



**Du bist nicht alleine:
Gemeinsam sind wir stark !**

Vielleicht sollte meine Rede, die am Ende dieser Broschüre steht, am Anfang stehen. Dennoch als jemand, der dieses schreckliche Trauma erlebt hat, habe ich eine einzigartige Perspektive, die für einen Vergewaltigungsopfer äußerst hilfreich sein kann. Ich möchte mit Euch meine Erfahrungen und Gefühle teilen und Euch einen schnellen Zugang zu notwendigen und hilfreichen Informationen bieten.

In dieser Broschüre habe ich versucht, alle möglichen Hinweise zusammenzutragen, die helfen können, traumatischen Ereignissen wie sexuellen Übergriffen und Vergewaltigungen vorzubeugen. Außerdem findet Ihr hier sehr genaue Anleitungen, wie Ihr vorgehen solltet, wenn es bereits zu spät für eine Reaktion ist und Ihr oft in Schock und Angst bestimmte Schritte unternehmen müsst, um Eure Sicherheit, Gesundheit und Euer Leben zu retten.

Ich möchte so sehr, dass keine Frau das durchmachen muss, was ich durchgemacht habe und immer noch durchmache. Ich plane, meine Aktivitäten auf soziale Medien auszuweiten, aber im Moment ist diese Broschüre das Schnellste, was ich tun kann. Ich hoffe, dass weder Ihr noch jemand aus Eurem Umfeld sie jemals benötigen wird. Doch aus eigener Erfahrung weiß ich, wie viel einfacher mein Weg gewesen wäre, wenn ich zum richtigen Zeitpunkt eine solche Broschüre gehabt hätte.

Ich hoffe, dass sie dazu beiträgt, die notwendigen gesellschaftlichen Regeln und Mechanismen in diesem Thema zu verstehen und hilft Betroffenen und ihren Angehörigen, wenn es notwendig wird.

"Nein heißt Nein: Stoppt sexuelle Gewalt!"

Was ist Einwilligung?

Ich möchte über eines der wichtigsten Themen sprechen, das uns alle betrifft - nämlich die Zustimmung im Kontext sexueller Beziehungen. Dies ist ein äußerst wichtiges Thema, das große Bedeutung für Sicherheit und Komfort im Leben haben kann. Daher möchte ich, dass wir uns gemeinsam überlegen, was Zustimmung wirklich bedeutet und warum sie so wichtig ist.

Zustimmung ist mehr als nur ein verbales Ja oder Nein. Zustimmung bedeutet eine klare, eindeutige und freiwillige Zustimmung zur Teilnahme an einer sexuellen Aktivität. Das bedeutet, dass beide Parteien ohne Zwang, Druck oder Manipulation zustimmen müssen.

Warum ist das so wichtig? Weil das Fehlen von Zustimmung Vergewaltigung bedeutet. Ja, genau so ist es. In jeder sexuellen Situation, wenn es keine Zustimmung gibt, ist es Vergewaltigung. Unabhängig davon, ob jemand Nein sagt oder aus verschiedenen Gründen nicht in der Lage ist, sich verbal auszudrücken, wenn keine Zustimmung gegeben wurde, ist es nicht rechtmäßig und respektvoll.

Aber was bedeutet das in der Praxis? Das bedeutet, dass wenn du mit jemandem Sex haben möchtest, du sicherstellen musst, dass diese Person dazu bereit ist und es genauso will wie du. Das bedeutet, sich zu fragen: "Hat diese Person klar zugestimmt zu dem, was wir vorhaben?" Wenn du dir nicht sicher bist, frag lieber nach! Offene und ehrliche Kommunikation ist der Schlüssel zu gesunden und respektvollen Beziehungen.

Es ist auch wichtig zu wissen, dass Zustimmung jederzeit zurückgezogen werden kann. Selbst wenn wir zuvor zugestimmt

haben, aber während der Handlung unsere Meinung ändern, haben wir das Recht, das zu sagen, und unser Partner muss das respektieren. Das Respektieren der Grenzen der anderen Person ist die Grundlage für respektvolle und verantwortungsvolle sexuelle Interaktionen. Das Nicht-Abbrechen sexueller Handlungen in einer solchen Situation ist ebenfalls Vergewaltigung!

Deshalb möchte ich euch heute ermutigen, darüber nachzudenken, was Zustimmung für euch bedeutet, welche Grenzen ihr habt und wie ihr effektiv mit eurem Partner in sexuellen Angelegenheiten kommunizieren könnt. Denkt daran, dass es euer Körper und euer Leben ist, und ihr habt das Recht, bewusste und freiwillige Entscheidungen in sexuellen Angelegenheiten zu treffen.

Ich hoffe, dass dieses kurze Gespräch euch geholfen hat zu verstehen, warum Zustimmung so wichtig ist und wie das Fehlen davon schwerwiegende Konsequenzen haben kann. Wenn ihr irgendwelche Fragen oder Zweifel habt, könnt ihr jederzeit mit mir oder einem anderen vertrauenswürdigen Erwachsenen sprechen. Denkt daran, dass immer jemand da ist, der euch zuhört und unterstützt. Am Ende erhaltet ihr auch Informationen und Broschüren, wohin ihr euch mit jedem Problem wenden könnt, unabhängig davon, ob ihr Zweifel habt oder Opfer einer Verletzung der körperlichen Intimität geworden seid.

Respekt und persönliche Grenzen

Ich möchte auch über zwei Schlüsselfragen sprechen, die äußerst wichtig sind für den Aufbau gesunder Beziehungen und die Verhinderung sexueller Gewalt: Respekt und persönliche Grenzen.

Das Erste, was ich betonen möchte, ist die Bedeutung des Respekts für andere Menschen.

Diskussion darüber, was Respekt für sie bedeutet; Beispiele

Respekt ist nicht nur ein Wort, sondern eine Denk- und Handlungsweise, die unsere Beziehungen zu anderen Menschen beeinflusst. Jemanden zu respektieren bedeutet, ihn mit Würde, Verständnis und Respekt zu behandeln, unabhängig von Unterschieden im Aussehen, Überzeugungen oder sexuellen Orientierung

Jeder von uns hat seine persönlichen Grenzen, Linien, die niemand ohne unsere Zustimmung überschreiten sollte. Es ist sehr wichtig, dass wir alle die Grenzen anderer Menschen verstehen und respektieren, aber auch, dass wir unsere eigenen Grenzen klar und deutlich ausdrücken können. Diese Fähigkeit, die Grenzen anderer zu berücksichtigen und unsere eigenen Grenzen auszudrücken, ist entscheidend für die Sicherstellung gesunder und sicherer Beziehungen.

Diskussion, Beispiele für persönliche Grenzen; für interessierte Schüler das Spielen von Rollen zur besseren Verständnis des Begriffs, der Situation und des Einfühlens.

Jetzt möchte ich das Thema Zustimmung ansprechen. Zustimmung ist eine klare und eindeutige Bekundung, dass wir an einer bestimmten Situation teilnehmen möchten, einschließlich sexueller Situationen. Ohne Zustimmung wird jede sexuelle Aktivität illegal und unmoralisch. Es ist wichtig zu verstehen, dass Zustimmung bewusst, freiwillig und eindeutig gegeben werden muss. Das Fehlen von Zustimmung bedeutet eindeutig Vergewaltigung. Auch das Fehlen von Zustimmung zu anderen Handlungen und Verhaltensweisen ist unethisch, respektlos und eine Verletzung unserer Rechte. Denkt daran.

Niemand darf sich jemandem aufdrängen oder persönliche Grenzen ohne Zustimmung verletzen. Und in keiner Situation kann solches Verhalten gerechtfertigt werden. Deshalb ist es so wichtig, dass wir alle das Verständnis der Bedeutung von Zustimmung haben und sie respektieren.

Denkt daran, dass Respekt und die Achtung persönlicher Grenzen die Grundlagen gesunder und respektvoller Beziehungen sind. Deshalb ermutige ich euch, mit euren Freunden, Familien darüber zu sprechen und Hilfe zu suchen, wenn ihr euch jemals in einer Situation bedroht oder unwohl fühlt.

Formen der Vergewaltigung

Der Hauptgrund für meine Treffen mit euch ist das Gespräch über Vergewaltigung und deren Verhinderung, Konsequenzen und den Umgang mit einem solchen Ereignis. Ich möchte jedoch, dass ihr von diesen Treffen viel mehr mitnehmt. Deshalb möchte ich, dass ihr versteht und mit euch darüber spricht, dass Vergewaltigung verschiedene Formen annehmen kann, oft ebenso traumatisch und tragisch wie körperliche Vergewaltigung. Wir wissen, dass Vergewaltigung ein schreckliches und inakzeptables Verhalten ist. Im Alltag begegnen wir jedoch sehr oft emotionaler und verbaler Vergewaltigung und sind uns dessen nicht bewusst.

Wenn ihr das Wort "Vergewaltigung" hört, denkt ihr wahrscheinlich zuerst an einen physischen Angriff. Aber die Wahrheit ist, dass Vergewaltigung viel komplizierter und subtiler sein kann. Vergewaltigung bedeutet nicht immer nur die körperliche Verletzung des Körpers eines anderen. Es kann auch emotionale Nötigung, Manipulation oder Druck bedeuten, jemanden dazu zu bringen, etwas zu tun, was er wirklich nicht will. Auch das kann Vergewaltigung sein.

Zum Beispiel, wenn jemand ständig Druck auf euch ausübt, etwas Unangenehmes zu tun, das euch unwohl macht oder eure persönlichen Grenzen überschreitet, kann das ebenfalls eine Form von Vergewaltigung sein. Ebenso, wenn jemand euer Vertrauen ausnutzt, um eure Emotionen zu manipulieren oder euch psychisch zu bedrängen, ist das auch eine Form der Vergewaltigung – emotionale Vergewaltigung.

