

# Zum Sex gezwungen – und jetzt?



☎ **Wir helfen Ihnen!**  
**02 104 14 19 226**



ASS-Untersuchung ohne Polizei  
Beratung und Begleitung vom SKFM Mettmann e.V.



Info-Heft in leichter Sprache



**SKFM**

# Inhalt

---

<b>Nein heißt Nein!</b> .....	Seite 3
<b>Spuren sichern</b> .....	Seite 4
<b>Polizei: Ja oder nein?</b> .....	Seite 6
<b>ASS: die Untersuchung ohne Polizei</b> .....	Seite 7
<b>Was passiert bei der ASS?</b> .....	Seite 8
<b>Was passiert mit den Spuren?</b> .....	Seite 9
<b>Checkliste ASS</b> .....	Seite 10
<b>Leben nach einer Vergewaltigung</b> .....	Seite 12
<b>So helfen wir Ihnen</b> .....	Seite 13
<b>Wichtige Adressen</b> .....	Seite 14
<b>Wer hat das Heft gemacht?</b> .....	Seite 15

**Nein heißt Nein!**



# Nein heißt Nein!

---

Zusammen Sex haben ist schön.  
Aber nur, wenn beide einverstanden sind.  
Sie dürfen immer selbst entscheiden:  
Möchten Sie Sex haben?  
Mit wem möchten Sie Sex haben?  
Und mit wem möchten Sie **keinen** Sex haben?  
Sie dürfen immer **nein** sagen.  
Die andere Person darf Sie **nicht** zum Sex zwingen.



## Vergewaltigung

Vielleicht hat jemand Sie zum Sex gezwungen.  
Sie wollten **nicht** mit der Person schlafen.  
Das nennt man dann: **Vergewaltigung**.  
Oder: **Sexual-Straftat**.



Vielleicht sagt die andere Person:  
Ich dachte, du wolltest das auch.  
Oder: Ich dachte, das gefällt dir.  
Es ist trotzdem eine Vergewaltigung.  
Denn **Nein heißt Nein!**  
Sie wissen selbst, was Sie wollen.  
Und was Sie **nicht** wollen.



## Wichtig!

Sie wurden vergewaltigt?

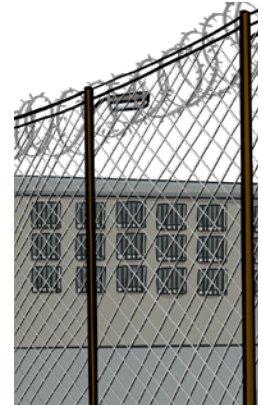
Das ist jetzt wichtig:

- Holen Sie sich Hilfe.
- Lassen Sie sich schnell untersuchen.

# Spuren sichern

---

Vergewaltigung ist verboten.  
Sie können den Täter anzeigen.  
Der Täter ist meistens ein Mann.  
Die Polizei kann den Täter verhaften.  
Der Täter kann ins Gefängnis kommen.  
Aber die Polizei muss die Vergewaltigung beweisen.  
Dafür braucht die Polizei **Spuren**.



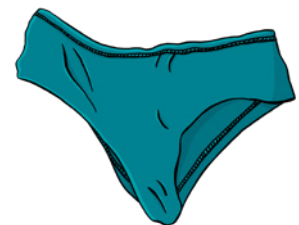
## Was sind Spuren?

Die Spuren sind die Beweise für die Vergewaltigung.  
Zum Beispiel:

### → Sperma vom Täter.

Sperma ist eine Körperflüssigkeit.  
Sperma kommt beim Sex aus dem Penis.  
Oder wenn der Mann erregt ist.  
Zum Beispiel bei einer Vergewaltigung.

Das Sperma kann dann an Ihrem Körper sein.  
Oder an Ihrer Kleidung.



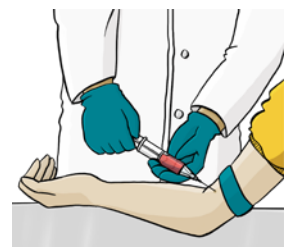
### → Verletzungen an Ihrem Körper.

Zum Beispiel blaue Flecken oder Wunden.



### → Medikamente im Urin oder im Blut.

Vielleicht hat der Täter Ihnen Medikamente gegeben.  
Damit Sie sich nicht wehren.



