

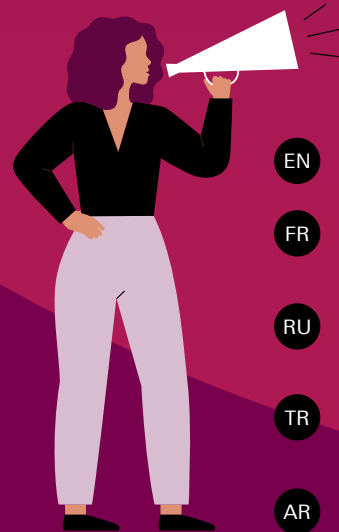
## Scan it

Hilfe für Frauen und Kinder,  
betroffen von sexualisierter Gewalt.  
Der QR-Code führt dich direkt zur  
Broschüre.



# Hilfe

für Frauen und Kinder,  
betroffen von  
sexualisierter Gewalt.



EN

**Help** for women and children affected by sexual violence.

FR

**Aide** pour les femmes et les enfants victimes de violences sexistes et sexuelles.

RU

Помощь для женщин и детей, ставших жертвами сексуального насилия.

TR

**Seksüel** şiddete maruz kalan kadınlar ve çocuklar için yardım.

AR

مساعدة للنساء والأطفال ممن تعرضوا للعنف الجنسي.



@stadtaugsburg



**Informationen, Beratung und Kontakt – auch für deine Angehörigen, Freundinnen und Freunde.**  
Information, advice and contacts – for you and also for relatives and friends.

Gleichstellungsstelle der Stadt Augsburg,  
in Zusammenarbeit mit:



- DE** Alle Informationen  
in deiner Sprache  
**12**
- EN** All the information  
you need in your  
own language  
**26**
- FR** Toutes les informa-  
tions dans votre  
langue  
**40**
- RU** Вся информация на  
твоем родном языке  
**54**
- TR** Bütün bilgiler senin  
kendî dilinde  
**68**
- AR** كافة المعلومات بلغتك  
**82**



Foreword in your language.  
Avant-propos dans votre langue.  
Предисловие на твоём языке.  
Sizin dilinizde önsöz.

مقدمة بلغتك

In den zurückliegenden Jahrzehnten ist die Sensibilität bezüglich Gewalt gegen Frauen spürbar angestiegen. Damit konnte die Dunkelziffer begangener Gewaltdelikte gegen Frauen minimiert werden. Social Media-Bewegungen wie etwa #MeToo unterstützen diese Entwicklung. Aber auch in unserem Stadtgebiet ist jedes Opfer von Gewalt – ob Frau, Mann oder Kind – eines zu viel.

Deshalb bin ich sehr dankbar, dass wir mit unserer städtischen Gleichstellungsstelle und der Menschenrechtsorganisation TERRE DES FEMMES eine Broschüre herausgeben können, die zentrale Hilfsangebote für Betroffene auflistet und die gleichzeitig auch aufklärt.

Sexualisierte Gewalt ist respektlos, übergriffig und verletzend – egal ob verbal, bildlich, schriftlich, körperlich, online oder offline.

### **So etwas darf nicht sein!**

Diese Broschüre bietet den Opfern eine Übersicht über Anlaufstellen und Hilfsangebote. Sollte in Ihrem Umfeld jemand betroffen sein, weisen Sie bitte auf die Angebote der Fachstellen hin (S. 7–10).

Lassen Sie uns gemeinsam ein Zeichen gegen sexualisierte Gewalt setzen und mithelfen, dass Übergriffe endlich der Vergangenheit angehören.

Ihre

**EVA WEBER**

Oberbürgermeisterin

# Beratung, Hilfe und Kontakt

Advice, support and contact information  
Conseils, aide et contact



## **Beauftragte der Polizei für Kriminalopfer**

Police contact for  
victims of crime/  
Responsables de la  
police judiciaire

Polizeipräsidium  
Schwaben Nord  
**0821 323 1311**

## **Bundesweiter Notruf**

für Frauen/National  
emergency hotline for  
women/Numéro d'appel  
d'urgence national pour  
les femmes  
**116 016**

für Männer/for men/  
pour les hommes  
**0800 123 9900**

## **Kinderschutzbund**

Child Protection Agency/  
Association de protection  
de l'enfance  
kinderschutzbund-  
augsburg.de  
**0821 4554 060**

## **via – Wege aus der Gewalt**

awo-augsburg.de/  
via-beratung-fuer-frauen  
**0821 450 339 10**

## **Weißer Ring e. V. Augsburg**

augsburg-bayern-  
sued.weisser-ring.de  
**0151 55164752**

## **Wildwasser Augsburg e. V. Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt/Counselling**

service for victims of  
sexualized crime/  
Service de conseil contre  
les violences sexistes et  
sexuelles

wildwasser-augsburg.de  
**0821 15 44 44**

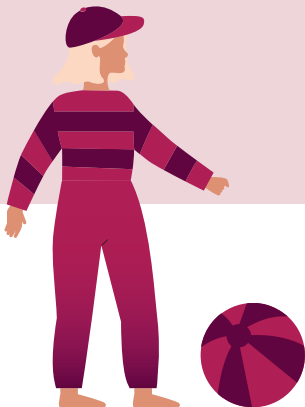
## **Tag und Nacht über Notruf**

Day or night emergency number/Jour  
et nuit via le numéro d'appel d'urgence

**☎ 110**

# Hilfe für betroffene Kinder und Jugendliche

Support for children and teenagers  
Aide pour les enfants et adolescents victimes



**Wildwasser Augsburg e. V.**  
**Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt**  
Counselling service for victims of sexualized crime/  
Service de conseil contre les violences sexistes et  
sexuelles

wildwasser-augsburg.de  
**0821 15 44 44**

**Kinderschutzbund**  
Child Protection Agency/  
Association de protection de l'enfance  
kinderschutzbund-augsburg.de  
**0821 4554 060**

**Nummer gegen Kummer**  
**Kinder- und Jugendtelefon**  
Distress line for children and teenagers/  
Téléphone pour les enfants et les jeunes  
nummergegenkummer.de  
nummergegenkummer.de/onlineberatung  
**116 111**

**Nummer gegen Kummer**  
**Für Angehörige, Freundinnen und Freunde**  
Distress line for relatives and friends/  
Pour les proches, les amies et les amis  
**0800 111 0 550**

**Tag und Nacht über Notruf**  
Day or night emergency number/ Jour  
et nuit via le numéro d'appel d'urgence

**☎ 110**

<b>Beratung, Hilfe und Kontakt</b> .....	<b>7-8</b>
<b>Hilfe für betroffene Kinder und Jugendliche</b> .....	<b>9-10</b>
<b>NEIN heißt NEIN</b> .....	<b>13</b>
<b>Formen sexualisierter Gewalt</b> .....	<b>15</b>
<b>Auswirkungen sexualisierter Gewalt</b> .....	<b>16</b>
<b>Was kannst du tun?</b>	
Was passiert, wenn du eine Strafanzeige stellst? .....	18
Bei Vergewaltigung oder körperlichen Attacken .....	19
Wenn du keine Strafanzeige erstatten kannst oder willst .....	19
K.-o.-Tropfen .....	20
Verdacht auf Schwangerschaft.....	20
<b>Wie können Angehörige, Freundinnen und Freunde helfen?</b> .....	<b>21</b>

## **NEIN heißt NEIN – vertraue deinem Instinkt!**

**Niemand hat das Recht, dich sexuell zu belästigen oder dich zu sexuellen Handlungen zu zwingen – auch nicht in der Familie oder in einer Beziehung. Schuld an einem Übergriff haben immer die Täter oder die Täterinnen!**

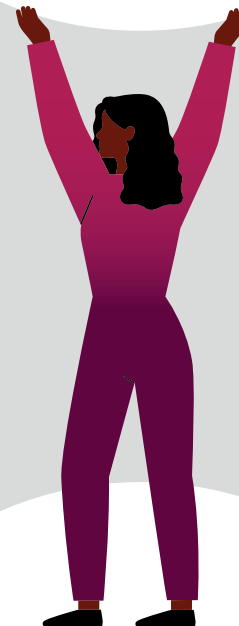
2019 wurden deutschlandweit 69.881 Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung angezeigt. 92,4 % der Opfer der erfassten Straftaten in diesem Zeitraum waren Frauen. 93,2 % der Tatverdächtigen waren Männer.\* Aus diesem Grund richtet sich diese Broschüre vornehmlich an betroffene Frauen – aber auch an Angehörige, Freundinnen und Freunde.