Beispiele für emotionale Vergewaltigung:

1. ****Emotionale Manipulation:**** Das ist der Fall, wenn jemand eure Emotionen ausnutzt, um von euch das zu bekommen, was er will. Zum Beispiel kann ein Partner mit einer Trennung drohen, um euch zu etwas zu zwingen, was ihr wirklich nicht wollt.
2. ****Soziale Isolation:**** Emotionale Vergewaltigung kann auch in Form von sozialer Isolation auftreten, wenn jemand versucht, euch von euren Freunden und eurer Familie zu isolieren, indem er eure Kontakte zu anderen kontrolliert. Das kann durch das Verbot von Treffen mit anderen Personen, die Kontrolle eurer Kommunikation mit ihnen oder den Druck, bestimmte Personen zu meiden, geschehen.
3. ****Gefühlsverheimlichung:**** Emotionale Vergewaltigung kann auch beinhalten, dass man von euch verlangt, eure Gefühle oder Bedürfnisse zu verbergen, um sich an die Erwartungen anderer anzupassen. Zum Beispiel, wenn jemand euch zwingt, euren Kummer oder Ärger zu verbergen, um ihnen keine Unannehmlichkeiten zu bereiten, ist das ebenfalls eine Form der emotionalen Vergewaltigung.
4. ****Herabsetzung und Kritik:**** Emotionale Vergewaltigung kann auch in Form von ständiger Herabsetzung, Kritik oder Beleidigung eurer Person auftreten. Das kann durch die Verwendung beleidigender Wörter, das Lächerlichmachen eurer Leistungen oder das absichtliche Herabsetzen eures Selbstwertgefühls geschehen.
5. ****Drohungen und Einschüchterungen:**** Eine Person, die emotionale Vergewaltigung anwendet, kann auch Drohungen oder Einschüchterungen nutzen, um euch zur Gehorsamkeit zu zwingen. Das können Drohungen mit körperlicher, emotionaler oder finanzieller Gewalt sein, die darauf abzielen, euer Verhalten zu kontrollieren.

Diese Beispiele zeigen, dass emotionale Vergewaltigung viele verschiedene Formen annehmen kann, aber immer darauf abzielt, Emotionen und Manipulationen zu nutzen, um Kontrolle über

andere Menschen zu erlangen. Es ist wichtig, dass wir alle diese Signale erkennen und angemessen reagieren, indem wir unsere persönlichen Grenzen respektieren und Unterstützung suchen, wenn wir sie brauchen.

Verbale Vergewaltigung ist eine weitere Form sexueller Gewalt, die oft unbemerkt bleibt. Dies ist der Fall, wenn jemand beleidigende, erniedrigende Worte oder Drohungen verwendet, um jemanden zu etwas zu zwingen, dem er nicht zustimmen möchte. Das können auch ständige Kommentare über das Aussehen, die Sexualität oder andere private Angelegenheiten einer Person sein.

Beispiele für verbale Vergewaltigung

1. **Beleidigende Kommentare:**

- Verbale Vergewaltigung kann beleidigende oder erniedrigende Kommentare gegenüber einer anderen Person beinhalten. Dies kann negative Meinungen über das Aussehen, die Fähigkeiten, die Persönlichkeit oder andere Eigenschaften einer Person beinhalten.

- Beispiel: "Du bist zu dumm, um irgendetwas zu verstehen."

2. **Drohungen und Einschüchterung:**

- Verbale Vergewaltigung kann auch Drohungen oder Einschüchterungen beinhalten. Dies kann Drohungen mit körperlicher, emotionaler oder finanzieller Gewalt umfassen, die darauf abzielen, das Verhalten und die Entscheidungen einer anderen Person zu kontrollieren.

- Beispiel: "Wenn du mich verlässt, werde ich dein Leben zerstören."

3. **Verspottung und Spott:**

- Eine Person, die verbale Vergewaltigung anwendet, kann absichtlich eine andere Person verspotten oder verhöhnen, um sie zu erniedrigen oder emotional zu verletzen. Dies kann das Erzählen

von Witzen über jemand anderen, das Verspotten von Schwächen oder Misserfolgen beinhalten.

- Beispiel: "Wie immer musst du alles vermasseln, du bist nutzlos."

4. **Wortmanipulation:**

- Verbale Vergewaltigung kann die Manipulation von Worten beinhalten, um Kontrolle über eine Situation oder eine andere Person zu erlangen. Dies kann die Verwendung von hinterhältigen Argumenten sein, um das Schuldgefühl einer Person zu manipulieren oder sie zu zwingen, etwas zu tun, was sie wirklich nicht will.

- Beispiel: "Wenn du mich wirklich lieben würdest, würdest du das für mich tun."

5. **Ständige Kritik:**

- Verbale Vergewaltigung kann auch ständige Kritik und negative Beurteilungen einer anderen Person umfassen. Dies kann das ständige Aufzeigen von Fehlern, das Kritisieren von Lebensentscheidungen oder das Infragestellen des Wertes einer Person sein.

- Beispiel: "Du wirst nie etwas erreichen, du bist immer inkompetent."

Diese Beispiele zeigen, dass verbale Vergewaltigung viele verschiedene Formen annehmen kann, aber immer darauf abzielt, andere zu kontrollieren, zu erniedrigen oder einzuschüchtern. Es ist wichtig, dass wir alle diese Signale erkennen und in der Lage sind, auf angemessene Weise zu reagieren, indem wir unsere persönlichen Grenzen respektieren und Unterstützung suchen, wenn wir sie brauchen.

Sicherheit im Netz

Sexuelle Gewalt im Internet, oft als sexuelle Cybergewalt bezeichnet, ist eine Form des Missbrauchs, bei der digitale Technologien genutzt werden, um jemanden zu belästigen, einzuschüchtern, sexuell auszunutzen oder zu schädigen.

Beispiele für sexuelle Gewalt im Internet:

1. **Sexting ohne Zustimmung:**

- Das Versenden von intimen Fotos oder Nachrichten ohne die Zustimmung der betroffenen Person.

2. **Cyberstalking:**

- Belästigung oder Verfolgung einer Person online auf eine bedrohliche oder einschüchternde Weise.

3. **Doxxing:**

- Öffentliches Teilen persönlicher Informationen ohne Zustimmung, was die Opfer zusätzlichen Gefahren aussetzen kann.

4. **Sexuelle Belästigung:**

- Senden von unerwünschten sexuellen Nachrichten, Fotos oder Videos, die beleidigend oder erschreckend sein können.

5. **Grooming:**

- Ein Prozess, bei dem ein Erwachsener versucht, das Vertrauen eines Minderjährigen online zu gewinnen, um später sexuelle Ausbeutung zu betreiben.

Dating-Apps: Sicherheit und Gefahren

Dating-Apps können eine bequeme Möglichkeit sein, neue Leute kennenzulernen, aber sie bergen auch erhebliche Risiken.

****Gefahren:****

1. **Gewalt und Belästigung:**

- Das Treffen mit Fremden kann zu Situationen führen, in denen der Benutzer Opfer von körperlicher oder psychischer Gewalt wird.

2. **Sexuelle Verbrechen:**

- Es besteht das Risiko, eine Person zu treffen, die böse Absichten hat, einschließlich sexueller Gewalt.

3. **Finanzbetrug:**

- Betrüger können vorgeben, romantisches Interesse zu haben, um Geld oder persönliche Daten von Benutzern zu erpressen.

4. **Datenschutzrisiken:**

- Identitätsdiebstahl oder Datenlecks von persönlichen Informationen der Benutzer.

5. **Emotionale Manipulation:**

- Catfishing: Menschen können falsche Identitäten online erstellen, um andere emotional zu täuschen.

- Gaslighting: Manipulatives Verhalten, bei dem die Person versucht, das Opfer dazu zu bringen, an seinen eigenen Sinnen und der Wahrnehmung der Realität zu zweifeln.

6. **Psychische Gesundheit:**

- Häufige Ablehnungen oder negative Erfahrungen können das Selbstwertgefühl und die psychische Gesundheit der Benutzer beeinträchtigen.

- Abhängigkeit von Dating-Apps.

Prävention und Unterstützung

Bildung und Bewusstsein:

- Benutzer des Internets über sichere Nutzung aufklären und Risiken erkennen.

Online-Sicherheit:

- Verwenden von Datenschutzwerkzeugen wie starken Passwörtern und Zwei-Faktor-Authentifizierung.

Rechtliche Unterstützung:

- Anzeige bei der Polizei und Nutzung rechtlicher Mittel im Falle sexueller Gewalt im Internet.

Hilfsorganisationen:

- Organisationen, die psychologische, rechtliche und pädagogische Unterstützung für Opfer sexueller Gewalt im Internet anbieten.

Privatsphäre im Internet

1. **Datenschutzeinstellungen:**

- Regelmäßig die Datenschutzeinstellungen auf sozialen Plattformen überprüfen und anpassen.
- Verwalten, wer Ihre Beiträge und persönlichen Informationen sehen kann.

2. **Anonymität und Datenfreigabe:**

- Vermeiden Sie das Teilen privater Informationen in öffentlichen oder unbekannten Online-Gruppen.
- Überlegen Sie, ob jede geteilte Information notwendig und sicher ist.

Erkennen und Reagieren auf Potenzielle Situationen

Warnsignale:

- Druck oder Zwang von einer anderen Person, etwas zu tun, was man wirklich nicht will.
- Ständiges Ignorieren der persönlichen Grenzen durch eine andere Person.
- Drohungen oder Einschüchterungen.
- Manipulative Verhaltensweisen, die ein unangenehmes oder unbehagliches Gefühl verursachen.

Reaktion:

- Grenzen klar und fest ausdrücken.
- Unterstützung bei vertrauenswürdigen Personen suchen.
- Situationen an die zuständigen Behörden oder Institutionen melden.

Sicherheitsregeln:

- Teilen Sie nicht zu viele persönliche Daten in Ihrem Profil.
- Treffen Sie sich an öffentlichen Orten während der ersten paar Dates.
- Seien Sie vorsichtig beim Teilen von Fotos und anderen Materialien.
- Verwenden Sie vertrauenswürdige Apps und überprüfen Sie deren Datenschutzrichtlinien.
- Melden Sie verdächtige Verhaltensweisen an die Verwaltung der App.

Und es ist passiert... Was tun???

Für Dritte:

Das Beruhigen eines Vergewaltigungsopfers und das Helfen, aus dem Schockzustand herauszukommen, ist ein sensibler und anspruchsvoller Prozess.

