

Hilfe nach sexualisierter Gewalt





Hinweis für Betreuungspersonen

Mit dieser Broschüre erhalten Sie Informationen zum sensiblen Thema „Hilfe nach sexualisierter Gewalt“ in Leichter Sprache.

Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung fällt es oft schwer, sexualisierte Gewalt einzuordnen oder überhaupt Worte dafür zu finden. Meist bleibt nur „so ein komisches Gefühl“ zurück: Da stimmt etwas nicht, das war nicht o. k. Hier erklären wir Begriffe rund um sexualisierte Gewalt, die verschiedenen Handlungsmöglichkeiten nach einem sexuellen Übergriff und wo sich Betroffene im Land Brandenburg Hilfe holen können.

Auf der Website <https://vertrauliche-spurensicherung-brandenburg.de/> finden Sie diese Broschüre kostenfrei zum Download als PDF-Datei. Wir freuen uns, wenn Sie diese Vorlage für einen Info-Abend in Ihrer Einrichtung oder für ein persönliches Gespräch mit einer betroffenen, von Ihnen betreuten Person verwenden wollen.

Die Koordinierungsstelle des Angebotes „SOS nach Vergewaltigung“





Infos in Leichter Sprache

Wir verwenden im Text den Medio·punkt.

Der Medio·punkt trennt lange Wörter.

Lange Wörter lassen sich dann besser lesen.

Inhaltsverzeichnis

Sexualisierte Gewalt	Seite 6
Vergewaltigung	Seite 7
3 Möglichkeiten nach sexualisierter Gewalt:	
1. zur Polizei gehen	Seite 8
2. in ein Krankenhaus gehen und Spuren sichern lassen	Seite 10
3. in ein Krankenhaus gehen ohne Spuren sichern zu lassen	Seite 14
Spuren sichern	Seite 12
Beratung	Seite 15
Beratungsstellen	Seite 16
Traumaambulanz	Seite 17
Hilfetelefone	Seite 18
So finden Sie ein Krankenhaus	Seite 19 - 21
Impressum	Seite 22 - 23

Sexualisierte Gewalt

Wenn 2 Menschen sich mögen,
ist Sex eine schöne Sache.

Aber nur, wenn es auch **beide** wirklich wollen.



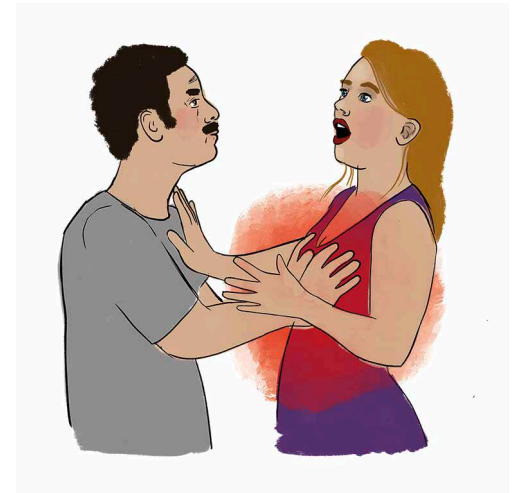
Sex·u·a·li·siert heißt:

alles, was mit Sex zu tun hat.

Sexualisierte Gewalt ist,
wenn eine Person etwas **nicht** möchte.

Das kann zum Beispiel sein:

- an die Brust greifen,
- an den Penis fassen,
- jemanden mit Gewalt küssen oder
- eine Vergewaltigung.



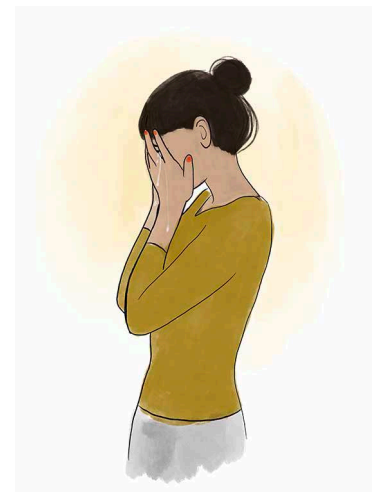
Sexualisierte Gewalt fühlt sich schrecklich an.

Wer das erlebt, will oft **nicht** zur Polizei gehen.

Der Schock und die Angst sind groß.

Viele Menschen schämen sich auch.

Obwohl sie gar nichts dafür können.



