notruf

*Psychologische Beratung*
*bei sexueller Gewalt*

# sexuelle Gewalt

**Informationen für Betroffene**

# Inhaltlicher Überblick


Vorwort 04

notruf - Beratung 05

Sexuelle Gewalt

Was ist sexuelle Gewalt 06

Formen sexueller Gewalt 07

Wie oft findet sexuelle Gewalt statt 08

Mythen und Realitäten 09

Wo findet sexuelle Gewalt statt 11

Wer begeht Sexualstraftaten 11

K.O.-Mittel und sexuelle Gewalt 13

Körperliche und seelische Folgen sexueller Übergriffe 16

## Übergriffe

Folgen sexueller Übergriffe 16

Was tun nach einer Vergewaltigung - Anzeige Ja oder Nein 17

## Anonyme Spurensicherung

Anonyme Spurensicherung 18

Zwei Möglichkeiten 19

## Anzeige

Anzeige Ja – Der Weg 22

Vernehmung durch die Polizei 23

Verfahrenseröffnung oder Einstellung 25

## Informationen

Für Angehörige 18

Möglichkeiten und Grenzen 19

## Wichtige Adressen 32

# Vorwort

„Du bist vergewaltigt worden? Dann musst du zur Polizei. Du musst eine Anzeige machen!“ – Aber will ich das? Und was kommt da auf mich zu?

Eine Vergewaltigung ist eine Straftat. Es handelt sich um Gewalt, die mit dem Mittel der Sexualität ausgeübt wird.
Jede Frau und jeder Mann kann betroffen sein. Was können Sie tun, wenn Sie vergewaltigt wurden?

Diese Broschüre informiert Sie über die möglichen psychischen und physischen Folgen sexueller Gewalt, über Ihre rechtliche Situation und über Institutionen und Einrichtungen in Bremen, bei denen Sie und auch Ihre Angehörigen persönliche Beratung und Hilfe finden können.

Ob Sie eine Anzeige erstatten wollen oder nicht, entscheiden letztendlich Sie selbst.
Diese Broschüre kann Ihnen bei der Frage: „Anzeige - Ja oder Nein?“ eine Entscheidungshilfe sein. Sie soll und kann aber eine persönliche Beratung nicht ersetzen.
Wichtig zu wissen ist, dass es bei dieser Entscheidung keine allgemeingültige Lösung gibt, aber Sie müssen damit nicht allein bleiben. Sie können sich Unterstützung und persönliche Beratung holen.

Im Anhang finden Sie Adressen mit den wichtigsten Einrichtungen und Hilfsdiensten in Bremen, an die Sie sich wenden können.

„Was willst du denn beim ‚Psycho-Doktor'? Du bist doch nicht verrückt!
Er kann das auch nicht mehr ungeschehen machen."

Wenn Sie sexuellen Übergriffen ausgesetzt waren oder vergewaltigt wurden, müssen Sie mit körperlichen und seelischen Verletzungen fertig werden.

Betroffene erleben sexuelle Gewalt häufig als tiefgreifenden Einschnitt in ihr Leben: Nichts ist mehr wie vorher. Die psychischen Folgen sind oft weitreichend. Manche Betroffene leiden unter Ängsten oder Schlafstörungen, haben Schwierigkeiten, ihren Alltag zu bewältigen. Scheinbar ohne Grund werden sie von heftigen Gefühlen von Traurigkeit, aber auch von Wut und Ohnmacht überschwemmt. Ohne dass sie es wollen, kommt es zu Auseinandersetzungen in der Partnerschaft, mit Freundinnen, Freunden oder Angehörigen. Häufig fühlen sich die Geschädigten selbst schuldig oder schämen sich für das, was ihnen angetan wurde. Nicht selten glauben sie, es sei gar keine „richtige Vergewaltigung" gewesen, weil es nicht zum Geschlechtsverkehr gekommen ist, weil sie sich nicht deutlich genug gewehrt haben oder weil sie den Täter vorher vielleicht schon kannten. Sie möchten das Geschehene am liebsten schnell vergessen und haben das Gefühl, ihre Angehörigen mit ihrem Erleben zu belasten.

Der notruf ist eine psychologische Beratungsstelle in Bremen, in der Betroffene ab 13 Jahren betreut werden, die sexuelle Gewalt erlebt haben. Es ist egal, ob das Ereignis erst vor einigen Tagen eingetreten ist oder schon viele Jahre zurückliegt. Wer das Gefühl hat mit den Erlebnissen, die mit sexualisierter Gewalt zu tun haben, nicht allein zurecht zu kommen, kann sich an uns wenden. Auch Angehörige, Partner/innen und Freund/innen, die Unterstützung suchen, können sich gerne bei uns melden.

Viele Betroffene sexueller Gewalt leiden darunter, dass sie sich jahrelang niemandem anvertrauen konnten. Häufig haben sie den Eindruck, ihnen wird nicht geglaubt oder der Übergriff wird totgeschwiegen, so dass sie allein damit fertig werden müssen.
Egal wie lange die Tat zurückliegt, Sie können sich Rat und Unterstützung bei den Mitarbeiterinnen des notruf Bremen holen. Sie können sich auch an andere Einrichtungen der Opferhilfe, an Anwältinnen und Anwälte wenden und sich beraten lassen.

# Was ist sexuelle Gewalt

„Ich wollte nicht, dass er/sie mich berührt, mich küsst.
Es fühlte sich so komisch an.  Aber ist das schon sexuelle Gewalt?“

Sexuelle Gewalt

Sexuelle Gewalt ist ein Überbegriff für Delikte wie sexuelle Nötigung, Vergewaltigung und sexuellen Missbrauch. Sexuelle Nötigung  und Vergewaltigung sind Handlungen, die gegen den Willen und die sexuelle Selbstbestimmung des Opfers vorgenommen werden. Sie sind nach deutschem Strafrecht Straftaten und sind im Strafgesetzbuch (StGB) geregelt.
Sexuelle Selbstbestimmung gehört zum allgemeinen Persönlichkeitsrecht und ist im Artikel 2 Absatz 1 des Grundgesetzes (GG) in Verbindung mit Artikel 1 Absatz 1 GG geschützt.

„Ich war so verliebt und auf Wolke 7, aber plötzlich fasste er mir an die Brust. Das wollte ich noch gar nicht. Es ging alles viel zu schnell.“

Vergewaltigungen gehören zu den sogenannten Offizialdelikten, d.h. wenn die Polizei von einer solchen Straftat erfährt, muss sie ermitteln und die Anzeige kann nicht mehr zurückgezogen werden.

# Formen sexueller Gewalt

„Wir lagen zusammen auf dem Sofa, kamen uns näher und als ich dann zwischen seine Beine greifen und die Hose aufmachen wollte, ist er aufgesprungen und weggelaufen. Ich war ganz verdutzt.“

**Es gibt viele Formen von sexueller Gewalt.**

Vergewaltigungen, auch Vergewaltigung in der Ehe, sexuelle Nötigung oder sexueller Missbrauch gehören dazu.

Bei allen Formen sexueller Übergriffe handelt es sich um die Ausübung von Gewalt. Sexualität an sich ist keine Gewalt. Wenn es gut läuft, sollte sie etwas Schönes sein. Bei sexualisierter Gewalt jedoch wird Sexualität missbraucht, um Gewalt auszuüben. Dabei wird die sexuelle Selbstbestimmung der Betroffenen missachtet und sexuelle Handlungen werden gegen den Willen der Betroffenen ausgeübt. Der Täter/die Täterin übt Macht mit dem Mittel der Sexualität aus und versetzt den anderen in eine ohnmächtige, hilflose Lage.

