

WUSSTEN SIE EIGENTLICH ...

... dass die tiefsten Spuren nicht immer die Tat selbst hinterlässt, sondern das, was andere dazu sagen – oder eben nicht sagen?

INHALT	3
EINLEITUNG	4
DER HAMBURGER FRAUEN NOTRUF – UNTERSTÜTZUNG UND VERÄNDERUNG UNSER ANGEBOT	6 10
Beratung für Betroffene sexualisierter Gewalt	10
Beratung für Angehörige und Vertrauenspersonen: Unterstützung für das Umfeld	10
Psychosoziale Prozessbegleitung: Unterstützung während des Strafverfahrens	11
Gemeinsam gegen sexualisierte Gewalt	11
VERGEWALTIGUNGSMYTHEN	12
ÖFFENTLICHKEITSARBEIT	18
HINTER DEN KULISSEN	23
Zahlen und Fakten	23
Fachaustausch und Fortbildungen – Wissen verteilen!	26
Vernetzung – gemeinsam sind wir stark!	27
Fortbildungen und Supervision für Mitarbeiterinnen – Fachliche Qualität sichern!	28
Organisatorisches – Wir machen alles selbst!	29
Wir sagen Danke!	29
BEISPIEL AUS DER MEDIENARBEIT	30

Liebe Unterstützer*innen des Hamburger FRAUEN NOTRUFs¹,

im Jahr 2025 ist der Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V. 45 Jahre alt geworden. Gefeierte haben wir dieses Jubiläum nicht, denn auch zum Feiern braucht es Kapazitäten und die sind nach wie vor knapp. Zwar sind wir heute mit einem Team von acht Kolleginnen personell besser aufgestellt, als es sich die Gründerfrauen unseres Vereins wohl je hätten vorstellen können – doch der Bedarf an Beratung und Unterstützung ist ungebrochen hoch und der Arbeitsalltag ist immer komplexer geworden.

Viele der Herausforderungen, mit denen sich die erste Generation der Notruf-Frauen konfrontiert sah, gelten heute als bewältigt: Die Beratung nach sexualisierter Gewalt hat sich professionalisiert und es sind starke Fachverbände entstanden, die für politische Sichtbarkeit des Themas Geschlechtsbezogene Gewalt sorgen. Vergewaltigung in der Ehe ist seit 1997 strafbar. Das Gewaltschutzgesetz bietet eine rechtliche Grundlage für wichtige Schutzmaßnahmen für Gewaltbetroffene. 2016 wurde das Sexualstrafrecht reformiert – „Nein heißt Nein“ gilt endlich als gesetzlicher Maßstab. Mit der Ratifizierung der Istanbul-Konvention 2017 hat sich der deutsche

Staat verpflichtet, Gewalt gegen Frauen systematisch zu bekämpfen. Das kommende Gewalthilfegesetz schafft erstmals einen Rechtsanspruch auf kostenlosen Schutz und Beratung für Gewaltbetroffene und ihre Kinder. Auch wird sexualisierte Gewalt heute nicht mehr nur individuell verhandelt, sondern zunehmend als strukturelles Problem erkannt und öffentlich diskutiert – nicht zuletzt durch Bewegungen wie #aufschrei, #metoo oder #keinemehr.

Doch während vieles erreicht wurde, sind andere Probleme ungelöst geblieben – oder neu hinzugekommen. Digitale Gewalt, antifeministische Backlashs, mangelnde intersektionale Perspektiven im feministischen Diskurs, die Konkurrenz um Aufmerksamkeit auf die Missstände in einer krisengeprägten Welt oder auch Spaltungen innerhalb feministischer Bewegungen stellen uns vor alte und neue Herausforderungen. Auf dem Papier hat sich vieles verändert – in der Realität aber bleiben Schutzstrukturen lückenhaft, Frauenhäuser überlastet und Beratungsstellen unterfinanziert.

Und noch etwas ist über die Jahrzehnte hinweg unverändert geblieben: Die Vergewaltigungsmythen. Falsche, aber tief verankerte Vorstellungen darüber, was sexualisierte Gewalt ist, wie sie geschieht, wer Gewaltausübende und wer Betroffene sind – und was angeblich ‚glaubwürdig‘ macht. Diese Mythen wirken nicht nur durch Unwissen – sie erfüllen eine Funktion. Sie verschieben Schuld, sie rechtfertigen Gewalt, sie stellen Betroffene in Frage und schützen Täter. Und sie sind heute genauso wirksam wie in den 1980er Jahren.

Unser 45-jähriges Bestehen nehmen wir zum Anlass, genau darauf den Fokus zu richten: auf die frustrierende Zeitlosigkeit der Vergewaltigungsmythen – und auf die Folgen, die sie bis heute für Betroffene haben.

Wir sind dankbar für Ihr Interesse an unserer Arbeit und für die Unterstützung, die wir erfahren.

Wir wünschen eine angenehme Lektüre!

Das Team des FRAUEN NOTRUFs

¹ In diesem Jahresbericht verwenden wir das *, wenn wir alle Geschlechter meinen. Dies soll signalisieren, dass es mehr als zwei Geschlechter gibt und der FRAUEN NOTRUF die Annahme einer rein binären Geschlechterordnung mit Frau und Mann nicht teilt.



Seit nunmehr 45 Jahren setzt sich der Hamburger FRAUEN NOTRUF für die Belange Betroffener sexualisierter Gewalt in unserer Stadt ein. Immer schon verstehen wir uns nicht nur als eine niedrigschwellige Anlaufstelle für Betroffene, sondern auch als ihr Sprachrohr. Daher ist unser Arbeitsalltag in der

Fachberatungsstelle vielfältig: Wir unterstützen diejenigen, die Gewalt erfahren haben und setzen uns gleichzeitig für eine Veränderung in der Gesellschaft ein. Wir wollen eine Gesellschaft, in der Betroffene gehört, Taten geahndet werden und sexualisierte Gewalt künftig verhindert wird.

Das Team der Fachberatungsstelle FRAUEN NOTRUF

Im Jahr 2025 arbeiteten insgesamt zehn engagierte Kolleginnen aus verschiedenen Fachbereichen in der Fachberatungsstelle FRAUEN NOTRUF. Mit Expertise in Erziehungswissenschaften, Psychologie, Sozial- und Sexualpädagogik sowie Soziologie sind wir in der Lage, der komplexen Thematik sexualisierter Gewalt kompetent zu begegnen.

Bis auf eine personelle Veränderung ist unser Team im Jahr 2025 unverändert geblieben. Wir verabschiedeten Jennifer Hachmann und begrüßten Lena Feldmann als neue Elternzeitvertretung von Alice Diesing.

Amélie Bärnwick
Erziehungswissenschaftlerin (M. A.)
und Sexualpädagogin (gsp)
Mitarbeiterin seit Januar 2022.

Jennifer Hachmann
Psychologin (M. Sc.)
Elternzeitvertretung von Mai 2024 bis
April 2025.

Friederike Reimann
Dipl. Sozialpädagogin
Mitarbeiterin im Büro seit September
2017 und stundenweise Tätigkeit für
den Förderverein.

Sarah-Maria Danielewski
Psychologin (M. Sc.)
Mitarbeiterin seit Oktober 2018.

Susann Janzyk-Liehr
Dipl. Sozialpädagogin
Mitarbeiterin seit Dezember 2014.

Sibylle Ruschmeier
Dipl. Soziologin
Mitarbeiterin seit Juli 1997.

Alice Diesing
Psychologin (M. Sc.)
Mitarbeiterin seit Juli 2022
(aktuell seit Januar 2024 in Elternzeit).

Melanie Miener
Erziehungswissenschaftlerin (M. A.)
Mitarbeiterin seit Juni 2024.

Bürohündin Frida
tierische Kollegin seit 2022.

Lena Feldmann
Psychologin (M. Sc.)
Elternzeitvertretung seit Juni 2025.

Sarah Mölleken
Sozial- und Organisations-
pädagogin (M. A.)
Mitarbeiterin seit April 2023.



Bereiche wie die Geschäftsführung, die Psychosoziale Prozessbegleitung, die Öffentlichkeitsarbeit, einschließlich der Bewerbung unseres Angebots und der Sensibilisierung der Öffentlichkeit durch Informationsveranstaltungen, Pressearbeit und Flyerverschickungen sowie Vernetzung, die politische Arbeit und die Büroorganisation werden von uns genauso geleistet wie die direkte Beratungs- und Unterstützungsarbeit unserer Ratsuchenden. Der Betrieb unserer kleinen, unabhängigen Fachberatungsstelle basiert auf der gemeinsam getragenen Verantwortung des gesamten Teams – jede von uns trägt ihren Teil dazu bei. Doch wir sind dabei nicht allein: zahlreiche Mitstreiter*innen unterstützen uns auf vielfältige Weise. Unser besonderer Dank gilt unserem Trägerverein Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V., insbesondere dem Vorstand mit Claudia Kroll und Cordelia Schneider sowie seinen Mitgliedern, die uns tatkräftig zur Seite stehen. Ebenso danken wir Patricia Juri für die Pflege unserer Räumlichkeiten und vielen externen Dienstleister*innen, Unternehmen und privaten Spender*innen für ihre Unterstützung. Im gleichen Maße danken wir dem Vorstand und den Mitgliedern unseres Fördervereins. Im Jahr 2025 mussten wir schweren Herzens Uta Boyksen nach acht Jahren und Gabriele Koch nach elf

Jahren ehrenamtlicher Tätigkeit im Vorstand des Fördervereins verabschieden. Uta Boyksen war von 1990 bis 2015 selbst als Beraterin in der Fachberatungsstelle tätig und hat ihre Entwicklung entscheidend mitgeprägt. Mit ihrer Expertise und ihrem tiefen Verständnis für die Belange des FRAUEN NOTRUFs und Betroffener sexualisierter Gewalt war sie eine exzellente Wahl für den Vorstand des Fördervereins. Gabriele Koch, Strafrechtsanwältin, verbindet insbesondere als Nebenklagevertreterin eine lange Geschichte mit dem FRAUEN NOTRUF. Gemeinsam haben wir auf unterschiedlichen Ebenen für die Rechte und Belange unserer Klient*innen gekämpft. Es war eine große Bereicherung, Frau Koch mit ihrer juristischen Expertise und Erfahrung im Vorstand zu wissen. Wir danken beiden herzlich für ihr außergewöhnliches Engagement, ihre tiefe Verbundenheit zum FRAUEN NOTRUF und ihre unerschütterliche Solidarität mit den Betroffenen sexualisierter Gewalt in Hamburg.

