

# 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.: +43 512 574416  
[office@frauen-gegen-vergewaltigung.at](mailto:office@frauen-gegen-vergewaltigung.at)

[www.frauen-gegen-vergewaltigung.at](http://www.frauen-gegen-vergewaltigung.at)

**Gestaltung:** Birgit Raitmayr | [pixlerei.at](http://pixlerei.at)

**Druck:** Swerakdruck

**Erhältlich bei:** Verein Frauen gegen VerGEWALTigung  
Sonnenburgstraße 5 · 6020 Innsbruck · Tel.: +43 512 574416  
[office@frauen-gegen-vergewaltigung.at](mailto:office@frauen-gegen-vergewaltigung.at)

[www.frauen-gegen-vergewaltigung.at](http://www.frauen-gegen-vergewaltigung.at)

**5. Auflage Innsbruck 2023**

# Sexualisierte Gewalt

Informationsbroschüre

Verein Frauen gegen VerGEWALTigung (Hg.)



## 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.

Seit #MeToo hat sich das mediale und private Sprechen über sexualisierte Gewalt und Alltagssexismus verstärkt. Dennoch bedienen Medien häufig stereotype Betroffenen- und Täterbilder, die nicht die realen Erfahrungen vieler Betroffenen widerspiegeln.

Sexualisierte Gewalt trifft 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“. Die mit den Begriffen „Mädchen“ und „Frauen“ bezeichneten Identitäten verstehen wir als vielfältig und flexibel und nicht als feststehende Kategorie. Den Begriff Täter verwenden wir, da Sexualstraftaten fast ausschließlich von cis-Männern begangen werden.

Ziel ist es, Betroffene zu ermutigen, über ihre Erfahrungen zu sprechen, eigene Verhaltensweisen und Reaktionen nach einer Trauma-

tisierung besser zu verstehen und Unterstützungs- sowie Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen.

Die Broschüre richtet sich auch an Angehörige und professionelle Helfer:innen. 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.

<b>1 Allgemeines</b>	1	<b>5 Prävention</b>	29
1.1 Was ist sexualisierte Gewalt?	2	<b>5.1 Selbstverteidigung</b>	31
<b>2 Fakten und Statistiken</b>	5	<b>5.2 Möglichkeiten der Abwehr</b>	32
2.1 Statistische Daten	8	5.2.1 Taschenalarm oder Trillerpfeife	32
<b>3 Symptome &amp; Folgen von Traumatisierung</b>	11	5.2.2 Pfefferspray	33
3.1 Vergewaltigung und Traumatisierung	13	<b>5.3 Information &amp; Schutz vor chemischen Substanzen</b>	35
3.2 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	14	<b>6 Sexualisierte Gewalt im Netz</b>	37
3.3 Symptome und Folgen	15	<b>7 Rechtliche Information</b>	41
3.3.1 Beispiel der Symptome einer PTBS	15	<b>8 Anzeige</b>	47
3.3.2 Körperliche Reaktionen	16	8.1 Folgende Punkte können für eine Anzeige sprechen	48
3.4 Risikofaktoren für die Entwicklung einer Posttraumatischen Belastungsstörung	17	8.2 Folgende Punkte können gegen eine Anzeige sprechen	48
<b>4 Unterstützung und Beratung</b>	19	8.3 Kontradiktorische bzw. „schonende“ Einvernahme	50
4.1 Erste Hilfe für vergewaltigte Frauen und Mädchen	23	<b>9 Psychosoziale &amp; juristische Prozessbegleitung</b>	53
4.2 Länger zurückliegende Traumatisierungen	26	<b>10 Kontakt zu Hilfsorganisationen</b>	57
4.3 Hilfe für Angehörige von Betroffenen	27	<b>Literatur</b>	67
		<b>Literaturempfehlungen</b>	69



# 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
- Digitale sexualisierte Gewalt

***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

Zum Thema Vergewaltigung gibt es noch immer weit verbreitete Mythen und Vorurteile. Diese sind Ausdruck einer gesellschaftlichen Machtungleichheit zwischen den Geschlechtern. Sexualisierte Gewalt ist an strukturelle Machtverhältnisse gebunden und erhält diese gleichzeitig aufrecht.

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“ Vergewaltigungsoffer 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 die meisten Frauen und Mädchen erleiden schwere seelische Verletzungen.*

*„Echte“ Vergewaltigungsoffer 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 dreijährigen Krieges 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 8% 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.

