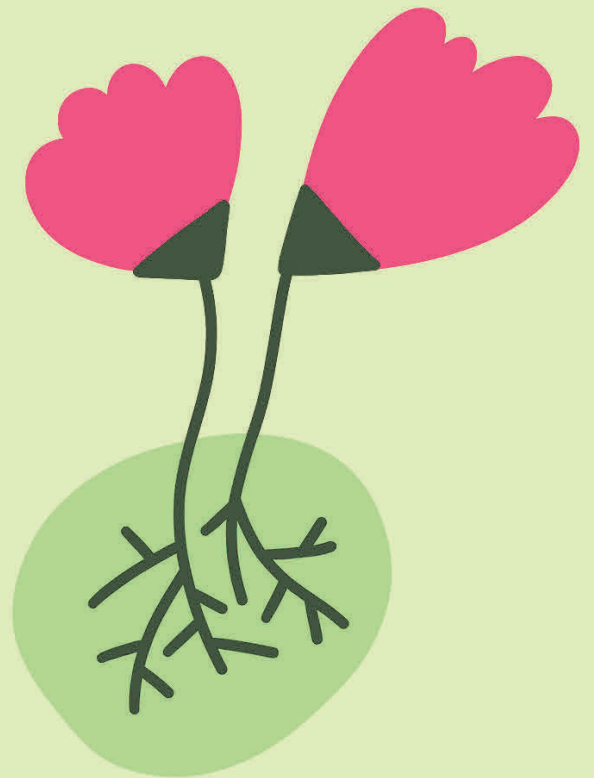


Unterstützung für Betroffene  
von sexualisierter Gewalt



# Ermutigt.

Agota Lavoyer  
Sim Egger

**Beobachter**  
EDITION

# Dieses Buch ist für dich.

Liebe:r Leser:in

Dieses Buch ist für dich.

- Wenn du erlebt hast, dass deine persönlichen Grenzen überschritten wurden. Wenn du ungefragt angefasst wurdest oder dein Nein nicht gehört wurde.
- Egal, ob du diese Erfahrungen als Kind, Jugendliche:r oder Erwachsene:r gemacht hast. Ob dies gestern war oder lange zurückliegt.
- Egal, ob du einmalig oder über Jahre hinweg sexualisierte Gewalt erfahren hast. Ob andere das, was du erfahren hast, als «leichte» oder «schwere» Gewalt oder gar nicht als sexualisierte Gewalt einordnen.
- Unabhängig davon, welches Geschlecht oder welche sexuelle Orientierung du hast.
- Egal, ob du dich das erste Mal mit deinen Erfahrungen beschäftigst oder ob du bereits einen langen Weg hinter dir hast.
- Wenn du deine Gefühle und dein Erleben nicht einordnen kannst oder Antworten auf offene Fragen suchst. Wenn du dich für Ideen und Wege interessierst, die dich unterstützen können.

Dieses Buch ist auch für dich.

Wenn du jemanden mit solchen Erfahrungen kennst und wissen möchtest, wie du die Person am besten unterstützen kannst und was du nicht tun solltest. Und wo auch du Unterstützung für *deine* Unterstützung findest.

## **Du-Form**

Wie Sie sehen, wie du siehst, verwenden wir die Du-Form. Wir möchten damit eine Atmosphäre schaffen, die den Zugang zum Inhalt des Buches erleichtert und uns eine Offenheit und vielleicht auch Nähe in der Kommunikation ermöglicht. Wir hoffen, dass dies für Sie/dich in Ordnung ist.

**Die Verantwortung  
liegt immer bei  
den Personen, die  
Gewalt ausüben.**

# «Sexualisierte Gewalt» in Kürze

**Breite Definition** Sexualisierte Gewalt umfasst eine Vielzahl unerwünschter Handlungen, die in deine sexuelle Selbstbestimmung eingreifen und deine sexuelle Unversehrtheit verletzen.

**Diskriminierung** Bei sexualisierter Gewalt können zusätzlich Diskriminierungen aufgrund des Geschlechts, Alters, Körpergewichts, der sexuellen Orientierung, Behinderung und anderer Faktoren hineinspielen. Dann sprechen wir zum Beispiel von rassistischer sexualisierter Gewalt oder von sexualisiertem Rassismus.

