

Ein Heft
in Leichter
Sprache!

Was tun nach Vergewaltigung?

Infos und Hilfen
in Schleswig-Holstein



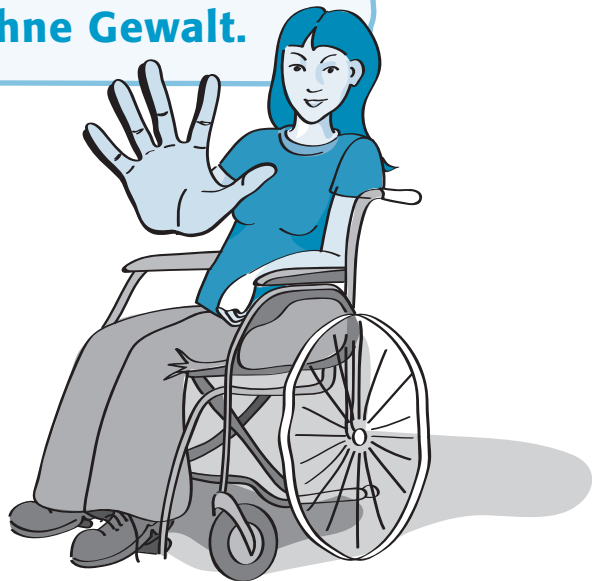
In diesem Heft geht es um Vergewaltigung.
Das Heft ist vom Verein **Mixed Pickles**.

Warum dieses Heft?

Frauen* erleben sehr oft Gewalt.
In diesem Heft steht:

- Diese Hilfen gibt es.
- Diese Rechte haben Sie.

Alle Frauen* haben das Recht auf ein Leben ohne Gewalt.



**Was bedeutet der *?
Das steht auf Seite 34.**

Inhalt

- Sexuelle Gewalt und Vergewaltigung ..Seite **4-5**
- Wie geht es Frauen*
nach einer Vergewaltigung?.....Seite **6-7**
- Hilfe und BeratungSeite **8-9**
- Frauen-Beratungs-Stellen und
Frauen-Notrufe in Schleswig-Holstein..Seite **10-11**
- Hilfe-Telefon.....Seite **12-13**
- In eine Arzt-Praxis gehenSeite **14-15**
- Eine Arzt-Praxis findenSeite **16-17**
- Vertrauliche Spuren-SicherungSeite **18-21**
- Anzeigen?.....Seite **22-25**
- Unterstützung im Straf-VerfahrenSeite **26-27**
- Infos über sexuelle Gewalt
und VergewaltigungSeite **28-31**
- Meine NotizenSeite **32-33**
- Was bedeutet der Stern*?Seite **34**
- Atem-Übung für den NotfallSeite **35**

Sexuelle Gewalt und Vergewaltigung

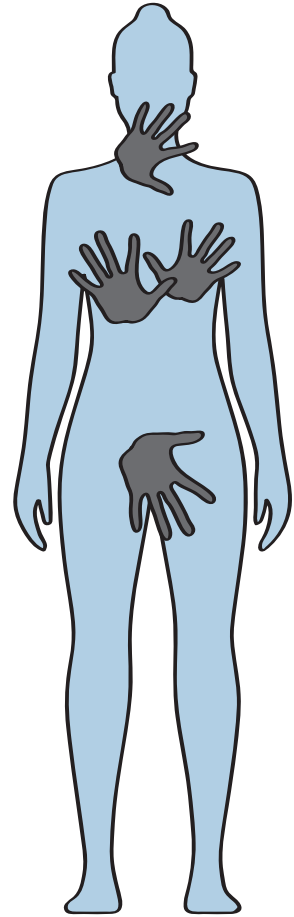
Was ist sexuelle Gewalt?

Wenn Sie jemand anfasst.
Zum Beispiel im Intim-Bereich:

- an der **Brust**
- am **Po**
- an der **Vulva**.

Oder jemand zwingt Sie,
eine Person anzufassen.
Zum Beispiel:

- am **Penis**
- an der **Vulva**.



**Es ist Gewalt,
wenn es gegen Ihren Willen geschieht.**

**Blöde Sprüche und Belästigung
sind auch sexuelle Gewalt.**



Was ist Vergewaltigung?

