



Erste Hilfe nach Vergewaltigung



Bleiben Sie nicht alleine.
Hier gibt es Hilfe: Im Kranken-Haus.
In der Not-Aufnahme.



Jede Vergewaltigung ist ein Notfall !

Was ist eine Vergewaltigung?

Das ist, wenn jemand Sie

zum Sex zwingt.

Eine Vergewaltigung **ist verboten.**

Meist kennen die Menschen
den Täter.



Eine Vergewaltigung ist für jede Frau
eine schlimme Verletzung.

Viele Frauen können nicht darüber sprechen,
was ihnen passiert ist.

Manche Frauen brechen zusammen.

Sie weinen und können nicht aufstehen.

Andere Frauen sehen ganz ruhig aus.

**Jedes Verhalten und jedes Gefühl
ist richtig !**

Tun Sie das, was Ihnen hilft !

Lassen Sie sich helfen !



Es ist möglich, dass Sie sich nicht mehr gut erinnern:
Wie es genau passiert ist.
Das ist ganz normal.

In vielen Münchner Kranken-Häusern
können Sie sich **nach einer Vergewaltigung**
ärztlich versorgen lassen.
Und Sie können dort auch
die Spuren vom Täter sichern lassen.

Die Adressen von den
Kranken-Häusern finden Sie
in diesem Info-Heft.



Viele Menschen kennen dieses Angebot nicht.
Sagen Sie es bitte weiter !

Das Wichtigste auf einen Blick



→ Gehen Sie am besten sofort in ein Kranken-Haus.

Auch wenn Sie nicht verletzt sind.

Das ist wichtig für Ihre Gesundheit !

Zum Beispiel:

- Vielleicht haben Sie sich mit einer Krankheit angesteckt.
- Oder Sie können schwanger geworden sein.

Im Kranken-Haus gibt es Hilfe.

Ärzt*innen behandeln Sie.



→ Im Kranken-Haus können Sie auch **Spuren vom Täter sichern** lassen.

Spuren sind zum Beispiel

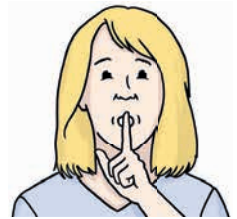
Blut, Haare und Haut vom Täter.

Auch wenn Sie erst einmal

keine Anzeige bei der Polizei machen wollen.

Dann können Sie **später entscheiden:** ob Sie den Täter **anzeigen wollen.**

→ Die Ärzt*innen sind gut geschult.
Und sie haben **Schweige-Pflicht**.
Das heißt: Die Ärzt*innen dürfen
nichts weiter-sagen.
Wenn Sie selbst es nicht wollen.



→ Eine **Vertrauens-Person** kann Sie
begleiten.
Zum Beispiel eine Freundin.

→ Die ärztliche Versorgung und die
Spuren-Sicherung sind **kostenlos**.

Die Täter-Spuren sichern lassen



→ Gehen Sie in ein **Kranken-Haus**.
Kommen Sie so bald wie möglich.
Bitte **duschen Sie nicht vorher !**
Denn nur dann können die
Ärzt*innen die Täter-Spuren sichern.
Sie entscheiden, ob Sie das wollen.
Bitte kommen Sie auch, wenn Sie
geduscht haben.



→ Vielleicht hat Ihnen jemand
K.O.-Tropfen in ein Getränk gegeben.
Das sind **Drogen**.
Und Sie haben nichts bemerkt.
Oder Sie können sich nicht erinnern.
Vielleicht sind Sie bewusstlos
geworden.
K.O.-Tropfen kann man
nach 6 bis 12 Stunden **nicht mehr**
im Körper finden.
Deshalb ist es am besten:
Sie lassen sich **schnell** untersuchen.

→ **Schreiben Sie auf**, was bei der Tat passiert ist.
Woran Sie sich noch erinnern können.

→ **Bleiben Sie nicht alleine !**
 Andere Menschen können Ihnen helfen !
Zum Beispiel in einer **Beratungs-Stelle**.