Wir freuen uns aber auch sehr über das neue Vorstandsteam, bestehend aus Anita Eckhardt und Simone Fischer, die sich Ihnen an dieser Stelle gern selbst vorstellen:

„Hallo, ich bin Anita Eckhardt, 44 Jahre alt. Ich freue mich, mit Simone zusammen den Förderverein des FRAUEN NOTRUF Hamburg künftig zu begleiten. Als Politikwissenschaftlerin war ich insgesamt über 15 Jahre beim Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe (bff) in der Öffentlichkeits-, Lobby- und Fach-Arbeit im Anti-Gewalt-Bereich tätig. Heute wohne ich nahe Hamburg und bin im Bereich „Schutz vor sexueller Belästigung am Arbeitsplatz“ tätig.“

„Ich bin Simone Fischer und 49 Jahre alt. Ich habe von 2018 bis 2022 im FRAUEN NOTRUF mitgearbeitet. Mein Arbeitsschwerpunkt war die Beratung von geflüchteten Frauen und Mädchen. Ich war damals sehr stolz darauf, Teil dieses tollen Teams zu sein, und hab viel von den Kolleginnen und von den Frauen und Mädchen, die ich beraten habe, gelernt. Ich freue mich, jetzt mit Anita zusammen das Vorständinnen-Team des Fördervereins zu sein.“

Wie Sie sehen, hatten wir wieder ein glückliches Händchen bei der Vorstandswahl. Wir heißen beide herzlich willkommen und danken ihnen, dass sie diese verantwortungsvolle

Aufgabe übernommen haben. Auf eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit!

Im vergangenen Jahr haben wir uns noch von einer weiteren langjährigen Weggefährtin verabschieden müssen. Nach Jahrzehnten an unserer Seite als zuständige Fachreferentin der Sozialbehörde ist Anne Weidemann in den wohlverdienten Ruhestand gegangen. Wir bedanken uns für die ausdauernde und zugewandte Zusammenarbeit der vielen Jahre!

Last but not least: Friederike Reimann feierte im Jahr 2025 ihr 10. FRAUEN NOTRUF-Jubiläum! Ein herzliches Dankeschön für all die Jahre zuverlässigen und wertvollen gemeinsamen Arbeitens gegen sexualisierte Gewalt in Hamburg!



Beratung für Betroffene sexualisierter Gewalt

Der Hamburger FRAUEN NOTRUF bietet eine Vielzahl an Unterstützungsformen für Menschen, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind. Unsere Arbeit basiert auf dem Prinzip der Selbstbestimmung und richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen jeder einzelnen Person, die sich an uns wendet. Wir begleiten Betroffene nicht nur kurzfristig in Krisensituationen, sondern auch längerfristig in den unterschiedlichsten Herausforderungen, die durch die Gewalterfahrung entstehen können.

Wir bieten vertrauliche, kostenlose und auf Wunsch anonyme Beratung – sowohl am Telefon, als auch persönlich. Der FRAUEN NOTRUF ist ein Ort, an dem Betroffene ihre Gefühle und Erlebnisse ohne Angst vor (Vor-)verurteilung äußern können. Viele unserer Ratsuchenden sind zutiefst traumatisiert. In einer sicheren Atmosphäre bieten wir den Raum, über die Auswirkungen der Gewalt, über Scham und Schuld sowie über Bewältigungsstrategien zu sprechen. Wir hören zu, bieten Orientierung und unterstützen dabei, herauszufinden, was den einzelnen Ratsuchenden hilft. Wir setzen dabei nicht auf allgemeingültige Ratschläge, sondern auf das Potenzial jeder betroffenen Person, eigene Ressourcen und Lösungen zu finden. Ziel der therapeutischen Beratungsgespräche ist oft zunächst die emotionale Stabilisierung, längerfristig geht es um die Zurückgewinnung von Lebensqualität.

Beratung für Angehörige und Vertrauenspersonen: Unterstützung für das Umfeld

Es sind nicht nur die Betroffenen selbst, die Unterstützung benötigen, sondern auch ihre Angehörigen und Freund*innen. Für viele, die einem nahestehenden Menschen bei der Bewältigung sexualisierter Gewalt zur Seite stehen, sind der eigene Schock und das Gefühl der Hilflosigkeit ähnlich stark wie bei der betroffenen Person. Häufig fühlen sich Angehörige überfordert und wissen nicht, wie sie richtig reagieren sollen. Sie wollen das Leiden lindern, doch oft ist ihre Unterstützung nicht so hilfreich, wie sie denken. Unser Rat an Vertrauenspersonen: Zeigen Sie Respekt vor der Selbstbestimmung des betroffenen Menschen. Einzuschreiten, ohne den ausdrücklichen Wunsch der Betroffenen zu kennen, kann Druck erzeugen und die Situation verkomplizieren. Oft ist es viel wertvoller, einfach zuzuhören und anzubieten, da zu sein, wenn es die betroffene Person wünscht.

Neben Betroffenen und ihren Angehörigen suchen bei uns auch Fachkräfte aus sozialen Einrichtungen, Therapeut*innen, Lehrer*innen, Personalverantwortliche oder Trainer*innen Unterstützung. Sie sind oft erste Ansprechpartner*innen für betroffene Personen und stehen vor der Herausforderung, angemessen auf das zu reagieren, was an sie herangetragen wurde. Wir unterstützen Fachkräfte dabei, eine reflektierte Haltung zur Thematik zu entwickeln und ihre Rolle als Unterstützungsperson zu definieren. Wenn Multiplikator*innen – wie auch Freund*innen und Angehörige – darin gut aufgestellt sind, kann das einen großen positiven Effekt auf die Betroffenen haben. Denn soziale Unterstützung ist immer noch die wirkungsvollste Größe gegen Traumafolgen!

Psychosoziale Prozessbegleitung: Unterstützung während des Strafverfahrens

Ratsuchende beschäftigt oft die Frage, ob sie die Tat zur Anzeige bringen wollen oder nicht. Für Betroffene, die den Schritt gehen, bieten wir Psychosoziale Prozessbegleitung an, eine spezielle Form der Unterstützung im Ermittlungs- und Gerichtsverfahren für Zeug*innen schwerer Gewaltdelikte. Der Weg durch das Rechtssystem stellt für Betroffene oft eine enorme Belastung dar und birgt in jeder Phase die Gefahr einer Retraumatisierung. Die Angst vor der Konfrontation mit dem Täter, der häufige Mangel an Verständnis für das Erleben und Verhalten von betroffenen Zeug*innen sowie das Gefühl der Machtlosigkeit können äußerst überwältigend sein. Unsere Kolleginnen, die speziell für diese Begleitung ausgebildet sind, informieren über Verfahrensabläufe, Rechte und Pflichten. Sie unterstützen bei der Suche nach einer Nebenklagevertretung, helfen bei der Kommunikation mit der Polizei und Justiz und begleiten die Betroffenen bei der polizeilichen Vernehmung sowie bei Gerichtsterminen. Psychosoziale Prozessbegleitung ersetzt jedoch keine rechtliche Vertretung. Vielmehr geht es darum, Betroffene emotional und organisatorisch zu entlasten. Die Psychosozialen Prozessbegleiter*innen stehen als vertraute Ansprechpartner*innen an der Seite der Betroffenen, wenn sie sich einem oft als intransparent und furchteinflößend erlebten Strafprozess stellen.

Gemeinsam gegen sexualisierte Gewalt

Mit jedem Gespräch und jeder Begleitung möchten wir dazu beitragen, dass Menschen, die sexualisierte Gewalt erlebt ha-



ben, Stabilität, Handlungskontrolle und Wohlbefinden zurückgewinnen. Aber sexualisierte Gewalt ist nicht nur ein individuelles Trauma, sondern auch ein gesellschaftliches Problem. Bei allem, was wir tun, betrachten wir die Gewalt immer im Kontext ihrer gesellschaftlichen Dimension. Wir möchten dazu beitragen, die Aufmerksamkeit auf die gesellschaftlichen Einstellungen zu lenken, die dieses Unrecht begünstigen. Und wir rufen alle dazu auf hinzuschauen! Keine gesetzliche Anpassung, kein Geld für Prävention und Beratung allein kann leisten was es braucht, um die notwendige Ächtung sexualisierter Gewalt in unserer Gesellschaft zu erreichen. Wir alle müssen unser Wissen überprüfen und unsere Einstellungen zu sexualisierter Gewalt hinterfragen. Aufklärung zum Thema Vergewaltigungsmethoden und ihrer gesellschaftlichen Akzeptanz darf dabei nicht in der bloßen Reproduktion dieser verharren, sondern muss sie kontinuierlich dekonstruieren. Ihnen Fakten entgegensetzen. Denn die gesellschaftliche Wende, die wir brauchen, muss sich in unseren Köpfen vollziehen, nicht nur auf dem Papier. Ansonsten findet geschlechtsbezogene Gewalt immer neue Wege und Formen – stets am Paragraphen vorbei.