Sexuelle Übergriffe können bereits mit verbalen Äußerungen und unerwünschten Berührungen des Körpers oder der Kleidung beginnen.

Gleichgültig, ob Ihnen im Bus an den Hintern gefasst wird, Ihnen jemand „geile Schnecke“ zuruft, Ihr Chef/Ihre Chefin anzügliche Bemerkungen macht oder Sie berührt, ohne dass Sie es wollen. Wichtig ist, dass Sie das Unbehagen in einer solchen Situation wahrnehmen, denn es gibt Ihnen Hinweise, dass etwas schief läuft.

Nicht jede sexualisierte Handlung ist im juristischen Sinn strafbar, aber jeder sexuelle Übergriff kann die Betroffenen verletzen und weitreichende Folgen haben.

Im Anhang dieser Broschüre finden Sie das bundesweite Opfermerkblatt mit den aktuellen Gesetzestexten und weiteren Informationen über die strafrechtlichen Regelungen.

Dabei sollten Sie beachten, dass jeder erlebte sexuelle Übergriff ein individueller Fall ist. Daher ist es ratsam, eine juristische Beratung in Anspruch zu nehmen.

# Wie oft kommt sexuelle Gewalt vor?

„Mit dem, was ich erlebt habe, fühle ich mich allein und ausgegrenzt. Niemand wird mich verstehen. Niemand wird mir glauben."

Jede/r kann von sexueller Gewalt betroffen sein, unabhängig von Alter, Verhalten, Kleidung, Behinderung, sozialer oder kultureller Herkunft. Im Gegensatz zu einer weitverbreiteten Auffassung werden sexuelle Übergriffe nur in seltenen Fällen von Fremdtätern begangen. Meistens sind die Täter gute Bekannte, Freunde, Lebenspartner und nahe Verwandte.

Eine europaweite FRA - Erhebung zu Gewalt gegen Frauen von 2014 zeigte hierbei bedenkliche Ergebnisse*:

Es ist von einer hohen Dunkelziffer auszugehen, und zwar sowohl auf der Seite von Frauen wie auch auf der Seite von Männern.

„Jede zehnte Frau hat seit ihrem 15. Lebensjahr eine Form der sexuellen Gewalt erfahren, und jede zwanzigste wurde vergewaltigt. Etwas mehr als jede fünfte Frau hat körperliche und/oder sexuelle Gewalt entweder von dem/der derzeitigen oder früheren PartnerIn erfahren und etwas mehr als jede zehnte Frau hat angegeben, dass sie vor ihrem 15. Lebensjahr eine Form der sexuellen Gewalt durch einen Erwachsenen/eine Erwachsene erfahren hat. Dennoch meldeten lediglich 13 % der Frauen der Polizei ihren schwerwiegendsten Vorfall von Gewalt, die von dem Partner oder der Partnerin bzw. einer anderen Person ausging."

Sexuelle Gewalt passiert öfter, als man denkt! Die Dunkelziffer ist noch höher.

* FRA – Agentur der Europäischen Union für Grundrechte (2014): Gewalt gegen Frauen: Luxemburg, Amt für Veröffentlichungen.

# Sexuelle Gewalt
# Zwischen Vergewaltigungsmythen und Realitäten

„Vielleicht habe ich Schuld, weil ich mich zu freizügig angezogen habe. Ich hätte um die Uhrzeit gar nicht unterwegs sein sollen.“

Die Vergewaltigungsmythen sind ein Sammelbegriff für falsche Annahmen einer Gesellschaft oder eines Individuums darüber, wem und warum eine Vergewaltigung passiert, wo und unter welchen Umständen. Der Begriff wurde 1980 von der amerikanischen Sozialpsychologin Martha R. Burt geprägt. Sie definiert Vergewaltigungsmythen als „vorurteilsbehaftete, stereotype oder falsche Auffassungen über Vergewaltigung, Vergewaltigungsopfer und Vergewaltiger.“

Es sind Bilder und Vorurteile, die jeder Mensch im Kopf hat. Ein solches Bild zu einer Frau, die vergewaltigt worden ist, könnte so aussehen: Junge, attraktive Frau läuft mit kurzem Rock, hohen Absatzschuhen und aufreizendem Gang allein durch einen dunklen Park und wird überfallen und vergewaltigt. „Kein Wunder, dass der so etwas passiert ist!“, könnte eine Meinung lauten. Oder :“ Eine Frau, die ‚Nein‘ sagt, meint eigentlich ‚Ja‘.“

Hinter solchen Annahmen steckt zum einen die Auffassung, dass Männer nicht in der Lage sind, ihre sexuelle Lust zu regulieren, was sie Tieren gleichsetzt und sie diskreditiert. Zum anderen wird die junge, attraktive Frau in ihrer Selbstbestimmung missachtet, die ihr nämlich erlaubt, sich zu jeder Tages- und Nachtzeit aufzuhalten, wo immer sie möchte und sich anzuziehen, wie sie will.

Auf diese Weise bagatellisieren Vergewaltigungsmythen die Auswirkungen und das Ausmaß von sexueller Gewalt

und verharmlosen sie und ihre Folgen. Die Existenz solcher Mythen prägt dabei nicht nur die persönliche Meinung, sondern auch die gesellschaftliche. In dem oberen Beispiel führt dies dazu, dass eine Täter-Opfer-Umkehr stattfindet. Die Tat selbst wird negiert, das Verhalten des Täters wird entschuldigt und das Opfer wird beschuldigt, sich entsprechend verhalten und seine Vergewaltigung provoziert zu haben.

Vergewaltigungsmythen können der/dem Geschädigten somit sogar die Schuld an der Vergewaltigung zuschreiben. In diesem Zusammenhang wird auch der Begriff Rape Culture – Vergewaltigungskultur verwendet. Die Existenz der Mythen hat zudem Einfluss auf die Glaubwürdigkeit der Betroffenen in der Justiz.

Die beschriebenen Vergewaltigungsmythen stützen sich nicht auf Realitäten, sondern auf mehrere, teilweise statistisch widerlegte Annahmen.

## Vergewaltigungsmythen sind:

### Mythos A

„Frauen beschuldigen besonders dann einen Mann zu Unrecht einer Vergewaltigung, wenn er ihnen nicht genügend zugeneigt ist."

### Mythos B

„Sexueller Missbrauch ist ein Ausnahmegeschehen und als solches selten."

### Mythos C

„Männer, die eine Vergewaltigung begehen, sind krank oder sexuell ausgehungert oder aus anderen Gründen besonders triebstark."

### Mythos D

„Die Opfer sind immer weiblich, die Täter immer männlich."

