

## **Eine Hilfeliste für Frauen und Kinder, die sich in Not befinden**

Eine Initiative von Till. Dr. Lüdwitz Direktor der Beratungs- und Unterstützungsstelle für Medizin des alltäglichen Lebens und Transgender Fachberatung,  
Email: [tluedwitz@gmail.com](mailto:tluedwitz@gmail.com) , Tel: 0163/2617313

Niemand darf die Augen verschließen und schweigen

**Habt Mut**

**Gemeinsam sind wir stark**

Gewalt ist Schwäche

Jede Frau ist stark

**Haltet zusammen**

**Kinder benötigen besonderen Schutz**

**Seid stark für eure Kinder**

Es lohnt sich immer zu kämpfen

**Frauen und Kinder sind unsere Zukunft und Kinder sind das Erbe der Menschheit**

**STOPPT Gewalt gegen Frauen und Kinder**

## Hilfeliste für Frauen und Kinder in Not

Diese Liste soll Frauen in Not zur Rettung verhelfen. Viele Frauen und Kinder wurden Opfer von körperlicher Gewalt, sexueller Übergriffe und Vergewaltigungen durch Männer. Oftmals sind es Täter aus dem eigenen Umfeld wie Ehemann, Freund oder anderer Angehöriger. Sexueller Missbrauch an Kindern wird sehr oft vom Umfeld des Kindes wie Vater, Bruder, Opa oder Onkel betrieben, ein fremder Täter kommt daher nur selten infrage. Studien haben ergeben, dass jede dritte Frau Opfer von körperlicher Gewalt geworden ist und häufig bis zu jede fünfte Frau Vergewaltigt wird. Männer sind das stärkere Wesen und nutzen es daher immer wieder aus, der Frau gegenüber ihre Macht zu demonstrieren. Nicht selten bleibt das Kind hierbei verschont. Kommt es zu Gewaltübergriffe, ist die Psyche der betroffenen Person angegriffen und sie benötigt oft über Jahre hinweg eine therapeutische Begleitung, um das erlebte aufzuarbeiten. Die betroffene Frau oder das betroffene Kind, können mitunter im späteren Leben kaum eine Beziehung zu anderen Menschen aufbauen und isolieren sich. Ihre Gefühle sind abgekühlt und deren Vertrauen ist nur schwer aufzubauen. Die Beziehung zu Männern ist ebenfalls gestört, wenn es zu schweren Übergriffen kommt. Darum ist es wichtig einmal mehr hinzuschauen und einzugreifen. Missbrauchstäten wie in Münster, Höxter und auf sämtliche Campingplätzen dürfen nicht mehr ohne weiteres stattfinden. Viele Menschen wie Jugendamt, Polizei, Mutter und Bewohner der Campingplätze haben bewusst weg geschaut, obwohl ihnen bewusst war, was sich mit den Kindern auf diesen Plätzen abspielt. Übrigens, sexuelle Übergriffe an Kindern finden häufig an Campingplätzen, Schwimmbäder, im eigenen Zuhause, Kleingartenanlagen vom eigenen Umfeld statt. Frauen und Kinder haben es häufig nicht einfach, weil sie dem Mann unterlegen sind und oftmals vorher in den Jahren schwach gemacht worden sind. Dabei ist Gewalt Schwäche. Diese Liste soll Frauen mit ihren Kinder eine Unterstützung bieten, wenn sie in Not sind. Hier befinden sich Hilfetelefonnummern, genannte Anlaufstellen und Hilfe in Not- Zeichen als Handzeichen für die Frau. Jede Frau und Kind soll sich bei Not helfen können, nicht jeder bekommt häusliche Gewalt oder eine Vergewaltigung mit, darum ist es ganz wichtig auf sich aufmerksam zu machen oder im schlimmsten Fall die **110/112 anzurufen**. Viele Frauen und Kinder schweigen aus Scham oder haben Angst, dass man ihnen kein Glauben schenkt. Alle Täter schüchtern ihre Opfer stark ein und üben emotionalen Druck auf sie aus, damit sie schweigen.