1. Bewahre Ruhe und sei präsent

- Sei präsent: Versuche, ruhig und gelassen zu bleiben, um dem Opfer keinen zusätzlichen Stress zu bereiten.
- Sorge für Sicherheit: Stelle sicher, dass das Opfer sich an einem sicheren Ort befindet.

2. Aktives Zuhören

- Gib Raum: Lass das Opfer sprechen, wenn es möchte, ohne zu unterbrechen oder zu urteilen.
- Sei einfühlsam: Höre aufmerksam zu und zeige Empathie, ohne das Opfer zum Reden zu drängen, wenn es nicht bereit ist.

3. Beruhige und biete Unterstützung an

- Biete Unterstützung an: Sage, dass du da bist, um zu helfen und dass sie nicht allein ist.
- Sanfte Berührung: Wenn das Opfer es zulässt, kann eine sanfte Berührung, wie das Halten der Hand, beruhigend wirken. In diesem Fall ist eine Berührung oder Umarmung nicht immer eine gute Idee. Wenn du es tun möchtest, sei vorsichtig und achte auf die Reaktionen des Opfers.
- Lass sie weinen: Das Ausweinen ist wichtig für die weitere Verarbeitung und die psychischen und psychosomatischen Folgen des Traumas.

4. Vermeide Schuldzuweisungen und Urteile

Vermeide schuldzuweisende Fragen: Stelle keine Fragen wie „Warum bist du dorthin gegangen?“ oder „Warum hast du es nicht früher gemeldet?“.

Dränge nicht: Dränge das Opfer nicht zu Handlungen, wenn es nicht bereit ist.

5. Ermutige zur Suche nach professioneller Hilfe

- Informiere über Möglichkeiten: Informiere über verfügbare Unterstützungsmöglichkeiten, wie Hilfetelefone, Krisenzentren oder Krankenhäuser. Du kannst ein unverbindliches Telefongespräch mit einer Polizistin vorschlagen, die über mögliche Schritte informiert und zusätzlich ein Gefühl der Sicherheit vermittelt.
 - Wenn das Opfer einverstanden ist und bereit, kann es telefonisch berichten, was passiert ist, ohne eine offizielle Anzeige zu erstatten, bis es bereit dazu ist. Es wäre gut, wenn sie/er die Daten des Täters, falls bekannt, nennt, für den Fall, dass Gefahr besteht. Auf Wunsch des Opfers ist es möglich, eine solche Aussage zu protokollieren, ohne eine offizielle Anzeige zu erstatten, um dem Opfer Zeit zu geben. Die Polizei ist ein Symbol der Sicherheit, und ein solches Vorgehen bringt Erleichterung und ein Gefühl der Fürsorge.
- Hilf bei der Organisation: Hilf dabei, den Transport ins Krankenhaus oder den Kontakt zu einer geeigneten Organisation zu organisieren.

6. Wahrung der Diskretion

- Achte auf Privatsphäre: Stelle sicher, dass alles, was das Opfer sagt, vertraulich bleibt, es sei denn, das Opfer stimmt der Weitergabe der Informationen zu.
- Zeugenaussage aufzeichnen: Wenn es sich um eine nahestehende Person handelt, versuche, den Moment zu erkennen und frage, ob du das Gesagte für die Polizei aufzeichnen darfst. Versichere, dass du die Aufnahme nicht ohne ihre/seine Zustimmung verwenden wirst. Du weißt jedoch, dass die Psyche, um das Opfer vor Schmerzen zu schützen, mit der Zeit Fakten verzerrn oder verdrängen kann, die entscheidend sein könnten, um die Schuld des Täters zu beweisen.

7. Stelle sicher, dass sie/er nach dem Vorfall Unterstützung hat
 Setze die Unterstützung fort: Frage in den folgenden Tagen und Wochen nach, wie es ihr/ihm geht, und biete weitere Hilfe an.
 Hilf dabei, einen Psychotherapeuten zu finden, der sich auf Trauma spezialisiert hat.

- Beispiel für ein Gespräch:

- „Ich bin hier für dich. Du bist in Sicherheit.“
- „Was passiert ist, ist nicht deine Schuld.“
- „Es gibt viele Menschen, die dir helfen können. Ich möchte dich dabei unterstützen, die richtige Hilfe zu finden.“
- „Möchtest du, dass ich jemanden aus deiner Familie oder deinem Freundeskreis anrufe, der dir helfen kann?“

Denke daran, dass jedes Opfer anders reagiert, daher ist es wichtig, flexibel zu sein und deine Handlungen an ihre/seine Bedürfnisse und den emotionalen Zustand anzupassen.

Wenn es dich betrifft...

Es gibt keine Worte, die ausdrücken könnten, wie leid es mir tut, dass du das durchmachen musst. Ich habe das auch durchgemacht, daher verstehe ich den Schmerz, der dich jetzt zerreißt. Wenn ich den Schmerz auf mich nehmen könnte, würde ich es tun, denn keine Frau verdient es, das durchzumachen, was du jetzt durchmachst. Das Einzige, was ich tun kann, ist, dir zu helfen, das auf möglichst einfache Weise zu überstehen. Ich möchte dir Zeit, Stress und Schmerz ersparen. Ich möchte dir Fehler ersparen, die ich gemacht habe, und die Chancen erhöhen, dass der Täter deines Leids zur Rechenschaft gezogen wird. Ich möchte dir den Zugang zu jeglicher Hilfe und Unterstützung erleichtern, die dir jetzt zusteht. Die Wahrheit ist, dass dein Leben nie wieder dasselbe sein wird. Du wirst nicht mehr die alte Version von dir selbst sein. Ich weiß, was passiert ist, verändert alles. Dennoch möchte ich dir helfen, die Auswirkungen des dir zugefügten Unrechts zu minimieren. Ich möchte, dass eine neue, stärkere und trotz allem glückliche Version von dir entsteht. Du bist nicht allein, es gibt Tausende von uns. Am Ende dieser Broschüre

werde ich noch einmal zu dir schreiben, und jetzt umarme ich dich so fest ich kann. Glaube mir, du bist stärker als du denkst.

Es ist Zeit, zu den konkreten Schritten überzugehen. Das Wichtigste, was du jetzt tun kannst, ist:

1. ****Beginb dich an einen sicheren Ort:****

Wenn möglich, entferne dich sofort aus der gefährlichen Situation. Wenn du aus deinem Zuhause flüchten musst oder nicht dorthin zurückkehren kannst und in Wien ein sicheres Versteck suchst, gibt es mehrere Organisationen, die dir helfen können. Hier sind Orte, an denen du Hilfe finden kannst:

- **Frauenhäuser Wien (Frauenhäuser in Wien):**

Frauenhäuser Wien bietet sichere Unterkünfte für Frauen und Kinder, die Gewalt erlebt haben, einschließlich Vergewaltigung. Sie bieten auch psychologische, rechtliche und soziale Unterstützung an.

Webseite: Frauenhäuser Wien

Telefon: +43 1 512 38 39 (24 Stunden am Tag)

- **Interventionsstelle Wien (Wiener Interventionsstelle gegen Gewalt):**

Diese Stelle bietet rechtliche, psychologische und soziale Hilfe für Opfer sexueller Gewalt. Sie können bei der Suche nach einer sicheren Unterkunft helfen.

Webseite: Interventionsstelle Wien

Telefon: +43 1 585 32 88 (Montag - Freitag, Geschäftszeiten)

- **Notruf für Vergewaltigte Frauen und Mädchen (Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen):**

Der Notruf bietet telefonische Unterstützung und Beratung für Vergewaltigungsopfer und kann bei der Suche nach einer Unterkunft helfen.

Webseite: Notruf für Vergewaltigte Frauen und Mädchen

Telefon: +43 1 717 19 (24 Stunden am Tag)

- **Caritas Wien:**
Caritas bietet verschiedene Formen der Unterstützung an, einschließlich Unterkünften für Obdachlose. Sie können auch Vergewaltigungsopfern helfen, eine geeignete Unterkunft zu finden.
Webseite: Caritas Wien
Telefon: +43 1 878 12
- **Weißen Ring:**
Weißen Ring bietet Unterstützung für Opfer von Verbrechen, einschließlich Vergewaltigung. Sie bieten rechtliche und psychologische Beratung und können bei der Suche nach einer Unterkunft helfen.
Webseite: Weißen Ring
Telefon: +43 800 112 112 (Montag - Freitag, Geschäftszeiten)
- **Frauenhelpline gegen Gewalt:**
Das ist eine Hotline für Frauen, die Opfer von Gewalt geworden sind, wo man Unterstützung und Beratung in Krisensituationen erhalten kann.
Frauenhelpline gegen Gewalt
Telefon: 0800 222 555
E-Mail: office@frauenservice.at
- **Frauenberatungsstelle Wien:**
Das ist ein Beratungszentrum für Frauen, das psychologische, rechtliche und soziale Unterstützung für Gewaltopfer bietet.
Frauenberatungsstelle Wien
Telefon: +43 1 748 29 77
E-Mail: office@frauenberatung-wien.at

2. ****Hilfe rufen:****
Wähle den Notruf (133 für die Polizei oder 144 für die Rettungsdienste) oder bitte eine Person in der Nähe um Hilfe.

3. ****Medizinische Versorgung:****

Begib dich so schnell wie möglich ins Krankenhaus oder zu einem Arzt. Es ist wichtig, medizinischen Rat einzuholen, um Verletzungen zu behandeln und Beweise zu sichern. In Wien gibt es zwei Krankenhäuser mit gynäkologischen Krisenambulanzen, die Krankenhäuser AkH und Wilhelminen, aber theoretisch sollte dir jeder andere Arzt helfen können.