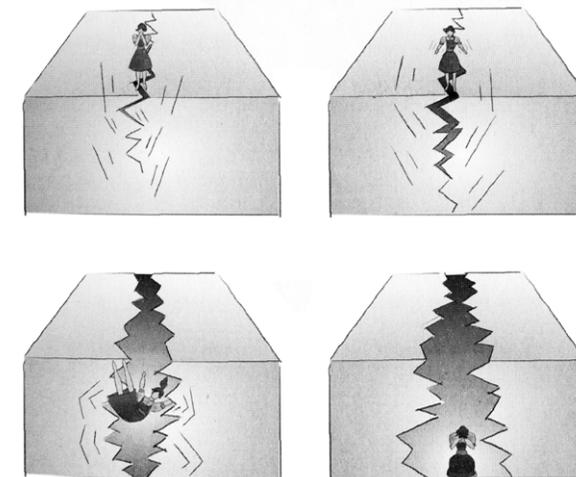
**Jede Frau und jedes Mädchen leistet den Widerstand, der ihr in einer extremen Situation möglich ist. Gewalt ist immer eine extreme Situation.**

#### 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 Körper und Seele, mit dem lebensbedrohlichen Ereignis einer Vergewaltigung weiterzuleben:**

- Erhöhte Schreckhaftigkeit und Angstzustände
- Schlafstörungen und Alpträume
- 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 Körper 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 und wiederholte Bedrohungen



## 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, Partner:innen, Freund:innen 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 / einen geeigneten Psychotherapeuten 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, Freund:innen, 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 Freund:innen können entlastend wirken.

**Medizinische Versorgung:**

Eine gute und ausreichende medizinische Versorgung ist bei traumatischen 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 Partner:innen, Freund:innen 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 Unsicherheit, 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 Gesprächspartner:in 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

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 1970-er Jahre wurden im Zuge der zweiten Frauenbewegung 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 mentale 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.

### 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 Grenzsetzen (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



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 Sicherungstift des Gerätes abgezogen – durch das laute Geräusch erregt es Aufmerksamkeit und soll dazu dienen, den Angreifer zu verjagen bzw. Hilfe herbeizurufen. Es gibt Taschenalarne 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 Sicherungstift).
- **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 wiederholten belästigenden Anrufen kann zur Abschreckung mit der Trillerpfeife kräftig ins Telefon gepfeifen 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, Bewusstseinsbeschränkung 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.
- Freund:innen, 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. Mittlerweile sind viele Lokalbetreiber:innen für die Thematik K.O.-Mittel und sexualisierte Gewalt sensibilisiert, z.B. aufgrund des „Luisa ist hier!“ Konzepts.
- 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)*

Seit 1.1.2020 gibt es die Melde- und Anzeigepflicht eines schwerwiegenden Gewaltdeliktes, wie z.B. Vergewaltigung, für Angehörige von Gesundheitsberufen. Ausnahmen von der Anzeigepflicht bestehen, beispielsweise wenn die Anzeige dem ausdrücklichen Willen der betroffenen volljährigen Person widersprechen würde.

Eine medizinische Untersuchung muss nicht automatisch mit einer Anzeige verbunden sein. Wenn Sie sich für eine Anzeige nicht oder noch nicht bereit fühlen, dann bitten Sie die behandelnde Ärztin, den behandelnden Arzt von der Anzeige abzusehen.



## 6 Sexualisierte Gewalt im Netz

Neue Formen von Gewalt wie Hass im Netz, Cyberviolence und Cyberstalking betreffen vor allem jüngere Frauen und LGBTQIA+ Personen in einem hohen Ausmaß.

Studien belegen dass Hass im Netz ganz ähnliche Auswirkungen auf Betroffene haben kann wie physische Gewalt, bzw. zum Teil sogar noch stärker und bedrohlicher wirken kann als physische Gewalt.

Übergriffe im Netz sind orts- und zeitungebunden möglich. Das Gefühl, überall und immer angreifbar zu sein, kann ein erhöhtes Ohnmachtsgefühl auslösen. Es besteht die Gefahr einer raschen Verbreitung. Übergriffe können dadurch viele Lebensbereiche treffen, z.B. Schule oder Arbeitsplatz. Sexualisierte digitale Übergriffe lösen häufig große Schamgefühle aus.

