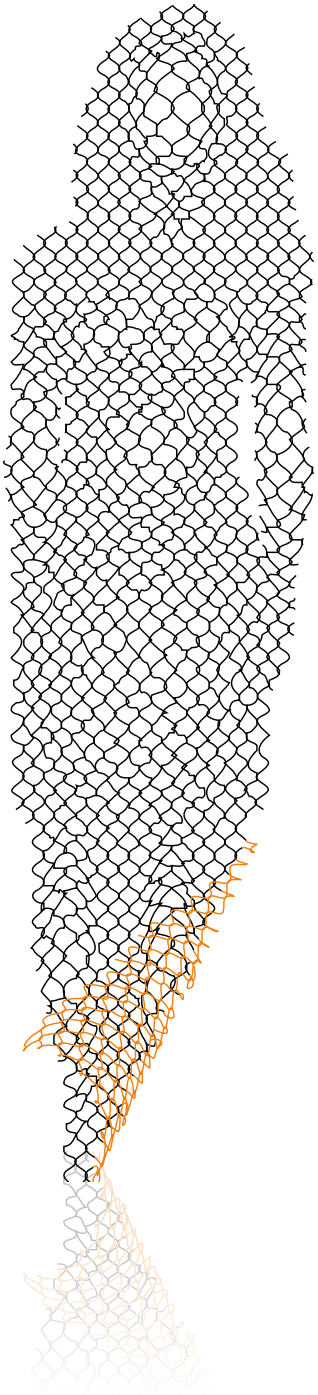


# Sexualisierte Gewalt

## Informationsbroschüre

Verein Frauen gegen VerGEWALTigung (Hg.)

Frauen gegen VerGEWALTigung

Beratung Prävention Information

**Impressum:**
**Herausgeberin:** Verein Frauen gegen VerGEWALTigung
Sonnenburgstraße 5 · 6020 Innsbruck · Tel.: 0512/574416
office@frauen-gegen-vergewaltigung.at
www.frauen-gegen-vergewaltigung.at
**Gestaltung:** Birgit Raitmayr | pixlerei.at
**Druck:** Hernegger Offsetdruck GmbH
**Erhältlich bei:** Verein Frauen gegen VerGEWALTigung
Sonnenburgstraße 5 · 6020 Innsbruck · Tel.: 0512/574416
office@frauen-gegen-vergewaltigung.at
www.frauen-gegen-vergewaltigung.at
**4. Auflage Innsbruck 2016**

# Sexualisierte Gewalt

## Informationsbroschüre

Verein Frauen gegen VerGEWALTigung (Hg.)

Frauen gegen VerGEWALTigung
Beratung Prävention Information

## Vorwort

Sexualisierte Gewalt kommt in allen Lebensbereichen vor – am häufigsten in der Familie und in Beziehungen. In den vergangenen Jahren hat, u. a. durch die Arbeit von Fraueneinrichtungen, zunehmend eine Enttabuisierung hinsichtlich sexualisierter Gewalt stattgefunden. In den Medien wird jedoch hauptsächlich über sexualisierte Gewalt gegen Kinder geschrieben und diskutiert.

Sexualisierte Gewalt trifft jedoch Frauen sowohl im Kindes- als auch im Erwachsenenalter. Betroffenen Frauen, die in ihrer Kindheit sexualisierte Gewalt erlebt haben, ist es aus verschiedenen Gründen oft erst im Erwachsenenalter möglich, Hilfe zu suchen.

Unser Anliegen war es, eine umfassende Informationsbroschüre, speziell für betroffene Mädchen und Frauen, zu gestalten. Deshalb liegt ein inhaltlicher Schwerpunkt beim Thema „Trauma und Traumabewältigung".

Ziel ist es, Betroffene zu ermutigen, das Schweigen zu brechen, eigene Verhaltensweisen und Reaktionen nach einer Traumatisierung besser zu verstehen und Unterstützungs- sowie Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen.

Die Broschüre richtet sich auch an Angehörige und professionelle HelferInnen. Sie soll eine Hilfestellung bei der Begleitung bzw. Arbeit mit betroffenen Mädchen und Frauen bieten, um das Verständnis für „ungewöhnliche" Verhaltensweisen und Reaktionsmuster zu fördern.

Uns ist bewusst, dass sexualisierte Gewalt in verschiedenen Formen auftritt (siehe 2.1). Der Begriff der Vergewaltigung wird in den einzelnen Kapiteln stellvertretend für das gesamte Spektrum verschiedener Formen sexualisierter Gewalt verwendet.

Jedes Kapitel kann für sich alleine gelesen werden. Um die Abschnitte in sich geschlossen lesbar halten zu können, wurde auf inhaltliche Wiederholungen nicht verzichtet.

Wir hoffen mit dieser Broschüre einen Beitrag zum besseren Verständnis für traumatisierte Mädchen und Frauen nach sexualisierter Gewalterfahrung zu leisten.

1 Allgemeines 1
1.1 Was ist sexualisierte Gewalt? 2

2 Fakten und Statistiken 5
2.1 Statistische Daten 8

3 Symptome & Folgen von Traumatisierung 11
3.1 Vergewaltigung und Traumatisierung 13
3.2 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) 14
3.3 Symptome und Folgen 15
3.3.1 Beispiel der Symptome einer PTBS 15
3.3.2 Körperliche Reaktionen 16
3.4 Risikofaktoren für die Entwicklung einer Posttraumatischen Belastungsstörung 17

4 Unterstützung und Beratung 19
4.1 Erste Hilfe für vergewaltigte Frauen und Mädchen 23
4.2 Länger zurückliegende Traumatisierungen 26
4.3 Hilfe für Angehörige von Betroffenen 27

5 Prävention 29
5.1 Selbstverteidigung 31
5.2 Möglichkeiten der Abwehr 32
5.2.1 Taschenalarm oder Trillerpfeife 32
5.2.2 Pfefferspray 33
5.3 Information & Schutz vor chemischen Substanzen 35

6 Rechtliche Information 37

7 Anzeige 43
7.1 Folgende Punkte können für eine Anzeige sprechen 44
7.2 Folgende Punkte können gegen eine Anzeige sprechen 44
7.3 Kontradiktorische bzw. „schonende" Einvernahme 46

8 Psychosoziale & juristische Prozessbegleitung 49

9 Kontakt zu Hilfsorganisationen 53

Literatur 63
Literaturempfehlungen 65

# 1 Allgemeines

# 1 Allgemeines

In diesem Abschnitt möchten wir über sexualisierte Gewalt informieren. Es ist ein Thema, das viele betrifft, stark tabuisiert wird, Angst macht und über das nicht gerne gesprochen wird.

Um den Begriff „sexualisierte Gewalt" besser verständlich zu machen, führen wir nachstehend unterschiedliche Definitionen an.

## 1.1 Was ist sexualisierte Gewalt?

In den letzten Jahren hat sich in der Fachliteratur der Begriff „sexualisierte Gewalt" anstelle „sexuelle Gewalt" durchgesetzt. Folgende Zitate sollen helfen, den Unterschied zwischen den Begrifflichkeiten zu verstehen.

„In der sozialwissenschaftlichen Literatur, in Bereichen der Arbeit mit den Opfern, auch bezüglich Therapien so wie in psychologischen Zusammenhängen wird auch die Bezeichnung Sexuelle Gewalt oder konkreter Sexualisierte Gewalt benutzt. Der Begriff sexualisiert soll meinen, dass Gewaltaspekte nicht ihren Ursprung in der Sexualität haben, jedoch hier mittels sexuellen Handlungen zum Ausdruck gebracht werden." (Wikipedia)

*„Sexuelle Gewalt umfasst jede Form (physisch, psychisch oder verbal) einer sexuellen Handlung, deren Ausübung gegen den eigenen Willen der Person, an der diese Handlung vollzogen wird, verstößt. Oft werden diese sexuellen Handlungen auch unter Einsatz von Drohungen (z.B. gegen die eigenen Kinder) oder Gewalt aufgezwungen. Neben der oft eindeutig definierten sexuellen Gewalt, die im Sexualstrafrecht geregelt ist, gibt es viele andere Formen, wie z. B. subtiler oder offener Druck zur Sexualität oder zu bestimmten Formen der Sexualität durch den Partner, sexualisierte Atmosphäre durch Familienangehörige,…*

*Neben dem Begriff der sexuellen Gewalt hat sich der Begriff des „sexuellen Missbrauches" im allgemeinen Sprachgebrauch eingebürgert. Dieser ist jedoch ein missverständlicher Begriff, da er suggeriert, es gäbe einen „richtigen" sexuellen Gebrauch."* (Frauenratgeberin des BMGF)

**Folgende Aufzählung beschreibt unterschiedliche Formen sexualisierter Gewalt:**

- Anzügliche Blicke
- Sexistische Bemerkungen
- Nicht gewollte Berührungen
- Androhung sexualisierter Gewalt
- Sexuelle Nötigung
- Sexualisierte Gewalt in der Kindheit
- Vergewaltigung
- Frauenhandel
- Zwangsprostitution
- Zwangsverheiratung
- Genitalverstümmelung

***Sexualisierte Gewalt beginnt*, wenn Frauen und Mädchen auf ihren Körper reduziert und gedemütigt werden!**

***Den unterschiedlichen Formen sexualisierter Gewalt* gemeinsam ist, dass Machtausübung, Herabsetzung und Demütigung eine zentrale Rolle einnehmen.**

***Sexualisierte Gewalt* stellt einen massiven Angriff auf die körperliche, geistige und seelische Gesundheit eines Menschen dar.**

# 2 Fakten und Statistiken

## 2 Fakten und Statistiken

Zum Thema Vergewaltigung gibt es noch immer weit verbreitete Mythen und Vorurteile. Diese sind Ausdruck einer gesellschaftlichen Machtungleichheit zwischen Mann und Frau. Folgende Auflistung gängiger Aussagen veranschaulicht eine Reihe der oben angedeuteten Vorurteile. Diese tragen u. a. wesentlich dazu bei, dass es Frauen schwer fällt, sich Unterstützung zu holen.

*Nur junge und attraktive Frauen oder Frauen, die sich „aufreizend" kleiden oder verhalten, werden vergewaltigt.*

***Frauen jeglichen Alters und Aussehens, jeglicher sozialer Herkunft, Nationalität oder Religion werden vergewaltigt. Es gibt kein Verhalten, das eine Vergewaltigung ausschließen kann. Jede Frau, jedes Mädchen kann betroffen sein.***

*„Echte" Vergewaltigungsopfer wehren sich kräftig und haben nach der Tat deutlich sichtbare Verletzungen.*

***Vielen betroffenen Frauen ist es in einer Vergewaltigungssituation nicht möglich, sich körperlich zur Wehr zu setzen. Sie sind im wahrsten Sinne des Wortes „starr vor Angst". Häufig sind keine körperlichen Verletzungen vorhanden, aber alle Frauen und Mädchen erleiden schwere seelische Verletzungen.***

*„Echte" Vergewaltigungsopfer zeigen den Täter an.*

***Nur ungefähr 10 – 30 % der Vergewaltigungen und sexuellen Nötigungen kommen zur Anzeige. Betroffenen fällt es leichter, eine Anzeige zu erstatten, wenn es sich um einen Fremdtäter handelt. Vergewaltigungen im Rahmen des sozialen Umfeldes werden aufgrund von Ängsten, Schuldgefühlen usw. weitaus seltener angezeigt.***

*Vergewaltigungen werden typischerweise überfallartig von Fremdtätern begangen, die Wahl des Opfers ist dabei eher zufällig.*

***Zwei Drittel aller Vergewaltigungen finden im sozialen Umfeld der betroffenen Frau bzw. des betroffenen Mädchens statt (Familie, Freunde, Arbeitsplatz, Nachbarn).***



***Frauen und Mädchen sind dort am stärksten bedroht, wo sie sich am sichersten fühlen, in ihrem persönlichen Umfeld! Die meisten Vergewaltigungen sind nicht zufällig, sondern geplant. Der Täter wartet eine für ihn günstige Gelegenheit ab.***

*Vergewaltiger sind anormal, psychisch krank oder sexuell gestört.*

***Über 90 % der Vergewaltiger weisen keine krankheitswertigen psychischen Störungen auf; sie führen oft ein unauffälliges Sexualleben und sind auch nicht an ihrem sozialem Verhalten zu erkennen.***

*Der Täter konnte seinen „Sexualtrieb" nicht mehr beherrschen.*

***Diese Aussage gehört zu den weitverbreitetsten Vorurteilen und Entschuldigungen. Es gibt keine biologische, physische oder psychische Ursache, die dazu führt, dass ein Mann sein Sexualverhalten nicht mehr kontrollieren kann! Es geht ihm darum, seinen Willen gegen die Frau bzw. das Mädchen durchzusetzen und Macht auszuüben! Der Täter trägt allein die Verantwortung für die Tat.***

*Vergewaltigung ist eine aggressive Form des Geschlechtsverkehrs, die manche Frau sogar als luststeigernd oder besonders „männlich" empfindet.*

***Frauen und Mädchen erleben eine Vergewaltigung als massiven Angriff auf ihre körperliche und seelische Unversehrtheit, als massive Bedrohung, häufig in akuter Todesangst, und niemals als sexuellen Akt. Eine Vergewaltigung ist eine Gewalttat.***

Vergewaltigungen sind primär aggressiv motivierte Gewalttaten, bei denen es um Ausübung von Macht und Kontrolle, um die Unterwerfung und Erniedrigung des Opfers geht (vgl. Beratung-Bonn).

