

## Unterstützungsarbeit, Blatt Nr.1

### Zur Vorbereitung:

Überlege dir welche Art von Unterstützungsarbeit du dir vorstellen kannst z.B.: ich unterstütze besser nur Lesben oder nur People of Color, oder ich unterstütze nur bei sexistischer und rassistischer Diskriminierung und nicht bei sexualisierter Gewalt. Je nach deiner eigenen Position (race, Gender, Sexualität, class) und je nach deinem eigenen Erfahrungshintergrund, sowohl deine eigenen Unterstützungserfahrungen, als auch deine eigenen Betroffenheiten oder deine eigenen Verletzungserfahrungen, kannst du dir vielleicht einige Unterstützungen nicht vorstellen oder du hast dich mit manchen Diskriminierungsformen oder Machtverhältnissen noch nicht so viel beschäftigt. Mache dir das möglichst im Vorfeld klar, damit du in der konkreten Unterstützungssituation nicht davon überrascht wirst.

Überlege dir mit wem zusammen du die Unterstützungsarbeit machen möchtest. Es empfiehlt sich Unterstützungen zu zweit zu machen. Das ist günstig, um sich abzusprechen und wenn du überfordert bist oder nicht weiterweißt, dann hat die andere Person vielleicht eine Idee. Oder ihr habt einen unterschiedlichen Zugang (Empathie, Verständnis) zu der betroffenen Person oder der Situation und könnt euch somit ergänzen.

Zusätzlich kann es von Vorteil sein, wenn ihr eine dreier Gruppe seid, dass die dritte Person z.B. nicht unmittelbar unterstützt. Also nicht persönlich mit der betroffenen Person spricht, aber zu eurer dreier Unterstützungsgruppe gehört. Die dritte Person kann im Austausch und bei der Beratung unter euch dann noch einmal andere Aspekte einbringen, die ihr vielleicht überseht und nicht mitbedenkt. Denn die dritte Person hat voraussichtlich mehr Ruhe und Abstand, da sie\_er nicht direkt emotional involviert ist.

Überlegt euch vorher eine Struktur, wie lange und wie oft ihr unterstützen wollt und welche Pausen ihr braucht. Z.B. das ein Unterstützungsgespräch maximal 2 Stunden dauert und dann braucht ihr eine längere Pause. Diese zeitliche Struktur ist natürlich unterschiedlich, je nachdem ob ihr eine kontinuierliche Unterstützung in eurer Stadt oder Region macht oder eine Unterstützung auf einem politischen Camp, einem Festival oder auf einer Party. Überlegt euch die Struktur vorher und teilt sie der betroffenen Person klar mit, z.B. „ Wir können jetzt, wenn du möchtest zwei Stunden für dich da sein (Vormittags) und dann heute Nachmittag nochmal zwei Stunden, wenn du willst. “ Oder: „ Wir können uns alle zwei Wochen für zwei Stunden treffen. “

Bist du selbst stabil? Frage dich, ob du gerade einer Unterstützung gewachsen bist. Wenn du während einer Unterstützung feststellst, dass du der Situation nicht mehr gewachsen bist, dann sage: „ Das ihr kurz Pause macht. “ Besprich das mit deiner Mitunterstützer\_in und lasse dich ggf. durch die dritte Person auswechseln. Überlege dir vorher, was du wohl brauchst, wenn es dir mit einer Situation nicht gut geht, z.B. Abstand, Distanz, Spazieren gehen, mit deiner Gruppe reden, weinen, schreien, joggen etc.

Regeneration: Unterstützen ist auch anstrengend, überlege dir vorher, was du brauchen könntest, um dich zu regenerieren. z.B. was essen, schlafen, Yoga machen, lachen, joggen, tanzen.

Austausch, Entlastung: Es kann hilfreich sein, wenn jede Person von euch die unterstützt, eine Ansprech/Austauschperson für sich hat, die selbst nicht unterstützt. Bei dieser Person kannst du dich austauschen, entlasten, dir Feedback holen. Bei dem Austausch geht es darum, dass du dich entlastest, dass es dir nach der Unterstützung gut geht.

Besorgt euch eine Supervision, mit der ihr regelmäßig eure Arbeit reflektiert. Das ist ganz wichtig!