- Das ist eine sehr schlimme Form von **sexueller Gewalt**.
- Jemand dringt in den Körper einer Person ein: **gegen ihren Willen**.
Mit dem **Penis**,
mit dem **Finger**,
mit einem **Gegenstand**.
In die **Vagina**,
den **Po** oder
den **Mund**.
- Jemand zwingt Sie zum **Sex**.



**Sexuelle Gewalt ist verboten.
Dafür können Täter bestraft werden.**

Wie geht es Frauen* nach einer Vergewaltigung?

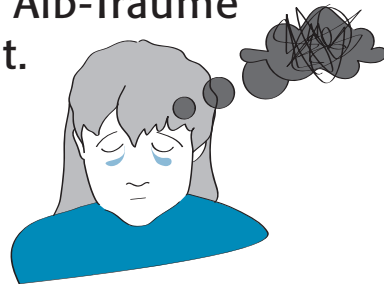
**Viele sprechen nicht darüber.
Sie ziehen sich zurück und
wollen niemand sehen.**

- Sie schämen sich.
Obwohl sie keine Schuld haben.



- Sie möchten nie wieder daran denken.
Sie versuchen, es zu vergessen.

- Manchmal haben sie Alb-Träume
und schlafen schlecht.



Einige Frauen* zeigen viele Gefühle.

- Vielleicht weinen sie oft.
- Oder sie sind sehr wütend.
- Einige bekommen Depressionen. Sie werden traurig, mutlos, erschöpft. Oder sie fühlen gar nichts mehr.
- Einige trinken viel Alkohol oder nehmen andere Drogen.



Bleiben Sie mit
Ihren Gefühlen nicht allein.
Holen Sie sich Hilfe.

Hilfe und Beratung



Sprechen Sie mit einer Person, der Sie vertrauen.

Zum Beispiel mit:

- einer Freund*in
- den Eltern
- einer Betreuer*in



Überlegen Sie zusammen, was Sie tun können.

Wenden Sie sich an eine **Frauen-Beratungs-Stelle** oder einen **Frauen-Notruf**.

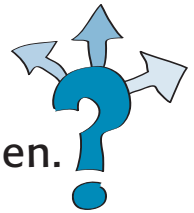
- Dort hört man Ihnen zu.
- Dort bekommen Sie Hilfe.
- Sie können eine Begleitung mitnehmen.





Die Beraterinnen antworten auf Ihre Fragen und geben Ihnen Informationen.

- Sie überlegen gemeinsam, was Ihnen helfen kann.
- Die Beratung ist kostenlos.
- Die Beraterinnen erzählen nichts weiter. Sie müssen Ihren Namen und Ihre Adresse nicht sagen.
- Die Beraterinnen helfen weiter, wenn Sie eine Anzeige machen wollen. Oder es noch nicht genau wissen.
- Und wenn Sie mehr über Ihre Rechte wissen wollen.

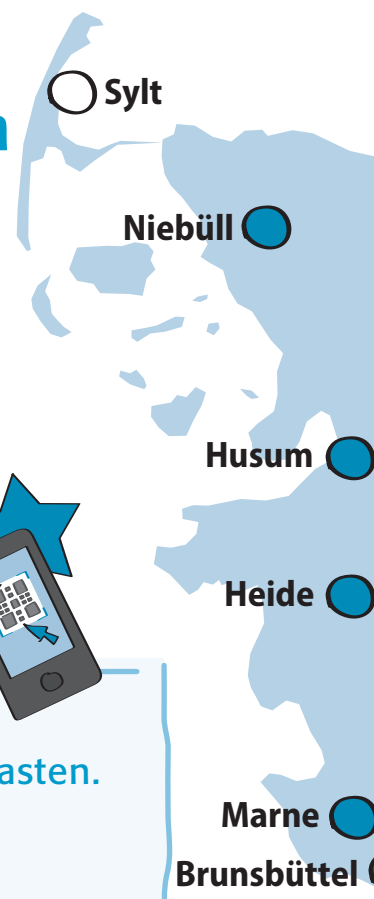


**Alles ist freiwillig.
Sie entscheiden selbst,
wie es weiter geht.**

Frauen-Beratungs-Stellen und Frauen-Notrufe in Schleswig-Holstein



www.lfsh.de





Haben Sie ein Smart-Phone?

