

Ein kleines Informationsblatt zum Thema Gewalt.

Gewalt hat **unterschiedliche Formen** und sie kann auch unterschiedlich schwer sein. Es kann schwierig sein, zu erkennen, wo Gewalt beginnt. Wo ist die Grenze zwischen Spaß und Ernst? **Unser Gefühl sagt uns, wenn etwas nicht in Ordnung ist.**

Dort, wo Gewalt erst beginnt, kann es schwierig sein, auf sein Gefühl zu hören. Dort sagen wir manchmal „Grenzüberschreitung“, „Übergriff“ oder „Problem“ weil uns das Wort „Gewalt“ noch nicht passend erscheint. Wir reden uns unser Gefühl dann oft aus oder sind unsicher, ob wir übertreiben. **Auf ein unangenehmes Gefühl sollte man immer hören.** Egal, was andere dazu sagen.



Unter **körperlicher Gewalt** versteht man zum Beispiel Handlungen wie: zwicken, stoßen, jemanden festhalten, Ohrfeigen, Schläge, Prügel, jemanden verletzen bis hin zum Mord.

Unter **sexueller Gewalt** versteht man, dass die **Grenze des eigenen Intimbereichs** überschritten wird. Diese Grenze liegt bei jedem Menschen ein bisschen wo anders. Man erkennt sie am eigenen unangenehmen Gefühl und auch dass man sich ekelt oder schämt. Sexuelle Grenzverletzungen und sexuelle Gewalt könnten zum Beispiel Handlungen sein wie: obszöne Bemerkungen, unerwünschte Berührungen, Belästigungen oder ungewollte Küsse, das Zwingen zu sexuellen Handlungen bis hin zur Vergewaltigung.

Unter **psychischer oder seelischer Gewalt** versteht man Handlungen oder Worte, die jemanden verletzen ohne dass körperliche Gewalt passiert. Das könnten zum Beispiel Dinge sein wie: jemanden runtermachen, Beschimpfungen, jemandem Angst machen, Mobbing, Erpressungen, Drohungen. Psychische Gewalt erkennt man oft daran, dass man sie schwer erklären kann, weil man das Gefühl hat, dass „ja noch nichts passiert“ sei.

Durch Gewalt und sexuelle Übergriffe wird unsere persönliche Grenze verletzt.

In so einer Situation kann man oft nur instinktiv reagieren. Unsere Instinkte können wir nicht steuern. Manchmal sind das andere Reaktionen als man von sich gedacht hätte. Oft geht es sehr schnell oder man ist sehr überrascht. Man kann gar nicht glauben, dass man das wirklich erlebt. Das führt dazu, dass man manchmal auch gar nichts tun kann. Das ist normal und geht vielen so. Später fragt man sich dann, warum man nicht reagiert hat und weiß nicht, wie man das sich selbst oder anderen erklären kann. Menschen reagieren in solchen Situationen und auch danach sehr unterschiedlich – und **alle Reaktionen sind normal.**

Ein Gespräch mit jemandem, der mit dem Thema Gewalt Erfahrung hat, kann einem dabei helfen die eigenen Reaktionen zu verstehen.

Was kannst du tun, wenn du Gewalt oder einen sexuellen Übergriff erlebt hast?



Meistens ist man im ersten Moment sehr verwirrt. Manchmal weiß man gar nicht richtig, was man fühlen soll. Da kann es schwierig sein, Worte zu finden.

Einen sicheren Ort finden.

Ein sicherer Ort ist wichtig, um seine Gedanken zu ordnen. Für jeden Menschen ist ein sicherer Ort etwas anderes. Für manche bedeutet ein sicherer Ort, dass sie alleine sein möchten. Für andere bedeutet es, dass sie von Menschen umgeben sein möchten. Gibt es einen Ort, wo du das Gefühl hast, dass dir dort vorerst einmal nichts passieren kann?

Wem kannst du vertrauen?

Es ist normal, dass man unangenehme Gefühle bekommt, wenn man etwas Unangenehmes erlebt hat. Meistens sind es Gefühle wie Angst oder Ekel. Man schämt sich. Man fragt sich, ob man etwas falsch gemacht hat. Diese Gedanken sind normal. Sie können es aber schwierig machen, jemandem von dem Vorfall zu erzählen. Man hat Angst, dass komische Reaktionen kommen. Gibt es eine Person, der du vertrauen kannst? Der du erzählen kannst, wie es dir wirklich geht? Manchmal hat man keine solche Person. Oder man hat große Angst, dass etwas weitererzählt wird. Dann gibt es Beratungsstellen mit Verschwiegenheitspflicht, denen man davon erzählen kann. Es ist wichtig, dass man sich nicht ganz alleine fühlt.

Angst, Scham, Selbstzweifel?