Diese Broschüre informiert nicht nur über die Formen sexualisierter Gewalt, sondern gibt dir auch konkrete Hilfestellungen, was du tun und an wen du dich wenden kannst. Dazu findest du vorne in der Broschüre eine Liste von Hilfsorganisationen in Augsburg, die sich um betroffene Frauen und Kinder kümmern.

**Bitte eine Vertrauensperson um Hilfe. Oder kontaktiere eine der Hilfsorganisationen in dieser Broschüre. Die Liste findest du auf den Seiten 7–10. Du kannst die Liste aus der Broschüre heraustrennen.**

\* Quelle: Bundeskriminalamt PKS Jahrbuch 2019 Band 2 Seite 12, Band 4 Seite 17 und Seite 20

# **Bei akuter Bedrohung wähle Tag und Nacht Notruf 110**



## Formen sexualisierter Gewalt

**Sexualisierte Gewalt ist sexuell belegtes Verhalten, das nicht erwünscht ist und als respektlos, grenzüberschreitend und verletzend empfunden wird – egal ob durch Worte, bildlich, schriftlich und/oder körperlich, online und offline.**

Formen können zum Beispiel sein:

- Unerwünschte Berührungen und andere körperliche Übergriffe
- Unerwünschte Aufforderungen oder Nötigung zu sexuellem Verhalten
- Sexuell herabwürdigender Sprachgebrauch
- Entwürdigende Bemerkungen oder Witze über dich, deinen Körper, dein Verhalten oder dein Intimleben wie bspw. Catcalling
- Gesten und nonverbale Kommentare mit sexuellem Bezug
- Pornographische oder sexistische Darstellungen wie DickPics, Deepfakes oder Upskirting
- Mobbing
- Stalking
- Tätliche Übergriffe
- Vergewaltigung

## Auswirkungen sexualisierter Gewalt

**Die Reaktionen können sehr unterschiedlich sein. Sie sind normale und häufig auftretende Auswirkungen auf eine Belastungs- und Gefahrensituation und können auch erst sehr viel später auftreten.**

Reaktionen können zum Beispiel sein:

- Schamgefühle
- Stimmungsschwankungen
- Vermeiden körperlicher Nähe
- Angstzustände, Panikattacken
- Hohe Anspannung, Ruhelosigkeit
- Schlafstörungen, Alpträume
- Massive Verunsicherung
- Das Bedürfnis, sich ständig zu waschen
- Fremdheit im eigenen Körper
- Sich von der Welt abgeschnitten, fremd fühlen
- Das Erlebte verdrängen
- Sich schämen und schuldig fühlen (Was habe ich falsch gemacht?)
- Nicht allein sein können
- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Erinnerungslücken oder Schwierigkeiten, die Ereignisse zeitlich einzuordnen

Klingen diese Reaktionen auch nach Wochen nicht von allein ab, dann könnte das ein Hinweis auf eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) sein.



# Was kannst du tun?



## Was passiert, wenn du eine Strafanzeige stellst?

- Eine Anzeige ist bei jeder Polizeidienststelle möglich.
- Du hast das Recht, dass eine Vertrauensperson dich begleitet (z. B. eine Freundin oder ein Freund, Anwältin oder Anwalt).
- Du wirst als Zeugin vernommen.
- Du hast das Recht auf eine Dolmetscherin oder einen Dolmetscher.
- Ist der Beschuldigte/die Beschuldigte bekannt, werden sofort Maßnahmen seitens der Polizei ergriffen.
- Du wirst ausführlich durch die Kriminalpolizei befragt.
- Du wirst für eine gerichtsverwertbare Beweissicherung von der Polizei in ein Augsburger Krankenhaus gefahren, wo eine ärztliche/gynäkologische Untersuchung vorgenommen wird. Dabei wird dein Blut und/oder dein Urin auf eventuelle Rückstände von K.-o.-Tropfen untersucht.
- Dein Fall wird der Staatsanwaltschaft vorgelegt und diese entscheidet, ob eine Gerichtsverhandlung stattfinden wird.
- Du kannst Beschwerde einlegen, wenn dein Verfahren eingestellt wird.

**Bei sexualisierter Gewalt gibt es besondere Verjährungsfristen. Bitte informiere dich bei einer Fachstelle oder deiner Anwältin oder deinem Anwalt.**

## Bei Vergewaltigung oder körperlichen Attacken

- Bitte eine Person deines Vertrauens, dich zu unterstützen.
- Versuche nach einer Vergewaltigung, dem Drang dich zu waschen oder zu duschen nicht nachzugeben.
- Sichere deine Kleidungsstücke oder Bettwäsche ungewaschen in Papiertüten (keine Plastikbeutel, denn darin wird die DNS zerstört) – sie sind Beweismittel.
- Schreibe ein möglichst detailliertes Gedächtnisprotokoll (Wer? Wann? Wo? Was? Wie?).
- Wende dich an eine Beratungsstelle oder an eine Anwältin/einen Anwalt.

## Wenn du keine Strafanzeige erstatten kannst oder willst

- Wende dich an Menschen, denen du vertraust.
- Dokumentiere mit Zeit- und Ortsangabe und möglichen Zeugen (Gedächtnisprotokoll).
- Sichere Beweise, wie E-Mails, SMS-, WhatsApp-Nachrichten und Fotos (z. B. als Screenshots). Hebe Briefe und andere Dokumente auf.
- Fotografiere zugefügte Verletzungen oder Beschädigungen an deinem Eigentum (z. B. zerkratztes Auto).

Bei Verdacht auf sexualisierte Gewalt wird seit März 2020 eine vertrauliche Spurensicherung von den Krankenkassen erstattet!

Du kannst eine Ärztin oder einen Arzt, ein Krankenhaus oder eine darauf spezialisierte Einrichtung aufsuchen und Spuren sicherstellen lassen. Sowohl Arztpraxen als auch Krankenhäuser können diese Leistungen mit den Krankenkassen abrechnen, ohne dass du von der Krankenkasse identifiziert werden kannst.

## K.-o.-Tropfen

- K.-o.-Tropfen bauen sich sehr schnell im Körper ab und können daher nur relativ kurz nach Einnahme (6 bis 12 Stunden) nachgewiesen werden.
- Bewahre deinen Urin in einem verschließbaren Glas auf und stelle es kalt, damit dein Urin später noch untersucht werden kann.
- Lass deinen Urin schnell testen (von einer Ärztin/ einem Arzt oder in einem Krankenhaus). Die Kosten dafür übernimmt deine Krankenkasse.

## Verdacht auf Schwangerschaft

- Suche eine Schwangerschaftsberatungsstelle auf oder eine der Hilfsorganisationen in der Broschüre.
- Die Pille danach ist auch ohne Rezept in Apotheken erhältlich.

## Wie können Angehörige, Freundinnen und Freunde helfen?

**Wichtig ist: Glauben Sie ihr oder ihm!  
Hören Sie zu und stellen Sie das Erzählte  
nicht in Frage.**

- Bedanken Sie sich für das Ihnen entgegengebrachte Vertrauen.
- Bieten Sie Ihre Unterstützung an.
- Machen Sie Mut, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- Bieten Sie Ihre Begleitung zu Fachstellen an.
- Unternehmen Sie nichts gegen ihren/seinen Willen – auch wenn es schwerfällt.
- Schreiben Sie auf, was Ihnen berichtet wird, dann können Sie als Zeugin oder Zeuge aussagen.
- Holen Sie sich selbst Hilfe bei Beratungsstellen, wenn Sie merken, dass Sie Gefühle wie Ohnmacht, Wut und/oder Überforderung spüren.

Die Täter und Täterinnen sind oft unauffällige Menschen, deren Gewaltpotential nicht klar erkennbar ist.

**Zeigen Sie Solidarität. In den meisten Fällen stammen die Täter aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis. Es können Menschen sein, von denen Sie dachten, dass Sie sie kennen. Diese Bekannten plötzlich als Täter zu sehen, verunsichert. Unterstützen Sie trotzdem.**



MY BODY,  
MY CHOICE.

