

Für Betroffene

VERHALTEN NACH VERGEWALTIGUNG: DARAUF KOMMT ES AN

Nicht duschen

So schwer es nach einer Vergewaltigung fällt: Sie sollten die Spurenlage am Körper nicht verändern. Suchen Sie so schnell wie möglich eine Rettungsstelle auf oder rufen Sie die nächstgelegene Gewaltschutzambulanz an. ABER: Eine Dusche vernichtet nicht jede DNA-Spur. Unter Fingernägeln, an den Geschlechtsteilen oder an der Kleidung lässt sich häufig noch ausreichend Täter-DNA nachweisen.

Wenden Sie sich an eine Vertrauensperson

Sie müssen mit dem Erlebten nicht alleine fertig werden. Ein offenes Gespräch hilft Ihnen, Distanz herzustellen und Handlungsoptionen durchzugehen. Viele Betroffene wünschen sich dafür eine fachkundige Person. Beim Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen können Sie rund um die Uhr und kostenlos mit einer solchen Person unter 08000 116 016 sprechen oder online unter hilfetelefon.de kontaktieren – auch völlig anonym.

Lassen Sie sich helfen, das Haus zu verlassen

Kontrolliert Ihr (Ex-)Partner, ob und wofür Sie die gemeinsame Wohnung verlassen, können Sie sich an das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen wenden. Die Beraterinnen entwickeln mit Ihnen gemeinsam eine plausible Geschichte, die Ihnen den Raum verschafft, eine Gewaltschutzambulanz oder die Polizei aufzusuchen.