Wenn unsere private Grenze verletzt wird, reagieren wir Menschen oft mit Angst. Aber auch damit, dass wir uns schämen oder uns so fühlen, als wären wir selbst schuld. Diese Gefühle sind normal. Den Satz „selbst schuld“ hört man ja auch oft. An Gewalt kann man niemals selbst schuld sein. Es kann aber sein, dass man sich trotzdem so fühlt. Das kann es schwierig machen, sich jemandem anzuvertrauen. Man hat Angst, dass man Vorwürfe zu hören bekommt. Beratungsstellen, die sich mit dem Thema auskennen, würden so etwas jedoch nicht denken. Vertrauenspersonen sollten zuhören ohne Vorwürfe zu machen.

Manchmal ist schreiben leichter als sprechen.

Manchmal ist es nicht gleich möglich, über Erlebtes zu sprechen. Man hat das Gefühl, dass man es nicht aushalten würde. Vielleicht ist es aber möglich, dir eine Notiz über den Vorfall zu machen? Diese Notiz kann so knapp oder ausführlich sein, wie du es möchtest. Du kannst selbst entscheiden, wen du das Aufgeschriebene lesen lässt. Auf diese Weise kannst du einer Vertrauensperson davon erzählen, ohne dass du alles aussprechen musst. So eine Notiz kann später auch als „Gedächtnisprotokoll“ verwendet werden, falls du das einmal brauchst.

Wenn man sehr große Angst hat, wie es weitergeht nachdem man etwas erzählt.

Es kann schwierig sein, sich jemandem anzuvertrauen, wenn man nicht weiß wie es dann danach weitergeht. Ob dadurch etwas in Gang kommt, das man nicht mehr stoppen kann. Weil diese Angst sehr oft vorkommt, gibt es bei viele Beratungsstellen die Möglichkeit, anonym (ohne seinen Namen zu sagen) Fragen zu stellen oder sich Rat zu holen.

Bemerkst du Auswirkungen, die du nicht von dir kennst?

Manchmal hat ein Gewalterlebnis seelische Folgen. Es könnte sein, dass man einige Zeit ein ziemliches Gefühlschaos an sich bemerkt. Man möchte eigentlich nicht daran denken, es geht einem aber immer durch den Kopf. Es könnte sein, dass man schreckhafter oder nervöser ist als sonst. Dass man schlecht einschlafen kann obwohl man müde ist, oder schlechte Träume hat. Dass man sich schlecht konzentrieren kann und oft abschweift. Dass man total erschöpft aber gleichzeitig nicht runterkommen kann. Dass man richtig heftige Gefühlsausbrüche bekommt. Dass man sich von anderen Menschen zurückzieht. Ein Gespräch mit einer Vertrauensperson, die sich mit Gewalt auskennt, kann dabei helfen, die eigenen Reaktionen besser zu verstehen und Wege zu finden, wie es einem wieder bessergehen kann.

Was tun, wenn eine Untersuchung notwendig ist?

Manchmal entstehen durch Gewalt Verletzungen, zum Beispiel Kratzer oder blaue Flecken. Es könnte wichtig sein, dass man mit einer Ärztin spricht oder sich untersuchen lässt. Wenn ein sexueller Übergriff oder eine Vergewaltigung passiert ist, solltest du dich danach immer untersuchen lassen, auch wenn keine Verletzungen entstanden sind. Es könnte auch wichtig sein, dass Spuren gesichert werden. Das ist zwar nicht angenehm, aber besser als wenn eine sexuell übertragbare Krankheit übersehen wird. Ärztinnen können mit dir besprechen, was in deiner Situation gut wäre, zum Beispiel ob eine Notfallverhütung sinnvoll wäre oder du einen Schutz gegen HIV brauchst. Für manche Medikamente darf man nicht zu lange mit einer Untersuchung warten, damit sie wirksam sind. Für Untersuchungen nach sexuellen Übergriffen sind gynäkologische Stationen an den Krankenhäusern gut geeignet, du kannst aber auch deine normale Haus- oder Frauenärztin um Rat fragen. Nachts oder am Wochenende kannst du den hausärztlichen Notdienst unter der Nummer 141 (keine Vorwahl) fragen, an wen du dich in deiner Situation wenden solltest.

Wenn du das Gefühl hast, dass du bei der Anmeldung nicht aussprechen kannst, was genau passiert ist, dann schreib auf einen kleinen Zettel, was du erlebt hast und dass du mit der Ärztin selbst darüber sprechen möchtest. In manchen Krankenhäusern gibt es auch speziell geschulte Mitarbeiterinnen, das so genannte „Gewaltopfer Betreuungsteam“, die dann besonders gut wissen was jetzt wichtig ist. Wenn es dir Sicherheit gibt, nimm eine Vertrauensperson mit.