Vergewaltigung

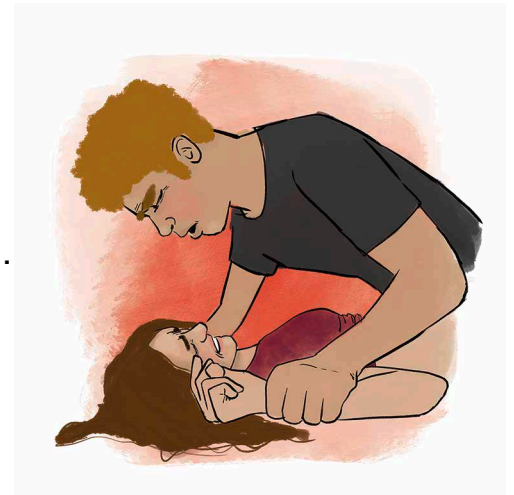
Bei einer Vergewaltigung steckt jemand etwas in den Körper von einer anderen Person hinein. Gegen den Willen dieser Person.

Zum Beispiel:

- den Penis,
- einen Finger oder
- einen Gegenstand.

Das Hineinstecken kann in die Scheide sein.
Oder in den Po.
Oder in den Mund.

Sexualisierte Gewalt kann jedem passieren.
Frauen und Männern.
Und auch Menschen,
die sich nicht klar als Frau oder Mann fühlen.



Nach einem sexuellen Übergriff

gibt es 3 Möglichkeiten.

1. Sofort zur Polizei gehen

Vielleicht sind Sie unsicher, was Sie tun sollen.

Wir bitten Sie: Gehen Sie zur Polizei!

Machen Sie dort eine Anzeige gegen den Täter oder die Täterin.

Sie können eine Freundin oder einen Freund mitnehmen.

Oder jemanden aus Ihrer Familie oder Ihre Betreuungsperson.

Sie können bei der Polizei auch anrufen.

Die Telefonnummer vom Polizei-notruf ist 110.

Frauen können nach einer Polizistin fragen.

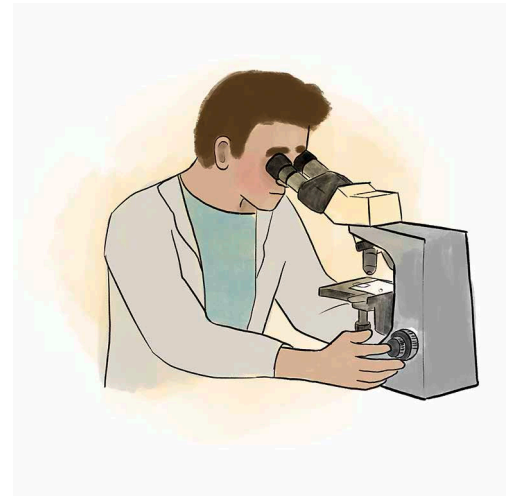


Die Polizei sagt Ihnen auch,
welches Krankenhaus die Spuren sichert.

Eine Spur ist zum Beispiel:

- ein Fingerabdruck,
- Spucke,
- Sperma oder Blut.

Mit einer Spur kann die Polizei
den Täter oder die Täterin leichter finden.



Wichtig !!!

Bitte waschen Sie sich **nicht**,
bevor Sie ins Krankenhaus gehen.

Wichtige Spuren können durch das Waschen weg sein.



2. In ein Krankenhaus gehen und Spuren sichern lassen

Wenn Ihnen sexualisierte Gewalt passiert,
gehen Sie bitte gleich in ein Krankenhaus.
Die Adressen finden Sie auf den Seiten 19 und 21.



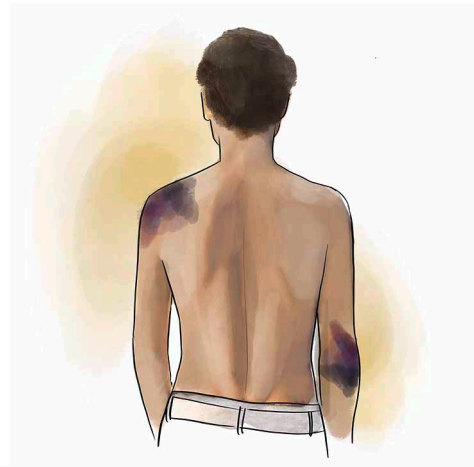
Im Krankenhaus untersucht Sie ein Arzt vertraulich.
Oder eine Ärztin.

Vertraulich heißt: **ohne** die Polizei.

Alle Verletzungen werden aufgeschrieben und fotografiert.
Und natürlich auch behandelt.

Falls nötig, gibt es noch weitere Untersuchungen.

Im Krankenhaus darf Sie eine vertraute Person begleiten.



