



# **Mit Achtsamkeit (eigene) Grenzen wahrnehmen und setzen**

Referentinnen:  
Anika Walter & Melanie  
Lüdtke

Frauenberatungsstelle  
Duisburg



# Vorstellung

## Anika Walter

- Hauptamtliche Fachkraft: Prävention gegen sexualisierte Gewalt, allgemeine Frauenberatung
- Dipl. Pädagogin, Traumafachberaterin

## Melanie Lüdtko

- Hauptamtliche Fachkraft: Prävention gegen sexualisierte Gewalt, allgemeine Frauenberatung
- Dipl. Pädagogin, systemische Familientherapeutin

# Frauenberatungsstelle Duisburg

- Anlaufstelle für alle Frauen in unterschiedlichen Problem- und Krisensituationen.
- Fachstelle gegen häusliche und gegen sexualisierte Gewalt
- Beratungsgespräche sind kostenlos, vertraulich  
und finden in einem geschützten Rahmen statt.





# Frauenberatungsstelle Duisburg

- Präventionsangebote: Workshops, Vorträge, Projekte und Schulungen, z.B. für SchülerInnengruppen, in berufsvorbereitenden Maßnahmen und MultiplikatorInnen
- Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung zum Thema geschlechtsspezifische Gewalt im Duisburger Stadtgebiet und NRW-weit

**Welche Fragen/ welche Themen sind  
Ihnen besonders wichtig zu besprechen?**





Methode

**Auseinandersetzung mit  
grenzüberschreitenden  
Situationen**





# **Sexualisierte Gewalt**

**Was fällt Ihnen spontan ein, wenn Sie an 'sexualisierte Gewalt' oder 'sexuelle Belästigung' denken?**





# Der Begriff „sexualisierte Gewalt“

„Der Begriff der sexualisierten Gewalt schließt die gesamte Bandbreite möglicher Erscheinungsformen ein und verweist auf den Gesamtzusammenhang von Sexualität, Macht und Gewalt“

(Maschke/Stecher 2017, S. 5)

# Sexualisierte Peer-to-peer Gewalt

Laut einer Befragung von Schülern/innen aus allgemeinbildenden Schulen in Hessen (Speak!-Studie/ 9. + 10. Klassen)(1) ...

- gaben ca. 30% der Mädchen und 5% der Jungen an, bereits einmal sexuelle Gewalt mit Körperkontakt erlebt zu haben,
- 41% der Mädchen und 26% der Jungen gaben an, bereits mit nicht-körperlicher sexualisierter Gewalt konfrontiert gewesen zu sein,
- bei den fünf am häufigsten genannten Tätern/innen handelte es sich um männliche und meist gleichaltrige Personen (fremde männliche Personen, Freund, Mitschüler, Bekannter, Ex-Partner).

(1)Maschke, Sabine/Stecker, Ludwig: Sexuelle Gewalt: Erfahrungen Jugendlicher heute. Weinheim 2018

# Welche Beispiele für sexuelle Übergriffe unter Jugendlichen gibt es?

## Delikte ohne Körperkontakt:

- ◆ verbale Belästigung, sexualisierte Schimpfwörter und Gesten, „Anbaggern“
- ◆ Zeigen von Pornografie
- ◆ obszöne Anrufe
- ◆ Voyeurismus, Exhibitionismus
- ◆ das Aufnehmen und Verbreiten von intimen Fotos und Filmen ohne Zustimmung der betroffenen Person (auch von sexuellen Übergriffen = Happy Slapping)
- ◆ sexualisiertes Mobbing, d.h. das Schlechtmachen einer anderen Person, v.a. im sexuellen Bereich (im Netz: Cybermobbing)
- ◆ sexuelle Übergriffe in Chats und sozialen Netzwerken
- ◆ Stalking (Belästigen, Verfolgen und Bedrohen einer anderen Person)