Die erwähnten Mythen und Vorurteile tragen dazu bei, dass vergewaltigte Frauen und Mädchen häufig nicht ernst genommen werden. Die

Gewalt wird verharmlost oder „totgeschwiegen", in weiterer Folge werden betroffene Frauen und Mädchen häufig diskriminiert, als Lügnerinnen hingestellt oder sogar für die Straftat verantwortlich gemacht.

Der Täter hingegen wird entschuldigt und manchmal selbst als Opfer dargestellt. Es kommt zu einer Umkehrung des Täter-Opfer-Verhältnisses. Vergewaltigte Frauen und Mädchen fühlen sich dadurch oft schuldig an dem Verbrechen, das an ihnen begangen wurde.

**Der Täter trägt allein die Verantwortung für die Tat.**

## 2.1 Statistische Daten

Folgende Angaben sind dem Amnesty-International-Bericht Österreich entnommen und geben einen ersten Eindruck über Häufigkeit und Vorkommnisse von sexualisierter Gewalt:

***49,7 %*** der Weltbevölkerung sind Frauen.

***Mindestens eine von drei Frauen*** wird im Laufe ihres Lebens misshandelt, zum Geschlechtsverkehr gezwungen oder anderweitig sexuell missbraucht.

***Eine von 5 Frauen*** wird Opfer einer Vergewaltigung.

In den USA wird ***alle 90 Sekunden*** eine Frau vergewaltigt.

In Frankreich werden ***jedes Jahr 25.000 Frauen*** vergewaltigt.
In Bosnien-Herzegowina wurden ab dem Jahr 1992 ***während des fünfjährigen Konfliktes 20.000 – 50.000 Frauen*** vergewaltigt. (vgl. Amnesty International)



In Deutschland wurde 2004 eine großflächig angelegte Studie zur Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen durchgeführt. Bei dieser wurden 10.000 Frauen zwischen 16 und 80 Jahren befragt. Die Autorinnen der Studie gehen davon aus, dass sich die Zahlen auf Europa umlegen lassen. Auch die erste EU-Studie zu Gewalt an Frauen von 2014, in der 42.000 Frauen zwischen 18 und 74 Jahren befragt wurden, bestätigt diese Zahlen.:

***25 % der Frauen*** haben Gewalt durch einen aktuellen oder früheren Lebenspartner erfahren.

***58 % der Frauen*** haben sexuelle Belästigung erlebt.

***25 % aller Frauen*** haben sexualisierte Gewalt in der Kindheit erfahren.

Opfer von Vergewaltigungen sind ***zu 99,1 % Frauen***.

***Zwei Drittel*** der betroffenen Frauen kennen den Täter.

***Nur etwa 5 % der Fälle*** von sexualisierter Gewalt werden angezeigt.

***93,3 % der strafrechtlich relevanten Gewaltdelikte gegen Frauen*** gelangen nicht zur Kenntnis von Polizei und Staatsanwaltschaft.

**Sexualisierte Gewalt kommt am häufigsten innerhalb der Familie und Beziehung vor.**

# 3 Symptome & Folgen von Traumatisierung

# 3 Symptome & Folgen von Traumatisierung

In diesem Kapitel geht es um Trauma, Traumatisierung und um die möglichen Symptome und Folgeerscheinungen, die nach einer Vergewaltigung auftreten können.

Der Begriff Trauma kommt aus dem Griechischen und bedeutet Verletzung/Wunde. Ein Psychotrauma ist eine seelische Verletzung/Wunde.

Frauen und Mädchen erleben eine Vergewaltigung als massiven Angriff auf die körperliche, geistige und seelische Gesundheit.

Eine Vergewaltigung ist mit dem Erleben von starker Angst – häufig auch Todesangst - verbunden. Wenn der Täter vertraut oder bekannt ist, ist der Angriff zusätzlich ein schwerer Vertrauensmissbrauch. In dieser Extremsituation gibt es kein „typisches", kein „richtiges" oder „falsches" Verhalten. Frauen und Mädchen wehren sich in der für sie möglichen Form.

Hiermit ist sowohl die körperliche Gegenwehr als auch die unbewusste Entwicklung von Überlebensstrategien gemeint. Einige wehren sich stimmlich oder versuchen, den Täter in ein Gespräch zu verwickeln. Andere verhalten sich scheinbar entgegenkommend, um so die Gefahr für ihr eigenes Leben zu verringern. Viele Frauen sind starr vor Angst und Entsetzen und lassen die Vergewaltigung scheinbar teilnahmslos über sich ergehen (siehe 4.3.2 körperliche Reaktionsformen). Das ist nur eine kleine Auflistung möglicher Verhaltensweisen. Jedes Verhalten in einer Extremsituation stellt einen Schutzmechanismus dar, um das eigene körperliche und seelische Überleben zu sichern.

**Jede Frau und jedes Mädchen leistet den Widerstand, der ihr in einer extremen Situation möglich ist! Gewalt ist immer eine extreme Situation.**

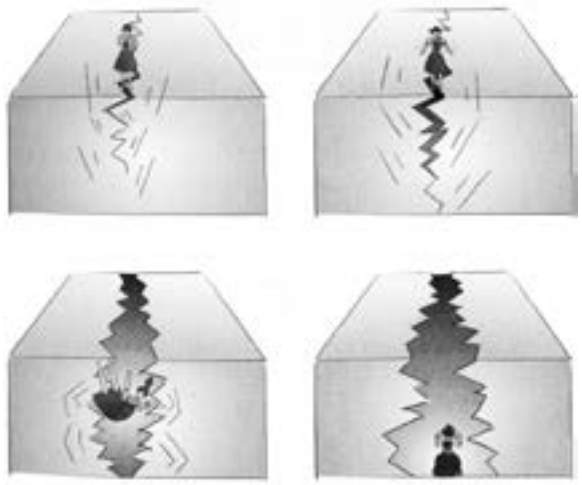


## 3.1 Vergewaltigung und Traumatisierung

Vergewaltigung gilt neben Folter als eine der schwersten Formen von Traumatisierung und kann für die Betroffenen schwerwiegende negative Folgen haben. Als Trauma wird bezeichnet: "*[...]ein Ereignis und [die] Folge eines Ereignisses, das die normalen Erfahrungen und Handlungsmöglichkeiten und Bewältigungsstrategien eines Menschen erschüttert. Der posttraumatische Stress ist die individuelle Reaktion auf dieses Ereignis, eine Reaktion, die in der bedrohlichen und zerstörerischen Situation oftmals das physische und psychische Überleben ermöglichte, die das Leben in der Normalität für das Individuum aber beeinträchtigt.*" (Herman, 1993)

Dieses Zitat beschreibt die Reaktion auf eine lebensbedrohliche Situation, die außerhalb des „normalen" Erfahrungsschatzes eines Menschen liegt. Dadurch werden Schutz- bzw. Stressreaktionen ausgelöst, die eine Bewältigung des extremen Erlebnisses ermöglichen sollen.

*Ein Trauma geschieht*



*Grafische Darstellung „Trauma" Huber, M., S. 19*

**Schutz- bzw. Stressreaktionen können von Frau zu Frau ganz unterschiedlich aussehen, z. B.:**

- Manche schieben das Erlebte zur Seite und verdrängen es.
- Andere erleben das Geschehen immer wieder in Gedanken oder Träumen.
- Wiederum andere vermeiden vergleichbare Situationen, die ähnliche Gefühle auslösen könnten und gehen zum Beispiel abends nicht mehr allein außer Haus.

## 3.2 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Bleiben diese Verhaltensweisen (zuvor beschriebene Schutz- und Stressreaktionen) nur für einen gewissen Zeitraum bestehen und nehmen dabei an Stärke und Ausprägung ab, dann sind dies **„normale Verhaltensweisen"** auf **„abnormale Erlebnisse"**!

Bestehen die genannten Verhaltensweisen jedoch länger als vier Wochen, ohne an Stärke und Häufigkeit abzunehmen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, an einer sogenannten PTBS (Posttraumatischen Belastungsstörung) zu erkranken. Ca. 80 – 90 % der vergewaltigten Frauen und Mädchen leiden an einer PTBS.

Grundsätzlich gilt: Je früher eine Behandlung / Beratung / Psychotherapie beginnt, umso besser und schneller kann eine PTBS verarbeitet werden. Gleichzeitig ist es uns wichtig, zu betonen, dass jede Frau für sich bestimmen muss, wann für sie der richtige Zeitpunkt ist, Unterstützung in Anspruch zu nehmen!



## 3.3 Symptome und Folgen

Frauen und Mädchen befinden sich durch eine Vergewaltigung in einem seelischen Ausnahmezustand.

Die Reaktionen auf eine Vergewaltigung sind so unterschiedlich und vielfältig wie die betroffenen Frauen und Mädchen und ihre jeweiligen Lebenssituationen. Sie sind Versuche, mit einer schweren traumatischen Erfahrung umzugehen.

**Jede Reaktion ist angemessen!** Es gibt kein „typisches" und kein „richtiges" Verhalten. Die Reaktionen sind Versuche der Selbstheilung.

### 3.3.1 Beispiel der Symptome einer PTBS

**Die auftretenden Symptome und Verhaltensweisen können unterschiedlich sein. Sie sind der Versuch von Köper und Seele, mit dem lebensbedrohlichen Ereignis einer Vergewaltigung weiterzuleben:**

- Erhöhte Schreckhaftigkeit und Angstzustände
- Schlafstörungen und Albträume
- Häufiges Wiedererleben von Teilen des Traumas
- Vermeidung von (möglichst allen) Reizen, die mit dem Trauma in Verbindung gebracht werden
- Auftreten von Gefühlen wie Empfindungslosigkeit, Abgespaltensein von anderen, Einsamkeit, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Entfremdung von Nahestehenden, Unfähigkeit zur Kontaktaufnahme etc.
- Schuld- und Schamgefühle
- Selbstmordgedanken, Selbstbeschädigungen
- Die eigene Wahrnehmung der Umwelt kann beeinträchtigt sein, ebenso wie die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen Gefühle

- Konzentrations- und Leistungsstörungen
- Mangelnder oder übersteigerter Appetit
- Missbrauch von Alkohol, Drogen, Medikamenten als Versuch der Bewältigung der Situation und zur Betäubung der Symptome

Betroffene berichten auch von schleichenden Veränderungen, die nicht mehr unmittelbar mit dem Trauma in Verbindung gebracht werden.

**Folgende Veränderungen können z.B. auftreten:**

- Verlust von Lebensfreude
- Eingeschränkte Fähigkeit, Zukunftsvorstellungen zu entwickeln
- Vermindertes Interesse an alltäglichen Dingen

Diese Symptome können, müssen aber nicht auftreten. Manchmal treten sie sehr intensiv in Erscheinung und/oder klingen nach einer bestimmten Zeit wieder ab.