Meldepflicht der Gesundheitsberufe

Wenn du unter 18 Jahre alt bist, könnte es sein, dass Ärzte und Ärztinnen eine Meldepflicht haben, wenn sie vermuten, dass du von Gewalt betroffen bist. Das bedeutet, dass sie vielleicht die Polizei informieren müssen, wenn sie denken, dass das zu deinem Schutz notwendig ist. Wenn

du das überhaupt nicht möchtest, können sie stattdessen auch die Kinder- und Jugendhilfe informieren. Dann nimmt später eine Betreuerin mit dir Kontakt auf und schaut, was bei dir los war, wie es dir geht und wie du in Zukunft geschützt sein kannst.

Ärzte und Ärztinnen sollten dir immer zuhören und alles gut mit dir besprechen. Sie sollten deine Wünsche berücksichtigen, wenn sie eine Entscheidung treffen. Du solltest immer fragen, wenn dir etwas unklar ist. Du solltest niemals aus Angst vor weiteren Schritten auf eine notwendige medizinische Untersuchung verzichten.

Was, wenn die Polizei ins Spiel kommt?

Nach Gewaltvorfällen kann es sein, dass auch die Polizei davon erfährt oder du selbst eine Anzeige machen möchtest. Bei manchen Dingen, wie zum Beispiel Körperverletzung oder Sexualstraftaten, muss die Polizei ermitteln sobald sie von einem Vorfall erfährt. Auch wenn du selbst vielleicht gar keine Anzeige machen möchtest. Eine solche Anzeige kann man auch später nicht zurücknehmen. Bei anderen Delikten, zum Beispiel sexuelle Belästigung, kann es nur dann eine Anzeige geben, wenn du selbst das möchtest. Wenn du unsicher bist, ob du die Polizei informieren möchtest oder wie es dann danach weitergeht, erkundige dich vorher bei einer Beratungsstelle, zum Beispiel dem Kinderschutzzentrum. Die Beraterinnen dort können dir erklären, was auf dich zukommt und dich auch begleiten, wenn du das möchtest. Das nennt man Prozessbegleitung. Wenn du in Gefahr bist, solltest du es immer jemandem sagen oder auch die Polizei informieren.

Was kannst du selbst in der ersten Zeit beachten?

Auch wenn es unangenehm ist und das letzte, was man in diesem Moment möchte: lass dich ärztlich untersuchen. Deine Gesundheit ist wichtig. Wenn du einen sexuellen Übergriff erlebt hast, versuche möglichst, dich nicht vorher zu duschen. Wenn du Kleidung sichern möchtest, bewahre sie in einem Papiersack auf, nicht in Plastik. Wenn du Erinnerungslücken hast oder vermutest, dass die jemand K.O. Tropfen oder andere Substanzen ins Getränk gemischt hat, warte nicht zu lange. Viele dieser Substanzen kann man nur wenige Stunden im Urin oder Blut nachweisen. Du bist nicht selbst schuld, auch nicht, wenn du Alkohol getrunken hattest.

Es gibt viele Beratungsstellen, die dich kostenlos unterstützen und begleiten können.

Niemand sollte in einer solchen Situation alleine bleiben. Hier findest du Anlaufstellen zum Thema Gewalt. Alle Angebote sind kostenlos und auch anonym (ohne deinen Namen zu sagen) möglich:

Krisenhilfe OÖ – Rund um die Uhr in Oberösterreich unter der Nummer 0732 2177. Die Mitarbeiter*innen am Telefon können dich unterstützen, wenn es dir schlecht geht und dir bei den weiteren Schritten helfen. Weil die Beratungsstelle in OÖ ist, können Sie dir auch dabei helfen mit der für dich richtigen Beratungsstelle in Kontakt zu kommen. Egal was passiert ist oder wie kurz oder lange der Vorfall zurückliegt.

Rat auf Draht - Rund um die Uhr unter der Nummer 147 (ohne Vorwahl, auch ohne Guthaben möglich). Auf der Webseite ebenfalls mit Onlineberatung und Chat.

<https://www.rataufdraht.at/>

Kinderschutzzentrum Linz – die erste Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche, die Gewalt erlebt haben, egal um welche Art der Gewalt es geht. Die Beraterinnen können dir helfen, dass es dir wieder besser geht. Auch bei komplizierten Situationen, zum Beispiel mit deinen Eltern oder deiner Familie können sie dir helfen. Sie können dich auch zur Polizei oder zum Gericht begleiten und werden dir alles gut erklären.

<https://vereinhilfekindereltern.at/kinderschutzzentrum-linz/>

autonomes Frauenzentrum, Fachberatung bei sexueller Gewalt für Mädchen ab 16 Jahren. Auf der Webseite www.frauenzentrum.at gibt es die Möglichkeit, über eine anonyme Onlineberatung erste Fragen zu stellen.

Auf der Webseite www.sexuellegewalt.at findest du außerdem Informationen was du tun kannst, wenn du selbst von sexueller Gewalt betroffen bist oder auch, wie du jemanden anderen dabei unterstützen kannst.