# Welche Beispiele für sexuelle Übergriffe unter Jugendlichen gibt es?

## Delikte mit Körperkontakt:

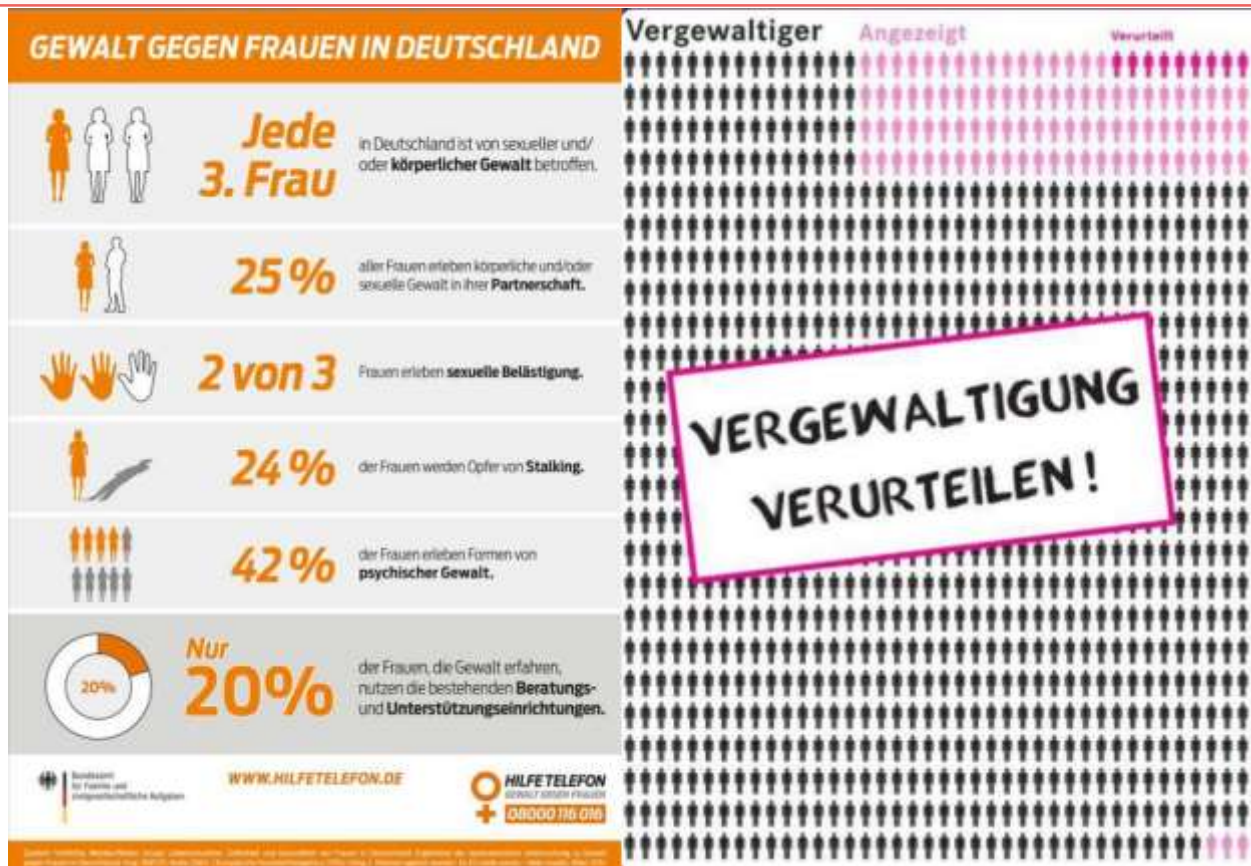
- ◆ Grapschen, aufgedrängte Küsse
- ◆ unerwünschte Berührungen an Brust, Po, Genitalbereich, sich reiben an anderen
- ◆ Vergewaltigung (Eindringen in Mund, Vagina oder After mit Penis, Finger oder Gegenstand)
- ◆ Date Rape (sexuelle Gewalt bei einer Verabredung)
- ◆ Gang Bang (Gruppenvergewaltigung; der Begriff wird mittlerweile auch für Gruppensex verwendet)

# Welche Mythen zum Thema sexualisierte Gewalt gibt es noch immer?



<https://www.menti.com/tvq41yvxc2>





# Zahlen & Fakten

# Hürden für Betroffene

## Thema besetzt mit Scham und Schuld

- Vorurteile & Mythen führen zu Abwehrstrategien
- Leugnung
- Verharmlosung
- Verdrehung
- Übertreibung
- Täter-Opfer-Umkehr

## andere Don'ts:

- spontane Empörung
- Abfragen von Details

“Sind Sie sich wirklich sicher?”  
“Der? Das würde der doch nicht machen, der ist doch glücklich verheiratet!”

“Das war bestimmt ein Missverständnis. Der ist halt so, der flirtet eben gern.”

