

Hilfe nach sexualisierter Gewalt

Es tut uns leid, dass dir in deinem Leben Gewalt widerfahren ist. Wir möchten dich ermutigen, dir Hilfe und Unterstützung zu suchen. Wir helfen dir, wo wir können, und begleiten dich.

Es gibt verschiedene Anlaufstellen, die dich unterstützen und dabei beraten, was du jetzt machen kannst. Falls eine der genannten Stellen ausnahmsweise nichts für dich tun kann oder sie nicht deinen Vorstellungen entspricht: Wende dich an eine andere Stelle oder an die Unterstützungsgruppe.

Unterstützungsgruppe

Speziell für Hilfe nach sexualisierter Gewalt im Umfeld von Mensa gibt es eine Unterstützungsgruppe, die du unter hilfe_nach_sexualisierter_gewalt@proton.me erreichen kannst, auch anonym. Die Gruppe ist unabhängig von Mensa und behandelt alles, was du ihr sagst, absolut vertraulich. Sie wird dir soweit möglich selbst helfen oder dir geeignete Ansprechstellen nennen.

Ersthilfe und Kontakte

Hilfe-Telefon: Unter **116 006** erreichst du jeden Tag von 7:00 bis 22:00 Uhr das Opfertelefon des Weißen Rings. Dort kannst du anonym und kostenlos deinen Fall schildern, Fragen stellen und Rat bekommen. Du kannst dir auch eine lokale Beratungsstelle nennen lassen. Informationen dazu findest du unter weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/opfer-telefon.

Wenn du lieber mit jungen Menschen (16 bis 27) sprichst, kannst du samstags von 14:00 bis 20:00 Uhr die Nummer gegen Kummer unter **116 111** anrufen (www.nummergegenkummer.de).

Eine weitere Ansprechstelle betreibt N.I.N.A. e. V. unter **0800 2255 530** (www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-telefon).

Psychische Probleme: Bei akuten psychischen Problemen (z. B. Panikattacken) kannst du dich an eine Hausärztin, eine Ambulanz einer psychiatrischen Klinik oder 112 wenden.

Kontakt zu anderen Betroffenen: Wenn du dich mit anderen Betroffenen vernetzen möchtest, kann dich die Unterstützungsgruppe mit ihnen in Verbindung bringen.

Juristisches

Beweise: Ohne ausreichende Beweise sind später manche Handlungsmöglichkeiten erschwert. Es ist deshalb sinnvoll, möglichst schnell möglichst viele Beweise zu sichern.

Nach einer Vergewaltigung ist es günstig, sobald es geht eine medizinische Untersuchung zu machen. Dazu gehst du am besten in ein rechtsmedizinisches Institut einer Uniklinik oder eine Trauma-Ambulanz. Wo es das nicht gibt, kannst du eine Beratungsstelle nach Alternativen fragen. Du solltest vorher nicht duschen, auch wenn du das sehr gerne tun würdest. Bewahre alles, was der Täter berührt hat, in einer Papiertüte oder einem großen Papierumschlag auf.

Bei Stalking hilft eine App des Weißen Rings, die du unter nostalk.de laden kannst. Auch wichtig bei Stalking: Dein Provider hebt Anrufnachweise nur 80 Tage auf, du musst ihn also vorher kontaktieren. Falls du Einzelverbindungenachweise hast, solltest du die aufbewahren.

Alles, was passiert ist, solltest du möglichst bald hinterher in einem Gedächtnisprotokoll aufschreiben und, wo das sinnvoll ist, Fotos machen.

Juristische Erstberatung: Wenn du eine vertrauliche kompetente Einschätzung dazu möchtest, wie dein Fall juristisch zu bewerten ist und ob eine Anzeige sinnvoll sein kann, kannst du vom Weißen Ring (weisser-ring.de) einen Gutschein für eine anwaltliche Erstberatung bekommen.