### Zu sexualisierter Gewalt im Internet gehört zum Beispiel:

- **Upskirting („unter den Rock“)** Fotografieren oder Filmen von intimen Stellen („unter den Rock“) ohne Einwilligen oder Wissen der Frau.
- **Revenge Porn (Rachepornos)** Intime Videos werden ohne Wissen der Frau online gestellt.
- **Sextortion (sex + extortion = Erpressung)** Frauen werden mit der Veröffentlichung von Nacktfotos oder Videose erpresst.
- **Slut Shaming** Frauen werden wegen ihrer Sexualität oder ihrer Kleidung mit Schimpfwörtern im Internet beleidigt und gedemütigt.
- **Digitales Stalking** Frauen werden durch spezielle Software auf dem Handy ausspioniert: SMS lesen, Fotos und Videos kopieren, Kamera einschalten. Dadurch können intime Nachrichten, Fotos oder Videos verbreitet werden.

Das Internet ist kein rechtsfreier Raum. 2021 ist das Gesetzespaket gegen Hass im Netz in Kraft getreten. Eine wesentliche Neuerung ist, dass die psychosoziale und juristische Prozessbegleitung ausgeweitet wurde, z.B. bei

### Beharrliche Verfolgung (Stalking, § 107a StGB)

*Wer eine Person widerrechtlich beharrlich verfolgt, ist mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bis zu 720 Tagessätzen zu bestrafen. Beharrlich verfolgt eine Person, wer in einer Weise, die geeignet ist, sie in ihrer Lebensführung unzumutbar zu beeinträchtigen, eine längere Zeit hindurch fortgesetzt:*

- *ihre räumliche Nähe aufsucht*
- *im Wege einer Telekommunikation oder unter Verwendung eines sonstigen Kommunikationsmittels oder über Dritte Kontakt zu ihr herstellt;*
- *unter Verwendung ihrer personenbezogenen Daten Dritte veranlasst, mit ihr Kontakt aufzunehmen oder*
- *Tatsachen oder Bildaufnahmen des höchstpersönlichen Lebensbereiches dieser Person ohne deren Zustimmung veröffentlicht.*

*Übersteigt der Tatzeitraum ein Jahr oder hat die Tat den Selbstmord oder einen Selbstmordversuch der verfolgten Person zur Folge, so ist der Täter mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren zu bestrafen.*

### Fortdauernde Belästigung im Wege einer Telekommunikation oder eines Computersystems (§ 107c StGB)

*Mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bis zu 720 Tagessätzen ist zu bestrafen wer im Wege einer Telekommunikation oder unter Verwendung eines Computersystems in einer Weise, die geeignet ist, eine Person in ihrer Lebensführung unzumutbar zu beeinträchtigen,*

- (1) ... eine strafbare Handlung gegen die Ehre einer Person für eine größere Zahl von Menschen für eine längere Zeit wahrnehmbar begeht oder*
- (2) ... eine Tatsache oder Bildaufnahme des höchstpersönlichen Lebensbereiches einer Person ohne deren Zustimmung für eine größere Zahl an Menschen für eine längere Zeit wahrnehmbar macht.*

Hat die Tat den Selbstmord oder einen Selbstmordversuch der verletzten Person zur Folge, so ist der Täter mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren zu bestrafen.

Die Auslegung des Begriffes „längere Zeit wahrnehmbar“ hat sich an den Umständen des Einzelfalles zu orientieren. Für den Begriff „eine größere Zahl von Menschen“ kann man zehn Personen als groben Richtwert nehmen.

**Weitere Informationen:**

[www.zara.or.at](http://www.zara.or.at) ZARA – Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit  
Beratungsstelle GegenHassImNetz, Beratungsstelle GegenRassismus

[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)



## 7 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 Schwachsinn, 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 erre-*

gen 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 vornehmen 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.

### **§ 218 StGB: Sexuelle Belästigung und öffentliche geschlechtliche Handlungen**

(1) Wer eine Person durch eine geschlechtliche Handlung 1. an ihr oder 2. vor ihr unter Umständen, unter denen diese geeignet ist, berechtigten Ärger zu erregen, belästigt ist, wenn die Tat nicht nach der Bestimmung mit strengerer Strafe bedroht ist, mit Freiheitsstrafe bis zu sechs Monaten oder mit Geldstrafe bis zu 360 Tagessätzen zu bestrafen.

