



SEXUALISIERTE GEWALT

Informationen und Ratschläge für Opfer



Betreuungszentren
nach Sexueller Gewalt



Institut für die Gleichstellung
von Frauen und Männern

.be

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	2
2. Was ist sexualisierte Gewalt?	3
3. Zahlen zu sexualisierter Gewalt	5
4. Erste Reaktionen auf sexualisierte Gewalt	6
5. Langfristige Auswirkungen von sexualisierter Gewalt	8
6. Bewältigung und Verarbeitung nach der Tat	12
7. Mythen über sexualisierte Gewalt: wahr oder falsch?	14
8. Praktische Tipps	19
9. Wo kann ich meine Fragen stellen und Anzeige erstatten?	23

1. Einleitung

In dieser Publikation finden Sie weitere Informationen darüber, was sexualisierte Gewalt genau ist und wie häufig sie vorkommt. Außerdem finden Sie Erklärungen zu den Reaktionen und Gefühlen, die sie auslösen kann, gefolgt von einigen Mythen über sexualisierte Gewalt, mit denen wir aufräumen wollen. Schließlich werden Ihnen auch praktische Tipps zu diesem Thema gegeben und einige Websites vorgestellt, auf denen Sie Hilfe und Unterstützung finden können, um mit den Fakten so umzugehen, wie es für Sie am besten ist.



2. Was ist sexualisierte Gewalt?

Es gibt verschiedene Definitionen von sexualisierter Gewalt. Die allgemeine Definition, die wir hier verwenden, lautet wie folgt: **Sexualisierte Gewalt umfasst jede sexuelle Handlung, die gegen den Willen einer Person von jeder Person, unabhängig von ihrer Beziehung zum Opfer, in jedem Kontext oder Umfeld begangen wird.**

Entgegen der landläufigen Meinung handelt es sich bei den Tätern/Täterinnen oft um Personen, die Sie bereits kannten oder denen Sie vertrauten. Sexualisierte Gewalt kann auch durchaus innerhalb einer Beziehung oder Ehe vorkommen. Sexualisierte Gewalt wird nicht nur von Männern verübt, auch Frauen können sexualisierte Gewalt ausüben oder jemanden zu sexuellen Handlungen zwingen.

Das Sensoa-Flaggensystem bietet eine praktische Grundlage, um zu bestimmen, ob eine Handlung sexuell grenzüberschreitend ist. Die sechs Kriterien, die bei der Frage, ob eine Handlung grenzüberschreitend ist, eine Rolle spielen, sind **gegenseitiges Einverständnis, Freiwilligkeit, Gleichheit, Alter oder Entwicklung, Kontext und Selbstachtung**. Es ist möglich, dass Sie zu einer bestimmten sexuellen Handlung „Ja“ sagen, aber wenn Sie unter Druck gesetzt werden oder sich in einem Machtverhältnis mit der betreffenden Person befinden, handelt es sich ebenfalls um sexualisierte Gewalt. Auch wenn Sie anfangs „Ja“ sagen, haben Sie jederzeit das Recht, aufzuhören. Daher ist ein „Ja“ zu einem Kuss beispielsweise nicht zwangsläufig ein „Ja“ zu anderen Handlungen.

Die folgenden Handlungen können daher sexualisierte Gewalt darstellen:

- küssen (z. B. auf den Hals, den Mund, den Körper, die Genitalien);
- berühren über oder unter der Kleidung;
- darauf bestehen, gemeinsam zu duschen, nackt zu schlafen oder die Genitalien zu pflegen;
- sexuell explizite Nachrichten oder Kommentare versenden;
- sexuell eindeutige Fotos vom Opfer verlangen oder machen oder solche Fotos von sich selbst machen und diese an das Opfer schicken;
- pornografisches Material ohne entsprechende Aufforderung zeigen, gemeinsam ansehen oder erstellen;
- sich dem Opfer nackt zeigen oder das Opfer auffordern, sich nackt zu zeigen;
- das Opfer zu sexuellen Handlungen wie Masturbation oder Oralsex zwingen;
- das Opfer zwingen, sexuelle Handlungen zu erdulden, z. B. Oralsex, jede Form der Penetration (mit dem Penis, mit der Zunge, mit den Fingern oder mit einem Gegenstand) - auch online.

Das belgische Strafgesetzbuch unterscheidet zwischen Beeinträchtigung der sexuellen Unversehrtheit und Vergewaltigung auf der Grundlage der Penetration. Wenn es zu einer sexuellen Penetration gekommen ist (egal ob mit dem Penis, der Zunge, den Fingern oder einem Gegenstand und egal wo: vaginal, oral, anal), fällt dies rechtlich gesehen unter den Begriff Vergewaltigung.

Alle Formen sexualisierter Gewalt sind jedoch strafbar und schwerwiegend. Andere haben nicht das Recht, Ihre Grenzen zu setzen. Wenn sich etwas nicht richtig/gut/sicher angefühlt hat, ist Ihr emotionales Erlebnis vorrangig und muss berücksichtigt werden.