Erfahrene Anwältinnen: Falls du für die Beratung keine Anwältinnen kennst, die auf diesem speziellen Gebiet Erfahrung haben, kannst du dich an Beratungsstellen oder die Unterstützungsgruppe wenden. Du kannst dich auch direkt an eine dieser Opferschutz-anwältinnen wenden, die alle mit den Zusammenhängen rund um Mensa vertraut sind: Judith Acker (www.anwalt-acker.de), Claudia Stachecki (www.ihrrechtgutenhaenden.de) oder Christiane Wintraeken (www.ra-wintraeken.de)

Anzeige: Ob du die Gewalt, der du ausgesetzt warst, anzeigen möchtest, ist allein deine Entscheidung. Dabei ist es egal, ob dein Erlebnis »schlimm genug« war: Jede Anzeige hilft, ein Gesamtbild der Geschehnisse zu zeichnen und eine mögliche Täterstrategie deutlich zu machen. Das gilt auch für Geschehnisse, die selbst nicht zu einer Anklage führen.

Wir empfehlen dir, mit einer Anwältin zu sprechen, bevor du Anzeige erstattest. Die Anzeige selbst solltest du nicht persönlich bei der Polizei stellen, sondern schriftlich bei der Staatsanwaltschaft. Dazu schreibst du auf, was passiert ist. Deine Anwältin sorgt dann zusammen mit dir dafür, dass die richtigen juristischen Fachausdrücke verwendet werden und alle nötigen Informationen drin sind, die die Staatsanwaltschaft braucht.

Psychosoziale Prozessbegleitung: Anzeigen und Prozesse sind oft anstrengend, weil du dich erneut mit deinen Erlebnissen beschäftigen musst. Um dir diese Zeit zu erleichtern, kann dir eine psychosoziale Prozessbegleitung beistehen, die extra dafür ausgebildet ist. Sie bereitet diese Termine mit dir vor und sorgt dafür, dass dich Aussagen und Verfahren möglichst wenig belasten.

Wie du die psychosoziale Prozessbegleitung beantragst, ist in jedem Bundesland anders geregelt. Die Beratungsstelle vor Ort oder deine Anwältin können dir sagen, wie das geht.

Finanzielles

Kosten für Ersthilfe: Solltest du nach der kostenlosen Erstberatung Anzeige erstatten, kann deine Anwältin eine Beiordnung bei Gericht beantragen, damit deine Prozesskosten übernommen werden. Wenn andere Kosten zu deinem Schutz entstehen und dir das Geld dafür fehlt, schreib an die Unterstützungsgruppe. Es werden Spenden gesammelt, und die Gruppe bemüht sich, dass sinnvolle Schritte nicht an Geldmangel scheitern müssen.

Weitere Hilfen: Je nach Wohnort kann es weitere Möglichkeiten geben, finanzielle Hilfen zu erhalten. Du kannst eine Beratungsstelle vor Ort danach fragen.

Wenn du langfristig unter den Folgen leidest, gibt es weitere Möglichkeiten, zum Beispiel das Opferentschädigungsgesetz (OEG).

Langfristige Hilfe

Therapie: Wenn man sexualisierte Gewalt erfahren musste, bleiben oft gesundheitliche Folgen. Einer der wichtigsten Beiträge zur Heilung kann eine langfristige psychotherapeutische Begleitung sein. Wenn du bei der Suche nach einem Therapieplatz Hilfe brauchst, kannst du dich an die Unterstützungsgruppe wenden.

Vor Therapiebeginn solltest du dir klarwerden, ob du anzeigen möchtest oder nicht: Wird eine Anzeige erst nach Therapiebeginn gestellt, kann das ihre Erfolgsaussichten beeinträchtigen.

Angehörige: Oft leiden auch Angehörige von Betroffenen unter den Geschehnissen. Wenn das bei dir auch so sein sollte, können die Beratungsstellen auch deine Angehörigen über Hilfsangebote informieren.