Unterstützungsarbeit, Blatt Nr.2

### Erstkontakt am Telefon:

Wenn das Telefonnetz instabil ist, z.B. auf politischen Camps oder Festivals, kannst du das gleich zu Beginn sagen und der betroffenen Person sagen, dass wenn die Verbindung abreißt, sie\_er bitte nochmal anrufen mag.

Zu Beginn stellst du dich und deine Gruppe kurz vor. Aber auch nicht zu lang, denn die betroffene Person hat vielleicht nicht soviel Aufmerksamkeit zu zuhören oder ist akut in einer bedrohlichen oder schwierigen Situation.

Oder du sagst: „ Unterstützungsgruppe. Ich bin ... Wie kann ich dir helfen? “

Du fragst die betroffene Person: „ Was kann ich für dich tun? “ „ Wie kann ich dir helfen? “

Du kannst, wenn es dir passend erscheint folgende Sachen abfragen:

„ Bist du akut in einer bedrohlichen oder gewalttätigen Situation? “ „ Muss du jetzt schnell Schutz finden, in Sicherheit gelangen? “ Wenn dem so ist, kannst du die betroffene Person am Telefon mit den jetzt zu tuenden Schritten begleiten. Z.B. fragen: „ Sind Personen oder Orte in unmittelbarer Nähe, wo du Schutz finden kannst? “ „ Sind Personen in der Nähe, die du konkret wegen Schutz ansprechen kannst? “ Oder du/deine Gruppe ruft parallel die Polizei, wenn die betroffene Person das wünscht und du begleitest sie\_ihn telefonisch, bis die betroffene Person in Sicherheit ist. Du kannst der betroffenen Person auch anbieten da hinzukommen, wo sie\_er ist, falls ihr ein Verkehrsmittel habt und falls, dass eine Unterstützungsform ist, die ihr anbieten wollt.

Du verabredest dich mit der betroffenen Person:

Wenn akut keine Bedrohung und keine Gewalt vorliegt, kannst du der betroffenen Person einen Ort und eine Zeit vorschlagen, wo ihr das Anliegen der betroffenen Person besprecht. Oder du lässt die betroffene Person Ort oder Ort und Zeit wählen.

Frag die betroffene Person, ob du sie\_ihn zurückrufen kannst, falls die Verabredung nicht klappt oder ihr euch missverstanden habt. Oder wenn die betroffene Person das nicht möchte, bitte sie\_ihn in dem Fall nochmal anzurufen, falls ihr euch verpasst.

## Unterstützungsarbeit, Blatt Nr.3

### Erstkontakt:

Zu Beginn stellst du dich und deine Gruppe kurz vor. Aber auch nicht zu lang, denn die betroffene Person hat vielleicht nicht soviel Aufmerksamkeit zu zuhören.

Nenne folgende Punkte:

Den zeitlichen Rahmen, z.B. „ Ich kann dich jetzt zwei Stunden unterstützen und dann können wir uns weiter verabreden, wenn du willst. “

„ Das Gespräch ist vertraulich und anonym.“ „ Wir werden nur in unserer Unterstützungsgruppe darüber sprechen, aber deinen Namen nicht nennen. “

„ Wir sind parteilich mit dir und werden nichts unternehmen, was du nicht willst. “ „ Nur du allein entscheidest, was du brauchst. “

Beginne nun das Gespräch und lasse der betroffenen Person dabei viel Raum, damit sie\_er erzählen kann. Stelle eher offene Fragen: „ Was ist dein Anliegen? “ „ Wie kann ich dir helfen? “ „ Was brauchst du jetzt? “  
Der Rederaum gehört der betroffenen Person, paß auf das du nicht zuviel redest und der betroffenen Person den Raum nimmst.

Versuche nicht das Erlebte psychologisch zu vertiefen. Du bist keine Psycholog\_in und weißt unter Umständen nicht was du auslöst. Psychologische Vertiefungen sind Fragen wie: „ Wie fühlt sich das an? “ „ Wo im Körper spürst du das?“ „ Woher kennst du das?“ „ An welche Situation in deiner Biographie erinnert dich das?“ Es geht bei Unterstützungsarbeit nicht darum eine Therapie zu ersetzen oder Therapeut\_in zu spielen.