# Wo findet sexuelle Gewalt statt und wer tut so etwas?

„Dass dieser Mann so etwas tut, war für mich unvorstellbar. Ich kenne ihn seit Jahrzehnten, er ist unser Nachbar. Er war immer hilfsbereit, offen und freundlich. Eine Vorzeigefamilie. Dass er seiner Tochter so etwas angetan haben soll – über Jahre – und dass er nun auch seine Kollegin… Das hätte ich mir nicht vorstellen können! Um nichts in der Welt!“

Entgegen den Überzeugungen und Ängsten der meisten Menschen finden sexuelle Übergriffe in der Regel nicht in dunklen Parks oder Gassen statt. Vergewaltigungen geschehen in der Wohnung, im Auto, am Arbeitsplatz, in Familien, in geschlossenen Räumen oder auch im Freien, tagsüber oder nachts. Meistens werden sie nicht von Fremdtätern verübt, sondern von Menschen, die uns nah sind und die wir kennen – manchmal sehr gut, wenn der Täter oder die Täterin z. B. der eigene Vater, ein Onkel, eine Oma oder ein guter Arbeitskollege, der Ehemann oder der Ex-Partner ist. Am häufigsten findet sexuelle Gewalt in familiären oder vertrauten Umfeldern statt. Gerade das macht es für viele Betroffene schwer, anderen von den Übergriffen zu erzählen und sich selbst Hilfe zu holen. Von der Tat zu erzählen ist umso schwerer, je näher der Täter oder die Täterin der/dem Betroffenen steht. Davon zu erzählen kann viele Ängste auslösen. So können Betroffene sich z. B. wie „Nestbeschmutzer“ fühlen, wenn sie anderen von dem Übergriff durch den Arbeitskollegen, die Tante oder den guten Bekannten berichten, mit dem sie einen gemeinsamen Freundeskreis teilen. Sie fürchten, dass ihnen nicht geglaubt wird und dass die Menschen aus ihrem Umfeld sich gegen sie richten könnten und der Geschichte glauben, die der Täter/die Täterin erzählt.

Die Vorstellung, dass sexuelle Gewalt weit von uns entfernt passiert und dass

die Täter/Täterinnen „perverse“ Fremde seien, ist deshalb so attraktiv, weil sie es uns ermöglicht, das Unvorstellbare weit weg von uns zu fantasieren. Sexuelle Gewalt ist weit verbreitet und sie passiert nah an unserem Umfeld oder sogar in unserem Umfeld. Auch die, die sexuelle Gewalt ausüben, sind nicht weit von uns entfernt, sondern es könnte sich um unseren Nachbarn, unsere Lehrerin, den angesehenen, sozial engagierten Richter oder auch den netten Sporttrainer aus dem Verein nebenan handeln, ohne dass wir als Außenstehende es ahnen oder spüren können.

# Sexuelle Gewalt und K.O.-Mittel

„Meine Freundin war bei der Feier so anders, so ausgelassen wie nie. Euphorisch flirtete sie jede und jeden an, tanzte wild und lachte. Sie wäre mit jedem mitgegangen, wenn ich nicht auf sie aufgepasst hätte. Am nächsten Tag konnte sie sich an nichts erinnern. So haben wir uns K.O.-Mittel nicht vorgestellt."

## K.O.-Mittel

K.O.-Mittel sind geschmacksneutrale Substanzen. Sie werden in Diskotheken, Kneipen und auf privaten oder beruflichen Treffen heimlich Getränken oder Lebensmitteln beigemischt, um potentielle Opfer wehrlos zu machen.
Als K.O.-Mittel werden u.a. Schlaf- und Beruhigungstabletten, Narkosemittel, Neuroleptika, Antidepressiva, Mittel gegen die Reisekrankheit, Nachtschattengewächse wie z. B. die Engelstrompete und der körpereigene Stoff GHB (Gamma-Hydroxybuttersäure) verwendet.
Die Wirkung von K.O.-Mitteln ist – besonders in Kombination mit Alkohol oder Drogen – unkalkulierbar und lebensgefährlich.
Auch Alkohol und Drogen können als K.O.-Mittel eingesetzt werden.
Die hilflose Lage der Opfer wird von den Tätern ausgenutzt, um Straftaten wie Körperverletzung, Diebstahl, Freiheitsberaubung, Vergewaltigung, Herstellung von pornographischem Material und Organraub zu begehen.
Wie bei allen Sexualdelikten können auch hier die Täter nicht nur Fremde, sondern auch Bekannte oder sogar Freunde sein.
Die Taten werden sowohl von Einzelpersonen als auch von Gruppen begangen.

Die Wirkung von K.O.-Mitteln kann unterschiedlich sein. Die ersten Symptome reichen von Übelkeit oder Schwindel bis hin zu euphorischer Stimmung, Ausgelassenheit und Enthemmung.

## Wer ist betroffen?

### Auch hier gilt: Es kann jeden treffen!

Unabhängig von Alter, Geschlecht, Attraktivität, Bildung, Lebenswandel, Durchsetzungsvermögen…!
Auch Männer werden Opfer von K.O.-Mittel-Delikten. Wir wissen, dass es eine sehr hohe Dunkelziffer nicht gemeldeter Fälle gibt. Der Nachweis von einigen K.O.-Mitteln ist im Körper nur kurze Zeit möglich, da die Substanzen schnell abgebaut werden.

„Als ich aufwachte, wusste ich nicht mehr, wo ich war. Was passiert war, wie ich hierher kam- keine Ahnung. Ich spürte nur, wie mein Körper weh tat. Es war wie ein Filmriss."

## Folgen für Betroffene von sexueller Gewalt unter K.O.-Mittel Gabe

In der Regel können sich die Betroffenen nicht oder nur bruchstückhaft an die Tat erinnern. Sie finden sich z. B. unbekleidet auf der Straße, in ihrer Wohnung oder im Krankenhaus wieder – meist ohne zu wissen, wie sie dort hingekommen sind. Häufig haben sie Verletzungen z. B. im Genitalbereich und wissen nicht, wodurch und von wem diese verursacht wurden. In der Folge haben viele Betroffene mit Schuldgefühlen und Angstzuständen zu kämpfen und meiden soziale Kontakte. Gerade das Nichtwissen um das Erlebte, der „Filmriss", wirkt traumatisierend. Viele Betroffene kämpfen mit einem Gefühl von großer Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit, weil sie sich nicht erinnern können. Sie sind quälenden Fantasien ausgeliefert über das, was passiert sein könnte.

## Was können Sie tun, um sich vor K.O.-Mitteln zu schützen?

- Behalten Sie Ihr Getränk im Auge. Nehmen Sie kein offenes Getränk an, wenn Sie die Zubereitung nicht beobachten konnten.
- Vertrauen Sie Ihrem Gefühl, wenn Ihnen etwas seltsam vorkommt.
- Sprechen Sie Freundinnen oder Freunde an, wenn es Ihnen schlecht geht oder Sie verwirrt sind.
- Trauen Sie sich ruhig, zu reagieren, wenn Sie etwas Verdächtiges beobachten.
- Kümmern Sie sich um Freundinnen oder Freunde, die viel getrunken haben. Auch Alkohol kann als K.O.-Mittel eingesetzt werden.

## Was können Sie bei Verdacht auf K.O.-Mittel-Gabe tun?

- Rufen Sie einen Rettungswagen oder lassen Sie sich von Freundinnen oder Freunden in ein Krankenhaus bringen.
- Wenden Sie sich an eine Ärztin oder einen Arzt Ihres Vertrauens.
- Wenden Sie sich an die Polizei.
- Wenden Sie sich an uns, wenn Sie psychologische Beratung oder Informationen zum Thema K.O.-Mittel wünschen.

## So können Sie Beweise sichern:

Nehmen Sie Gläser oder Flaschen mit, aus denen getrunken wurde. K.O.-Mittel sind je nach Wirkstoff im Körper nur 4 bis 72 Stunden nachweisbar. Im Glas bleibt der Wirkstoff länger unverändert erhalten.

Falls Sie nicht direkt zu einem Arzt gehen möchten, dann können Sie auch selbst zeitnah eine Urinprobe sichern – z. B. in einem Marmeladenglas. Und dann ab in die Gefriertruhe oder den Kühlschrank mit den Beweisen.