- Die Klinik für Gewaltopfer der Medizinischen Universität Wien bietet umfassende medizinische Versorgung und Dokumentation von Verletzungen durch Gewalttaten sowie psychosoziale Unterstützung für Opfer. Medizinische Beweise werden aufbewahrt, bis du bereit bist, eine Anzeige bei der Polizei zu erstatten.
- Medizinisches Personal sind auch nur Menschen, und du kannst auf verschiedene Personen treffen. In der Regel handelt es sich um spezialisiertes Personal, das weiß, was es tut. **ACHTUNG!** Gehe so schnell wie möglich ins Krankenhaus. Wenn du dich jedoch aus irgendeinem Grund anders entscheiden solltest, denke daran, dass es unabhängig davon, wie schnell oder spät du ins Krankenhaus gehst, die Möglichkeit beeinflussen kann, Spuren und DNA des Täters nachzuweisen. Bestehe darauf, auf alle sexuell übertragbaren Krankheiten untersucht zu werden, einschließlich sexuell übertragbarer Krankheiten wie Hepatitis C. Das ist sehr wichtig.

4. ****Dusche nicht und wasche dich nicht: ****

Vermeide es, Kleidung zu waschen oder zu wechseln, um keine Beweise zu vernichten. Wenn du das Bedürfnis hast, dich umzuziehen oder die Bettwäsche zu wechseln, mach zuerst ein Foto von dir in der Kleidung, von der Kleidung selbst und von der Bettwäsche. Packe dann alles in einen Beutel und bewahre es auf. **DAS IST SEHR WICHTIG!**

5. Psychologische Unterstützung:

Suche Unterstützung in einer Beratungsstelle oder bei einem Therapeuten. In Österreich gibt es spezialisierte Beratungszentren für Opfer sexueller Gewalt, deren Liste ich gleich aufführen werde.

5. Erstatte Anzeige:

Überlege dir, ob du das Verbrechen bei der Polizei melden möchtest. Dies kann dazu beitragen, den Täter zur Rechenschaft zu ziehen und weiteren Opfern Schaden zu ersparen.

6. Rechtsberatung:

Hole dir rechtlichen Rat, um deine Rechte und Möglichkeiten zu kennen.

- Du kannst dich auch an Organisationen wie den Weißen Ring wenden, die Unterstützung für Opfer von Straftaten anbieten. Diese Organisation hilft nicht nur bei der Bezahlung eines Anwalts, sondern kann auch Kautionen für den Fall eines Wohnungswechsels leisten oder teilweise oder vollständig die Kosten für Therapien oder Behandlungen (z.B. ausgeschlagene Zähne) übernehmen, die durch das Ereignis verursacht wurden.
- Ich empfehle, jetzt schon eine Rechtsschutzversicherung abzuschließen. Dies kann hilfreich sein, falls die Unterstützung anderer Institutionen nicht ausreicht. In Wien gibt es bei jedem Bezirksgericht die Möglichkeit, einen Rechtsberater zu treffen, der kostenlos Ratschläge gibt und hilft.
- Wenn du Migrantin bist, kannst du dich jederzeit und in jeder Angelegenheit an die Institution Migranten.at (Migrant.at – Beratungszentrum für Migranten und Migrantinnen,

Hoher Markt 8/4/2/2, 1010 Wien

Telefon: 01-712 56 04, E-Mail: migrant@migrant.at) wenden. Dort wird dir in jeder Angelegenheit geholfen und wahrscheinlich auch in deiner Sprache.

Bevor du irgendetwas unternimmst, stelle sicher, dass du in Sicherheit bist!

FRAUENHÄUSER Notruf 24h: 05 77 22

Obwohl auf der Webseite steht, dass Frauenhäuser nur für Frauen aus einer Beziehung sind, ist das nicht wahr. Jede Frau findet dort Schutz, auch mit einem Hund, wenn er nicht größer als kniehoch ist, unabhängig davon, was passiert oder passiert ist, ob der Täter ein Partner oder ein fremder Mann auf der Straße ist. Unabhängig davon, ob es sich um eine Art von Gewalt, einen einmaligen Vorfall oder eine Vergewaltigung handelt.

Frauenhäuser sind kein Fünf-Sterne-Hotel und der Aufenthalt dort ist keine angenehme Erfahrung. Aber du wirst an einem Ort untergebracht, der am weitesten von der Gefahr entfernt ist (die Adresse bekommst du erst im Taxi, wenn die Sozialarbeiterin sicher ist, dass nur du sie kennst). Wenn du dir das Taxi nicht leisten kannst, wird es bei der Ankunft vom Frauenhaus bezahlt. Jetzt ist deine (und evtl. die deiner Kinder) Sicherheit am wichtigsten, und für den Rest wird später Zeit sein.

ALLES WAS ICH HABE...

- Luxus und materielle Dinge sind im Leben nicht das Wichtigste, sondern deine Sicherheit und Gesundheit. Konzentriere dich also darauf, nur das Wichtigste bei dir zu haben, wenn das Sammeln anderer Dinge dich in Gefahr bringen könnte. Wenn du möchtest, kannst du mit Polizeischutz alles holen, was du brauchst. Aber das Wichtigste ist:
 - Pass, Staatsbürgerschaftsnachweis, also Personalausweis, Geburtsurkunde, Heiratsurkunde, Meldebestätigung, Zeugnisse, Versicherungsunterlagen, Zertifikate, Medikamente und medizinische Unterlagen, Schulsachen, Spielzeug, ein paar Kleidungsstücke.
- Wenn du dich im Frauenhaus anmeldest, denke daran, deine Adresse beim Meldeamt zu sperren, für Frauen aus dem Frauenhaus ist das kostenlos.

Und denk daran, dass das nur vorübergehend ist, du wirst da rauskommen!

- Zwar geht es in diesem Prospekt hauptsächlich um Vergewaltigungen, aber dennoch möchte ich darauf hinweisen, dass **Gewalt viele Gesichter hat.**
<https://frauenhaeuser-wien.at/hilfe/>

JEDER VERDIENT SICHERHEIT UND GLÜCK!

Frauenhäuser sind kein Fünf-Sterne-Hotel und der Aufenthalt dort ist keine angenehme Erfahrung, aber dort bist du sicher und das ist ein neuer, besserer Anfang. Die Mitarbeiter dieses Hauses sind auch nur Menschen, du wirst nicht immer mit ihren Meinungen, Ansichten und Verhalten übereinstimmen. Sie haben nicht immer Recht, aber die meisten von ihnen versuchen wirklich, dir zu helfen. **DENKE DARAN!** Dass du ein Opfer von Gewalt bist, stellt dich nicht unter sie, du hast das Recht auf deine eigene Meinung, du hast das Recht, mit etwas nicht einverstanden zu sein oder etwas abzulehnen, setze dich für deine Rechte ein, es geht um deine Zukunft und dein Leben. Konflikte kommen vor, sprich darüber, behandle andere mit Respekt und fordere Respekt ein.

- **Frauenhäuser sind nicht die einzigen Orte, an denen du Schutz finden kannst.**

Das FrauenWohnZentrum der Caritas Wien, bietet Frauen, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, ein Dach über dem Kopf und ein offenes Ohr für Ihre Sorgen.

Insgesamt 32 Wohnplätze. Das Angebot ist speziell an Frauen, die Schwierigkeiten in anderen Einrichtungen haben oder von anderen Einrichtungen nicht aufgenommen werden (können). Außerdem bieten sie Frauen, die an einer Suchterkrankung leiden oder die sich nicht von ihren Haustieren trennen wollen, einen Schlafplatz.

FrauenWohnZentrum
 Springerstraße 5 1020 Wien
 frauenwohnzentrum@caritas-wien.at
 01 971 80 07

- **Schutzhause für Frauen und Kinder:** Dies ist ein Zufluchtsort für Frauen und Kinder, die Opfer häuslicher Gewalt sind. Es bietet Unterstützung, Beratung und Unterkunft.
 Schutzhause für Frauen und Kinder
 Telefon: +43 1 333 74 44
 E-Mail: kontakt@schutzhause.at
- **Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser:** Eine Organisation, die Frauen in Situationen häuslicher Gewalt durch Zufluchtsorte, Beratung und andere Dienstleistungen unterstützt. Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser:
www.aoef.at
 +43 1 544 08 20
 office@aoef.at
- **Obdach Ester** Das ist ein ganzjähriger Erste-Hilfe-Dienst für obdachlose Frauen (mit oder ohne Kinder), der einen sicheren Ort, Duschen, eine Wäscherei, Computer, einen Entspannungsraum und eine Küche bietet. Es werden kostenlose Grundnahrungsmittel und Getränke zur Verfügung gestellt. Nur Frauen haben Zutritt. Es werden Beratungen mit Sozialarbeitern organisiert, die bei der Suche nach einer Unterkunft, der Beschaffung von Unterstützung, der Wohnungssuche und dem Umgang mit gesundheitlichen Problemen helfen.
 Obdach Ester
 Alfred Adler Straße 1/4
 Eingang Maria-Lassnig-Straße 1
 1100 Wien
 Tel.: 01/ 24 5 24 – 40 130 obdach.ester@fsw.at
- **Obdach aXXept** Es ist für junge Wohnungslose im Alter von 18 bis 35 Jahren konzipiert. Ziel ist es, die Besucherinnen auf ihrem Weg zu einer sicheren Wohnsituation zu unterstützen und aufkommende Fragen zu beantworten: Wo finde ich einen Schlafplatz? Wie kann ich um Unterstützung ansuchen? Was mache ich bei gesundheitlichen oder seelischen Problemen?

25
Esterházygasse 18 / Eingang Ecke Gumpendorfer Straße 64,
1060 Wien

Tel.: 01/ 24 5 24 – 40 110

Mobil: 0676/ 8289 40 111

E-Mail: obdach.axxept@fsw.at

- **Chancenhaus Obdach Favorita**

Im Chancenhaus Obdach Favorita können obdachlose Familien und Frauen bis zu drei Monate ohne aktuelle Unterstützungsbewilligung wohnen. Ein professionelles Team hilft ihnen, zukunftsorientierte Perspektiven zu entwickeln und an persönlichen Zielen zu arbeiten. Sie erhalten Unterstützung bei der Bewältigung von Krisen, finanziellen und gesundheitlichen Problemen. Die Hilfe umfasst auch Beratung in Wohn-, Behörden- und Berufsangelegenheiten, und Familien können Unterstützung bei der Kinderbetreuung und Bildung erwarten. Nach dem Verlassen der Einrichtung sind die Bewohner sich ihrer Möglichkeiten bewusst und haben persönliche Perspektiven erarbeitet.

