

## NOTFALLNUMMERN

112	Rettungsdienst
110	Polizei
116 016	Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen
116 123	Telefonseelsorge

## IM NACHHINEIN

Wenn du dich im Nachgang zu einer Tat an eine offizielle Stelle wenden möchtest, gibt es verschiedene Optionen: (anonyme) Meldestellen nutzen und/oder ein Beratungsangebot aufsuchen und/oder eine (Online-)Anzeige bei der Polizei stellen.

## MELDESTELLEN

Du kannst deine Gewalt-/Diskriminierungserfahrung (anonym) melden, sodass sie dokumentiert werden kann. Manchmal gibt es zudem die Möglichkeit, Kontakt zu einem passenden Beratungsangebot herzustellen.

## BERATUNGSANGEBOTE

... können dich zum Beispiel zum weiteren Vorgehen beraten, begleiten oder unterstützen, das Erlebte zu verarbeiten.

## POLIZEI

Du kannst auch eine Anzeige bei der Polizei stellen. Das geht auf der Wache vor Ort oder der Onlinewache. Bei der hessischen Polizei gibt es **Ansprechpersonen für LSBT\*IQ**. Sie können dich in Bezug auf erlebte Straftaten unterstützen. Du kannst sie auch kontaktieren, wenn du nicht auf der (Online-)Polizeiwache Anzeige erstatten kannst oder willst. Wenn du Zeug\*in bist, bitte berücksichtige, wenn möglich, die Wünsche und Bedürfnisse der betroffenen Person.

## UNSICHER?

Deine regionale LSBT\*IQ-Netzwerkstelle kann dich dabei unterstützen, eine Beratungs- oder Meldestelle zu finden.



Eine Auswahl an Melde- oder Beratungsstellen, an die du dich wenden kannst, findest du, wenn du den QR-Code scannst.

[INFO@LSBTIQ-HESSSEN.NET](mailto:INFO@LSBTIQ-HESSSEN.NET)  
[WWW.LSBTIQ-HESSSEN.NET](http://WWW.LSBTIQ-HESSSEN.NET)

[WWW.LSBTIQ-HESSSEN.NET/RESSOURCEN/BEIGEWALT](http://WWW.LSBTIQ-HESSSEN.NET/RESSOURCEN/BEIGEWALT)

Dieser Falter ist eine Kooperation der Netzwerkstellen Rhein-Main (Trägerin AHF) und Nordhessen (Träger\*innen AIDS-Hilfe Kassel & VIVA Stiftung), beraten von VelsPol Hessen e.V.

**NETZWERK  
LSBT\*IQ HESSEN**

Gefördert durch:



**VIELFALT SCHÄTZEN**  
Antidiskriminierungsstelle  
Hessisches Ministerium für  
Arbeit, Integration, Jugend und Soziales



# WAS TUN, WENN WAS PASSIERT (IST)?

Umgangsoptionen  
mit queerfeindlicher  
Diskriminierung & Gewalt



## EINLEITUNG

Gewalt gegen queere Personen ist verbreitet, viele sind von ihr betroffen. Statistiken können nur einen Teil hiervon erfassen, zeigen aber, dass die Anzahl gewalttätiger Übergriffe steigt.

### ES IST NICHT DEINE SCHULD, WENN DU BETROFFEN GEMACHT WURDEST.

Du bist nicht allein – und musst mit einer Gewalt- und/oder Diskriminierungserfahrung nicht alleine bleiben. In dieser Broschüre findest du Möglichkeiten, was du tun kannst, wenn du betroffen bist oder queerfeindliche Gewalt bezeugt hast.

## WAS SIND QUEERFEINDLICHE GEWALT UND DISKRIMINIERUNG?

Gewalt fügt Menschen Verletzung oder Schaden zu. Diskriminierung bedeutet, dass Menschen grundlos anhand wenigstens einer Vielfalts-

dimension, z.B. ihres Geschlechtes oder ihrer sexuellen Identität, benachteiligt werden. Diskriminierung und Gewalt werden in unterschiedlichen Formen ausgeübt, etwa körperlich, sexualisiert, digital oder psychisch. Sie können uns an unterschiedlichen Stellen begegnen, sowohl im öffentlichen Raum als auch in Schule, Ausbildung, Beruf, in der Freizeit oder im privaten Umfeld. Nicht alle Formen davon sind strafbar – aber: Du hast ein Recht auf ein Leben ohne Diskriminierung und Gewalt!

## WAS KANN ICH UNMITTELBAR TUN?

Bei Gewalttaten und Diskriminierung sollten die **Bedarfe der betroffenen Person(en)** im Mittelpunkt stehen. Wenn es kein Notfall ist, orientiere dich immer daran, was die betroffene(n) Person(en) brauchen und wünschen. Gewalt miterleben kann belastend sein. Du kannst dich als betroffene Person, aber auch als Zeug\*in, an eine **Beratungsstelle** wenden.

## ... ALS BETROFFENE PERSON

Vertrau auf dein Bauchgefühl, setz' (im Zweifel) einen **Notruf** ab. Mach auf dich aufmerksam – **sei laut**. Versuch dich in (relative) Sicherheit zu bringen, z.B. in die Nähe anderer Menschen, an gut beleuchtete Orte, nach drinnen in einen Laden, ein Café o.ä. Bitte aktiv andere um Hilfe. Wegrennen ist kein Zeichen von Schwäche. Keine Wertsache ist dein Leben wert.

## ... ALS ZEUG\*IN

Bei Gewalt: Setze einen Notruf ab. Bring dich **nicht selbst in Gefahr**. Biete Hilfe oder Unterstützung an: „Kann ich Ihnen helfen?“. Sprich andere Menschen direkt an, beziehe sie ein: „**Wir helfen jetzt gemeinsam!**“ Verschaffe der betroffenen Person Aufmerksamkeit, sei laut. Nutze **Alarmsysteme** – betätige zum Beispiel Alarmknöpfe im ÖPNV. Stelle dich als Zeug\*in zur Verfügung und hinterlasse dafür deine Kontaktdaten.

## MEDIZINISCHE SOFORTHILFE UND BEWEISSICHERUNG

Leiste Erste Hilfe: Dazu bist du verpflichtet, wenn du kannst. Nur wer nichts tut, macht alles falsch. **Trau dich!**

Informiere Rettungskräfte darüber, was bisher passiert ist.

Nach sexualisierter Gewalt schau dir die Tipps unter <https://www.frauennotruf-marburg.de/> an. **Wirf nichts (aus der Situation) weg.**

Merke dir Geschehen und beteiligte Personen, fertige ein Gedächtnisprotokoll an (W-Fragen mit möglichst vielen Details beantworten und aufschreiben, eventuell eine Skizze der Situation machen, vor allem, wenn du Zeug\*in warst).

In Erste Hilfe Kursen kannst du dein Wissen auffrischen und praktisch üben.