



**Sicherheitstipps**

für Jugendliche und Erwachsene  
Schutz vor sexualisierter Gewalt

# Mut beginnt im Kopf

Eine Broschüre der Fachrunde  
gegen sexualisierte Gewalt

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Was tun?

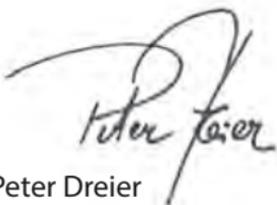
Diese Broschüre gibt Auskunft.

Sexualisierte Gewalt – unter diesem Begriff fassen Fachleute verschiedener Disziplinen Taten zusammen, die alle besonders abstoßend und verwerflich sind und die ratlos machen. Diese Form der Gewalt richtet sich gegen die Schwächsten und ist imstande, Körper wie Seele tief zu verletzen. Leider setzen sich nur wenige mit diesem Thema auseinander. Aber das ist ein Fehler!

## Mut beginnt im Kopf

Aus diesem Grund ist diese Broschüre so wichtig. Sie gibt Kindern, Jugendlichen, Eltern, und Pädagogen wertvolle Informationen an die Hand und sensibilisiert sie für Gefahren, die in unserer modernen Welt viele Wege nehmen können. Sie zeigt unter anderem auch auf, wie man sich durch präventive Maßnahmen und bedachtem Verhalten schützen kann.

Aus dieser Broschüre können sie rasch und umfassend Adressen und Kontakte von etablierten Hilfsangeboten und professionellen Helfern sowohl regional als auch überregional entnehmen. Sollten Ihnen Fragen unbeantwortet bleiben, stehen Ihnen die Ansprechpartner der genannten Fachstellen gerne jeder Zeit vertrauensvoll zur Verfügung.



Peter Dreier  
Landrat des Landkreises Landshut



## Mut beginnt im Kopf! Eine Herausforderung für jeden.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wer gut informiert ist, kann handeln. Wegschauen bestärkt den Täter. Eingreifen braucht Mut.

Mit dieser Broschüre will Ihnen die Fachrunde gegen sexualisierte Gewalt Sicherheitstipps für Jugendliche und Erwachsene zum Schutz vor sexualisierter Gewalt an die Hand geben.

Sie enthält praktische Vorschläge, wie eine bedrohliche Lage vermieden wird und beschreibt Verhaltenstipps zum Abwenden von schwierigen Situationen.

Ziel der Broschüre ist viele Gefahrenquellen zu verringern oder sogar auszuschalten, indem sie auf der Grundlage einfacher Tipps neue Handlungsweisen erproben.

Im Adressenteil sind Institutionen und Einrichtungen des Landkreises und der Stadt Landshut aufgeführt, die Ihnen helfen und Sie und Ihr Anliegen ernst nehmen.

Zur einfacheren Lesbarkeit verwenden wir - da statistisch gesehen ein Großteil der Opfer weiblich, und ein Großteil der Täter männlich sind - eine geschlechtsbezogene Form. Sehr wohl wissend, dass männliche Opfer eine große Hemmschwelle haben, über sexualisierte Gewalterfahrungen zu sprechen und sich Hilfe zu holen.

Wir freuen uns, Ihnen die Broschüre zu überreichen und bedanken uns sehr herzlich bei allen, die zu ihrer Entstehung beigetragen haben.

Die Fachrunde



Die Fachrunde gegen sexualisierte Gewalt

# In- halt



<b>1.</b>	<b>Rund ums Thema Sicherheit</b>	<b>6</b>
	Was gibt Sicherheit, was macht Angst?	
-----		
<b>2.</b>	<b>Angst-Räume</b>	<b>8</b>
	Hauseingang und Treppenhaus	
-----		
<b>3.</b>	<b>Nachts unterwegs</b>	<b>10</b>
	In Lokalen - Zu Fuß - In öffentlichen Verkehrsmitteln - Sie werden verfolgt - Bei einem Angriff	
-----		
<b>4.</b>	<b>Unterwegs mit dem Auto</b>	<b>14</b>
	Vorsichtsmaßnahmen: Als Fahrerin - Als Beifahrerin - Beim Fahren per Anhalter	
-----		
<b>5.</b>	<b>Stalking</b>	<b>16</b>
	Was ist Stalking - Tipps für Opfer von Stalking	
-----		
<b>6.</b>	<b>Sexualisierte Gewalt und Belästigung</b>	<b>20</b>
	Belästigung in öffentlichen Verkehrsmitteln - Taxierende Blicke - Belästigung in Lokalen - Belästigung bei Veranstaltungen - Belästigung am Telefon - Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz - Vergewaltigung - Rechtliche Grundlagen - Sexueller Missbrauch an Kindern und Jugendlichen - Wie kann sexuellem Missbrauch vorgebeugt werden?	
-----		
<b>7.</b>	<b>Sicher Wohnen</b>	<b>30</b>
	Vorsichtsmaßnahmen - Tipps bei einer konkreten Bedrohung	
-----		
<b>8.</b>	<b>Häusliche Gewalt und Gewalt in der Familie</b>	<b>32</b>
	Anlaufstellen bei Häuslicher Gewalt - Schutz durch das Gewalt- schutzgesetz: „Das Opfer bleibt – Der Täter geht!“ - Vorsichtsmaßnahmen	
-----		
<b>9.</b>	<b>Tipps für Außenstehende</b>	<b>36</b>
	Was können Verwandte, Bekannte und Freunde oder Arbeitskollegen tun?	
-----		
<b>10.</b>	<b>Tipps für Mädchen und Jungen</b>	<b>38</b>
	Das kannst du tun! - Erzähl es deinen Freunden - Zwangsheirat - Internet, Soziale Netzwerke und Chatrooms	
-----		
<b>11.</b>	<b>Tipps für Eltern</b>	<b>44</b>
	Selbstbewusstsein stärken - Gefühle zulassen - „Nein-sagen“ erlauben - Vorgehensweise von Tätern kennen - Ihr Kind stark machen	
-----		
<b>12.</b>	<b>Selbstbehauptung und -verteidigung für Mädchen und Jungen</b>	<b>48</b>
	„Ich bin kein Opfer!“- Hilfsmittel zur Verteidigung	
-----		
<b>13.</b>	<b>Tipps für Menschen mit Behinderungen</b>	<b>50</b>
	Recht auf Selbstbestimmung - Sich jemandem anvertrauen - Wie kann ich sexuellen Gewalterfahrungen vorbeugen?	
-----		
<b>14.</b>	<b>Wichtige Kontakte</b>	<b>52</b>
	Kontaktliste für den Landshuter Raum und überregionale Anlaufstellen - Impressum	
-----		

# 1. RUND UMS THEMA SICHERHEIT

## Was gibt Sicherheit, was macht Angst?

Sicherheit für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ist ein Thema, das alle angeht. Wenn Sie persönlich schon schlechte Erfahrungen gemacht haben, dann sind Sie damit nicht allein. Wichtig ist, dass Betroffene in einer Gewaltsituation nicht allein gelassen werden.

Es muss zur Selbstverständlichkeit werden, dass Mitbürger aktiv werden, wenn sie einen Übergriff beobachten – und dass beide Geschlechter öffentlich gegen sexuelle Belästigung und Gewalt eintreten.

Im öffentlichen Raum können schlecht beleuchtete Straßen und Wege, Plätze, Wohnhausanlagen, einzeln stehende Häuser oder Tiefgaragen Unsicherheit und Angst auslösen.

Im privaten Umfeld kann sexualisierte Gewalt durch Familienangehörige, den Partner, den Freund oder den Bekannten das Vertrauen in die eigene Sicherheit erschüttern oder dauerhaft zerstören. Mädchen und Jungen, Frauen und Männer machen hier die Erfahrung, dass selbst der Freundeskreis oder das eigene Heim keine „sicheren Orte“ sind. Das löst Unsicherheit und Ängste aus – aber es gibt Möglichkeiten, sich zu schützen oder zur Wehr zu setzen.

### Tipps:

- ▶ Vertrauen Sie Ihren Gefühlen „Innere Stimme“ und Ihren Fähigkeiten.
- ▶ Machen Sie sich bemerkbar, wenn Sie Hilfe benötigen
- ▶ Wehren Sie sich aktiv, denn Erfahrungen zeigen, dass sich der überwiegende Teil der Angreifer durch aktive Gegenwehr abschrecken lässt.



## 2. ANGST-RÄUME

DIE MEHRZAHL DER SEXUELLEN GEWALTTATEN, NÄMLICH BIS ZU 90%, BEGEHEN BEKANNTE, VERWANDTE UND PARTNER ODER EhePARTNER. WENN DER TÄTER EIN UNBEKANNTER IST, SIND HAUSEINGÄNGE UND TREPPENHÄUSER HÄUFIGE TATORTE.

### Hauseingang und Treppenhaus

#### Tipps:

- ▶ Wenn Sie von Bekannten oder dem Taxi nach Hause gebracht werden, bitten Sie den Fahrer, so lange zu warten, bis Sie im Haus sind.
- ▶ Betroffene sind in diesen Situationen weniger gefährdet, wenn sie aktiv und selbstbewusst auftreten, indem sie beispielsweise eine aufrechte Haltung einnehmen oder nicht auf den Boden blicken. Denn sie signalisieren damit, dass sie sich wehren. Ein solches Auftreten können Sie, neben vielen praktischen Fertigkeiten, am besten in einem Selbstverteidigungskurs trainieren.

Wenn Ihnen ein Straßenstück unübersichtlich und gefährlich vorkommt, dann informieren Sie die Gemeinde oder Stadtverwaltung darüber. Möglicherweise kann die Stelle entschärft werden. Das Gleiche gilt für Durchgänge oder Plätze, die nicht oder nur schwach beleuchtet sind.



ETWA 10% DER SEXUELLEN  
GEWALTTATEN WERDEN  
DURCH FREMDE BEGANGEN.