Leider ist es so, dass eine selbst genommene Probe außerhalb einer sogenannten forensischen Untersuchung (eine Untersuchung zur Spurensicherung im Krankenhaus) bei einem Gerichtsprozess nicht als Beweismittel verwertbar wäre, da in diesem Fall nicht belegt werden kann, dass nicht die/der Betroffene die Probe manipuliert hat. Aber die Probe kann trotzdem von der/dem Betroffenen zur Untersuchung genutzt werden, um eine größere Gewissheit über das zu bekommen, was passiert ist.

# Folgen sexueller Übergriffe

„Das ist doch schon so vielen Frauen passiert. Stell dich nicht so an.
Du musst das alles ganz schnell vergessen!“

Folgen

Betroffene verarbeiten sexuelle Übergriffe individuell und unterschiedlich.
Eine Vergewaltigung ist eine Extremsituation, die auch von extremen Gefühlen begleitet wird. Die Betroffenen fühlen sich in der Regel ohnmächtig, ausgeliefert und hilflos. Dies gilt bei überfallartigen Gewaltakten durch Fremdtäter ebenso wie bei Übergriffen durch Personen aus dem nahen sozialen Umfeld.
Das Verhalten, die psychische Verfassung nach einem Übergriff kann unterschiedlich sein.
Manche wirken sehr ruhig, fast überkontrolliert und zeigen nahezu keine Gefühlsregungen. Andere wiederum sind sehr ängstlich, weinen oder fühlen sich verwirrt. Viele Betroffene berichten von dem Gefühl der Realitätsentfremdung, als würden sie neben sich stehen. Manche Betroffene brechen unter dem Druck, der während der Vergewaltigung zurückgehaltenen Gefühle zusammen. Andere sind sehr aggressiv.

**All diese Reaktionen sind ein nachvollziehbarer Ausdruck der psychischen Ausnahmesituation, in der sich die Betroffenen während und nach einer Vergewaltigung befinden.**

Viele Betroffenen reagieren mit Scham – und Schuldgefühlen. Selbstvorwürfe wie „Hätte ich doch besser aufgepasst!“ oder „Wäre ich doch nicht mitgegangen!“- „Hätte ich doch keinen Kaffee in seiner Wohnung getrunken!“ – treten auf. Solche Gefühle kommen verstärkt auf, wenn die Betroffenen den Täter bereits kannten und ihm vertrauten.

Eine psychische Traumatisierung, wie sie bei Betroffenen von sexueller Gewalt vorliegen kann, beschreibt einen komplexen innerpsychischen Vorgang, in dessen Verlauf zweierlei wirksam wird: Zum einen eine massive Bedrohung von außen, wie es in der Vergewaltigungssituation durch den Angreifer geschieht, zum anderen kommt es zu einer Art innerpsychischem Notstand, bei dem die normalerweise intakten psychischen Funktionen ihren Dienst versagen. Dieser doppelte äußere und innere Angriff auf das psychische Gleichgewicht bedingt die Schwere und Massivität der sexuellen Gewalterfahrung, sowie die späteren Schwierigkeiten, mit dem Erlebten zurechtzukommen.*

„Ich traue mich nicht, es meiner Familie zu erzählen, weil ich schmutzig bin. Sie würden mich verstoßen.“

„Eine Anzeige bringt nichts. Mir glaubt doch sowieso niemand.“

## Was tun nach einer Vergewaltigung - Anzeige Ja oder Nein - und andere wichtige Informationen

In Deutschland sind ein sexueller Übergriff und eine Vergewaltigung Offizialdelikte. Das heißt, sobald die Polizei von solchen Straftaten erfährt, muss sie ermitteln und es ist nicht mehr möglich, die Anzeige zurück zu ziehen. Oft sind Betroffene jedoch im Zweifel, ob sie eine Anzeige erstatten möchten oder nicht. Für solche Fälle wurde in Bremen die Anonyme Spurensicherung nach Sexualstraftat eingerichtet.

* Vgl. z. B.  z. B. Ehlert, M. & B. Lorke (1986): Zur Psychodynamik der traumatischen Reaktion, S. 505 – 507. In: Psyche, 1988, 42 (6), 502 – 532.

Anonyme Spurensicherung

# Anonyme Spurensicherung nach Sexualstraftat in Bremen

Wenn Sie Opfer einer Sexualstraftat geworden sind, befinden Sie sich körperlich und psychisch in einer schwierigen Situation.

Sie sollten sich jedoch auf jeden Fall medizinisch untersuchen lassen, auch wenn keine Verletzungen erkennbar sind. Bei einer Sexualstraftat wird auch immer die Frage auftauchen, ob Sie eine Anzeige erstatten möchten oder nicht. Viele haben häufig Angst davor oder sind aufgrund der einschneidenden Erlebnisse nicht in der Lage, diese Entscheidung zeitnah zu treffen.

Sie haben auf jeden Fall Zeit, sich diesen Schritt in Ruhe zu überlegen. Wichtig ist aber, dass mögliche Tatspuren wie Sperma oder Verletzungen direkt gesichert werden.

Das bedeutet: Bringen Sie Kleidung oder Bettwäsche, auf denen sich Tatspuren befinden können , mit zur Spurensicherung. Und auch wenn es schwer fällt: Duschen Sie möglichst vorher nicht!

# Es stehen Ihnen hierfür zwei Wege offen:

## 1 Wenn Sie sicher sind, dass Sie direkt eine Anzeige erstatten möchten,

dann wenden Sie sich zuerst an die Polizei. Diese leitet dann alle erforderlichen Schritte ein und bringt Sie zur Untersuchung und Spurensicherung in die Klinik.

## 2 Wenn Sie sich eine Anzeigenerstattung zu diesem Zeitpunkt noch nicht vorstellen können,

dann kann der Arzt/die Ärztin mögliche Tatspuren sichern. Geben Sie vor der Untersuchung an, dass Sie eine Anonyme Spurensicherung wünschen. Ihre Spuren werden daraufhin mit einer Chiffrenummer anonym gelagert. Davon erfährt die Polizei nichts.

Wenden Sie sich in Bremen an eine der folgenden Kliniken:

Klinikum
Links der Weser
Senator-Weßling-Str. 1
28277 Bremen
Fon (0421) 879-0

Klinikum
Bremen-Mitte
St.-Jürgen-Str. 1
28177 Bremen
Fon (0421) 497-5332

Klinikum
Bremen Nord
Hammersbecker Str. 228
28755 Bremen
Fon (0421) 6606-1300

## Was passiert genau bei der Anonymen Spurensicherung?

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in den Kliniken sind über die Vorgehensweise der Anonymen Spurensicherung informiert und halten ein Set zur Spurensicherung bereit.

Nach der Spurensicherung verbleibt der ärztliche Untersuchungsbericht mit Ihren anonymisierten Daten im Klinikum. Die gesicherten Spuren werden chiffriert gelagert.

Mittels dieser Chiffrenummer können Ihre abgegebenen Spuren bei einer späteren Anzeigenerstattung sicher zugeordnet werden.

Sollten Sie zu einem späteren Zeitpunkt Anzeige erstatten wollen, dann weisen Sie bitte die Polizei darauf hin, dass die Spuren anonym gesichert wurden. Die Polizei kümmert sich dann um die weiteren Schritte.

Erfolgt keine Anzeige, werden Ihre Spuren nach 10 Jahren vernichtet.

## Schwangerschaft und mögliche Infektionen nach sexuellen Übergriffen

Sollten Sie befürchten, durch eine Vergewaltigung schwanger geworden zu sein, teilen Sie dies bei der Untersuchung mit und fragen Sie nach geeigneten Maßnahmen ( z.B. der „Pille danach“, innerhalb von 48 Stunden).