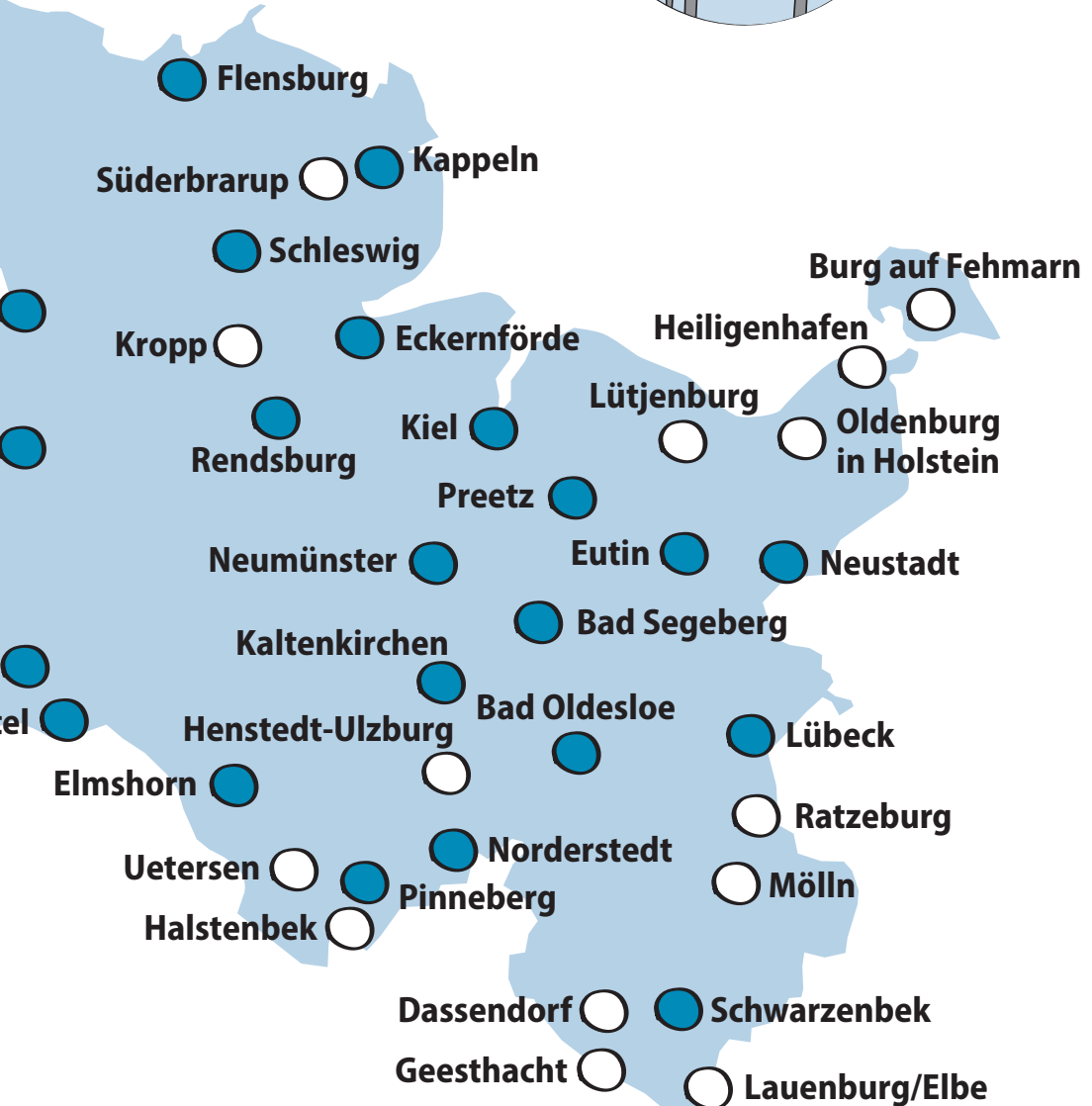
Zeigen Sie mit Ihrer Kamera auf den Kasten.