**MY BODY,**  
MY CHOICE.

MY BODY,  
MY CHOICE.

MY BODY,  
MY CHOICE.

MY BODY,  
**MY RIGHT.**

MY BODY,  
MY CHOICE.

<b>Advice, support and contact information .....</b>	<b>7–8</b>
<b>Support for children and teenagers .....</b>	<b>9–10</b>
<b>NO means NO .....</b>	<b>27</b>
<b>Forms of sexualized violence .....</b>	<b>29</b>
<b>Effects of sexualized violence .....</b>	<b>30</b>
<b>What can you do?</b>	
What happens when you report an offence? .....	32
Rape and other physical assaults .....	33
If you can't or don't wish to report someone .....	33
Knock-out drops .....	34
Suspected pregnancy .....	34
<b>How can you provide support as a friend or relative? .....</b>	<b>35</b>

## **NO means NO – trust your instinct.**

**Nobody has the right to harass you sexually or to force you to perform any sexual act - and this also includes anyone in your family or in a relationship. It is always the perpetrator who is to blame for an assault!**

In 2019, a total of 69,881 offences against sexual self-determination were reported. 92.4 % of the victims of these acts were women. 93.2 % of the suspects were men.\* It is for this reason that this brochure is primarily aimed at women, as well as their relatives and friends.

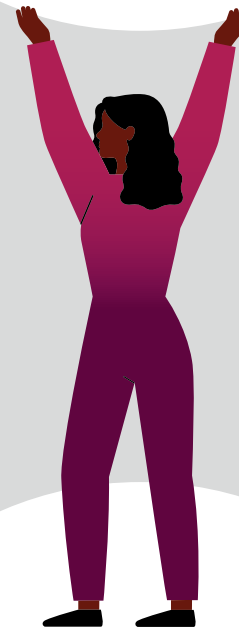
The brochure not only contains information about forms of sexualized violence but also gives you concrete advice as to what you can do and where you can seek help. The brochure contains a list of support organisations in Augsburg that provide help for women and children who are victims of sexualized violence.

**Ask someone you know and trust to help you.  
Or contact one of the organisations in this brochure.  
You can find the list on page 7–10. The list can be detached from the brochure.**

\* Source: Federal Criminal Police Office 'PKS Jahrbuch 2019', vol. 2 page 12, vol. 4 page 17 and page 20.

**If the threat is acute,  
call day or night**

**Emergency  
number: 110**



## Forms of sexualized violence

**Sexualized violence is behaviour of a sexual nature that is neither welcome nor desired and is felt to be disrespectful, transgressive and abusive, whether in the form of spoken or written words or images, and/or of a physical nature, and regardless of whether it occurs online or offline.**

It can take several forms, including:

- Unwelcome touching or physical assault
- Unwanted requests or coercion to behave in a sexual way
- Use of sexually derogatory language
- Degrading comments or jokes about you, your body, your behaviour or your private life, including catcalling
- Gestures and non-verbal comments of a sexual nature
- Pornographic or sexist images, including so-called dick pics, deepfakes or up-skirts
- Mobbing
- Stalking
- Physical violence
- Rape

## Effects of sexualized violence

**There is a wide range of possible reactions to such behaviour. Such reactions are normal and common responses to stress or danger situations, and they can sometimes occur significantly later.**

These reactions include:

- A sense of shame
- Mood swings
- Avoidance of physical closeness
- Anxiety, panic attacks
- Tenseness, restlessness
- Insomnia, nightmares
- Gross insecurity
- The need to constantly wash oneself
- A sense of unfamiliarity with one's own body
- A sense of being cut off from the world, a feeling that you don't belong
- A feeling of shame and guilt (what did I do wrong?)
- An inability to be alone
- Diminished self-esteem
- Memory gaps or difficulties in putting events in the right order

If these reactions do not fade away, even after several weeks, it could be an indication of post-traumatic stress disorder (PTSD).

# What can you do?



## What happens when you report an offence?

- Offences can be reported at any police station.
- You have the right to be accompanied by a person of trust, such as a friend or a lawyer.
- You will be questioned as a witness.
- You have the right to request an interpreter.
- If the accused person is known, the police will take immediate measures.
- You will be interviewed in detail by the criminal investigation department.
- You will be driven to a hospital in Augsburg for the purpose of preserving evidence that can be used in court. This will include a medical/gynecological examination with a blood and/or urine test to detect any residues of a date-rape drug.
- Your case will be presented to the public prosecutor's office, who will decide whether to initiate court proceedings.
- In the event that the proceedings are terminated, you may file an appeal.

**Special periods of limitation apply in cases of sexualized violence. Please consult a specialist department or contact your lawyer for information.**



## Rape and other physical assaults

- Ask a person who you trust for support.
- If you are the victim of a rape, try and withstand the urge to wash or shower.
- Secure your clothing or bedclothes unwashed in paper bags (do not use plastic bags, as they destroy DNA) as evidence.
- Write a record from memory that is as detailed as possible (Who was it? When did it happen? Where did it take place? What happened? How did it happen?).
- Get in touch with a specialist advice centre or a lawyer.

## If you can't or don't wish to report someone

- Ask people who you can trust for support.
- Write down the time and place of the assault, along with the names of any witnesses (record from memory).
- Secure any evidence such as e-mails, text or WhatsApp messages, and photographs, for example as screenshots. Keep any letters or other documents.
- Take photographs of any injuries you have or any damage to your property (such as car scratches).

Since March 2020, the costs of the confidential securing of evidence are reimbursed by health insurance organisations in cases of suspected sexualized violence!

You can contact a doctor, hospital or specialist facility to secure evidence. Both doctors and hospitals are able to settle their costs with health insurance organisations in a way that does not allow you to be identified by them.

## Knock-out drops

- Date rape drugs are broken down very quickly by the body and are only detectable for a relatively short period (6-12 hours) following their ingestion.
- Keep your urine sample in a sealed glass vessel and keep it refrigerated, so that it can be examined later on.
- Have it tested by a doctor or hospital as quickly as possible. The costs are covered by your health insurance.

## Suspected pregnancy

- Visit a pregnancy advice centre or other support organisation listed in the brochure.
- The 'morning after pill' is available from pharmacies without a prescription.

## How can you provide support as a friend or relative?

**The most important things are: Believe what you are being told! Listen and don't question what you are hearing.**

- Express your gratitude for the person's trust.
- Offer your support.
- Encourage the person to seek professional help.
- Say that you can accompany the person to the specialist departments.
- Don't do anything against the person's will, even if you find it difficult.
- Write down what you are being told, so that you can testify as a witness.
- Obtain help yourself from an advice centre if you experience feelings of helplessness or rage or if you feel overwhelmed.

Perpetrators are often unremarkable people, who you would not expect to display a potential for violence.

**Show solidarity. In the majority of cases, perpetrators are known to the victims. It might be a person who you thought you knew. It can be very disconcerting to suddenly see someone you know as a perpetrator. Give your support anyway.**



NO

MEANS

NO

MEANS

NO

NO

MEANS

NO

MEANS

NO

<b>Conseils, aide et contact</b> .....	<b>7-8</b>
<b>Aide pour les enfants et adolescents victimes</b> .....	<b>9-10</b>
<b>NON c'est NON</b> .....	<b>41</b>
<b>Formes de violences sexistes et sexuelles</b> .....	<b>43</b>
<b>Conséquences des violences sexistes et sexuelles</b> .....	<b>44</b>
<b>Que peux-tu faire ?</b>	
Que se passe-t-il lorsque tu portes plainte? .....	46
En cas de viol ou d'attaque physique .....	47
Si tu ne peux pas ou ne veux pas porter plainte .....	47
Soumission chimique.....	48
Soupçon de grossesse .....	48
<b>Comment les proches, les amies et amis peuvent-ils aider?</b> .....	<b>49</b>

## **NON c'est NON** **– fais confiance à ton instinct!**

**Personne n'a le droit de t'agresser sexuellement ou de te forcer à pratiquer des actes sexuels, y compris des membres de ta famille ou dans une relation. Le coupable d'une attaque est toujours l'agresseur!**

En 2019, dans toute l'Allemagne, 69 881 infractions contre l'intégrité sexuelle ont été comptabilisées. 92,4 % des victimes des infractions constatées pendant cette période étaient des femmes. 93,2 % des suspects étaient des hommes.\* Pour cette raison, cette brochure s'adresse principalement aux femmes victimes, mais aussi aux proches, aux amies et aux amis.