Ab 3 Tage nach Ausbleiben der Regelblutung sollten Sie einen Schwangerschaftstest durchführen lassen.

## Tests

Zu Ihrer Gesundheitsfürsorge können weitere Untersuchungen wichtig sein, um z.B. die Übertragung von Geschlechtskrankheiten oder HIV feststellen zu lassen. Bei solchen Fragen wenden Sie sich am besten an Ihren behandelnden Arzt/Ihre behandelnde Ärztin bzw. an das Gesundheitsamt.

## Gedächtnis-protokoll

Viele Betroffene äußern den verständlichen Wunsch, den Übergriff „einfach vergessen zu wollen“ oder „eine Pille“ zu bekommen, die alles ungeschehen machen soll. Viele berichten von quälenden Bildern und Erinnerungen, die unkontrolliert auftauchen. Auch wenn der Wunsch, den Übergriff einfach zu

vergessen groß und sehr verständlich ist, kann ein Gedächtnisprotokoll hilfreich sein, die Erinnerungen und die Gedanken etwas von sich weg zu bekommen. Dies kann auch eine wichtige Stütze für Sie sein, sollte es zu einem Gerichtverfahren kommen.
Wie nützlich und hilfreich auch ein Gedächtnisprotokoll sein mag - dieses zu schreiben, kann auch aufwühlend sein.
Daher möchten wir Ihnen einige Ideen und Anregungen geben, wie Sie ein solches Gedächtnisprotokoll schreiben könnten.

Ein Gedächtnisprotokoll beinhaltet Ihre persönlichen Erinnerungen. Oft ist es so, dass je zeitnäher Sie das Gedächtnisprotokoll schreiben, desto ausführlicher kann es sein, da die Erinnerung noch frisch ist.
Dabei müssen Sie das Gedächtnisprotokoll nicht unbedingt auf Papier schreiben/tippen. Sie können auch die Aufnahmefunktion Ihres Smartphones ebenso wie Sprachnotizen nutzen. Vielleicht gibt es auch Fotos oder Videos, die Sie selbst aufgenommen haben. All dies kann hilfreich sein.

Beim Schreiben des Gedächtnisprotokolls ist der Vorteil, dass es Ihr Protokoll ist, d.h. Sie können in Ihrem eigenen Rhythmus schreiben, ohne jegliche fremdbestimmte Fragen. Sie können einfach drauf losschreiben, ohne irgendwelche Zeitabfolgen oder eine Reihenfolge beachten zu müssen. Sie können auch Stichpunkte machen, ohne ins Detail zu gehen und es später ergänzen. Wenn Ihnen nach einer Zeit nichts mehr einfällt oder das Aufschreiben zu viel wird, können Sie später weiterschreiben oder Ihre Notizen und Stichpunkte ergänzen und die Ereignisse in eine richtige Reihenfolge bringen und sortieren. Es ist Ihr Gedächtnisprotokoll.

Zur Orientierung können Sie Ihr Gedächtnisprotokoll auch nach den berühmten W-Fragen ordnen. Dabei kommt es nicht darauf an, dass Sie sich an alles erinnern müssen. Jede Erinnerung, die Sie haben, kann wichtig, hilfreich und nützlich sein.

W-Fragen:

Was ist passiert,

Wann,

Wer war beteiligt oder anwesend,

Wie ist es passiert,

Wer hat wie reagiert,

Welche Folgen hat es gegeben?

# Anzeige Ja – Der Weg

Anzeige

„Was passiert, wenn ich anzeige?“

Sie sollten wissen, dass Sexualdelikte zu den sogenannten Offizialdelikten gehören. Bei diesen ist die Polizei von Amts wegen verpflichtet zu ermitteln.
Sobald Polizei oder Staatsanwaltschaft von einer Sexualstraftat Kenntnis erlangt haben, werden diese die Tat zur Anzeige bringen. Vergewaltigung und sexuelle Nötigung müssen durch Polizei und Staatsanwaltschaft verfolgt werden. Damit können Sie als Betroffene/r Ihre Anzeige nicht zurücknehmen, sobald die Polizei davon erfahren hat.

Falls Sie sich für eine Anzeige entschieden haben, nehmen Sie Kontakt zu dem Fachkommissariat für Sexualstrafdelikte in Bremen, dem K32, auf.
Adresse: In der Vahr 76, 28329 Bremen
Telefon : (0421) 362 1 9112 oder (0421) 362-38 32.

Außerhalb der Regelarbeitszeiten oder an Wochenenden wenden Sie sich bitte an den Kriminaldauerdienst (KDD). Tel.: 0421-362-3888

Wenn Sie nachts oder am Wochenende beim Kriminaldauerdienst ausgesagt haben, werden Sie am darauffolgenden Werktag in der Regel zum zuständigen Kriminalkomissariat K32 geladen.

# Die Vernehmung durch die Polizei

„Da muss ich Sachen sagen, über die ich nicht reden will.“

Da die meisten Vergewaltigungen und sexuellen Übergriffe unter Ausschluss der Öffentlichkeit stattfinden, kommt es oft vor, dass die Betroffenen gleichzeitig die einzigen Zeugen sind. In diesem Fall wären Sie dann die einzige Zeugin bzw. der einzige Zeuge. Ihr offizieller Status des einzigen Zeugen hat zur Folge, dass Ihnen, wenn Sie anzeigen möchten, die Vernehmungssituation nicht erspart bleiben kann.

Bei der Vernehmung werden Sie durch die Befragung erneut mit dem Geschehen konfrontiert, was oft mit Ängsten verbunden ist und für viele Betroffene eine große Herausforderung darstellt. Es kann hilfreich sein, zu wissen, wie eine Vernehmung vor sich geht, was auf Sie zukommt und welche Rechte Sie haben.
An dieser Stelle möchten wir Ihnen einen kleinen Überblick über Ihre Möglichkeiten geben:

- Die Polizei in Bremen ist bemüht, spezialisierte Beamtinnen und Beamte mit Ihrer Vernehmung zu beauftragen. In dem entsprechenden Polizeidezernat, dem K32, arbeiten Kollegen und Kolleginnen, die im Umgang mit Betroffenen von sexueller Gewalt geschult und erfahren sind. Sie können sagen, ob Sie lieber von einer Frau oder von einem Mann vernommen werden wollen.
- Sie können eine Person Ihres Vertrauens, eine Freundin, einen Freund oder auch einen Angehörigen als Beistand mit in die Vernehmung mitnehmen. Die Polizei kann eine Person Ihres Vertrauens bei den Vernehmungen zulassen.
- Nach dem Opferschutzgesetz haben Sie das Recht, auch schon bei der Polizei eine Anwältin oder einen Anwalt hinzuzuziehen. Ihre Anwältin oder ihr Anwalt hat grundsätzlich das Recht, bei Vernehmungen dabei zu sein und die Verfahrensakten einzusehen.

- Es ist möglich, nicht Ihre eigene Adresse in den Akten vermerken zu lassen, sondern z. B. die Adresse der Anwaltskanzlei, durch die Sie vertreten werden. Besprechen Sie diese Möglichkeit mit Ihrer Anwältin oder Ihrem Anwalt. Dies ist dann sinnvoll, wenn Sie nicht möchten, dass der Täter/die Täterin bzw. dessen Anwalt/Anwältin Ihre Adresse erfährt. Ihre Anwältin oder Ihr Anwalt kann auch in Ihrem Namen die Anzeige erstatten.