Bei der Unterstützungsarbeit geht es stattdessen um: Konkrete Unterstützung in einer Bedrohungs- oder Gewaltsituation, um konkrete Unterstützung in einer Diskriminierungssituation, die betroffene Person in dieser Situation zu schützen oder Schutz zu organisieren oder zu rufen. Es geht darum, die betroffene Person konkret in dieser Situation zu stärken zu empowern oder zu unterstützen, z.B. wieder handlungsfähig zu werden, die eigene Wahrnehmung zu stärken, dabei zu unterstützen, dass die betroffene Person herausfindet, was sie\_er jetzt braucht, was der betroffenen Person gut tut, wie sie\_er aus der Ohnmacht rauskommen kann, oder wie sie\_er bleiben kann, sich wieder sicher fühlen kann oder wie ggf. sie\_er die Situation verlassen kann und was stattdessen ein guter, ein sicherer Ort sein kann.

Du fragst die betroffene Person: „ Was kann ich für dich tun? “ „ Wie kann ich dir helfen? “

Wenn du Vorschläge machst, dann mach mehrere Vorschläge alternativ, damit nicht nur eine Möglichkeit im Raum steht. Frag, ob es gewünscht ist, dass du Vorschläge machst, dränge nicht deine Ideen auf.

Du fragst nicht unbedingt: „ Was ist passiert? “ Oft ist es nicht nötig, zu wissen was passiert ist oder du merkst, dass die betroffene Person das gar nicht gerne von sich aus erzählt, sondern nur, weil sie\_er denkt, dass du das von ihr\_ihm erwartest. Oft reichen kurze Benennungen oder kleine Ausschnitte dessen was passiert ist, die betroffene Person soll sich nicht genötigt fühlen, die ganze Geschichte oder Details erzählen zu müssen.

Du kannst, wenn es dir passend erscheint folgende Sachen abfragen:

Bist du akut in einer bedrohlichen oder gewalttätigen Situation. Oft sagen betroffene Personen nicht von sich aus, dass sie\_er noch in einer gewalttätigen Situation drinstecken oder verwickelt sind, da das Thema z.B. sehr schambesetzt ist. Wenn du also den Eindruck hast, es könnte sein, dass die betroffene Person immer noch konkreter Gewalt ausgesetzt ist, dann frage das ab. Denn das verändert die Gesamtsituation sehr. Du kannst z.B. fragen: „ Wenn du jetzt nach diesem Gespräch hier weg gehst, bist du dann evtl. weiter der konkreten Gewalt oder

Bedrohung ausgesetzt? “

Du verabredest dich weiter mit der betroffenen Person:

Du schlägst der betroffenen Person einen Ort und eine Zeit vor, wo ihr das Anliegen der betroffenen Person weiter besprechen könnt. Oder du lässt die betroffene Person Ort oder Ort und Zeit wählen.

Frag die betroffene Person, ob du sie\_ihn zurückrufen kannst, falls die Verabredung nicht klappt oder ihr euch missverstanden habt. Oder wenn die betroffene Person das nicht möchte, bitte sie\_ihn nochmal anzurufen, falls ihr euch verpasst. Oder ihr tauscht Mailadressen.

Sicherheit herstellen:

Wenn die betroffene Person konkreter Gewalt oder Bedrohung ausgesetzt ist, oder nach dem Gespräch weiter ausgesetzt sein könnte, ist es oberste Priorität die Sicherheit herzustellen.

Das kann je nach Situation, Setting und den beteiligten Personen sehr unterschiedlich aussehen.

Möglichkeiten die Sicherheiten herzustellen:

Ihr geht zum Reden an einen ruhigen, sicheren Ort, wo andere Personen euch nicht so beobachten.

Ihr überlegt mit der betroffenen Person, was für sie\_ihn ein sicherer Rückzugsort sein kann, das kann auch beinhalten, dass die betroffene Person nach Hause fährt oder zu einer Freund\_in. Fragt, die betroffene Person, ob es eine Person gibt die sie\_ihn nach Hause begleiten kann.

Weiter kann das beinhalten, den\_die Angreifer\_in zur Rede zu stellen oder aufzufordern die Gewalt oder Bedrohung zu unterlassen oder den\_die Angreifer\_in weg zu schicken oder auszuladen.