ES WAR EINMAL ...

Märchen beschreiben eine unwahre Erzählung, die im Volk überliefert worden ist. Sie dienen der Weitergabe von Normen und Werten und der Kontrolle einer Gesellschaft. Vergewaltigungsmysen sind wie Märchen über sexualisierte Gewalt und in Märchen verbergen sich oft Narrative über Schuld und Mitschuld Gewaltbetroffener: „Rotkäppchen war doch selbst schuld – sie hat den Wolf angelockt mit ihrem roten Mäntelchen und war zudem noch alleine im Wald unterwegs“. „Der Frosch hat der Prinzessin ihre goldene Kugel aus dem Brunnen geholt gegen ihr Versprechen, ihr Gefährte zu sein, mit ihm zu essen und zu schlafen“ oder „die Schöne zähmt das Biest“.

Trotz aller Fortschritte in der gesellschaftlichen Anerkennung von sexualisierter Gewalt werden Betroffene noch immer mit Fragen konfrontiert wie: „Was hattest du an?“, „Warum bist du mit ihm mitgegangen?“, „Warum hast du nicht sofort Anzeige erstattet?“. Oft wird sexualisierte Gewalt als ‚Missverständnis‘ verharmlost, das angeblich durch ‚falsche Signale‘ hervorgerufen wurde. Noch immer stellen Gerichte, Polizei und die Öffentlichkeit die Glaubwürdigkeit der Betroffenen infrage.

„Sie haben in dem Unternehmen noch 2 Monate weitergearbeitet mit diesem Kollegen. Wie soll das gehen, wenn sich die Tat so zugetragen hat, wie Sie es beschreiben?“

Vergewaltigungsmysen sind keine Relikte aus einer längst vergangenen Zeit, sondern stabile, anpassungsfähige und erschreckend wirksame Bestandteile unserer Kultur. Sie beruhen auf vereinfachten und oft widersprüchlichen Vorstellungen darüber, was sexualisierte Gewalt ist, wie sie abläuft, wer Täter und Betroffene sind und wie ‚echte‘ Vergewaltigungen angeblich aussehen. Sie stellen nicht nur die Tat infrage, sondern vor allem die Glaubwürdigkeit der Betroffenen.

Sie kehren die Schuld um – weg vom Täter und hin zur betroffenen Person. Betroffene fühlen sich verantwortlich für das, was ihnen angetan wurde – sei es, weil sie Alkohol getrunken haben, weil sie vertraut haben oder weil sie nicht ‚deutlich genug‘ Nein gesagt haben. Diese Schuldumkehr führt zu einer Isolation der Betroffenen, denn wer befürchten muss, nicht ernst genommen zu werden, schweigt. Und wer schweigt, bleibt oft allein mit der Gewalt, dem Trauma

und der Scham. Die Reaktionen des Umfelds auf sexualisierte Gewalt sind von enormer Bedeutung für die Entwicklung von Traumafolgesymptomen. Es ist gut, mit dem Erlebten nicht allein zu bleiben. Für viele unserer Ratsuchenden kommt es aber nicht in Frage, sich ihren Freund*innen oder ihrer Familie anzuvertrauen. Sie befürchten die Art von Fragen, die schwer auszuhalten sind, weil in ihnen Zweifel mitschwingt. Die Betroffenen kämpfen also nicht nur mit den seelischen Folgen der Tat, sondern auch mit einem gesellschaftlichen Klima, das ihnen immer wieder suggeriert: Vielleicht war es ja doch nicht so schlimm. Vielleicht trägst du selbst eine Mitschuld.

Viele Betroffene zeigen die Tat gar nicht erst an, weil sie glauben, dass ihre Erfahrung ‚nicht reicht‘ für eine Verurteilung. Oft ist diese Einschätzung sogar zutreffend, da die Hürden in Fällen sexualisierter Gewalt extrem hoch sind. Nicht allein aufgrund der Langwierigkeit von Strafverfahren und der niedrigen Verurteilungsquoten. Wer es dennoch wagt, Anzeige zu erstatten, erlebt nicht selten eine sekundäre Viktimisierung. Polizist*innen, Staatsanwält*innen und Richter*innen müssen sich zwar an geltendes Recht halten, doch in der Praxis wirken oft implizite Vorannahmen über ‚glaubwürdige‘ Opfer, ‚typisches‘ Verhalten und ‚objektive‘ Beweise. Viele Verfahren scheitern an diesen vorgefassten Erwartungen. Immer wieder können sich eben diese Personen, auf die Betroffene in unserem System nun mal zwingend angewiesen sind im Straf-



verfahren, bestimmte Dinge nicht vorstellen. „Also wenn ich vergewaltigt worden wäre, hätte ich sicher nicht an die Geburtstagsfeier am Wochenende denken können.“ oder „Sie haben in dem Unternehmen noch 2 Monate weitergearbeitet mit diesem Kollegen. Wie soll das gehen, wenn sich die Tat so zugetragen hat, wie Sie es beschreiben?“ Oder „Ich verstehe das nicht, manche Tataspekte wollen Sie so genau erinnern und andere gar nicht. Das ist doch komisch“. Die Beispiele ließen sich jetzt noch ewig fortsetzen. Ihnen gemeinsam ist immer, dass sie fehlendes Traumawissen offenbaren. Wir erwarten nicht, dass Täter bei mangelnder Beweislage dennoch verurteilt werden. Wir erwarten nicht, dass die Unschuldsumutung ausgehebelt wird. Wir erwarten, dass die Akteur*innen, die entscheiden, wie intensiv Ermittlungen vorangetrieben oder eingestellt werden und jene, die Urteile sprechen, wissen, wovon sie reden. Wir erwarten einen garantierten Sachverstand derer, die in unserem Rechtssystem Verantwortung tragen.

„Ich verstehe das nicht, manche Tataspekte wollen Sie so genau erinnern und andere gar nicht. Das ist doch komisch“.

Vergewaltigungsmythen und ihre gesellschaftliche Akzeptanz sind ein zentraler Grund dafür, warum so wenige Betroffene Anzeige erstatten, warum viele Strafverfahren eingestellt werden und warum sexualisierte Gewalt so selten zu einer Verurteilung führt. Sie sind ein Grund dafür, warum Betroffene schweigen. Diese Mythen sind nicht nur Ausdruck gesellschaftlicher Ignoranz, sie sind Werkzeuge der Entwertung, Schuldumkehr und Verharmlosung. Sie machen Betroffene

stumm, einsam und vermeintlich unglaublich – und sie schützen Täter.

Die Frage, warum sich diese Mythen so hartnäckig halten, lässt sich mit ihrer Funktion erklären – sowohl auf psychologischer als auch auf gesellschaftlicher Ebene. Vergewaltigungsmythen erfüllen eine Schutzfunktion für diejenigen, die sich nicht eingestehen wollen, wie willkürlich und alltäglich sexualisierte Gewalt ist. Wer glaubt, Vergewaltigungen passieren nur durch ‚fremde Monster im Park‘, kann sich einreden, selbst sicher zu sein. Wer denkt, dass Opfer ‚irgendwas falsch gemacht haben‘, beruhigt sich mit der Vorstellung: „Ich würde mich ja anders verhalten.“ So entsteht ein falsches Gefühl der Sicherheit – auf Kosten der Betroffenen. Vergewaltigungsmythen stützen auch bestehende Macht- und Geschlechterverhältnisse. Sie schützen Täter indem sie Zweifel an der Tat und der Glaubwürdigkeit der Betroffenen säen. Gleichzeitig verhindern sie eine kollektive Auseinandersetzung mit männlicher Gewalt und patriarchalen Strukturen. Solange nur bestimmte Formen von Vergewaltigung als ‚wirklich schlimm‘ gelten, bleibt das gesamte Ausmaß der Gewalt unsichtbar. Solange Betroffene unter Rechtfertigungsdruck geraten, bleibt der Fokus vom Täter abgelenkt, was das bestehende System schützt.

Solange Vergewaltigungsmythen unsere Vorstellungen, Gespräche, Medien und Urteile prägen, bleibt die Anerkennung des Leids der Betroffenen unmöglich. Deshalb ist es heute – wie schon vor 45 Jahren – eine zentrale feministische Aufgabe, diese Mythen sichtbar zu machen und ihre Funktion zu offenbaren. Wir müssen neue Narrative schaffen, die auf Empathie, Glauben, Verantwortung und strukturellem Verständnis basieren. Denn so lange die alten Erzählungen weiterleben, wird jede gesetzliche Reform am Ende doch wieder unterlaufen.

Fakten →

Wer sich ‚knapp‘ kleidet, feiert, trinkt oder alleine unterwegs ist, trägt keine Mitschuld an sexualisierter Gewalt.

