



Beratungsstelle für  
Mädchen und Frauen  
mit sexuellen  
Gewalterfahrungen

**NOTRUF**  
und Beratung für  
vergewaltigte Mädchen und Frauen e.V.  
Erlangen

*Die folgenden Informationen sollen Frauen, die aktuell oder in der Vergangenheit sexuelle Gewalt erfahren mussten, Mut machen, mit ihren Gefühlen nicht allein zu bleiben und über das Geschehene zu sprechen.*

*Wir möchten Frauen darin bestärken, die Hilfs- und Unterstützungsangebote der Beratungsstelle in Anspruch zu nehmen.*

# Nach einer Vergewaltigung

Vergewaltigt zu werden löst bei der Betroffenen einen schweren Schock aus. Manche Frauen reagieren nach außen ruhig und gefasst, andere weinen, brechen zusammen und sind völlig aufgelöst. Einige Frauen sind erstarrt, verstört und leer, so, als ob alles in ihnen tot wäre.

Jede Reaktion ist angemessen und normal angesichts dessen, was die Frau durchgemacht hat. Allen Frauen gemeinsam sind die Gefühle von Angst, Ohnmacht, Demütigung und Erniedrigung. Sexuelle Gewalt bedeutet einen Angriff auf die gesamte Persönlichkeit einer Frau.

Oftmals glauben betroffene Frauen, sich falsch verhalten zu haben und sich rechtfertigen zu müssen, warum ausgerechnet sie Opfer sexueller Gewalt wurden.

**Es kann jeder Frau passieren!**

**Auch sexuelle Gewalt in der Ehe ist strafbar!**

## Was Sie nach einer Vergewaltigung tun sollten

Heben Sie alles auf, was als Beweismittel dienen könnte: Unterwäsche, während der Tat getragene Kleidungsstücke, Tampons, Slipeinlagen, Bettlaken usw.

Gehen Sie sobald wie möglich, am besten innerhalb von 24 Stunden, zu einer Frauenärztin/zu einem Frauenarzt Ihres Vertrauens oder in eine gynäkologische Ambulanz in einem Krankenhaus. Waschen Sie sich vorher nicht, auch wenn es Ihnen schwer fällt. Lassen Sie sich ein genaues und vollständiges ärztliches Attest geben.

Auch wenn Sie nicht vorhaben, den Täter anzuzeigen (eine Anzeige ist auch nach längerer Zeit noch möglich), sollten Sie auf dieses Beweismittel nicht verzichten.

Erstellen Sie, wenn möglich, ein genaues Gedächtnisprotokoll zum Tathergang.

Wir sind Ihnen bei der Erstellung eines solchen Protokolls behilflich.

## Welche Hilfe können Sie von uns nach einer Vergewaltigung erwarten?

### Wir hören Ihnen zu

Um das Erlebte bewältigen zu können, ist es wichtig, über die Tat und die damit verbundenen Gefühle zu sprechen. – Dabei ist es nicht wichtig, ob das Geschehene Jahre zurückliegt oder erst gestern passiert ist. Wir unterstützen Sie bei der Aufarbeitung dieses traumatischen Erlebnisses.

### Wir informieren Sie über die Strafanzeige:

- Erstellen Sie die Anzeige am besten direkt bei der Kriminalpolizei.
- Sie haben das Recht, von einer Vertrauensperson, Ihrer Anwältin oder einer Mitarbeiterin des Notrufs zur Vernehmung begleitet zu werden.
- Sie können von einer Beamtin vernommen werden, wenn Sie dies wünschen.
- Lesen Sie das Protokoll nach der Vernehmung in Ruhe durch und unterschreiben Sie es nur, wenn es mit Ihrer Aussage übereinstimmt. Achten Sie dabei besonders darauf, dass Ihre eigenen Formulierungen protokolliert wurden.
- Falls Sie die Tat sofort anzeigen und noch nicht frauenärztlich untersucht worden sind, bringt Sie die Polizei üblicherweise zur gynäkologischen Ambulanz des nächstgelegenen Krankenhauses.
- Eine Vergewaltigung ist ein Officialdelikt. Nach Bekanntwerden der Tat wird sie von Amts wegen verfolgt. Sie können Ihre Anzeige deshalb nicht zurückziehen.

**Wir informieren Sie über den Strafprozess:**

Wenn Sie sich für eine Anzeige entscheiden, ist es zu empfehlen, sich durch eine Rechtsanwältin/einen Rechtsanwalt vertreten zu lassen und Nebenklage zu erheben. Die anfallenden Kosten können unter bestimmten Voraussetzungen von der Staatskasse übernommen werden.

Bei Fragen zum Prozessverlauf, zur Nebenklage und zur Prozesskostenhilfe informieren wir Sie gerne.

**Wir vermitteln Sie**

an Ärztinnen, AnwältInnen, Therapeutinnen, Frauenhäuser, etc. in Ihrer Nähe, deren Hilfe sie in Anspruch nehmen können.

**Wir begleiten Sie**

bei allen Schritten, die Sie unternehmen wollen (z. B. zur Polizei, zum Prozess usw.).