- Wenn Sie Schwierigkeiten mit der deutschen Sprache haben, kann ein Dolmetscher oder eine Dolmetscherin hinzugezogen werden.

# Was passiert nach der Vernehmung – Verfahrenseröffnung oder Einstellung

„Jetzt wissen alle, was passiert ist. Ich habe Angst vor dem Prozess.“

Die Polizei leitet nach Abschluss der Ermittlungen die Akten an die Staatsanwaltschaft weiter. Die Staatsanwaltschaft entscheidet dann, ob gegen den Täter oder die Täterin Anklage erhoben oder das Verfahren eingestellt wird. Bei Einstellung des Verfahrens haben Sie die Möglichkeit, dagegen Widerspruch einzulegen. Sie müssen dies innerhalb einer Frist von zwei Wochen tun und einen Antrag auf Zulassung als Nebenklägerin oder Nebenkläger gestellt haben.

## Rechtsbeistand und Nebenklage

Wenn Sie Anzeige erstatten wollen oder bereits erstattet haben, sollten Sie eine Rechtsanwältin oder einen Rechtsanwalt Ihres Vertrauens mit der Wahrnehmung Ihrer Interessen beauftragen.

Sie haben das Recht, sich eine Anwältin oder einen Anwalt als Verletztenbeistand beiordnen zu lassen. Die Beiordnung kann bei der Staatsanwaltschaft und – je nach Verfahrensstand – bei Gericht beantragt werden. Klären Sie bitte die Kostenfrage vorher mit Ihrer Anwältin oder Ihrem Anwalt.

Wenn Sie wegen einer Vergewaltigung oder sexueller Nötigung Anzeige erstattet haben, können Sie einen Antrag auf Zulassung als Nebenkläger/in beim Gericht stellen.
Dies gibt Ihnen, wenn es zu einem Verfahren kommt, die Möglichkeit, nicht nur als Zeugin/Zeuge aufzutreten, sondern neben der Staatsanwaltschaft ein weiterer Kläger/eine weitere Klägerin zu werden. Sie werden zur/zum sogenannten Nebenklägerin/ Nebenkläger.

Als Nebenklägerin/als Nebenkläger haben Sie bzw. in Ihrer Vertretung Ihre Anwältin oder Ihr Anwalt u.a. folgende Rechte:

- Einsicht in die Akten nehmen
- Während des ganzen Strafverfahrens im Gerichtssaal anwesend sein
- Im Strafprozess Anträge und Forderungen stellen
- Fragen an den Angeklagten und die Zeugen stellen
- Eigene Stellungnahme abgeben
- Recht, ein Plädoyer zu halten
- Widerspruch gegen etwaige Verfahrenseinstellungen durch die Staatsanwaltschaft einlegen
- Spurenvermerke in der Akte einsehen

Wenn Sie weder Nebenklage noch die Beiordnung eines Beistands beantragen, werden Sie vor Gericht lediglich als Zeugin/als Zeuge vernommen. Sie dürfen in dem Fall nur während Ihrer Aussage im Gerichtssaal anwesend sein und haben selbst keinerlei Möglichkeit, auf das Verfahren Einfluss zu nehmen.

Auch ohne die Vertretung durch eine Anwältin/ einen Anwalt können Sie verlangen, dass Ihnen das Ergebnis des Strafverfahrens mitgeteilt wird.

## Welche Kosten kann es geben

Jede/r Geschädigte hat das Recht, sich von einer Rechtsanwältin oder einem Rechtsanwalt seines Vertrauens beraten zu lassen. In den meisten Fällen kann diese/r Ihnen sogar im gesamten weiteren Verlauf des Strafverfahrens beistehen und Ihre Interessen gegenüber den anderen Beteiligten vertreten. So kann Ihr Anwalt beispielsweise Einsicht in die Ermittlungsakten nehmen, Sie zu polizeilichen Vernehmungen begleiten und den späteren Hauptverhandlungsterminen bei Gericht beiwohnen und dort in Ihrem Sinne agieren. Selbstverständlich kostet ein Rechtsanwalt grundsätzlich Geld. In vielen Fällen besteht aber die Möglichkeit, dass Sie persönlich mit diesen Kosten überhaupt nicht belastet sind, da der Anwalt oftmals direkt gegenüber der Staatskasse abrechnen kann. Sollte dies nicht möglich sein, kann versucht werden, die Kosten durch eine Opferhilfsorganisation, wie z.B. den Weißen Ring, erstattet zu bekommen. Besprechen Sie dies einfach in Ihrem ersten Beratungsgespräch mit Ihrer Rechtsanwältin oder Ihrem Rechtsanwalt.

## Opfer-entschädigung

Bei allen Fragen zu Opferentschädigung nach dem Opferentschädigungsgesetz können Sie sich an die Opferhilfe „Weißer Ring“ wenden.

Kontaktdaten „Weißer Ring“ Bremen
Adresse: Sögestraße 47, 28195 Bremen
Telefon: 0421 323211

## Psychosoziale Prozessbegleitung in Bremen

Seit dem 1. Januar 2017 haben einige Menschen, die Opfer von Sexualdelikten geworden sind, Anspruch auf Beiordnung eines/r psychosozialen Prozessbegleiters/einer Psychosozialen Prozessbegleiterin. Und zwar:

- Kinder- und Jugendliche
- Erwachsene, bei denen eine besondere Schutzbedürftigkeit gegeben ist. Diese kann u.a. in der Schwere oder der Art der Tat begründet sein oder mit einer besonders schwierigen persönlichen Lage begründet werden. Dies wird von der zuständigen Richterin/dem zuständigen Richter auf Ihren Antrag hin eingeschätzt und im Falle einer Notwendigkeit genehmigt. Eine Genehmigung einer psychosozialen Prozessbegleitung bedeutet, dass Sie diese kostenlos in Anspruch nehmen können und die Kosten von der Staatskasse getragen werden. Wenn eine psychosoziale Prozessbegleitung nicht richterlich genehmigt ist, kann diese auch privat beauftragt werden. Die Kosten belaufen sich dann auf 1.200 Euro.

# Wozu ist eine psychosoziale Prozessbegleitung gut?

Prozessbegleiter/innen sind dafür da, Sie im gesamten Verlauf eines Prozesses - von der Entscheidung Anzeige zu erstatten bis hin zum rechtskräftigen Urteil - qualifiziert zu betreuen, Ihnen Informationen zu vermitteln und Sie zu unterstützen. Dafür verfügen sie über eine interdisziplinäre Qualifikation.
Ziel einer psychosozialen Prozessbegleitung ist es, die individuelle Belastung der Betroffenen, die mit einem Strafverfahren einhergehen kann, zu reduzieren. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass Sie von Ihrer psychosozialen Prozessbegleiterin über Ihre Rechte, den Ablauf des Strafverfahrens beraten werden, von dieser bei Vernehmungen, zu Gerichtsterminen begleitet werden können u.a.

Es geht somit vielmehr um Ihre persönlich-individuelle Beratung und weniger um die Inhalte des Strafverfahrens.
Ziel ist es, Ihnen einen besseren Stand und mehr Sicherheit vor Gericht zu geben.