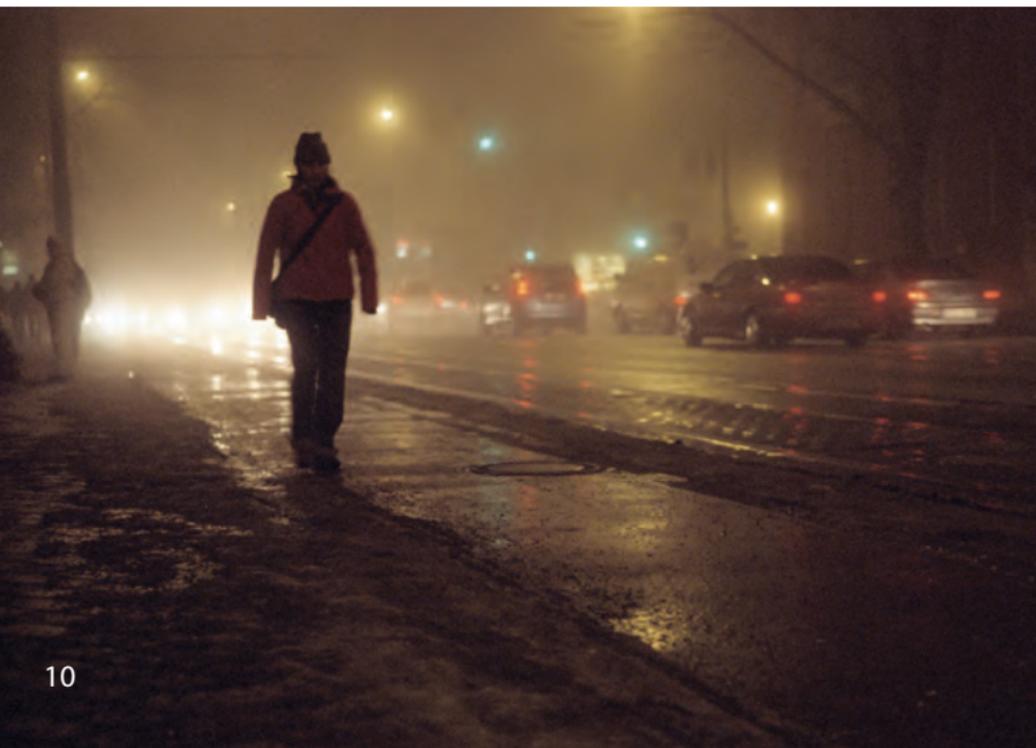
# 3. NACHTS UNTERWEGS

## In Lokalen

Viele sexualisierte Übergriffe bis hin zu Vergewaltigungen werden an alkoholisierten Mädchen und Frauen begangen. Oft machen die Täter ihre Opfer absichtlich betrunken oder wählen bereits stark alkoholisierte Personen aus. Auch Drogen, wie beispielsweise K.O.-Tropfen, werden unbemerkt in die Getränke gemischt. Die Folge ist, dass die Betroffenen stundenlang wehrlos ausgeliefert sind.

### Tipps:

- ▶ Getränke nicht unbeobachtet lassen, den Heimweg gemeinsam mit Freundinnen planen und vernünftig Alkohol konsumieren.
- ▶ Wenn Sie im Lokal von anderen Gästen belästigt oder bedrängt werden, wenden Sie sich an das Barpersonal, sie helfen Ihnen gerne.
- ▶ Wenn Sie beobachten, dass jemandem etwas ins Getränk geschüttet wird, greifen Sie sofort ein - nach Möglichkeit nicht alleine!



## Zu Fuß

### Tipps:

- ▶ Scheint Ihnen ein Weg riskant, wählen Sie – wenn möglich – eine belebte und besser beleuchtete Straße, auch wenn das mit einem Umweg verbunden ist. Gehen Sie bei Dunkelheit in der Mitte des Gehsteigs, damit Sie in Einfahrten oder dunkle Ecken gut hineinsehen. Haben Sie ein Handy bei sich und Ihnen ist mulmig, rufen Sie jemanden an.

## In öffentlichen Verkehrsmitteln

### Tipps:

- ▶ Beim Warten an einer Haltestelle ist es sinnvoll in der Nähe anderer Menschen zu bleiben oder mit dem Rücken an der Wand zu stehen.
- ▶ Setzen Sie sich nachts grundsätzlich in die Nähe des Fahrers oder der Fahrerin oder in einen Waggon, in dem mehrere Fahrgäste sind. Achten Sie darauf, wer gleichzeitig mit Ihnen aus dem Bus oder Zug steigt.

### Abendlinie

In der Stadt Landshut verkehrt die Abendlinie.

Details und Fahrpläne unter:

[www.stadtwerke-landshut.de](http://www.stadtwerke-landshut.de)



### Taxi

Die Option eines Taxis ist eine gute Alternative zum Bus.

# Sie werden verfolgt

Wenn Sie allein unterwegs sind und das Gefühl haben, verfolgt zu werden, ist es nicht immer sinnvoll schneller zu gehen in der Hoffnung, der Gefahr auf diese Weise zu entkommen. Überprüfen Sie erst einmal, ob Sie tatsächlich verfolgt werden.

## TIPPS:

- ▶ Wechseln Sie probeweise die Straßenseite. Folgt Ihnen jemand oder nicht? Drehen Sie sich um, um sich über die Situation klarer zu werden. Es kann auch helfen, vor einer beleuchteten Auslage stehen zu bleiben und Hilfsmittel zur Verteidigung griffbereit zu halten (vgl. Kapitel 12). Dann sehen Sie, ob der vermeintliche Verfolger vorbeigeht oder hinter Ihnen bleibt.
- ▶ Werden Sie von einem Auto verfolgt, kehren Sie um und gehen Sie in die entgegengesetzte Richtung. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie notwendig. Sie können die Richtung leichter wechseln als das Auto. Versuchen Sie das Autokennzeichen zu erkennen und einen sicheren Ort zu erreichen.
- ▶ Sind Sie mit dem Rad unterwegs und werden von einem Auto verfolgt, nützen Sie den Gehsteig, um rasch zu entkommen. Notieren Sie das Kennzeichen des Autos, das kann den Verfolger abschrecken.

LAUT EINER STUDIE DER POLIZEI HANNOVER LASSEN 68,4 % DER TÄTER VON IHREM OPFER AB, WENN ES LEICHTES ABWEHRVERHALTEN WIE Z.B SCHREIEN ZEIGT. LEISTET DAS OPFER HINGEGEN MASSIVES ABWEHRVERHALTEN WIE SCHLAGEN, TRETEN ETC. LASSEN SOGAR 84 % DER TÄTER VON IHREM OPFER AB.

Fühlen Sie sich verfolgt,  
verständigen Sie über Handy  
oder in einem Lokal die Polizei:

**Notruf-Kurzwahl 110**

## Bei einem Angriff

Wenn Sie von einer Person angegriffen und körperlich bedrängt werden, dann heißt es: Aufmerksamkeit erregen und Widerstand leisten!

### TIPPS:

- ▶ Sie können schreien, treten, laufen oder Methoden der Selbstverteidigung anwenden. Auf jeden Fall ist es wichtig, zu einem Ort zu gelangen, der belebt ist und an dem Sie von Passanten gesehen werden, zum Beispiel Haltestellen, Lokale und Straßen.
- ▶ Machen Sie zum Beispiel an einer Kreuzung die Autofahrer auf sich aufmerksam. Bei Haustüren können Sie notfalls alle Klingeln drücken. Gehen Sie aber nicht in das Haus, wenn Ihnen jemand die Tür per Summer öffnet, denn dort stehen Sie dem Angreifer wieder unbeobachtet gegenüber. Schreien Sie stattdessen um Hilfe und bitten Sie, die Polizei zu rufen.
- ▶ Melden Sie den Angriff sofort – im eigenen Interesse und dem anderer Personen. Erfahrungsgemäß kann die Polizei, wenn sie gleich verständigt wird und eine Personenbeschreibung bekommt, den Angreifer noch in der Gegend ausfindig machen.
- ▶ Hilfreich können Geräte sein, die durch einen lauten Alarmton die belästigende oder angreifende Person abschrecken. Entsprechende Geräte können Sie im Internet bestellen.



# 4. UNTERWEGS MIT DEM AUTO

## Vorsichtsmaßnahmen

### Als Fahrerin

#### TIPPS:

- ▶ Parken Sie Ihren Wagen auf hell beleuchteten Parkplätzen.
- ▶ Sperren Sie Ihr Fahrzeug immer ab, auch wenn Sie es nur kurz verlassen.
- ▶ Parken Sie Ihren Wagen in Tiefgaragen in der Nähe des Zahlautomaten oder des Lifts und auf Frauenparkplätzen. Im Falle einer Bedrohung in der Tiefgarage sollten Sie Feueralarm auslösen – also Brandknöpfe einschlagen.
- ▶ Wenn ein anderer Autofahrer Sie zum Anhalten zwingt oder bei einer Ampel aussteigt, verriegeln Sie die Tür und schließen Sie das Fenster. Steigen Sie auf keinen Fall aus, denn Wortattacken können leicht in körperliche Angriffe ausarten.
- ▶ Sollten Sie verfolgt werden, schreiben Sie das Kennzeichen auf.
- ▶ Fahren Sie auf keinen Fall zu Ihrer Wohnung, sondern ändern Sie die Route und bleiben Sie vor einer Polizei stehen.
- ▶ Wenn Sie von Ihrem Beifahrer belästigt werden oder eine unerwünschte Person zu Ihnen in den Wagen steigen will: So lange hupen, bis er aufgibt!
- ▶ Wenn Sie nachts zu einem Unfall kommen und sich unsicher fühlen, nicht aussteigen, sondern den Polizei-Notruf 110 oder die Rettungsleitstelle 112 anrufen.



## Als Beifahrerin

Tatsache ist, dass ein Großteil der Gewalttaten gegen Frauen an „geschützten“ Orten stattfindet. Einer dieser Orte ist das Auto. Als Beifahrerin sind Sie allerdings im Normalfall nicht wehrlos. Im Gegensatz zum Autofahrer haben Sie beide Hände frei, wenn der Täter Sie zum Beispiel versucht anzufassen.

### TIPPS:

- ▶ Machen Sie dem Fahrer klar, dass er sofort aufhören soll, Sie zu belästigen und verlangen Sie, das Auto zu stoppen, damit Sie aussteigen können.
- ▶ Benutzen Sie Ihr Handy! Wählen Sie den Notruf 110.

## Beim Fahren per Anhalter

Die Polizei und der Frauennotruf raten vom Trampen ab.



### TIPPS:

- ▶ Trampen Sie – wenn überhaupt – nie allein, sondern möglichst zu zweit.
- ▶ Fahren Sie vorzugsweise als Mädchen oder Frau mit Frauen. Falls möglich, sprechen Sie die Fahrerin schon vorher an, zum Beispiel auf Parkplätzen oder Autobahnraststätten.
- ▶ Steigen Sie nie zu mehreren Männern in ein Auto.
- ▶ Notieren Sie sich die Autonummer. Geben Sie ein genaues Ziel an und sagen Sie, dass Sie von der Familie, von FreundInnen zu einem bestimmten Zeitpunkt erwartet werden. Bemessen Sie den Zeitpunkt möglichst knapp.
- ▶ Wenn Sie ein Handy bei sich haben, rufen Sie vom Auto aus jemanden an, geben Sie das Autokennzeichen durch und sagen Sie der Person, wo Sie gerade sind und wann Sie ungefähr wo aussteigen werden.
- ▶ Wenn Sie sich bedroht fühlen, rufen Sie - auch heimlich in der Tasche - die Notrufnummer 110. Sagen Sie dann, wo Sie sich in etwa befinden!