Nach der Tat erleben Opfer von sexualisierter Gewalt oft Schuldgefühle, Scham und Zweifel. Dennoch muss eines klar sein: Sie sind in keiner Weise für das verantwortlich, was Ihnen angetan wurde. Die einzige Person, die für sexualisierte Gewalt verantwortlich ist, ist der/die Täter(in). Auch wenn Sie unter Einfluss von Drogen oder Alkohol standen, sich nicht gewehrt oder nichts gesagt haben, geflirtet haben, egal wie Sie gekleidet waren - es handelt sich immer um sexualisierte Gewalt. Niemand bittet darum, eine solche Erfahrung machen zu dürfen, auch nicht indirekt.

3. Zahlen zu sexualisierter Gewalt

Laut der ersten groß angelegten Studie über sexualisierte Gewalt in Belgien, die von der UGent, der Universität Lüttich und dem INCC durchgeführt wurde, haben 64,1 % der belgischen Bevölkerung im Alter von 16 bis 69 Jahren im Laufe ihres Lebens irgendeine Form von sexualisierter Gewalt erlebt. In Bezug auf sexualisierte Gewalt mit Körperkontakt zwischen Täter(in) und Opfer gaben zwei von fünf Frauen und ein von fünf Männern an, Opfer solcher Gewalt geworden zu sein.

Nur 4 % der Opfer in der oben genannten Studie gaben an, eine Anzeige bei der Polizei erstattet zu haben. Das bedeutet, dass die offiziellen Zahlen der Polizei in Belgien nur die Spitze des Eisbergs sind.

Bestimmte Bevölkerungsgruppen werden mit größerer Wahrscheinlichkeit Opfer sexualisierter Gewalt. Dazu gehören Menschen ohne sicheres soziales Netzwerk, Menschen, die sich als LGBTQI+ identifizieren, Menschen mit (körperlichen und/oder geistigen) Behinderungen, Flüchtlinge und Asylsuchende, Frauen, Jugendliche usw.

4. Erste Reaktionen auf sexualisierte Gewalt

ÜBERLEBENSMODUS

Viele Opfer geben sich selbst die Schuld an dem, was ihnen passiert ist, und können nur schwer verstehen, warum sie im Moment des Geschehens nicht anders reagiert haben. „Warum habe ich mich nicht stärker gewehrt?“ oder: „Warum habe ich nicht deutlicher „Nein“ gesagt?“ Es ist wichtig zu verstehen, dass Ihr Körper auf **Autopilot** schaltet, wenn Sie aufgrund einer drohenden Gefahr unter enormem **Stress** stehen. Sie befinden sich dann in einer Art Überlebensmodus, in dem das Gehirn eher instinktiv reagiert.

KÖRPERLICHE REAKTIONEN

Nach dem *FFF*-Modell gibt es drei mögliche Reaktionen, die Ihr Gehirn automatisch bewertet: *fight, flight or freeze*, d. h. **Kampf, Flucht oder Lähmung**.

Konkret bedeutet dies, dass Sie tatsächlich nur wenig Einfluss darauf haben, wie Sie reagieren, wenn Sie solchem Stress ausgesetzt sind. Manche Menschen wehren sich mit aller Kraft und versuchen, sich zu verteidigen, andere versuchen, der Situation zu entfliehen, wenn diese Option möglich erscheint. Die dritte Möglichkeit ist, dass Sie nicht mehr in der Lage sind, wirklich zu reagieren. Dieser Zustand der Lähmung wird auch als „**tonische Immobilität**“ oder Schockstarre bezeichnet. Manche Menschen sind völlig angespannt und können sich nicht mehr bewegen, aber sie nehmen alles wahr, was passiert. Andere fühlen sich schwach und gefühllos oder verlieren völlig das Zeitgefühl.



Manche Menschen haben das Gefühl, dass sie aus ihrem Körper heraustreten, wenn sie sexualisierte Gewalt erleben, so als wären sie nicht selbst anwesend und würden das Geschehen aus einer Ecke des Raumes beobachten. Es ist möglich, dass Sie während der Tat irgendwann das Bewusstsein verloren haben oder einfach ohnmächtig geworden sind.

Eine weitere mögliche Schutzreaktion besteht darin, dass das Opfer während der sexuellen Gewalt mit dem Täter kooperiert oder sehr fügsam ist. Dies ist auch eine Strategie unseres Instinktgehirns, um einer gefährlichen Situation möglichst unbeschadet zu entkommen.

Denken Sie vor allem daran, dass Sie keine Kontrolle über Ihre Reaktion auf solche Ereignisse haben und dass diese instinktiv erfolgt, so dass jede Form der Reaktion auf die Gewalt normal ist.