Überlegt gemeinsam, ob es Personen aus dem Umfeld der betroffenen Person gibt, die dauerhaft bei der Person oder in unmittelbarer Nähe bleiben können, damit die betroffene Person sich wieder sicherer fühlt und im Notfall Ansprechpartner\_innen hat.

Dies sind nur einige Ideen, überlegt gemeinsam, was es braucht. Und es gibt auch Beratungsstellen, Notruftelefone, Frauenhäuser oder Weglauf Häuser und in manchen Fällen kann auch die Polizei nützlich sein.

Dazwischen gehen: In der Situation der Gewalt oder Bedrohung:

Wenn ihr in einer konkreten Gewalt oder Bedrohungssituation dazwischen gehen müsst, dann kann es hilfreich sein:

Wenn eine Person von euch weitere Personen zur Unterstützung holen geht.

Oder eine Person von euch draußen bleibt und nicht direkt in die Situation hineingeht, um im Notfall weitere Hilfe zu rufen, wenn es nötig ist auch die Polizei.

Die Person oder Personen von euch die in die Situation hineingehen versuchen:

Klar zu sein, laut und bestimmt zu reden, also nicht zu leise zu reden. Aber auch erstmal nicht zu schreien. Erhebt die Stimme nur noch lauter, wenn eure lauten und bestimmten Ansagen überhört werden.

Fangt nicht an zu Diskutieren. Diskutieren wäre erst später dran, zu einem anderen Zeitpunkt, in einem anderen Setting. Jetzt geht es nur darum die Gewalt und Bedrohungssituation zu beenden.

Macht kurze und klare Ansagen. Und versucht die involvierten Personen zu trennen. Z.B. zur angreifenden Person: „ Lass sie ihn mal kurz in Ruhe “, deute der angreifenden Person an, dass du mit ihm\_r zu Seite gehen willst, wenn die Person nicht folgt wiederhole: „ Komm mal kurz mit “, „ Lass sie ihn mal kurz in Ruhe “.

Wenn die angreifende Person für einen Augenblick ablässt und sich auf andere Personen konzentriert, ist ein guter Zeitpunkt, die betroffene Person aus der Situation heraus zu nehmen. Sprich die betroffene Person direkt an: „ Ich will dir helfen, bitte komm mal kurz mit “ Oder: „ Komm mal kurz zur Seite. “

Wenn die beteiligten Personen sich nicht trennen oder entzerren lassen wollen, dann fang wiederum nicht an zu diskutieren, sondern mach klare, kurze Ansagen: „ Das bringt nichts, dass jetzt weiter zu besprechen, komm erstmal mit. “ „ Das könnt ihr später klären. “ Diese Aufforderungen ruhig öfters wiederholen.

Dazwischen gehen: In Situationen von Diskriminierung:

Wenn die betroffene Person in einer Situation Diskriminierung benennt, stärke die Position der betroffenen Person. Das Stärken kann ganz unterschiedlich aussehen und muss nicht unbedingt verbal sein, es kann auch über Blicke oder Körperhaltung oder wie du dich neben die betroffene Person stellst, all das kann unterstützend wirken.

Die betroffene Person, ist die Person die agiert, die Diskriminierung benennt und mit der anderen Person spricht. Die betroffene Person ist die agierende, die handelnde Person. Versuch dieses Handeln zu supporten, aber nicht das Handeln an dich zu reißen und die betroffene Person dadurch in die passivere Rolle zu bringen. Das ist ganz wichtig, nicht du bist die handelnde Person, sondern die betroffene Person.