Um sich besser zu verstehen oder um die genannten Verhaltensweisen/Symptome besser einordnen zu können, möchten wir im nächsten Abschnitt die körperlichen Reaktionen in einer extrem stressreichen Situation beschreiben.

### 3.3.2 Körperliche Reaktionen

Folgende Ausführung gibt Einblick in die körperlichen (hirnorganischen) Reaktionsformen, die durch ein extrem stressreiches äußeres Ereignis (z. B. Vergewaltigung) ausgelöst werden.

Die Versuche des Gehirns, eine lebensbedrohliche Situation zu bewältigen, laufen automatisch und unbewusst ab. In der Fachsprache werden diese Reaktionsformen auch als Automatismen bezeichnet.



**Dabei lassen sich drei Muster erkennen:**

- **FIGHT** (Kampf) Der Körper ist in Alarmbereitschaft versetzt, um Kräfte zu mobilisieren und gegen die Gefahr anzukämpfen.
- **FLIGHT** (Flucht) Flight beschreibt den Versuch einer gefährlichen Situation zu entkommen z. B. durch Weglaufen, Schreien etc.
- **FREEZE** (Einfrieren, Gelähmt-sein)

Sind z. B. bei einer Vergewaltigung weder Kampf noch Flucht möglich, kommt überaus starke Angst bis hin zu Todesangst auf, das Selbstverteidigungssystem bricht zusammen. Hier wird vom sogenannten „Tot- stell-Reflex" gesprochen, d. h., dass auch dieser Reflex nicht willentlich gesteuert ist und der Köper steif oder schlaff wird. Gleichzeitig tritt die Wirklichkeit in den Hintergrund und ein „geistiges Wegdriften" kann die Folge sein. Die betroffenen Frauen oder Mädchen entfernen sich sozusagen innerlich vom Ort des Geschehens. In der Fachsprache wird dieses Phänomen als Dissoziation/ Abspaltung bezeichnet.

In der Zeit nach einem traumatischen Ereignis versuchen Körper und Seele, das Erlebte Schritt für Schritt zu bewältigen. Stehen ausreichende Hilfsmöglichkeiten, z.B von außen kommende Hilfe, zur Verfügung, besteht die Möglichkeit, die Erkrankung einer PTSD abzuwenden. Sollten die beschriebenen Symptome jedoch länger bestehen bleiben, ist es ratsam, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## 3.4 Risikofaktoren für die Entwicklung einer Posttraumatischen Belastungsstörung

Es gibt eine Reihe von Faktoren, die das Risiko erhöhen, eine posttraumatische Belastungsstörung zu entwickeln.

**Diese Risikofaktoren können wie folgt eingeteilt werden:**

**1. Vor dem traumatischen Ereignis:**

- bereits erlebte traumatisierende Ereignisse (z.B. Gewalt- und/oder Missbrauchserfahrungen)
- Armut, Isolation
- geringes oder fehlendes soziales Umfeld
- körperliche und/oder psychische Beeinträchtigung
- familiäre Häufung von psychischen Beeinträchtigungen

**2. Während des Traumas:**

- Bedrohung des eigenen Lebens
- Dauer, Ausmaß und Wiederholung des Traumas

**3. Nach dem traumatischen Geschehen:**

- kein unterstützendes Umfeld und/oder Hilfe von außen
- weitere belastende Lebenserfahrungen und Lebensereignisse
- mangelnde Anerkennung und/oder Nicht-Glauben des Erlebten durch andere
- weitere auftretende Stressfaktoren, wie finanzielle Belastungen,
- Umzug, Arbeitswechsel, Arbeitsplatzverlust, wiederholte Bedrohungen, etc.



# 4 Unterstützung und Beratung

# 4 Unterstützung und Beratung

Zu Beginn dieses Kapitels möchten wir auf die wichtigsten Unterschiede zwischen psychosozialer Beratung und Psychotherapie eingehen.

## BERATUNG

Psychosoziale Beratungsstellen sind eine Anlaufstelle für Informationen und Unterstützung und können persönlich, telefonisch oder per E-Mail in Anspruch genommen werden.

**Sie bieten:**

- die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen mit den Gewalterfahrungen auseinanderzusetzen
- Unterstützung/Stärkung von Selbstbestimmung und Selbstverantwortung
- Unterstützung bei der Bewältigung von Alltagsproblemen
- Unterstützung bei rechtlichen Belangen

Die Beratungen sind meist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym. Bei Prozessbegleitungen ist die Anonymität jedoch nicht gewährleistet.

## PSYCHOTHERAPIE

**Psychotherapien sind gekennzeichnet durch:**

- Bearbeiten persönlicher Fragestellungen und Probleme
- Aufarbeiten belastender lebensgeschichtlicher Ereignisse
- Förderung der Persönlichkeitsentwicklung



**Innerhalb der Psychotherapie gibt es die *traumazentrierte Psychotherapie*. Diese ist gekennzeichnet durch:**

- Wiedererlangen von Stabilität
- Arbeiten an Stärken und Ressourcen
- Arbeit an/mit dem traumatisierenden Ereignis
- Verarbeitung des Erlebten und Einbindung in das eigene Leben

Die seelische Situation nach einer Vergewaltigung kann als „Ausnahmezustand" bezeichnet werden. Gefühle wie Angst, Verzweiflung, Ekel und Scham stehen im Vordergrund. Das Selbstbewusstsein, die Würde, die Sexualität und das Körperempfinden können beeinträchtigt sein.
In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde festgestellt, dass eine Traumatisierung durch eine Vergewaltigung einer Traumatisierung durch Folter ähnlich ist. Betroffene berichten von ähnlichen Reaktionen, Symptomen und Verhaltensweisen.

Geringe Auslöser, wie z.B. Geräusche, Gerüche, Filme, Ähnlichkeiten mit dem Täter etc., können dazu führen, dass die traumatische Situation wieder erlebt wird (Flashback).

Häufig leiden Betroffene unter massiven Schuld- und Schamgefühlen bzw. Selbstvorwürfen. Gedanken drehen sich ständig um Fragen wie: „Warum habe ich mich nicht gewehrt?", „Warum habe ich ihm vertraut?" usw.

Diese Selbstvorwürfe werden manchmal zusätzlich durch die Reaktionen der Umwelt verstärkt. Oft reagieren Angehörige, PartnerInnen, FreundInnen oder Bekannte mit Abwehr, Ungläubigkeit, Schuldzuweisungen etc.

Einige Zeit nach der Vergewaltigung kann es zu einer Beruhigung der Gesamtsituation kommen. Im Vordergrund steht der Versuch, das

Geschehene zu verdrängen. Es besteht der Wunsch, „alles zu vergessen und wieder normal zu sein".
Die Auswirkungen einer Vergewaltigung können jedoch über Wochen, Monate oder Jahre bestehen.

Unsere Erfahrung zeigt, dass es vielen Opfern einer Vergewaltigung schwer fällt, das Erlebte alleine zu bewältigen bzw. auch schwer fällt, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen. Dies kann jedoch ein wichtiger und wertvoller Schritt sein, aus der Isolation zu treten und über die eigenen Gefühle zu sprechen. Dabei geht es nicht um Detailschilderungen von Gewalterlebnissen. Im Vordergrund steht das Wiedererlangen von Kontrolle über die eigene Lebenssituation und das Erreichen einer gewissen Stabilität.

In Beratungsstellen gibt es die Möglichkeit, kostenlos und anonym mit erfahrenen, verständnisvollen und nicht wertenden Mitarbeiterinnen über das Geschehene zu sprechen. Auf Wunsch kann dabei geholfen werden, eine geeignete PsychotherapeutIn zu finden.
Kontakte zu Behörden, Institutionen und Rechtsbeiständen können vermittelt und begleitet werden.

Im Falle einer Anzeige kann eine kostenlose Prozessbegleitung (siehe Kapitel rechtliche Information) in Anspruch genommen werden.

Betroffene bestimmen, wie und inwieweit sie Hilfe beanspruchen wollen.

**Unabhängig davon, wie lange eine Vergewaltigung zurückliegt, können sich betroffene Frauen/Mädchen jederzeit Unterstützung bei Beratungsstellen holen. Jede Frau/jedes Mädchen entscheidet selbst, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen.**



## 4.1 Erste Hilfe für vergewaltigte Frauen und Mädchen

Das Ziel der Beratung ist, betroffene Frauen und Mädchen dabei zu unterstützen, Kontrolle über die eigenen Gefühle sowie Stabilität im alltäglichen Leben wiederzuerlangen.

Wichtig dabei ist, dass ein sicherer und geschützter Rahmen geboten wird, in dem Betroffene über das Erlebte sprechen können.

**Folgende Maßnahmen aus der Sicht betroffener Frauen können in der ersten Zeit nach einer Traumatisierung helfen und zur Stabilisierung beitragen:**

**Hilfe von außen:**
In der ersten Zeit nach einer Vergewaltigung ist es hilfreich, sich mit verständnisvollen und unterstützenden Menschen zu umgeben. Dies können Familienangehörige, FreundInnen, Bekannte und auch Mitarbeiterinnen von Beratungseinrichtungen sein.

**Innere und äußere Sicherheit:**
Anfangs ist es wichtig, wieder „Boden unter den Füßen" zu gewinnen, „zu sich zu kommen" und Ruhe zu finden.

Nach einem traumatischen Ereignis soll zuerst wieder ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit entstehen können. Dies beschränkt sich anfangs oft auf die Wiederherstellung von äußeren Sicherheiten, z.B. gewohnte Umgebung, Vertrauensperson etc...

**Beruhigung, Stabilität:**
Alles, was in der Vergangenheit im Umgang mit schwierigen Situationen hilfreich war, sollte auch jetzt genutzt werden. Ein gut strukturierter Tagesablauf kann wichtig sein. Ein schöner Film, das Lesen des Lieblingsbuches, körperliche Aktivität oder das Gespräch mit FreundInnen können entlastend wirken.

**Medizinische Versorgung:**
Eine gute und ausreichende medizinische Versorgung ist bei trauma-

tischen Ereignissen ebenso wichtig wie bei körperlichen Verletzungen. Aufgrund bestimmter auftretender Symptome kann die vorübergehende Einnahme von Medikamenten sinnvoll sein. Ziel dabei ist, ein gewisses Maß an Sicherheit wiederzuerlangen.

**Über das Trauma reden und Gefühle zulassen:**
Nach einem aktuellen Trauma kann es wichtig sein, Gefühle wie Wut, Zorn, Trauer, Scham, Schuld etc. zuzulassen und darüber zu sprechen. Wichtig dabei ist, sich nicht in Detailschilderungen über das Erlebte zu verlieren, um von aufkommenden Gefühlen und Bildern nicht „überschwemmt" zu werden.

**Expertin für sich selbst werden:**
Einige Reaktionen und Symptome nach einer Vergewaltigung können Betroffenen das Gefühl geben, „verrückt" zu werden. Das Wissen um mögliche Symptome und Verhaltensweisen erleichtert, diese einzuordnen und sich besser verstehen zu können. Dadurch wird es möglich, sich selbst zu helfen, zu beruhigen und Sicherheit zurückzugewinnen.

**Distanzierung:**
In der ersten Zeit nach einem traumatischen Erlebnis ist es wichtig, sich selbst zu beruhigen, Distanz zu dem Geschehenen herzustellen und sich bewusst zu machen, dass das bisherige Leben nicht nur aus dem traumatischen Ereignis besteht.

**Hilfe bei Flashbacks:**
Flashbacks sind blitzartig und unwillkürlich einsetzende Rückblenden auf das Erlebte. Diese können sehr intensiv und realitätsnah sein. Dadurch besteht die Gefahr einer Retraumatisierung (Wiedererleben des Geschehenen). Körperliche Bewegung (aufstehen, mit den Füßen aufstampfen, den Raum verlassen und umhergehen etc.) kann helfen, Flashbacks zu unterbrechen. Wichtig ist, sich bewusst zu machen, dass es sich dabei um eine Erinnerung aus der Vergangenheit handelt.



**Hilfe bei dissoziativen Zuständen/„Aus-dem-Körper-heraus-treten":**

Dissoziation ist eine „normale" Reaktion des Körpers (Gehirns) auf eine äußerst stressreiche Situation. Folgende Handlungsstrategien können helfen, dieses Verhalten zu kontrollieren.