(1a) Nach Abs. 1 ist auch zu bestrafen, wer eine andere Person durch eine intensive Berührung einer der Geschlechtssphäre\* zuzuordnenden Körperstelle in ihrer Würde verletzt.

(3) Im Falle des Abs. 1 und Abs. 1a ist der Täter nur mit Ermächtigung der verletzten Person zu verfolgen.

\*Geschlechtssphäre: das Innere der Oberschenkel, Po, etc.



## 8 Anzeige

## 8 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.

### 8.1 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.

### 8.2 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 (Kriminalbeamt:in, Untersuchungsrichter:in, Gutachter:in) 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 auszuschießen (§ 229 Abs. 1).

### 8.3 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.*



## 9 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 Zeug:innen (Betroffenen, Bezugspersonen)
- über Folgeerscheinungen sexualisierter Gewalt
- über psychotherapeutische Angebote

### Begleitung zu:

- polizeilichen Einvernahmen
- Gutachterterminen
- Gerichtsterminen

### Vermittlung von:

- Rechtsanwält:innen
- Psychotherapeut:innen

### 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 Betrof-*

*fenen 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 in den letzten Jahren kontinuierlich gestärkt worden sind.



## 10 Kontakt zu Hilfsorganisationen

## 10 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 24-stündiger Erreichbarkeit:

**Frauenhelpline gegen Gewalt** .....Tel.: +43 800 222 555

**Opfernotruf** .....Tel.: +43 800 112 112

**Rat auf Draht** .....Tel.: +43 147

**Männerinfo** .....Tel.: +43 800 400 777

**Frauenberatungsstellen bei sexueller Gewalt Österreich** ..... [www.sexuellegewalt.at](http://www.sexuellegewalt.at)

#### Wien:

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

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

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

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

**NINLIL – Empowerment und Beratung für Frauen mit Behinderung**  
Hauffgasse 3-5  
1110 Wien  
Tel.: +43 1 7143939  
[office@ninlil.at](mailto:office@ninlil.at)

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

**Frauenhaus WIEN**  
Tel.: Notruf +43 5 7722  
[verein@frauenhaeuser-wien.at](mailto:verein@frauenhaeuser-wien.at)

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

**Interventionsstelle für Betroffene von Frauenhandel**  
Lederergasse 35/12-15  
1080 Wien  
Tel.: +43 1 7969298  
[ibf@lefoe.at](mailto:ibf@lefoe.at)

**LEFÖ-Beratung, Bildung und Begleitung für Migrantinnen**  
Kettenbrückengasse 15/4  
1050 Wien  
Tel.: +43 1 581 18 81-14  
[office@lefoe.at](mailto:office@lefoe.at)

**Frauenberatung des ABZ Austria**  
Fockygasse 14/2/16-18  
1120 Wien  
Tel.: +43 699 166 70 307  
[eva.holder@abz-austria.at](mailto:eva.holder@abz-austria.at)

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

**Sprungbrett-Beratungsstelle für Mädchen**  
Hütteldorferstraße 81b, Top 4  
1050 Wien  
Tel.: +43 1 7894545  
[sprungbrett@sprungbrett.or.at](mailto:sprungbrett@sprungbrett.or.at)

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

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

## **Niederösterreich:**

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

**Frauenhaus NEUNKIRCHEN**  
2620 Neunkirchen  
Tel.: +43 2635 68971  
[frauenhaus.nk@frauenhaus-neunkirchen.at](mailto:frauenhaus.nk@frauenhaus-neunkirchen.at)

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

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

**Frauenberatung Zwettl**  
Galgenbergstraße 2  
3910 Zwettl  
Tel.: +43 2822 52271  
[office@fbww.at](mailto:office@fbww.at)

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

**Lilith Frauenzimmer Krems**  
Hafnerplatz 12  
3500 Krems  
Tel.: +43 2732 85555  
[beratung@lilith-krems.at](mailto:beratung@lilith-krems.at)

**Frauenhaus WR. NEUSTADT**  
2700 Wiener Neustadt  
Tel.: +43 2622 88066  
[frauenhaus@wendepunkt.or.at](mailto:frauenhaus@wendepunkt.or.at)

