

## LARA – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen\*

www.lara-berlin.de  
www.nein-heisst-nein-berlin.de  
Fuggerstraße 19  
10777 Berlin - Schöneberg

Telefon 030 2168888  
Telefax 030- 216 80 61

**Persönliche und telefonische Beratung**  
Montag-Freitag von 9 - 18 h

### Spendenkonto:

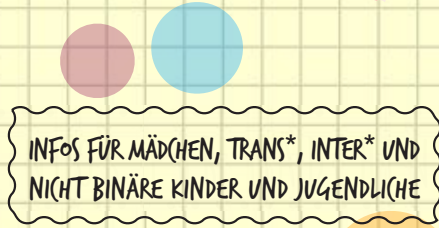
Verein gegen sexuelle  
Gewalt an Frauen e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE97 3702 0500 0003 2668 01  
BIC: BFSWDE33BER



☎ 216 88 88



## WICHTIGE TELEFONNUMMERN IN BERLIN:

LARA  
030/2168888

Childhood-Haus Berlin  
030 450 516 000

Papatya/Mädchennotdienst  
030/610063

BIG bei häuslicher Gewalt  
030/6110300

Wildwasser Mädchenberatung  
030/486 28 222

Gewaltschutzambulanz der Berliner Charité  
030 /450570270

Berliner Krisendienst  
030/39063110

Polizei Notruf 110

Feuerwehr 112

## DU HAST EIN RECHT AUF UNTERSTÜTZUNG

Es gibt viele Formen sexualisierter Gewalt. Sie können in der Schule, in der Öffentlichkeit, in deiner Beziehung oder der Familie stattfinden. Alle können von sexualisierter Gewalt, wie Belästigung oder einer Vergewaltigung betroffen sein.

Wenn dir das passiert, ist es gut, zu wissen, wo Du dir Unterstützung holen kannst. Unmittelbar nach der Tat ist es gut, so schnell wie möglich zu einer Ärztin zu gehen. Wohin du gehen kannst und auch die Frage, ob du zur Polizei gehen sollst, kannst du bei LARA telefonisch oder vor Ort besprechen. Du musst keine Einzelheiten der Tat erzählen und kannst anonym bleiben, wenn dir das lieber ist.

## SPURENSICHERUNG

Wenn du sexualisierte Gewalt erfahren hast, kannst du die Spuren bei der Gewaltschutzambulanz oder beim Childhood-Haus Berlin kostenlos sichern lassen. Dies geht auch dann, wenn du noch nicht sicher bist, ob du Anzeige erstatten möchtest und nennt sich vertrauliche Spurensicherung. Diese Dokumentation kann vor Gericht als Beweis verwendet werden. Wenn du über 18 bist, kannst du selbst entscheiden, ob du Anzeige erstatten möchtest. Diese (vertrauliche) Spurensicherung wird im Childhood-Haus oder den Rettungsstellen der Charité durchgeführt. Falls es Verletzungen gibt, werden diese zusätzlich medizinisch von einer Ärztin/einem Arzt versorgt.

## HARMLOS?

Du sollst dich frei und sicher in öffentlichen Räumen bewegen können, ohne Angst haben zu müssen. Es ist kein harmloser Annäherungsversuch, wenn eine Person ungefragt Kommentare über deinen Körper abgibt oder dich „scheinbar zufällig“ berührt, wenn du dies nicht erlaubst. Das ist sexuelle Belästigung und per Gesetz verboten. Eine besonders schlimme Straftat ist es, wenn die Belästigung von einer Gruppe ausgeht. Allein ist es ganz besonders schwer, sich zur Wehr zu setzen oder wegzulaufen. Versuch Unbeteiligte auf dich aufmerksam zu machen, damit du Hilfe bekommst. Du selbst entscheidest dabei, was du als übergriffig empfindest und hast jederzeit das Recht NEIN zu sagen! Wenn die übergriffige Person dann nicht aufhört, macht sie sich strafbar! Manchmal ist es nicht möglich NEIN zu sagen. Auch dann gilt: Die Schuld an der Tat liegt immer beim Täter, nie bei der betroffenen Person!