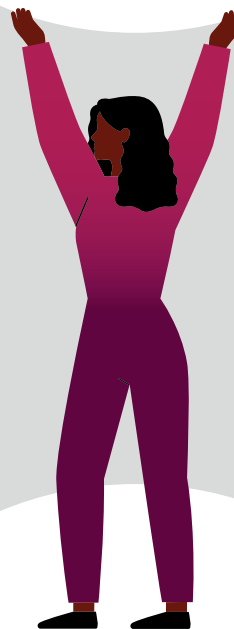
Cette brochure fournit non seulement des informations sur les formes de violences sexistes et sexuelles, mais te donne aussi des informations utiles concrètes sur quoi faire et à qui tu peux t'adresser. Pour cela, tu trouveras à l'avant de la brochure une liste d'organisations d'aide à Augsburg, qui s'occupent des femmes et enfants victimes.

**Demande de l'aide à une personne de confiance. Ou contacte l'une des organisations d'aide dans cette brochure. Tu trouveras la liste à la page 7–10. Tu peux découper la liste de la brochure.**

\* Source : Police criminelle allemande PKS annuaire 2019 bande 2 page 12, bande 4 page 17 et page 20

**En cas de grave  
menace, compose de  
jour comme de nuit**

**le numéro  
d'urgence 110**



## Formes de violences sexistes et sexuelles

**Les violences sexistes et sexuelles sont des comportements à caractère sexuel, non souhaités et perçus comme irrespectueux, allant au-delà des limites et offensants, que ce soit par des mots, des images, par écrit et/ou physiquement, en ligne et hors ligne.**

Les formes incluent par exemple:

- Les contacts non désirés et les autres attaques physiques
- Les sollicitations indésirées ou la contrainte d'un acte sexuel
- L'utilisation d'un langage dégradant à caractère sexuel
- Des remarques ou blagues humiliantes à ton sujet, sur ton corps, ton comportement ou ton intimité comme des sifflements par exemple
- Des gestes et commentaires non-verbaux à caractère sexuel
- Des représentations pornographiques ou sexistes comme des dick pics, deepfakes ou de l'upskirting
- Le harcèlement moral
- Le harcèlement
- Les violences effectives
- Les viols

## Conséquences des violences sexistes et sexuelles

**Les réactions peuvent être très différentes. Il s'agit de conséquences normales et fréquentes suite à une situation de stress et de danger et elles peuvent ne survenir que beaucoup plus tard.**

Les réactions peuvent être les suivantes par exemple:

- Sentiment de honte
- Changements d'humeur
- Éviter la proximité physique
- État anxieux, crises de panique
- Grande tension, agitation
- Problèmes de sommeil, cauchemars
- Insécurité massive
- Besoin de se laver en permanence
- Sensation d'étrangeté dans son propre corps
- Se sentir coupé du monde, étranger
- Refouler les souvenirs
- Se sentir honteux et fautif (qu'est-ce que j'ai fait de mal?)
- Ne pas pouvoir rester seul
- Estime de soi diminuée
- Pertes de mémoire ou difficultés à classer les événements dans le temps

Si ces réactions ne disparaissent pas d'elles-mêmes même après des semaines, cela peut être un signe de syndrome de stress post-traumatique (SPT).

# Que peux-tu faire?



## Que se passe-t-il lorsque tu portes plainte?

- La plainte peut être déposée dans tous les postes de police.
- Tu as droit d'être accompagnée par une personne de confiance (par ex. une amie ou un ami, une avocate ou un avocat).
- Tu seras entendue comme témoin.
- Tu as droit de demander une interprète ou un interprète.
- Si le(s) coupable(s) est/sont connu(s), la police prendra des mesures immédiates.
- Tu seras interrogée en détails par la police criminelle.
- Tu seras conduite dans un hôpital d'Augsbourg par la police pour un examen avec des mesures de conservation des preuves, où un examen médical/gynécologique sera pratiqué. Ton sang et/ou ton urine seront prélevés pour trouver d'éventuels résidus de produits de soumission chimique.
- Ton dossier sera présenté au parquet judiciaire qui décidera si un procès aura lieu.
- Tu peux déposer plainte une fois ta procédure enregistrée.

**Pour les violences sexuelles, des délais de prescription spécifiques s'appliquent. Contacte un organisme spécialisé ou ton avocate ou ton avocat pour obtenir des informations à ce sujet.**

## En cas de viol ou d'attaque physique

- Demande à une personne de confiance de te soutenir.
- En cas de viol, essaie de lutter contre l'envie de te laver ou de te doucher.
- Garde tes vêtements ou ton linge de lit non lavé dans des sacs en papier (pas de sacs en plastique, car l'ADN est détruit à l'intérieur), ce sont des preuves.
- Rédige un protocole des faits aussi détaillé que possible (Qui? Quand? Où? Quoi? Comment?)
- Adresse-toi à un organisme de conseil ou à une avocate/un avocat.

## Si tu ne peux pas ou ne veux pas porter plainte

- Adresse-toi à des personnes de confiance.
- Documente ta plainte avec des informations sur la date, l'heure et le lieu et des preuves potentielles (protocole des faits).
- Des preuves absolues, comme des e-mails, des SMS, des messages sur WhatsApp et des photos (par ex. comme captures d'écran). Mets les courriers et autres documents en valeur.
- Photographie les blessures subis ou dommages subis sur ta propriété (par ex. voiture rayée).

En cas de soupçon de violences sexuelles, depuis mars 2020, un relevé confidentiel est remboursé par la caisse d'assurance maladie!

Tu peux consulter un médecin, un hôpital ou un établissement spécialisé et faire rechercher des preuves. Les médecins ou les hôpitaux peuvent effectuer ces prestations avec les caisses maladies, sans que tu ne doives être identifiée par la caisse d'assurance maladie.

## Soumission chimique

- La soumission chimique est rapidement évacuée du corps et ne peut donc être détectée que relativement peu de temps après l'ingestion (6 à 12 heures).
- Conserve ton urine dans un récipient en verre verrouillable et place-la au froid, afin que ton urine puisse être analysée plus tard.
- Fais tester ton urine rapidement (par un médecin ou dans un hôpital). Les coûts sont pris en charge par ta caisse d'assurance maladie.

## Soupçon de grossesse

- Recherche un centre de consultation pour les grossesses ou une association d'aide dans la brochure.
- La pilule est aussi disponible sans prescription en pharmacie.



## Comment les proches, les amis et amis peuvent-ils aider?

**Le plus important: Croyez la personne!  
Écoutez-la et ne la remettez pas en question.**

- Remerciez-la pour la confiance qu'elle vous accorde.
- Proposez votre aide.
- Encouragez-la à demander de l'aide à des professionnels.
- Proposez-lui de l'accompagner dans un centre spécialisé.
- Ne faites rien contre sa volonté, même si cela semble difficile
- Écrivez ce qu'elle vous a raconté, afin que vous puissiez témoigner.
- Demandez vous-même de l'aide à des organismes de conseil si vous remarquez que vous ressentez des sentiments comme de l'impuissance, de la colère et/ou du surmenage.

Les coupables sont souvent des personnes discrètes, dont le potentiel violent n'est pas évident.

