass und Wut
- Gefühle der Schuld („Ich bin schuld für das, was passiert ist.“)
- Minderwertigkeit („Ich bin nichts wert.“)
- Hoffnungslosigkeit („Ich schaffe das nicht.“)
- sich innerlich wie tot fühlen

### Psychische und physische Beschwerden

Auch noch nach vielen Jahren können Frauen unter verschiedenen Problemen leiden, die ihren sozialen und beruflichen Alltag stark beeinträchtigen, wie z. B.

- Depressionen und Angsterkrankungen
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Einschränkungen des Selbstwertgefühls
- Störung des Körpergefühls
- Aggressionen gegen die eigene Person
- Ess-Störungen, Sucht (Alkohol- und Drogenmissbrauch)
- Sexuelle Probleme
- Tiefgreifendes Misstrauen und Kontaktprobleme
- Alpträume
- Ohnmachtsgefühle
- Psychosomatische Beschwerden.