## ANZEIGEN

Du kannst einen sexuellen Übergriff bei der Polizei anzeigen, zum Beispiel im Polizeirevier, unter 110 oder im Internet bei der „Internetwache“. Wenn die Polizei von einem Übergriff weiß, muss sie die Ermittlungen einleiten. Bei der Vernehmung ist es gut, nicht allein zu sein. Deine Eltern, eine Anwältin oder eine Mitarbeiterin von LARA können dich begleiten. Deine Aussage wird schriftlich aufgenommen. Bevor du unterschreibst, ist es wichtig, dass du darauf achtest, dass alles aufgeschrieben wurde, was du gesagt hast. Gut zu wissen: Eine Anzeige kannst du auch noch lange Zeit nach der Gewalttat erstatten. Spezielle Informationen bekommst du in der kostenlosen Rechtsberatung bei LARA.

\*Das Sternchen steht für alle Personen, die sich als weiblich\*, trans\*, inter\* oder nicht-binär definieren. Damit soll verdeutlicht werden, dass es eine Bandbreite über weibliche und männliche Geschlechtsidentitäten hinaus gibt.

## KONTAKTE AUS DEM INTERNET

Sei vorsichtig und gib deine Daten nicht weiter (Du kannst nicht wissen, mit wem du es wirklich zu tun hast!).

Triff dich nicht allein mit Internetbekanntschäften. Schon gar nicht in privaten Bereichen. Wenn du telefonisch oder auf der Straße belästigt oder bedroht wirst, lege sofort auf oder halte eine Trillerpfeife bereit und pfeife laut. Lass dich nicht in ein Gespräch verwickeln. Wenn du bedroht, verfolgt oder belästigt wirst, solltest du die Polizei informieren. Stalking ist strafbar und muss nicht hingenommen werden! Sprich in jedem Fall mit Personen, denen du vertraust über die Erlebnisse und überlegt dann gemeinsam, was ihr tun könnt.

## GERICHTSVERFAHREN

Du bist nicht alleine, wenn es zu einem Gerichtsverfahren kommt.

Eine Prozessbegleiterin hilft dir bei allen Fragen weiter und unterstützt dich, wenn es dir bei Gericht nicht gutgeht.

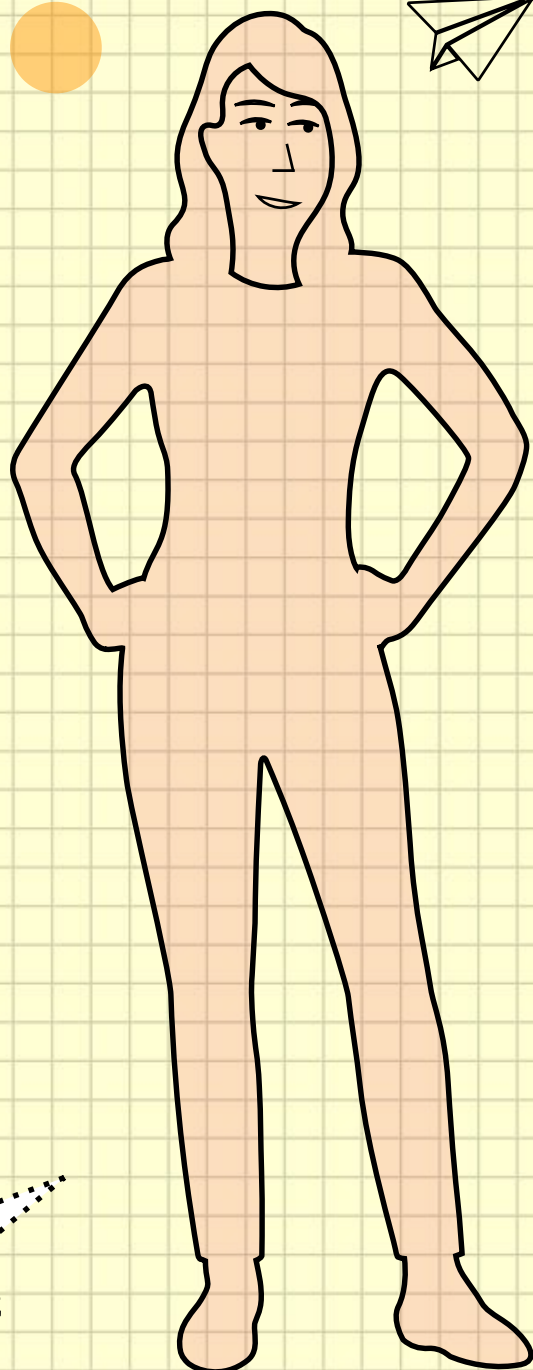
Sie ist auch während des Verfahrens an deiner Seite. Diese psychosoziale Prozessbegleitung kannst du bei einer Anzeige direkt bei der Polizei oder mit Hilfe von LARA beantragen.