Nichts davon rechtfertigt eine Tat. Keine Tageszeit, kein Ort und kein Verhalten ist im Stande, ausdrückliches Einvernehmen zu sexuellen Handlungen zu ersetzen. Das klingt erstmal verständlich und trotzdem sind es genau diese Aspekte, die Betroffene selbst, ihr Umfeld und auch Institutionen immer wieder hinterfragen.

Sexualisierte Gewalt hat nichts mit sexuellem Verlangen zu tun, sondern mit Macht, Kontrolle und Missachtung von Grenzen.

Es geht darum, das Gegenüber zu demütigen und die Überlegenheit im Machtverhältnis zu demonstrieren.

Täter erkennen, dass die Betroffenen die sexuellen Handlungen nicht wollen.

Denn sie erstarren, weinen, sind starr vor Angst, schlafen oder sind ohnmächtig. Möchte jemand Sex, gibt es Signale – verbal oder nonverbal. Die Annahme, dass Täter nicht hätten wissen können, ob ihr Gegenüber Sex wollte oder nicht ist lebensfremd. Ein spielerisches Zieren ist deutlich von einem ernstgemeinten Nein zu unterscheiden und körperliche Erregtheit von angsterfüllter Anspannung. Die Behauptung, fehlendes Einverständnis nicht erkannt zu haben, steht oft im Kontrast zum Selbstbild vieler Täter/Männer als souveräne Alleskönner. Wer sonst für sich in Anspruch nimmt, Situationen präzise zu erfassen, beruft sich hier plötzlich auf bemerkenswerte Wahrnehmungslücken.

In den meisten Fällen sexualisierter Übergriffe kennen sich Täter und Betroffene.

Häufig sind es (Ex-)Partner, Bekannte, Familienmitglieder, Trainer, Arbeitskollegen, Therapeuten oder andere Männer aus dem sozialen Nahfeld. Damit können Beziehungen zu Täterpersonen komplex sein. Oft werden die Dynamiken von Macht, Angst und Abhängigkeit verkannt. Der Wunsch nach einer unbelasteten Beziehung zu dieser einst vermeintlich so vertrauten Person, nach dem gewohnten Leben und der bisher so klaren Zukunftsperspektive kann so groß sein, dass Betroffene Zeit brauchen zu erkennen, was ihnen angetan wurde. Unsere Psyche schützt uns in der Regel vor den Dingen, die nicht zu ertragen sind und lässt die Bearbeitung traumatischer Erlebnisse oft nur in kleinen Dosen zu. Viele Betroffene klammern sich daher auch bewusst wie unbewusst an Normalität. Was für Außenstehende oft schwer nachzuvollziehen ist, ergibt aus psychotraumatologischer Sicht absolut Sinn.



Zustimmung kann jederzeit zurückgezogen werden.

Körperliche Nähe, Flirts oder frühere Intimität sind keine Dauerkarte und keine Freifahrtscheine für Übergriffe. Sexuelle Handlungen sind niemals eine Bring-schuld. Ein Nein ist immer gültig – auch in einer Partner*innenschaft.

Wer nicht sofort zur Polizei geht, braucht vielleicht einfach Zeit, das Erlebte zu verstehen oder darüber zu sprechen. Viele Menschen zweifeln an der Glaubwürdigkeit von Betroffenen, wenn sie sich erst Wochen, Monate oder Jahre nach einer Tat an die Behörden wenden. Dass es sowohl für eine Anzeige direkt nach der Tat als auch viele Jahre später gute Gründe geben kann, kann man bei näherer und aufrichtiger Beschäftigung mit dem Thema wissen.

Falschaussagen sind extrem selten. Die große Mehrheit der Betroffenen schweigt – aus Angst, Scham oder weil ihnen nicht geglaubt wird. Unser Eindruck ist verzerrt, da Fälle von tatsächlichen oder vermeintlichen Falschaussagen stets verstärkte mediale Aufmerksamkeit erhalten. Ein tatsächlicher und überdauernder Skandal ist die hohe Dunkelziffer von Fällen sexualisierter Gewalt. Betroffene stehen oft vor einer unmöglichen Aufgabe: Wer anzeigt, lügt möglicherweise. Wer nicht anzeigt, kann nicht vergewaltigt worden sein. In beiden Fällen steht ihr Verhalten unter Verdacht und nicht die Tat.

Auch Senior*innen werden vergewaltigt.

Täter machen nicht Halt vor dem Alter, nicht vor dem sozioökonomischen Status oder dem Aussehen einer Person. Die Erzählung über den Vergewaltiger, der den Reizen der jungen Normschönheit nicht widerstehen konnte, seinen Trieb nicht unter Kontrolle hatte, zielt wieder darauf ab, Täterverhalten zu rechtfertigen.

Erstarren, Schweigen, Nicht-Wehren und Unterwerfen sind normale archaische Schutzreaktionen.

Viele Betroffene erleben einen Schockzustand und kaum eine Vergewaltigung geht ohne Todesangst einher. Kein Mensch hinterfragt ein Kaninchen, das sich im Angesicht von Gefahr tot stellt, aber jede Person, die einen sexualisierten Übergriff erlebt hat. Oft ist es ein Instinkt, ein neurobiologischer Schutzmechanismus, der Betroffenen keine andere Handlungsmöglichkeit lässt. Manchmal wägen sie blitzschnell ab, welches Verhalten ihr Überleben am wahrscheinlichsten macht. Sich aktiv zu wehren und zu schreien, ist in vielen Fällen nicht nur wirkungslos, sondern auch gefährlich. Die Betroffenen lassen also das Unvermeidbare über sich ergehen. Die Frage „Warum hast du dich nicht gewehrt?“ ist oft sehr schmerzhaft, auch weil sie Betroffenen zeigt, dass sie Anderen das Erlebte schwer begreiflich machen können. Überleben ist das Ziel.

ES WAR EINMAL ...

schon 1987 gab es folgende Handlungsempfehlungen ...



Quelle: Bendkowsky, Halina;
Rotalsky, Irene: *Die alltägliche Wut*.
Elefanten Press, Berlin, 1987

Gehen Sie nicht unbekleidet aus – das regt Männer an.

Gehen Sie nicht bekleidet aus – irgendwelche Kleidungsstücke regen immer Männer an.

Gehen Sie abends nicht allein aus – das regt Männer an.

Gehen Sie niemals allein aus – irgendwelche Situationen regen immer Männer an.

Gehen Sie nicht mit einer Freundin aus – einige Männer werden durch die Mehrzahl angeregt.

Gehen Sie nicht mit einem Freund aus. Einige Freunde können auch vergewaltigen. Oder Sie treffen einen Vergewaltiger, der erst ihren Freund angreift und dann Sie.

Bleiben Sie nicht zu Hause – Eindringlinge und Verwandte sind potentielle Täter.

Seien Sie niemals Kind – einige Täter werden durch die ganz Kleinen gereizt.

Seien Sie nie alt – einige Vergewaltiger stürzen sich auf alte Frauen.

Verzichten Sie auf Nachbarn – die vergewaltigen häufig Frauen.

Verzichten Sie auf Vater, Großvater, Onkel oder Bruder – das sind die Verwandten, die junge Frauen am häufigsten vergewaltigen.

Um sicher zu gehen: Verzichten Sie ganz auf Ihre Existenz.

Aus: „Die alltägliche Wut“ Elefanten Press

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Die Vergewaltigungsmythen machen Betroffenen das Weiterleben oft schwer. Scham- und Schuldgefühle im Inneren, Schuldzuweisung, Relativierung oder fehlende Anerkennung des Leids im Außen. In den Gesprächen in unserer Fachberatungsstelle sprechen wir viel über die allgemeinen Vorstellungen zu sexualisierter Gewalt. Es hilft Betroffenen oft, das Erlebte einzuordnen und im gesellschaftlichen Kontext zu sehen. Sie sind mit dem Erlebten nicht allein – nicht mit der Gewalt, nicht mit den Traumafolgen oder den Reaktionen anderer auf diese Taten. Mehr zu verstehen hilft oft, einen Umgang mit dem Erlebten zu finden. Doch wenn unsere Klient*innen unsere Räume verlassen, sind sie einer Welt ausgesetzt, in der es wenig Wissen um Gewalt und Trauma gibt. Einer Welt, in der Betroffene sexualisierter Gewalt überdies häufig noch belächelt oder gar gehasst werden.

Ohne Öffentlichkeitsarbeit wäre unser beruflicher Alltag für uns nicht denkbar. Es würde sich massiv falsch anfühlen, das uns anvertraute Wissen so vieler Ratsuchenden für uns zu behalten und es leise mit auszuhalten. Wir sind Sprachrohr für die Betroffenen und das auf unterschiedlichen Kanälen:

Sie finden uns privat oder als Mitarbeiterinnen erkennbar auf den **Demonstrationen** gegen geschlechtsbezogene Gewalt in Hamburg. Im letzten Jahr haben zwei Kolleginnen zum Beispiel einen Redebeitrag bei **One Billion Rising** am 14.2.2025 gehalten. Eine Milliarde erhebt sich – schön wäre es, denn nur selten sind wir richtig viele.



Daher merken Sie sich doch gern folgende alljährliche Termine vor:



14. Februar: **One Billion Rising** ist eine weltweite Bewegung gegen geschlechtsbezogene Gewalt. Jedes Jahr setzen an diesem Tag Menschen mit Tanz, Musik und Aktionen ein Zeichen für Gleichberechtigung, Solidarität und ein gewaltfreies Leben für alle. Der Name One Billion Rising bezieht sich darauf, dass statistisch etwa jede dritte Frau weltweit in ihrem Leben Gewalt erfährt – das entspricht rund einer Milliarde Frauen.