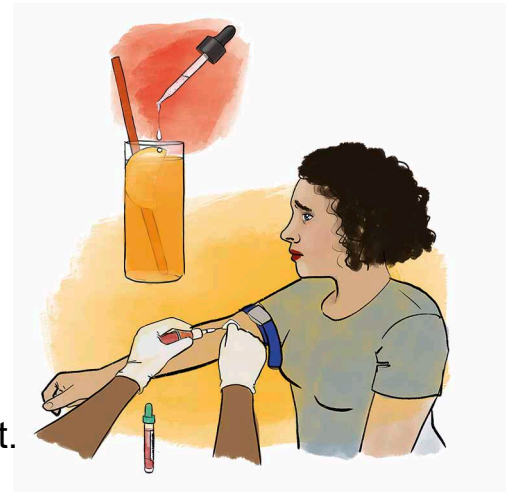
Manchmal gibt es eine Verletzung,
die Sie erst später bemerken.

Der Arzt oder die Ärztin spricht mit Ihnen:

- über das Risiko von ansteckenden Krankheiten
- und ob Sie vielleicht schwanger sind.



Manche Menschen können sich nach sexualisierter Gewalt an nichts mehr erinnern. Dann hat Ihnen vielleicht jemand heimlich K.-o.-Tropfen in ein Getränk gegeben. Die K.-o.-Tropfen wirken wie eine Betäubung. Das Labor kann die K.-o.-Tropfen im Blut sehen. Aber nur, wenn Sie schnell ins Krankenhaus gehen. Denn K.-o.-Tropfen bleiben nur wenige Stunden im Blut. Danach gibt es dafür keinen Nachweis mehr.



Spuren sichern

Spuren sind zum Beispiel:

- Sperma,
- Blut oder
- Haare.

Bringen Sie ins Krankenhaus die Kleidung mit, die Sie bei der Tat an·hatten.

Oder andere Dinge wie zum Beispiel Bett·wäsche.

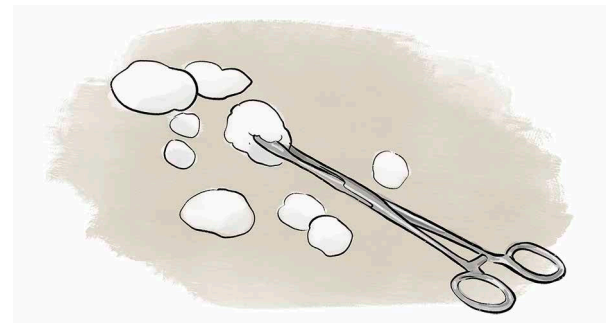
Verpacken Sie feuchte Dinge in einer Papier·tüte.



Bei der Untersuchung tupft der Arzt oder die Ärztin mit einem Watte·tupfer auf die Spur.

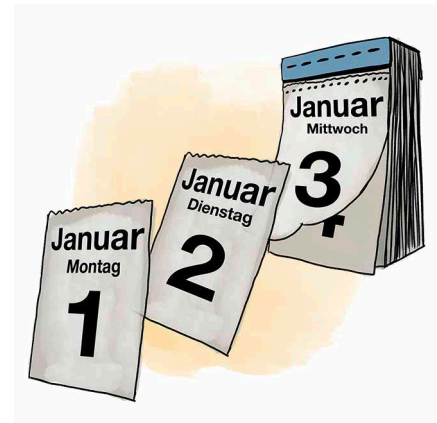
Das kann zum Beispiel Sperma aus der Scheide sein.

Das nennt man **Spuren sichern**.

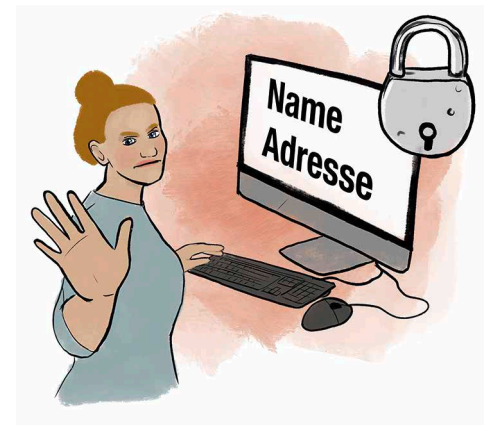


Das Spuren·sichern ist **kostenfrei**.

Viele Spuren halten sich nur etwa 3 Tage lang.
Manche Spuren verschwinden auch schneller.
Deshalb ist es wichtig,
dass Sie sofort ins Kranken·haus gehen.