DISKREPANZ ZWISCHEN KÖRPERLICHEN REAKTIONEN UND IHREN GEDANKEN

Es ist möglich, dass Ihr Körper bei sexuell grenzverletzenden Handlungen anders reagiert, als Sie es wünschen oder erwarten. Zum Beispiel können Sie eine Erektion bekommen, Ihre Vagina kann feucht werden oder Sie können sogar einen Orgasmus haben/ejakulieren. Die Tatsache, dass Ihr Körper auf diese Weise reagiert, kann viel Verwirrung stiften. Vielleicht fangen Sie an, an sich selbst zu zweifeln, oder Sie denken: „Wollte ich es doch? Hat es mir letztendlich gefallen? War es dann überhaupt sexualisierte Gewalt? Übertreibe ich vielleicht?“. Die Täter(innen) profitieren von dieser Verwirrung. Seien Sie sich bewusst, dass eine scheinbare sexuelle Reaktion Ihres Körpers in dieser Situation nur ein Reflex ist und nichts mit dem zu tun hat, was Sie wirklich wollen. Das sagt absolut nichts darüber aus, was in diesem Moment in Ihrem Kopf vorging, und eine solche körperliche Reaktion stellt für den Täter oder die Täterin auch keine Zustimmung dar.

5. Langfristige Auswirkungen von sexualisierter Gewalt

MINIMIEREN

Ein erster Reflex vieler Opfer besteht darin, das Geschehene nach der Tat zu relativieren. „Es war nicht so schlimm. Ich bin stark, ich werde damit fertig.“ In manchen Fällen kann sich später herausstellen, dass Sie mehr unter der Situation gelitten haben, als Sie ursprünglich dachten oder zugeben wollten. Die Tatsache, dass Sie unter dem leiden, was Ihnen angetan wurde, schadet weder Ihnen als Person oder Ihrer Stärke, auch wenn es sich so anfühlt. Relativieren ist eine Art, mit der Situation umzugehen, und eigentlich eine gewisse Form der Verharmlosung.

Andere Möglichkeiten, solche Ereignisse zu unterdrücken, reichen vom einfachen Leugnen, dass Ihnen etwas zugestoßen ist, bis hin zum Vergessen des Geschehenen. Daher ist es oft schwierig, über sexualisierte Gewalt in einer klaren Chronologie zu berichten. Es ist möglich, dass Sie Erinnerungslücken haben. Auch das ist eine völlig normale neurologische Reaktion. Manche Dinge sind zu schwer zu ertragen, und Ihr Gehirn sorgt dann durch diese Reaktionsweisen dafür, dass Sie sich an bestimmte Dinge nur schwer erinnern können. Dies kann sich später auf viele andere Arten bemerkbar machen.

FLASHBACKS

Es ist möglich, dass sich das Ereignis bzw. die Ereignisse ohne Vorwarnung in Form von Flashbacks (Gedanken und Bilder) oder Alpträumen aufdrängen. Sie fühlen sich dann möglicherweise überwältigt und überfordert, auch wenn Sie vorher vielleicht dachten, alles sei bereits „bewältigt“. Manchmal kann es sich um Gefühle handeln, die wieder hochkommen, oder um ein körperliches Wiedererleben der sexualisierten Gewalt, sei es in Form von Anspannung,

Atembeschwerden oder durch Spüren von Berührungen wie zum Zeitpunkt der Tat.

VERMEIDUNGSREAKTIONEN

Nachdem Sie Opfer sexualisierter Gewalt geworden sind, fällt es Ihnen möglicherweise schwer, mit bestimmten Dingen umzugehen, die Sie mit dem Ereignis/den Ereignissen selbst in Verbindung bringen. Es ist also eine ganz normale Reaktion, bestimmte Situationen, Personen, Gegenstände, Gefühle oder Gedanken völlig zu meiden, um sich nicht an das Geschehene erinnern zu müssen. Zum Beispiel gehen Sie nicht mehr durch die Straße, in der die Ereignisse stattgefunden haben, Sie können den Geruch von Zigaretten nicht mehr ertragen, Sie können keine Nachrichten mehr sehen. Manche Menschen vermeiden sogar den Schlaf, weil sie Angst vor Albträumen haben.

GEMISCHTE GEFÜHLE

In der Zeit nach der sexualisierten Gewalt kann es zu Veränderungen in Ihrem Denken und Fühlen kommen. Beispielsweise kann sich sexualisierte Gewalt negativ auf das Selbstbild („Ich bin ein schlechter Mensch“), das Bild, das man von anderen hat („Man kann niemandem vertrauen“), oder die Wahrnehmung der Umwelt („Die Welt ist gefährlich“) auswirken. In dieser Mischung aus Schuldgefühlen, Scham und Selbstzweifeln – unpassend, aber nicht weniger drängend – können Sie eine emotionale Achterbahnfahrt durchmachen und nicht mehr wissen, welche Haltung Sie einnehmen sollen. In manchen Fällen ist es dann schwierig, positive Gefühle zu empfinden, und das kann Ihre Fähigkeit, auf andere zuzugehen, einschränken. Es kann sein, dass Sie sich schwerer konzentrieren können und schneller gereizt oder beleidigt sind. Es ist daher möglich, dass Sie mit den Menschen in Ihrem Umfeld Spannungen oder Konflikte haben. Es kann auch zu Wutausbrüchen kommen, wenn Sie nicht wissen, wie Sie mit all diesen Emotionen umgehen sollen.