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

**Haus der Frau ST. PÖLTEN**  
3100 St. Pölten  
Tel.: +43 2742 366514-0  
[office@hdfp.at](mailto:office@hdfp.at)

**Gewaltschutzzentrum Niederösterreich**  
Riemerplatz 1  
3100 St. Pölten  
Tel.: +43 2742 31966  
[office.st.poelten@gsz-noe.at](mailto:office.st.poelten@gsz-noe.at)

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

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

## **Oberösterreich:**

**Autonomes Frauenzentrum/  
Notruf Linz**  
Starhembergstraße 10/2 · 4020 Linz  
Tel.: +43 732 602200  
[hallo@frauenzentrum.at](mailto:hallo@frauenzentrum.at)

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

**Frauenhaus VÖCKLABRUCK**  
4840 Vöcklabruck  
Tel.: +43 7672 22722  
[office@frauenhaus-voecklabruck.at](mailto:office@frauenhaus-voecklabruck.at)

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

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

**Frauen Beratungsstelle BABS I**  
Johann-Roithner-Straße 131/ Objekt B  
4050 Traun  
Tel.: +43(7229)62533  
[babsi.traun@aon.at](mailto:babsi.traun@aon.at)

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

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

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

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

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

**Frau aktiv Soforthilfe für die Frau  
im inneren Salzkammergut**  
Bahnhofstraße 14  
4820 Bad Ischl  
Tel.: +43 6132 21331  
[beratung@frauensicht.at](mailto:beratung@frauensicht.at)

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

**Frauen Beratungsstelle BABS I**  
Ledererstraße 5  
4240 Freistadt  
Tel.: +43 7942 72140-0

**NORA – Beratung für Frauen im  
Mondseeland**  
Schlosshof 6/2 · 5310 Mondsee  
Tel.: +43 664 22244  
[info@nora-beratung.at](mailto:info@nora-beratung.at)

## **Salzburg:**

### **Frauennotruf Salzburg**

Wolf- Dietrich- Straße 14  
5020 Salzburg  
Tel.: +43 662 88 11 00  
[beratungsstelle@frauennotruf-salzburg.at](mailto:beratungsstelle@frauennotruf-salzburg.at)

### **Frauenhaus SALZBURG**

5020 Salzburg  
Tel.: +43 662 458458-0  
[frauenhaus.salzburg@aon.at](mailto:frauenhaus.salzburg@aon.at)

### **Frauenhaus PINZGAU**

Postfach 3  
5760 Saalfelden am Steinernen Meer  
Tel.: +43 6582 74302-1  
[frauenhaus@sbg.at](mailto:frauenhaus@sbg.at)

### **Gewaltschutzzentrum Salzburg**

Strubergasse 26 / 5 Stock  
5020 Salzburg  
Tel.: +43 662 870100  
[office.salzburg@gewaltschutzzentrum.at](mailto:office.salzburg@gewaltschutzzentrum.at)

### **Frauenberatung Salzburg**

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

### **KoKon**

Michael-Walchhofer Straße 15  
5541 Altenmarkt  
Tel.: +43 6452 6792

### **KOMPASS Mädchenberatung**

Südtirolerplatz 11/1  
5020 Salzburg  
Tel.: +43 664 8227213  
[kompas@einstieg.or.at](mailto:kompas@einstieg.or.at)

### **KOMPASS Mädchenberatung**

Saalfeldnerstraße 28  
5700 Zell am See  
Tel.: ++43 676 75 83 70  
[kompas@einstieg.or.at](mailto:kompas@einstieg.or.at)

## **Tirol:**

### **Frauen gegen VerGEWALTigung**

Sonnenburgstraße 5  
6020 Innsbruck  
Tel.: +43 512 574416  
[office@frauen-gegen-vergewaltigung.at](mailto:office@frauen-gegen-vergewaltigung.at)

### **Frauenhaus TIROL**

6020 Innsbruck  
Tel.: +43 512 342112  
[wohnen@frauenhaus-tirol.at](mailto:wohnen@frauenhaus-tirol.at)  
[office@frauenhaus-tirol.at](mailto:office@frauenhaus-tirol.at)

### **Frauen helfen Frauen INNSBRUCK**

Museumstraße 10  
6020 Innsbruck  
Tel.: +43 512 580977  
[info@fhf-tirol.at](mailto:info@fhf-tirol.at)

### **Frauenzentrum OSTTIROL**

Schweizergasse 26  
9900 Lienz  
Tel.: +43 4852 67193  
[info@frauenzentrum-osttirol.at](mailto:info@frauenzentrum-osttirol.at)