8. März: Der **Internationale Frauentag** hat in Hamburg – wie in vielen anderen Städten – eine starke politische Bedeutung und wird als **feministischer Kampftag** verstanden. An diesem Tag werden viele Veranstaltungen, Streiks und Demos gegen Diskriminierung, Ungleichheit und Gewalt organisiert. Im letzten Jahr veranstaltete die Gleichstellungsbehörde zu diesem Anlass einen Senatsempfang im Hamburger Rathaus. Auch dort waren wir dabei.

30. April: **Take Back The Night** ist eine feministische Demonstration gegen patriarchale und sexualisierte Gewalt. Mit gemeinsamen „Nachtmärschen“ durch die Stadt fordern die Teilnehmenden Sicherheit, Selbstbestimmung und die Rückeroberung öffentlicher Räume – insbesondere in der Nacht.

25. November: Am **Internationalen Tag gegen geschlechtsbezogene Gewalt bzw. gegen Gewalt an Frauen und Mädchen** machen Demonstrationen und Aktionen auf patriarchale Gewalt aufmerksam. Anlass des Gedenk- und Aktionstages ist die Ermordung der Mirabal-Schwester in der Dominikanischen Republik im Jahr 1960. In vielen deutschen Städten organisieren Arbeitskreise gegen geschlechtsbezogene Gewalt zu diesem Anlass die Ausgabe von Brötchentüten mit Hilfsangeboten in Kooperation mit Bäckereien. In Hamburg ist der Arbeitskreis gegen Gewalt an Frauen und Mädchen inzwischen dazu übergegangen, Stoffbeutel mit Informationsmaterial mit der Aufschrift „**Gewalt ist untragbar**“ zu verteilen. Auch 2025 waren wir bei der Aktion im Wandsbeker Quarree dabei. Ebenso nahmen wir am Senatsempfang der Sozialbehörde teil.



Im Sommer 2025 waren wir erneut mit unserem Infostand auf Hamburger **Festivals** vertreten. Ein Highlight in unserem Arbeitsjahr! Die Organisation verlangt uns zwar einiges ab, aber es lohnt sich für die willkommene Abwechslung im Arbeitsalltag und die guten Gespräche mit den Festivalbesucher*innen. Sicher bringt das Thema Sexualisierte Gewalt Schwere mit sich. Unsere Präsenz auf den Festivals hat aber immer wieder spürbar einen empowernden Effekt. Neben Informationsmaterial finden Besucher*innen unseres Stands auch Give-Aways mit klaren Botschaften, die sich großer Beliebtheit erfreuen, wie unser Feuerzeug „Burn the Patriarchy“, verschiedene Stickermotive oder Abziehtattoos. Slogans wie „Nein heißt Nein“, „My body, my choice“ oder „F*ck sexism“ werden stolz und selbstverständlich auf der Haut getragen und bleiben so beim Feiern präsent. Auf dem Reeperbahnfestival hing wie in vielen Jahren zuvor unser großes Banner zur Aufklärung über Drugging, also zu den Gefahren sogenannter „K.O.-Tropfen“. Auch lagen an den Info- und Awarenesspoints unsere Flyer und Sticker aus. Unser Beitrag für sicheres und fröhliches Feiern.

Ein weiterer Teil unserer Öffentlichkeitsarbeit sind **Interviews**. Im Jahr 2025 wurden Mitarbeiterinnen als Expertinnen für die journalistische Recherche angefragt zu den Themen „Nicht-ausermittelte Fälle sexualisierter Gewalt“, „Sexualstrafrechtsprozesse“ und „K.O.-Tropfen“ sowie zu Übergriffen in der Psychotherapie. Medienauftritte gab es 2025 verschiedene. Bereits im Januar drehten Studierende einer Hochschule einen **Kurzfilm** zum Thema Dunkelziffer bei sexualisierter Gewalt und interviewten im Rahmen dessen Sarah Mölleken in der Beratungsstelle. Im März gab Sarah Danielewski dem **NDR** in der Beratungsstelle vor der Kamera ein Interview zum Thema Sexualisierte Gewalt unter K.O.-Tropfen, das im April in der Sendung DAS! gezeigt wurde.

Zur Sendung **Mission Frau auf Tide TV** wurden im April und im Juni jeweils einstündige Folgen mit der Kollegin Sarah Mölleken gedreht, in denen sie den Fragen der Moderatorin Mignon Kowollik rund um das Thema Sexualisierte Gewalt als Studiogast Rede und Antwort stand. Die Sendungen sind weiterhin auf Youtube zu finden (**Mission Frau Folge 56 und 57**).



Ein weiterer Höhepunkt der Medienarbeit war der Studioauftritt von Sarah Danielewski als Fachfrau in der **Live-Sendung Stern TV auf RTL** unter der Überschrift „Sexuelle Gewalt gegen Frauen: Zahl der Übergriffe steigt dramatisch“ am 16. Juli. Im Gespräch mit dem Moderator Steffen Hallaschka

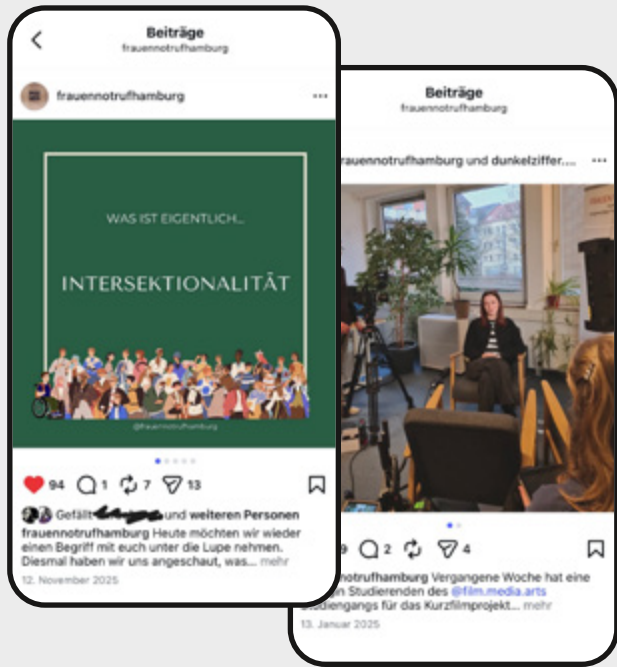


und im weiteren Verlauf auch mit einer jungen Frau, die sich mit ihren Gewalterlebnissen in der Sendung an die Öffentlichkeit wandte, beantwortete Frau Danielewski Fragen des Moderators und ordnete Geschehnisse und Reaktionen darauf ein. Auch dieses Interview ist weiterhin auf Youtube zu finden (sternTV „Es geschah auf dem Heimweg: Michéles Geschichte erschüttert“).

Viele Jahre haben wir aufgrund fehlender Kapazitäten keine eigene Veranstaltung mehr initiiert, aber am 26.11. veranstaltete der FRAUEN NOTRUF im Kontext des Internationalen Tages gegen patriarchale Gewalt eine **Autorinnenlesung** im Kolibri des GWA St. Pauli. Jana Baumann las gemeinsam mit

Anne Roth aus ihrem eindrucksvollen und wichtigen Buch „Unsagbar – Was Vergewaltigung bedeutet und wie ich zurück ins Leben fand“. Die Lesung war gut besucht und sehr beeindruckend. Wir hoffen, dass das Buch noch viele Leser*innen findet, denn es gibt einen intensiven und hilfreichen Einblick in das Erleben und die Wahrnehmung einer Betroffenen sexualisierter Gewalt im Arbeitskontext. Absolute Empfehlung!





Der FRAUEN NOTRUF hat auf seinem **Instagram-Profil** mittlerweile die stattliche Anzahl von 875 Follower*innen (Stand April 2026). Mit Instagram machen wir unser Beratungsangebot bekannt, klären mit unseren Beiträgen über Mythen und Vorurteile auf, geben Informationen rund um das Thema der sexualisierten Gewalt, solidarisieren und vernetzen uns mit anderen und machen auf Veranstaltungen und Projekte anderer aufmerksam. Im Jahr 2025 wurden 29 Beiträge und rund 70 Storys gepostet. Die meisten Interaktionen brachte ein Beitrag über ein Interview des studentischen Kurzfilmprojekts „Dunkelziffer“. Auf dem Foto zu sehen ist eine Kollegin, die von anderen Personen für ein Interview gefilmt wird. Dieser Beitrag generierte 119 „Gefällt mir“ - Angaben. Ein Beitrag zum Thema „Was ist eigentlich Intersektionalität“ hat ebenfalls große Reichweite erzielt. Dies zeigt, wie hoch das Interesse an verschiedenen Formen von Diskriminierung ist.

Auf unserer **Website** finden Sie Informationen zu unserem Angebot und viele Informationen zum Themenbereich Sexualisierte Gewalt – verständlich, ausführlich und niedrigschwellig aufbereitet. Auch wenn unsere Website dringend eine Überarbeitung braucht, stellt sie immer noch einen guten Zugang zu Information und Hilfe dar. Viele Aspekte sexualisierter Gewalt sind über die Jahre unverändert geblieben. Mit unseren Website-Versionen in englischer und Leichter Sprache erreichen wir Personen, denen der Zugang zu Informationen und Unterstützung oft erschwert wird. Die Rubrik Aktuelles auf der Startseite wird von uns weiter gefüllt, jedoch finden Sie Neuigkeiten oder Empfehlungen nun eher auf anderen Kanälen.