VERLUST VON GRENZEN

Ein weit verbreiteter Irrtum ist, dass ein Opfer von sexualisierter Gewalt danach nie wieder sexuelle Beziehungen haben oder Freude daran empfinden kann. Allerdings treten nicht bei allen Betroffenen die gleichen Vermeidungsreaktionen auf wie die oben beschriebenen. In vielen Fällen kann gerade sexualisierte Gewalt zu einem Verlust von Grenzen führen. Wenn Ihre Grenzen überschritten werden, wird ein Teil davon zerbrochen, sodass Sie vielleicht das Gefühl haben, keine Grenzen mehr zu haben oder sie zumindest selbst nicht mehr zu spüren. Bei einigen Opfern sexualisierter Gewalt äußert sich dies eher in einer Form von Hypersexualität als in einer Vermeidung. Es kann sein, dass Sie plötzlich Dinge tun, für die Sie vorher absolut nicht offen waren. Sie könnten denken: „Ich habe kein Trauma erlitten, weil ich immer noch Sex haben kann“. Es ist absolut nicht ungewöhnlich, dass Sie Ihr Trauma indirekt in anderen Situationen erneut suchen – z. B. indem Sie auf die gleiche Weise Sex haben wie der/die Täter(in) oder Beziehungen zu Personen eingehen, die dem/der Täter(in) ähneln oder ihn/sie auf eine bestimmte Art und Weise repräsentieren. Dieser Prozess findet oft unbewusst statt, sodass es keinen Grund gibt, sich dafür zu schämen.

Ähnlich wie zu einer möglichen Hypersexualität kann sexualisierte Gewalt auch zu allgemeiner Unvorsicht führen. In diesem Fall könnten Sie unter dem Vorwand, dass „es keine Rolle mehr spielt“, viele Risiken eingehen, z. B. übermäßig viel Alkohol trinken, viel ausgehen oder zu schnell fahren. Manche Menschen verletzen sich auch selbst, um zu versuchen, mit dem, was ihnen passiert ist, umzugehen.

TRAUMATISCHE BEZIEHUNG ZUM TÄTER/ZUR TÄTERIN

Wenn Sie regelmäßig Opfer sexualisierter Gewalt werden, kann es sein, dass Sie eine starke Bindung zu dem Täter oder der Täterin entwickeln. Diese traumatische Bindung, die auch als „Stockholm-Syndrom“ bekannt ist, entsteht, wenn Sie sich an den/die Täter(in) binden und Gefühle der Liebe oder

Sympathie für die Person empfinden. In diesem Fall kann es sogar sein, dass Sie bei der Täterin oder dem Täter Trost suchen, aber auch, dass Sie Personen, die Ihnen helfen wollen, aus dieser schlimmen Situation herauszukommen, misstrauen oder sie abweisen.

ZUSAMMENFASSUNG

Es ist wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass es sich dabei um ganz normale Reaktionen auf eine schwierige Situation handelt. Es gibt keine richtige oder falsche Art, nach sexualisierter Gewalt zu reagieren, und nicht alle Menschen erleben die Folgen auf die gleiche Weise. Die Reaktionen und Auswirkungen sind sehr unterschiedlich, und deshalb ist es notwendig, in sich zu gehen, um herauszufinden, was man braucht, um dem, was einem widerfahren ist, einen Platz zu geben. So können Sie nach den richtigen Möglichkeiten einer bestmöglichen Betreuung suchen.

Oft schwächen sich die Reaktionen ab oder verschwinden innerhalb weniger Wochen von selbst. Manchmal ist es jedoch nicht einfach, mit diesem (diesen) traumatischen Ereignis(sen) umzugehen. Wenn die Folgen nach einem Monat immer noch präsent sind und das tägliche Funktionieren beeinträchtigen, ist es wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Möglicherweise liegt eine **posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)** vor.



6. Bewältigung und Verarbeitung nach der Tat

Sich von sexualisierter Gewalt zu erholen, kann ein **schwieriges Unterfangen sein, bei dem man hinfällt und wieder aufsteht**, mit verschiedenen Phasen, die man immer wieder zu durchlaufen scheint. Auch wenn dieser Weg für jede/n anders ist, gibt es einige allgemeine Punkte, die für jede/n hilfreich sein können.

Versuchen Sie, Ihre **Grundbedürfnisse** so weit wie möglich zu berücksichtigen, wie z. B.: ausreichend Wasser trinken, ausreichend essen und schlafen sowie Zeit für Entspannung einplanen. Suchen Sie nach Dingen, die Ihnen gefallen. Im Folgenden finden Sie einige praktische Tipps, die Ihnen helfen können.

Versuchen Sie, Unterstützung bei Personen zu finden, denen Sie vertrauen können. Dabei kann es sich um Freundinnen und Freunde, Familienmitglieder oder professionelle Helfer(innen) handeln. Versuchen Sie, sich so oft wie möglich mit Menschen zu umgeben, die Ihnen zuhören, oder haben Sie zumindest eine Person, an die Sie sich wenden können, wenn die Dinge schwieriger werden – und sei es nur, um eine Tasse Kaffee zu trinken oder einen Spaziergang zu machen, um auf andere Gedanken zu kommen.