## REDEN IST GOLD UND SCHWEIGEN IST SILBER

Daher ist es immer besser Gold regnen zu lassen. Keine Frau und kein Kind sollte jemals schweigen.

Das Hilfe in Not Handzeichen für Frauen bei häuslicher Gewalt. Dieses Zeichen kann man auch verwenden, wenn sich Täter im Hause befinden und jemand überfallen wird. Hierbei muss darauf geachtet werden, dass nach dem gemachten Handzeichen mit dem aufzählen der Finger die Anzahl der Täter angegeben wird.



Für eine Personenzahl Aufzählung von Tätern im Haus muss nach Schritt 3 mit den Fingern einzeln aufgezählt werden.

## TELEFONNUMMERN UND HOMEPAGES

### **Hilfe Telefon: 0800/ 116016 für Frauen**

Bereitgestellt vom Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben,  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

Beratung per Telefon, Email, Chat von 12 bis 20 Uhr und online, 24 Stunden und kostenlos erreichbar und in 18 Sprachen verfügbar.

### **Hilfe für Frauen e.V.**

Tel: **0208/390139**

<https://www.hilfe-fuer-frauen-ev.de/>

Diese Kontaktstelle steht für jede Frau zur Verfügung und kann von jeder Frau kontaktiert werden. Hier wird um Rechte und häuslicher Gewalt gesprochen und sich für Menschenrechte eingesetzt.

### **Frauen gegen Gewalt**

<https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html>

Dies ist eine online Beratungsstelle, die Beratungsstellen und Angebote vor Ort anzeigt.

### **Fraueninfo im Netz**

<https://www.frauen-info-netz.de/>

Bietet weitere Homepages zum Thema Gewalt gegen Frauen und Frauen gegen Gewalt.

### **Muttertelefon**

Tel: **0800 333 2 111**

<https://www.muettertelefon.de/>

Hier können Mütter über all ihre Themen sprechen in der Zeit von 20 bis 22 Uhr

## **Für Kinder- und Jugendliche für Hilfe in Not**

<https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/hilfe-kinder-jugendliche-notlagen>

Auf dieser Homepage finden Kinder- und Jugendliche sämtliche Telefonnummern und weitere Unterstützungsangebote, wenn sie Opfer von häuslicher Gewalt oder sexuellen Missbrauch geworden sind. Der weiße Ring, steht für alle Menschen zur Verfügung.

Tel: **0800/ 22 55 530**

**0800/ 116 016**

**0800/111 0 111**

## **Hilfe gegen Missbrauch**

<https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-telefon>

<https://beauftragte-missbrauch.de/themen/hilfeangebote-fuer-betroffene-von-sexualisierter-gewalt>

Tel: **0800/ 22 55 530**

Telefonzeiten

Mo., Mi., Fr.: 9.00 bis 14.00 Uhr

Di, Do: 15.00 bis 20.00 Uhr

## **Allgemeine Beratungsstelle für Frauen Hilfe für Frauen e.V.**

Hans-Böckler-Platz 9

Telefon: 0208 / 3056823

Fax: 0208 / 3056365

Internet: [hilfe-fuer-frauen-ev.de](http://hilfe-fuer-frauen-ev.de)

## **Weitere Telefonnummer:**

- Notruf Polizei: **110**
- Feuerwehr: **112**
- Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: **08000 / 116 016**
- Kinder- und Jugendtelefon: **116 111**
- Telefonseelsorge: **0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222**

Es dauert Monate und Jahre bis eine misshandelte Seele ein wenig wieder Sonnenschein in sich trägt und lachen kann, daher ist es wichtig sich Hilfe zu holen und Hilfe zu geben. Wird der Gewalt kein Ende gesetzt, so kann der misshandelte und oder missbrauchte Mensch sehr schwer psychiatrisch erkranken und dies kann mit Abusus (Missbrauch) von Alkohol und Drogen einhergehen, mitunter kann es passieren, dass der Betroffene das erlebte selber an andere ausführt in seinem späteren Leben oder dies in seinem jetzigen Leben ausübt.