# Sexueller Missbrauch

Sexueller Missbrauch an Mädchen und Frauen ist in den letzten Jahren als soziales und politisches Problem in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gedrungen. Ein Tabu wurde gebrochen. Trotzdem besteht noch immer großer Informationsbedarf.

## Was ist sexueller Missbrauch?

„Sexueller Missbrauch liegt immer dann vor, wenn ein Erwachsener sich einem Kind in der Absicht nähert, sich sexuell zu erregen oder zu befriedigen. Kennzeichnend für diese Situation ist, dass es sich immer um ein Machtgefälle in einer Abhängigkeitsbeziehung handelt, wie sie zwischen Erwachsenen und Kindern per se besteht.“ (R. Steinhage: Sexuelle Gewalt)

## Wie wirkt sich sexueller Missbrauch aus?

Sexueller Missbrauch ist ein traumatischer Eingriff in das Leben eines Mädchens und betrifft ihre gesamte Integrität.

Sexueller Missbrauch ist Machtmissbrauch. Es ist ein Vertrauensbruch, eine Grenzverletzung und eine Verletzung des Selbstwertgefühls. Die psychischen Folgen bestimmen oft den gesamten Lebensalltag einer Frau.

Die sexuelle Gewalterfahrung beeinflusst oder zerstört Gefühle von Geborgenheit, Vertrauen, Sicherheit und Selbstwert oft bis in das Erwachsenenalter hinein.

## Welche Hilfen können Sie von uns erwarten?

### Wir hören Ihnen zu – dem Schweigen ein Ende

Viele Frauen, die sich an uns wenden, haben über Jahre und Jahrzehnte geschwiegen. Erst wenn die aktuelle Lebenssituation, die jetzige Beziehung oder die körperliche Gesundheit die Erinnerung an den sexuellen Missbrauch zulässt und das Geschehene nicht mehr verdrängt werden kann, sprechen betroffene Frauen zum ersten Mal über das Erlebte.

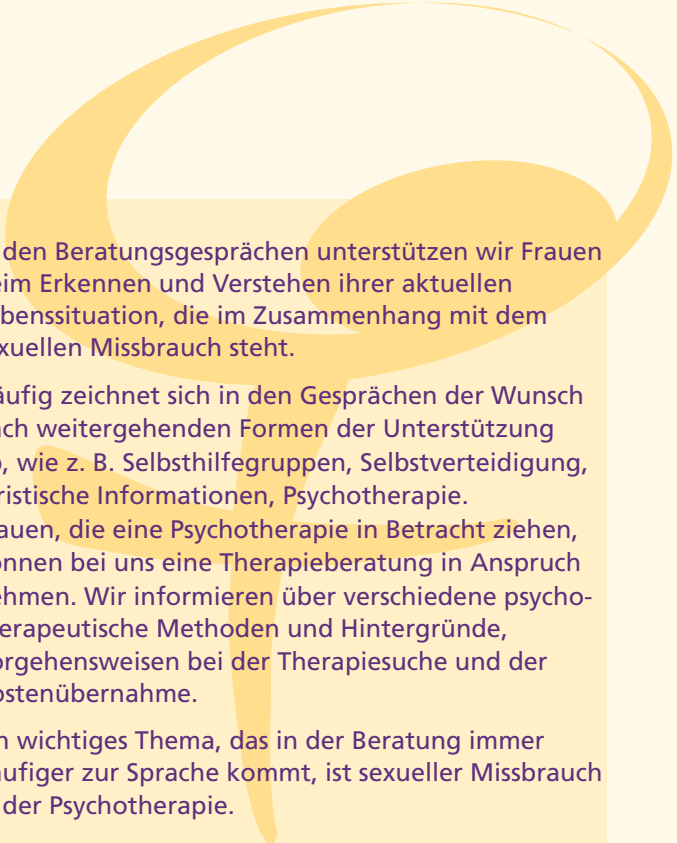
Sexueller Missbrauch verletzt Mädchen und Frauen in ihrer körperlichen, psychischen und geistigen Integrität. Um diesen vernichtenden Angriff zu überleben, entwickelt jede betroffene Frau enorme Kräfte und Energien. Was aber lange Zeit notwendig und sinnvoll war, kann zu einer lebenseinschränkenden oder lebenszerstörenden Bewältigung werden.

Zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte ist es wichtig, die Überlebensstrategien der Mädchen und Frauen wertzuschätzen. In diesen Strategien liegt eine kreative Kraft, an die wir anknüpfen möchten, damit sich Mädchen und Frauen selbst als wertvoll, liebenswert und kompetent entdecken.

### Wir beraten Sie – Schritte zur Heilung

Nach telefonischer Absprache können persönliche Beratungsgespräche vereinbart werden. Viele Frauen, die Kontakt zu uns aufnehmen, befinden sich am Anfang des Verarbeitungsprozesses. Sie durchleben schmerzhaft Erinnerungen und die damit verbundenen Gefühle.