Sie müssen nicht jedem im Detail erzählen, was passiert ist, aber Verständnis, Unterstützung und Trost können Ihnen sehr helfen. Denken Sie daran, dass es absolut keine Schande ist, nicht aus eigener Kraft aus einer solchen Situation herauszukommen. In diesem Fall kann Ihnen eine **Begleitung** helfen, die Situation zu bewältigen. Es gibt verschiedene Arten von Therapien, die Ihnen helfen können, von der gewöhnlichen Gesprächstherapie bis hin zu EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*). Im Rahmen einer **traumabezogenen Psychotherapie** lernen Sie, wieder Worte für schmerzhaft gefühlte und übermächtige Erinnerungen zu finden. Diese Begleitung erfolgt in Form von Gesprächen, die in Vertrauen und Sicherheit stattfinden, um dieser (diesen) schwierigen Erfahrung(en) einen Platz in Ihrem Leben zu geben. **EMDR** oder eine andere körperorientierte Therapie ist für manche Menschen eine bessere Unterstützung.

Einige Opfer fühlen sich durch **Gesprächsgruppen** unterstützt. Der Kontakt mit Menschen, die dasselbe erlebt haben wie Sie, und die Möglichkeit, in einer sicheren Umgebung darüber zu sprechen, können sehr hilfreich sein. Dies kann Ihnen ein Gefühl, verstanden zu werden, vermitteln.

Am Ende dieser Publikation finden Sie weitere Informationen darüber, wo Sie diese Hilfe und diese Organisationen finden können.



7. Mythen über sexualisierte Gewalt: wahr oder falsch?



Den meisten Opfern fällt es leicht, über das, was ihnen passiert ist, zu sprechen.

Viele Opfer erzählen sofort, was ihnen passiert ist. Andere warten mehrere Monate oder sogar Jahre, bis sie darüber sprechen. Manche sprechen nie darüber.

Häufig sind sich die Opfer nicht bewusst, dass es sich um sexualisierte Gewalt handelt. Manchmal manipuliert der/die Täter(in) sie, damit sie schweigen, indem er/sie ihnen z. B. sagt: „Niemand wird dir glauben“ oder „Du wirst deiner Mama viel Kummer bereiten und das willst du doch nicht, oder? Unsere Familie wird zerstört werden“.

Als Opfer empfinden Sie möglicherweise enorme Scham über das Geschehene. Vielleicht denken Sie, dass es Ihre eigene Schuld ist, oder Sie befürchten, dass Ihre Mitmenschen Ihnen nicht glauben oder Sie nicht ausreichend unterstützen. Viele Opfer sexualisierter Gewalt durch bekannte Täter(innen) oder Familienmitglieder warten daher, bis sie erwachsen sind oder nicht mehr zu Hause leben, bevor sie jemandem von dem Geschehenen erzählen.



Viele Opfer fühlen sich schuldig, weil sie glauben, den sexuellen Missbrauch provoziert zu haben.

Nach der Tat fragen sich die Opfer oft, ob sie etwas getan haben, das diese sexualisierte Gewalt verursacht hat, z. B. „Habe ich aufreizende Kleidung getragen? Habe ich zu sinnlich getanzt? Hatte ich zu viel getrunken? Habe ich nicht klar genug „nein“ gesagt? Habe ich die Situation falsch eingeschätzt?“.

Beachten Sie, dass ausschließlich der/die Täter(in) für das Geschehene verantwortlich ist. Diese Person hat Ihre Grenzen überschritten. Unabhängig von den Umständen, unter denen der sexuelle Missbrauch stattgefunden hat: Sie sind an nichts schuldig.



In der Regel kennt das Opfer den Täter oder die Täterin der sexualisierten Gewalt nicht.

Täter(innen) sexualisierter Gewalt sind in der Regel Personen, die wir kennen, z. B. Partner(in), Freund(in), Mitschüler(in), Familienmitglied, Kollege/Kollegin usw. Bei den volljährigen Opfern ist der/die Täter(in) der sexualisierten Gewalt nur in 14,2 % der Fälle eine unbekannte Person. Bei Kindern liegt dieser Anteil bei 16,6 %.

Weil man davon ausgeht, dass man bei den Personen, die man kennt, sicher ist, ist es manchmal schwer zu glauben, dass genau diese Person sexualisierte Gewalt begeht. Da es sich um eine Person handeln kann, die Ihnen nahe steht, ist es schwierig, das Geschehene zu erkennen, darüber zu sprechen oder Anzeige zu erstatten.



Sexualisierte Gewalt geht immer mit körperlicher Gewalt einher.

Sexualisierte Gewalt kann mit körperlicher Gewalt einhergehen, aber das ist nicht immer der Fall. Im Rahmen der oben erläuterten Erstreaktionen kann es sein, dass Sie sich wehren oder versuchen zu fliehen, aber Sie können auch völlig gelähmt sein. Im letzteren Fall kommt es bei sexualisierter Gewalt häufig nicht zu körperlicher Gewalt, was sie aber nicht weniger schlimm macht.