Frauen (6 Euro pro Tag)

Familien je nach Angebot (180 bis 360 Euro pro Monat)

Chancenhaus Obdach Favorita

Laxenburger Straße 8-10

1100 Wien

Tel.: 01/ 24 5 24 – 40 870

Mail: obdach.fc@fsw.at

Vernehmung bei der Polizei

In Wien kann eine Vergewaltigung bei jeder Polizeistation gemeldet werden. Hier sind einige wichtige Informationen und Adressen einiger Hauptpolizeistationen in Wien, wo eine solche Anzeige erstattet werden kann:

Landespolizeidirektion Wien (24h)

- **Adres:** Schottenring 7-9, 1010 Wien
- **Telefon:** +43 1 31310

2. **Polizeiinspektion Favoriten** (24h)
 - **Adres:** Keplergasse 8, 1100 Wien
 - **Telefon:** +43 1 31310 56381
3. **Polizeiinspektion Margareten** (24h)
 - **Adres:** Kriehubergasse 24, 1050 Wien
 - **Telefon:** +43 1 31310 56861
4. **Polizeiinspektion Leopoldstadt** ((24h))
 - **Adres:** Krummbaumgasse 1, 1020 Wien
 - **Telefon:** +43 1 31310 21201

Höchstwahrscheinlich wirst du dort deine Aussage machen, aber du kannst dies überall melden. Ich empfehle jedoch zuerst ins Krankenhaus zu gehen, um alle Verletzungen und Beweise zu sichern, über die du dann bei der Polizei sprechen kannst. Wenn du Angst hast, keinen Mut hast oder nicht bereit bist, wird das Krankenhaus ohne deiner Zustimmung die Polizei nicht rufen können. Wenn du das nicht möchtest, wirst du eine Verzichtserklärung auf das Rufen der Polizei unterschreiben. Diese ist nicht mit einem vollständigen Verzicht verbunden, sondern nur mit diesem im Krankenhaus. Zur Polizei kannst du jederzeit gehen, ob in einem halben Jahr oder in ein paar Jahren, jedoch je früher desto besser, da dies die Chancen erhöht, den Täter zu überführen.

Aussagen

- Gehe nicht allein, nimm jemanden aus deiner Familie, Freunde oder einen Psychologen aus einer Institution mit, zum Beispiel von Frauen Notruf.
- Du wirst dich sicherer fühlen und einen Zeugen haben. Polizisten sind auch nur Menschen und es können verschiedene Situationen und Fehler auftreten.
- Du hast das Recht, um eine Polizistin zu bitten.
- Wenn möglich, bereite alle Beweise vor und schreibe dir alles, was du erinnerst, in chronologischer Reihenfolge auf. Während der Aussage können solche Emotionen entstehen, dass du viel vergessen oder verfälschen könntest. Wenn du Fragen hast, schreibe sie dir auf, da du sie später vergessen könntest.

Lies alles, was du unterschreibst, und lies deine Aussage vor dem Unterschreiben durch. Fordere gegebenenfalls Korrekturen an.

Die Polizei hat ihre Techniken, um zu überprüfen, ob du die Wahrheit sagst, also lass dich nicht entmutigen. Wenn jedoch das Verhalten des Polizisten oder der Polizistin deine Grenzen überschreitet, scheue dich nicht, dies zu sagen, zum Beispiel: „Mit allem Respekt, aber das war für mich zu viel“, „Ich stimme Ihrer Meinung nicht zu“. Spreche offen, aber höflich. Wenn du weinen musst, weine, du hast das Recht dazu. Wenn du eine Pause während der Vernehmung brauchst, sage dies ebenfalls.

Höchstwahrscheinlich bekommst du eine Visitenkarte der Person, die dich vernommen hat. Falls nicht, bitte darum. Wenn dir bedeutende Fakten einfallen, schreibe dies per E-Mail, denn schriftlich geregelte Angelegenheiten können immer nachgewiesen werden. Im Falle der Einstellung des Verfahrens durch die Staatsanwaltschaft verlierst du den Anwalt der Einrichtung, die dir hilft.

Nächster Schritt

Die Polizei wird deine Aussagen und Beweise analysieren. Bei Unklarheiten werden sie sich mit dir in Verbindung setzen. Danach wird der Täter vernommen und der Fall zur Bewertung an die Staatsanwaltschaft weitergeleitet. Die Staatsanwaltschaft bewertet die Erfolgsaussichten und leitet den Fall entweder an das Gericht weiter oder stellt ihn ein.

Gerichtsverfahren

Laut Strafgesetzbuch hast du das Recht auf:

- Informationen über das Verfahren
- Informationen über die Freilassung des Täters aus der Untersuchungshaft
- Einsicht in die Akten
- Schutz bei der Vernehmung und respektvollen Umgang
- Teilnahme und Mitwirkung am Prozess
- Schadenersatz und finanzielle Entschädigung
- Beistand durch eine Organisation während des Prozesses

Opfer von Gewalt haben Anspruch auf kostenlose psychosoziale und rechtliche Prozessbegleitung im Strafverfahren. Du kannst dich an Interventionszentren oder Gewaltpräventionszentren wenden, die diese Begleitung im Prozess anbieten. Im Folgenden erhältst du nützliche Adressen.

Psychosoziale Begleitung umfasst beispielsweise die Begleitung des Opfers zur Polizei, um Anzeige zu erstatten, Information über das Strafverfahren und Vorbereitung darauf, Begleitung während der Vernehmung und in der Hauptverhandlung. Rechtliche Begleitung umfasst die rechtliche Vertretung im Strafverfahren durch einen Anwalt, um alle Rechte und Ansprüche des Opfers zu wahren.

Das Recht auf eine schützende Vernehmung garantiert, dass das Opfer nicht in Anwesenheit des Täters aussagen muss. Es besteht

die Möglichkeit, das Opfer in einem anderen Raum zu vernehmen und die Aussage per Video in den Gerichtssaal zu übertragen. Kinder müssen immer auf diese schützende Weise und durch Sachverständige vernommen werden. Um den Opfern sehr belastende Hauptverhandlungen zu ersparen, kann auch ein Antrag auf eine Vorvernehmung gestellt werden, das sogenannte kontradiktoriale Verhör.

Sache eingestellt?

Leider passiert das oft, so ist die Realität in Österreich. In Wirklichkeit entsprechen die Gegebenheiten nicht den Kampagnen gegen Gewalt, und die Täter werden nachsichtig behandelt. Und wir Frauen geben zu schnell auf, anstatt unsere Kräfte zu bündeln und zu kämpfen. Ich bin hier, um diese Kräfte mit dir und anderen Betroffenen zu bündeln und dir zu helfen, da durchzukommen. Wenn jede von uns kämpfen, Lösungen suchen und über ihr Leid und die Ungerechtigkeit schreien würde, müsste sich die Politik in dieser Richtung schließlich ändern.

Im Falle einer Einstellung hast du zwei Wochen Zeit, um Berufung einzulegen, und ein Anwalt, der deinen Fall von Anfang an betreut, wird das hervorragend für dich machen. Wenn die Staatsanwaltschaft der Meinung ist, dass die Erfolgschancen gering sind, wird der Fall eingestellt und du bleibst damit allein, deshalb ist es ratsam, eine Rechtsschutzversicherung zu haben, den sogenannten Rechtschutz. Die Allianz hat ein großartiges Angebot ab 12 Euro/Monat, der beste ist DAS, kostet aber derzeit 26 Euro. TIPP! In der Anfangsphase der Versicherung heißt es, dass man 3 Monate warten muss, um rechtlichen Beistand zu erhalten. DAS GILT NICHT FÜR STRAFSACHEN, also informiere den Versicherungsmitarbeiter darüber, falls er etwas anderes sagt.

Falls du keine Rechtsschutzversicherung hast und selbst einen Antrag auf Prozesskostenhilfe stellst, kann diese bei geringem Einkommen eine Befreiung von den Gerichtskosten, die Bestellung eines unentgeltlichen Prozessvertreters oder die Übernahme der Dolmetscherkosten umfassen.

Ich hoffe, dass sich dein Fall erfolgreich entwickelt hat oder entwickeln wird, aber falls nicht, füge ich hier ein Formular bei, das du verwenden kannst, um einen Antrag auf Wiederaufnahme und Fortsetzung des Verfahrens zu stellen. Theoretisch benötigst du neue Fakten, um diesen Antrag zu stellen, aber in der Praxis reicht es aus, deine Unzufriedenheit mit der Arbeit der Polizei und Staatsanwaltschaft oder deren Fehler und Versäumnisse darzulegen, um den Fall erneut zu eröffnen. Im äußersten Fall bleibt die Möglichkeit, den Fall publik zu machen, was anonym (mit geändertem Namen) geschehen kann. Wenn mehr Frauen dies tun würden, müssten die Politiker und Strafverfolgungsbehörden etwas ändern.

Antrag auf Gewährung von Verfahrenshilfe ansuchen

<https://mail.google.com/mail/u/0/?ui=2&ik=388eb5a306&attid=0.1&permmsgid=msg-f:1777997044981894734&th=18acb6e465d70e4e&view=att&disp=inline>

Do tego wniosku dołącz nieformalny wniosek, czyli pismo, w tytule którego napiszesz, że składasz wniosek o ponowne otwarcie sprawy po czym piszesz uzasadnienie.

In Fällen, in denen das Justizsystem versagt...

Leider habe ich auch diese Erfahrung gemacht. Ich bin derzeit dabei, Wissen zu sammeln und Lösungen in dieser Richtung zu suchen. Ich hoffe, dass nur wenige von euch dieses Kapitel benötigen werden.

Mein Fall war sehr kontrovers und hatte eine umfangreiche Dokumentation, dennoch fand er kein Ende vor Gericht, was ich nicht akzeptieren kann. Ich habe nicht erwartet, dass der Täter ins Gefängnis geht, da dies ein sehr sensibles Thema ist, aber es wäre für mich und meine Psyche äußerst wichtig, dass mein Leid anerkannt wird. Ich bin eine von so vielen Frauen, deren Leben zusammenbrach, während die Täter weiterhin glücklich und ohne Konsequenzen leben.