# Informationen für Angehörige

„Ich halte es nicht aus, dass es meiner Freundin nach der Vergewaltigung so schlecht geht. Ich muss ihr doch helfen.“

Manche Betroffene sind dankbar über Unterstützung aus dem Freundeskreis oder der Familie; andere wiederum empfinden diese als Einmischung und versuchen, lieber alleine zurechtzukommen. Wenn Sie Menschen aus Ihrem Umfeld helfen möchten, die sexuelle Gewalt erlebt haben, dann respektieren Sie zunächst die Wünsche der/des Betroffenen. Vielleicht möchte die Person nicht über das Geschehene reden. Dann signalisieren Sie, dass Sie dieses akzeptieren, dass Sie aber da sind, sollte die/der Betroffene doch ein offenes Ohr suchen. Vielleicht sind Sie der Meinung, der/die Betroffene sollte unbedingt anzeigen, damit das Unrecht gesühnt werden kann. Auch hier raten wir Ihnen, die Wünsche der/des Betroffenen zu respektieren und sie/ihn dabei zu unterstützen wieder Fuß zu fassen, indem Sie auf das achten, was diese/r wünscht. Das kann Ablenkung sein, aber auch Raum zum Reden. Es kann das Annehmen und Mittragen des Wunsches sein, dass der/die Betroffene jetzt keine Beratung oder professionelle Hilfe in Anspruch nehmen möchte und zunächst so tun will, als sei der Übergriff nicht passiert – selbst dann, wenn Sie da ganz anderer Meinung sind. Und es kann bedeuten, verschiedenste Gefühlszustände gemeinsam mit der Person auszuhalten, die Ihnen lieb ist.

Betroffene haben in der Tatsituation erlebt, dass ein anderer/eine andere sich über ihre Wünsche hinweggesetzt hat. Achten Sie bei Ihrem verständlichen Wunsch der betroffenen Person zu helfen darauf, dass sich dieses Muster nun nicht unbemerkt wiederholt. Wenn Sie versuchen, die betroffene Person von etwas zu überzeugen oder zu etwas zu überreden, für das diese von sich aus noch nicht bereit ist, dann laufen Sie Gefahr, in Ihrer guten Absicht unbemerkt wieder den Wunsch der/des Betroffenen nicht zu respektieren. So, wie es schon in der Tatsituation war. Achten Sie deshalb genau auf die Wünsche der betroffenen Person und nehmen Sie diese ernst.

# Möglichkeiten und Grenzen

Manchmal mag die eigene Hilflosigkeit, jemandem, der Ihnen lieb ist, scheinbar nicht helfen zu können, schwer auszuhalten sein. Achten Sie auf Ihre Möglichkeiten und auf Ihre Grenzen. Eine anerkennende Umwelt, die das Leid der Betroffenen mit Ihnen benennt, kann den Verarbeitungsprozess oft erleichtern und erträglicher machen. Will die/der Betroffene keine Hilfe, sind jedoch auch Ihnen Grenzen gesetzt und es gilt, diese anzuerkennen. Sie können keine Hilfe geben, wo diese nicht gewünscht ist. Dann bleibt Ihnen nur, feinfühlig zu signalisieren, dass Sie da sein werden, wenn dies gewollt ist.

Wenn Freundinnen, Freunde und Angehörige an ihre eigenen Grenzen stoßen, z. B. wenn sie merken, dass sie selbst die Gefühlszustände der betroffenen Person kaum noch aushalten können, dann ist es wichtig, diese Grenzen zu akzeptieren. Sie können der betroffenen Person Ihre Möglichkeiten und Ihre Grenzen nennen. Und Sie können auf die Möglichkeit von professionellen Hilfsangeboten aufmerksam machen. Ob und inwieweit diese dann in Anspruch genommen werden, liegt jedoch nicht mehr in Ihrer Hand. Diese Wahlmöglichkeit sollte der betroffenen Person selbst überlassen werden.

Auch als Freundin, Freund oder Angehörige/r haben Sie die Möglichkeit, sich Informationen in unserer Beratungsstelle zu holen und eine Beratung zu Ihrer schwierigen Situation in Anspruch zu nehmen.

# Für eigene Notizen

## Bundesweite Angebote

**Das Hilfetelefon**
**“Gewalt gegen Frauen”**
Tel.: 08000 116 016
Und/oder via Online-Beratung
365 Tage im Jahr, rund um die Uhr.
Auch für Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte
- anonym und kostenfrei.

**Telefonseelsorge**
Tel.: 0800 111 01 11

Auf den Seiten:

www.gewaltgegenfrauen.bremen.de
und www.odabs.org

finden Sie weitere Informationen und Einrichtungen.

## Not-Unterkunfts-möglichkeiten

**Frauenhaus der Arbeiterwohlfahrt (AWO)**
Tel.: 0421 - 23 96 11
täglich, auch nachts

**Autonomes Frauenhaus ‚Frauen helfen Frauen‘**
Tel.: 0421 - 34 95 73
buero@frauenhaus-bremen.de
täglich, auch nachts

**Frauenhaus Bremen-Nord**
Tel.: 0421 - 63 64 874
Täglich, auch nachts

## Notfalldienste –Sozialpsychiatrische Behandlungszentren

**Kriseninterventionsdienst**
Tel.: 0421 - 790 333 33

**Sozialpsychiatrische Beratungsstellen Gesundheitsamt Bremen**
Horner Str. 60-70
Tel.: 0421 - 790 333 1

**Nachtwerk I Mitte – West**
**Nächtliche Telefonberatung für Menschen in psychischen Krisen**
Mo. – Fr. von 21:00 bis 08:30 Uhr
Sa. – So. von 17:00 bis 08:30 Uhr
Tel.: 0421 – 95700310

**Nachtcafé** täglich
Von 19:30 Uhr bis 02:30 Uhr.
Helgolander Str. 73,
28217 Bremen

## Beratungsstellen

**notruf - Psychologische Beratung bei sexueller Gewalt**
Beratung für betroffene Menschen jeden Geschlechts ab 13 Jahre und unabhängig davon, wie lange das Erlebnis der sexualisierten Gewalt zurück liegt.
Fedelhören 6
28203 Bremen
Tel.: 0421 - 15181
info@frauennotruf-bremen.de
www.frauennotruf-bremen.de

**Schattenriss,** Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen e.V.
Beratung für Mädchen/junge Frauen von 8-18 Jahren und Beratung für 18- bis 26 jährige Frauen, die sexualisierte Gewalt unter 18 Jahren erlebt haben.
Telefon: 0421 - 617 188
info@schattenriss.de
www.schattenriss.de
Onlineberatung: www.schattenriss-onlineberatung.de

**Mädchenhaus Bremen e.V.**
Beratung für Mädchen von 12 bis 23 Jahren
Telefon: 0421 - 33 65 444
Notruftel.: 0421 - 34 11 20
info@maedchenhaus-bremen.de
www.maedchenhaus-bremen.de
Onlineberatung: www.hilfe-fuer-maedchen.de

**Frauengesundheit in Tenever**
Koblenzer Str. 3 a
28325 Bremen
Tel.: 0421 - 401728
fgt@gmx.net
www.frauengesundheitintenever.de

**Bremer Jungen Büro**
Beratung für Jungen und junge Männer bis 27 Jahre
Schüsselkorb 17/18, 28195 Breme,
Telefon: 0421 - 59 86 51 60
info@bremer-jungenbuero.de
www.bremer-jungenbuero.de

**Deutscher Kinderschutzbund Landesverband Bremen e.V.**
Kinderschutzzentrum
Humboldtstraße 179
28203 Bremen
Telefon: 0421 - 24011220
info@dksb-bremen.de