Das alles sind Spuren von der Vergewaltigung.

---

## Spuren sichern

Vielleicht sehen Sie die Spuren **nicht**.

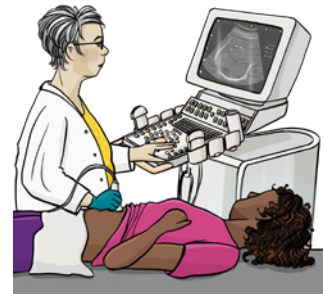
Aber eine Ärztin oder ein Arzt kann Sie untersuchen.

Und dabei die Spuren finden.

Die Ärztin gibt die Spuren an die Polizei.

Aber nur, wenn Sie das möchten.

Die Polizei nennt das: **Spuren-Sicherung**.



### Wichtig!

Lassen Sie sich sofort untersuchen.

Gehen Sie vorher **nicht** duschen.

Sonst waschen Sie die Spuren ab.

Nach der Untersuchung

können Sie dann duschen gehen.



# Polizei: Ja oder nein?

---

## Unterstützung von der Polizei

Vielleicht sind Sie schon sicher:  
Sie möchten den Täter anzeigen.  
Dann gehen Sie direkt zur Polizei.  
Oder Sie rufen die Polizei an.  
Die Nummer ist: **110**.



Die Polizei kümmert sich um die Anzeige.  
Die Polizei erklärt Ihnen genau:  
So geht es jetzt weiter.  
Die Polizei kümmert sich auch um die Untersuchung.  
Und um die Spuren-Sicherung.



## Tipp!

### Nehmen Sie eine Begleitung mit.

Sie müssen **nicht** allein zur Polizei gehen.  
Sie können zum Beispiel eine Freundin mitnehmen.  
Oder jemanden aus Ihrer Familie.  
Oder eine Beraterin von einer Beratungs-Stelle.



# ASS: die Untersuchung ohne Polizei

---

## Den Täter anzeigen: Ja oder nein?

Vielleicht möchten Sie den Täter später anzeigen.  
Aber das wissen Sie jetzt noch **nicht**.



Zum Beispiel weil Sie Angst haben.  
Oder weil Ihnen alles zu viel ist.

Sie können in Ruhe darüber nachdenken.  
Sie können den Täter später anzeigen.  
Aber Spuren sichern geht nur sofort.  
Die Spuren werden dann 10 Jahre aufgehoben.



## Wichtig!

**Sie müssen die Spuren trotzdem schnell sichern.**

Lassen Sie sich deshalb sofort untersuchen.  
Auch wenn Sie noch über die Anzeige nachdenken.

Gehen Sie dafür in ein Krankenhaus.  
Sagen Sie im Krankenhaus:  
Ich möchte eine Untersuchung ohne Polizei machen.  
Diese Untersuchung heißt **ASS**.

**ASS** ist die Abkürzung für:

**Anonyme Spuren-Sicherung nach Sexual-Straftat**



## Anonym bedeutet:

Die Ärztin gibt Ihre Informationen **nicht** weiter.

**Ausnahme:** Sie möchten den Täter anzeigen.

Dann gibt die Ärztin die Informationen an die Polizei.



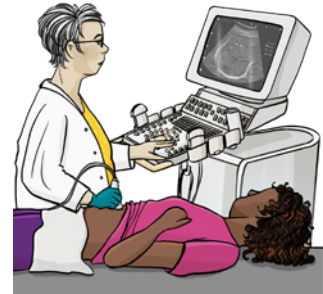
# Was passiert bei der ASS?

---

## Eine Ärztin oder ein Arzt untersucht Sie.

Zum Beispiel:

- Die Ärztin schaut Ihren Körper genau an.
- Die Ärztin macht einen Ultraschall vom Bauch.
- Die Ärztin macht einen Abstrich von der Scheide.  
Den Abstrich macht sie mit einem Stäbchen.



So findet die Ärztin Verletzungen.

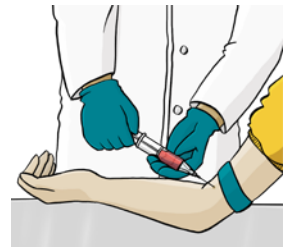
Oder Sperma vom Täter.

Die Ärztin kann herausfinden:

Sind Medikamente im Blut?

Oder im Urin?

