

# Aktiv werden gegen Gewalt an Frauen und Mädchen

## 1. Hör zu und glaube den Überlebenden.

Wenn eine Frau oder ein Mädchen von Gewalterfahrungen erzählt, macht/**geht** sie einen mutigen Schritt. Wir müssen ihr die Sicherheit geben, die sie braucht, um ihre Stimme zu erheben und gehört zu werden.

Bei sexualisierter Gewalt spielt der Alkohol- und Drogenkonsum, die Kleidung, die Sexualität oder irgendeine Verhaltensform der betroffenen Person keine Rolle. Der Täter ist der einzige Grund für einen Übergriff und muss die Verantwortung allein tragen. Den Betroffenen (sexualisierter) Gewalt darf kein Selbstverschulden vorgeworfen werden.

Mache auf dieses „victim blaming“ aufmerksam und widersprich der Auffassung, dass es in der Verantwortung von Frauen liege, vermeintlich gefährliche Situationen zu meiden.

## 2. Erkenne Gewalt und kenne Hilfsmöglichkeiten.

Es gibt viele Formen der Gewalt und alle können schwerwiegende körperliche und psychische Folgen haben. Wenn du dir um eine\*n Freund\*in Sorgen machst, der\*die möglicherweise Gewalt erlebt oder sich in der Nähe von bestimmten Personen unsicher fühlt, solltest du dem nachgehen und in Erfahrung bringen, wie du ihm\*ihr helfen kannst.

Wenn du selbst Gewalt erlebt hast oder erlebst, steht dir Hilfe zur Verfügung. Beispielsweise bietet das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen rund um die Uhr kostenlose Beratung, für Betroffene und Angehörige.



## 3. Mach auf Gewalt aufmerksam und sprich darüber.

Gewalt gegen Frauen und Mädchen ist eine Menschenrechtsverletzung, die seit Jahrhunderten andauert. Sie ist allgegenwärtig, aber sie ist nicht unvermeidlich.

Sprich und diskutiere mit deiner Familie, Freund\*innen und Kolleg\*innen, um auf die Problematik aufmerksam zu machen, sexistische Strukturen aufzudecken und Möglichkeiten der Gewaltprävention zu entwickeln. Sprich mit deinem Umfeld über Geschlechterrollen und hinterfrage traditionelle, stereotype Eigenschaften, die Männern und Frauen zugeschrieben werden.

Zeige deine Solidarität mit Überlebenden und mach deutlich, wo du im Kampf für Frauenrechte stehst. Zu Hause, in der Schule, bei der Arbeit und auf Social Media.

## 4. Verstehe Einvernehmlichkeit (Consent) und setze sie um.

Ein freiwilliges, selbstbestimmtes Einverständnis zu sexuellen Handlungen ist zwingend notwendig, und zwar jedes Mal. „Nein“ heißt immer „nein“ und nur „ja“ heißt „ja“ – es ist nicht ausreichend, dass eine Person einer sexuellen Handlung nicht widerspricht, alle Beteiligten müssen klar und deutlich einverstanden sein.

## 5. Setze dich in deinem Alltag gegen Sexismus und „Rape Culture“ ein.

Die sog. „Rape Culture“ ist das soziale Umfeld, das sexualisierte Gewalt normalisiert und rechtfertigt, verstärkt durch die anhaltenden geschlechtsspezifischen Ungleichheiten und traditionellen Rollenmuster.

Jeden Tag haben wir die Möglichkeit, unsere Verhaltens- und Denkweisen auf Vorurteile zu überprüfen, die zu Sexismus und „Rape Culture“ beitragen. Denk darüber nach, wie deine eigenen Vorurteile und Stereotype dich beeinflussen, wo du frauenfeindliches oder sexistisches Verhalten zeigst oder Ungleichheiten festigst.

Unsere Alltagssprache hat großen Einfluss auf unsere Wahrnehmungen, unsere Einstellungen und unser Verhalten. Frauenfeindliche Witze, sexistische Kommentare oder sexualisierende Sprüche sind niemals in Ordnung. Benutze keine Phrasen, die ein Selbstverschulden von gewaltbetroffenen Frauen implizieren oder Gewalt verharmlosen (z.B. „Sie hat das provoziert“ oder „Jungs sind eben so“).

## 6. Ziehe andere zur Rechenschaft.

Gewalt kann viele Formen annehmen, dazu gehört sexualisierte Belästigung am Arbeitsplatz und im öffentlichen Raum. Zeige Haltung und prangere „Cat Calling“, unangebrachte Kommentare und sexistische Witze an.

Schaffe eine sicherere Umgebung für alle, indem du es laut ansprichst, wenn jemand eine Grenze überschreitet, oder indem du die Hilfe anderer in Anspruch nimmst, wenn du dich nicht sicher fühlst.

## 7. Übe politischen Druck aus.

Gewalt gegen Frauen muss politisch als gravierendes gesellschaftliches Problem anerkannt werden, dem eine gesamtpolitische Strategie entgegengestellt wird. Regierungen müssen Gewaltschutz und Prävention angemessen finanzieren. Es braucht dringend ausreichend Schutz- und Unterstützungsangebote für Betroffene geschlechtsspezifischer Gewalt, gesellschaftsübergreifende Präventionsmaßnahmen und gute Daten.

Unterzeichne Petitionen an die politisch Verantwortlichen, sprich mit den Bundestagsabgeordneten aus deinem Wahlkreis und mit lokalen Politiker\*innen.

Mehr Infos: [www.unwomen.de](http://www.unwomen.de)



**STOPP  
GEWALT  
GEGEN  
FRAUEN**

**UN  
WOMEN  
DEUTSCHLAND**