Täter wurden eventuell zu Tätern gemacht, da sie in ihrem früheren Leben vielleicht selber Opfer von körperlicher Gewalt oder sexuellen Missbrauch geworden sind, dies entschuldigt keine Taten an anderen Menschen aber es erläutert ein wenig warum Täter zu körperlicher Gewalt oder sexueller Gewalt bereit sind. Die Psyche eines Täters ist nicht mit einer gesunden Psyche zu vergleichen, Täter sehen das Leben mit anderen Augenschein und leben danach. Sie fühlen nicht wie ein gesunder Mensch, wenn sie z.B ein Kind missbrauchen, dann haben sie keine Schuldgefühle und leben den Missbrauch von den Gefühlen her, als wenn zwei Erwachsene miteinander schlafen. Der Missbrauch an Kindern ist für diese Täter etwas ganz normales, was in der Wirklichkeit, im echten und richtigen Leben nicht normal und erlaubt ist. Es gibt aber auch Täter, die schwer krank oder Pädophil und dabei gewalttätig sind.

### **Doch darf es der Gewalt, dem Missbrauch und einer Vergewaltigung kein Raum zur Ausübung geboten werden.**

Sollte es zu Taten wie körperlicher Gewalt, sexueller Übergriffe/Missbrauch oder Vergewaltigung kommen, so scheut euch nicht zur Polizei zu gehen und die Vorfälle anzuzeigen. Wichtig ist, dass alle Taten dokumentiert und die Spuren gesichert werden oder gesichert worden sind. Nach einer Vergewaltigung ist es sehr wichtig, dass Frauen und Kinder zu einem Arzt gehen und dort alle Spuren sichern lassen, sie bekommen dort auch Unterstützung zur weiteren Begleitung für das erlebte. Parallel sollte eine Anzeige bei der Polizei gestellt werden mit den gesicherten Spuren durch die Ärzte. Auch, wenn der Täter unbekannt sein sollte, sollte eine Frau diese beiden Schritte durchführen, es kann sein dass der Täter in der Polizeidatenbank gemeldet ist oder später einmal dort eingetragen wird, weil er sich strafbar gemacht hat und ihm Fingerabdrücke und oder Speichelproben entnommen worden sind. Hierbei sind die Anzeige und die gesicherten Spuren von bedeutend wichtig, weil diese dann mit vermeintliche Täter abgeglichen werden.

## Paragrafen des Strafgesetzbuches

### Strafgesetzbuch (StGB) § 176 Sexueller Missbrauch von Kindern

(1) Mit Freiheitsstrafe nicht unter einem Jahr wird bestraft, wer

1.

sexuelle Handlungen an einer Person unter vierzehn Jahren (Kind) vornimmt oder an sich von dem Kind vornehmen lässt,

2.

ein Kind dazu bestimmt, dass es sexuelle Handlungen an einer dritten Person vornimmt oder von einer dritten Person an sich vornehmen lässt,

3.

ein Kind für eine Tat nach Nummer 1 oder Nummer 2 anbietet oder nachzuweisen verspricht.

(2) In den Fällen des Absatzes 1 Nummer 1 kann das Gericht von Strafe nach dieser Vorschrift absehen, wenn zwischen Täter und Kind die sexuelle Handlung einvernehmlich erfolgt und der Unterschied sowohl im Alter als auch im Entwicklungsstand oder Reifegrad gering ist, es sei denn, der Täter nutzt die fehlende Fähigkeit des Kindes zur sexuellen Selbstbestimmung aus.

### Strafgesetzbuch (StGB) § 177 Sexueller Übergriff; sexuelle Nötigung; Vergewaltigung

(1) Wer gegen den erkennbaren Willen einer anderen Person sexuelle Handlungen an dieser Person vornimmt oder von ihr vornehmen lässt oder diese Person zur Vornahme oder Duldung sexueller Handlungen an oder von einem Dritten bestimmt, wird mit Freiheitsstrafe von sechs Monaten bis zu fünf Jahren bestraft.