- Vielleicht nimmt die Ärztin Blut ab.
- Oder Sie geben eine Urin-Probe ab.



## Urin-Probe bedeutet:

Sie pinkeln in einen Becher.

Die Ärztin untersucht dann den Urin.

## Jetzt sind die Spuren gesichert.

Und Sie haben Zeit zum Nachdenken.

Sie können den Täter später anzeigen.

Zum Beispiel ein paar Wochen später.

Oder sogar noch ein paar Jahre später.

Die Polizei holt sich dann die Spuren.





# Was passiert mit den Spuren?

---

Die Ärztin schickt die Spuren an die **Rechts·medizin**.

→ Die **Rechts·medizin** ist eine Forschungs·stelle.

Bei der Rechts·medizin arbeiten Ärzte und Ärztinnen.

Sie helfen beim Aufklären von Straf·taten.



Die Rechts·medizin hebt die Spuren auf.

Vielleicht sind Spuren an Ihrer Kleidung.

Dann hebt die Rechts·medizin auch Ihre Kleidung auf.

Ihr Name steht bei den Spuren **nicht** dabei.

Sondern die Spuren haben eine Nummer.



## 10 Jahre später

Die Rechts·medizin hebt Ihre Spuren auf.

10 Jahre lang.

Vielleicht haben Sie den Täter **nicht** angezeigt.

Dann vernichtet die Rechts·medizin die Spuren.

Aber erst nach 10 Jahren.



## Wichtig!

Sie bekommen bei der ASS einen Zettel.

Auf dem Zettel steht die Nummer für Ihre Spuren.

Heben Sie den Zettel gut auf.

Vielleicht möchten Sie den Täter später anzeigen.

Dann müssen Sie den Zettel mit zur Polizei bringen.

Mit dem Zettel kann die Polizei Ihre Spuren von der Rechts·medizin bekommen.

# Checkliste ASS

---

## Das bringen Sie zur ASS mit:

### → Ihre Gesundheits-Karte

Das ist die Karte von Ihrer Krankenkasse.



### → Ihre Kleidung

Welche Kleidung hatten Sie bei der Vergewaltigung an?

Packen Sie die Kleidung in eine Papier-Tüte.

Oder in einen Stoff-Beutel.

Bringen Sie die Tüte mit der Kleidung mit.

Oder nehmen Sie Kleidung zum Umziehen mit.

Die Kleidung bleibt im Krankenhaus.

Auf der Kleidung sind vielleicht Spuren.



### → Eine Urin-Probe

Vielleicht glauben Sie:

Jemand hat Ihnen Medikamente gegeben.

Damit Sie sich nicht wehren bei der Vergewaltigung.

Dann machen Sie sofort zu Hause eine Urin-Probe.

Später sind die Medikamente **nicht** mehr im Urin.



---

→ **Eine Begleitung**

Sie können eine Begleitung mitbringen.

Zum Beispiel eine Freundin.

Oder eine Beraterin von einer Beratungs-Stelle.



**Tipp!**

**So machen Sie zu Hause eine Urin-Probe:**

Suchen Sie dafür einen sauberen Becher.

Sie können zum Beispiel ein Marmeladen-Glas nehmen.

Pinkeln Sie in den Becher.

Nehmen Sie den Becher Urin mit zum Krankenhaus.

# Leben nach einer Vergewaltigung

---

Jemand hat Sie zum Sex gezwungen.  
Das ist immer ein schlimmes Erlebnis.  
Das Leben danach kann schwer sein.

Vielleicht haben Sie Angst.  
Und fühlen sich **nicht** mehr sicher.  
Vielleicht schlafen Sie schlecht.  
Vielleicht sind Sie auch aufgeregt.  
Und müssen viel weinen.

Vielleicht haben Sie schlechte Gedanken.  
Und Sie müssen oft an die Vergewaltigung denken.  
Oder an den Täter.

Das alles ist normal nach einer Vergewaltigung.  
Aber Sie können etwas dagegen tun.

## **Wir helfen Ihnen.**

Kommen Sie zu uns.



Wir sind der **SKFM**.  
Das ist die Abkürzung für:  
**Sozialdienst katholischer Frauen und Männer.**

Der SKFM hat viele Angebote.  
Wir unterstützen Menschen in verschiedenen Lebenslagen.  
Wir haben auch Angebote für Frauen.  
Zum Beispiel nach einer Vergewaltigung.