Was könnte in Diskriminierungssituationen wichtig sein. Was könnte der Person, von der die Diskriminierung ausging, gesagt werden:

„ Bitte hör dir die Kritik erstmal an. “

„ Bitte rechtfertige dich nicht oder diskutier das nicht mit mir, ich möchte, dass du dir das erstmal nur anhörst. “ „ Bitte entschuldige dich nicht, denn damit schließt du die Situation ab, aber ich möchte, dass du weiter darüber nachdenkst. “

„ Vielleicht ist dir das nicht bewusst oder du hast das nicht absichtlich gemacht oder gesagt.  
“ „ Du kannst auch diskriminieren, wenn du das nicht bewusst und absichtlich machst. “

„ Es geht nicht um Schuld. Es geht darum, dass ich nicht weiter dieser Diskriminierung ausgesetzt sei will. “ Oder: „ Es geht darum, dass du etwas Lernst. “

Wenn ihr das wollt und es die Situation hergibt, könnt ihr der Person von der die Diskriminierung ausgeht auch länger erklären, was in der Situation diskriminierend war. Ihr könnt der betroffenen Person auch anbieten, dass für sie\_ihn zu übernehmen, wenn die betroffene Person das grundsätzlich sinnvoll findet und nur im Moment für sich vielleicht zu nervig oder verletzend findet.

Es liegt jedoch nicht in der Verantwortung der betroffenen Person, dass die diskriminierende Person versteht, was diskriminierend war. Die diskriminierende Person ist in der Verantwortung, sich zu informieren, zu lernen und sich zu reflektieren.

Stabilisierung der betroffenen Person:

Wenn ihr mitkriegt, dass die betroffene Person nicht stabil ist oder getriggert ist oder „ psychotisch “ ist, dann könnt ihr Folgendes tun:

Fragen: „ Kennst du das? Weißt du was du jetzt zu tun hast? “ „ Hast du bestimmte Übungen, die du in solchen Situationen machst? Wie z.B. die Übung: Sicherer Ort. “ „ Wie kann ich dich dabei unterstützen? “ Z.B. in dem du nach einem ruhigen Ort Ausschau hältst, wo ihr zusammen hingehen könnt.

Wenn die betroffene Person sich nicht alleine stabilisieren kann, ist das eine Situation in der du „ professionelle Dritte “ dazuholen musst!!

Du bist keine Ärzt\_in oder Therapeut\_in und damit kannst du die Situation nicht abschätzen und weißt nicht was jetzt zu tun ist.

Hilfe holen kann bedeuten:

Ruf eine Notruftelefonnummer an, das kann auch der Krisendienst oder eine Beratungsstelle sein und lass dir von denen sagen, was du jetzt tun kannst. Bleibe solange mit denen in telefonischer Verbindung bis die Situation sich verbessert hat oder eine „ professionelle Dritte “ eingetroffen ist.

Wenn du Hilfe von außen angefordert hast und ihr auf die Hilfe wartet kannst du folgendes tun:

Bleib bei der betroffenen Person, lass sie\_ihn nicht allein oder aus den Augen, da unter Umständen Selbstverletzungsgefahr besteht.

Manchmal ist es gut, gemeinsam tief ein und aus zu atmen. Da betroffene Personen manchmal vergessen zu atmen.

Manchmal ist es gut, gemeinsam zu gehen und fest auf den Boden aufzutreten. Das kann eine betroffene Person ins Hier und Jetzt zurückholen.

Manchmal ist es gut, sich auf konkrete sichtbare Dinge zu konzentrieren, z.B. Steine zu zählen.

Es ist nicht gut, in die Angst oder Panik oder in die Bedrohungssituation weiter rein zu gehen und darüber viel zu sprechen. Du kannst z.B. sagen: „ Das gucken wir uns später an. “ „ Darüber können wir noch später sprechen. “

Wenn die professionelle Person eingetroffen ist, folge den Anweisungen.

Wenn die betroffene Person mitgenommen wird, z.B. ins Krankenhaus oder in eine Kriseninterventionsstelle, dann frag nach einer Telefonnummer und frag die betroffene Person, ob du wen verständigen sollst.



Benennen der Gewalt oder Diskriminierung, Definitionsmacht:

Nur die betroffene Person benennt, was sie\_ihm widerfahren ist.

Es gibt keine andere Person oder Gruppe oder Organisation, die für die betroffene Person benennt, was ihr\_ihm widerfahren ist.

Das ist ganz wichtig, denn nur die betroffene Person weiß, was sie\_er erlebt hat, wie sich das angefühlt hat und was das für sie\_ihn war.

Als Unterstützer\_in achte darauf, dass du die Benennung (Definition) benutzt und mach sie nicht kleiner oder größer. Wir alle haben Bewertungen im Kopf, was schlimm ist und was, was ist. Versuche deine eigenen Bewertungen und Definitionen zur Seite zu legen und lasse dich auf das ein, was die betroffene Person benannt hat.