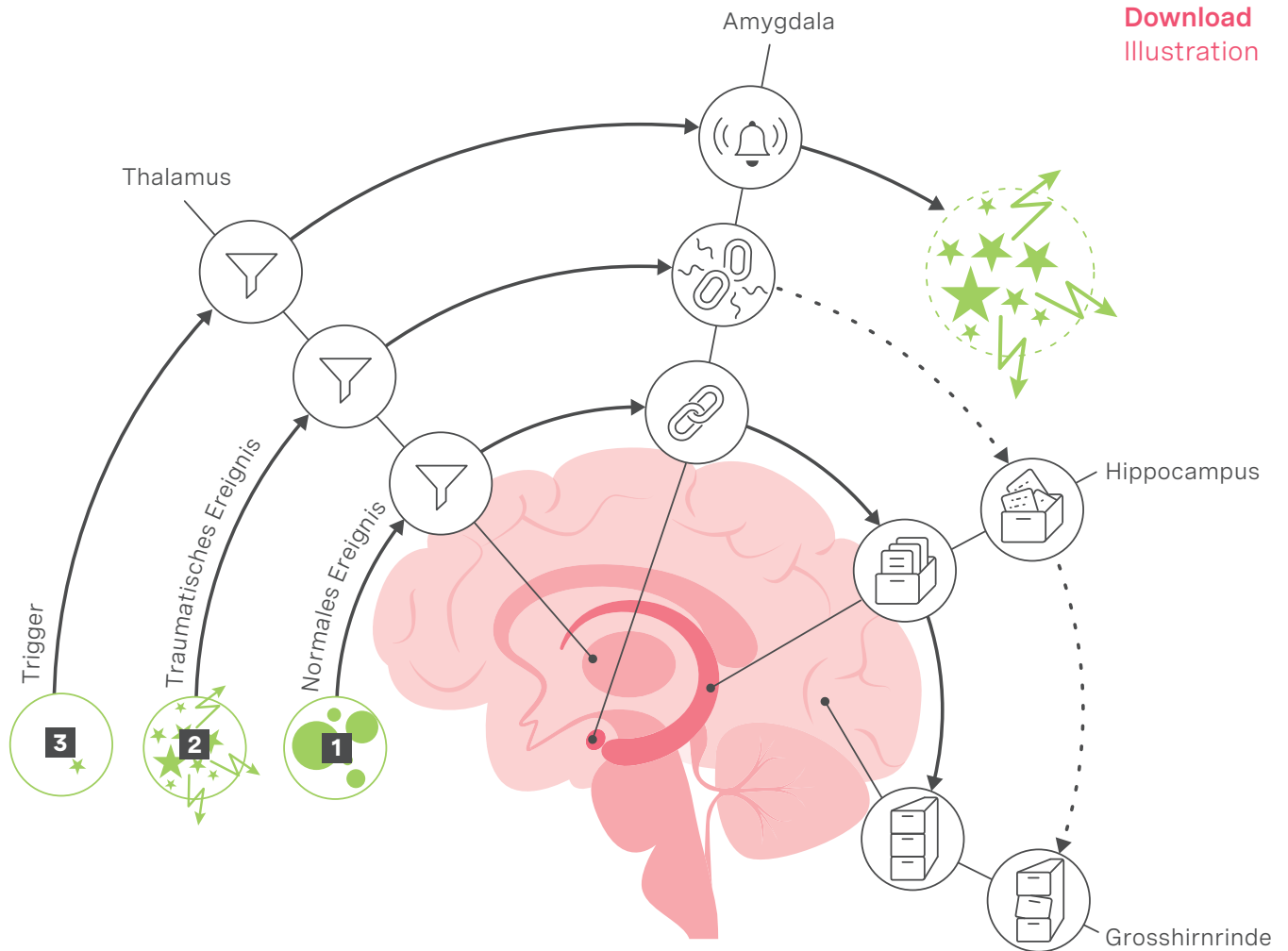
**Vielfalt an Formen** Sexualisierte Gewalt kann von Belästigung, Übergriffen, Nötigung, Spiking, Hogging, Stalking, Sextortion, Revenge Porn, Stealthing bis zu Vergewaltigung und anderem gewaltvollem Handeln reichen.

**Orte und Kontexte** In allen geteilten Räumen und sozialen Interaktionen kann es zu sexualisierter Gewalt kommen. Je stärker die Macht- und Abhängigkeitsverhältnisse, desto grösser das Risiko.