Da ich Künstlerin bin, habe ich eine Ausstellung meiner Bilder gemacht, die ich in eine Kampagne gegen Gewalt umgewandelt habe, um meinen Fall bekannt zu machen. Es gab einen Artikel über mich in der Zeitung „Kurier“. Ich hinterlasse gerne den Kontakt zur Journalistin, die sich für dieses Thema interessiert, und ich bitte jede von euch, die etwas zu sagen hat, sich bei ihr zu melden. Lasst uns daraus etwas Großes machen und etwas verändern!

Ich kann hier nicht viele Dinge schreiben, da ich diesem Prospekt keinen politischen Akzent geben kann. Ich bitte nur um eines, gebt nicht auf, kämpft, lasst uns die Kräfte bündeln. Am Ende des Prospekts werde ich noch ein paar Worte an euch richten. Jetzt muss ich mich auf die konkreten Dinge konzentrieren.

Trauma

Trauma ist ein psychischer Zustand, der nach dem Erleben oder dem Zeugewerden von Ereignissen oder Erfahrungen auftritt, die überwältigend, erschreckend oder die Fähigkeit des Individuums zur Bewältigung übersteigend sind. Trauma kann aus verschiedenen Situationen entstehen, wie Unfällen, Gewalt, Verlust einer nahestehenden Person, Kriegserfahrungen oder Naturkatastrophen. Es ist eine Reaktion des Körpers auf Situationen, die eine Bedrohung für das Leben oder die körperliche oder emotionale Integrität des Individuums darstellen.

Trauma kann zu einer Reihe von Symptomen und psychischen Reaktionen führen, darunter:

Vorübergehende Stressreaktionen: Wie Angst, Übererregung, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen und Albträume.

Stressstörungen: Wie die posttraumatische Belastungsstörung (PTSD), die wiederkehrende Albträume, aufdringliche Erinnerungen an traumatische Ereignisse, Vermeidung des Nachdenkens über traumatische Ereignisse sowie Stimmungs- und Verhaltensänderungen umfasst.

Probleme im sozialen und beruflichen Umfeld: Trauma kann zu Schwierigkeiten beim Aufbau und Aufrechterhalten gesunder Beziehungen, Problemen bei der Arbeit oder in der Schule und Schwierigkeiten bei der Erfüllung täglicher Aufgaben führen.

Depressions- und Angststörungen: Trauma kann das Risiko für das Auftreten von depressiven und Angststörungen erhöhen, wie Depressionen, Panikattacken, soziale Phobien oder Zwangsstörungen.

Schlafstörungen: Trauma kann zu Schlafstörungen führen, wie Schlaflosigkeit, Albträumen, übermäßiger Schläfrigkeit oder REM-Schlafstörungen.

Trauma ist eine komplexe und individuelle Erfahrung, die unterschiedliche Auswirkungen auf verschiedene Menschen haben kann. Es ist wichtig, dass Personen, die Trauma erleben, Zugang zu Unterstützung, Therapie und anderen Formen psychologischer Interventionen haben, die ihnen helfen können, mit den Auswirkungen umzugehen und zu einem gesunden Funktionieren zurückzukehren.

Unterschiede zwischen allgemeinem Trauma und Trauma nach Vergewaltigung

Allgemeines Trauma, das eine Person durch verschiedene Lebensereignisse erleben kann, unterscheidet sich vom Trauma nach einer Vergewaltigung hauptsächlich durch die Art und den Kontext des Erlebten sowie die Auswirkungen auf das Opfer. Hier sind einige wesentliche Unterschiede:

Charakter des Ereignisses: Allgemeines Trauma kann aus verschiedenen Lebenssituationen resultieren, wie Unfällen, Verlust einer nahestehenden Person, Naturkatastrophen oder Kriegserfahrungen. Trauma nach einer Vergewaltigung ist mit der Erfahrung sexueller Gewalt verbunden, die einen persönlichen Angriff auf die körperliche und psychische Integrität des Opfers darstellt.

Bewusstsein und Einwilligung: Bei allgemeinem Trauma hat die Person oft keine Kontrolle über das Ereignis und kann Opfer der Umstände sein. Bei einer Vergewaltigung gibt es ein Element der Verletzung persönlicher Grenzen ohne Zustimmung des Opfers, was das Erlebnis noch traumatischer macht.

Physische und psychische Konsequenzen: Trauma nach einer Vergewaltigung bringt oft spezifische physische und psychische Folgen mit sich, die langanhaltend sein und tiefgreifend das Wohlbefinden und Funktionieren des Opfers beeinflussen können. Dazu gehören PTSD, Vertrauensprobleme, Intimitätsprobleme, Depressionen, Ängste, Schlafstörungen sowie körperliche Verletzungen und Infektionsrisiken.

Soziale Folgen: Vergewaltigungsopfer müssen sich oft mit zusätzlichen sozialen Konsequenzen auseinandersetzen, wie Stigmatisierung, mangelnder Unterstützung durch das Umfeld, Schwierigkeiten beim Aufbau und Aufrechterhalten von zwischenmenschlichen Beziehungen und Spannungen in Beziehungen zu Familie und Freunden.

Behandlungsprozess: Die Behandlung von Trauma nach einer Vergewaltigung erfordert einen spezialisierten Ansatz, der die spezifischen Bedürfnisse des Opfers berücksichtigt, einschließlich psychologischer, medizinischer und sozialer Unterstützung. Die Therapie sollte darauf abzielen, mit den Folgen der Trauma umzugehen, emotionale Heilung zu fördern, das Sicherheitsgefühl und Vertrauen wiederherzustellen und das Gleichgewicht im täglichen Leben zurückzugewinnen.

Infolgedessen ist das Trauma nach einer Vergewaltigung oft durch eine einzigartige Komplexität gekennzeichnet, sowohl hinsichtlich des Erlebten als auch seiner Konsequenzen für das Opfer. Daher ist es wichtig, dass Vergewaltigungsopfer Unterstützung und Hilfe erhalten, die die spezifischen Bedürfnisse im Zusammenhang mit diesem traumatischen Erlebnis berücksichtigt.

Neigung zum erneuten Erleben sexueller Gewalt

Genaue Statistiken über das erneute Erleben von sexueller Belästigung oder sexueller Gewalt durch Personen, die dies bereits erlebt haben, können aufgrund der Vielfalt der Lebenssituationen, der Kultur, des sozialen Kontexts und anderer Faktoren schwer zu bestimmen sein. Es gibt jedoch einige Daten und Studien, die ein wenig Licht auf dieses Thema werfen können.

Laut Untersuchungen der Centers for Disease Control and Prevention (CDC) in den USA und anderer Institutionen kann die Häufigkeit des erneuten Erlebens sexueller Gewalt im Erwachsenenalter bei Personen, die bereits Opfer waren, relativ hoch sein. Einige Schätzungen sprechen von über 40 % der Frauen und über 20 % der Männer, die zuvor sexuelle Gewalt erlebt haben und im Laufe ihres Erwachsenenlebens erneut Opfer wurden.

Das erneute Erleben sexueller Belästigung oder Gewalt kann auf verschiedene Faktoren zurückzuführen sein, wie:

Unbehandelte emotionale und psychologische Verletzungen im Zusammenhang mit dem ursprünglichen Trauma.

Schwierigkeiten beim Aufbau gesunder zwischenmenschlicher Beziehungen.

Wahl von Partnern oder Situationen, die zu erneutem Risiko sexueller Gewalt führen können.

Mangel an angemessener sozialer und therapeutischer Unterstützung.

Dies ist ein sehr komplexes und sensibles Thema, und jede Erfahrung ist einzigartig für die betroffene Person. Daher ist es wichtig, dass Opfer sexueller Gewalt Zugang zu Unterstützung, Therapie und anderen Formen psychologischer Interventionen haben, die ihnen helfen können, mit dem Trauma umzugehen, das Risiko erneuter Exposition zu verringern und ein gesundes Leben zu führen.

Retraumatisierung

Retraumatisierung bezieht sich auf den Prozess, bei dem eine Person, die zuvor ein Trauma erlebt hat, neue Ereignisse oder Situationen erlebt, die erneut Symptome im Zusammenhang mit dem ursprünglichen Trauma auslösen. Es handelt sich im Wesentlichen um eine erneute Aktivierung und Vertiefung der negativen Auswirkungen des früheren Traumas als Reaktion auf neue stressige oder traumatische Erfahrungen.

In der Praxis kann Retraumatisierung in verschiedenen Situationen auftreten, wie zum Beispiel:

1. ****Erleben eines neuen Traumas:**** Eine Person, die zuvor ein Trauma erlitten hat, kann anfälliger für das Erleben weiterer traumatischer Ereignisse sein. Neue Erfahrungen können Erinnerungen oder Reaktionen im Zusammenhang mit dem früheren Trauma hervorrufen und zu einem erneuten Durchleben des Traumas führen.
2. ****Ausgesetztsein gegenüber Auslösern:**** Bestimmte Reize, Situationen oder Orte können eine Person an das ursprüngliche Trauma erinnern und ähnliche Emotionen und Reaktionen auslösen. Zum Beispiel kann der Anblick von Gewalt in einem Film oder ein Wort, das mit dem früheren Trauma in Verbindung steht, ein Auslöser für eine Retraumatisierung sein.
3. ****Stress und Druck:**** Ein hohes Maß an Stress oder Anspannung kann dazu führen, dass eine Person anfälliger für Retraumatisierung wird. Trauma kann die negativen Auswirkungen von Stress verstärken, was zu einem erneuten Erleben von Symptomen im Zusammenhang mit dem ursprünglichen Trauma führt.
4. ****Mangel an Unterstützung und Verständnis:**** Ein Mangel an angemessener sozialer und psychologischer Unterstützung kann ebenfalls das Risiko einer Retraumatisierung erhöhen. Eine Person, die keine Unterstützung und kein Verständnis von anderen erhält,

kann sich hilfloser und anfälliger für ein erneutes Durchleben des Traumas fühlen.