Meine Kleidung sagt aus „Ich will ange-macht werden“?

Nein, du hast das Recht, dich so zu kleiden, wie es dir gefällt und wie du dich wohl fühlst. Niemand darf dich deswegen anmachen, belästigen, oder deine Grenzen verletzen. Wenn dir jemand nachpfeift oder dich anmacht, sag bestimmt und selbstbewusst, dass du das nicht magst, wenn du dich sicher genug dafür fühlst.

Nach dem neuen Sexualstrafrecht reicht es aus, wenn du deinen Willen äusserst und NEIN sagst, wenn dir jemand zu nahekommt. Nach einem sexualisierten Übergriff musst du nicht beweisen, ob und wie stark du dich zur Wehr gesetzt hast. Auch wenn es wenige oder keine Spuren gibt, kann ein Täter bestraft werde, der ein NEIN nicht akzeptiert hat. Traue dich NEIN zu sagen und mach deutlich, wo deine Grenze ist! Infos unter: [www.nein-heisst-nein-berlin.de](http://www.nein-heisst-nein-berlin.de)



Die Mitarbeiterinnen von LARA unterliegen der Schweigepflicht. Alles was du ihnen anvertraust, behalten sie für sich. Nur auf deinen ausdrücklichen Wunsch geben sie Informationen weiter. Auch wenn eine bekannte, befreundete oder verwandte Person betroffen ist, kannst du dich beraten lassen. Das ist kein Vertrauensbruch. Die Beratung ist grundsätzlich kostenlos und auf Wunsch anonym. Wenn du möchtest, kann bei der Beratung auch eine weibliche, trans\*, inter\* oder nicht-binäre Person dabei sein.

Meine Eltern wollen darüber bestimmen, wen ich heirate. Muss ich mich fügen?

Nein! Niemand darf dich gegen deinen Willen verheiraten. Zwangsheirat verstößt weltweit gegen die Menschenrechte. Mach deinen Verwandten so früh wie möglich klar, was DU willst und dass du nicht gegen deinen Willen heiraten wirst. Hol dir Unterstützung durch eine Beratungsstelle z. B. Papatya oder sprich mit deiner Lehrerin oder einer anderen erwachsenen Vertrauensperson

Wer erfährt davon, was ich erzählt habe?

### KO?

Wenn du feiern gehst, ist es gut die Kontrolle zu behalten. Es gibt Täter, die gezielt sogenannte K.O.-Tropfen in Getränke mixen, damit die Zielperson sich nicht mehr gegen sexuelle Übergriffe wehren und NEIN sagen kann. Passt gegenseitig auf euch auf und lasst eure Getränke nicht unbeobachtet. Im Notfall unter 112 den Rettungsdienst rufen. Diese Tipps können helfen, damit du aufmerksamer bist und eventuell Täter abschrecken. Dennoch gilt auch hier: Die Verantwortung für einen sexuellen Übergriff liegt immer bei dem/n Täter/n und ist nicht vom Verhalten der Betroffenen abhängig. Weitere Infos unter: [www.ko-tropfen-nein-danke.de](http://www.ko-tropfen-nein-danke.de)

Kann ich mich beraten lassen, wenn ich nicht sicher bin, ob es sexualisierte Gewalt war?

Ja, viele Betroffene wissen nicht, ob ihnen geglaubt wird, wenn sie eine solche Situation erlebt haben oder sie denken, sie sind selbst schuld an der Gewalt. Bei LARA bekommst du Unterstützung bei allen Fragen, die mit deiner sexuellen Selbstbestimmung zu tun haben.

Kann ich bei sexuellen Handlungen mit einer anderen Person meine Meinung ändern, auch wenn ich erst JA gesagt habe?

Natürlich kannst du jederzeit deine Meinung ändern und STOPP sagen, ohne dies erklären zu müssen. Und auch, wenn dir vielleicht gestern etwas gefallen hat, kann es sein, dass du heute keine Lust darauf hast. Geh nur so weit, wie es sich für dich gut anfühlt. Du allein bestimmst über deinen Körper. Wenn in deinem Freundeskreis mit sexuellen Erlebnissen geprahlt wird, musst du nicht erfahrener tun, als du bist. Denk dran, dass auch deine Freund:innen oft unsicher sind. Tauscht euch aus und akzeptiert, dass ihr unterschiedlich seid.