### **Gewaltschutzzentrum Innsbruck**

Maria-Theresien- Straße 42a  
6020 Innsbruck  
Tel.: +43 512 571313  
[office@gewaltschutzzentrum-tirol.at](mailto: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](mailto:office@basis-beratung.net)

### **lilawohnt**

Adamgasse 4/3  
6020 Innsbruck  
Tel.: +43 512 562477  
[beratung@lilawohnt.at](mailto:beratung@lilawohnt.at)

### **Frauen im Brennpunkt**

Innrain 25  
6020 Innsbruck  
Tel.: +43 512 587608  
[info@fib.at](mailto:info@fib.at)

### **EVITA – Frauenberatung**

Oberer Stadtplatz 6  
6330 Kufstein  
Tel.: +43 5372 63616  
[office@evita-frauenberatung.at](mailto:office@evita-frauenberatung.at)

## **Burgenland:**

### **Der Lichtblick**

Obere Hauptstr. 27/1/12  
7100 Neusiedl am See  
Tel.: +43 2167 3338  
[office@der-lichtblick.at](mailto:office@der-lichtblick.at)

### **Frauenhaus BURGENLAND**

7000 Eisenstadt  
Tel.: +43 2682 61280  
[guessing@frauenberatung-burgenland.at](mailto:guessing@frauenberatung-burgenland.at)

### **Gewaltschutzzentrum Burgenland**

Steinamangerer Straße 4/2  
7400 Oberwart  
Tel.: +43 3352 31420  
[burgenland@gewaltschutz.at](mailto:burgenland@gewaltschutz.at)

### **Frauenberatung Güssing**

Marktplatz 9/4  
7540 Güssing  
Tel.: +43 3322 43001  
[frauenberatung-guessing@aon.at](mailto:frauenberatung-guessing@aon.at)

### **Frauenberatung Oberwart**

Prinz-Eugen- Straße 12  
7400 Oberwart  
Tel.: +43 3352 33855  
[oberwart@frauenberatung-burgenland.at](mailto:oberwart@frauenberatung-burgenland.at)

### **Frauenberatung Oberpullendorf**

Spitalstr. 11  
7350 Oberpullendorf  
Tel.: +43 2612 42905  
[office@frauen-op.at](mailto:office@frauen-op.at)

**Die Tür**  
Brunnenplatz 3/2  
7210 Mattersburg  
Tel.: +43 2626 62670  
[mattersburg@frauenservicestelle.org](mailto:mattersburg@frauenservicestelle.org)

**Die Tür**  
Bürgerspitalgasse 5/7  
7000 Eisenstadt  
Tel.: +43 2682 66124  
[eisenstadt@frauenservicestelle.org](mailto:eisenstadt@frauenservicestelle.org)

### **Vorarlberg:**

**Ifs Frauenberatungsstelle bei sexueller Gewalt**  
6850 Dornbirn  
Tel.: +43 5 17 55 536  
[frauenberatungsstelle@ifs.at](mailto:frauenberatungsstelle@ifs.at)

**Frauennotwohnung DORNBIRN**  
Postfach 61  
6850 Dornbirn  
Tel.: +43 5 1755-577  
[frauennotwohnung@ifs.at](mailto:frauennotwohnung@ifs.at)

**Gewaltschutzstelle Vorarlberg**  
Johannergasse 6  
6800 Feldkirch  
Tel.: +43 517 55535  
[gewaltschutzstelle@ifs.at](mailto:gewaltschutzstelle@ifs.at)

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

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

**DOWAS – Beratungsstelle**  
Sandgrubenweg 4  
6900 Bregenz  
Tel.: +43 5574 90 902 20  
[beratungsstelle@dowas.at](mailto: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](mailto:office@taraweb.at)

**Frauenhaus GRAZ**  
Postfach 30  
8006 Graz  
Tel.: +43 316 429900  
[beratung@frauenhaeuser.at](mailto:beratung@frauenhaeuser.at)

**Frauenhaus KAPFENBERG**  
Postfach 30  
8006 Graz  
Tel.: +43 316 429900  
[beratung@frauenhaeuser.at](mailto:beratung@frauenhaeuser.at)