In den Beratungsgesprächen unterstützen wir Frauen beim Erkennen und Verstehen ihrer aktuellen Lebenssituation, die im Zusammenhang mit dem sexuellen Missbrauch steht.

Häufig zeichnet sich in den Gesprächen der Wunsch nach weitergehenden Formen der Unterstützung ab, wie z. B. Selbsthilfegruppen, Selbstverteidigung, juristische Informationen, Psychotherapie.

Frauen, die eine Psychotherapie in Betracht ziehen, können bei uns eine Therapieberatung in Anspruch nehmen. Wir informieren über verschiedene psychotherapeutische Methoden und Hintergründe, Vorgehensweisen bei der Therapiesuche und der Kostenübernahme.

Ein wichtiges Thema, das in der Beratung immer häufiger zur Sprache kommt, ist sexueller Missbrauch in der Psychotherapie.

## **Wir geben Ihnen Raum – Selbsthilfe**

Selbsthilfegruppen bieten eine Möglichkeit zum Austausch mit anderen betroffenen Frauen. Dies bedeutet einen Ausbruch aus der Isolation. Die Erfahrung, mit den schlimmen Erinnerungen nicht allein zu sein, kann entlastend sein.

Die Beratungsstelle bietet nach Bedarf Selbsthilfegruppen an.

# Notruf und Beratung für vergewaltigte Mädchen und Frauen e.V.

Der Notruf besteht seit 1987 und ist ein als gemeinnützig anerkannter Verein und Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband. Der Verein unterhält die Beratungsstelle, die durch öffentliche Gelder bezuschusst wird.

Wir bieten Mädchen und Frauen, die Opfer sexueller Gewalt wurden (sexueller Missbrauch, Vergewaltigung, sexuelle Nötigung/Belästigung, sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz, sexistische Äußerungen, etc.) eine Anlaufstelle. Hier arbeiten fachlich qualifizierte Frauen auf dem Hintergrund eines feministischen Selbstverständnisses parteilich für Frauen.

Wir setzen sexuelle Gewalt in einen gesellschaftlichen Gesamtkontext, d. h. sexuelle Gewalt ist kein individuelles Problem der betroffenen Frau, sondern ein gesellschaftliches.

Einen wichtigen Teil unserer Arbeit sehen wir darin, diese gesellschaftlichen Strukturen öffentlich zu machen und ihre Auswirkungen auf das Leben von Frauen aufzuzeigen.

A large, stylized yellow flower graphic with a thick stem and a large, open, circular head, positioned in the upper half of the page.

## Wenn Sie uns fördern wollen

Das können Sie tun, um unsere Arbeit zu unterstützen:

- Fördermitgliedschaft
- Einmalige Spenden  
Spendenkonto: Sparkasse Erlangen  
Konto 57 235  
BLZ 763 500 00

Der Verein ist als gemeinnützig anerkannt.  
Fördermitgliedschaften und Spenden können steuerlich geltend gemacht werden.

## Telefonzeiten:

**Montag:** 10.00 – 14.00 Uhr  
**Dienstag:** 09.00 – 11.00 Uhr  
**Mittwoch:** 10.00 – 14.00 Uhr  
**Donnerstag:** 16.00 – 18.00 Uhr  
**Freitag:** 09.00 – 11.00 Uhr

Goethestr. 18 • 91054 Erlangen  
Tel. 0 91 31/20 97 20 • Fax 0 9131/20 14 91



## Beitrittserklärung

Ich möchte den „Notruf und Beratung für vergewaltigte Mädchen und Frauen e. V.“ durch eine Fördermitgliedschaft unterstützen. Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt mindestens € 50.

## Einzugsermächtigung

\_\_\_\_\_  
Vorname/Name

\_\_\_\_\_  
Straße/Nr.

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Kontonummer

\_\_\_\_\_  
Bankleitzahl

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut

\_\_\_\_\_  
Mitgliedsbeitragshöhe

Ich bin damit einverstanden, dass der eingetragene Mitgliedsbeitrag von meinem oben genannten Konto abgebucht wird.

\_\_\_\_\_  
Datum/Unterschrift



**NOTRUF**  
und Beratung für  
vergewaltigte Mädchen und Frauen e.V.  
Erlangen

**0 91 31/20 97 20**



Absender

Bitte  
ausreichend  
frankieren

**NOTRUF**  
Beratungsstelle für Mädchen und Frauen  
mit sexuellen Gewalterfahrungen  
Goethestr. 18  
91054 Erlangen



**NOTRUF**  
und Beratung für  
vergewaltigte Mädchen und  
Frauen e.V. Erlangen

**0 91 31/20 97 20**

Goethestr. 18  
91054 Erlangen  
Fax 0 91 31 / 20 14 91  
[www.fen-net.de/fine](http://www.fen-net.de/fine)

Telefonzeiten:

Montag:	10.00 – 14.00 Uhr
Dienstag:	09.00 – 11.00 Uhr
Mittwoch:	10.00 – 14.00 Uhr
Donnerstag:	16.00 – 18.00 Uhr
Freitag:	09.00 – 11.00 Uhr