Dann erscheint ein kleiner Text.

Tippen Sie darauf.

So kommen Sie schnell auf die Internet-Seite.

-  Beratungs-Stelle
-  Außen-Sprech-Stunde



Hilfe-Telefon

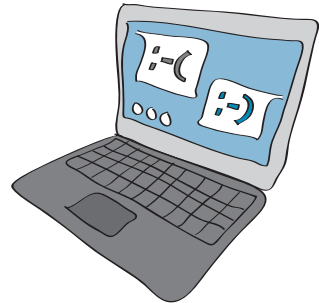


- Hier können Sie Tag und Nacht anrufen und mit einer Beraterin sprechen.
- Sie hilft auch, eine Beratungs-Stelle in Ihrer Nähe zu finden.
- Die Beratung gibt es in vielen Sprachen. Auch in Gebärdensprache.
- Der Anruf ist kostenlos.



Wenn Sie lieber schreiben:

- Es gibt auch einen Chat.
- Und Beratung mit E-Mails.



www.hilfetelefon.de/leichte-sprache.html



**Die Beraterinnen haben
Schweige-Pflicht.**

In eine Arzt-Praxis gehen

Bei sexueller Gewalt kann der Körper verletzt werden.

Manchmal sieht man die Verletzungen nicht, weil sie innen sind:

- zum Beispiel in der Vagina.

Lassen Sie sich untersuchen.

- Gehen Sie zu Ihrer **Frauen-Ärztin** oder zu Ihrem **Frauen-Arzt**.
- Oder gehen Sie ins **Krankenhaus**. Besonders, wenn etwas weh tut.



ODER





Sagen Sie: Es ist dringend!
Sagen Sie: Es ist ein Notfall!



Sie können erzählen, was passiert ist.
Dort gibt es Schweige-Pflicht.



Auch der Schutz vor
Schwangerschaft ist wichtig.



Und der Schutz vor Krankheiten,
die übertragen werden.



Sie können eine Begleitung mitnehmen.

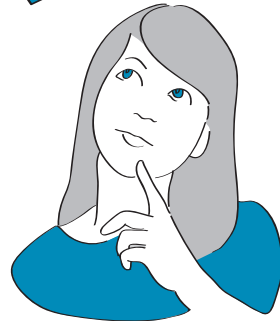
Eine Arzt-Praxis finden



Sie suchen einen Arzt oder eine Ärztin in der Nähe?

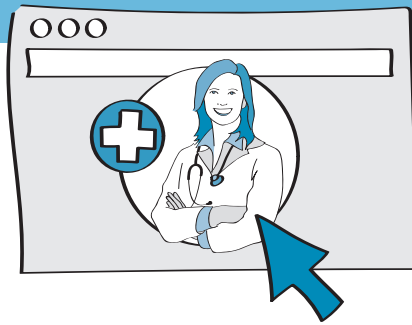


Sie brauchen Hilfe, einen Termin zu machen?



Hier bekommen Sie Hilfe:



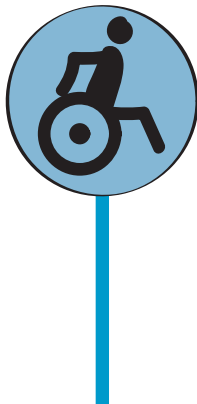


Auf der **Internet-Seite** können Sie auch selbst suchen.

www.116117.de



Dort steht auch, welche Arzt-Praxis **barriere-frei** ist.



Spuren sichern



Vielleicht gibt es **Verletzungen** und **Spuren am Körper**.



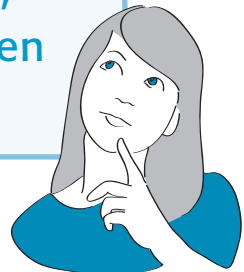
Oder an der **Kleidung** und an der **Bett-Wäsche**.



Zum Beispiel Spuren von **Sperma** oder **Blut**.

Das können wichtige Beweise sein.