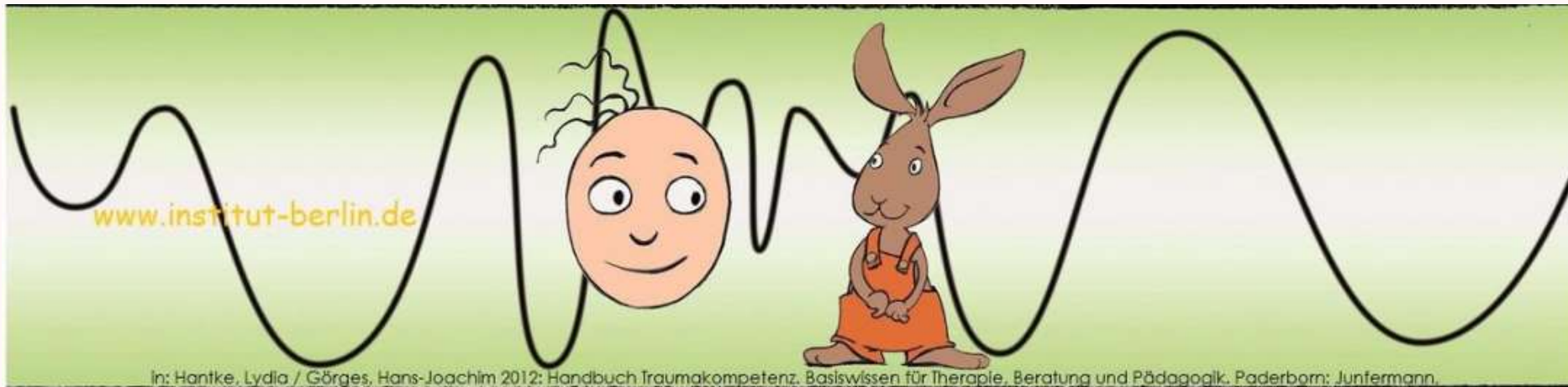
“Haben Sie denn Nein gesagt?”  
“Was hatten Sie den an? Vielleicht hat er sich eingeladen gefühlt.”

“Zum Glück ist nicht mehr passiert.”

“Wenn ich den in die Finger bekomme...!”

“Was hat er denn genau gemacht?”

# Was ist ein Trauma?



In: Hantke, Lydia / Görge, Hans-Joachim 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann.

# Handlungsmöglichkeiten

## Wenn ich Zeug\*in

### werde

- Ruhe bewahren
- evtl. Hilfe holen, Situation unterbrechen
- Betroffenen zuwenden und unterstützen

## Was Betroffene

### brauchen

- ruhiges, sicheres Umfeld schaffen
- (Wärme, Getränk, Unterstützungsperson etc.)
- Abfrage: "Was brauchst Du?"
- jegliche Reaktion als ‚richtig‘ annehmen
- beruhigen, Zeit geben
- ernst nehmen und Glauben schenken
- evtl. Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen
- sich nach Entscheidungen der Betroffenen richten!

# Rechtliche Grundlagen

## Strafanzeige...

- bei sexualisierten Vergehen und Verbrechen
- können Betroffenen selbst oder Zeug\*innen immer in Absprache mit Betroffenen stellen
- Empfehlung: Vorher Beratung durch Fachanwält\*in/ Fachberatungsstellen/ §8b-Beratung

## Offizialdelikte:

- Sexueller Missbrauch v. Schutzbefohlenen § 174 StGB
- Sexuelle Nötigung; Vergewaltigung § 177 & 178 StGB
- z.T. Exhibitionistische Handlungen § 183 StGB
- z.T. Verbreitung pornographischer Schriften § 184 StGB

## Antragsdelikte:

- Sexuelle Belästigung §184i StGB
- Körperverletzung § 223 ff. StGB
- Beleidigung § 185 ff. StGB



# Unterstützungsmöglichkeiten in Duisburg

- **Frauenberatungsstelle Duisburg, Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt, Heuserstr. 12, 47051 Duisburg, Tel. 0203-3461640**
- **Fachberatung gem. §8b SGB VIII: Gefährdungseinschätzung und Risikoabwägung unter Gesichtspunkten des Kinderschutzes, Mail: 8b-beratung@stadt-duisburg.de**
- **Fachberatungsstellen bei Verdacht auf sexuellem Missbrauch (Kinderschutzbund, Wildwasser e.V., Caritas, Ev. Beratungsstelle)**
- **Anonyme Spurensicherung über Ev. Bethesda Krankenhaus (Hochfeld), Helios St. Johannes Hospital (Hamborn)**



## **Beidseitiges Einverständnis - so einfach wie Tee**

# Methoden: Grenzen erkennen und durchsetzen (Kleingruppenarbeit)

## Selbstreflexion

- Wann habe ich mich einmal unwohl oder unsicher gefühlt? Was genau hat dieses Gefühl ausgelöst?

## Kleingruppenarbeit

- Wie war die Situation? Wie habe ich reagiert? Was hat gut geklappt, was hätte ich im Nachhinein anders gemacht? Was hätte ich mir gewünscht?

## Strategien entwickeln und üben

- Gemeinsame Erarbeitung von 2-3 Strategien, um Grenzen besser zu setzen oder um Unterstützung zu bitten
- Üben der Strategien durch kurzes Rollenspiel

# Vielen Dank!

Frauenberatungsstelle Duisburg

[info@frauenberatungsstelle-duisburg.de](mailto:info@frauenberatungsstelle-duisburg.de)

Tel. 0203-3461640