# 5. STALKING

## Was ist Stalking?

Unter dem Begriff „Stalking“ versteht man das beabsichtigte und wiederholte Verfolgen und Belästigen eines Menschen, sodass dessen Sicherheit bedroht und seine Lebensgestaltung schwerwiegend beeinträchtigt wird. Geschieht dies unter Zuhilfenahme von modernen technischen Hilfsmitteln mit Handy oder Internet spricht man von Cyberstalking.

### Beispiele für Stalking sind:

- ▶ Wenn der Stalker die räumliche Nähe des Opfers sucht oder sich hartnäckig in der Nähe aufhält oder herumtreibt.
- ▶ Wenn der Stalker mit Hilfe von Kommunikationsmitteln oder durch Dritte den Kontakt zum Opfer herstellt (z.B. häufige Telefonanrufe, SMS, Briefe oder E-Mails).
- ▶ Wenn der Stalker unter Verwendung der persönlichen Daten des Opfers Waren oder Dienstleistungen bestellt.
- ▶ Wenn der Stalker unter Verwendung der persönlichen Daten des Opfers Dritte dazu bewegt, mit diesem Kontakt aufzunehmen.
- ▶ Wenn der Stalker unerwünscht Blumen oder Geschenke zusendet.



Stalkingopfer haben zunächst die Möglichkeit, die Polizei hinzuzuziehen. Diese kann den Stalker der Wohnung verweisen sowie gegen ihn einen Platzverweis erteilen, ferner kann ein Kontaktverbot ausgesprochen werden.

Beratung und immaterielle Unterstützung erhalten Stalkingopfer bei den Opferschutzeinrichtungen, wie z.B. dem Weissen Ring und der Beratungsstelle LIS in Landshut.

Jeder hat seine eigene Art NEIN zu sagen.  
Machen Sie Ihre Aussage deutlich!

说不就不

NIE ZNACZY NIE!

Non ça veut dire non!

NIE ZNACZY NIE!

ça veut dire non!

NO SIGNIFICA NO!

لا يعني لا

Nu înseamnă nu!

NOはNOです

La ya ani la

NEIN heißt NEIN!

لا يعني لا

Hayir demek Hayir

NEIN heißt NEIN!

아닌건 아니다

No means No!

Quando no è NO!

НЕТ - ЗНАЧИТ НЕТ!

магац бохур мага ду

Non ça veut dire non!

ça veut dire non!

# Tipps für Opfer von Stalking

Falls Sie Opfer von Stalking sind, sind im Folgenden einige Sicherheitstipps aufgelistet:

## TIPPS:

- ▶ Machen Sie dem Stalker einmal (nicht öfter) unmissverständlich klar, dass Sie keinen Kontakt wollen. Es ist hilfreich, wenn Sie für diese Mitteilung einen Zeugen/eine Zeugin oder sonstige Beweismittel haben.
- ▶ Vermeiden Sie jeglichen Kontakt zum Stalker, beantworten Sie keine SMS, Telefongespräche, Briefe oder E-Mails. Ignorieren Sie den Stalker im direkten Kontakt und rufen Sie die Polizei, wenn Sie sich bedroht fühlen oder Angst haben. Speichern Sie die Notrufnummer der Polizei (110) als Kurzwahl auf Ihrem Handy.
- ▶ Gehen Sie nicht auf ein gewünschtes „letztes Gespräch“ ein, da dies nur eine weitere Möglichkeit ist, einen direkten Kontakt zu Ihnen herzustellen.
- ▶ Dokumentieren Sie jede Stalkinghandlung in einem Tagebuch.
- ▶ Kopieren Sie alle erhaltenen Nachrichten (SMS, E-mails). Schicken Sie Geschenke und Briefe ungeöffnet umgehend zurück.
- ▶ Verständigen Sie Ihr Umfeld von den Stalkinghandlungen und beschreiben Sie vorweg den Täter (z.B. durch ein Foto). Stalker neigen dazu, Kontakte zu Verwandten, FreundInnen, ArbeitskollegInnen des Opfers herzustellen. Durch Information Ihres Umfelds können Sie Manipulationsversuchen (z.B. durch Schlechtmachen Ihrer Person) vorbeugen.
- ▶ Verfolgt Sie der Stalker mit seinem Fahrzeug, fahren Sie direkt zur nächsten Polizeidienststelle und machen Sie Meldung über das bereits Vorgefallene.
- ▶ Falls der Stalker über Ihre Handynummer verfügt, besorgen Sie sich ein zweites Handy, von dem aus Sie telefonieren. Auf diesem Weg erhalten Sie für die Dokumentation der Stalkinghandlungen alle Nachrichten auf dem ihm bekannten Handy, werden aber trotzdem nicht unmittelbar von seinen Nachrichten belästigt.
- ▶ Werfen Sie keine persönlichen Gegenstände mit Ihrem Hausabfall weg, um dem Stalker nicht die Möglichkeit zu geben, diese gegen Sie zu verwenden.
- ▶ Die besten Chancen, einen Stalker dazu zu bringen, die Stalkinghandlungen aufzugeben, erhalten Sie durch das vollkommene Ignorieren der Person, den absoluten Abbruch der Kontakte und das lückenlose Durchhalten dieser genannten Maßnahmen.

**12%** ALLER MENSCHEN IN DEUTSCHLAND  
WERDEN MINDESTENS EINMAL IN IHREM LEBEN GESTALKT.

WER SIND DIE OPFER? **90%** FRAUEN  
**10%** MÄNNER

FRAUEN WERDEN ZU 91% VON MÄNNERN GESTALKT.  
MÄNNER WERDEN ZU 53% VON FRAUEN GESTALKT.

## 6. SEXUALISIERTE GEWALT UND BELÄSTIGUNG

### Belästigung in öffentlichen Verkehrsmitteln

Werden Sie in einem öffentlichen Verkehrsmittel angefasst, reagieren Sie sofort. Machen Sie das Verhalten der belästigenden Person öffentlich.

#### Tipps:

- ▶ Sagen Sie laut, damit möglichst viele Fahrgäste es hören können: „Hände weg!“, „Lassen Sie das sofort bleiben!“
- ▶ Wenn Sie sehen, dass jemand bedrängt oder sexuell belästigt wird, werden Sie aktiv! Die Betroffenen brauchen Ihre Unterstützung. Sprechen Sie sie an: „Wollen Sie das wirklich? Sagen Sie, dass Sie in Ruhe gelassen werden wollen.“
- ▶ Wenden Sie sich an den Fahrzeugführer und bitten Sie um Hilfe!

### Taxierende Blicke

Von Fremden angestarrt zu werden ist eine Form der Belästigung, die wohl jeder kennt. Auch wenn Sie Scheu haben, dulden Sie dieses Verhalten nicht.



#### Tipps:

- ▶ Sprechen Sie die Person an oder halten Sie den Blick kurz und selbstbewusst.
- ▶ Starren Sie auf den Hals oder die Krawatte. Das wirkt verunsichernd!
- ▶ Eingengte Situationen im Bus können unangenehm werden. Suchen Sie sich rechtzeitig einen eigenen Platz.



## Belästigung in Lokalen

Lokale können manchmal zu Orten unliebsamer Begegnungen werden. Manche Menschen begreifen nicht, dass Personen, die alleine unterwegs sind, nicht unbedingt Wert auf ihre Annäherungsversuche und ihren Kontakt legen. Vor allem Betrunkene lassen sich schwer abwehren.

Stellen Sie klar, dass Sie kein Interesse an einem Gespräch oder an sonstigen Kontakten haben. Wegschauen allein reicht erfahrungsgemäß meistens nicht.

### Tipps:

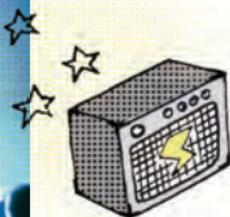
- ▶ Kommt Ihnen ein Gast körperlich zu nahe, lassen Sie sich nicht verdrängen. Verteidigen Sie Ihren Platz durch eine aufrechte Körperhaltung, grenzen Sie Ihren Teil des Tisches mit Aschenbecher, Bierdeckelhaltern usw. ab.
- ▶ Beschweren Sie sich beim/bei der BesitzerIn des Lokales oder beim Bedienungspersonal. Ersuchen Sie sie, dafür zu sorgen, dass Sie in Ruhe gelassen werden oder dass die Person aus dem Lokal gewiesen wird.
- ▶ Wenn Sie befürchten, dass Ihnen dann nachgestellt wird: Nehmen Sie ein Taxi oder rufen Sie eine Person Ihres Vertrauens an und lassen Sie sich abholen.
- ▶ Wenn Sie in einem Lokal belästigt werden, dann wehren Sie sich verbal laut und deutlich. So setzen Sie Grenzen und erregen zugleich Aufmerksamkeit.

# Belästigung bei Veranstaltungen

Beim Besuch von Partys, Konzerten, Zeltfesten usw. bedenken Sie immer vorher, wie und mit wem Sie nach Hause fahren.

## Tipps:

- ▶ Lassen Sie sich nicht von Besuchern mitnehmen, die Sie erst auf der Veranstaltung kennen gelernt haben. Setzen Sie sich nicht einem unnötigen Risiko aus, denn sobald Sie ins Auto eingestiegen sind, kann der Fahrer eine ganz andere Route wählen – Übergriffe finden oft in solchen Situationen statt.
- ▶ Sind Sie mit dem eigenen Auto zur Veranstaltung gefahren, parken Sie möglichst in der Nähe des Einganges und nicht an weit entlegenen Parkplätzen. Müssen Sie dennoch spät in der Nacht durch eine schlecht beleuchtete, einsame Gegend, lassen Sie sich von Ihren Freundinnen zum Auto begleiten.
- ▶ Nehmen Sie keine Personen mit, die Sie auf der Veranstaltung kennen gelernt haben, denn Sie können nicht abschätzen, wie diese sich verhalten, wenn sie mit Ihnen alleine sind.
- ▶ Sind Sie allein und ohne Auto unterwegs, ist es das sicherste sich von einer Vertrauensperson abholen zu lassen oder sich ein Taxi zu nehmen, das Sie nach Hause oder zu einer Bahn oder Busstation bringt.