- Machen Sie sich bewusst, dass es sich hierbei um einen vorübergehenden Zustand handelt, der auch wieder vorbeigehen wird.
- Sagen Sie sich laut vor: „Ich bin jetzt eine erwachsene Frau, die in Sicherheit ist", „Ich bin an einem sicheren Ort" etc...
- Lassen Sie die Augen offen und spüren Sie deutlich den Boden unter Ihren Füßen.
- Halten Sie einen angenehmen und beruhigenden Gegenstand in der Hand und nehmen Sie diesen deutlich wahr.
- Aktivieren bzw. „wecken" Sie sich mit kaltem Wasser auf, z.B. über die Hände, Arme oder das Gesicht laufen lassen.
- Hören Sie beruhigende, entspannende Musik.
- Machen Sie sich den Unterschied zwischen Vergangenheit und Gegenwart deutlich, sagen Sie klar, welches Datum heute ist, wer Sie sind, wie alt Sie sind und wo Sie sind. Sagen Sie sich diese Sätze laut und wiederholt vor.
- Atmen Sie deutlich und bewusst. Nehmen Sie deutlich wahr, wie Sie ein- und ausatmen und lassen Sie die Augen dabei offen. Konzentrieren Sie sich hauptsächlich auf das Ausatmen.
- Tun Sie etwas, das Ihre volle Konzentration erfordert und Ihre Wahrnehmung aktiviert. Lesen Sie oder schauen Sie sich ein Bild an, hören Sie Musik, spielen Sie Musik, riechen Sie einen Duft, schmecken Sie einen deutlichen Geschmack etc...
- Bewegen Sie sich, gehen Sie spazieren etc...
- Verrichten Sie eine Tätigkeit mit Ihren Händen – malen Sie, machen Sie Gartenarbeit etc...

- Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen gut tun und bei denen Sie sich aufgehoben, wohl und sicher fühlen.
- Stellen Sie sich vor, dass Sie das Erlebte aus ihrer Vergangenheit in einen Safe schließen. Diesen öffnen sie erst, wenn Sie den Wunsch dazu verspüren. Dadurch sind die belastenden Bilder und Gedanken für einige Zeit weggesperrt und verfolgen Sie für eine gewisse Zeit nicht.

**Das Wissen um Symptome, Dauer, Ablauf von Traumata kann helfen, Ängste zu überwinden und so die Verarbeitung zu unterstützen.**

## 4.2 Länger zurückliegende Traumatisierungen

Viele Frauen haben in der Kindheit bzw. in der Vergangenheit sexualisierte Gewalt erlebt. Häufig brechen erst im Erwachsenenalter Erinnerungen und die damit verbundenen Gefühle auf, die das alltägliche Leben stark beeinflussen können.

**Es ist NIE zu spät, Hilfe in Anspruch zu nehmen!**

Egal, wie lange das traumatische Ereignis zurückliegt, sollten die Gefühle und der damit verbundene Leidensdruck ernst genommen werden.



## 4.3 Hilfe für Angehörige von Betroffenen

**Die Vergewaltigung einer nahestehenden Frau, eines Mädchens kann auch für PartnerInnen, FreundInnen und Familienangehörige eine große Belastung sein und verschiedenste Reaktionen und Verhaltensweisen auslösen:**

- Bestürzung, extreme Sorge, helfende und beschützende Haltungen, überfürsorgliches Verhalten, den Wunsch, die Betroffene abzulenken, sie zu rächen, alles wieder gut zu machen.
- Vorwurfshaltungen wie, Zweifel, Kränkung, Verweigerung von Zuwendung, das Gefühl, sie sei nicht mehr die „Alte", Fragen, weshalb sie nicht vorsichtiger war usw. (vgl. Kretschmann).

So verständlich diese Reaktionen sind, können sie bei Betroffenen jedoch innere Konflikte auslösen. Eine mögliche Folge kann sein, dass sich die Frau/das Mädchen für die Gefühle von Bezugspersonen zuständig fühlt und diese nicht weiter belasten will.

Weiters können diese Reaktionen bei betroffenen Frauen und Mädchen zu einer Verstärkung von Unsicherheits, Schuld- und Schamgefühlen oder auch zu Zweifel an der eigenen Glaubwürdigkeit führen.

**Grundsätzlich gilt:**
**Durch die Unterstützung nahestehender Bezugspersonen kann die Bewältigung einer Vergewaltigung positiv beeinflusst werden!**

**Unterstützende Maßnahmen können sein:**

- Ermutigen Sie die betroffene Frau oder das betroffene Mädchen dazu, über ihre Gefühle zu sprechen. Vermeiden Sie genaues Nachfragen zur Tat. Hier besteht die Gefahr einer erneuten Traumatisierung.

- Sich nach Möglichkeit als GesprächspartnerIn zur Verfügung stellen – den Zeitpunkt des Gespräches sollte die betroffene Frau oder das betroffene Mädchen jedoch selbst bestimmen.
- Versuchen Sie, das veränderte Verhalten nach einer Vergewaltigung zu respektieren.
- Versuchen Sie, die Aussagen nicht anzuzweifeln oder in Frage zu stellen.
- Versuchen Sie, keine Vorwürfe oder Schuldzuweisungen zu machen.
- Geben Sie keine voreiligen, gut gemeinten Ratschläge, wie z.B. „Ist ja nicht so schlimm" etc.
- Versuchen Sie, die Betroffene nicht durch Ihre Erwartungshaltung unter Druck zu setzen.
- Weisen Sie auf Hilfsangebote von außen hin. Auch hier soll berücksichtigt werden, dass die betroffene Frau / das betroffene Mädchen über eine mögliche Kontaktaufnahme mit einer Beratungsstelle selbst bestimmen soll.
- Versuchen Sie, die betroffene Frau / das betroffene Mädchen zu keinen Handlungen oder Verhaltensschritten zu drängen. Eine Vergewaltigung stellt eine massive Grenzüberschreitung dar. Daher ist es für die Betroffenen wichtig, sich als eigenständig und selbstbestimmt zu erleben.

**Wichtig:**
**Auch Angehörige haben die Möglichkeit, sich Hilfe, Information und Beratung bei einschlägigen Beratungsstellen zu holen.**



# 5 Prävention

# 5 Prävention

Prävention hat das Ziel, Mädchen und Frauen vor sexualisierter Gewalt zu schützen. Präventionsbemühungen können allerdings nicht unabhängig vom gesellschaftlichen Umfeld gesehen werden. Prävention ist auch als eine gesellschaftspolitische Aufgabe zu verstehen, die sich an die Verantwortung der Gesamtgesellschaft richtet.

Prävention ist ein lebenslanger Prozess und beginnt idealerweise im Kindesalter. In der Kindererziehung kann Prävention bedeuten, dem Kind eine altersgerechte Sprache zum Thema Sexualität zu vermitteln, Grenzen des Kindes zu achten und zu respektieren, dem Kind das Recht einzuräumen, selbst über den Körper zu bestimmen.

Durch die Alltäglichkeit von sexualisierter Gewalt in all ihren Formen (z. B. verbale Anmache, unangenehme Blicke, ungewollte Berührungen, etc.) empfinden viele Frauen und Mädchen diese Übergriffe und Bedrohungen als „normal". Eigene Wahrnehmungen werden deshalb häufig übergangen, die Benennung der Grenzüberschreitung wird erschwert und ein Reagieren ist vielfach nicht möglich.

Daraus ergeben sich die wesentlichen Punkte der Präventionsarbeit: Bewusstseinsbildung und Sensibilisierung bezüglich Ursachen und Hintergründe sexualisierter Gewalt, Benennen sexualisierter Gewalt, Austausch unterschiedlicher Lebenserfahrungen und der daraus gewonnenen Handlungsstrategien und das Erweitern der bereits vorhandenen Reaktions- und Handlungsmöglichkeiten.

Präventionsarbeit zum Thema „sexualisierte Gewalt gegen Frauen und Mädchen" setzt bei den Fähigkeiten und Stärken sowie den Bedürfnissen jeder Einzelnen an und orientiert sich an den jeweiligen Lebenssituationen.

**Frauen/Mädchen haben das Recht, jederzeit die Einhaltung ihrer Grenzen einzufordern.**

**Jede Frau, jedes Mädchen hat das Recht, nein zu sagen, ohne sich dafür rechtfertigen zu müssen.**



## 5.1 Selbstverteidigung

**Kennen Sie das auch?**

**Schon mal ...**

...auf offener Straße dumm angesprochen worden?

...bei der Arbeit oder in der Schule belästigt worden?

...in geselliger Runde abfällige Bemerkungen über Frauen gehört?

...Telefonbelästigung erlebt?

...so „baff" gewesen, dass Sie erst mal sprachlos waren?

...solche Angst im Dunkeln gehabt, dass Sie abends kaum noch fortgehen?

...tätlich angegriffen worden? (wendo-info)

Zu Beginn der 70-er Jahre wurden unterschiedliche, frauenspezifische Formen der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung entwickelt. Stellvertretend möchten wir hier WenDo vorstellen.
WenDo bedeutet „der Weg der Frau". Diese Form der Selbstverteidigung wurde von Frauen für Frauen entwickelt und beinhaltet körperliche und psychologische Strategien gegen verschiedene Formen von Gewalt.

Hierbei lernen Frauen und Mädchen, sich selbst im privaten, beruflichen und schulischen Alltag zu schützen und zu verteidigen. Dabei versteht sich WenDo nicht als Kampfsport, sondern als eine Möglichkeit *„jederzeit gut für sich selbst zu sorgen*".

Der Grundgedanke von WenDo ist die Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstsicherheit. Von zentraler Bedeutung ist, dass jede Teilnehmerin auf ihrem eigenen Weg Unterstützung findet. Der Kurs soll Frauen und Mädchen dazu bringen, zu lernen, aus ihrer Opferrolle auszubrechen und das Gefühl von Ohnmacht und Wehrlosigkeit in Stärke umzuwandeln. (vgl. Fränkisches Frauenbranchenbuch)

**Inhalte von WenDo-Kursen sind:**

- Leicht zu erlernende Selbstverteidigungstechniken (Schläge und Tritte)
- Einsatz der Stimme
- Erleben der eigenen Entschluss- und Körperkraft
- Wahrnehmungsübungen und Übungen zum Grenzensetzen (Rollenspiel)
- Gespräche über Gewalterfahrungen und Sich-wehren
- Spiele, Spaß und Entspannung

WenDo-Kurse werden unter anderem durch Frauenberatungsstellen organisiert.

## 5.2 Möglichkeiten der Abwehr

Nachstehend werden unterschiedliche Artikel, die zum Gebrauch in Notsituationen angeboten werden, kurz beschrieben.

### 5.2.1 Taschenalarm oder Trillerpfeife

| Kinder | Frauen | SeniorInnen | Berufsgruppen |
|---|---|---|---|
| | | | |

Wie der Name schon sagt, ist der Taschenalarm dazu gedacht, in einer Tasche getragen zu werden, um bei Gefahr oder in Notsituationen



Alarm zu geben. In einer Gefahrensituation wird der Sicherungsstift des Gerätes abgezogen – durch das laute Geräusch erregt es Aufmerksamkeit und soll dazu dienen, den Angreifer zu verjagen bzw. Hilfe herbeizurufen. Es gibt Taschenalarme in verschiedenen Größen, vom Schlüsselanhänger bis zum Schutzalarm. Das Gerät ist leicht und ohne großen Kraftaufwand zu bedienen.

**Der Taschenalarm wirkt auf vier Ebenen:**

- **Alarmierung:** Durch den eindringlichen und lauten Ton werden andere Menschen aufmerksam.
- **Abschreckung:** Das laute Geräusch schmerzt in den Ohren. Es lässt sich nicht einfach vom Angreifer abstellen (es hat keinen Sicherungsstift).
- **Zeitgewinn:** Der Täter erschrickt. Diese Zeit kann genutzt werden, um wegzulaufen, mit dem Handy einen Notruf zu tätigen etc...
- **Sicherheit:** Der Taschenalarm kann nicht gegen einen selbst verwendet werden.