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

**innova Frauen\*- und Mädchen\*beratung**  
Hauptplatz 30/2  
8330 Feldbach  
Tel.: +43 3152 395 54-0  
[office@innova.or.at](mailto:office@innova.or.at)

**Frauenberatung Fürstenfeld**  
Augustinerplatz 1  
8280 Fürstenfeld  
Tel.: +43 3332 62862  
[office@frauenberatung-hf.at](mailto:office@frauenberatung-hf.at)

**Frauenberatung Hartberg**  
Rotkreuzplatz 1  
8230 Hartberg  
Tel.: +43 3332 62862  
[office@frauenberatung-hf.at](mailto:office@frauenberatung-hf.at)

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

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

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

### **Kärnten:**

**BELLADONNA**  
Paradeisergasse 12  
9020 Klagenfurt  
Tel.: +43 463 511248  
[office@frauenberatung-belladonna.at](mailto:office@frauenberatung-belladonna.at)

**Frauenhaus KLAGENFURT**  
Postfach 53  
9024 Klagenfurt  
Tel.: +43 463 44966  
[beratung@frauenhaus-klagenfurt.at](mailto:beratung@frauenhaus-klagenfurt.at)

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

**Frauenhaus LAVANTTAL**  
Postfach 7  
9400 Wolfsberg  
Tel.: +43 4352 36929

**Frauenhaus Oberkärnten/ SPITTAL a. d. DRAU**  
Postfach 9  
9800 Spittal an der Drau  
Tel.: +43 4762 61386  
oder +43 664 7608581  
[office@frauenhilfe-spittal.at](mailto:office@frauenhilfe-spittal.at)

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

**Frauen- und Familienberatungsstelle  
WIFF**

Herzog-Bernhard-Platz 13  
9100 Völkermarkt  
Tel.: +43 4232 4750  
[wiff.vk@aon.at](mailto:wiff.vk@aon.at)

**Frauenberatung Villach**

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

**Frauenberatung Wolfsberg**

Hermann-Fischer-Straße 1  
9400 Wolfsberg  
Tel.: +43 4352 52619  
[officefraueninfo.at](mailto:officefraueninfo.at)

**Frauen und Mädchenberatung  
für Oberkärnten**

Lutherstraße 3  
9800 Spittal an der Drau

**EqualiZ – Gemeinsam vielfältig**

Karfreitstraße 8/2  
9020 Klagenfurt  
Tel.: +43 463 508821  
[office@equaliz.at](mailto:office@equaliz.at)



## Literatur

Geschlechtsspezifische Gewalt gegen Frauen in Österreich. Prävalenzstudie beauftragt durch Eurostat und das Bundeskanzleramt. Herausgegeben von Statistik Austria, 2022.

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

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

DSA<sup>in</sup> Hofer, C. Psychische Aspekte bei Frauen mit Gewalterfahrung

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

Fränkisches Frauenbranchenbuch 2002/03

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

<https://www.amnesty.at/news-events/bosnienkrieg-keine-gerechtigkeit-fuer-vergewaltigungsofer/>

<http://www.beratung-bonn.de>

[http://www.wendo.info/was\\_ist.html](http://www.wendo.info/was_ist.html)

<http://www.wikipedia.at>

[www.zara.or.at](http://www.zara.or.at)

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) <https://us.scholar.univie.ac.at/detail/o:1162297>

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

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

Unterschiedliche Systeme, ähnliche Resultate? Strafverfolgung von Vergewaltigung in elf europäischen Ländern. Länderbericht Österreich (Zusammenfassung) [http://www.cwasu.org/wp-content/uploads/2016/07/Austria\\_German\\_final1.pdf](http://www.cwasu.org/wp-content/uploads/2016/07/Austria_German_final1.pdf)

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).

## Literaturempfehlungen

### Sexualisierte Gewalt

Maschke, Stecher (2022): Ich habe so etwas erlebt und will es nie wieder. Sexualisierte Gewalt aus der Perspektive Jugendlicher: Fakten, Einordnungen und Prävention.

Schwerdtner, Lilian (2021): Sprechen und Schweigen über sexualisierte Gewalt. Ein Plädoyer für Kollektivität und Selbstbestimmung.

Sanyal, Mithu M. (2016): Vergewaltigung.

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

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.

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

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*.