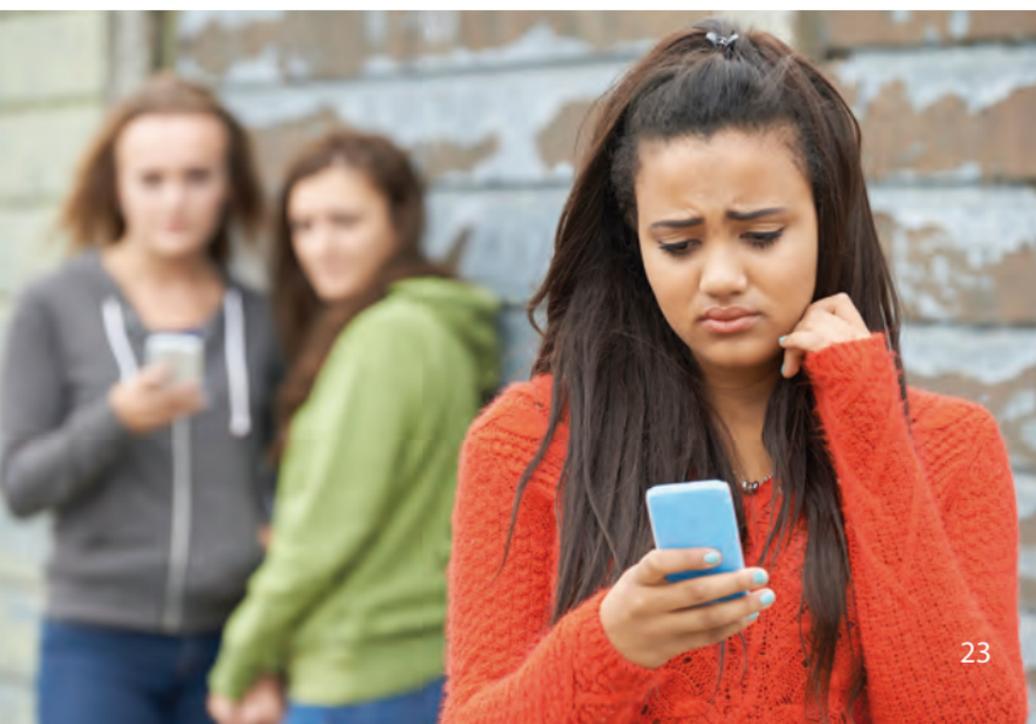


## Belästigung am Telefon

Auch Belästigung oder sexuelle Belästigung am Telefon ist Gewaltausübung. Obszöne Anrufe können Angst und Schrecken auslösen und in regelrechten Terror ausarten.

### Tipps:

- ▶ Den Hörer kommentarlos auflegen ist oft eine zielführende Methode, um den Anrufer loszuwerden.
- ▶ Bei wiederholten Anrufen: Trillerpfeife neben das Telefon legen und in den Hörer pfeifen. Anrufbeantworter anschaffen und einschalten. Die wenigsten anonymen Anrufer gehen das Risiko ein, Obszönitäten auf Band zu sprechen.
- ▶ Um „Telefonterror“ vorzubeugen, können Sie auch Ihre Nummer unterdrücken lassen.
- ▶ Falls der Anrufer die Anzeige seiner Nummer unterdrückt, können Sie bei Ihrer Telefongesellschaft kostenlos eine „Abweisung unbekannter Anrufe“ anfordern. Der Anrufer erhält dann eine Textansage, die ihm mitteilt, dass ein Anruf nur zugestellt wird, wenn er seine Rufnummer anzeigt. Der Service kann über die Hotline Ihres Anbieters oder im Telefonladen beantragt werden. Einige Netzbetreiber bieten Sicherheitspakete an, über die Sie selbstständig unbekannte und konkrete Nummern abweisen können.
- ▶ Sie können bei Ihrem Netzbetreiber eine kostenpflichtige Fangschaltung beantragen.
- ▶ Wenn die Anrufe auch eine Nötigung oder gefährliche Drohung enthalten, können Sie diese bei der Polizei anzeigen.



## Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz ist nach §2 Satz 1 Bundesbeschäftigungsgesetz (BSchG) rechtlich geregelt. Danach muss der Arbeitgeber seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schützen. Es ist klar definiert, was als sexuelle Belästigung gilt und was nicht. Erlaubt ist nur, was beiden gefällt. Ist das beidseitige Einverständnis nicht vorhanden oder wird es erzwungen, handelt es sich um eine Belästigung – unabhängig davon, ob der Belästiger ein Vorgesetzter, ein Kollege oder ein Kunde ist.

### **Übergriff oder sexuelle Belästigung, das ist:**

Ungewolltes Betatschen und Berühren wie zum Beispiel: Arm um die Schulter legen, am Knie berühren, das Herandrängen, taxierende Blicke, „zufälliger“ unerwünschter Körperkontakt, sexualisierte Bezeichnungen, gesprochene Anzüglichkeiten, sowie Pfiffe. Auch das ungewollte Festhalten, Anstarren oder das Zeigen von pornografischen Bildern.

Als sexuelle Belästigung gelten nicht nur unerwünschte Berührungen oder Kommentare, sondern auch zweideutige Witze oder E-Mails, unerwünschte Geschenke oder Einladungen und das Anbringen von Pin-up-Fotos.

**58% DER FRAUEN IN DEUTSCHLAND HABEN UNTERSCHIEDLICHE FORMEN VON SEXUELLER BELÄSTIGUNG ERLEBT.**

**NACH EINER STUDIE DER EUROPÄISCHEN KOMMISSION SIND ETWA 50% DER WEIBLICHEN UND ETWA 10% DER MÄNNLICHEN ARBEITNEHMER EINMAL OPFER SEXUELLER BELÄSTIGUNG GEWESEN.**

### Tipps:

- ▶ Setzen Sie eindeutige Grenzen, wenn Sie belästigt werden. Stellen Sie mit Worten oder Gesten klar: „Bis hierher und nicht weiter!“ Damit signalisieren Sie Stärke und weisen den Angreifer in die Schranken.
- ▶ Sagen Sie deutlich – und falls nötig, wiederholt – was Sie wollen, zum Beispiel: „Lassen Sie mich sofort in Ruhe!“
- ▶ Bei körperlicher Berührung: „Fassen Sie mich nicht an!“
- ▶ Lachen Sie bei sexistischen Witzen nicht aus Höflichkeit mit.
- ▶ Holen Sie sich Hilfe! Sprechen Sie mit Kolleginnen und Kollegen, denen Sie vertrauen. Wenden Sie sich an die Gleichstellungsbeauftragte oder den Personalrat.

### Weitere Informationen, Rat und Hilfe erhalten Sie bei:

---

<b>Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Landshut</b>	0871 - 408 18 23
--	------------------

---

<b>Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Landshut</b>	0871 - 88 23 90
--	-----------------

---





## Vergewaltigung

Sexualisierte Gewalt gegen Frauen ist noch immer traurige Realität. In einer Studie von 2004 berichtet fast jede siebte Frau davon, mindestens einmal in ihrem Leben Opfer sexueller Gewalt geworden zu sein. Das Thema ist noch immer stark tabuisiert. Die Angehörigen schweigen, „weil nicht sein kann, was nicht sein darf“, und die Betroffenen sind aus Angst verstummt.

Es ist sehr wichtig, den Betroffenen Verständnis für ihre Belange zu signalisieren, ihnen Mut zu machen und sie dabei zu unterstützen, einen Weg zu finden, mit dem Erlebten umzugehen.

Je größer Selbstvertrauen und Selbstsicherheit sind, desto besser kann mit Übergriffen umgegangen werden. Alles was Ihnen hilft, ihr Selbstbewusstsein zu festigen und zu stärken, schützt vor sexualisierter Gewalt!

### Weitere Informationen, Rat und Hilfe erhalten Sie bei:

---

<b>Landshuter Interventionsstelle gegen häusliche und sexualisierte Gewalt (LIS) Frauennotruf</b>	0871- 430 11 48
<b>Münchener Notfallambulanz für weibliche Gewaltopfer - kostenfrei -</b>	089 - 21 80 - 73011
<b>Verdacht auf Misshandlung und Missbrauch von Kindern und Jugendlichen Abklärung im Institut für Rechtsmedizin der Universität München</b>	089 - 21 80 - 73011
<b>Weisser Ring Landshut</b>	0871- 975 0764
<b>Wenn Sie eine Strafanzeige erstatten wollen, wenden Sie sich an die Kriminalpolizeiinspektion Landshut</b>	0871- 9252 - 0

---

## WICHTIGES:

-  **Sie sind nicht schuld!**  
Sondern der Täter! Er ist für sein Tun verantwortlich.
-  **Reden Sie darüber!** Behalten Sie den Vorfall nicht für sich. Wenden Sie sich an eine Person, zu der Sie Vertrauen haben.
-  **Rat und Tat!** Suchen Sie Rat und praktische Hilfe bei einem Frauennotruf oder einer Beratungsstelle.
-  **Behandlung!** Lassen sie Körperverletzungen sofort ärztlich behandeln und bestätigen! Lassen Sie sich auf mögliche gesundheitliche Folgen untersuchen!
-  **Beweismittel sichern!** Auch Taschentücher und Hygieneartikel können Spuren enthalten, die sichergestellt werden können.
-  **Nicht duschen!** Auch wenn es schwer fällt, dabei gehen wichtige Spuren und Beweismittel verloren.
-  **Kleidung nicht waschen!** Wechseln Sie die Kleidung nicht oder geben Sie diese in einem trockenen Papiersack zur Beweissicherung ab.
-  **Beweismaterial auf jedenfall sichern,** auch wenn noch nicht entschieden ist, ob Strafanzeige gestellt werden soll oder nicht. Die Beweise sind auch für eine gegebenenfalls spätere Anzeige sehr wichtig.
-  Die **Münchner Notfallambulanz** für weibliche Gewaltopfer bietet eine kostenlose Untersuchung, Dokumentation und Aufbewahrung von Beweismitteln an.  
Telefon: 089 - 21 80 - 730 11
-  **Strafanzeige:** Eine Anzeigenerstattung ist wichtig und sollte gut überlegt werden. Lassen Sie sich bei einer Beratungsstelle informieren!
-  **Offizialdelikt:** Vergewaltigung ist ein Verbrechen, ein so genanntes Offizialdelikt, das heißt, die Polizei muss bei Kenntnis ermitteln und die Staatsanwaltschaft informieren.
-  **Anklage und Prozess:** Die Staatsanwaltschaft erhebt Anklage und Sie treten bei Gericht als Zeugin auf. Sie können sich dem Prozess als Nebenklägerin über einen Anwalt anschließen und damit Akteneinsicht bekommen.
-  **Kosten:** Bei geringem Einkommen kann Verfahrenskostenhilfe gewährt werden. Im Falle eines Verbrechens und bei Eilbedürftigkeit haben Sie Anspruch auf einen Opferanwalt.  
Der Weisse Ring unterstützt Opfer in Strafverfahren.