Als Opfer wird das Fehlen von körperlicher Gewalt Sie daran zweifeln lassen, dass es sich tatsächlich um Missbrauch handelt. Psychische Gewalt kann aber bei sexualisierter Gewalt ebenfalls eine sehr wichtige Rolle spielen. Dies kann von leichter Manipulation bis hin zu Erpressung und Drohungen reichen.

- Eine Person kann älter, größer oder stärker sein als Sie, sich besser ausdrücken oder mehr Autorität besitzen. Ein höherer sozialer Status oder eine bessere finanzielle Situation können Sie ebenfalls unter Druck setzen und einschüchtern.
- Die andere Person kann versuchen, Sie zu überzeugen, oder weiter darauf bestehen, sodass Sie Ihre Grenzen nach und nach verschieben. In diesem Fall wissen Sie anschließend nicht mehr genau, wann die Situation zu weit gegangen ist, aber im Nachhinein haben Sie das Gefühl, dass es nicht richtig war.
- Die Person kann Sie mit Aussagen manipulieren wie „Diese andere Person macht das, weißt du“ oder „Ich dachte, wir wären wirklich Freunde“, „Du liebst mich doch, oder?“, „Das ist Teil unserer Beziehung“.
- Die Person kann Ihnen drohen: „Wenn du es nicht tust, werde ich allen erzählen, dass du ein Feigling bist“, „... werde ich dieses Foto ins Internet stellen“, „... werde ich dafür sorgen, dass du diesen Job nicht bekommst“ oder „... werde ich dich verlassen“.
- Manchmal nutzt die Person auch die Tatsache aus, dass Sie unter Alkohol- oder Drogeneinfluss standen, traurig, einsam, bedürftig oder krank waren.



Sexueller Missbrauch im familiären Umfeld ist eine Form der sexualisierten Gewalt.

Unter sexuellem Missbrauch verstehen wir hier sexualisierte Gewalt in Ihrem Haushalt oder Ihrer Familie. Der/die Täter(in) ist ein Elternteil, ein Schwiegerelternteil, ein Großelternteil, ein Partner/eine Partnerin, ein Onkel oder eine Tante, ein Cousin oder eine Cousine, ein (Halb-)Bruder oder eine (Halb-)Schwester. Da sie Teil der Familie sind und Sie davon ausgehen, dass sie sich um Sie sorgen, ist es manchmal schwer zu glauben, dass von diesen Personen sexualisierte Gewalt ausgeht. Und weil Sie sie lieben, von ihnen abhängig sind oder sie oft sehen, ist es so schwer, darüber zu sprechen oder Anzeige zu erstatten.

Grenzüberschreitendes sexuelles Verhalten im familiären Kontext ist daher auch eine Form der sexualisierten Gewalt.



Jede sexuelle Handlung erfordert grundsätzlich eine Einwilligung.

Sexualverhalten ist ein schrittweiser Prozess, der eigentlich erfordert, dass Sie für jeden Akt erneut Ihre ausdrückliche Zustimmung geben. Nur weil Sie sich gerne küssen und streicheln, während Sie nackt sind, heißt das nicht, dass Sie mit Oralsex oder Penetration einverstanden sind. Sie können also zu einer Handlung „ja“, zu einer anderen Handlung aber „nein“ sagen. In diesem Zusammenhang gilt: Schweigen bedeutet nicht (notwendigerweise) Zustimmung!



Es ist sehr schwer, „Nein“ zu einem/einer Täter(in) zu sagen, der/die sich um Sie kümmert oder mit dem/der Sie zusammenleben.

In manchen Beziehungen oder Situationen ist es schwierig, „Nein“ zu einer anderen Person zu sagen. Manchmal liegt es daran, dass man zusammen wohnt, gemeinsam isst oder auch lustige Dinge zusammen unternimmt. Vielleicht machen Sie sich Sorgen darüber, wie sich ein „Nein“ zum Täter oder zur Täterin nicht nur auf Sie selbst, sondern auch auf Ihre Familie und Ihre Zukunft auswirken wird. Manchmal hat man den Eindruck, dass das Verschweigen von sexualisierter Gewalt andere Familienmitglieder vor Spannungen, Gewalt oder sexuellem Missbrauch schützt. Auf diese Weise kann die sexualisierte Gewalt jedoch weitergehen und der/die Täter(in) ist geschützt, nicht aber Sie oder die anderen Menschen, mit denen Sie zusammenleben.



Es ist kein sexueller Missbrauch, wenn der/die Täter(in) sagt, dass er/sie aus Liebe handelt.

Viele Täter(innen) verwechseln Liebe mit sexuellem Verhalten. Gerade weil es sich um eine Person handelt, die Sie kennen, gehen Sie davon aus, dass Sie ihr vertrauen können und dass sie gute Absichten Ihnen gegenüber hat. Sich um Sie zu kümmern, Sie zu umarmen, Sie zu trösten, Ihnen beim Anziehen oder Duschen zu helfen - all das sind Gesten der Fürsorge und Zeichen der Aufmerksamkeit. Sexuelle Bemerkungen wie „Ich werde dir zeigen, wie man Liebe macht“ können daher auch unter sexualisierte Gewalt in einem Betreuungskontext fallen.