Der **Newsletter** „**Neues aus dem Frauennotruf**“ hingegen erscheint etwa 4x im Jahr und nimmt die Leser*innen mit auf eine hoffentlich informative kleine Reise zu Themen oder Nachrichten, die uns und unseren Bundesverband gerade beschäftigen sowie Tipps zu Veranstaltungen oder Literatur.



Zahlen und Fakten

Im Jahr 2025 wandten sich Ratsuchende – wie bereits in allen Jahren zuvor – überwiegend zum Thema Vergewaltigung an uns. Insgesamt standen wir in 460 verschiedenen Fällen sexualisierter Gewalt mit 696 Personen in Kontakt. Für 613 dieser Personen war es der erste Kontakt zu unserer Einrichtung.

Insgesamt verzeichneten wir 2045 Beratungskontakte. Diese erfolgten telefonisch, persönlich und per E-Mail. Der Erstkontakt wird weiterhin überwiegend telefonisch hergestellt.

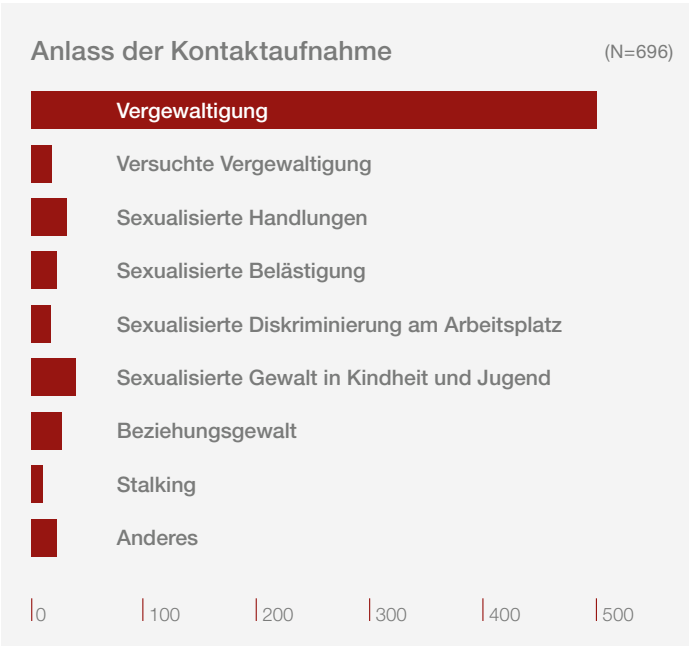
Die meisten Gespräche finden in deutscher Sprache statt, vereinzelt auf Englisch und Französisch. 143 Beratungen wurden im Jahr 2025 mit Sprachmittlung durchgeführt.

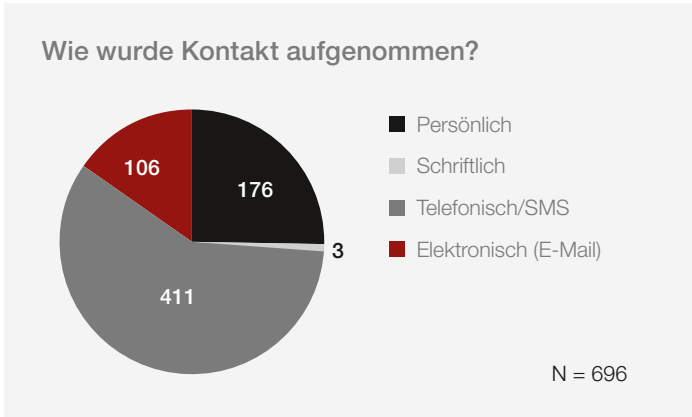
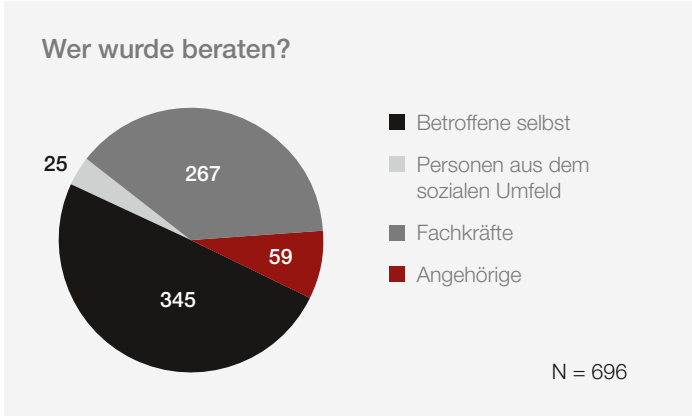
Zu den Ratsuchenden zählen unmittelbar betroffene Personen ebenso wie Angehörige, Freund*innen und Multiplikator*innen. Unter den Fachkräften befinden sich zum einen Personen, die kollegiale Beratung durch uns in Anspruch nehmen oder Betroffene an uns vermitteln. Zum anderen aber auch Kolleg*innen anderer Fachberatungsstellen, Ärzt*innen, Anwält*innen, Therapeut*innen, Behördenmitarbeitende und viele weitere mehr, an die wir uns im Rahmen unseres Beratungs- und Unterstützungsangebots für Klient*innen wenden. In vielen Fällen braucht es ein breit aufgestelltes Unterstützungsnetzwerk um eine Stabilisierung zu erreichen.

In der Betrachtung der uns geschilderten Tatumstände wird deutlich: Sexualisierte Gewalt geschieht häufig dort, wo eigentlich Vertrauen, Nähe und Sicherheit erwartet werden. In den meisten Fällen stammen die Täter aus dem Umfeld der Betroffenen, seltener handelt es sich um Fremdtäter. Die

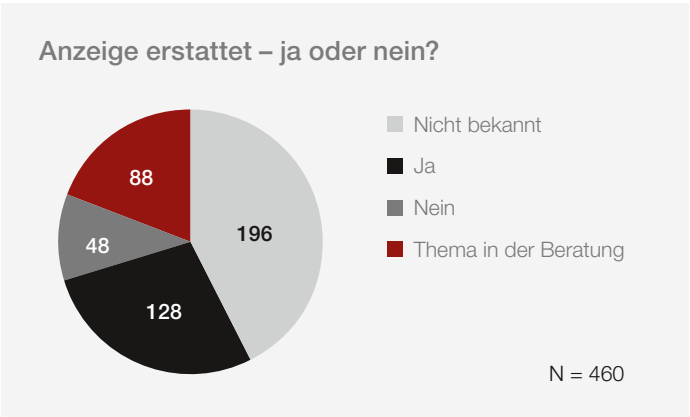
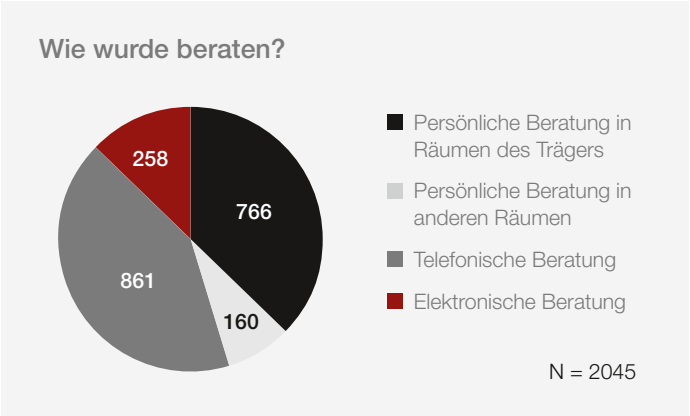
Übergriffe geschehen vor allem in (Ex-)Partner*innenschaften, in (Ex-)Ehen, in Freund*innenschaften, am Ausbildungs- oder Arbeitsplatz oder in medizinischen und therapeutischen Abhängigkeitsverhältnissen.

Der zeitliche Abstand zwischen der Tat und der Kontaktaufnahme ist sehr unterschiedlich. Es ist eher die Ausnahme, dass sich Betroffene innerhalb der ersten drei Tage nach der Tat bei uns melden. Oft vergehen Wochen, Monate oder Jahre, bis sich Betroffene für Unterstützung an uns wenden. Andere berichten von Ereignissen, die Jahrzehnte zurückliegen.





Ein Blick auf die Altersspanne der Ratsuchenden zeigt, wie allgegenwärtig sexualisierte Gewalt in allen Lebensphasen ist. Wir haben im vergangenen Jahr Menschen zwischen 12 und 92 Jahren beraten. Wie andere Merkmale schützt auch das Alter nicht vor sexualisierter Gewalt. Täter machen nicht Halt vor Lebensalter, Herkunft oder sozialer Position – denn im Kern geht es bei sexualisierter Gewalt um den Ausdruck von Macht und Kontrolle.



2025 erfuhren wir von 26 Taten, bei denen der Verdacht bestand, dass sogenannte K.O.-Tropfen eingesetzt wurden. In weiteren 13 Fällen standen Taten im Kontext organisierter Gewalt, in 16 Fällen waren mehr als 3 Täter beteiligt.

Die Zahlen, die wir erheben, sind in ihrer Aussagekraft begrenzt, sie geben jedoch wichtige Hinweise aus der Praxis darauf, wie wenig gängige Vergewaltigungsmythen hinsicht-

lich der Täter und der Tatumstände mit den Erfahrungen von Betroffenen übereinstimmen.