## Rechtliche Grundlagen

Die Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung hat der Gesetzgeber im 13. Abschnitt des Strafgesetzbuches (StGB) unter §174 - §184g erfasst.

§177 Sexuelle Nötigung/Vergewaltigung

§176 Sexueller Missbrauch an Kindern

§182 Sexueller Missbrauch an Jugendlichen

Die anale und /oder orale Vergewaltigung wird der vaginalen Vergewaltigung gleichgesetzt. Vergewaltigung in der Ehe ist seit 1997 ein Straftatbestand.

Im §176 sind die Straftatbestände des sexuellen Missbrauchs an Kindern aufgeführt. Dazu gehören u. a. sexuelle Handlungen vor einem Kind, an einem Kind bis zu Zeigen von pornografischen Abbildungen. Vergewaltigung von Personen unter 14 Jahren wird vom Gesetzgeber als schwerer sexueller Missbrauch von Kindern bezeichnet (§176a StGB).

### Tipps:

- ▶ Zu einer Vernehmung als Zeugin bei der Polizei dürfen Sie eine Person Ihres Vertrauens mitnehmen!
- ▶ Bei einer besonders schwerwiegenden Bedrohung kann Ihre Zeugenaussage auf Antrag in Abwesenheit des Angeklagten durchgeführt werden.
- ▶ Wenn Sie Fragen als Zeugin bei der Polizei haben, können Sie sich an die Zeugenbetreuungsstelle des Gerichts wenden!
- ▶ Denken Sie auch daran, dass Sie abklären können, ob Sie einen Anspruch auf Leistungen nach dem Opferentschädigungsgesetz haben!
- ▶ Ab dem 1. Januar 2017 gibt es einen Anspruch auf die Beiordnung eines psychosozialen Prozessbegleiters oder Prozessbegleiterin

JEDES 4.–5. MÄDCHEN  
UND JEDER 8.–10. JUNGE  
IST VON SEXUALISIERTER  
GEWALT BETROFFEN.



## Sexueller Missbrauch an Kindern und Jugendlichen

Tagtäglich werden Kinder und Jugendliche Opfer von sexualisierter Gewalt. Sie leiden häufig ein Leben lang an den psychischen und an den physischen Folgen des Missbrauchs.

Sexueller Missbrauch findet überwiegend im sozialen Nahraum und in allen sozialen Schichten statt. Täter sind oft enge Freunde der Familie, der große Bruder, der Onkel oder der Vater. Diese Tatsache macht eine Aufdeckung schwierig und es bedarf großer Sensibilität und Bedachtsamkeit beim Handeln!

Auch Frauen üben sexuelle Gewalt aus, allerdings deutlich seltener.

## Wie kann sexuellem Missbrauch vorgebeugt werden?

Der beste Schutz ist ein starkes Selbstbewusstsein!

Die Stärkung der Selbstbehauptungsfähigkeit von Kindern ist ein wichtiger Teil von Prävention. Dies allein reicht jedoch nicht, da Kinder in den meisten Fällen damit überfordert sind, sich selbst zu schützen. Die Erwachsenen tragen die Verantwortung für den Schutz, nicht die Kinder selbst!

### Tipps:

- ▶ Unterstützen Sie Kinder in ihrer Entwicklung zu selbstbewussten, eigenverantwortlichen und konfliktfähigen Persönlichkeiten.
- ▶ Eine altersangemessene Sexualerziehung in Elternhaus und Schule leistet einen wesentlichen Beitrag zur Vermeidung sexueller Gewalt.
- ▶ In anerkannten Selbstbehauptungskursen lernen Jugendliche sich gegen unerwünschte Kontakte zu wehren.
- ▶ Kinder sollen ihren eigenen Gefühlen trauen, um sich nicht so leicht in Situationen bringen zu lassen, die ihnen unbehaglich sind.

# 7. SICHER WOHNEN

## Vorsichtsmaßnahmen

Es gibt für alle Menschen Möglichkeiten, sich zu schützen, um sich zu Hause sicher zu fühlen.

### Tipps:

- ▶ Wohnen Sie alleine, sollte dies an der Haus- oder Wohnungstür nicht erkennbar sein. Sorgen Sie dafür, dass am Türschild nicht der volle Name steht, sondern nur der Nachname.
- ▶ Geben Sie unbekanntem Anrufern am Telefon keine Auskünfte über sich.
- ▶ Schützen Sie sich zusätzlich durch mechanische Sicherungen an der Eingangstür z.B. durch ein Querriegelschloss und durch ein Sicherheitsschloss an der Eingangstür.
- ▶ Lassen Sie keine fremde Person in die Wohnung. Benutzen Sie die Gegensprechanlage oder den Türspion. Ist Ihnen der Besucher nicht bekannt, legen Sie einen Sicherheitsbügel oder eine Sicherheitskette vor.

## Bei einer konkreten Bedrohung

### Tipps:

- ▶ Rufen Sie telefonisch Hilfe: Notruf: 110
- ▶ Lassen Sie sich nicht in den hinteren Teil der Wohnung oder in obere Stockwerke des Hauses fernab der Eingangstür drängen.
- ▶ Schreien Sie mehrmals laut „Feuer“. Das ist in einem Wohnhaus erfahrungsgemäß wirksamer, als „Hilfe“ zu schreien.
- ▶ Machen Sie die Außenwelt aufmerksam: z.B. spielen Sie überlaut Musik, machen Sie Klopfzeichen oder Lärm.



### SOS-Zeichen

Als Licht- oder Klopfzeichen wird es wie die Morsezeichen für SOS

• • • — — — • • •

dh. 3mal kurz - 3mal lang - 3mal kurz gebraucht.



# 8. HÄUSLICHE GEWALT UND GEWALT IN DER FAMILIE

Frauen und Kinder, die von ihrem Ehemann, Lebensgefährten, Freund, Vater oder einem Verwandten geschlagen, bedroht oder vergewaltigt werden, sind keine tragischen Einzelfälle. Nach einer bundesweiten Untersuchung erleidet jede vierte Frau einmal Gewalt durch ihren Partner. Häusliche Gewalt ist laut WHO (World Health Organization) das größte Gesundheitsrisiko für Frauen.

## Tipps:

- ▶ Versuchen Sie die Gewalt, der Sie ausgesetzt sind, nicht länger zu verdrängen. Sie tragen keine Schuld an der Gewalttätigkeit Ihres Partners, Vaters oder Verwandten. Verantwortlich für Gewalt ist der, der sie ausübt. Listen Sie die Misshandlungen und Drohungen, die Ihnen widerfahren sind, im Detail auf.
- ▶ Schweigen Sie nicht länger über die Gewalttätigkeit Ihres Partners, Vaters oder Verwandten, sondern vertrauen Sie sich jemandem an. Überlegen Sie gemeinsam, welche Möglichkeiten es für Sie und auch Ihre Kinder gibt, um sich vor weiteren Gewalttaten zu schützen. Lassen Sie sich jedoch zu keinen Entscheidungen drängen.

## Anlaufstellen bei Häuslicher Gewalt

Die Landshuter Frauenhäuser bieten Ihnen und Ihren Kindern einen geschützten Wohnraum und Zeit, Ihre weiteren Entscheidungen und Ihre Zukunft zu planen.

### Frauenhäuser in Landshut

Frauenhaus der Arbeiterwohlfahrt	0871 - 92 10 44
Frauenhaus Caritas Landshut	0871 - 27 49 00



Trautes Heim - Glück allein?  
 Broschüre zum Thema Häusliche Gewalt,  
 erhältlich bei LIS oder AWO. (Kontakt siehe Seite 52)



In den seltensten Fällen zeigt sich ein Gewalttäter einsichtig und beendet die Gewalt. Eher nimmt die Gewalt im Lauf der Zeit zu. Die Abstände zwischen den Gewaltausbrüchen werden kürzer, die Misshandlungen schwerer.

Überlegen Sie, wo Sie im Krisenfall mit Ihren Kindern hingehen können, an wen Sie sich wenden können. Auf alle Fälle hilft es für Ihre Entscheidung, wenn Sie über die eigenen Rechte und die der Kinder, über finanzielle Hilfen und Wohnmöglichkeiten Bescheid wissen. Kontaktieren Sie dazu die Interventionsstelle (LIS).

---

**Landshuter Interventionsstelle gegen häusliche und sexualisierte Gewalt (LIS)** 0871 - 430 11 48

---

**Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen** 08000 - 116 016  
 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

---

# Schutz durch das Gewaltschutzgesetz

## „Das Opfer bleibt – Der Täter geht!“

Seit 1.1.2002 gibt es das Gewaltschutzgesetz, das Menschen bei Gewalt in der Familie raschen Schutz ermöglicht. Wenn Sie mit Ihrem Partner im gemeinsamen Haushalt leben, Sie geschlagen und/oder bedroht werden, rufen Sie die Polizei. Diese kann sofort einschreiten. Sie können dem oder der GewalttäterIn anordnen, sofort die Wohnung zu verlassen und



einen Platzverweis aussprechen. Die Schlüssel zur Wohnung werden der gewalttätigen Person abgenommen und sie darf die Wohnung und die nähere Umgebung bis zu zehn Tage lang nicht betreten. Wenn Sie innerhalb der zehn Tage beim zuständigen Familiengericht einen „Antrag auf Erlassung einer Einstweiligen Verfügung“ stellen, kann das Gericht dem oder der GewalttäterIn ein Näherungsverbot für längstens sechs Monate aussprechen.

Sie können bei Gericht nach dem Gewaltschutzgesetz einen Antrag auf Zuweisung der Wohnung stellen. Hierbei wird Ihnen befristet auf ein halbes Jahr die gemeinsame Wohnung überlassen.

Die Polizei gibt Ihnen ein Informationsblatt, in dem Ihre rechtlichen Möglichkeiten erklärt und wichtige Beratungsstellen aufgelistet sind.

Ebenso werden sich Mitarbeiterinnen der Interventionsstelle mit Ihnen in Verbindung setzen und Ihnen Hilfe anbieten. Dazu ist es wichtig, dass Sie bei der Polizei das Einverständnis geben, von einer Interventionsstelle angerufen zu werden.

Sollte der oder die GewalttäterIn während eines gerichtlichen Näherungsverbots zu Ihnen kommen, lassen Sie ihn auf keinen Fall in die Wohnung, sondern rufen Sie gleich die Polizei.

Übrigens können Sie auch ohne vorherigen Platzverweis oder Kontaktverbot durch die Polizei bei Gericht eine „Einstweilige Verfügung“ beantragen.

Erkundigen Sie sich über ihre Rechte und Möglichkeiten bei der Landshuter Interventionsstelle, die auf solche Fälle spezialisiert ist, Telefon 0871 - 430 11 48.