8. Praktische Tipps

Bei sexualisierter Gewalt werden Ihre körperlichen Grenzen überschritten – es ist daher sehr wichtig, dass Sie sich wieder sicher fühlen. Hier sind einige Tipps, wie Sie Ihrem Körper wieder ein Gefühl von Ruhe und Sicherheit geben können.



Die tägliche Pflege ist wichtig, um sich nach einem traumatischen Erlebnis zu erholen.

- Achten Sie auf regelmäßige Ess- und Schlafgewohnheiten: Essen Sie zu regelmäßigen Zeiten, auch wenn Sie keinen Hunger haben. Gehen Sie zu regelmäßigen Zeiten ins Bett, auch wenn Sie Schwierigkeiten beim Einschlafen haben oder sich nicht müde fühlen.
- Achten Sie darauf, dass Sie jeden Tag eine geplante Aktivität haben (z. B. zur Schule gehen, einen Kaffee bei Ihrer Oma trinken, mit dem Hund spazieren gehen, einkaufen, aufräumen, mit einem Freund/ einer Freundin Sport treiben usw.).
- Erholen Sie sich ausreichend: Versuchen Sie, ausreichend zu schlafen, unternehmen Sie Aktivitäten, die Sie entspannend finden, und schrauben Sie Ihre Erwartungen vorübergehend etwas mehr zurück als üblich. Ihr Körper muss sich auch physisch von dem traumatischen Ereignis erholen.
- Bleiben Sie in Bewegung: Lassen Sie Ihren Körper nicht auf „Standby“ schalten, sondern gehen Sie spazieren, springen Sie Seil oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Kleine Bewegungen reichen aus. Berücksichtigen Sie, was Ihr Körper in diesem Moment verkraften kann.

- Bleiben Sie in Kontakt mit anderen: Soziale Kontakte sind wichtig, um sich zu erholen. Andere können Sie verstehen, unterstützen, trösten oder auf andere Gedanken bringen. Wenden Sie sich vor allem an Personen, die Sie verstehen und unterstützen.
- Halten Sie an Ihren Träumen und Wünschen fest: Vielleicht hatten Sie alle möglichen kleinen oder großen Träume, Wünsche und Pläne für die Zukunft. Auch wenn Sie das Gefühl haben, dass sie Ihnen weggenommen wurden: Das ist nicht der Fall! Notieren Sie Ihre Träume und Pläne irgendwo – sie sind Lichtpunkte an dunklen Tagen.

Es gibt auch spezifischere Mittel, die Sie einsetzen können, um mit schwierigen Zeiten umzugehen. In solchen Momenten ist Ihr Körper angespannt, Sie haben Angst, sind traurig oder wütend und werden mit allen möglichen Erinnerungen konfrontiert. Im Folgenden finden Sie Informationen, die Ihnen helfen sollen, diese schwierige Zeit zu überstehen.

Der erste Schritt besteht darin, sich der Spannung in Ihrem Körper bewusst zu werden. Ein einfacher Trick ist es, Ihren Zustand mit einer Zahl von 0 bis 10 zu bewerten. Achten Sie auf Ihre Atmung, die Muskelspannung und den Herzschlag.

Nachdem Sie die folgenden Tipps befolgt haben, können Sie die Anspannung Ihres Körpers wieder spüren und den Grad der Anspannung mit einer Zahl einstufen.



- Bewegen Sie Ihren Körper bewusst: Versuchen Sie in schwierigen Momenten der Anspannung, Ihre Körperhaltung zu verändern (vom Stehen zum Sitzen oder Gehen, vom Sitzen zum Stehen oder Gehen) oder bewegen Sie bewusst einen Teil Ihres Körpers (das kann einfach Ihr kleiner Finger sein, oder Ihre ganze Hand, oder Ihre Beine usw.).
- Sehen, hören, fühlen Sie mit Ihren Sinnen: Schauen Sie sich um und nennen Sie (laut) fünf Dinge, die Sie versuchen, aufmerksam und konzentriert zu betrachten (z. B. die Farben des Himmels oder des Raumes, Gegenstände usw.). Nennen Sie (laut) 5 Dinge, denen Sie konzentriert zuhören (z. B. ein vorbeifahrendes Auto, das Geräusch der Heizung usw.), und nennen Sie (laut) 5 Dinge, die Sie erleben oder spüren (z. B. ein Kribbeln im Bauch, ein kratzender Pullover usw.).
- Wenn Sie sehr angespannt sind, können Sie Ihre Handgelenke, Ihren Kopf oder Ihren Hals mit kaltem Wasser bespritzen: Das hilft Ihnen, die Anspannung wieder zu spüren und zu kontrollieren, was Sie fühlen.
- Ein Tanz (wie Macarena oder etwas Ähnliches): Stampfen Sie mit den Füßen auf den Boden, wackeln Sie mit den Zehen, lassen Sie die Hände kreisen, wedeln Sie mit den Armen, ballen Sie die Faust und öffnen Sie die Hand langsam wieder.
- Ruhige, bewusste Bauchatmung: Legen Sie Ihre Hand auf den Bauch, atmen Sie 3 Sekunden lang ein, halten Sie 2 Sekunden lang die Luft an und atmen Sie 4 Sekunden lang aus.
- Machen Sie sich Ihren Körper wieder zu eigen: Duschen Sie achtsam, massieren Sie sich bewusst mit einer Körperlotion, massieren Sie Ihren Kopf oder Ihre Füße mit sanften Bewegungen.
- Bestätigen Sie, dass Sie sich im Hier und Jetzt befinden: Schauen Sie sich um, sagen Sie laut das heutige Datum, beschreiben Sie den Ort, an dem Sie sich befinden, und was Sie sehen.