### Psychotraumatologie

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

- Huber, Michaela. (2009). Wege der Traumabehandlung.
- Fliss, Igney. (2008). Handbuch Trauma und Dissoziation. Interdisziplinäre Kooperation für komplex traumatisierte Menschen.
- Herman, Judith (2018). Die Narben der Gewalt. Paderborn: *Jungfermann*.
- Huber, Michaela (2005). Trauma und die Folgen. Paderborn: *Jungfermann*.
- Everly, George et al. (2002). CISM – Stressmanagement nach kritischen Ereignissen. Wien: *Facultas*
- Rothschild, Babette. (2002). Der Körper erinnert sich. Die Psychophysiologie des Traumas und der Traumabehandlung.
- Maercher, A. et al (Hrsg.) (2001). Therapie der posttraumatischen Belastungsstörungen. Berlin: *Springer*.
- Fischer, G., Riedesser, P. (1999). Lehrbuch der Psychotraumatologie. München, Basel: *Reinhard*.
- Butollo, W., Krüßmann, M., Hagl, M. (1998). Leben nach dem Trauma. Über den therapeutischen Umgang mit dem Entsetzen. Stuttgart: *Pfeiffer*.

### Phantasiereisen/ Entspannungsübungen

- Croos-Müller, Claudia (2016): „Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch.“
- Huber, Michaela (2015): „Der geborgene Ort. Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress.“ Ein Übungsbuch mit CD.
- Croos-Müller, Claudia (2015): „Kraft, der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining.“
- Henderson, Julie. (2012). Embodying well-being oder Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann.
- Sautter, Christiane und Alexander. (2010). Den Drachen überwinden. Vorschläge zur Traumaheilung. Ein Arbeitsbuch für Betroffene und Therapeuten.
- Müller, E. (2000). Der Klang der Bilder. München: *Kösel*.
- Böckmann, M. (1999). Mit den Augen eines Tigers. Heidelberg: *Carl-Auer*.
- Lakton, C.H. et al (1991). Geschichten mit Zauberkraft. München: *Pfeiffer*.

### Rechtliches

- TARA (e.v.). (2014). Vergewaltigung, Sexueller Missbrauch, Gewalt in der Familie. Eine Rechtsbroschüre der Beratungsstelle TARA.
- Jesionek, U., Hilf, M. (Hrsg.) (2006). Die Begleitung des Verbrechenopfers durch den Strafprozess. Innsbruck, Wien, Bozen: *Weisser Ring, Studienverlag*.
- <https://www.hilfe-bei-gewalt.gv.at>
- <https://www.justiz.gv.at/internet/prozessbegleitung>
- <http://www.weisser-ring.at>
- <http://www.gewaltinfo.at>

### Hilfe/Unterstützung/Beratung

- 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*.
- Fischer, G. (2003). Neue Wege aus dem Trauma. Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen. Düsseldorf, Zürich: *Walter-Verlag*.
- Reddemann, L. (2001). Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Stuttgart: *Pfeiffer*.
- Lamprecht, F. (Hrsg.). (2000). Praxis der Traumatherapie. Was kann EMDR leisten? Stuttgart: *Pfeiffer*.

### Frauen

- Faye (2022): Die Transgenderfrage. Ein Aufruf zu mehr Gerechtigkeit.
- Frasl, Beatrice (2022): Patriarchale Belastungsstörung. Geschlecht, Klasse und Psyche.
- Torenz (2022): Ja heißt Ja? Feministische Debatten um einvernehmlichen Sex.
- Zehetner, Bettina (2020): Reparaturprojekt Mann, Erholungsgebiet Frau. Frauen beraten Frauen.

Konrad, Sandra (2018): Das beherrschte Geschlecht. Warum sie will was er will.

Holst, Montanari (Hg.). (2016): Wege zum Nein. Emanzipative Sexualitäten und queer-feministische Visionen.

Stokowski, Margarete (2016): Untenrum frei.

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

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

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

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*.

Der Verein Frauen gegen VerGEWALTigung wird finanziert durch:



 **Bundeskanzleramt**  
Bundesministerin für Frauen,  
Familien und Jugend

 **Bundesministerium**  
Verfassung, Reformen,  
Deregulierung und Justiz

**INNS'  
BRUCK**

**LICHT INS DUNKEL**

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

**Fakten**

**Folgen**

**Trauma und Traumabewältigung**

**Erste Hilfe**

**Beratung**

**Prävention**

**Rechte**

**Hilfseinrichtungen**