# Vorsichtsmaßnahmen

Sollten Sie – trotz Nährungsverbots – eine Rückkehr der gewalttätigen Person befürchten, empfehlen die Opferschutzeinrichtungen:

## Tipps:

- ▶ Tragen Sie immer eine Liste mit Telefonnummern von Polizei, Frauenhaus, Beratungsstelle, Freunden und Freundinnen, Verwandten und so weiter bei sich.
- ▶ Klären Sie, wo Sie im Ernstfall telefonieren können, und bitten Sie eine Nachbarin oder einen Nachbarn, die Polizei zu rufen, sobald aus Ihrer Wohnung Hilferufe, Schreie oder Lärm zu hören sind.
- ▶ Legen Sie Geld zur Seite, um im Notfall Taxi, Bus, Zug oder Hotel bezahlen zu können.
- ▶ Lassen Sie Wohnungs- und Autoschlüssel nachmachen. Machen Sie ein Notpaket mit Geld, Sparbüchern, Schlüsseln, Dokumenten, Kleidung und Medikamenten für sich und die Kinder und bewahren Sie es in einem Versteck, aber an einem möglichst leicht zugänglichen Ort auf.
- ▶ Ersuchen Sie eine Verwandte, Freundin etc. vorübergehend bei Ihnen zu wohnen, um nicht alleine zu sein.
- ▶ Überlegen Sie, wo Sie und Ihre Kinder im Notfall Unterkunft finden können, bei Familie, Freunden, Nachbarn, Frauenhaus.... In jedem Fall haben Sie das Recht, Ihre Kinder mitzunehmen!



# 9. TIPPS FÜR AUSSENSTEHENDE

## Was können Verwandte, Bekannte und Freunde oder Arbeitskollegen tun?

Wenn Sie – als Verwandte, Bekannte, Freunde oder Arbeitskollegen – vermuten, dass jemand von sexueller Gewalt betroffen ist, sollten Sie nicht schweigen, sondern die Person vorsichtig darauf ansprechen und ihr das Gefühl vermitteln, dass sie sich Ihnen anvertrauen kann.

### Tipps:

- ▶ Achten Sie auf Verhaltensänderungen.
- ▶ Gehen Sie einem Verdacht nach, jedoch mit Vorsicht!
- ▶ Nehmen Sie die Person ernst, glauben Sie ihr und respektieren Sie ihre Gefühle.
- ▶ Hören Sie ihr aufmerksam zu, aber hüten Sie sich davor, ihr umgehend Ratschläge zu erteilen. Für die Person ist es erst einmal wichtig, von sich, den eigenen Sorgen und Nöten reden zu können. Das ermöglicht ihr, die eigene Situation klarer zu sehen.
- ▶ Machen Sie die Betroffene darauf aufmerksam, welche Beratungseinrichtungen es gibt. Sie können auch selbst bei einer der Beratungsstellen anrufen und sich Rat holen.



# 10. TIPPS FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN

## Das kannst du tun!



Wenn dir in einer Situation etwas „komisch“ vorkommt, weil dir jemand zu nahe kommt, dann kannst du diesem Gefühl vertrauen – es stimmt meistens.

▶ **Handle nach deinem Gefühl!**



Wenn sich zum Beispiel im Bus, im Lift oder im Gedränge eine fremde Person an dich drückt:

▶ **Sag laut, dass du das nicht willst.**



Wenn dir mulmig dabei ist, zu einem Bekannten ins Auto zu steigen, dann tu es auch nicht.

▶ **Sag: „Danke, ich gehe gern zu Fuß.“**

Es ist niemals okay, wenn dich jemand mit Worten, Blicken oder Berührungen bedrängt. Und es ist auch niemals deine Schuld – egal, was du anhast, was du tust oder nicht tust.

### Tipps:

- ▶ Du darfst **NEIN** sagen. Und musst dich dafür nicht rechtfertigen. Wehr dich! Zum Beispiel indem du klarmachst, dass du dir das nicht gefallen lässt: „Greifen Sie mich nicht an!“ „Lassen Sie mich in Ruhe!“ „Gehen Sie sofort weg!“
- ▶ Rede – wenn möglich – mit fester Stimme und schau der Person, die dich bedrängt, dabei in die Augen. Damit zeigst du, dass du dich nicht einschüchtern lässt. Je früher du Grenzen setzt, desto ernster nimmt dich die Person.



Erfahrungsgemäß bringt es nichts, darauf zu warten, dass die belästigende Person von selbst aufhört.

Oft ist es ein Test, um zu sehen, wie weit die Person gehen kann, was du dir alles gefallen lässt.

Das Logo der NOTINSEL –  
Überall, wo dieses Logo ist,  
findest du Hilfe!



## Erzähl es deinen Freunden

Wirst du begripscht oder blöd angemacht, erzähl es anderen: deinen Eltern, deinen Freunden oder den Mitarbeiterinnen einer Beratungsstelle. Wenn zum Beispiel deine Eltern dich nicht ernst nehmen, versuch es bei einer Beratungsstelle – auch wenn du dich dazu vielleicht überwinden musst. Es lohnt sich, denn so kann die Belästigung aufhören. Auch ein Selbstverteidigungskurs ist eine Möglichkeit. Dabei lernst du, dich zu wehren.

### Tipps:

- ▶ Du kannst dir Hilfe holen! Sprich direkt eine Person an! „Sie mit dem roten Pullover! Bitte helfen Sie mir!“
- ▶ Wirst du unterwegs belästigt, gehe in eine Notinsel! In Landshut und im Landkreis gibt es Geschäfte wie z.B. Bäcker, Metzger, Friseure etc., die sich bereit erklärt haben, Kindern zu helfen.  
Mehr Informationen unter: [www.notinsel.de](http://www.notinsel.de)





## Zwangsheirat

Auch in Deutschland werden junge Frauen und Mädchen gegen ihren Willen verheiratet. Jedes Mädchen und jeder Junge hat das Recht, selbst zu entscheiden, wen sie oder er heiratet. Niemand darf dich gegen deinen Willen verheiraten. Dies steht im Artikel 16 Abs. 2 der allgemeinen Erklärung der Menschenrechte:

*„... Die Ehe darf nur aufgrund der freien und vollen Willenserklärung der zukünftigen Ehegatten geschlossen werden...“*

Das gilt in allen Ländern, für alle Menschen, egal welche Religion, welche Hautfarbe, welches Geschlecht sie haben oder wie alt sie sind.

Du allein wirst mit deinem Ehepartner zusammenleben, nicht deine Eltern oder Verwandten. Nur du kannst entscheiden, mit wem du glücklich bist.



**Manchmal ist es besser zu gehen!**

## Bei Problemen wende dich an:

Kreisjugendamt Landshut	0871 - 408 - 0
Stadtjugendamt Landshut	0871 - 88 23 21
Haus International	0871 - 319 47 480
In Via Kofiza	089 - 54 88 89 50
Scheherazade Zufluchtswohnung bei Zwangsheirat	0800 - 4151616 (kostenlose Telefonnummer)

**EINE ERZWUNGENE HEIRAT  
IST IMMER EINE MASSIVE  
VERLETZUNG DEINER  
PERSÖNLICHEN RECHTE.  
LIEBE UND EHE DÜRFEN  
NIEMALS ETWAS MIT  
ZWANG ZU TUN HABEN!**

Laut deutschem Recht  
sind Zwangsehen strafbar.





## Internet, Soziale Netzwerke und Chatrooms

Das Internet bietet viele Möglichkeiten, andere leicht kennen zu lernen, jedoch kann es im Netz richtig gefährlich werden. Pass auf!



### Tipps:

- ▶ Gib nicht vorschnell deine Daten im Internet, in Chatrooms und in Social Communities an. Wichtige Daten, wie beispielsweise deine Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum, ICQ-Nummer (I seek you = „Ich suche dich“) und deine private E-Mailadresse sollten im Netz nicht veröffentlicht werden.
- ▶ Um anonym zu sein, solltest du einen „Nickname“ verwenden, der möglichst wenig mit deiner wirklichen Identität zu tun hat.
- ▶ Sei dir bewusst, dass nicht alle Angaben, die auf Profilen veröffentlicht sind, der Wahrheit entsprechen (z. B. Alter und Geschlecht).
- ▶ Sei vorsichtig, wenn du im Internet mit Personen kommunizierst, die du im realen Leben nicht kennst.
- ▶ Achte darauf, welche Bilder du im Netz veröffentlichst und dass diese dir und anderen nicht schaden. Das Internet vergisst nichts! Bilder mit persönlichen Inhalten (z. B. Fotos in Unterwäsche, oder nackt sog. Sexting) sollten nicht im Internet stehen. Sie könnten kopiert, weitergeleitet oder für Zwecke benutzt werden, denen du evtl. nicht zustimmen würdest.
- ▶ Bedenke, dass Daten und Bilder, die einmal im Netz sind, sich schnell verbreiten können und es nicht mehr überschaubar ist, wo diese überall gespeichert sind. Eine vollkommene Löschung ist nicht mehr möglich.

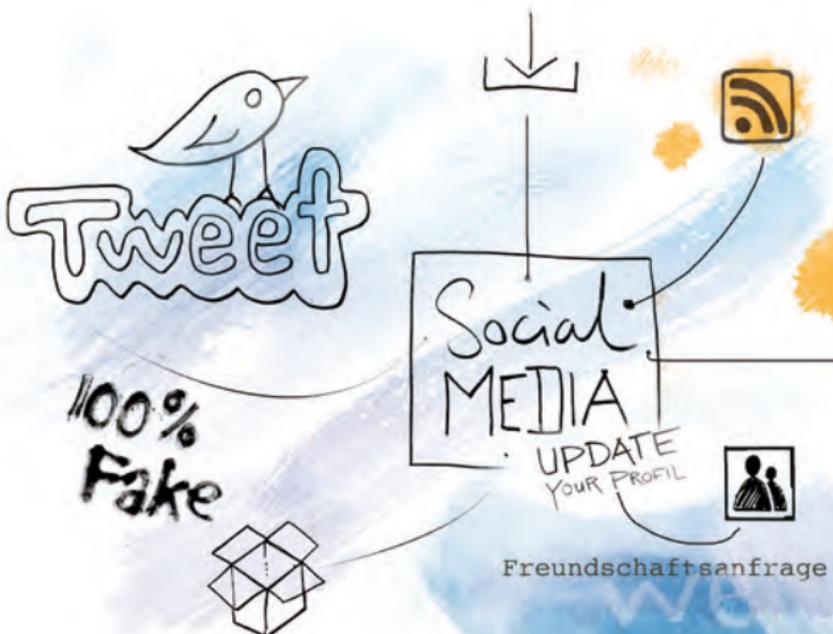


Sexuelle Übergriffe mit Hilfe des Internets sind ein aktuelles Problem. Pädosexuelle benutzen das Internet ganz gezielt, um Kinder und Jugendliche sexuell zu belästigen oder um einen persönlichen Kontakt herzustellen mit dem Ziel eines realen sexuellen Missbrauches.