Retraumatisierung kann zu einer Verschärfung der mit dem ursprünglichen Trauma verbundenen Symptome führen, wie Ängste, Albträume, übermäßige Anspannung oder Depressionen. Daher ist es wichtig, dass traumatisierte Personen Zugang zu Unterstützung, Therapie und anderen Formen psychologischer Intervention haben, die ihnen helfen können, mit neuen Herausforderungen umzugehen und Retraumatisierung zu verhindern.

Wie man mit Trauma umgeht

Der Umgang mit Trauma kann ein schwieriger Prozess sein, aber es gibt verschiedene Strategien und Techniken, die Einzelpersonen helfen können, es zu überwinden. Hier sind einige Möglichkeiten, wie man mit Trauma umgehen kann:

1. ****Soziale Unterstützung finden:**** Es ist wichtig, sich mit nahestehenden Personen zu umgeben, die emotionale Unterstützung und Verständnis bieten. Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen oder Gruppentherapien kann ebenfalls hilfreich sein, da sie ermöglichen, andere Menschen zu treffen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.
2. ****Professionelle Hilfe suchen:**** Individuelle Therapie durch einen erfahrenen Therapeuten kann eine sehr effektive Methode sein, um mit Trauma umzugehen. Ein Therapeut kann helfen, die Erlebnisse zu verstehen und zu verarbeiten sowie effektive Strategien für den Umgang mit schwierigen Emotionen zu erlernen.
3. ****Gesunde Gewohnheiten pflegen:**** Achten Sie auf Ihren Körper durch regelmäßige körperliche Aktivität, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf. Gesunde Gewohnheiten können helfen, Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden zu verbessern.
4. ****Entspannungstechniken praktizieren:**** Meditation, tiefes Atmen, Yoga und andere Entspannungstechniken können helfen,

Spannungen und Stress zu verringern und die mit Trauma verbundenen Symptome zu lindern.

5. ****Kreativität ausleben:**** Sich durch Kunst, Musik, Schreiben oder andere kreative Ausdrucksformen auszudrücken, kann hilfreich sein, um schwierige Emotionen und Erfahrungen zu verarbeiten.

6. ****Vermeiden von psychoaktiven Substanzen:**** Vermeiden Sie den Missbrauch von Alkohol, Drogen oder anderen psychoaktiven Substanzen, die schwierige Emotionen maskieren und zu Abhängigkeiten führen können.

7. ****Bewältigungsstrategien entwickeln:**** Arbeiten Sie daran, Fähigkeiten zum Umgang mit schwierigen Situationen zu entwickeln, z.B. durch das Erlernen von Durchsetzungsvermögen, Problemlösungsfähigkeiten und den Aufbau gesunder Beziehungen.

8. ****Teilnahme an Aktivitäten, die Freude bereiten:**** Engagieren Sie sich in Tätigkeiten und Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten und in denen Sie Vergnügen finden, um schwierige Erfahrungen durch positive Erlebnisse auszugleichen.

Es ist wichtig, Bewältigungsstrategien zu finden, die am besten zu Ihren Bedürfnissen und Vorlieben passen. In einigen Fällen kann professionelle Unterstützung erforderlich sein, aber denken Sie daran, dass es viele Wege gibt, um mit Trauma umzugehen und ein gesundes und erfülltes Leben zu führen.

Psychologisches / psychotherapeutisches Unterstützung

- Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP)
Was ist Psychotherapie? Wer kann Psychotherapie anbieten?
Wann sollte man Psychotherapie suchen oder anderen empfehlen? Wie funktioniert Psychotherapie normalerweise?
Der Österreichische Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) bietet nützliche und aktuelle Antworten für Interessierte.
www.psychotherapie.at

- GESUNDHEIT.gv.at: Wann die Psyche Hilfe braucht
Es gibt viele Gründe, warum es sich lohnt, bei psychischen Problemen professionelle Unterstützung zu suchen.
Hilfesuchende haben jedoch oft mit einer Informationsflut zu kämpfen. Wer macht was? Welche Möglichkeiten gibt es, Hilfe zu bekommen? Antworten auf all diese Fragen finden Sie in diesem Abschnitt des österreichischen Gesundheitsportals.
www.gesundheit.gv.at/psyche
- Hier können Sie gezielt nach Vertragspsychologen (Beratungen möglich mit e-card) und Privatpsychologen suchen – für deren Kosten Sie als Patient eine Rückerstattung beantragen können.
<https://www.sozialversicherung.at/services/views/psychosearch/psychosearch.xhtml?faces-redirect=true&includeViewParams=true&contentid=10007.846083>
- Kriseninterventionszentrum Wien
Das Kriseninterventionszentrum bietet Unterstützung und Hilfe in Krisensituationen wie häuslicher Gewalt, Suizid oder emotionalen Schwierigkeiten.
Kriseninterventionszentrum
Lazarettgasse 14A, 1090 Wien,
01/4069595
<https://www.kriseninterventionszentrum.at>
- PsyOnline.at
PsyOnline.at ist das größte österreichische Online-Portal für Psychotherapie. Neben vielen allgemeinen Informationen bietet es auch eine benutzerfreundliche Suchmaschine. Hier können Sie schnell Therapeuten und Organisationen in ganz Österreich nach verschiedenen Suchkriterien finden.
www.psyonline.at
- Berufsverband Österreichischer Psychologen (BÖP): Infoline
Der Berufsverband österreichischer Psychologen hat eine Infoline eingerichtet. Hier geben Fachpsychologen kostenlose und vertrauliche Beratung per Telefon und bieten Hilfe in Krisensituationen an. Tel. 01/504 8000, Mo.-Do. 9:00 - 13:00
www.boep.or.at

- Online-Suche: Psychotherapeuten
Das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) bietet auf seinem Internetportal verschiedene Möglichkeiten zur Online-Suche. Hier können Sie Fachleute im Bereich Psychotherapie und Psychologie in ganz Österreich nach Namen, Bundesland oder Ausbildung finden.
www.psychotherapie.ehealth.gv.at
- VAP: Verband für Ambulante Psychotherapie
Auf der Website des Verbands für Ambulante Psychotherapie (VAP) finden Sie Informationen zu den Bedingungen und Möglichkeiten der Therapie in Wien und Niederösterreich, zur Psychotherapie auf Krankenschein und Hilfe bei der Therapeutensuche.
www.vap.or.at
- WGPV: Wiener Gesellschaft für Psychotherapeutische Versorgung
Auf der Website der WGPV finden Sie Informationen zur psychotherapeutischen Versorgung auf Krankenschein sowie Infolines, bei denen Sie persönliche Beratung erhalten können.
www.wgpv.at

Keine freien Plätze, was tun?

- Solange Sie keinen Psychotherapeuten finden, können Sie zu einem Psychologen im Krisenzentrum gehen.
- **iwik** ist ein gemeinnütziger Verein, der sich an Menschen richtet, die sich die gängigen Tarife für Psychotherapie nicht leisten können. Unser Team besteht aus Psychotherapeutinnen sowie PsychotherapeutInnen in Ausbildung unter Supervision mit unterschiedlichen Methoden und Schwerpunkten unter der Leitung einer erfahrenen Psychotherapeutin.

Kosten: € 25, – bis 35, – pro Sitzung (50 min)

Kosten: € 15, – pro Abend (90 min).

1210 Wien, Pius Parsch Platz 2/5001, T: 01/236 31 50

www.iwik.at, info@iwik.at

- Zusammen stark, Selbsthilfegruppe gegen sexualisierte Gewalt

E-Mail: und.trotzdem.staark@gmail.com

Ansprechperson: Lisa

- **24-Stunden Frauennotruf: 01 71 71 9**

Der 24-Stunden Frauennotruf ist Anlaufstelle für alle Frauen und Mädchen ab 14 Jahren, die von sexualisierter, körperlicher und/oder psychischer Gewalt betroffen sind oder waren - egal wie lange die Gewalterfahrung zurückliegt. Bei erlebter sexualisierter Gewalt im Kindesalter wenden Sie sich bitte z.B. an die Vereine TAMAR oder die Mädchenberatung.

EIGENE VIER WÄNDE

Wenn du zu irgendeiner der in diesem Prospekt genannten Einrichtungen gehst, wirst du dort Hilfe bei der Wohnungssuche erhalten. Die schnellste Möglichkeit bieten sogenannte Notwohnungen für Personen, die sich plötzlich in einer besonders schwierigen Situation befinden und schnell Hilfe benötigen. Wenn du jedoch bereits eine eigene Wohnung hast, in der du aus Sicherheitsgründen nicht mehr wohnen kannst, weil der Täter deine Adresse kennt, hast du das Recht, die Wohnung zu tauschen. Diese Option ist besonders vorteilhaft, weil du beim Wohnungstausch keine Wohnung mit einem niedrigeren Standard als deiner bisherigen bekommen kannst.

In keinem der Orte, an denen du dich bisher versteckt hast, kannst du für immer bleiben, daher droht dir Obdachlosigkeit. Verwende dieses Argument, wenn du dich bei der Wohnberatung anmeldest. Dann wirst du als gefährdet eingestuft, und deine Angelegenheiten werden schneller bearbeitet als bei jemandem, der aus anderen Gründen versucht, eine Wohnung zu bekommen oder zu tauschen. Außerdem hast du die Möglichkeit, deine alte Wohnung durch „Direktvergabe“ selbst an jemanden zu übergeben, anstatt sie an die Behörde zurückzugeben. In diesem Fall musst du die Wohnung nicht in den ursprünglichen Zustand zurückversetzen und kannst

eine Kaution für die Wohnung und die Möbel in Höhe von bis zu 5000 € verlangen. Ich empfehle, eine Anzeige auf der Webseite Wienerwohnen, sowie auf Willhaben und in Facebook-Gruppen für Wohnungen zu schalten, um schnell jemanden zu finden.

Vereinbare so schnell wie möglich einen Termin bei der Wohnberatung und beschreibe deine dringende Situation. In der Regel erhältst du innerhalb von wenigen Wochen bis zu drei Monaten ein Ticket für eine neue Wohnung und Vorschläge. Auf der Webseite von Wiener Wohnen kannst du auch selbst Wohnungen auswählen und dich bewerben. Du bekommst zwei Vorschläge zur Auswahl, und es gibt keine Regel, aber meistens ist die erste Wohnung besser. Wenn du die zweite Wohnung ablehnst, kannst du dich zwei Jahre lang nicht um eine Gemeindewohnung bewerben.