**Faites preuves de solidarité. Dans la plupart des cas, les coupables font partie du cercle d'amis ou de connaissances. Il peut s'agir de personnes que vous pensiez connaître. Considérer brusquement ces connaissances comme des coupables est perturbant. Apportez tout de même votre soutien.**



WOMEN'S

RIGHTS

ARE

HUMAN

RIGHTS

ARE

WOMEN'S

RIGHTS

ARE

HUMAN

WOMEN'S

RIGHTS

ARE

HUMAN

RIGHTS

ARE

WOMEN'S

RIGHTS

ARE

HUMAN

<b>Консультации, помощь и контактные данные</b> .....	<b>7–8</b>
<b>Помощь для пострадавших детей и подростков</b> .....	<b>9–10</b>
<b>НЕТ значит НЕТ</b> .....	<b>55</b>
<b>Формы сексуального насилия</b> .....	<b>57</b>
<b>Последствия сексуального насилия</b> .....	<b>58</b>
<b>Что ты можешь сделать?</b>	
Что произойдет, если ты заявишь о преступлении? .....	60
В случае изнасилования или нанесения телесных повреждений .....	61
Если ты не можешь или не хочешь официально заявить о преступлении .....	61
Препарат для изнасилования .....	62
Подозрение на беременность .....	62
<b>Как могут помочь члены семьи, подруги и друзья?</b> .....	<b>63</b>

## **НЕТ значит НЕТ**

### **– доверяй своим инстинктам!**

**Никто не имеет права подвергать тебя сексуальным домогательствам или принуждать тебя к действиям сексуального характера, в том числе член семьи или человек, с которым ты состоишь в отношениях. Вина за посягательство всегда лежит на посягающем!**

В 2019 году в Германии было зарегистрировано 69 881 заявление о преступлениях против полового самоопределения. 92,4 % жертв учтенных преступлений за указанный период составили женщины. 93,2 % подозреваемых в преступлении составили мужчины.\* По этой причине главная целевая аудитория данной брошюры – это пострадавшие от преступлений женщины, а также члены их семей, их подруги и друзья.

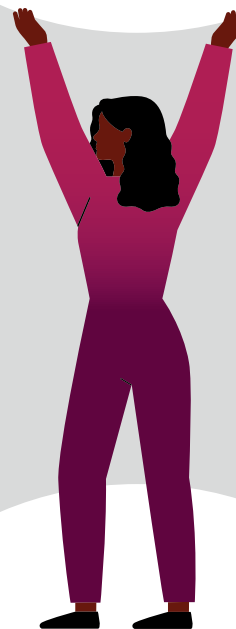
В данной брошюре содержатся не только сведения о формах сексуального насилия, но и конкретная полезная информация о том, что ты можешь предпринять и к кому можешь обратиться. Кроме того, в брошюре приводится список находящихся в Аугсбурге специализированных организаций, которые заботятся о пострадавших женщинах и детях.

**Попроси о помощи у доверенного лица. Или обратись в оказывающую помощь организацию, сведения о которой ты найдешь в данной брошюре. Список приводится на страницах 7 – 10. Ты можешь вынуть эти страницы из брошюры.**

\* Источник: Федеральное ведомство по уголовным делам, «Ежегодник полицейской уголовной статистики за 2019 год», том 2, страница 12, том 4, страницы 17 и 20

**В случае непосредственной угрозы звони по телефону круглосуточной**

**службы экстренной помощи: 110**



## Формы сексуального насилия

**Сексуальное насилие – это сексуально мотивированное поведение, которое является нежелательным и воспринимается как неуважительное, нарушающее личные границы и травмирующее, вне зависимости от того, опосредовано ли такое поведение словами в устной или письменной форме, изображениями и (или) телесным контактом, а также от того, имеет ли оно место в онлайн-овой или офлайн-овой среде.**

Примеры форм сексуального насилия:

- Нежелательные прикосновения и иное посягательство через телесный контакт
- Нежелательные призывы или понуждение к действиям сексуального характера
- Употребление обесценивающих слов с сексуальным подтекстом
- Унизительные замечания или шутки по поводу тебя, твоего тела, твоего поведения или твоей интимной жизни, например, непристойные замечания на улице
- Жесты и невербальные комментарии с сексуальным подтекстом
- Порнографические или сексистские изображения, например, изображения полового члена («дикпик»), синтезированные изображения («дипфейк») или фотографии под юбкой («апскёрт»)
- Групповая травля
- Преследование
- Посягательство действием
- Изнасилование

## Последствия сексуального насилия

**Реакция может быть самой разной. Реакция – это нормальное и частое последствие пребывания в ситуации домогательства или опасности, которое может также проявляться с большой задержкой во времени.**

Примеры реакции:

- Ощущение чувства стыда
- Перепады настроения
- Избегание физической близости
- Тревожные состояния, панические атаки
- Ощущение повышенного стресса, беспокойство
- Нарушения сна, кошмары
- Состояние полной неуверенности в себе
- Постоянная потребность мыться
- Ощущение чуждости собственного тела
- Ощущение оторванности от мира, чуждости миру
- Вытеснение пережитого
- Переживание чувства стыда и вины (Что я сделала не так?)
- Неспособность оставаться в одиночестве
- Пониженная самооценка
- Провалы в памяти или сложности с выстраиванием хронологии событий

Если реакция указанных видов не проходит даже по истечении нескольких недель, это может свидетельствовать о посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР).

# Что ты можешь сделать?



## Что произойдет, если ты заявишь о преступлении?

- Заявить о преступлении можно в любом полицейском участке.
- Ты имеешь право на то, чтобы тебя сопровождало доверенное лицо (например, подруга или друг, адвокат).
- Ты будешь допрошена в качестве свидетеля.
- Ты имеешь право на переводчика.
- Если личность обвиняемого известна, полиция немедленно примет меры.
- Сотрудники уголовной полиции подробно опросят тебя обо всех обстоятельствах дела.
- В целях сохранения доказательств, которые могут быть использованы в суде, полицейские доставят тебя в одну из больниц Аугсбурга, где будет проведено врачебное/гинекологическое обследование. При этом твою кровь или мочу могут исследовать на наличие следов препарата для изнасилования.
- Твое дело будет передано в прокуратуру, где и будет принято решение о передаче дела в суд.
- Ты можешь обжаловать решение о прекращении твоего дела.

**В случае сексуального насилия установлены специальные сроки давности. Информацию об этом ты можешь получить в специализированном центре или у своего адвоката.**

## В случае изнасилования или нанесения телесных повреждений

- Обратись за поддержкой к человеку, которому ты доверяешь.
- Если ты стала жертвой изнасилования, постарайся не поддаться настойчивому желанию помыться или принять душ.
- Храни свою одежду или постельное белье нестиранными в бумажных пакетах (не в пластиковых пакетах, потому что в них ДНК разрушается) – это доказательства.
- Напиши максимально подробный протокол произошедшего по памяти (Кто? Когда? Где? Что? Как?).
- Обратись в консультационный пункт или к адвокату.

## Если ты не можешь или не хочешь официально заявить о преступлении

- Обратись к людям, которым ты доверяешь.
- Письменно зафиксируй время и место происшествия, а также сведения о возможных свидетелях (протокол по памяти).
- Обеспечь сохранность доказательств, например, электронных писем, SMS-сообщений, сообщений в WhatsApp и фотографий (например, в виде снимков экрана – «скриншотов»). Сохраняй письма и другие документы.
- Фотографируй нанесенные тебе или твоему имуществу повреждения (например, поцарапанный автомобиль).

С марта 2020 года в случаях подозрения на сексуальное насилие расходы на конфиденциальную фиксацию следов насилия оплачиваются больничными страховыми кассами!

Для освидетельствования следов насилия ты можешь обратиться к врачу, в больницу или в специализированное учреждение. Больничная страховая касса может рассчитаться за эти услуги с врачами и больницами, не имея при этом доступа к информации о твоей личности.

## Препарат для изнасилования

- Препарат для изнасилования очень быстро растворяется в организме, поэтому его следы могут быть обнаружены только в течение ограниченного времени после поступления в организм (в течение 6 – 12 часов).
- Собери свою мочу в запирающуюся стеклянную тару и храни ее в холодном месте, чтобы впоследствии мочу можно было исследовать.
- Оперативно передай свою мочу на анализы (врачу или в больницу). Связанные с этим расходы будут оплачены твоей больничной страховой кассой.

## Подозрение на беременность

- Обратись в женскую консультацию или в одну из оказывающих помощь организаций, сведения о которых приведены в данной брошюре.
- Таблетку экстренной контрацепции можно получить в аптеках без рецепта.