# So helfen wir Ihnen

---

Wir beraten Sie.

Wir reden zum Beispiel darüber:

- So können Sie den Täter anzeigen.
- So geht es weiter bei der Polizei.
- Das passiert beim Gericht.
- Das können Sie für sich selbst tun.



## Begleitung

Wir unterstützen Sie bei wichtigen Terminen.

Eine Beraterin kann mitkommen.

Zum Beispiel zur Polizei.

Oder ins Krankenhaus.

Oder zu einem Anwalt oder einer Anwältin.



## Wir zeigen Ihnen Übungen

Zum Beispiel Atem-Übungen.

Oder Gedanken-Übungen.

Die Übungen lenken Sie von der Angst ab.

Dann fühlen Sie sich wieder besser.



## Tipp!

### Das können Sie für sich selbst tun:

Kümmern Sie sich gut um sich selbst.

Reden Sie mit Freunden oder mit Ihrer Familie.

Essen Sie gesund.

Machen Sie etwas Schönes für sich.

Dann geht es Ihnen besser.

Und Sie können leichter weiter leben.



# Wichtige Adressen

---



## Polizei

Wählen Sie die Nummer 110.  
Oder gehen Sie zur nächsten Polizeiwache.



## Krankenhäuser für die ASS

### → St. Martinus Krankenhaus Langenfeld

Adresse: Klosterstraße 32  
40 764 Langenfeld

---

### → St. Marien Krankenhaus Ratingen

Adresse: Werdener Straße 3  
40 878 Ratingen

---

### → Ev. Krankenhaus Mettmann

Adresse: Gartenstraße 4 – 8  
40 822 Mettmann

---

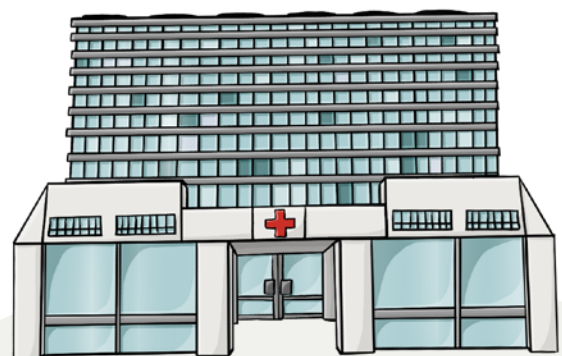
### → St. Josefs Krankenhaus Hilden

Adresse: Walder Straße 34 – 38  
40 724 Hilden

---

### → Helios Klinikum Niederberg

Adresse: Robert-Koch-Straße 2  
42 549 Velbert



# Wer hat das Heft gemacht?

---



## Beratung und Begleitung

### SKFM Mettmann e. V.

Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt für den Kreis Mettmann

**Adresse:** Neanderstraße 68 – 72

40 822 Mettmann

**Telefon-Nummer** 02 104 14 19 226

**E-Mail-Adresse** [sexualisiertegewalt@skfm-mettmann.de](mailto:sexualisiertegewalt@skfm-mettmann.de)

**Internet-Adresse** [www.skfm-mettmann.de](http://www.skfm-mettmann.de)



## Übersetzung in Leichte Sprache und Bilder

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

## Prüfung Leichte Sprache

Silke Agne, Sieglinde Didier, Celina Müller, Daniela Pindor,  
Cordula Schumacher, Nicole Franke und Julia Hofer  
Christopherus-Haus, Werkstätten Gottessegen gGmbH

## Gestaltung

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

## Unterstützung

Das Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration von Nord-  
rhein-Westfalen hat das Heft mit Geld unterstützt.

Gefördert vom:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



©Europäisches Logo für leichtes Lesen:  
Inclusion Europe, weitere Informationen  
unter [www.leicht-lesbar.eu](http://www.leicht-lesbar.eu)







## **Beratung und Begleitung**

**SKFM Mettmann e. V.**  
**Fachberatungsstelle**  
**gegen sexualisierte Gewalt**  
**für den Kreis Mettmann**



**[www.skfm-mettmann.de](http://www.skfm-mettmann.de)**

**Telefon-Nummer** 02 104 14 19 226

**E-Mail-Adresse** [sexualisiertegewalt@skfm-mettmann.de](mailto:sexualisiertegewalt@skfm-mettmann.de)