Die gesicherten Spuren kommen
für 10 Jahre an einen sicheren Ort.
So können Sie auch noch später zur Polizei gehen.
Erst wenn Sie es erlauben,
bekommt die Polizei die gesicherten Spuren.



3. In ein Kranken·haus gehen ohne Spuren sichern zu lassen

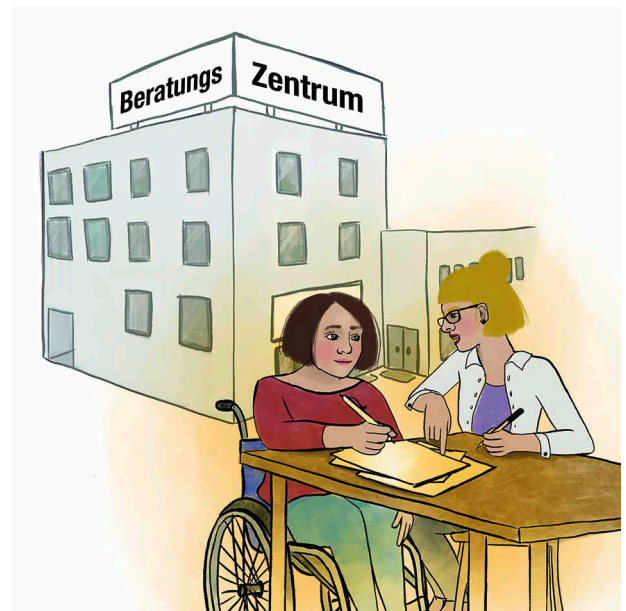
Gehen Sie auf jeden Fall in ein Kranken·haus:

- auch wenn Sie **keine** Verletzungen bemerken.
- auch wenn Sie **keine** Spuren sichern wollen.

Im Kranken·haus bekommen Sie eine Untersuchung.

Und eine medizinische Behandlung.

Im Kranken·haus erfahren Sie, wo es eine Beratung gibt.



Beratung

Die Beratung nach sexualisierter Gewalt macht die Opferhilfe Land Brandenburg. Hier können Sie erzählen, was Ihnen passiert ist. Die Berater und Beraterinnen hören Ihnen zu. Sie helfen Ihnen weiter.

Die Beratung ist geheim und kostenlos. Sie sagen Ihren Namen nur, wenn Sie es wollen. Die Beratung ist in allen Sprachen möglich. Dann kommt ein Übersetzer oder eine Übersetzerin. Gebärdensprache ist auch möglich.



Beratungs·stelle in	Telefon·nummer
Brandenburg an der Havel	033 81 - 22 48 55
Cottbus	03 55 - 72 96 052
Frankfurt (Oder)	03 35 - 66 59 267
Neuruppin	033 91 - 51 23 00
Potsdam	03 31 - 28 02 725
Senftenberg	035 73 - 14 03 34

Trauma·ambulanz

Eine Trauma·ambulanz hilft auch nach sexualisierter Gewalt.

Trauma heißt:

Es ist etwas Schreckliches passiert.

Dann geht es dem Körper und der Seele schlecht.

In Brandenburg gibt es auch Trauma·ambulanzen.

Die Adressen stehen auf einer Internet·seite.

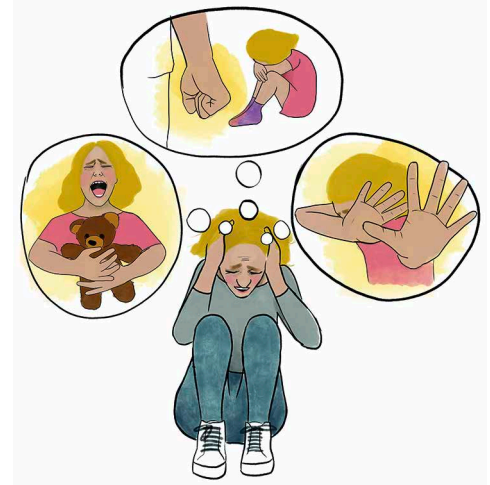
Starten Sie die Kamera von Ihrem Handy.

Halten Sie Ihr Handy vor den QR-Code.

Das ist das Kästchen mit den vielen Punkten.

Dann kommen Sie zur richtigen Internet·seite.

Lassen Sie sich dabei helfen.