Damit es nicht dazu kommt, solltest du Folgendes beachten:

### Tipps:

- ▶ Wenn du dich mit jemandem verabredest, den du über das Internet kennengelernt hast, bestimme auf alle Fälle du den Ort.
- ▶ Verabrede dich zum ersten Mal nicht in einer Wohnung oder in einer Gegend, die du nicht kennst. Wähle einen öffentlichen Ort – zum Beispiel ein Cafe. Du kannst auch deine Freundin zum Treffen mitnehmen.
- ▶ Informiere unbedingt jemanden davon, wann und wo du bist und wann du wieder zurück sein wirst.
- ▶ Solltest du in Sozialen Netzwerken (Social Communities), z.B. Facebook, angemacht oder belästigt werden, gibt es auf den meisten Seiten die Möglichkeit, die betreffende Person sperren zu lassen bzw. dem Betreiber dies zu melden. Nutze dies und hole dir Hilfe!
- ▶ Wichtige Infos und Broschüren findest du auf [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)  
[www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)



# 11. TIPPS FÜR ELTERN

Kinder haben oft noch kein ausreichendes Risiko- oder Gefahrenbewusstsein entwickelt, darum brauchen sie einen besonderen Schutz. Kein Kind kann sich alleine schützen. Kinder brauchen Erwachsene, die ihnen zur Seite stehen. Dies beginnt bereits damit, dass Sie Ihrem Kind helfen, sein Bewusstsein über sich selbst zu stärken, ihm sein Recht auf Selbstbestimmung über seinen Körper deutlich zu machen und es gut aufzuklären.

## Selbstbewusstsein stärken

Selbstbewusstsein lernt ein Kind nicht über Nacht, sondern durch Ermutigung und Vertrauen in seine Fähigkeiten. Anerkennende und lobende Worte und Gesten sind hilfreich, um die eigenen Kräfte Ihres Kindes zu stärken. Kinder wollen – wie Erwachsene auch – um ihrer selbst willen geliebt werden, ungeachtet ihrer Fehler, Schwächen und Stärken. Ein selbstbewusstes Kind kann sich besser gegen Übergriffe wehren.





## Gefühle zulassen

Ermuntern Sie Ihr Kind regelmäßig, über sich zu sprechen. Zeigen Sie Interesse daran, was Ihr Kind zu sagen hat, wie es sich fühlt und was es beschäftigt. Auf diese Weise zeigen Sie ihrem Kind, dass Sie es ernst und wichtig nehmen.

## „Nein-sagen“ erlauben

Erklären Sie Ihrem Kind, dass es Erwachsenen gegenüber Rechte hat und die Großen auch manchmal Unrecht haben. Ihr Kind soll wissen, dass es Situationen gibt, in denen es sagen darf: „Nein, das möchte ich nicht!“ und dass seine Grenzen von Erwachsenen respektiert werden.

## Kein Küsschen auf Kommando

Vermeiden Sie Aussagen wie „Stell dich nicht so an und gib der Tante einen Kuss!“, wenn Ihr Kind dies nicht möchte. Wenn das Kind den Eindruck bekommt, dass Erwachsene immer besser wissen, was gut für es ist, verliert es das Vertrauen in seine innere Stimme. Respektieren Sie daher die Grenzen Ihres Kindes.

## Vorgehensweisen von Tätern kennen



Es ist verständlich, wenn Sie Ihrem Kind noch seine Unbefangenheit lassen und es nicht mit Gewalt konfrontieren möchten. Im Rahmen der Aufklärung ist es dennoch sinnvoll, Ihrem Kind zu sagen, dass es neben den angenehmen auch unangenehme Berührungen gibt. Erklären Sie, dass Ihr Kind sich wehren darf, wenn ein Erwachsener es auf unangenehme Weise berührt oder er möchte, dass das Kind ihn an seinen Geschlechtsteilen anfasst. Ermutigen Sie Ihr Kind, dass es zu Ihnen kommen soll, wenn ein Erwachsener ihm Bilder oder Filme von nackten Männern und Frauen zeigt, die sich küssen und Sex machen.

Sprechen Sie so undramatisch wie möglich über dieses Thema und vermitteln Sie Ihrem Kind, dass die von Ihnen geschilderten Dinge nur selten vorkommen. Machen Sie ihm klar, dass daran immer der Erwachsene Schuld hat, niemals das Kind. Erklären Sie, dass ein möglicher Täter oder eine Täterin dem Kind erzählen würde, dass es niemandem etwas verraten darf. In diesem Zusammenhang können Sie mit Ihrem Kind üben, gute Geheimnisse von schlechten zu unterscheiden. Kinder sollen wissen, dass sie Geheimnisse immer dann weitererzählen dürfen, wenn es ihnen nicht gut damit geht.

Ihr Kind lernt so die Vorgehensweise eines Täters kennen und weiß, dass es bei ersten Anzeichen zu Ihnen kommen kann.

## Ihr Kind stark machen

**Täter suchen sich – auch wiederholt – schwächere und unsichere Opfer. Daher ist es hilfreich, Ihr Kind im Vorfeld stark zu machen:**

### Tipps:

- ▶ Stärken Sie ein positives Körpergefühl bei ihrem Kind.
- ▶ Trainieren Sie mit Ihrem Kind, sich selbstbewusst und aufmerksam in der Öffentlichkeit zu verhalten. Erklären Sie ihm, dass es z.B. zu einem Erwachsenen in seiner Nähe laufen soll, wenn es sich bedroht fühlt. Hilfreich kann es sein, wenn Ihr Kind in Gefahrensituationen mögliche Helfer direkt anspricht („Hallo, Sie da in dem roten Pullover, bitte helfen Sie mir!“). Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sich der Helfer verantwortlich fühlt und eingreift.



- ▶ Sprechen Sie mit Ihrem Kind über gefährliche Situationen und Orte (vor allem die vertraute Umgebung kann dies sein), damit es diese rechtzeitig erkennt und meiden kann.
- ▶ Erkunden Sie mit Ihrem Kind „Rettungsinseln“ für den Schulweg und andere regelmäßig zurückgelegte Strecken: Ein Geschäft, in dem es die Kassiererin ansprechen kann, eine Straße, in der sich viele Menschen aufhalten oder ein Haus, wo es läuten kann, um Hilfe zu bekommen (siehe Thema „Notinsel“).
- ▶ Erklären Sie Ihrem Kind, dass es aufdringlichem oder aggressivem Verhalten aus dem Weg gehen kann, indem es sich nicht von Versprechungen einwickeln lässt, nicht auf Provokationen reagiert und im Zweifelsfall wegläuft. Ihr Kind soll wissen: **Weglaufen ist nicht feige – sondern Selbstschutz.**
- ▶ Ermutigen Sie Ihr Kind für den Fall, dass es von einer Person festgehalten wird, sich zu wehren: zwicken, beißen, kratzen – im Zweifelsfall ist alles erlaubt!
- ▶ „Sich wehren“ kann auch heißen, Anzeige zu erstatten oder den Vorfall z.B. in der Schule zu melden (Jugendsozialarbeit an Schulen), damit das Unrecht bekannt wird und der oder die Täter belangt werden können. Dies hat nichts mit „petzen“ zu tun! Bei Übergriffen, die unter Gleichaltrigen vorkommen und einen schulischen Bezug haben, kann die Klassen- bzw. Schulleitung vielfach mit pädagogischen Mitteln reagieren.
- ▶ Erinnern Sie Ihr Kind daran, in gefährlichen Situationen sofort die Polizei über den kostenlosen Notruf 110 zu informieren.

# 12. SELBSTBEHAUPTUNG UND -VERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN

„Ich bin mir meiner eigenen Kraft und Stärke bewusst, habe weniger Angst und bin bereit mich zu verteidigen.“

So berichten Mädchen und Jungen von den positiven Auswirkungen eines anerkannten Selbstverteidigungskurses. Es gibt viele Angebote – informiere dich über Programme und Kursleitungen, um das für dich Passende zu finden. Ein gutes Selbstverteidigungskonzept geht davon aus, dass jedes Mädchen und jeder Junge im Stande ist, sich zu wehren – auch untrainierte, körperbehinderte oder ältere Menschen. Die Techniken sind schnell zu erlernen und sofort anwendbar.

Weiter vermitteln Selbstbehauptungskurse den Teilnehmern Verhaltenstipps, um nicht Opfer zu werden. Man lernt dabei, laut und deutlich zu sprechen und somit den Angreifer abzuwehren. Das Selbstbewusstsein soll gestärkt werden, sodass dem Täter signalisiert wird: „Ich bin kein Opfer, ich wehre mich!“

STOPP  
HEISST  
STOPP!



## Hilfsmittel zur Verteidigung

Die Präventionsbeamten der Polizei raten grundsätzlich von Waffen, z.B. Messer, ab, da sie im Handgemenge entrissen und gegen einen selbst verwendet werden können. Spring- oder Butterflymesser fallen zudem unter das Waffengesetz und sind somit verboten.

Reizstoffsprühgeräte bzw. Pfeffersprays sind im Handel frei erhältlich, jedoch grundsätzlich nur zur Abwehr von Tieren anzuwenden. Bei Betrunknen zeigen sie oftmals keine Wirkung. Auch in geschlossenen Räumen sind sie eher problematisch. Im Freien sollte die Windrichtung beachtet werden.

Wirklich sinnvoll sind Schrillalarmgeräte, die jeden Angreifer verunsichern. Bei Betätigung des Auslösers ist ein 110 dB lauter, schriller Ton zu hören und erweckt so Aufmerksamkeit. Diese Alarmgeräte sind für ca. 10,- Euro zu erwerben, sind leicht zu handhaben und es besteht keine Gefahr sich selbst zu beeinträchtigen. Auch Gegenstände wie Haarspray, Deo oder Schlüssel dürfen in Notwehrsituationen eingesetzt werden.

## Kriminalpolizeiliche Fachberaterin für die Verhaltensorientierte Prävention

Gabriele Bauer

Telefon: 0871 - 9252 - 2832

ICH BIN  
KEIN  
OPFER,  
ICH  
WEHRE  
MICH!



Schrillalarm

# 13. TIPPS FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN

## Recht auf Selbstbestimmung



Menschen mit Behinderungen kennen die Erfahrung, dass andere in vielen Lebensbereichen über sie bestimmen. Dabei kann es zu körperlichen Grenzüberschreitungen kommen (z.B. Pflege- und Hilfeleistungen, Untersuchungen). Das macht es ihnen schwer, ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Sexuelle Berührungen und Gewalt lösen oft Verwirrung und zwiespältige Gefühle aus – besonders, wenn die übergriffige Person ein nahestehender Mensch ist.