Wohnberatung Wien

Paragonstraße 4, Ecke Guglgasse 7-9, 1030 Wien

Tel: 01 24111

www.wohnberatung-wien.at

www.wohnberatung@wohnberatung-wien.at

****KURZE HINWEISE:****

- Ich versteh'e, dass du nach dem, was passiert ist, unter Schock stehen könntest, aber sobald du kannst, erzähle jemandem davon und nimm es am besten auf, damit du es als Beweis hast, da es laut Gesetz als Beweis gilt.
- Notiere und dokumentiere jede Kleinigkeit und jede Information, die dir helfen könnte.
- Auch wenn du keine Logik siehst und dich an nichts erinnern kannst, notiere alles, denn manchmal erinnerst du dich später daran und alles fügt sich zusammen. Selbst wenn nicht, kann jedes Detail wichtig sein.
- Falls du mit dem Täter sprichst, nimm das Gespräch auf. Wenn du ihm SMS schreibst, provoziere ihn, denn jedes Wort kann hilfreich sein.
- Ich versteh'e, dass du möglicherweise Angst vor ihm hast und aus Angst nett zu ihm bist, aber tue das nicht, denn das kann gegen dich verwendet werden. Bleibe stark.
- Wenn du ins Krankenhaus gehen willst, wasche dich nicht, damit Beweise und seine DNA gesichert werden können. DNA-Spuren sind nicht nur Sperma, sondern auch Haare und Hautpartikel.
- Habe keine Angst, ins Krankenhaus zu gehen; du musst die Polizei nicht rufen, wenn du nicht bereit bist.
- Fotografiere den kleinsten Bluterguss und die kleinste Schramme am ersten Tag, am zweiten Tag oder nach einer Woche, da Blutergüsse manchmal später erscheinen.
- Gehe mit einem Zeugen zur Polizei oder nehme ein Audio auf deinem Telefon auf.
- Lass dich nicht einschüchtern, lass dich nicht beschämen.

WICHTIGE TELEFONNUMMERN:

- Polizei: 133
- Europäische Notrufnummer: 112
- Österreichische Frauenhelpline: 0800 222 555 (24/7, kostenlos)
- Frauenhäuser Wien: +43 1 512 38 39
- Rat auf Draht: 147 (kostenlos, rund um die Uhr)
- Nothilfe Vergewaltigung: +43 1 526 17 17 (Hilfe für Vergewaltigungsopfer)
- Österreichischer Frauennotruf: 0800 222 555 (24/7, kostenlos)
- Interventionsstelle gegen Gewalt in der Familie: +43 1 585 32 88

Diese Nummern bieten sofortige Hilfe und Unterstützung für Opfer von Gewalt:

- Frauenhäuser Wien: +43 1 512 38 39 (24 Stunden am Tag)
- Interventionsstelle: +43 1 585 32 88
- Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen: +43 1 717 19 (24 Stunden am Tag)
- Caritas Wien: +43 1 878 12
- Weißer Ring: +43 800 112 112 (Montag - Freitag, Bürozeiten)
- Frauenhelpline gegen Gewalt: 0800 222 555, office@frauenservice.at
- Frauenberatungsstelle Wien: +43 1 748 29 77, office@frauenberatung-wien.at
- FRAUENHÄUSER Notruf 24h: 05 77 22
- FrauenWohnZentrum: Springergasse 5, 1020 Wien, frauenwohnzentrum@caritas-wien.at, 01 971 80 07
- Schutzhause für Frauen und Kinder: +43 1 333 74 44, kontakt@schutzhause.at
- Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser: www.aoef.at, +43 1 544 08 20, office@aoef.at
- Obdach Ester: Alfred Adler Straße 1/4, Eingang Maria-Lassnig-Straße 11100 Wien, Tel.: 01/24 5 24 – 40 130, obdach.ester@fsw.at
- Obdach aXXept: Esterházygasse 18 / Eingang Ecke Gumpendorfer Straße 64, 1060 Wien, Tel.: 01/24 5 24 – 40 110, 0676/8289 40 111, obdach.axxept@fsw.at
- Chancenhaus Obdach Favorita: Laxenburger Straße 8-10, 1100 Wien, Tel.: 01/24 5 24 – 40 870, obdach.fc@fsw.at
- 24-Stunden Frauennotruf: 01 71 71 9

Meine Lieben,

ich stehe heute vor Euch als jemand, der Euren Schmerz tief versteht. Auch ich habe die Hölle einer brutalen Vergewaltigung durchlebt. Auch ich habe den brennenden Schmerz, die überwältigende Scham und die allumfassende Angst gefühlt, die nach einer solchen Erfahrung kommen. Ich habe die dunkelsten Ecken meiner Seele gesehen, mir die Frage gestellt, warum das passiert ist, und darum gekämpft, mein Leben, mein Sicherheitsgefühl und meinen Selbstwert zurückzugewinnen.

Doch heute stehe ich hier, um eine Botschaft der Hoffnung und Stärke zu teilen. Dies ist nicht das Ende Eurer Geschichte. Es ist ein Kapitel, schmerhaft, aber es definiert Euch nicht. Ihr seid mehr als Eure Traumata, und gemeinsam können wir diesen Schmerz in Stärke verwandeln.

Auf meinem Weg der Heilung habe ich erkannt, dass Schweigen unser Feind ist. Zu lange hat die Gesellschaft uns gebeten, unsere Narben im Stillen zu tragen, unsere Lasten alleine zu schultern. ABER ICH SAGE: SCHLUSS DAMIT! Wir haben nichts, wofür wir uns schämen müssen, das sollten die Täter tun, die uns leiden ließen, und auch die Politiker, Medien und andere, die etwas ändern könnten, es aber nicht tun. Sie alle sind mitverantwortlich, nicht wir. Wir müssen sprechen, wir müssen Veränderungen fordern und wir müssen uns einander unterstützen. Alleine sind wir stark, aber gemeinsam sind wir unbesiegbar.

Deshalb habe ich diese Broschüre erstellt, gefüllt mit notwendigen Informationen, Ressourcen und Unterstützungsnetzwerken. Es ist ein kleiner Schritt, aber ein wichtiger, damit keine Frau sich auf ihrem Weg allein fühlt. Wir müssen uns gegenseitig aufklären, informieren und stärken. Durch Wissen und Solidarität können wir den Kreislauf der Gewalt durchbrechen.

Ich weiß, dass der Weg vor uns nicht einfach ist. Heilung ist nicht linear, und es wird Tage geben, an denen es unmöglich erscheint. Aber denkt daran, jeder Schritt, den Ihr macht, egal wie klein, ist ein Sieg. Jedes Mal, wenn Ihr Unterstützung sucht, jedes

Mal, wenn Ihr das Schweigen verweigert, gewinnt Ihr Eure Macht zurück.

Wir müssen unsere Stimmen vereinen, wir müssen Gerechtigkeit fordern und wir müssen für eine Welt kämpfen, in der keine Frau das durchmachen muss, was wir durchgemacht haben. Es geht nicht nur ums Überleben; es geht ums Aufblühen. Es geht darum, unseren Schmerz in die Kraft der Veränderung zu verwandeln, für uns selbst und für kommende Generationen.

Ich stehe mit Euch, mit Herz und Seele. Ich verstehe Euren Schmerz und teile Euren Kampf. Aber vor allem glaube ich an Eure Stärke, Euren Mut und Eure Fähigkeit zur Heilung. Gemeinsam können wir eine Welt erschaffen, in der sich jede Frau sicher, wertvoll und gestärkt fühlt.

Lasst uns aufstehen, nicht nur als Überlebende, sondern als Kämpferinnen für den Wandel. Lasst uns die Stimme für die sein, die nicht sprechen können, und eine Zukunft aufbauen, in der unsere Töchter und Enkelinnen niemals den Schmerz erfahren, den wir durchlebt haben.

Ihr seid nicht allein. Wir sind nicht allein. Und zusammen sind wir unbesiegbar.

Mit meiner ganzen Liebe und Solidarität,

Monika

P.S. Ich weiß, dass einige von Euch noch nicht bereit sind, etwas Großes zu lesen. Jetzt ist jede von Euch am wichtigsten! Kommt zurück zu dieser Seite, wenn die Zeit dafür gekommen ist, und lest es noch einmal. Wenn eine von Euch sich mir anschließen möchte, bin ich unter dieser E-Mail-Adresse erreichbar:

zusammenstarkesnein@gmail.com

Wenn eine von Euch einfach nur reden möchte, bin ich ebenfalls unter dieser E-Mail-Adresse erreichbar.

Ich bin hier für Euch.

Einführung	3
Was ist Einwilligung?	4
Respekt und persönliche Grenzen	5
Formen der Vergewaltigung	7
... emotionale Vergewaltigung	8
... verbale Vergewaltigung	9
Sicherheit im Netz	11
... Dating-Apps: Sicherheit und Gefahren	11
Prävention und Unterstützung	13
Privatsphäre im Internet	13
Erkennen und Reagieren auf Potenzielle Situationen	13
... Warnsignale, Reaktion, Sicherheitsregeln	14
Und es ist passiert... Was tun???	14
... Für Dritte	15
... Wenn es dich betrifft...	17
... Das Wichtigste, was du jetzt tun kannst	18
Frauenhäuser	21
Vernehmung bei der Polizei	25
Aussagen	26
Nächster Schritt, Gerichtsverfahren	27
Sache eingestellt?	28
In Fällen, in denen das Justizsystem versagt...	30
Trauma	31
Neigung zum erneuten Erleben sexueller Gewalt	34
Retraumatisierung	35
Wie man mit Trauma umgeht	36
Psychologisches / psychotherapeutisches Unterstützung	37
Eigene vier Wände	40
Kurze Hinweise	42
WICHTIGE TELEFONNUMMERN	43
Mein Wort für Dich	44
Deine Notizen	46

NEIN HEISST, NEIN!

NO MEANS NO!

NIE OZNACZA NIE !

HAYIR HAYIR DEMEKTİR!

НЕ ЗНАЧИ НЕ!

لا يعني لا