Das Diagramm „Anzeige erstattet – ja oder nein?“ zeigt die uns bekannt gewordenen Entscheidungen der Ratsuchenden im Jahr 2025. Dabei wird deutlich: Die Frage der Anzeige spielt in vielen Beratungen eine wichtige Rolle. Die Entscheidung für oder gegen diesen Schritt ist in der Regel mit vielen Fragen verbunden und ein komplexer und dynamischer Prozess. Unser Ziel in der Beratung ist es, Betroffene dabei zu unterstützen, eine informierte und selbstbestimmte Entscheidung zu treffen. Auch die öffentliche Debatte über das Anzeigeverhalten in Fällen sexualisierter Gewalt ist oft von Vorurteilen geprägt – etwa der Vorstellung, Betroffene würden Übergriffe grundsätzlich sofort anzeigen, wenn sie sich tatsächlich so zugetragen hätten oder Falschbeschuldigungen seien ein häufiges Problem. Die Erfahrungen aus unserem Fachberatungsstellenalltag zeichnen ein anderes Bild. Ob eine Anzeige erstattet wird, hängt von vielen Faktoren ab: von der persönlichen Situation der betroffenen Person, ihrer Einstellung zu Staat und Rechtssystem und ihrer politischen Positionierung, vom Verhältnis zum Täter, von möglichen Abhängigkeitsverhältnissen, aber auch der Einschätzung, wie belastend ein

Strafverfahren sein kann und letztlich auch seine Erfolgsaussichten. Die Entscheidung gegen eine Anzeige ist daher kein Ausdruck mangelnder Glaubwürdigkeit, sondern oft das Ergebnis einer sorgfältigen Abwägung der eigenen Ressourcen und Risiken. Ganz gleich, welchen Weg Ratsuchende für sich wählen – wir unterstützen gern.

Für den Zuwendungszeitraum 2025/26 wurde uns nach langen Bemühungen endlich eine Sozialpädagog*innenstelle für die Psychosoziale Prozessbegleitung bewilligt. Bisher wurde die Arbeit aus den regulären Kapazitäten heraus geleistet. Im Jahr 2025 waren drei unserer Kolleginnen in diesem Arbeitsfeld tätig, eine weitere zwar ausgebildet, aber mittlerweile ausschließlich konzeptionell tätig. Über die Jahre wurde das Angebot immer stärker in Anspruch genommen. Im vergangenen Jahr 2025 verzeichneten wir einen Anstieg von 56 % gegenüber dem Vorjahr in diesem Arbeitsbereich. Es fanden insgesamt 351 Beratungen inkl. Begleitungen zu Gerichtsverfahren und Vernehmungsterminen – viele davon ganztätig – statt. Bestandteil dieser Beratungen waren 44 persönliche Begleitungen, 28 davon zu Vernehmungen beim LKA 42, dem Fachkommissariat für Sexualdelikte.

Fach Austausch und Fortbildungen – Wissen verteilen!

Fach- und Informationsgespräche fanden statt mit

- der Staatsanwaltschaft, Abt. 72 Sexualstraßverfahren
- Kolleg*innen der Zeug*innenbetreuung bei Gericht
- dem Sozialmanagement einer Einrichtung von fördern & wohnen
- Student*innen der Feminist Law Clinic
- Kolleg*innen des Childhood-Haus Hamburg
- Kolleg*innen der Fachberatungsstelle Opferhilfe
- Kolleg*innen der Aidshilfe
- Studentinnen verschiedener Fachbereiche zu Seminar- und Abschlussarbeiten

Persönliche Gespräche führten wir zudem mit Vertreter*innen verschiedener politischer Parteien im Sinne des Informationsaustauschs durch und auch mit Behördenvertreter*innen vor allem zum Gewalthilfegesetz. **Das Gewalthilfegesetz** war auch Thema einer Veranstaltung des Referats Opferschutz sowie des Fachdialogs und digitaler Sprechstunden, an denen Mitarbeiterinnen teilnahmen. Mit dem Referat für Opferschutz gab es unterjährig Gespräche zur Personalsituation.

Sensibilisierungsveranstaltungen und Fortbildungen fanden statt zu

Grundlagen sexualisierter Gewalt und dem Umgang mit Betroffenen für

- Mitarbeitende in Begegnungszentren
- Awarenessteams Hamburger Fussballvereine
- Mitarbeitende des Kinder- und Jugendschutzes sowie der Jugendbildung
- Mitarbeitende Sozialpsychiatrischer Dienste und Betreuungsdienste zum Thema Sexualisierte Diskriminierung am Arbeitsplatz
- für Führungskräfte und Mitarbeitende in der Familienhilfe und im schulischen Bereich
- auf der Personalversammlung einer Hamburger Behörde zu Besonderheiten in der Vernehmung Betroffener sexualisierter Gewalt für
- Studierende an der Polizeiakademie (2x)

Vernetzung – gemeinsam sind wir stark!

Auf lokaler Ebene nahm der FRAUEN NOTRUF 2025 an folgenden Arbeitskreisen teil:

- Arbeitskreis gegen Gewalt an Frauen und Mädchen
- Arbeitskreis Geschäftsführung sowie Mitgliederversammlungen von pro:fem (Verbund der Hamburger Frauen- und Mädcheneinrichtungen)
- Hamburger Runder Tisch gegen häusliche Männergewalt
- Runder Tisch Psychosoziale Prozessbegleitung in Hamburg
- Arbeitskreis Sexualität der HAG
- Arbeitskreis Sexualität inklusiv
- Hamburger Arbeitskreis zum Thema Sexualisierte Diskriminierung und Gewalt am Arbeitsplatz

Darüber hinaus pflegten Mitarbeiterinnen Kontakte und Netzwerke durch die Teilnahme an Jubiläumsveranstaltungen – etwa von der Beratungsstelle Fluchtpunkt sowie von MiMi – und der Eröffnung des Antidiskriminierungsbüros bei basis & woge und brachten persönlich Infomaterialien zur Auslage bei verschiedenen Veranstaltungen (Theater, Musik, Ausstellung).

Überregionale Vernetzung mit Frauennotrufen:

- FRAUENNOTRUFTREFFEN (FNT) Schleswig-Holstein. Schwerpunkte im Jahr 2025 waren das Gewalthilfegesetz, Einschränkungen des Fonds Sexueller Missbrauch sowie das Soziale Entschädigungsrecht.
- Auf Bundesebene ist der Hamburger FRAUEN NOTRUF Mitglied im „**Bundesverband der Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe – Frauen gegen Gewalt e. V. – bff:**“. Sibylle Ruschmeier ist seit vielen Jahren Verbandsrätin und gestaltet die Arbeit und Ausrichtung des Bundesverbandes aktiv mit, auch in der Teilnahme an bundesweiten Fachgruppen des Verbandes zu den Themen Strafrecht, Psychosoziale Prozessbegleitung, Rassismus und Critical Whiteness im bff:, Aufbau einer Beschwerdestelle nach dem AGG für die bff:-Geschäftsstelle und Geschlechtliche Vielfalt.

Fortbildungen und Supervision für Mitarbeiterinnen – Fachliche Qualität sichern!

2025 wurden Fortbildungen – analog, digital, hybrid, zum Teil mehrtägig – zu folgenden Themen besucht:

- Weiterbildung zur Psychosozialen Prozessbegleiterin im Strafverfahren
- Umgang mit gehörlosen Betroffenen in Beratungssituationen
- Lernlabor Feministische Führung
- Professionelle Begleitung von Menschen mit dissoziativer Identitätsstruktur
- Die Scham muss die Seite wechseln – aber wie?
- Sexismus und KI in der Arbeitswelt
- Beschwerdestellen bei Diskriminierung
- Kommunikation, Feedback & Konflikte – machtsensibel im Dialog
- Ersthelferinnen-Schulung
- Mehr Menschen erreichen – Einfache Sprache machts möglich

Der bff: bietet jedes Jahr verschiedene Fortbildungen für seine Mitgliedseinrichtungen an. Mitarbeiterinnen vom FRAUEN NOTRUF nahmen 2025 teil an folgenden digitalen Fortbildungen

- Intersektionalität sexualisierter Diskriminierung und Gewalt am Arbeitsplatz
- Rassismus und kritisches Weiss-Sein
- „Intersektionalität – eine (Ver)Lernreise“ (mehrteilig)

Außerdem gab es verschiedene Fachaustausche, an denen Mitarbeiterinnen teilnahmen, etwa zu

- der Aktualisierung der bff: Ethikrichtlinien, die aktualisiert neu veröffentlicht wurden
- dem Gewalthilfegesetz (bff: Debattentag)

Supervision ist ein wichtiger Bestandteil der Qualitätssicherung der Arbeit. Die Fallsupervision dient der Reflexion und fachlichen Überprüfung der Beratungsarbeit. Im Jahr 2025 stand ein Wechsel der Supervisorin an, der einige Zeit der Suche und Probesupervisionen in Anspruch nahm. Insgesamt fanden daher nur 15 Fallsupervisions-Termine statt. Teamsupervision fand sechs Mal statt, zwei Tagesseminare gab es zur Organisationsberatung hinsichtlich Teamentwicklung und Teamstruktur.

Organisatorisches – Wir machen alles selbst!