Sie können die Spuren sichern lassen. Und danach **in Ruhe** entscheiden, ob Sie eine Anzeige machen wollen oder nicht.



Die Spuren sichert die Vertrauliche Spuren-Sicherung.

- Am besten so schnell wie möglich.
- Die **Spuren-Sicherung** kostet nichts.
- Und sie ist vertraulich.



Das bedeutet:

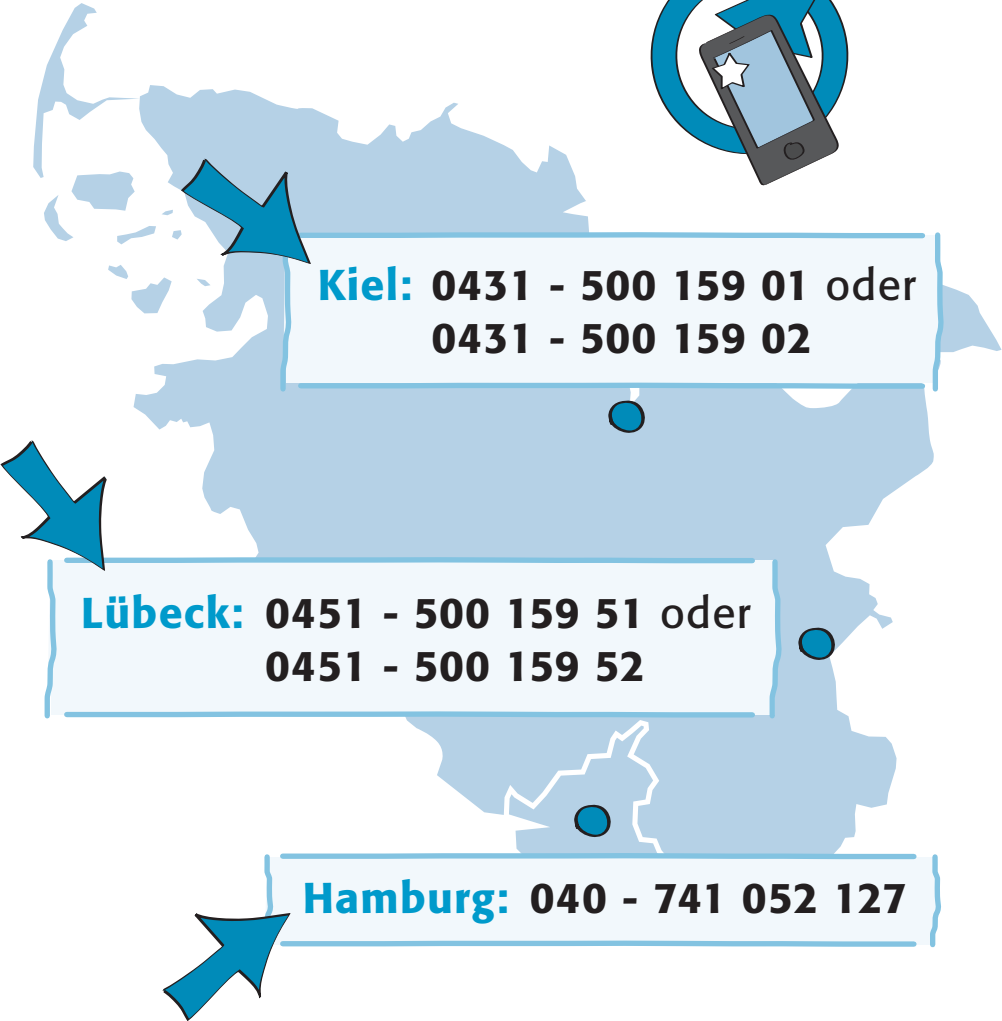


Ihre Daten werden gespeichert.
Aber es gibt **Schweige-Pflicht**.
Die Polizei bekommt die Beweise nur,
wenn Sie das wollen.

