

# Gewalt gegen Frauen

## Was ist das?

Frauen werden Opfer von Gewalt aufgrund ihres Geschlechts. Gewalt gegen Frauen ist Ausdruck eines Machtungleichgewichtes zwischen den Geschlechtern. Das Recht auf ein Leben frei von Gewalt für Frauen und Mädchen ist ein Menschenrecht. Die Realität sieht anders aus, überall und auch in Deutschland.

Gewalt gegen Frauen hat viele Erscheinungsformen. Sie beginnt mit der „alltäglichen Anmache“, mit frauenfeindlicher Sprache, Witzen und Beschimpfungen. Auch wo Frauen in ihrer persönlichen Freiheit eingeschränkt werden, wenn sie bestimmte Orte, Wege oder Situationen meiden müssen, um Belästigungen oder Bedrohungen zu entgehen, handelt es sich um eine Form von Gewalt. Frauen erleben auch Gewalt und Diskriminierungen in Form von Rassismus, Behindertenfeindlichkeit, Homophobie oder Trans\*phobie, z.B. auf der Straße, aber auch in Behörden und Institutionen.

Direkte Erscheinungsformen von Gewalt gegen Frauen sind z.B.: sexuelle Belästigung, Demütigung, Beleidigung, Prügel, Bedrohung, soziale Kontrolle, sexuelle Nötigung, Stalking, Vergewaltigung.

Die Betroffenen kommen aus allen sozialen Schichten mit unterschiedlichsten Bildungsniveaus und kulturellen Hintergründen. Gewalt gegen Frauen wird in den meisten Fällen von Männern verübt, dies gilt nicht nur für die sexuelle, sondern auch für die körperliche und psychische Gewalt. Täter sind Partner, Expartner, Ehemänner, Väter, Brüder und Kollegen. Die meisten Übergriffe finden dort statt, wo Mädchen und Frauen sich eigentlich sicher fühlen sollten – in der eigenen Wohnung oder vertrauter Umgebung.

Die meiste Gewalt gegen Frauen wird von Partnern oder Expartnern ausgeübt. Besonders gefährdet sind Frauen, die sich von ihrem Partner trennen oder scheiden lassen (wollen) sowie Frauen, die bereits in ihrer Kindheit Gewalt erlitten haben.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO bezeichnet Gewalt gegen Frauen als eines der größten Gesundheitsrisiken von Frauen weltweit. Lange Zeit war das Thema vollständig tabuisiert. Viele der betroffenen Frauen fühlen sich immer noch hilflos. Scham und Angst vor Gerede oder weiteren Übergriffen hemmen sie, ihre Rechte einzufordern und Hilfe zu suchen. Viele sprechen mit niemandem über die erlebte Gewalt.

Zahlen zur Gewaltbetroffenheit in Deutschland:

- 35% der Frauen in Deutschland haben körperliche und/oder sexuelle Gewalt seit ihrem 15. Lebensjahr erfahren.
- 20% haben körperliche Gewalt durch den Partner erlebt.
- 8% haben sexuelle Gewalt durch den Partner erlebt, 7% durch eine andere Person.
- 50% haben eine Form der psychischen Gewalt durch einen aktuellen oder früheren Partner erlebt.
- 24% haben Stalking seit ihrem 15. Lebensjahr erfahren.
- 60% der Frauen haben mindestens eine Form der sexuellen Belästigung erfahren.

Europaweite Zahlen zur Gewaltbetroffenheit von Frauen können auf der folgenden Website (Fundamental Rights Agency) nachgelesen werden.

## **Folgen von Gewalt**

Gewalt zu erleiden kann für die Betroffenen, aber auch für ihr soziales Umfeld, massive Folgen für körperliche und seelische Gesundheit und auch für die sozioökonomische Situation haben. Häufige Folgen sind:

- körperliche Verletzungen wie Hämatome, Prellungen, Verbrennungen, Brüche, Zahnverlust
- Schmerz- und Beschwerdesyndrome wie z.B. Migräne, Magendarmbeschwerden, Herzkreislaufbeschwerden, schmerzhafte Menstruation
- psychische Beschwerden wie z.B. Depressionen, Ängste oder Selbstmordgedanken
- Negative Auswirkungen auf das Gesundheitsverhalten wie z.B. Alkohol, Medikamenten- oder Drogenkonsum
- Folgen für die familiären und sozialen Beziehungen wie z.B. Trennung, Einsamkeit, Bruch mit der Familie oder Angst vor intimen Beziehungen
- Auswirkungen auf Lebensentwürfe und Arbeitssituation wie z.B. Kündigung oder Arbeitsplatzwechsel, Probleme am Arbeitsplatz, Erwerbslosigkeit
- Armut oder erhöhtes Armutsrisiko
- Wohnungsverlust oder Wohnungslosigkeit

## **Mitbetroffene Kinder**

Gewalt gegen Frauen betrifft immer auch ihre Kinder. Dazu müssen die Kinder nicht einmal während der Gewalttat anwesend sein oder diese indirekt mitbekommen. Auch Kinder von Frauen, die Gewaltopfer durch fremde Täter werden, sind von der Gewalt mitbetroffen. Sie tragen nicht selten schwere Beeinträchtigungen davon, und haben einen eigenständigen Unterstützungsbedarf.

## **Was tun bei Gewalt? Wie helfen?**

Wichtig ist es, schon frühe Anzeichen und Warnsignale von Gewalt zu erkennen und als solche wahrzunehmen. Außerdem ist es für viele betroffene Frauen bedeutsam mit vertrauten Personen zu sprechen.

### Keine Schuldzuweisungen

Manchmal glauben Frauen, die Gewalt erfahren haben, dass sie selbst Schuld sind oder zumindest Mitschuld tragen. Gelegentlich werden sie auch von Außenstehenden beschuldigt. Doch der Täter oder die Täterin trägt die alleinige Verantwortung. Die Betroffene ist nicht schuld!

### Sich anvertrauen

Oft tut es gut, sich anderen Menschen anzuvertrauen und über die Erlebnisse zu reden. Dabei ist es wichtig, Vertrauenspersonen auszuwählen und sich zu überlegen, was man

erzählen möchte. Es kann auch sehr hilfreich sein, klar zu kommunizieren, was man an Unterstützung braucht und wie andere helfen können. Wenn Gewaltbetroffene über das Erlebte sprechen, dann zuerst und am häufigsten mit Personen aus ihrem nahen Umfeld. Es ist dabei sehr wichtig, wie vertraute Personen reagieren. Eine verständnisvolle und unterstützende Umgebung beeinflusst wesentlich, wie Betroffene mit den Erfahrungen umgehen können.

Angehörige oder Unterstützungspersonen sollten deswegen Möglichkeiten schaffen, um über die Ereignisse zu reden. Zentral ist dabei, die Betroffenen in dem, was sie erzählen, erlebt haben und fühlen, ernst zu nehmen. Zweifel sind fehl am Platz und können zusätzlich belasten. Wichtig ist zudem, die Betroffenen zu bestärken und zu unterstützen, ohne sie zu Handlungen zu drängen, für die sie sich nicht selbst entschieden haben. Interventionen sollten nicht ohne Absprache oder gegen den Willen der Betroffenen vorgenommen werden.

### Zusätzlichen Stress vermeiden

Gewalterfahrungen sind eine massive seelische und körperliche Belastung. Entsprechend sollten Betroffene gut auf sich aufpassen, das heißt zusätzlichen Stress vermeiden, angenehme Dinge unternehmen, die von der Belastung ablenken und auf genug Schlaf und Erholung achten.

Jede hat unterschiedliche Bedürfnisse – für die eine kann Sport eine wichtige Unterstützung sein, für die andere Zeit mit nahestehenden Menschen zu verbringen. Ein sorgsamer Umgang mit sich selbst hilft bei der Verarbeitung der Erlebnisse.

### Professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen

Viele von Gewalt betroffene Frauen brauchen Unterstützung. Diese bekommen sie bei den Fachberatungsstellen. Niemand muss alleine damit fertig werden. Professionelle Unterstützung kann eine große Hilfe dabei sein, mit den Verletzungen umzugehen. Es ist auch hilfreich, wenn sich Angehörige über solche Angebote informieren und den Betroffenen bei der Suche zur Seite stehen oder um über rechtliche Schritte informiert zu werden.