Neben all dem werden von den Mitarbeiterinnen alljährlich

- Haushaltspläne erstellt und die finanziellen Zuwendungen unter Beachtung der Wirtschaftlichkeit verwaltet
- die Buchhaltungsvorgänge vorbereitet
- Anträge gestellt und Verwendungsnachweise angefertigt
- die Räume und Geräte gewartet bzw. deren Wartung organisiert
- neue Möbel beantragt bzw. organisiert, abgeholt, abgebaut und aufgebaut
- Einkäufe erledigt und Wäsche gewaschen
- die Computer und die Telefonanlage gewartet bzw. deren Wartung und Updates organisiert
- Anforderungen an die Arbeitssicherheit überprüft und erfüllt
- Perspektivgespräche und Teamentwicklungsgespräche geführt
- Stellenausschreibungen, Bewerbungsgespräche und Neubesetzungen sowie
- weitere Organisations- und allgemeine Verwaltungsaufgaben durchgeführt.

Die Gehalts- und Finanzbuchhaltung ist an eine externe Honorarfachkraft abgegeben. Die Buchhaltung wird im FRAUEN NOTRUF vorbereitend bearbeitet und regelmäßig kontrolliert. Die geschäftsführenden Verwaltungs- und Büroarbeiten werden vom geschäftsführenden Team Susann Janzyk-Liehr und Sibylle Ruschmeier sowie der Büro-Mitarbeiterin Friederike Reimann erledigt.

Wir sagen Danke!

Für die finanzielle Unterstützung der Fachberatungsstelle FRAUEN NOTRUF im Jahr 2025 und das in uns gesetzte Vertrauen bedanken wir uns ganz herzlich bei:

- der Behörde für Gesundheit, Soziales und Integration
- Claudia Berg Webdesign
- Anne Swierczynski Grafikdesign
- dem Förderkreis Nordtribüne
- Jana Baumann und Anne Roth
- allen Vereins- und Fördervereinsmitgliedern für ihre regelmäßige und treue Unterstützung und
- den zahlreichen privaten Spender*innen und weiteren Unternehmen, die gespendet haben!



Startseite > Nord > Pädagogin über patriarchale Gewalt: „Der entscheidende Faktor ist nicht, wie kurz

Pädagogin über patriarchale Gewalt

„Der entscheidende Faktor ist nicht, wie kurz der Rock war“

Jana Baumann wurde im Arbeitsumfeld vergewaltigt. In ihrem Buch „Unsagbar“ erklärt sie, warum sexualisierte Gewalt ein gesellschaftliches Problem ist.

23.11.2025 14:00 Uhr teilen



Die Gesellschaft in die Verantwortung nehmen: Zitat von Gisèle Pelicot auf dem feministischen Kampftag in Hamburg

taz: Frau Baumann, warum fällt es Betroffenen von sexualisierter Gewalt so schwer, darüber zu reden?

Jana Baumann: Weil wir sexualisierte Gewalt nicht als gesamtgesellschaftliches Problem begreifen, sondern als Ansammlung von Einzelfällen. Sexualisierte Gewalt ist mit Schamgefühlen verbunden, sie bleibt ein Tabu. Und Tabus zu brechen kostet Kraft – eine Kraft, die viele Betroffene in dem Moment einfach nicht aufbringen können.

taz: Ist es bequemer, sexualisierte Gewalt zu individualisieren, als mit der Ohnmacht leben zu müssen, dass man sich nicht vor ihr schützen kann?

Baumann: Ja. Ich hätte nie gedacht, dass mir das mal passiert. Ich bin 1,80 groß und ich agiere in den meisten Kontexten sehr selbstbewusst. Aber es kann eben jeder Person passieren. Dass sich jemand entschieden hat, Gewalt auszuüben und man selbst keine Mittel hatte, sich dagegen zu wehren beziehungsweise sich jemand mit Macht und Brutalität darüber hinweggesetzt hat, ist schwer auszuhalten. Wir haben als Gesellschaft viele Vergewaltigungsmythen internalisiert, Mythen, die zur Täter-Opfer-Umkehr führen.

Lesung in Hamburg und Tag gegen patriarchale Gewalt

Lesung von „Unsagbar“: Mi, 26.11., 19.30 Uhr, Kölibri, Hein-Köllisch-Platz 12, Hamburg. Eintritt frei

Demos am Tag gegen patriarchale Gewalt am Di, 25.11.: Bremen: 17.30 Uhr, Leibnizplatz; Hamburg: 18 Uhr, S-Bahn Landwehr; Kiel: 17 Uhr, Stresemann-Platz; Osnabrück: 17.30 Uhr, DGB-Haus

taz: Was sind Vergewaltigungsmythen?

Baumann: Sie sind der gesellschaftliche Versuch, einfache Antworten auf komplexe Fragen zu finden: der dunkle Park, der Minirock, Alkohol. Auch beim Täterbild sind es oft rassistische Mythen, die immer wieder reproduziert werden. Dabei ist die Realität, dass rund 80 Prozent der Betroffenen den Täter kannten und das persönliche, nahe Umfeld für viele der gefährlichste Ort ist. Der entscheidende Faktor ist nicht, wie kurz der Rock war, sondern wie wenig Macht eine Person grundsätzlich oder in der Situation hat. Je marginalisierter eine Person ist, umso höher ist die Gefahr, dass sie von Gewalt betroffen ist.

taz: Laut Statistiken werden nur circa zehn Prozent aller Vergewaltigungen angezeigt. Auch Sie haben sich gegen eine Anzeige entschieden. Was läuft falsch im Rechtssystem?

Baumann: Im Rechtssystem spielen benannte Mythen und patriarchale Überzeugungen leider noch eine große Rolle und äußern sich in Fragen, die eine Mitschuld suggerieren. Für mich fühlt sich dieser Raum nicht wie ein Schutzraum an. Und die Chancen, dass es überhaupt zu einem Prozess kommt, geschweige denn zu einer Verurteilung sind verschwindend gering. All das ermutigt wenig. Insgesamt muss sich strukturell eine ganze Menge verändern. Polizei, Justiz und auch medizinische Einrichtungen sind viel zu wenig

sensibilisiert. Auch juristisch tragen wir viel zu wenig zum Gewaltschutz bei.

taz: Diese sehr persönliche Aufklärungsarbeit leisten Sie neben Ihrem Job als Unternehmensberaterin. „Unsagbar“ haben Sie unter Ihrem Klarnamen veröffentlicht und Sie haben sogar auf Ihrem LinkedIn-Profil Posts darüber gemacht. Das war sicherlich sehr unbequem für viele Menschen, insbesondere für Sie. Warum haben Sie sich für diesen Weg entschieden?

Baumann: Es war ein langer Weg von der Betroffenen zur Autorin und dann zur Aktivistin. Je mehr ich über die Tat und die juristische Realität gelernt habe, desto klarer wurde mir: Wir müssen die Gesellschaft belasten, um Betroffene zu entlasten. Und dafür müssen wir sprechen. Ich bin eine sehr privilegierte Frau, das macht es mir möglich, zu sprechen. Viele andere können das nicht. Mir war klar: Sobald ich das poste, liegt diese Geschichte auf den Frühstückstischen meiner Kolleg*innen. Das hat Überwindung gekostet. Aber sie ist eben Teil meines Lebens. Und ich kann trotzdem ein glückliches Leben führen und meinen beruflichen Weg weitergehen. Auch damit möchte ich aufräumen: mit der Vorstellung, wie „Opfer“ zu sein haben. Letztendlich hat sich dieser Schritt unglaublich befreiend angefühlt. Jetzt ist die Geschichte draußen. Sie liegt nicht mehr nur auf meinen Schultern.

taz: Am 25. November ist der Tag gegen patriarchale Gewalt. Was muss sich ändern?

Baumann: Lasst uns sexualisierte Gewalt endlich als gesamtgesellschaftliches Thema begreifen. Wir brauchen Aufklärungsarbeit darüber, wo Gewalt stattfindet und was sie verursacht. Wir müssen anfangen, Gewalt ernsthaft zu verurteilen. Das fängt schon bei verbalen Belästigungen und Erniedrigungen an, die oft noch weggelacht werden. Wir müssen auch etwas gegen tradierte Rollenbilder tun, die patriarchale Strukturen weiter stärken. Ein Grund, warum nur etwa fünf bis zehn Prozent der Betroffenen sexualisierte Gewalt überhaupt anzeigen, liegt daran, dass die Strukturen fehlen, die ihnen Sicherheit geben. Neben Prävention brauchen wir also kostenlose, niedrigschwellig erreichbare Fachberatungsstellen und endlich ausreichend Plätze in Frauenhäusern. Wir müssen da hinschauen, wo es unbequem ist, sprechen, statt zu tabuisieren und als Gesamtgesellschaft Verantwortung übernehmen.

Im Interview:
Jana Baumann
Jahrgang 1980, ist Diplom-Pädagogin und Unternehmensberaterin. Nachdem sie im Arbeitskontext vergewaltigt wurde, hat sie mit der Traumatherapeutin Anne Roth als Co-Autorin „Unsagbar“ (Mosaik Verlag, 2024) geschrieben.

Zum Artikel:

taz.de/Paedagogin-ueber-patriarchale-Gewalt/16131865/

FÖRDERVEREIN

des Hamburger Notrufs für
vergewaltigte Frauen und Mädchen



SPENDENKONTO

Förderverein des Hamburger Notrufs
für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.

Hamburger Sparkasse

BIC: HASPDEHHXXX

IBAN: DE57 2005 0550 10 112 110 08

August 2026

© Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.

Beethovenstraße 60

22083 Hamburg

Telefon: 040/25 55 66

E-Mail: kontakt@frauennotruf-hamburg.de

Grafik und Layout: Anne Swierczynski

www.frauennotruf-hamburg.de