Auch die Trillerpfeife dient der Alarmierung, der Abschreckung und dem Zeitgewinn. Eine Trillerpfeife kann kostengünstig in jedem Sportartikelgeschäft erworben werden und griffbereit um den Hals getragen werden.

Bei Belästigung am Telefon kann zur Abschreckung mit der Trillerpfeife kräftig in den Hörer gepfiffen werden.

### 5.2.2 Pfefferspray

Darunter versteht man ein Sprühgerät mit einem Reizstoff, der bei Menschen und Säugetieren unangenehme körperliche Auswirkungen hat. Die Funktionsweise ist dieselbe wie bei anderen Sprühdosen. Das Sprühbild kann einem

konischen Nebel oder einem Strahl mit einer Reichweite von 1,5 bis 5 m entsprechen.

**Der Pfefferspray wirkt auf Augen, Atmung und Haut:**

- **Augen:** Durch den Kontakt kommt es zu einem brennenden Schmerz und in der Folge zu einem krampfartigen Schließen der Augenlider für ungefähr 5 bis 10 Minuten.
- **Atmung:** In den meisten Fällen kommt es zu einem Hustenreiz.
- **Haut:** Es kommt meist zu einer Hautrötung.

**Die rechtliche Situation sieht in Österreich wie folgt aus:**

Laut eines Urteils des Obersten Gerichtshof vom 18. Mai 1999, Geschäftszahl 11Os43/99: *„Bei dem verwendeten Pfefferspray handle es sich nicht um eine Waffe im Sinne der Qualifikation des § 143 zweiter Fall StGB.*"

Dieses Urteil bestätigt, dass in Österreich die Verwendung eines Pfeffersprays in einer Notsituation gesetzlich erlaubt ist.

**Hinweise und Tipps zur Anwendung:**

- Der Pfefferspray sollte griffbereit in der Hand gehalten werden. In einer Gefahrensituation ist es kaum möglich, den Pfefferspray in der Handtasche zu finden.
- Optimal ist es, wenn der Pfefferspray in der Notsituation mit beiden Händen gehalten und der Knopf mit dem Daumen gedrückt wird.
- Der Pfefferspray greift Augen, Atemwege und die Haut an. Deswegen sollte er auf Augen, Nase und Mund des Angreifers gerichtet werden.



***Vorsicht:* Ein Pfefferspray kann ein wirksames Mittel sein, um sich bei Angriffen zu wehren. Nicht zu vergessen ist jedoch, dass der Pfefferspray im schlimmsten Fall gegen einen selbst verwendet werden kann.**

Selbstschutz bedeutet in gewisser Weise auch die Überbrückung der Zeitspanne vom Eintritt einer Notsituation bis zum Eintreffen und Wirksamwerden einer organisierten Hilfe.

## 5.3 Information & Schutz vor chemischen Substanzen

Der Einsatz von K.O.-Tropfen in Zusammenhang mit Vergewaltigung wird von einschlägigen Beratungsstellen vermehrt wahrgenommen. Zum Einsatz kommen aufgelöste Schlaf- und Beruhigungsmittel bis hin zu illegalen Substanzen.

K.O.-Tropfen werden meist in Getränke gemischt. Sie führen zu Handlungsunfähigkeit, Bewusstseinseinschränkung und Willenlosigkeit. Betroffene Frauen/Mädchen erzählen von Erinnerungslücken bzw. von einem sogenannten „Filmriss". Ein weiteres Problem besteht in der Dauer der Nachweisbarkeit. Diese reicht von wenigen Stunden bis zu einigen Tagen.

Die Wirkung der betäubenden Substanzen wird durch Alkohol verstärkt.

**Vorbeugende Maßnahmen:**

- Getränke nicht unbeobachtet lassen.
- FreundInnen, vertraute Personen bitten, auf das Getränk zu achten, z.B. beim Toilettegehen, beim Tanzen etc.

- Die Tropfen oder das Pulver sind meist geschmacksneutral oder haben einen salzigen oder seifigen Geschmack. Das Getränk kann auch trüb wirken. Im Zweifelsfall Getränk stehen lassen.
- Von fremden Personen angebotene Drinks nicht annehmen, es sei denn in verschlossenen Flaschen.
- Bei ungewohnten Symptomen sofort an eine Begleitperson oder an das Lokalpersonal wenden.
- Im Zweifel ärztliche Hilfe holen.

*„Wenn Frauen den Verdacht haben, Opfer eines gewaltsamen Übergriffs geworden zu sein, ist ein zeitnahes Handeln nötig [...]. Es ist in jedem Fall ratsam, sich im Zweifel ärztlich untersuchen zu lassen und Verletzungen, Infektionen oder eine Schwangerschaft attestieren zu lassen. Ärztinnen und Ärzte sind der Schweigepflicht unterworfen, das heißt dass damit noch keine Anzeige erfolgen muss. Dieser Schritt kann auch später noch erfolgen und kann in einer Beratungsstelle zum Thema erörtert werden. Sexuelle Übergriffe nach Verabreichung von K.O.-Tropfen sind strafbar, ggf. können weitere Straftatbestände wie Freiheitsberaubung vorliegen.*" (Frauennotruf, 2007)



# 6 Rechtliche Information

# 6 Rechtliche Information

Im folgenden Abschnitt möchten wir einen kurzen Ausschnitt relevanter Gesetzestexte vorstellen.

**§ 201 StGB Vergewaltigung**

*(1) Wer eine Person mit Gewalt, durch Entziehung der persönlichen Freiheit oder durch Drohung mit gegenwärtiger Gefahr für Leib oder Leben (§ 89) zur Vornahme oder Duldung des Beischlafes oder einer dem Beischlaf gleichzusetzenden geschlechtlichen Handlung nötigt, ist mit Freiheitsstrafe von sechs Monaten bis zu zehn Jahren zu bestrafen.*

*(2) Hat die Tat eine schwere Körperverletzung (§ 84 Abs. 1) oder eine Schwangerschaft der vergewaltigten Person zur Folge oder wird die vergewaltigte Person durch die Tat längere Zeit hindurch in einen qualvollen Zustand versetzt oder in besonderer Weise erniedrigt, so ist der Täter mit Freiheitsstrafe von fünf bis zu fünfzehn Jahren, hat die Tat aber den Tod der vergewaltigten Person zur Folge, mit Freiheitsstrafe von zehn bis zu zwanzig Jahren oder mit lebenslanger Freiheitsstrafe zu bestrafen.*

**§ 202 StGB Geschlechtliche Nötigung**

*(1) Wer außer den Fällen des § 201 eine Person mit Gewalt oder durch gefährliche Drohung zur Vornahme oder Duldung einer geschlechtlichen Handlung nötigt, ist mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren zu bestrafen.*

*(2) Hat die Tat eine schwere Körperverletzung (§ 84 Abs. 1) oder eine Schwangerschaft der genötigten Person zur Folge oder wird die genötigte Person durch die Tat längere Zeit hindurch in einen qualvollen Zustand versetzt oder in besonderer Weise erniedrigt, so ist der Täter mit Freiheitsstrafe von einem bis zu zehn Jahren, hat die Tat aber den Tod der genötigten Person zur Folge, mit Freiheitsstrafe von fünf bis zu fünfzehn Jahren zu bestrafen.*



**§ 205 StGB Sexueller Missbrauch einer wehrlosen oder psychisch beeinträchtigten Person**

(1) Wer eine wehrlose Person oder eine Person, die wegen einer Geisteskrankheit, wegen Schwachsinns, wegen einer tiefgreifenden Bewusstseinsstörung oder wegen einer anderen schweren, einem dieser Zustände gleichwertigen seelischen Störung unfähig ist, die Bedeutung des Vorgangs einzusehen oder nach dieser Einsicht zu handeln, unter Ausnützung dieses Zustandes dadurch missbraucht, dass er an ihr eine geschlechtliche Handlung vornimmt oder von ihr an sich vornehmen lässt oder sie zu einer geschlechtlichen Handlung mit einer anderen Person oder, um sich oder einen Dritten geschlechtlich zu erregen oder zu befriedigen, dazu verleitet, eine geschlechtliche Handlung an sich selbst vorzunehmen, ist mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren zu bestrafen.

*(2) Hat die Tat eine schwere Körperverletzung (§ 84 Abs. 1) oder eine Schwangerschaft zur Folge, so ist der Täter mit Freiheitsstrafe von einem bis zu zehn Jahren zu bestrafen. Hat die Tat jedoch den Tod der missbrauchten Person zur Folge, so ist der Täter mit Freiheitsstrafe von fünf bis zu fünfzehn Jahren zu bestrafen.*

**§ 205a StGB Verletzung der sexuellen Selbstbestimmung**

*(1) Wer mit einer Person gegen deren Willen, unter Ausnützung einer Zwangslage oder nach vorangegangener Einschüchterung den Beischlaf oder eine dem Beischlaf gleichzusetzende geschlechtliche Handlung vornimmt, ist, wenn die Tat nicht nach einer anderen Bestimmung mit strengerer Strafe bedroht ist, mit Freiheitsstrafe bis zu zwei Jahren zu bestrafen.*

*(2) Ebenso ist zu bestrafen, wer eine Person auf die im Abs. 1 beschriebene Weise zur Vornahme oder Duldung des Beischlafes oder einer dem Beischlaf gleichzusetzenden geschlechtlichen Handlung mit einer anderen Person oder, um sich oder einen Dritten geschlechtlich zu erregen*

*oder zu befriedigen, dazu veranlasst, eine dem Beischlaf gleichzusetzende geschlechtliche Handlung unfreiwillig an sich selbst vorzunehmen.* (gilt ab 1.1.2016)

**§ 206 StGB Schwerer sexueller Missbrauch von Unmündigen**

*(1) Wer mit einer unmündigen Person den Beischlaf oder eine dem Beischlaf gleichzusetzende geschlechtliche Handlung unternimmt, ist mit Freiheitsstrafe von einem bis zu zehn Jahren zu bestrafen.*

*(2) Ebenso ist zu bestrafen, wer eine unmündige Person zur Vornahme oder Duldung des Beischlafes oder einer dem Beischlaf gleichzusetzenden geschlechtlichen Handlung mit einer anderen Person oder, um sich oder einen Dritten geschlechtlich zu erregen oder zu befriedigen, dazu verleitet, eine dem Beischlaf gleichzusetzende geschlechtliche Handlung an sich selbst vorzunehmen.*

*(3) Hat die Tat eine schwere Körperverletzung (§ 84 Abs. 1) oder eine Schwangerschaft der unmündigen Person zur Folge, so ist der Täter mit Freiheitsstrafe von fünf bis zu fünfzehn Jahren, hat sie aber den Tod der unmündigen Person zur Folge, mit Freiheitsstrafe von zehn bis zu zwanzig Jahren oder mit lebenslanger Freiheitsstrafe zu bestrafen.*

*(4) Übersteigt das Alter des Täters das Alter der unmündigen Person nicht um mehr als drei Jahre, besteht die geschlechtliche Handlung nicht in der Penetration mit einem Gegenstand und hat die Tat weder eine schwere Körperverletzung (§ 84 Abs. 1) noch den Tod der unmündigen Person zur Folge, so ist der Täter nach Abs. 1 und 2 nicht zu bestrafen, es sei denn, die unmündige Person hätte das 13. Lebensjahr noch nicht vollendet.*

**§ 207 StGB Sexueller Missbrauch von Unmündigen**

*(1) Wer außer dem Fall des § 206 eine geschlechtliche Handlung an einer unmündigen Person vornimmt oder von einer unmündigen Person an sich vor nehmen lässt, ist mit Freiheitsstrafe von 6 Monaten bis zu 5 Jahren zu bestrafen.*

*(2) Ebenso ist zu bestrafen wer eine unmündige Person zu einer geschlechtlichen Handlung (Abs. 1) mit einer anderen Person oder, um sich oder einen Dritten zu erregen oder zu befriedigen, dazu verleitet, eine geschlechtliche Handlung an sich selbst vorzunehmen.*

*(3) Hat die Tat eine schwere Körperverletzung (§ 84 Abs. 1) zur Folge, so ist der Täter mit Freiheitsstrafe von einem bis zu 10 Jahren, hat sie aber den Tod der unmündigen Person zur Folge, mit Freiheitsstrafe von 5 bis zu 15 Jahren zu bestrafen.*

*(4) Übersteigt das Alter des Täters das Alter der unmündigen Person um nicht mehr als 4 Jahre und ist keine der Folgen des Abs. 3 eingetreten, so ist der Täter nach Abs. 1 und 2 nicht zu bestrafen, es sei denn, die unmündige Person hätte das 12. Lebensjahr noch nicht vollendet.*

# 7 Anzeige

# 7 Anzeige

Eine eindeutige Stellungnahme, ob es richtig ist, eine Anzeige zu erstatten oder ob es doch besser ist, dies zu unterlassen, erscheint uns nicht sinnvoll. Die Entscheidung für „ja" oder „nein" kann von unterschiedlichen Faktoren abhängen.