(2) Ebenso wird bestraft, wer sexuelle Handlungen an einer anderen Person vornimmt oder von ihr vornehmen lässt oder diese Person zur Vornahme oder Duldung sexueller Handlungen an oder von einem Dritten bestimmt, wenn

1.

der Täter ausnutzt, dass die Person nicht in der Lage ist, einen entgegenstehenden Willen zu bilden oder zu äußern,

2.

der Täter ausnutzt, dass die Person auf Grund ihres körperlichen oder psychischen Zustands in der Bildung oder Äußerung des Willens erheblich eingeschränkt ist, es sei denn, er hat sich der Zustimmung dieser Person versichert,

3.

der Täter ein Überraschungsmoment ausnutzt,

4.

der Täter eine Lage ausnutzt, in der dem Opfer bei Widerstand ein empfindliches Übel droht, oder

5.

der Täter die Person zur Vornahme oder Duldung der sexuellen Handlung durch Drohung mit einem empfindlichen Übel genötigt hat.

(3) Der Versuch ist strafbar.

(4) Auf Freiheitsstrafe nicht unter einem Jahr ist zu erkennen, wenn die Unfähigkeit, einen Willen zu bilden oder zu äußern, auf einer Krankheit oder Behinderung des Opfers beruht.

(5) Auf Freiheitsstrafe nicht unter einem Jahr ist zu erkennen, wenn der Täter

1.

gegenüber dem Opfer Gewalt anwendet,

2.

dem Opfer mit gegenwärtiger Gefahr für Leib oder Leben droht oder

3.

eine Lage ausnutzt, in der das Opfer der Einwirkung des Täters schutzlos ausgeliefert ist.

(6) In besonders schweren Fällen ist auf Freiheitsstrafe nicht unter zwei Jahren zu erkennen. Ein besonders schwerer Fall liegt in der Regel vor, wenn

1.

der Täter mit dem Opfer den Beischlaf vollzieht oder vollziehen lässt oder ähnliche sexuelle Handlungen an dem Opfer vornimmt oder von ihm vornehmen lässt, die dieses besonders erniedrigen, insbesondere wenn sie mit einem Eindringen in den Körper verbunden sind (Vergewaltigung), oder

2.

die Tat von mehreren gemeinschaftlich begangen wird.

(7) Auf Freiheitsstrafe nicht unter drei Jahren ist zu erkennen, wenn der Täter

1.

eine Waffe oder ein anderes gefährliches Werkzeug bei sich führt,

2.

sonst ein Werkzeug oder Mittel bei sich führt, um den Widerstand einer anderen Person durch Gewalt oder Drohung mit Gewalt zu verhindern oder zu überwinden, oder

3.

das Opfer in die Gefahr einer schweren Gesundheitsschädigung bringt.

(8) Auf Freiheitsstrafe nicht unter fünf Jahren ist zu erkennen, wenn der Täter

1.

bei der Tat eine Waffe oder ein anderes gefährliches Werkzeug verwendet oder

2.

das Opfer

a)

bei der Tat körperlich schwer misshandelt oder

b)

durch die Tat in die Gefahr des Todes bringt.

(9) In minder schweren Fällen der Absätze 1 und 2 ist auf Freiheitsstrafe von drei Monaten bis zu drei Jahren, in minder schweren Fällen der Absätze 4 und 5 ist auf Freiheitsstrafe von sechs Monaten bis zu zehn Jahren, in minder schweren Fällen der Absätze 7 und 8 ist auf Freiheitsstrafe von einem Jahr bis zu zehn Jahren zu erkennen

## Strafgesetzbuch (StGB) § 223 Körperverletzung

(1) Wer eine andere Person körperlich mißhandelt oder an der Gesundheit schädigt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.

(2) Der Versuch ist strafbar.

Quelle: <https://www.gesetze-im-internet.de/>