# Was macht unser Gehirn bei einem traumatischen Ereignis?



Download  
Illustration



## 1 Normales Ereignis:

Filtern von Sinneseindrücken → Verknüpfung von Emotion und Ereignis → Zeitliche und geografische Zuordnung → Speichern im Langzeitgedächtnis

## 2 Traumatisches Ereignis:

Filtern von Sinneseindrücken → Keine ausreichende Verknüpfung von Emotionen und Ereignissen → unvollständiges Speichern im Langzeitgedächtnis

## 3 Trigger (Reiz, der an das traumatische Erlebnis erinnert):

Filtern von Sinneseindrücken → Fehlalarm → kann nicht zugeordnet werden  
→ Erinnerung an traumatisches Ereignis löst Gefühl aus, es im Hier und Jetzt wieder zu erleben

# Wie spreche ich über die Gewalterfahrung?

**Vielleicht ist das Sprechen über die Gewalt für dich (überlebens-)wichtig. Vielleicht scheint es dir aber auch unmöglich.**

Gewalt und traumatisierende Erlebnisse gehen einher mit Gefühlen von Ohnmacht, Unsicherheit, Hilflosigkeit und Überforderung. Du wurdest in eine Situation gezwungen, in der du unfreiwillig warst, die nicht-konsensuell war und die du nicht kontrollieren konntest. Deshalb ist es fundamental, dieser Erfahrung nun Erfahrungen von Sicherheit, Freiwilligkeit, Konsensualität und Handlungsfähigkeit entgegenzustellen.

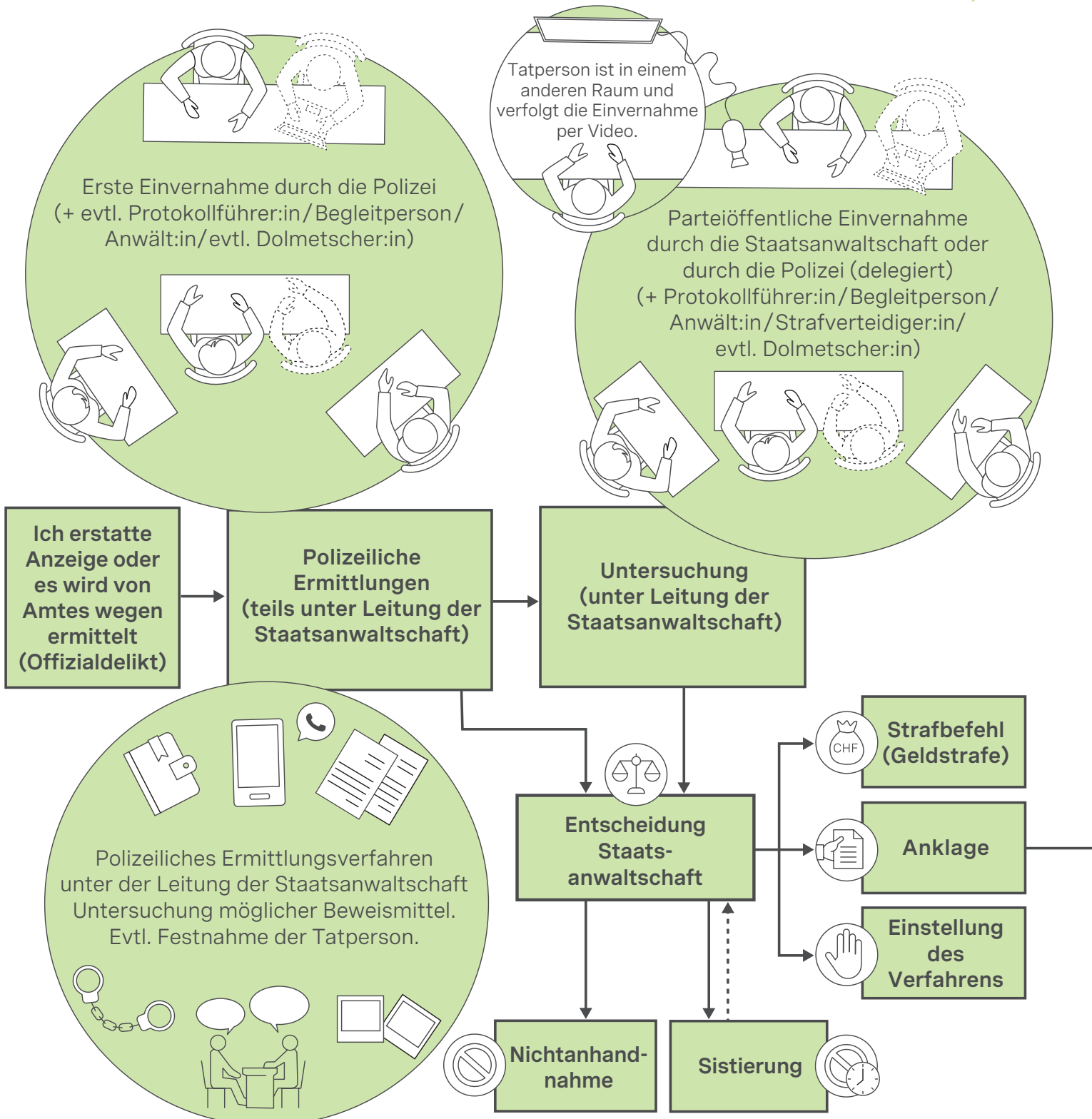
## **Sprechen und nicht allein bleiben**