Eine Gemeinsamkeit im Entscheidungsprozess könnte sein, dass es im Vorfeld wichtig ist, sich ausreichend über Möglichkeiten und Folgen einer Anzeige zu informieren.

## 7.1 Folgende Punkte können für eine Anzeige sprechen

- Möglichkeit, sich gegen das erlittene Unrecht zu wehren.
- Vergewaltigungen von anderen Frauen/Mädchen durch denselben Beschuldigten kann möglicherweise verhindert werden.
- Eine Anzeige kann sowohl für das Opfer als auch für Angehörige eine Abgrenzung und Distanzierung vom Beschuldigten oder Schutz vor ihm ermöglichen.
- Sensibilisierung der Gesellschaft hinsichtlich Vergewaltigung.
- Sichtbar machen des Ausmaßes sexualisierter Gewalt gegen Frauen und Mädchen.

## 7.2 Folgende Punkte können gegen eine Anzeige sprechen

- Die Dauer eines Verfahrens kann im Vorfeld nicht bestimmt werden. Es gibt keinen festgelegten zeitlichen Rahmen von der Anzeige bis zur Hauptverhandlung.
- Die Einvernahme durch fremde Personen (KriminalbeamtIn, UntersuchungsrichterIn, GutachterIn) kann belastend sein.



- Möglicherweise muss mit Vorbehalten hinsichtlich der Glaubwürdigkeit gerechnet werden (Beweismittelverfahren).
- Das Opfer kann durch das Verfahren eine Re-Traumatisierung erleben.
- Es kann auch zur Einstellung des Verfahrens kommen, wenn die Staatsanwaltschaft die vorhandenen Beweise als mangelhaft erachtet („im Zweifel für den Angeklagten").
- Das Opfer muss dann nicht nur mit der Tat, sondern auch mit dem Ablauf des Verfahrens und dessen Ausgang fertig werden.

*§ 8 StPO Jede Person gilt bis zu ihrer rechtskräftigen Verurteilung als unschuldig.*

Erfolgt eine Anzeige, soll nachstehender Gesetzestext über das Recht auf Information hinweisen.

*§ 70. (1) StPO Sobald ein Ermittlungsverfahren gegen einen bestimmten Beschuldigten geführt wird, hat die Kriminalpolizei oder die Staatsanwaltschaft Opfer über ihre wesentlichen Rechte (§§ 66 und 67) zu informieren. Dies darf nur solange unterbleiben, als dadurch der Zweck der Ermittlungen gefährdet wäre. Opfer im Sinn des § 65 Z 1 lit. a oder b sind spätestens vor ihrer ersten Befragung über die Voraussetzungen der Prozessbegleitung zu informieren.*

*(2) Opfer, die in ihrer sexuellen Integrität verletzt worden sein könnten, sind spätestens vor ihrer ersten Befragung überdies über die folgenden, ihnen zustehenden Rechte zu informieren:*

1. *zu verlangen, im Ermittlungsverfahren nach Möglichkeit von einer Person des gleichen Geschlechts vernommen zu werden,*
2. *die Beantwortung von Fragen nach Umständen aus ihrem höchstpersönlichen Lebensbereich oder nach Einzelheiten der Straftat, deren Schilderung sie für unzumutbar halten, zu verweigern (§ 158 Abs.1 Z 2),*

3. *zu verlangen, im Ermittlungsverfahren und in der Hauptverhandlung auf schonende Weise vernommen zu werden (§§165, 250 Abs. 3),*
4. *zu verlangen die Öffentlichkeit der Hauptverhandlung auszuschließen (§ 229 Abs.1).*

## 7.3 Kontradiktorische bzw. „schonende" Einvernahme

„Schonende" Einvernahme bedeutet, dass sich betroffene Frauen/Mädchen während der Befragung nicht mit dem Beschuldigten in einem Raum aufhalten müssen, sondern die Aussage in einem anderen Zimmer tätigen können. Der Raum, in dem sich der Beschuldigte, seine Rechtsvertretung sowie der Staatsanwalt/die Staatsanwältin und die Rechtsvertretung der Betroffenen befinden, ist über eine Videoanlage mit dem Raum, in welchem die Einvernahme stattfindet, verbunden. Somit kann das persönliche Zusammentreffen mit dem Beschuldigten während der gesamten Einvernahme vermieden werden. Trotzdem kann der Beschuldigte sein Recht einfordern, Fragen an die Betroffene zu stellen oder durch seinen Rechtsvertreter stellen zu lassen.

Betroffene Frauen oder Mädchen können bereits bei dieser Vernehmung dem Gericht mitteilen, dass sie in der späteren Hauptverhandlung nicht mehr aussagen möchten, müssen allerdings damit rechnen, dass ihre Aussage dann vorgelesen und das aufgezeichnete Video vorgeführt wird. Der Untersuchungsrichter/die Untersuchungsrichterin muss über dieses Recht vor der Vernehmung hinweisen.

**Zum besseren Überblick wird nachstehend der zugehörige Gesetzestext angeführt:**

*„§ 165. (1) StPO Eine kontradiktorische Vernehmung sowie die Ton- oder Bildaufnahmen einer solchen Vernehmung des Beschuldigten oder eines Zeugen ist zulässig, wenn zu besorgen ist, dass die Vernehmung in einer Hauptverhandlung aus tatsächlichen oder rechtlichen Gründen nicht möglich sein werde.*

*(2) Die kontradiktorische Vernehmung hat das Gericht auf Antrag der Staatsanwaltschaft in sinngemäßer Anwendung der Bestimmungen der §§ 249 und 250 durchzuführen (§104). Das Gericht hat der Staatsanwaltschaft, dem Beschuldigten, dem Opfer, dem Privatbeteiligten und deren Vertretern Gelegenheit zu geben, sich an der Vernehmung zu beteiligen und Fragen zu stellen.*

*(3) Bei der Vernehmung eines Zeugen ist in seinem Interesse, besonders mit Rücksicht auf sein geringes Alter oder seinen seelischen oder gesundheitlichen Zustand, oder im Interesse der Wahrheitsfindung auf Antrag der Staatsanwaltschaft oder von Amts wegen die Gelegenheit zur Beteiligung derart zu beschränken, dass die Beteiligten des Verfahrens (Abs.2) und ihre Vertreter die Vernehmung unter Verwendung technischer Einrichtungen zur Wort- und Bildübertragung mitverfolgen und ihr Fragerecht ausüben können, ohne bei der Befragung anwesend zu sein. Insbesondere wenn der Zeuge das vierzehnte Lebensjahr noch nicht vollendet hat, kann in diesem Fall ein Sachverständiger mit der Befragung beauftragt werden. In jedem Fall ist dafür Sorge zu tragen, dass eine Begegnung des Zeugen mit dem Beschuldigten und anderen Verfahrensbeteiligten möglichst unterbleibt.*

*(4) Einen Zeugen, der das vierzehnte Lebensjahr noch nicht vollendet hat und durch die dem Beschuldigten zur Last gelegte Straftat in seiner Geschlechtssphäre verletzt worden sein könnte, hat das Gericht in jedem Fall auf die in Abs.3 beschriebene Art und Weise zu vernehmen, die übrigen im § 156 Abs. 1 Z 1 und 2 erwähnten Zeugen dann, wenn sie oder die Staatsanwaltschaft dies beantragen.*

*(5) Vor der Vernehmung hat das Gericht den Zeugen überdies darüber zu informieren, dass das Protokoll in der Hauptverhandlung verlesen und Ton oder Bildaufnahmen der Vernehmung vorgeführt werden können,*

*auch wenn er im weiteren Verfahren die Aussage verweigern sollte. Soweit ein Sachverständiger mit der Durchführung der Befragung beauftragt wurde (Abs. 3), obliegt diesem die Vornahme dieser Information und jener nach §§ 161 Abs. 1. Auf das Alter und den Zustand des Zeugen ist dabei Rücksicht zu nehmen. Die Informationen und darüber abgegebene Erklärungen sind zu protokollieren.*

*(6) Im Übrigen sind die Bestimmungen dieses Abschnitts sinngemäß anzuwenden.*



# 8 Psychosoziale & juristische Prozessbegleitung

## 8 Psychosoziale & juristische Prozessbegleitung

Unter psychosozialer und juristischer Prozessbegleitung versteht man ein umfassendes, kostenloses Angebot, das bei verschiedenen Institutionen in Anspruch genommen werden kann:

**Informationen**

- über mögliche rechtliche Schritte
- über Ablauf und Folgen einer Anzeige bzw. eines strafrechtlichen Verfahrens
- über Rechte und Pflichten von ZeugInnen (Betroffenen, Bezugspersonen)
- über Folgeerscheinungen sexualisierter Gewalt
- über psychotherapeutische Angebote

**Begleitung zu:**

- polizeilichen Einvernahmen
- Gutachterterminen
- Gerichtsterminen

**Vermittlung von:**

- RechtsanwältInnen
- Psychotherapeutinnen

**Die gesetzlichen Richtlinien sehen wie folgt aus:**

*§ 66 (2) StPO Opfern im Sinne des § 65 Z lit. a oder b ist auf ihr Verlangen psychosoziale und juristische Prozessbegleitung zu gewähren, soweit dies zur Wahrung der prozessualen Rechte der Opfer unter größtmöglicher Bedachtnahme auf ihre persönliche Betroffenheit erforderlich ist. Psychosoziale Prozessbegleitung umfasst die Vorbereitung der Betroffenen auf das Verfahren und die mit ihm verbundenen emotionalen Belastungen sowie die Begleitung zu Vernehmungen im Ermittlungs- und Hauptverfahren, juristische Prozessbegleitung die rechtliche Beratung und Vertretung durch einen Rechtsanwalt. Der Bundesminister für Justiz ist ermächtigt, bewährte geeignete Einrichtungen vertraglich mit der Prozessbegleitung von Opfern im Sinne des § 65 Z 1 lit. a oder b zu beauftragen.*

*„Der gesamte Prozess von der Entscheidung zur Anzeige über die Anzeigenerstattung bis hin zum strafrechtlichen bzw. zivilrechtlichen Verfahren ist für Betroffene meist sehr belastend. Durch die umfassenden Befragungen, die Konfrontation mit dem Täter und einer Reihe weiterer Belastungsfaktoren kann es zu Sekundärtraumatisierungen kommen." (1)*

Abschließend soll darauf hingewiesen werden, dass die Rechte der Opfer im Strafverfahren gegen den Täter mit der Strafprozessreform, gültig ab 01.01.2008, gestärkt wurden.