- Sicherer Ort: Versuchen Sie, sich in einem Raum vorzustellen, in dem Sie sich völlig ruhig und sicher fühlen und der nur Ihnen gehört. Dabei kann es sich um einen realen oder imaginären Ort handeln (Ihr Sofa zu Hause, ein Heißluftballon, ein schöner Ort, an dem Sie schon einmal waren usw.).
- Nehmen Sie einen (Tennis-)Ball, lassen Sie ihn von der Wand abprallen und fangen Sie ihn erneut, oder lassen Sie ihn von einer Hand in die andere wandern.
- Nehmen Sie bewusst einen Schluck Wasser und spülen Sie den Mund aus oder schlucken Sie das Wasser vorsichtig hinunter. Wenn Sie angespannt sind, produziert Ihr Körper keinen Speichel und Ihr Mund ist trocken - etwas zu trinken entspannt Ihren Körper.
- Notieren Sie die Namen aller Personen, die Ihnen ein positives Gefühl vermitteln oder an die Sie sich wenden können - scheuen Sie sich nicht, eine dieser Personen zu kontaktieren, wenn Sie sich nicht wohl fühlen. Sie können Sie trösten, beruhigen und ablenken. Manchmal reicht es schon, ihre Stimme zu hören, um wieder zur Ruhe zu kommen.
- Erstellen Sie eine Playlist mit Ihren Lieblingsliedern. Hören Sie sie an und spüren Sie, was Ihr Körper braucht: ruhig zuhören, laut mitsingen, tanzen und sich bewegen usw. Musik wirkt auf einer tiefen Ebene des Gehirns und schafft Frieden und Sanftheit.

Spüren Sie nun wieder die Spannung, die Sie in Ihrem Körper haben – achten Sie auf Ihre Atmung, Ihren Herzschlag und die Spannung Ihrer Muskeln. Vergeben Sie eine Zahl zwischen 0 und 10 und vergleichen Sie sie mit der Zahl, die Sie vor den Übungen genannt haben. Wenn die Zahl nicht ausreichend gesunken ist, versuchen Sie eine andere Übung, bis Sie sich besser fühlen.

9. Wo kann ich meine Fragen stellen und Anzeige erstatten?

Betreuungszentrum nach Sexueller Gewalt: alle Kontaktdaten finden Sie unter <https://bsg.belgium.be>. Wenn Sie sich bereits dort gemeldet haben, wird das forensische Betreuungspersonal Sie noch eine Zeit lang telefonisch betreuen, um alle Ihre Fragen zu beantworten und Ihnen ein offenes Ohr und Unterstützung zu bieten. Außerdem wird Ihnen eine psychologische Betreuung angeboten.

Wurden intime Bilder, die Sie darstellen, ohne Ihre Zustimmung im Internet verbreitet? Wenn Sie Hilfe benötigen und wissen möchten, wie Sie Bilder bei den Plattformen melden können, können Sie die Website des **Instituts für die gleichstellung von frauen und männern** besuchen, wo Sie eine erläuternde Anleitung finden: <https://igvm-iefh.belgium.be>.

Impressum

Herausgeber

Institut für die gleichstellung von frauen und männern

Place Victor Horta 40 - 1060 Brüssel

02 233 44 00

equality.womenmen@iefh.belgique.be

<https://igvm-iefh.belgium.be>

Verantwortlicher Herausgeber

Michel Pasteel, Leiter des Instituts für die gleichstellung von frauen und männern

Autorinnen

Inse Van Melkebeke, Bo Van den Bulcke, Sarah Vandewalle, Hannah Van Dingenen (BSG Gent)

Überarbeitung und Ergänzungen

Sophie Van Reeth (Punt VZW)

Concept

gevaertgraphics.be

Illustration

Rutger Van Parys – gevaertgraphics

Depotnummer

D/2021/10.043/42

Die in dieser Veröffentlichung verwendeten Funktionen, Titel und Abschlüsse beziehen sich auf Personen jeglichen Geschlechts oder jeglicher Geschlechtsidentität.

Dieser Text wurde aus dem Niederländischen übersetzt.

Diese Veröffentlichung ist auch in Niederländisch, Französisch, Englisch, Arabisch, Italienisch, Ukrainisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch und Türkisch erhältlich.