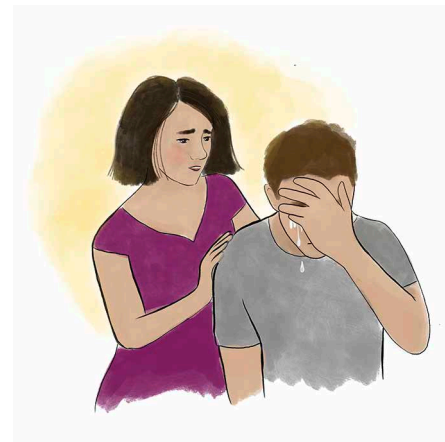
Hilfe·telefone

Beratung und Hilfe gibt es auch hier:

Das **Hilfe·telefon Gewalt gegen Frauen**

hat die Notruf·nummer 116 016.

Dort können alle Frauen anrufen,
die Gewalt erlebt haben.



Das **Hilfe·telefon Gewalt gegen Männer**

hat die Notruf·nummer 0800 - 123 99 00.

Dort können alle Männer anrufen,
die Gewalt erlebt haben.



Das **Hilfe·telefon für Schwangere in Not**

hat die Telefon·nummer 0 800 - 40 40 020.

Hier bekommen alle schwangeren Frauen Hilfe.



In Potsdam gibt es Hilfe für Frauen

- im **Frauen·zentrum Potsdam** unter der Telefon·nummer 03 31 - 97 46 95

- bei der **Frauen·beratung Potsdam** unter der Telefon·nummer 03 31 - 90 13 13.

Hier finden Sie ein Krankenhaus in Ihrer Nähe:

Name und Adresse	Telefonnummer
Alexianer St. Josefs-Krankenhaus Zimmerstraße 6 14471 Potsdam	03 31 - 96 82 11 12
Asklepios Klinikum Uckermark Am Klinikum 1 16303 Schwedt (Oder)	03 332 - 53 41 90
Medizinische Universität Lausitz – Carl Thiem Thiemstraße 111 03048 Cottbus	03 55 - 46 24 68
Ernst von Bergmann Klinikum Potsdam Charlottenstraße 72 14467 Potsdam	03 31 - 24 15 50 51

Name und Adresse	Telefon-nummer
GLG Werner Forßmann Klinikum Eberswalde Rudolf-Breitscheid-Straße 100 16225 Eberswalde	03 334 - 69 0
Helios Klinikum Bad Saarow Pieskower Straße 33 15526 Bad Saarow	03 36 31 - 71 111
Immanuel Klinik Rüdersdorf Seebad 82/83 15562 Rüdersdorf bei Berlin	03 36 38 - 83 355
Klinikum Frankfurt (Oder) Müllroser Chaussee 7 15236 Frankfurt (Oder)	03 35 - 54 82 710 oder 03 35 - 54 81 301 (nachts)
Kreis-kranken-haus Prignitz Dobberziner Straße 112 19348 Perleberg	03 876 - 30 30

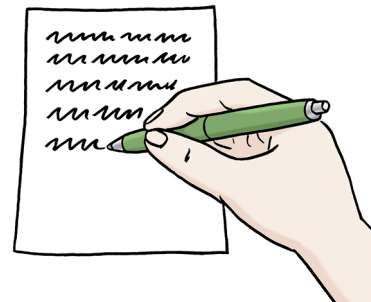
Name und Adresse	Telefon·nummer
Oberhavel Kliniken Adolf-Dechert-Straße 1 16515 Oranienburg	03 301 - 66 30 17
Universitäts·klinikum Brandenburg an der Havel Hochstraße 29 14770 Brandenburg an der Havel	03 381 - 41 29 00
Universitäts·klinikum Ruppin-Brandenburg Fehrbelliner Straße 38 16816 Neuruppin	03391 - 39 45 15

**Aktuelle Informationen zum Angebot
der vertraulichen Spuren·sicherung
finden Sie hier.**



Impressum Leichte Sprache

Im Impressum steht,
wer diesen Text gemacht hat.
Ingeborg Naundorf hat den Text
in Leichter Sprache geschrieben.



Ihre Internet-seite ist www.gute-leichte-sprache.de
Das Prüf-büro controlletti in Teltow
hat diesen Text geprüft.



Beide sind vom Netz-werk Leichte Sprache e.V.
Deshalb hat der Text das Prüf-siegel bekommen.



Auflage: 5.000 Exemplare

Stand: Dezember 2024

Die Bilder wurden zur Verfügung gestellt von der Landes·arbeits·gemeinschaft Selbst·hilfe von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen Rheinland-Pfalz e.V. mit freundlicher Unterstützung der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland



JSCHKA Kommunikations·design
www.jschka.de

Ausnahmen:

Die 3 Bilder in diesem Impressum
© Lebenshilfe für Menschen mit
geistiger Behinderung Bremen e.V.
Illustrator Stefan Albers

2. Bild Seite 7: © Reinhild Kassing