# 9 Kontakt zu Hilfsorganisationen

# 9 Kontakt zu Hilfsorganisationen

Nachstehend werden wichtige Kontaktadressen aufgezählt. Vorrangig gereiht sind die Notrufe mit 24stündiger Erreichbarkeit, es folgen, nach Bundesländern sortiert, Einrichtungen, die sich speziell zum Thema „Gewalt gegen Frauen und Mädchen" engagieren. Abschließend werden allgemeine Frauenberatungsstellen genannt. Die nachfolgende Aufzählung erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

**Notrufnummern mit 24stündiger Erreichbarkeit:**

**Frauenhelpline gegen Männergewalt** ..... Tel. 0800 222 555

**Opfernotruf** ..... Tel. 0800 112 112

**Rat auf Draht** ..... Tel.: 147

***Wien:***

**Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen**
Postfach 214
Rötzergasse 13/8
1170 Wien
Tel.: +43(1)523 22 22
notruf@frauenberatung.at

**24-Stunden Frauennotruf der Stadt Wien**
Tel.: +43(1)71 71 9

**TAMAR – Beratungsstelle für misshandelte u. sexuell missbrauchte Frauen, Mädchen und Kinder**
Wexstraße 22/3/1
1200 Wien
Tel.: +43(1)3340437
beratungsstelle@tamar.at

**Beratungsstelle für sexuell missbrauchte Mädchen und junge Frauen**
Ziegelofengasse 33/2
1050 Wien
Tel.: +43(1)5871089
maedchenberatung@aon.at

**NINLIL – Empowerment und Beratung für Frauen mit Behinderung**
Hauffgasse 3-5
1110 Wien
Tel.: +43(1)7143939

**Wiener Interventionsstelle gegen Gewalt in der Familie**
Neubaugasse 1/3
1060 Wien
Tel.: +43(1)5853288
office@interventionsstelle-wien.at



**Frauenhaus WIEN 1**
Tel.: Notruf +43(5)7722
frh1@frauenhaeuser-wien.at

**Frauenhaus WIEN 2**
Tel.: Notruf +43(5)5/7722
frh2@frauenhaeuser-wien.at

**Frauenhaus WIEN 3**
Tel.: Notruf +43(5)7722
frh3@frauenhaeuser-wien.at

**Frauenhaus WIEN 4**
Tel.: Notruf +43(5)5/7722
frh4@frauenhaeuser-wien.at

**Frauenhaus-Notruf Wien**
Tel.: +43(5)57722

**Interventionsstelle für Betroffene von Frauenhandel**
Lederergasse +43(35)12-13
1080 Wien
Tel.: +43(1)7969298
ibf@lefoe.at

**LEFÖ-Beratung, Bildung und Begleitung für Migrantinnen**
Kettenbrückengasse 15/4
1050 Wien
Tel.: +43(1)5811881
office@lefoe.at

**Frauenberatung des abz austria**
Fockygasse 14/2/16 – 18
1010 Wien
Tel.: +43(1)8177344
beratung12@abzaustria.at

**Frauenberatung des abz austria**
Jedlseerstraße 3/10
1210 Wien
Tel.: +43(1)2726959
beratung21@abzaustria.at

**Frauen beraten Frauen**
Seitenstettengasse 5/7
1010 Wien
Tel.: +43(1)5876750
office@frauenberatenfrauen.at

**Sprungbrett-Beratungsstelle für Mädchen**
Pilgerimgasse 22 – 24/1/1
1150 Wien
Tel.: +43(1)7894545
sprungbrett@sprungbrett.or.at

**Orient Express**
Schönngasse 15-17/2
1020 Wien
Tel.: +43(1)7289725
office@orientexpress.wien.com

**PEREGRINA-Beratungszentrum für Immigrantinnen**
Wilhelm-Weber-Weg 1/2
1110 Wien
Tel.: +43(1)4086119
information@peregrina.at

## *Niederösterreich:*

**Frauenhaus WR.NEUSTADT**
2700 Wiener Neustadt
Tel.: +43(2622)88066
frauenh.wr.neustadt@aon.at

**Frauenhaus NEUNKIRCHEN**
2620 Neunkirchen
Tel.: +43(2635)68971
frauenhaus.nk@utanet.at

**Frauenhaus AMSTETTEN**
Postfach 4
3300 Amstetten
Tel.: +43(7472)66500
frauenhaus.amstetten@aon.at

**Frauenhaus MISTELBACH**
Postfach 99
2130 Mistelbach
Tel.: +43(2572)5088
frauenteam@kolping.at

**Haus der Frau ST. PÖLTEN**
3100 St. Pölten
Tel.: +43(2742)366514-0
hausderfrau.stpoelten-@pgv.at

**Sozialzentrum MÖDLING**
2340 Mödling
Tel.: +43(2236)46549
frh.moedl.@frauenhaus-moedling.at

**Gewaltschutzzentrum Niederösterreich**
Kremsergasse 37/1
3100 St. Pölten
Tel.: +43(2742)31966
office.st.poelten.@istnoe.at

**Zweigstelle Wiener Neustadt**
Neunkirchnerstraße 12
2700 Wiener Neustadt
Tel.: +43(2622)24300
ist.wr.neustadt@aon.at

**Zweigstelle Zwettl**
Galgenbergstraße 2
3910 Zwettl
Tel.: +43(2822)53003
ist.zwettl@wvnet.at

**Frauenberatung Zwettl**
Galgenbergstraße 2
3910 Zwettl
Tel.: +43(2822)52271
office@frauenberatung.zwettl.at

**Frauen für Frauen**
Dechant-Pfeifer-Straße 3
2020 Hollabrunn
Tel.: +43(2952)2182
frauenberatung@frauenfuerfrauen.at

**Kassandra**
Klostergasse 9
2340 Mödling
Tel.: +43(2236)42035
kassandra-beratung@a1.net

**Frauenberatung Mostviertel**
Hauptplatz 21
3300 Amstetten
Tel.: +43(7472)63297
info@frauenberatung.co.at

**Frauenberatung Wendepunkt**
Neunkirchnerstraße 65°
2700 Wiener Neustadt
Tel.: +43(2622)82596
frauenberatung@wendepunkt.or.at



**Lilith Frauenzimmer Krems**
Hafnerplatz 12
3500 Krems
Tel.: +43(2732)85555
lilith.krems@nospamaon.at

## *Oberösterreich:*

**Autonomes Frauenzentrum/ Notruf Linz**
Starhembergstraße 10/2
4020 Linz
Tel.: +43(732)602200
beratung@frauenzentrum.at

**Frauenhaus LINZ**
Postfach 1084
4020 Linz
Tel.: +43(732)606700
help@frauenhaus-linz.at

**Frauenhaus WELS**
4600 Wels
Tel.: +43(7242)67851

**Frauenhaus REGAU**
4844 Regau
Tel.: +43(7672)22722

**Frauenhaus VÖCKLABRUCK**
4840 Vöcklabruck
Tel.: +43(7672)22722
frauenhaus-voecklabruck@asak.at

**Frauenhaus STEYR**
4400 Steyr
Tel.: +43(7252)87700
office@frauenhaus-steyr.at

**Frauenhaus INNVIERTEL**
Postfach 133
4910 Ried im Innkreis
Tel.: +43(7752)71733
office@frauenhaus-innviertel.at

**Frau aktiv Soforthilfe für die Frau im inneren Salzkammergut**
Bahnhofstraße 14
4820 Bad Ischl
Tel.: +43(6132)21331
frauenberatung@sozialzentrum.at

**Frauenberatungsstelle**
Rablstraße 16
4600 Wels
Tel.: +43(7242)45293

**Frauenberatungsstelle Frauennetzwerk3**
Johannesgasse 3
4910 Ried im Innkreis
Tel.: +43(664)5178530

**Frauen Beratungsstelle BABSI**
Heinrich-Gruber-Straße 9
4050 Traun
Tel.: +43(7229)62533
babsi.traun@aon.at

**Frauen Beratungsstelle BABSI**
Ledererstraße 5
4240 Freistadt
Tel.: +43(7942)72140-0
babsi.freistadt@aon.at

**Gewaltschutzzentrum Oberösterreich**
Stockhofstraße 40
4020 Linz
Tel.: +43(732)607760
ooe@gewaltschutzzentrum.at

**NORA – Beratung für Frauen im Mondseeland**
Schlosshof 6/2
5319 Mondsee
Tel.: +43(664)22244
info@nora-beratung.at

**Frauenberatung Woman**
Martin-Luther-Platz 3
4020 Linz
Tel.: +43(732)797626-0

## *Salzburg:*

**Frauennotruf Salzburg**
Paracelsusstraße 12
5020 Salzburg
Tel.: +43(662)88 11 00
beratungsstelle@frauennotruf-salzburg.at

**Frauenhaus SALZBURG**
5020 Salzburg
Tel.: +43(662)458458-0
office@frauenhaus-salzburg.at

**Frauenhaus PINZGAU**
Postfach 63
5760 Saalfelden am Steinernen Meer
Tel.: +43(6582)74302-1
frauenhaus@aon.at

**Frauenhaus HALLEIN**
5400 Hallein
Tel.: +43(6245)80261
hausmirjam@aon.at

**Gewaltschutzzentrum Salzburg**
Paris-Lodron-Straße 3°/1/5
5020 Salzburg
Tel.: +43(662)870100
office.salzburg@gewaltschutzzentrum.at

**Frauenberatung Salzburg**
Paris-Lodron-Straße 32
5020 Salzburg
Tel.: +43(662)875498
office@frauentreffpunkt.at

**KoKon**
Michael-Walchhofer Straße 15
5541 Altenmarkt
Tel.: +43(6452)6792
info@kokon-frauen.com

**KOMPASS Mädchenberatung**
Südtirolerplatz 11/1
5020 Salzburg
Tel.: +43(664)8227213
kompass.stadt@einstieg.or.at



**KOMPASS Mädchenberatung**
Saalfeldnerstraße 28
5700 Zell am See
Tel.: +43(664)8202955
c.unterberger@einstieg.or.at

**Selbsthilfegruppe Überlebt für Frauen und Mädchen mit sexuellen Missbrauchserfahrungen**
Kontakt: Teresa Lugstein
FrauenGesundheitsZentrum Salzburg
Ferdinand-Hanusch-Platz 1/1
5020 Salzburg
Tel.: +43(664)8284263
E-Mail: shg.ueberlebt@cablelink.at

## *Tirol:*

**Frauen gegen VerGEWALTigung**
Sonnenburgstraße 5
6020 Innsbruck
Tel.: +43(512)574416
office@frauen-gegen-vergewaltigung.at

**Frauenhaus TIROL**
6020 Innsbruck
Tel.: +43(512)342112
wohnen@frauenhaus-tirol.at
office@frauenhaus-tirol.at

**Frauen helfen Frauen INNSBRUCK**
Museumstraße 10
6020 Innsbruck
Tel.: +43(512)580977
info@fhf-tirol.at

**Frauenzentrum OSTTIROL**
Schweizergasse 26
9900 Lienz
Tel.: +43(4852)67193
info@frauenzentrum-osttirol.at

**Gewaltschutzzentrum Innsbruck**
Maria-Theresien-Straße 42a
6020 Innsbruck
Tel.: +43(512)571313
office@gewaltschutzzentrum-tirol.at

**BASIS Zentrum für Frauen im Außerfern**
**Frauen- und Familienberatung**
Planseestraße 6
6600 Reutte
Tel.: +43(5671)72604
office@basis-beratung.net

**DOWAS für Frauen**
Adamgasse 4/1
6020 Innsbruck
Tel.: +43(512)562477
buero@dowas-fuer-frauen.at

**Frauen im Brennpunkt**
Innrain 25
6020 Innsbruck
Tel.: +43(512)587608
info@fib.at

**EVITA – Frauenberatung**
Oberer Stadtplatz 6
6330 Kufstein
Tel.: +43(5372)63616
evita@kufnet.at

## *Burgenland:*

**Frauenhaus BURGENLAND**
7000 Eisenstadt
Tel.: +43(2682)61280
info@frauenhaus-burgenland.at

**Gewaltschutzzentrum Burgenland**
Steinamangerer Straße 4/2
7400 Oberwart
Tel.: +43(3352)31420
burgenland@gewaltschutz.at