## Как могут помочь члены семьи, подруги и друзья?

**Важно: Поверьте ей / ему! Выслушайте и не ставьте под сомнение то, что вам рассказали.**

- Поблагодарите за оказанное вам доверие.
- Предложите свою поддержку.
- Побудите обратиться за профессиональной помощью.
- Предложите себя в качестве сопровождающего лица при посещении специализированных учреждений.
- Ничего не предпринимайте против ее / его воли – даже если вам трудно сдержать свой порыв.
- Записывайте все, что вам сообщают: впоследствии вы сможете дать свидетельские показания.
- Обратитесь в консультационные центры за помощью для себя лично, если вы замечаете за собой такие чувства, как беспомощность, ярость и (или) чувство перенапряжения.

Преступниками часто оказываются незаметные люди, склонность которых к насилию нельзя распознать с первого взгляда.

**Демонстрируйте солидарность. В большинстве случаев преступник – это кто-то из друзей или знакомых. Преступником может оказаться человек, которого, как вам казалось, вы знаете. Осознать, что знакомый вам человек оказался преступником, – это испытание, которое может лишить вас уверенности в себе. Тем не менее продолжайте оказывать поддержку.**





MEN OF  
QUALITY

**DO NOT**

FEAR

EQUALITY

EQUALITY

<b>Danışma, Yardım ve İrtibat .....</b>	<b>7-8</b>
<b>Maruz kalan çocuklar ve gençler için yardım.....</b>	<b>9-10</b>
<b>HAYIR demek HAYIR'dır .....</b>	<b>69</b>
<b>Seksüel şiddetin şekilleri .....</b>	<b>71</b>
<b>Seksüel şiddetin etkileri.....</b>	<b>72</b>
<b>Ne yapabilirsin?</b>	
Suç duyurusunda bulunduğunda ne oluyor? .....	74
Tecavüz veya vücutsal saldırı durumlarında .....	75
Eğer suç duyurusunda bulunamazsan veya bulunmak istemiyorsan .....	75
K.-o.-damlası .....	76
Hamile kalmış olma şüphesi.....	76
<b>Aile bireyleri ve arkadaşlar nasıl yardım edebilirler? .....</b>	<b>77</b>

## **HAYIR demek HAYIR'dır – içgüdüne güven!**

**Hiç bir kimsenin seni seksüel rahatsız etmek veya seni seksüel faaliyetlere zorlamaya hakkı yoktur - ailede veya bir ilişkide dahi. Bir saldırıda devamlı failer suçludur!**

2019 senesinde Almanya çapında seksüel kendi belirleme hakkını ihlalden dolayı 69.881 suç durumunda bulunulmuştur. Bu zaman dönemi içerisinde kayıtlara geçen suçlarda mağdurların % 92,4'ünü kadınlar oluşturmaktadır. Suç şüphelilerinin % 93,2'sini erkekler teşkil etmektedir. Bu nedenle bu broşür bilhassa mağdur olan kadınlara - aynı zamanda aile bireylerine ve arkadaşlara yöneliktir.

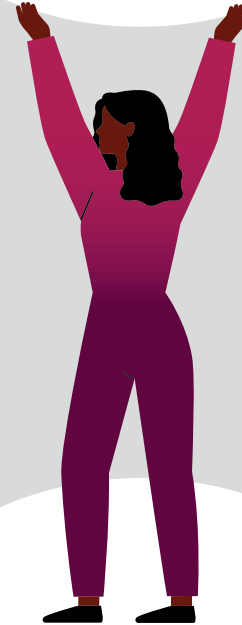
Bu broşür sadece seksüel şiddetin şekilleri hakkında bilgi vermekle kalmamakta, bilakis ne yapman ve kime yönelebileceğin hakkında da kesin yardım olanakları sunmaktadır. Bununla ilgili olarak maruz kalmış olan kadın ve çocuklar ile ilgilenen Augsburg'taki yardım kuruluşlarının bir listesini bu broşürde bulabilirsin.

**Güvendiğin bir şahıstan yardım rica et. Veya bu broşürde bulunan yardım organizasyonlarından birine müracaat et. İlgili listeyi sayfa 7–10'te bulacaksın. Listeyi broşürden ayırıp alabilirsin.**

\* Kaynak: Federal Kriminal Dairesi PKS 2019 Yayınları Bant 2 Sayfa 12, Bant 4 Sayfa 17 ve 20

**Akut tehdit durumunda  
gece ve gündüz şu  
telefon numarasını ara**

**Acil Durum  
Numerası 110**



## Seksüel şiddetin şekilleri

**Cinselleştirilmiş şiddet, istenmeyen ve saygısız, sınırları aşan ve yaralayıcı olarak hissedilen - ister kelimelerle, resimsel, yazılı ve/veya vücutsal, isterse online veya offline. Bunlar içerikli bir harekettir.**

Şekilleri örneğin şu şekilde olabilir:

- İstenmeyen dokunmalar ve diğer vücutsal saldırılar
- İstenmeyen talepler veya seksüel hareket zorlamalar
- Seksi açısından aşağılayıcı lisan kullanımı
- Senin şahsın, vücudun, hareketin veya örneğin arkandan ıslık çalmalar gibi cinsel yaşantın hakkında onur kırıcı yorumlar veya espriler
- Seksüel içerikli jestler ve sözsüz yorumlar
- DickPics, Deepfakes veya Upskirting gibi pornografik veya seks içerikli canlandırmalar
- Psikolojik baskı
- Karşılıksız sevgiden dolayı takip
- Eylemli saldırılar
- Tecavüz

## Seksüel şiddetin etkileri

**Reaksiyonlar çok değişik olabilmektedir. Bunlar bir yüklenim ve tehlike durumunda normal ve sık olarak meydana gelen etkilerdir ve çok daha sonra da meydana gelebilirler.**

Reaksiyonları örneğin şu şekilde olabilir:

- Utanma hisleri
- Moral bozuklukları
- Vücutsal yakınlıktan sakınma
- Koru durumları ve panik ataklar
- Yüksek gerginlik, huzursuzluk
- Uyku bozuklukları, kötü rüyalar
- Şiddetli tedirginlik
- Kendini devamlı yıkama ihtiyacı
- Kendi vücuduna yabancılaşma hissi
- Dünya ile ilişkileri kesme, kendini yabancı hissetme
- Yaşanmış unutmaya çalışma
- Utanma ve kendini suçlu hissetme (ben neyi yanlış yaptım?)
- Yalnız olamamak
- Kendine düşük değer verme hissi
- Hatırlama boşlukları veya olayları zamansal olarak sıralama zorlukları

Bu reaksiyonlar haftalar sonra da kendiliğinden kayıp olmuyor ise, bu durum posttravmatik bir yüklenim bozukluğuna (PTBS) işaret ediyor olabilir.

# Ne yapabilirsin?



## Suç duyurusunda bulunduğunda ne oluyor?

- Her karakolda suç duyurusu mümkündür.
- Güvendiğin biri sana eşlik yapmasına hakkın var (Örneğin arkadaşın veya bir avukat).
- Senin ifaden şahit olarak alınacaktır.
- Senin bir tercüman talep etme hakkın var.
- Suçlanmakta olan şahıs tanınıyor ise, polis tarafından derhal işlemler başlatılacaktır.
- Kriminal polis senin kapsamlı bir ifadeni alacaktır.
- Mahkemede değerlendirilebilecek bir kanıtın güvenlik altına alınması için polis tarafından Augsburg'taki bir hastaneye götürüleceksin ve orada bir doktor tarafından jinekolojik bir muayene yapılacaktır. Bu muayenede senden kan ve/veya idrar örneği alınarak bunlarda K.-o.-damlası kalıntıları bulunup bulunmadığı incelenecektir.
- Senin durumun savcılığa bildirilecek ve savcılık tarafından bir mahkeme duruşması yapıp yapılmayacağına karar verilecektir.
- Davanın kapatılması kararına karşı itiraz edebilirsin.

**Seksüel içerikli şiddetlere özel zaman aşımı süreleri var. Lütfen uzman bir kuruluştan veya bir avukattan bilgi al.**

## Tecavüz veya vücutsal saldırı durumlarında

- Güvendiğin bir şahıstan sana yardımcı olmasını rica et.
- Bir tecavüzden sonra yıkanma veya duş alma baskısına boyun eğme.
- Kıyafetleri veya yatak çamaşırlarını yıkamadan bir kağıt torbada muhafaza et (plastik poşet olmaz, çünkü içinde DNA hasar görecektir) - bunlar kanıt maddeleridir.
- Mümkün olduğu kadar detaylı bir hatırlama protokolü yaz (Kim? Ne zaman? Nerede? Ne? Nasıl?).
- Bir danışma merkezine veya bir avukata müracaat et.