**Neue Wege e. V. Beratung bei häuslicher Gewalt**
Außer der Schleifmühle 53
28203 Bremen
Telefon: 0421 - 79 47 118

**Stalking –KIT Beratung bei Stalking- Konflikten**
**Täter-Opfer-Ausgleich Bremen e. V.**

c/o Soziale Dienste der Justiz
Am Wall 193
28195 Bremen
Tel.: 0421 - 79 28 28 94

**ADE - Arbeitsstelle gegen Diskriminierung und Gewalt für Studierende und Beschäftigte der Universität und des Öffentlichen Dienstes Bremen**
Universität Bremen
GW 2, Gebäude Nr. 13
Tel.: 0421 - 218 - 60170
ade@uni-bremen.de
www.uni-bremen.de/ade.html

**Pro Familia Beratungszentrum**
Hollerallee 24
28209 Bremen
Telefon: 0421 - 340 60 30

**Refugio – Psychosoziales Zentrum für ausländische Flüchtlinge e.V.**
Parkstraße 2-4
28209 Bremen
Tel.: 0421 - 376 07 49

**Beratung für Migranten AWO**
Sozialdienst
Martinistraße 25
28195 Bremen
Tel.: 0421- 337 71 88

## Beratungsstelle bei sexuell übertragbaren Krankheiten und AIDS-

**Beratungsstelle Gesundheitsamt**
Bremen
Horner Str. 60-70
Tel.: 0421 - 361-15 12 10

**Beratungsstelle für Opfer von Menschenhandel und Zwangsprostitution (BBMeZ)**
Am Brill 2-4 (Eingang Bürgermeister-Schmid-Str.)
28195 Bremen
Tel.: 0421 - 989 662 40
0421 - 989 662 41

## Trauma- Ambulanzen in der Stadt Bremen

**AMEOS Klinikum Dr. Heines**
Bremen Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Rockwinkeler Landstraße 110
28325 Bremen
Tel.: 042 - 4289-145

**Klinikum Bremen-Ost Klinik für Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik**
Züricher Straße 40
28325 Bremen
Tel.: 0421 - 408-2101

## Krankenhäuser

**Klinikum Bremen-Mitte**
St.-Jürgen-Str. 1
28177 Bremen
Telefon: 0421 - 497-5332

**Klinikum Bremen-Nord**
Hammersbecker Str. 228
28755 Bremen
Telefon: 0421 - 6606-1300

**Klinikum Links der Weser**
Senator-Weßling-Straße 1
28277 Bremen
Telefon: 0421 - 879-0

## Psychotherapeutische Ambulanzen

**Bremer Psychoanalytische Vereinigung (BPV) Ambulanz für psychoanalytische Diagnostik und Therapie**
Graf-Moltke-Straße 62
28211 Bremen
Tel.: 0421 - 43 41 67 9

**Psychoanalytisches Institut Bremen e.V. psychotherapeutisch-psychoanalytische Ambulanzen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene**
Metzer Straße 30
28211 Bremen
Tel.: 0421 - 32 47 29

**IPP Bremen GmbH**
Grazer Straße 2b
28359 Bremen
Tel.: 0421 - 33493-0

**Lehrinstitut ZAP Nord Institutsambulanz**
**Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Analytische Psychotherapie**
Straßburger Straße 37-39
28211 Bremen
Tel.: 0421 - 22293765

**NIVT - AMBULANZ - NORDDT. INSTITUT FÜR VERHALTENSTHERAPIE**
Bredenstraße 11
28195 Bremen
Tel.: 0421-27 65 98 106

## Polizei

**Kommissariat für Sexualdelikte (K32)**
In der Vahr 76
28329 Bremen
Telefon: 0421 362 3832

## Opferhilfe

**Weisser Ring Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsopfern Täter/Opfer- Beratung**
Sögestraße 47-51
28195 Bremen
Tel.: 0421 - 32 32 11
Bundesweites Opfertelefon: 116 006

**Amt für Versorgung und Integration Bremen – AVIB Regelung über die Entschädigung für Opfer von Gewalttaten (OEG)**
Doventorcontrescarpe 172 D
28195 Bremen
Tel.: 0421 - 36 15 541

## Psychosoziale Prozessbegleitung

**Frau Jana Rump**
Tel.: 0421-24 01 12 20

**Frau Claudia Teichmann**
Tel.: 0381-20 09 377

**Frau Sandra Koschel**
Tel.: 0170 299 899 2
www.sandra-koschel.com

**Frau Sabine Schelzke**
Tel.: 04243-60 26 64 oder
0171- 16 38 533

**Frau Elke Grundig**
Tel.: 0176-57 67 21 77

Weitere Informationen:
https://ssl.bremen.de/justiz

(bitte geben Sie hier den Suchbegriff „Psychosoziale Prozessbegleitung“ im Suchfeld ein um zu der aktuellen Liste der anerkannten Prozessbegleiter_innen in Bremen zu gelangen)

# Beratungsangebote in Bremerhaven

## Notfalldienste – Sozialpsychiatrische Behandlungszentren

**Sozialpsychiatrischer Dienst im Gesundheitsamt Bremerhaven**
Wurster Str. 49
27580 Bremerhaven
Tel.: 0471- 590 2655

**Außenstelle Sozialpsychiatrischer Dienst für Bürger-innen aus dem**
Landkreis Cuxhaven
Rheinstraße 74
27570 Bremerhaven
Tel.: 04721- 5918300

**Psychiatrische Ambulanz (PIA)**
Bremerhaven
Abteilung II: Allgemein Psychotherapie
Postbrookstr. 103
27574 Bremerhaven
Tel.: 0471- 299-3431

## Beratungsstellen

**Jungentelefon Bremerhaven**
**Initiative Jugendhilfe Bremerhaven**
Weserstr. 198
27572 Bremerhaven
Tel.: 0471- 82000
jutel@jugendhilfe-bremerhaven.de

**Mädchentelefon Bremerhaven**
**Initiative Jugendhilfe Bremerhaven**
Weserstr. 198
27572 Bremerhaven
Tel.: 0471- 86086
maetel@jungendhilfe-bremerhaven.de

**Ehe-, Familien- und Lebensberatung**
Geibelstraße 9a
27576 Bremerhaven
Tel.: 0471- 5010337

**Evangelisches Beratungszentrum**
Waldstr.1
27570 Bremerhaven
TEL.: 0471- 32021
EBZ-Bremerhaven@t-online.de

**Psychologisch Therapeutische Beratungsstelle (ptb) an der Hochschule Bremerhaven**
Haus C, Raum C22, U- Geschoss
(nur für Studierende)
Tel.: 0471- 4823310

**Pro Familia Beratungsstelle Bremerhaven**
Berliner Platz 1a
27570 Bremerhaven
Tel.: 0471-28722
bremerhaven@profamilia.de

**Diakonisches Werk Bremerhaven**
Jacobistr. 44
27576 Bremerhaven
Tel.: 0471 - 9555210

## Trauma-Ambulanzen

- für Kinder und Jugendliche:
  **Initiative Jugendhilfe e.V.**
  Kurt- Schumacher- Straße 80
  27578 Bremerhaven
  Tel.: 0471- 962010

- Für Erwachsene:
  **Klinikum Bremerhaven**
  Reinkenheide
  Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
  Postbrookstraße 103
  27574 Bremerhaven
  Tel.: 0471- 2993400

- Hier können Sie sich auch hinwenden, wenn sie die Anonyme Spurensicherung in Anspruch nehmen möchten.

# Für eigene Notizen

# notruf

*Psychologische Beratung*
*bei sexueller Gewalt*


## E-Mail / Web

info@notrufbremen.de
www.notrufbremen.de

## Telefon

**Tel. :** +49 (0)421- 15181
**FAX :** +49 (0)421-15100

## Adresse

Fedelhören 6
28203 Bremen