**Frauenberatung Güssing**
Hauptstraße 26
7540 Güssing
Tel.: +43(3322)43001
frauenberatung-guessing@aon.at

**Frauenberatung Oberwart**
Prinz-Eugen-Straße 12
7400 Oberwart
Tel.: +43(3352)33855
info@frauenberatung-oberwart.at

**Frauenberatung Oberpullendorf**
Spitalstr. 11
7350 Oberpullendorf
Tel.: +43(2612)42905
office@frauen-op.at

**Der Lichtblick**
Obere Hauptstr. 27/1/12
7100 Neusiedl am See
Tel.: +43(2167)3338
der-lichtblick@aon.at

**Die Tür**
Brunnenplatz 3/2
7210 Mattersburg
Tel.: +43(2626)62670
fsst.dietuer@aon.at

**Die Tür**
Joachimstraße 11/2/5
7000 Eisenstadt
Tel.: +43(2682)66124
die.tuer-eisenstadt@aon.at

## *Vorarlberg:*

**Frauennotwohnung DORNBIRN**
6850 Dornbirn
Tel.: +43(5)1755-577
frauennotwohnung@ifs.at

**Gewaltschutzstelle Vorarlberg**
Johannitergasse 6
6800 Feldkirch
Tel.: +43(5522)82440
gewaltschutzstelle@ifs.at

**Femail – Fraueninformationszentrum Vorarlberg**
Marktgasse 6
6800 Feldkirch
Tel.: +43(5522)31002-0
info@femail.at

**Verein Amazone**
Kirchstraße 39
6900 Bregenz
Tel.: +43(5574)45801
office@amazone.or.at

**DOWAS – Beratungsstelle**
Haydngasse7
6900 Bregenz
Tel.: +43(5574)463825-0
beratungsstelle@dowas.at

## *Steiermark:*

**Beratungsstelle Tara**
**Beratung, Therapie und Prävention bei sexueller Gewalt gegen Frauen und Mädchen**
Haydngasse 7
8010 Graz
Tel.: +43(316)318077
office@taraweb.at

**Frauenhaus GRAZ**
Postfach 30
8010 Graz
Tel.: +43(316)429900
beratung@frauenhaeuser.at

**Frauenhaus KAPFENBERG**
Postfach 22
8600 Kapfenberg
Tel.: +43(3862)27999
kapfenberg@frauenhaeuser.at

**Gewaltschutzzentrum Steiermark**
Granatengasse 4
8020 Graz
Tel.: +43(316)774199
office@gewaltschutzzentrum.at

**Frauenberatung Feldbach**
Ringstraße 8/Altstadtgasse
8330 Feldbach
Tel.: +43(3152)67428
kontakt@frauenberatung-feldbach.at

**Frauenberatung Fürstenfeld**
Hauptstraße 2/Sutterhaus
8280 Fürstenfeld
Tel.: +43(699)16664605

**Frauenberatung Hartberg**
Grazerstraße 3
8230 Hartberg
Tel.: +43(3332)62862
office@frauenberatunghartberg.org

**FrauenService Graz**
Lendplatz 38
8020 Graz
Tel.: +43(316)716022
office@frauenservice.at

**Hazissa – Prävention sexualisierter Gewalt**
Karmeliterplatz 2/2
8010 Graz
Tel.: +43(316)90370160
office@hazissa.at

**Mafalda**
Arche Noah 11
8010 Graz
Tel.: +43(316)337300
office@mafalda.at

## *Kärnten:*

**Klagenfurter Notruf**
**für vergewaltigte Frauen**
+43(463)44 966

**Frauenhaus KLAGENFURT**
Postfach 53
9020 Klagenfurt
Tel.: +43(463)44966
beratung@frauenhaus-klagenfurt.at

**Frauenhaus VILLACH**
Postfach 106
9500 Villach
Tel.: +43(4242)31031-0
frauenhaus.villach@aon.at

**Frauenhaus LAVANTTAL**
9400 Wolfsberg
Tel.: +43(4352)36929

**Frauenhaus Oberkärnten/**
**SPITTAL a. d. DRAU**
9800 Spittal an der Drau
Tel.: +43(4762)61386
oder +43(664)7608581

**Gewaltschutzzentrum Kärnten**
Radetzkystraße 9
9020 Klagenfurt
Tel.: +43(463)590290
info@gsz-ktn.at

**Frauen- und Familienberatungsstelle**
**WIFF**
Herzog-Bernhard-Platz 13
9100 Völkermarkt
Tel.: +43(4232)4750
wiff.vk@aon.at

**Frauen und Mädchenberatung**
**für Oberkärnten**
Schillerstraße 4
9800 Spittal an der Drau
Tel.: +43(4762)35994
frauenberatung-sp@aon.at

**Frauenberatung Villach**
Peraustraße 23
9500 Villach
Tel.: +43(4242)24609-0
info@frauenberatung-villach.at

**Mädchenzentrum Klagenfurt**
Karfreitstraße 8/2
9020 Klagenfurt
Tel.: +43(463)508821
office@maedchenzentrum.at

**Frauenberatung Wolfsberg**
Johann Offner Straße 1
9400 Wolfsberg
Tel.: +43(4352)52619
frauenfamilienber@aon.at

**BELLADONNA**
Paradeisergasse 12
9020 Klagenfurt
Tel.: +43(463)511248
frauenberatung.belladonna@aon.at



# Literatur

# Literatur


BMGFJ (2007). Broschüre (K)ein sicherer Ort, sexuelle Gewalt an Kindern

Bröll, J. (2007). Information und Erste Hilfe für Betroffene. Frauennotruf Mainz

DSA^in Hofer, C. Psychische Aspekte bei Frauen mit Gewalterfahrung

Fränkisches Frauenbranchenbuch 2002/03

Huber, M.(2005). Trauma und die Folgen. Paderborn

Herman, J. L. (1993). Die Narben der Gewalt. München

http://www.amnesty.at/vaw/cont/kampagne/zahlenfakten.htm

http://www.beratung-bonn.de/brosch/verg2.http

http://www.frauenratgeberin.at

http://www.wendo.info/was_ist.html

http://www.wikipedia.at

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend/Deutschland. Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland. Eine repräsentative Untersuchung zu Gewalt gegen Frauen in Deutschland (2004).

FRA-Studie zu Gewalt an Frauen von 2014; erste repräsentative EU-Studie (Fundamental Rights Agency) http://fra.europa.eu/de/publication/2014/gewalt-gegen-frauen-eine-eu-weite-erhebung-ergebnisse-auf-einen-blick

Österreichische Prävalenzstudie zu Gewalt an Frauen und Männern von 2011 (Österreichisches Institut für Familienforschung) http://www.oif.ac.at/publikationen/weitere_publikationen/detail/?tx_ttnews%5Btt_news%5D=2410&cHash=c2c1cc73679b1211963100a4a911aade

Unterschiedliche Systeme, ähnliche Resultate? Strafverfolgung von Vergewaltigung in elf europäischen Ländern. Länderbericht Deutschland (Corinna Seith u.A., 2009). https://www.frauen-gegen-gewalt.de/fachliteratur-280.html?.../stu

Sexualisierte Gewalt in Paarbeziehungen. Eine Studie des Vereins Wiener Frauenhäuser. Verein Wiener Frauenhäuser, 2010.

...selber schuld!? Sexualisierte Gewalt – Begriffsdefinition, Grenzziehung und professionelle Handlungsansätze. Konferenzband, Stadt Wien MA 57, 2011.




# Literaturempfehlungen

## Sexualisierte Gewalt


Bass, E. & Davis, L. (1993). Trotz allem. Wege zur Selbstheilung für sexuell missbrauchte Frauen. Berlin: *Orlanda Frauenverlag*.

Kretschmann, U. (1993). Das Vergewaltigungstrauma. Krisenintervention und Therapie mit vergewaltigten Frauen. Münster: *Verlag Westfälisches Dampfboot*.

Medica M. e.V. (Hrsg.). (2004). Sexualisierte Kriegsgewalt und ihre Folgen. Handbuch zur Unterstützung traumatisierter Frauen in verschiedenen Arbeitsfeldern. Frankfurt: *Mabuse-Verlag*.

Wirtz, U. (1989). Seelenmord. Inzest und Therapie. Zürich: *Kreuz Verlag*.

Spangenberg, Ellen. (2008). Dem Leben wieder trauen. Traumaheilung nach sexueller Gewalt.

Friedman, Valenti. (2008). Yes means yes! Visions of female sexual power & a world without rape.

Kreutzer, Milborn. (2009). Ware Frau. Auf den Spuren moderner Sklavinnen von Afrika nach Europa.


## Psychotraumatologie


Butollo, W., Krüßmann, M., Hagl, M. (1998). Leben nach dem Trauma. Über den therapeutischen Umgang mit dem Entsetzen. Stuttgart: *Pfeiffer.*

Everly, George et al. (2002). CISM – Stressmanagement nach kritischen Ereignissen. Wien: *Facultas*

Fischer, G., Riedesser, P. (1999). Lehrbuch der Psychotraumatologie. München, Basel: *Reinhard.*

Herman, Judith (2006). Die Narben der Gewalt. Paderborn: *Jungfermann*.

Huber, Michaela (2005). Trauma und die Folgen. Paderborn: *Jungfermann*.

Huber, Michaela. (2009). Wege der Traumabehandlung.

Maercher, A. et al (Hrsg.) (2001). Therapie der posttraumatischen Belastungsstörungen. Berlin: *Springer.*

Fliss, Igney. (2008). Handbuch Trauma und Dissoziation. Interdisziplinäre Kooperation für komplex traumatisierte Menschen.

Levine, Peter. (2012). Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt.

Rothschild, Babette. (2002). Der Körper erinnert sich. Die Psychophysiologie des Traumas und der Traumabehandlung.

## Phantasiereisen/ Entspannungsübungen

Lakton, C.H. et al (1991). Geschichten mit Zauberkraft. München: *Pfeiffer*.

Bökmann, M. (1999). Mit den Augen eines Tigers. Heidelberg: *Carl-Auer*.

Müller, E. (2000). Der Klang der Bilder. München: *Kösel*.

Sautter, Christiane und Alexander. (2010). Den Drachen überwinden. Vorschläge zur Traumaheilung. Ein Arbeitsbuch für Betroffene und Therapeuten.

Henderson, Julie. (2012). Embodying well-being oder Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann.

## Rechtliches

Jesionek, U., Hilf, M. (Hrsg.) (2006). Die Begleitung des Verbrechensopfers durch den Strafprozess. Innsbruck, Wien, Bozen: *Weisser Ring, Studienverlag*.

TARA (e.v.). (2014). Vergewaltigung, Sexueller Missbrauch, Gewalt in der Familie. Eine Rechtsbroschüre der Beratungsstelle TARA.

http://www.prozessbegleitung.co.at

http://www.weisser-ring.at

http://www.gewaltinfo.at



## Hilfe/Unterstützung/Beratung

Fischer, G. (2003). Neue Wege aus dem Trauma. Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen. Düsseldorf, Zürich: *Walter-Verlag*.

Lamprecht, F. (Hrsg.). (2000). Praxis der Traumatherapie. Was kann EMDR leisten? Stuttgart: *Pfeiffer*.

Reddemann, L. (2001). Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Stuttgart: *Pfeiffer*.

Reddemann, L. (2004). Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Seelische Kräfte entwickeln und fördern. Freiburg: *Verlag Herder*.

Reddemann, L., Delmer-Ran, C. (2004). Trauma. Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen. Ein Übungsbuch für Körper und Seele. Stuttgart: *TRIAS Verlag.*

## Frauen

Medica Mondiale (eV) & Fröse, Marlies W. et al (Hrsg.). (1999). Krieg, Geschlecht und Traumatisierung. Erfahrungen und Reflexionen in der Arbeit mit traumatisierten Frauen in Kriegs- und Krisengebieten. Frankfurt: *IKO-Verlag*.

Northrup, Christiane (2006). Frauen Körper Frauen Weisheit. Wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstheilung wiederentdecken können. München: *Verlag Zabert Sandmann*.

Frauen beraten Frauen (Hg.). (2010). In Anerkennung der Differenz. Feministische Beratung und Psychotherapie.

Penny, Laurie. (2014). Unsagbare Dinge. Sex, Lügen und Revolution.

http://www.frauennotrufe.at

http://www.gewaltinfo.at/plattform

Der Verein Frauen gegen VerGEWALTigung wird finanziert durch:

tirol
Unser Land

MINISTERIUM
FRAUEN
GESUNDHEIT

JUSTIZ

INNS'
BRUCK

Plattform
gegen die Gewalt
in der Familie

LICHT INS DUNKEL

WIDER DIE GEWALT

**Diese Broschüre enthält wichtige Informationen zum Thema sexualisierte Gewalt:**

- Fakten
- Folgen
- Trauma und Traumabewältigung
- Erste Hilfe
- Beratung
- Prävention
- Rechte
- Hilfseinrichtungen