## Eğer suç duyurusunda bulunamazsan veya bulunmak istemiyorsan

- Güvenmekte olduğun insanlara içini aç.
- Zaman ve mekan isimlerini ve şahitlerin isimleri hakkında protokol tut (hatırlama desteği protokolü).
- E-Postalar, SMS, WhatsApp-yazışmaları ve fotoğraflar gibi kanıtları (örneğin screenshot) güvenlik altına al. Mektupları ve dokümanları muhafaza et.
- Mülkünde oluşturulmuş olan yaralanmaların veya hasarların fotoğraflarını çek (örneğin çizilmiş bir oto).

Mart 2020 tarihinden itibaren seksüel içerikli şiddet şüphesi için gizli tutulan bir iz güvenliği masrafları Sağlık Sigortası tarafından karşılanmaktadır!

Bir doktora, bir hastaneye veya bu konuda uzmanlaşmış bir kuruluşa müracaat ederek izlerin güvenlik altına alınmasını sağlayabilirsin. Hem doktorlar hem de hastaneler bu hizmetleri için senin kimliğini açıklamadan Sağlık Sigortasına fatura çıkarıp ücretlerini alabileceklerdir.

## K.-o.-damlası

- K.-o.-damlaları vücutta çok hızlı bir şekilde çözülebilmekte ve bu nedenle alındıktan sonra (6 ile 12 saat arasında) sadece kısa bir süre kanıtlanabilmektedirler.
- İdrarını ağzı kapatılabilen bir şişede sakla ve daha sonra incelenebilmesi için soğuk tutup, muhafaza et.
- İdrarını hızlı bir şekilde test ettir (Bir doktor veya hastane tarafından). Bu işlemin masraflarını Sağlık Sigortası karşılamaktadır.

## Hamile kalmış olma şüphesi

- Broşürdeki hamilelik danışmanlık merkezlerinden birine veya bir yardım organizasyonuna müracaat et.
- İlişkiden sonra alınan haplar da eczanelerde reçetesiz olarak satılmaktadır.

## Aile bireyleri ve arkadaşlar nasıl yardım edebilirler?

**Önemli olan şudur: Ona inanınız! Dinleyiniz ve size anlatılanlardan şüphe etmeyiniz.**

- Size karşı gösterilmiş olan güvenden dolayı teşekkür ediniz.
- Desteğinizi sununuz.
- Profesyonel yardım alması için cesaretlendiriniz.
- Uzman kuruluşlara gitmek için refakatinizi sununuz.
- Onun isteğine karşı hiç bir harekette bulunmayınız, – zor olsa dahi.
- Size anlatılanları not ediniz, öylesine şahit olarak ifade verebilirsiniz.
- Kendinizde bayılma, kızgınlık ve/veya durumun sizi aşmakta olduğu gibi hislerinizin oluşması durumunda kendiniz için danışma merkezlerinden yardım alınız.

Failler şiddet potansiyelleri net olarak görülmeyen göze batmayan insanlardır.

**Dayanışma gösteriniz. Failler ekseri arkadaş veya tanıdık çevreden gelmektedirler. Bunlar tanıdık sandığınız insanlar olabilir. Tanıdığınız bu insanları aniden fail olarak görmek insanı tereddüde uğratmaktadır. Buna rağmen destek olunuz.**



S I L E N C E

S I L E N C E

S I L E N C E

S I L E N C E

S I L E N C E

S I L E N C E

S I L E N C E

S I L E N C E

S I L E N C E

S I L E N C E

S I L E N C E

S I L E N C E

S I L E N C E

**IS NOT AN OPTION**



- 8-7 المشورة والمساعدة والاتصال
- 10-9 مساعدة للأطفال والمراهقين المعنيين
- 83 لا تعني لا
- 85 أشكال العنف الجنسي
- 86 آثار العنف الجنسي
- ما الذي يُمكنك فعله؟
- 88 ماذا يحدث لو قدمت شكوى جنائية؟
- 89 في حالة التعرض للاغتصاب أو الاعتداء الجسدي
- 89 إذا كنت لا تستطيع تقديم شكوى جنائية أو لا تريد ذلك
- 90 قطرات عقار الاغتصاب
- 90 الاشتباه في الحمل
- 91 كيف يمكن للأقارب والأصدقاء المساعدة؟

## لا تعني لا - ثقي في غريزتك!

لا يحق لأي شخص التحرش بك جنسيًا أو إجبارك على المشاركة في أفعال جنسية، حتى في نطاق الأسرة أو في نطاق العلاقة. يقع اللوم دائمًا على الجناة في الاعتداء

في عام 2019، تم الإبلاغ عن 69881 جريمة منافية لحق تقرير المصير الجنسي في جميع أنحاء ألمانيا. 92.4% من ضحايا الجرائم المسجلة خلال هذه الفترة كانوا من النساء. 93.2% من المشتبه بهم كانوا من الرجال.\* لهذا السبب، فإن هذا الكتيب موجه بشكل أساسي إلى النساء المتضررات - ولكنه موجه أيضًا إلى الأقارب والأصدقاء.

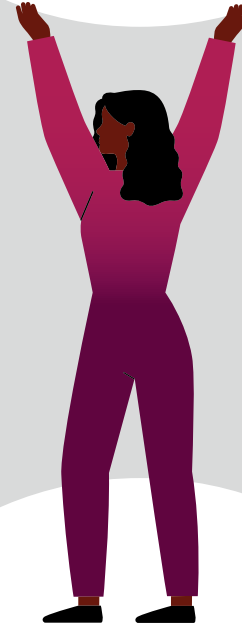
لا يوفر هذا الكتيب معلومات حول أشكال العنف الجنسي فحسب، بل يمنحك أيضًا مساعدة خاصة بشأن ما يجب عليك القيام به والجهة التي عليك أن تتوجهي إليها. ستجدين قائمة بمنظمات الإغاثة في أوغسبورغ التي تعتني بالنساء والأطفال المعنيين في مقدمة هذا الكتيب.

اطلبي المساعدة من شخص تثقين به. أو اتصلي بإحدى منظمات الإغاثة المذكورة في هذا الكتيب. يمكنك العثور على قائمة بهذه المنظمات في الصفحات 7-10. يمكنك فصل القائمة عن الكتيب.

\*المصدر: الكتاب السنوي لمكتب الشرطة الجنائية الفيدرالي PKS 2019 المجلد رقم 2، الصفحة رقم 12، المجلد رقم 4، الصفحة رقم 17 والصفحة رقم 20

في حالة وجود تهديدات مُلحة،  
اتصلي برقم الطوارئ

العامل على مدار  
الساعة 110



## آثار العنف الجنسي

يمكن أن تكون ردود الفعل متباينة للغاية. وهي تأثيرات طبيعية وتحدث عادةً استجابةً للمواقف المجهدة والخطيرة ويمكن أن تحدث أيضًا في وقت لاحق.

يمكن أن تكون ردود الفعل، على سبيل المثال:

- مشاعر الخجل
- تقلب الحالة المزاجية
- تجنب التقارب الجسدي
- القلق ونوبات الهلع
- التوتر الشديد والأرق
- مشاكل في النوم، التعرض لكوابيس
- عدم اليقين بصورة كبيرة للغاية
- الحاجة للاستحمام باستمرار
- الشعور بإحساس غريب في جسمك
- الانفصال عن العالم، والشعور بالغربة
- قمع ما مررت به
- الشعور بالخجل والذنب (ما الخطأ الذي فعلته؟)
- لا يمكن أن تبقى وحيداً
- قلة احترام الذات
- فجوات في الذاكرة أو صعوبات في ترتيب توقيتات الأحداث

إذا لم تهدأ ردود الفعل هذه من تلقاء نفسها حتى بعد مضي أسابيع، فقد يكون هذا مؤشراً على التعرض لاضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).