Vielleicht fühlt es sich für dich im Augenblick sicherer an, dich niemandem anzuvertrauen – doch längerfristig hilft der Mehrheit der Betroffenen, nicht allein zu bleiben und Unterstützung zu erhalten. Kannst du dir vorstellen, dir eine Vertrauensperson zu suchen? Wer könnte dich ernst nehmen und unterstützend reagieren? Wer könnte dein Erleben validieren? Bei wem fühlst du dich aufgehoben und sicher? Dies können nahestehende Menschen sein – müssen aber nicht. Vielleicht ist es dir eher möglich, dich an spezialisierte Fachpersonen von einem Beratungsangebot oder eine andere, nicht spezialisierte Fachperson deines Vertrauens wie dein:e Hausärzt:in oder Therapeut:in zu wenden. Eine externe Einschätzung kann für dich bestärkend sein, deine eigenen Worte für den Übergriff zu finden (zu den Beratungsangeboten siehe Seite 257 im Anhang).

# Der Ablauf eines Strafverfahrens aus Opfersicht (vereinfachte Darstellung)

## Vorverfahren

Das Vorverfahren wird durch eine Anzeige oder bei Officialdelikten womöglich von Amtes wegen eingeleitet und wird durch einen Entscheid der Staatsanwaltschaft beendet.



# Was brauche ich, um ein:e Unterstützer:in zu sein?

**Wir können nur unterstützend sein, wenn wir selbst wissen, was wir brauchen und wo unsere eigenen Möglichkeiten und Grenzen liegen.**

Achte auf dich! Du kannst nur hilfreich unterstützen, wenn du auch zu dir selbst schaust. Deshalb ist es wichtig, dass du mit deinen eigenen Reaktionen, Gefühlen und möglichen Ängsten klarkommst, damit du nachher ein:e stabile:r Unterstützer:in sein kannst.

Anmerkung: Lies auch alle anderen Kapitel durch, damit du die Seite der Betroffenen besser kennenlernst.

## **Umgang mit deinen eigenen Gefühlen**

Wenn du erfährst, dass jemand Gewalt erlebt hat, kann dies Betroffenheit, Wut und Traurigkeit auslösen. Es kann dich aber auch unsicher machen, weil du nicht weißt, wie du mit dieser Information umgehen sollst. Vielleicht bemerkst du auch eine Abwehrreaktion, Unglauben oder Skepsis. Versuche, all diese Gefühle für dich wahrzunehmen und sie nicht zu bewerten. Deine Reaktionen haben alle einen Ursprung bei dir und haben vor allem auch mit dir selbst und dem, was wir in dieser Gesellschaft gelernt haben, zu tun. Es ist jedoch ganz wichtig, diese Gefühle gegenüber der betroffenen Person nicht ungefiltert zu kommunizieren, damit du eine sie unterstützende Position einnehmen kannst. Es ist an dir, mit deinen Gefühlen einen Umgang zu finden und diese für dich einzuordnen.

**Nur du weisst,  
was für dich  
das Richtige ist.**