Der Täter oder die Täterin reden dem Opfer ein, dass seine sexualisierte Gewalt eine Form von Liebe ist. Das Opfer soll dankbar sein, dass es trotz der Behinderung „geliebt“ und sexuell attraktiv gefunden wird.

Das stimmt nicht! Jeder Mensch hat das Recht auf selbst bestimmte Sexualität und eine erfüllende Partnerschaft. Niemand muss sexuelle Gewalt einfach hinnehmen!



MEIN  
KÖRPER  
GEHÖRT  
MIR!

## Sich jemandem anvertrauen

Das Gespräch mit einer Vertrauensperson – so schwer es auch fällt – ist meist der einzige Weg aus der Gewaltsituation. Falls Sie Zweifel haben, dass man Ihnen glaubt: Die Mitarbeiterinnen einer Beratungsstelle sind auf jeden Fall auf Ihrer Seite. Auch ohne eine Trennung von der betreffenden Person kann eine Beratung Ihre Lage verbessern.



## Wie kann ich sexuellen Gewalterfahrungen vorbeugen?

### Tipps:

- ▶ Lernen und üben, NEIN zu sagen
- ▶ Ein positives Körpergefühl entwickeln
- ▶ Abhängigkeiten prüfen – welche müssen nicht sein?
- ▶ Blöde Sprüche nicht zulassen
- ▶ Ich sage NEIN, wenn ich nicht angefasst werden will
- ▶ Stop sagen, wenn mir jemand weh tut
- ▶ „Gute“ und „schlechte“ Berührungen unterscheiden können

**Kein Mensch ist schuld, wenn er Gewalt erlebt.**

**Erzählen Sie jemandem davon.**

**Sie haben das Recht auf Hilfe.**

**Kontakt und Hilfe bei sexualisierter Gewalt für Menschen mit Behinderung:**



[www.wildwasser-muenchen.de/beratung-behinderung.html](http://www.wildwasser-muenchen.de/beratung-behinderung.html)

# 14. WICHTIGE KONTAKTE

Diese Konaktliste umfasst die wichtigsten Kontakte und Adressen für den Landshuter Raum und überregionale Anlaufstellen.

Haben Sie Mut sich bei Fragen an die Institutionen zu wenden.

Sie helfen Ihnen sicher und gehen mit Ihren Anfragen diskret um!

## KONTAKTADRESSEN

<b>Allgemeiner Notruf</b>	110
<b>Landshuter Interventionsstelle gegen häusliche und sexualisierte Gewalt (LIS)</b> Gestütstr. 4a, 84028 Landshut <a href="http://www.info-lis.de">www.info-lis.de</a>	0871 - 430 11 48
<b>Frauenhaus der Arbeiterwohlfahrt</b> Postfach 1544, 84003 Landshut <a href="http://www.frauenhaus-awo-landshut.de">www.frauenhaus-awo-landshut.de</a>	0871 - 92 10 44
<b>Frauenhaus der Caritas</b> <b>Caritas Frauenhaus</b> Postfach 2512, 84009 Landshut <a href="http://www.frauenhaus-landshut.de">www.frauenhaus-landshut.de</a>	0871 - 27 49 00
<b>Kreisjugendamt Landshut</b> Veldener Str. 15, 84036 Landshut <a href="http://www.landkreis-landshut.de">www.landkreis-landshut.de</a>	0871 - 408 - 0
<b>Stadtjugendamt Landshut - Allgemeiner Sozialer Dienst</b> Luitpoldstr. 29, 84034 Landshut <a href="http://www.landshut.de">www.landshut.de</a>	0871 - 88 23 21
<b>Polizeiinspektion Landshut</b> <b>Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle</b> Neustadt 480, 84028 Landshut <a href="http://www.polizei.bayern.de">www.polizei.bayern.de</a>	0871 - 9252 0 0871 - 9252 2832
<b>Weisser Ring e.V.</b> Margaretenstraße 16, 84036 Landshut <a href="http://www.weisser-ring.de">www.weisser-ring.de</a>	0871 - 97 50 764
<b>Kinderkrankenhaus St. Marien Landshut</b> <b>Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapie</b> Grillparzerstr. 9, 84036 Landshut <a href="http://www.kinderkrankenhaus-landshut.de">www.kinderkrankenhaus-landshut.de</a>	0871 - 852 1137
<b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) am Kinderkrankenhaus St. Marien</b> Grillparzerstr. 9, 84036 Landshut <a href="http://www.spz-landshut.de">www.spz-landshut.de</a>	0871 - 852 1325

<b>Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirkskrankenhaus Landshut</b> Prof. Buchner Str. 22, 84034 Landshut <a href="http://www.bkh-landshut.de">www.bkh-landshut.de</a>	0871 - 6008 0
<b>Koordinierende Kinderschutzstelle Landkreis Landshut (Koki)</b> Veldener Str. 15, 84036 Landshut <a href="http://www.koki-landshut.de">www.koki-landshut.de</a>	0871 - 408 57 14 oder 0871 - 408 57 15
<b>Koordinierende Kinderschutzstelle Stadt Landshut (Koki)</b> Luitpoldstr. 29, 84034 Landshut <a href="http://www.koki-landshut.de">www.koki-landshut.de</a>	0871 - 88 23 46 oder 0871 - 88 23 47
<b>Migrationsberatungsstelle AWO</b> <a href="http://www.awo-landshut.de">www.awo-landshut.de</a>	0871 - 974 588 26
<b>Migrationsberatungsstelle Landshuter Netzwerk</b> <a href="http://www.landshuter-netzwerk.de">www.landshuter-netzwerk.de</a>	0871 - 96 367 150
<b>Beratungsstelle IN VIA</b> Kontakt- und Beratungsstelle für außereuropäische Frauen und ihre Familien. Persönliche und soziale Beratung und Betreuung (derzeit in den Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, Türkisch, Thailändisch und Vietnamesisch)	089 - 28 28 24
<b>Beratungsstelle IN VIA KOFIZA</b> <a href="http://www.invia-muenchen.de">www.invia-muenchen.de</a>	089 - 54 88 89 50
<b>Haus International</b> <a href="http://www.haus-int.de">www.haus-int.de</a>	0871 - 31 94 74 80
<b>Solwodi</b> für Frauen, die durch Sextourismus, Menschenhandel oder Heiratsvermittlung nach Deutschland gekommen sind. <a href="http://www.solwodi.de">www.solwodi.de</a>	089 - 27 27 58 59
<b>Scheherazade</b> Zufluchtswohnung bei Zwangsheirat <a href="http://www.scheherazade-hilft.de">www.scheherazade-hilft.de</a>	0800 - 41 51 616 (kostenlose Tel-Nr.)
<b>Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Landshut</b> Luitpoldstr. 29, 84034 Landshut <a href="http://www.landshut.de">www.landshut.de</a>	0871 - 88 23 90
<b>Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Landshut</b> Veldener Str. 15, 84036 Landshut <a href="http://www.landkreis-landshut.de">www.landkreis-landshut.de</a>	0871 - 408 1823
<b>kibs</b> Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Jungen und junge Männer, die von sexueller Gewalt betroffen sind. <a href="http://www.kibs.de">www.kibs.de</a>	089 - 231716 - 9120
<b>IMMA</b> Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen <a href="http://www.imma.de">www.imma.de</a>	089 - 260 75 31
<b>Wildwasser</b> Initiative gegen sexuellen Missbrauch <a href="http://www.wildwasser-muenchen.de">www.wildwasser-muenchen.de</a>	089 - 600 39 331
<b>Bundesweites Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen</b>	08000 - 116 016



#### Weitere wichtige Kontakte:

---

##### **Save-me-online**

Online-Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zum Thema „Sexuelle Übergriffe im Netz“

[www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

---

##### **Nummer gegen Kummer**

Vertrauliche, anonyme und kostenlose Telefonberatung

Kinder und Jugendtelefon

Elterntelefon

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

0800 - 111 0 333

0800 - 111 0 550

(kostenlos)

---

##### **Trau dich - Seite für Kinder**

[www.trau-dich.de](http://www.trau-dich.de)

---

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Kommunale Jugendarbeit Landkreis Landshut  
Veldener Straße 15  
84036 Landshut  
www.kojalala.de

### Autorin, Text und Redaktion:

Pia Simmet-Grobmeier, Kommunale Jugendpflegerin, bis 2013

### Mitwirkende:

Fachrunde gegen sexualisierte Gewalt, LIS-Landshuter Interventionsstelle/  
Christiane Mendler-Härtl, Kriminalinspektion Landshut /Gabriele Bauer,  
Staatliche Schulberatung Landshut/Isabel O`Connor, AWO Frauenhaus/  
Birgit Schlick-Blieninger

### Überarbeitung:

Sylvia Diermeier-Heß, Kommunale Jugendarbeit Landkreis Landshut, ab 2015

### In Zusammenarbeit mit:

Fachrunde gegen sexualisierte Gewalt Landshut  
und Landshuter Interventionsstelle ( LIS)

### Gestaltung:

www.blauregen.com

### Druck und Produktion:

Druckerei Schmerbeck GmbH

### Fotografie und Illustration:

Landratsamt Landshut, veit/blauregen.com, Peter Litvai/litvai.de,  
Stadtwerke Landshut, Christiane Mendler-Härtl/info-lis.de,  
johannawittig/photocase.com, zettberlin/photocase.com,  
nurmalso/photocase.com, Bayerischer Jugendring, JohnDow/photocase.com,  
Susann Städter/photocase.com, redfloor/photocase.com,  
froomat/photocase.com, Tube/photocase.com,  
Franziska Fiolka/photocase.com, \*sandan/photocase.com,  
Blackfish/photocase.com, Stiftung Hänsel+Gretel, sanwen/photocase.com,  
soulstormer/photocase.com, pip/photocase.com, iStockphoto.com/duckycards,  
forestpath/fotolia.com, kallejipp/photocase.com, lanych/fotolia.com,  
Hoernecke Chemie/hoernecke.de, philidor/fotolia.com, fotodo/fotolia.com,  
iStockphoto.com/aldomurillo, highwaystarz/fotolia.com

Landkreis Landshut  
Kommunale Jugendarbeit

Veldener Straße 15  
84036 Landshut  
Telefon: 0871/ 408 18 24

[jugend@landkreis-landshut.de](mailto:jugend@landkreis-landshut.de)  
[www.kojalala.de](http://www.kojalala.de)

Find us on   
[www.facebook.com/KoJaLaLa](http://www.facebook.com/KoJaLaLa)