Benennungen (Definitionen) können sich auch ändern. Wenn du eine betroffene Person über eine längere Zeit unterstützt, kann es sein, dass sie\_er die Benennung verändert. Das kann gut sein, denn die Auseinandersetzung mit der Tat, kann auch den Blick auf die Tat und die Bewertung der Tat verändern. Wenn die betroffene Person die Benennung ändert oder öfters ändert, dann heißt das nicht, dass sie\_er vorher gelogen hat.

Unterstütze die betroffene Person dabei eine Benennung zu finden. Beim Suchen könnt ihr gemeinsam darüber reflektieren, wenn die betroffene Person das möchte.

Eine Benennung ist aber auch nicht unbedingt notwendig. Oft werden betroffene Personen gedrängt, das was ihnen passiert ist, zu benennen. Doch es ist nicht notwendig, das Geschehene zu benennen. Die betroffene Person kann auch sagen: „ Ich möchte das Geschehene nicht benennen. “ Sie\_er kann z.B. allgemeiner sagen: „ Mir ist etwas passiert. “ „ Oder mir wurde was angetan. “ Ohne dafür ein Wort zu haben.

Wenn du mit der betroffenen Person gemeinsam über die Benennung reflektierst achte darauf, dass nicht ein Druck entsteht, bei dem die betroffene Person denkt, sie\_er müsste erzählen was passiert ist oder sie\_er müsste Details erzählen. Das ist ganz wichtig. Bei der betroffenen Person kann ein Druck entstehen, sich erklären oder rechtfertigen zu müssen. Versuch der betroffenen Person diesen Druck zu nehmen, indem du z.B. sagst: „ Du musst hier nichts erzählen. “ „ Es ist nicht nötig, dass du das belegst oder begründest. “

Was braucht die betroffene Person, Wünsche, Forderungen:

Du kannst die betroffene Person dabei unterstützen, heraus zu finden, was sie\_er jetzt braucht.

Das Ziel ist, dass es der betroffenen Person wieder besser geht, sie\_er sich wieder sicherer fühlt, sie\_er aus der eventuellen Ohnmacht herauskommt, sie\_er eventuell wieder handlungsfähig wird.

Dazu können je nach Situation und Person ganz verschiedene Sachen hilfreich sein, z.B.:

Die betroffene Person wünscht sich Ruhe. Möchte eine Freund\_in anrufen. Möchte einen Tee trinken. Möchte eine Wärmflasche und sich in Decken kuscheln. Möchte abgelenkt werden, z.B. ein Spiel spielen, quatschen, was Essen gehen. Möchte spazieren gehen. Möchte Duschen. Möchte schreien und gegen einen Sandsack kloppen.

Die betroffene Person will die gewaltausübende Person konfrontieren. Der gewaltausübenden Person etwas sagen oder schreiben. Oder die betroffene Person möchte, dass andere Personen der gewaltausübenden Person etwas sagen, dass die Unterstützungsgruppe etwas übermittelt.

Die betroffene Person hat Wünsche oder Forderungen an die gewaltausübende Person. Oder an das Umfeld (den Freundeskreis, die WG, die Politgruppe, das Camp).

Die betroffene Person möchte über das Geschehene mit dir/den Unterstützer\_innen sprechen und wünscht sich eure Meinung, euren Rat.

Die betroffene Person wünscht sich mit dir/den Unterstützer\_innen gemeinsam darüber zu reflektieren, was gut für sie\_ihn sein könnte.

Die betroffene Person wünscht sich einen Schutzraum. Ihr könnt gemeinsam überlegen, wie dieser Schutzraum hergestellt werden könnte. Das kann auch beinhalten die gewaltausübende Person aufzufordern, den Raum zu verlassen.

Die betroffene Person wünscht weitergehende Unterstützung z.B. durch eine Beratungsstelle oder Therapie. Ihr könnt gemeinsam überlegen, welche Beratung oder Therapie gut sein könnte.

Was tun nach einer Vergewaltigung:

In erster Linie geht es darum:

Die betroffene Person an einen sicheren Ort zu bringen.