Vertrauliche Spuren-Sicherung

in Schleswig-Holstein

Hier können Sie nach einem Termin
in Ihrer Nähe fragen:



Kiel: 0431 - 500 159 01 oder
0431 - 500 159 02

Lübeck: 0451 - 500 159 51 oder
0451 - 500 159 52

Hamburg: 040 - 741 052 127

Und im Internet:

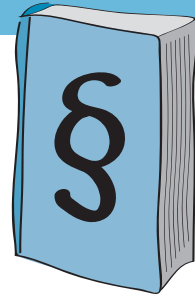


www.vertrauliche-spurensicherung-sh.de



Infos darüber gibt es bei den **Frauen-Beratungs-Stellen** und **Frauen-Notrufen**.

Anzeigen?



Sie können die Tat anzeigen.

- Das ist Ihr Recht.
Auch, wenn die Tat
schon länger vorbei ist.

Wo macht man die Anzeige?

- Das ist bei jeder **Polizei-Wache** möglich.
- Sie können eine **Begleitung mitnehmen**.



**Machen Sie einen Termin
bei der Kriminal-Polizei.**

Dort arbeiten Menschen,
die sich mit solchen Anzeigen
gut auskennen.





Wenn Sie eine Anzeige machen:



Dann prüft die Kriminal-Polizei,
was genau passiert ist.



Die Polizei sammelt Beweise.
Sie fragt das Opfer und die Zeug*innen.



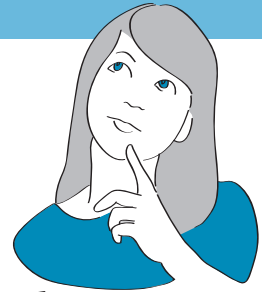
Sie stellt viele Fragen.
Alles muss genau erzählt werden.
Das kann sehr schwer sein.
Durch das Erzählen können Erinnerungen
und Gefühle wieder hoch kommen.



Wichtig:

Eine Anzeige wegen Vergewaltigung
können Sie nicht mehr zurück-nehmen.

Anzeigen?



Sie bestimmen selbst, ob Sie eine Anzeige machen möchten.

Lassen Sie sich beraten:

- In einer **Frauen-Beratungs-Stelle** oder einem **Frauen-Notruf**.
Dort bekommen Sie Infos und Unterstützung.
So wissen Sie besser, was auf Sie zukommt.
- Die **Beraterinnen** können Sie auch begleiten, wenn Sie eine Anzeige machen wollen.



Wie geht es dann weiter?



Das entscheidet das Gericht.
Wenn es genug Beweise gibt,
gibt es ein **Straf-Verfahren** und
eine **Gerichts-Verhandlung**.



Oft dauert es sehr lange
bis zur Verhandlung.

Unterstützung im Straf-Verfahren

Eine Anzeige und ein Straf-Verfahren können sehr belastend sein.

Sie können Unterstützung durch eine Fach-Kraft bekommen:

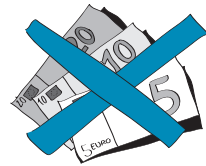


- Sie kann Ihnen zur Seite stehen.
Das nennt man:
Psycho-soziale Prozess-Begleitung.
- Sie begleitet durch das Straf-Verfahren und kann alles genau erklären.
- Sie kann Sie zur Aussage begleiten.
- Sie kann Ihnen den Gerichts-Saal zeigen.
- Sie darf bei der Verhandlung an Ihrer Seite bleiben.

Sie haben Rechte.



- Sie haben das Recht auf eine **Anwältin** oder einen **Anwalt**.
- Diese steht Ihnen auch zur Seite und unterstützt Sie im Gerichts-Prozess. Die Kosten bezahlt der Staat.



Ihr Recht auf Schutz vor Gewalt –
bleiben Sie nicht allein.

Holen Sie sich Unterstützung!



Infos zur Prozess-Begleitung
und zu Anwält*innen bekommen
Sie bei den **Frauen-Beratungs-Stellen**
und beim **Frauen-Notruf**.

Infos über sexuelle Gewalt und Vergewaltigung

**Sexuelle Gewalt gibt es sehr oft.
Sie kann jeder Person passieren.**

Es ist egal,

- wie die Person aussieht.
- wie alt sie ist.
- welche Kleidung sie trägt.