## أشكال العنف الجنسي

العنف الجنسي هو سلوك جنسي غير مرغوب فيه ويُنظر إليه على أنه سلوك غير محترم ويتخطى للحدود ومؤذٍ - سواء من خلال الكلمات و/أو النظرات و/أو الكتابة و/أو الاعتداء الجسدي، سواء عبر الإنترنت أو دون الاتصال بالإنترنت.

يمكن أن تكون أشكال العنف الجنسي، على سبيل المثال:

- اللمس غير المرغوب فيه وغير ذلك من الاعتداءات الجسدية
- الإغراءات غير المرغوب فيها أو الإكراه على ممارسة سلوك جنسي
- استخدام لغة مهينة جنسيًا
- التعليقات أو النكات المهينة عنك أو عن جسدك أو سلوكك
- أو حياتك الحميمة مثل تحرش الشوارع
- الإهزاء والتعليقات غير اللفظية ذات الإيحاءات الجنسية
- العروض الإباحية أو الجنسية مثل صور القضيبي أو التزييف العميق أو تصوير الأشخاص دون موافقتهم
- المضايقات
- المطاردة
- الاعتداءات اليومية
- الاغتصاب

# ما الذي يُمكنك فعله؟

## ماذا يحدث لو قدمت شكوى جنائية؟

- يمكن تقديم بلاغ في أي مركز شرطة.
- لديك الحق في أن يرافقك شخص تثق به (مثل صديق أو صديقة أو محامٍ أو محامية).
- سيتم استجوابك بوصفك شاهدة.
- لديك الحق في توفير مترجم فوري أو مترجمة فورية.
- إذا كان المشتبه به معروفًا، ستتخذ الشرطة إجراءاتها فورًا.
- سيتم استجوابك بالتفصيل من قبل الشرطة الجنائية.
- ستقوم الشرطة بنقلك إلى مستشفى أوغسبيرغ للحفاظ على الأدلة التي يمكن استخدامها في المحكمة، حيث سيتم إجراء فحص طبي / فحص أمراض النساء. سيتم فحص دمك و/أو بولك بحثًا عن أي بقايا لقطرات عقار الاغتصاب.
- سيتم عرض قضيتك على النيابة العامة، والتي ستقرر ما إذا كان سيتم بدء إجراءات المحاكمة.
- يمكنك تقديم شكوى إذا تم رفض قضيتك.

هناك فترات تقادم خاصة لقضايا العنف الجنسي. يرجى معرفة المزيد من المعلومات لدى القسم المتخصص أو من محاميك أو محاميتك.

## في حالة التعرض للاغتصاب أو الاعتداء الجسدي

- اطلبي من شخص تثقين به أن يقدم الدعم لك.
- إذا تعرضتي للاغتصاب، فحاولي ألا تستسلمي للرغبة الملحة في الغتسال أو الاستحمام.
- ضعي ملابسك أو فرش سريرك دون غسلهم في أكياس ورقية (وليس أكياس بلاستيكية، لأنها ستدمر الحمض النووي) - فهي دليل على الواقعة.
- حرري سجل ذاكرة مفصل بقدر الإمكان (من؟ متى؟ أين؟ ماذا؟ كيف؟).
- اتصلي بمركز مشورة أو محام/محامية.

## إذا كنت لا تستطيع تقديم شكوى جنائية أو لا تريد ذلك

- تواصل مع الأشخاص الذين تثقين بهم.
- عليك توثيق الواقعة بمعلومات حول الوقت والمكان والشهود المحتملين (سجل الذاكرة).
- تأمين الأدلة، مثل رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية القصيرة ورسائل الواتس آب والصور (مثل لقطات الشاشة).
- احتفظي بالخطابات والمستندات الأخرى.
- التقطي صورًا للإصابات أو الأضرار التي لحقت بممتلكاتك (على سبيل المثال، السيارة المخدوشة).

في حالة الاشتباه في تعرضك لعنف جنسي، يتم تعويض الأدلة الجنائية المحفوظة سريعًا من قبل شركات التأمين الصحي منذ مارس 2020!

يمكنك الذهاب إلى طبيب أو طبيبة أو مستشفى أو منشأة متخصصة وتأمين الأدلة. يمكن للأطباء وكذلك المستشفيات إصدار فاتورة لشركات التأمين الصحي مقابل هذه الخدمات دون أن تتمكن شركة التأمين الصحي من تحديد هويتك.

## قطرات عقار الاغتصاب

- تتحلل قطرات عقار الاغتصاب بسرعة كبيرة في الجسم، وبالتالي لا يمكن اكتشافها إلا بعد فترة قصيرة نسبيًا من تناولها (6 إلى 12 ساعة).
- احتفظي ببولك في وعاء زجاجي قابل للغلق وقومي بتبريده حتى يمكن فحص البول لاحقًا.
- افحصي بولك بسرعة (لدى طبيب/طبيبة أو في مستشفى).
- ستقوم شركة التأمين الصحي الخاصة بك بتغطية التكاليف.

## الاشتباه في الحمل

- توجهي إلى مركز مشورة الحمل أو إحدى المنظمات المساعدة المُدرجة في الكتيب.
- حبوب منع الحمل متوفرة أيضًا في الصيدليات ويمكنك الحصول عليها دون وصفة طبية.

## كيف يمكن للأقارب والأصدقاء المساعدة؟

المهم هو: أن تصدقه أو أن تصدقها! استمع جيدًا ولا تسأل عما يقال.

- أعرب عن شكرك على الثقة التي وُضعت فيك.
- اعرض تقديم دعمك.
- تشجّع على طلب المساعدة المهنية.
- اعرض مرافقتك إلى الأقسام المتخصصة.
- لا تفعل أي شيء ضد إرادة الشخص المعني - حتى لو كان ذلك صعبًا
- أكتب ما قيل لك حتى تتمكن من الإدلاء به كشاهد.
- احصل على مساعدة لك شخصيًا من مراكز المشورة إذا لاحظت أنك تشعر بالعجز و/أو الغضب و/أو الإرهاق.

غالبًا ما يكون الجناة أشخاصًا طبيعيين لا يمكن التعرف على احتمالية ارتكابهم لجرائم العنف بشكل واضح.

أظهر تضامنك. في معظم الحالات، يكون الجناة من الأصدقاء أو المعارف. يمكن أن يكونوا أشخاصًا كنت تعتقد أنك تعرفهم جيدًا. وفجأة، تصبح رؤية هؤلاء المعارف على أنهم جناة أمرًا مقلقًا. قدم الدعم على أي حال.



**SEXISM  
IS NOT  
A SIDE  
ISSUE!**

**IS NOT A SIDE ISSUE! SEXISM  
A SIDE ISSUE! SEXISM IS NOT  
ISSUE! SEXISM IS NOT A SIDE  
SEXISM IS NOT A SIDE ISSUE  
IS NOT A SIDE ISSUE! SEXISM  
A SIDE ISSUE! SEXISM IS NOT  
ISSUE! SEXISM IS NOT A SIDE  
SEXISM IS NOT A SIDE ISSUE  
IS NOT A SIDE ISSUE! SEXISM  
A SIDE ISSUE! SEXISM IS NOT  
ISSUE! SEXISM IS NOT A SIDE  
SEXISM IS NOT A SIDE ISSUE  
IS NOT A SIDE ISSUE! SEXISM  
A SIDE ISSUE! SEXISM IS NOT  
ISSUE! SEXISM IS NOT A SIDE  
SEXISM IS NOT A SIDE ISSUE  
IS NOT A SIDE ISSUE! SEXISM**

### **Herausgegeben von**

Stadt Augsburg  
Referat Oberbürgermeisterin  
Gleichstellungsstelle für Frauen und Männer  
Maximilianstraße 3, 86150 Augsburg  
0821 324-2138, [gleichstellung@augzburg.de](mailto:gleichstellung@augzburg.de)



[augzburg.de/gleichstellung](http://augzburg.de/gleichstellung)

### **In Zusammenarbeit mit**

TERRE DES FEMMES Städtegruppe Augsburg  
[augzburg@frauenrechte.org](mailto:augzburg@frauenrechte.org) oder [frauenrechte.de](http://frauenrechte.de)

### **Text und Redaktion**

Katrin Jacob - Textbüro

### **Illustrationen**

Istock