Die betroffene Person zu beruhigen, für sie\_ihn da zu sein.

Der betroffenen Person zu sagen: „ Das die Situation vorbei ist. “ „ Das sie\_er jetzt sicher ist. “

Die betroffene Person zu stärken, im Sinne von, du hast alles getan, was du tun konntest. Du hast das gut gemacht. Dich gut gewährt. Eventuellen Schuldgefühlen entgegenwirken, im Sinne von, du konntest nicht mehr tun, du hast alles richtig gemacht.

Die Verletzung nach einer Vergewaltigung ist nicht in erster Linie die körperliche Verletzung, sondern die psychische Verletzung, die Ohnmachtserfahrung. Deswegen ist es wichtig, dass die betroffene Person sich ermächtigt, sich stärkt und nicht in der Ohnmachtserfahrung verbleibt.

Als Ursache der Gewalt ist klar der Täter\_in beziehungsweise die gewaltausübende Person zu benennen. Im Sinne von, die Gewalt ging von dem Täter\_in aus. Und dadurch indirekt klarzumachen, du hast keine Mitschuld, du hast nicht provoziert. Falls Mitschuld oder „ ich habe nicht alles getan“-Gedanken bei der betroffenen Person gar nicht da sind, diese nicht durch Bemerkungen oder Fragen in diese Richtung wecken.

Die betroffene Person fragen: „ Möchtest du dir offenhalten, die Tat eventuell später anzuzeigen?

“ Wenn ja, kann es sinnvoll sein, sich nicht zu waschen oder zu duschen und in ein Krankenhaus zu fahren, wo eine Beweisaufnahme vorgenommen werden kann. Das bedeutet, die betroffene Person wird untersucht, z.B. auf Risse oder Kratzer, u.a. in der Vagina und es werden Problem entnommen (z.B. Sperma).

Vergewaltigung ist ein Kapitalverbrechen. Das bedeutet, wenn die Polizei von einer Vergewaltigung erfährt, sind sie verpflichtet zu ermitteln. Das heißt, es ist dann egal, ob die betroffene Person die Tat anzeigen möchte oder nicht. Weiter hat jede Person die Möglichkeit eine Vergewaltigung anzuzeigen und die Polizei muss dann ermitteln. Also kann es passieren, dass es zur Anzeige kommt, obwohl die betroffene Person das nicht wollte. Deswegen passt auf, wer davon erfährt und stellt sicher, dass die Personen nicht entgegen den Interessen der betroffenen Person handeln.

In Krankenhäusern ist es unterschiedlich. Das Krankenhaus ist nicht verpflichtet, die Vergewaltigung zu melden. Spricht mit dem Krankenhauspersonal, dass die betroffene Person sich das offenhalten möchte anzuzeigen oder eben auch nicht. Macht ihnen klar, dass ihr nicht möchtet, das Personen vom Krankenhaus, die Tat melden. Die meisten Krankenhäuser lassen sich darauf ein.

Das Problem der Kostenübernahme. Eine Beweisaufnahme zahlt nicht die Krankenkasse. Die Beweisaufnahme zahlt, beziehungsweise übernimmt die Polizei, wenn mensch Anzeige erstellt. Das heißt, ihr müsst die Kosten selbst tragen, beziehungsweise vorschießen und später überlegen, wo ihr Geld herbekommen könntet. Bzw. bei einer Anzeige zahlt die Polizei.

Es ist sinnvoll, sich eine Beratungsstelle zur weiteren Unterstützung zu suchen. Sowohl im Falle einer Anzeige, als auch eine psychologische Beratung. Ihr könnt auch mit der Beratungsstelle zusammen überlegen, was ihr jetzt weiter tun könnt. Und die betroffene Person kann überlegen, ob sie\_er eine weiterführende Einzelberatung möchte. Oder auch eine Therapie zur Unterstützung.

Diese Blätter zu Unterstützungsarbeit werden permanent weiterentwickelt und verändert.  
Sie beinhalten nur einige kurze Anregungen und haben nicht den Anspruch eines längeren Textes oder gar von Vollständigkeit.  
Wenn du Ideen, Kritik und Vorschläge hast, bitte an [ask\\_gerd\\_a@riseup.net](mailto:ask_gerd_a@riseup.net)