Die Adressen von den
Beratungs-Stellen finden Sie
in diesem Info-Heft.



→ Wenn Sie später **eine Anzeige**
machen wollen:
Dann sagen Sie bitte **bei der Polizei**:
Dass die **Täter-Spuren gesichert**
wurden.

Wenn Sie keine Anzeige machen:
Dann vernichtet das Kranken-Haus
die Spuren nach 2 Jahren.



Adressen von den Kranken-Häusern

München Klinik Harlaching

Notfallzentrum

Sanatoriumsplatz 2, 81545 München

Telefon: 089 - 62 10 66 66

jederzeit

Klinikum Dritter Orden

Notaufnahme Erwachsenenklinik

Menzinger Str. 44, 80638 München

Telefon: 089 - 17 95 14 50

jederzeit

Frauenklinik der

München Klinik Schwabing

Kölner Platz 1, 80804 München

Haus 25, 4. Stock

Telefon: 089 - 30 680

zuständig sind die Frauen-Ärzt*innen

Montag bis Freitag: 8 bis 18 Uhr,

am Wochenende und an Feiertagen: 10 bis 18 Uhr

außerhalb dieser Zeiten:

Station 25g, Haus 25, 2. Stock

Telefon: wie oben

LMU Klinikum, Campus Innenstadt

Ambulanz der Frauenklinik

Ziemssenstraße 1, 80336 München

Telefon: 089 - 44 00 34 611

Montag bis Freitag: 8 bis 16 Uhr

nach 16 Uhr und am Wochenende und an Feiertagen:

Zentrale Notaufnahme Innenstadt

Ziemssenstraße 5, 80336 München

Telefon: 089 - 44 00 31 100

LMU Klinikum, Campus Großhadern

Ambulanz der Frauenklinik

Marchioninstr. 15, 81377 München

Telefon: 089 - 44 00 76 800

Montag bis Freitag: 8 bis 16 Uhr

nach 16 Uhr und am Wochenende und an Feiertagen:

Zentrale Notaufnahme Großhadern

Marchioninstr. 15, 81377 München

Telefon: 089 - 44 00 44 800

Klinikum Rechts der Isar der TUM

Ambulanz der Frauenklinik

Ismaninger Str. 22, 81675 München

im Untergeschoss Bau 504, gelbe Zone

Telefon: 089 - 41 40 24 46

Montag bis Freitag: 8 bis 20 Uhr

nach 20 Uhr und am Wochenende und an Feiertagen:

Notaufnahme Rechts der Isar

Ismaninger Str. 22, 81675 München

Telefon: 089 - 41 40 52 22

Adressen von den Beratungs-Stellen

Beratungs-Stelle Frauen*notruf München

Saarstraße 5, 80797 München

Telefon: 089 - 76 37 37

www.frauennotruf-muenchen.de

Beratungs-Stelle für Mädchen* und junge Frauen* – IMMA e.V.

Jahnstr. 38, 80469 München

Telefon: 089 - 260 75 31

www.imma.de

Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen

Telefonische Beratung jederzeit

Telefon: 116 016

Das Sternchen * soll bedeuten:
Es gibt nicht nur Frauen und Männer.
Es gibt viele Geschlechter.
Niemand soll ausgegrenzt werden.
Es ist ein Zeichen für alle Menschen.

Herausgeberin:
Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat
Bayerstraße 28a
80335 München
muenchen.de/gsr

Die Kampagne wurde in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle für Frauen der Landeshauptstadt München im Rahmen des Münchner Aktionsplans gegen geschlechtsspezifische Gewalt umgesetzt:
www.gleichberechtigung-schuetzt-vor-gewalt.de/aktionsplan

Layout: Bureau Mayer, Illustration Titel: Nina Sophie Gekeler
Text in Leichter Sprache: www.einfachverstehen.de
Geprüft von Menschen mit Lern-Schwierigkeiten
Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache
Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Zeichner Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013
Leichte-Sprache-Zeichen: © Inclusion Europe
Stand: 11/2025