Die Person hat keine Schuld.
Schuld hat **nur** der Täter.



Täter sind meistens Männer*.
Manchmal sind es auch Frauen*.
Oft kennt die Person den Täter gut.

Oft ist es:

- jemand aus der **Familie**
- ein **Freund, Kollege, Bekannter**
- ein **Partner** oder **Ex-Partner**
- ein **Betreuer.**



**Man sieht nicht,
ob jemand ein Täter ist.**



**Sexuelle Gewalt passiert oft
an vertrauten Orten.**

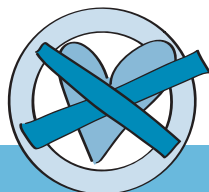
- Zum Beispiel zu Hause.



Infos über sexuelle Gewalt und Vergewaltigung

Menschen sind verschieden.

- Sie verhalten sich verschieden.
- Oft merkt man nicht, wenn ihnen Gewalt passiert ist.
- Sie reden nicht darüber. Weil die Angst so groß ist. Und weil sie sich schämen.





Jeder Mensch darf **Nein sagen.**

- Immer.
- Zu jeder Zeit.
- Egal, was vorher war.

Sex ohne Zustimmung ist Gewalt.



**Die Frau* hat keine Schuld.
Schuld hat nur der Täter.**



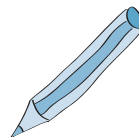
Meine Notizen

Meine **Frauen-Beratungs-Stelle**
mein **Frauen-Notruf:**



A large, empty rectangular area with a light blue background and a blue border, intended for writing notes.

Andere wichtige Adressen:



Three horizontal dashed lines, intended for writing addresses.

Meine **Ärztin:**



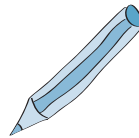
A large, empty rectangular box with a light blue background and a blue border, intended for writing the name of the doctor.

Meine **Anwältin:**



A large, empty rectangular box with a light blue background and a blue border, intended for writing the name of the lawyer.

Wichtige Termine:



Three horizontal dashed lines provided for writing down important dates.



Was bedeutet der Stern*?

Der Stern* heißt: **Gender-Stern.**

Das spricht man so: **Dschender-Stern.**

Der Stern* bedeutet:

Es gibt mehr als 2 Geschlechter.

Nicht alle Menschen

sind eindeutig eine Frau* oder ein Mann*.

Es gibt Frauen*, Männer* und andere Geschlechter.

Der Stern bedeutet auch:

Jede Frau* ist anders als die anderen.

Und das ist gut so.

Das soll der Stern* hinter einem Wort deutlich machen.



Atem-Übung für den Notfall

Manchmal können Gefühle sehr stark werden.
Dann kann eine Übung helfen:

- Atmen Sie langsam durch die Nase ein, bis Ihre Lungen voll sind.
- Halten Sie die Luft an.
Zählen Sie dabei im Kopf bis 3.
- Atmen Sie langsam die ganze Luft durch den Mund aus.
- Halten Sie den Atem noch einmal an.
Zählen Sie dabei im Kopf bis 4.

Wiederholen Sie diese Übung einige Male.



**Im Kraft-Rucksack finden
Sie weitere Übungen:**
www.kraft-rucksack.at

Wer hat dieses Heft gemacht?



Mixed Pickles e.V.

Verein für Mädchen* und Frauen* mit
und ohne Behinderungen in Schleswig-Holstein
Schmiedestaße 10-18, 23552 Lübeck

Telefon: 0451 70 21 644

Internet: www.mixedpickles-ev.de



Mit Unterstützung vom

Frauen*notruf
Lübeck

Frauen*-Notruf
Lübeck

Mit finanzieller Unterstützung vom



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



LFSH
Landesverband
Frauenberatung
Schleswig-Holstein e.V.



1. Auflage 2023

Redaktion:

Sandra Albert,
Aleksandra Karadeniz
von Mixed Pickles

Leichte Sprache:

Petra Schneider

Prüferinnen:

Laura Bösch,
Ramona Bauermann-Meyer

Bilder und Gestaltung:

fuchsfamos.de
Inken Kramp



Hier gibt es noch mehr Hefte in Leichter Sprache.