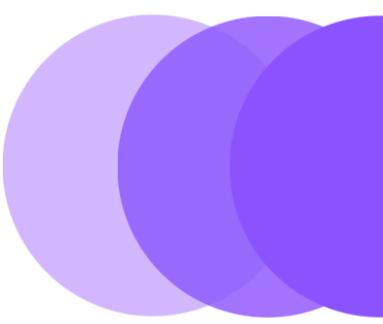


#SchwangerOhneGewalt

Kurzinfo für Angehörige

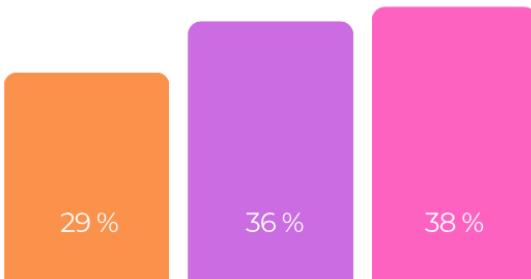


WORUM GEHT ES?

Gewalt in verschiedenen Formen und Ausprägungen (körperlich, mental, emotional, sexualisiert) findet auch während Schwangerschaft, Geburt und im Wochenbett statt – im privaten und im medizinischen Setting. Als Vertrauensperson kannst du helfen, Grenzen zu schützen, Übergriffe zu erkennen und Unterstützung zu organisieren. Auch du selbst kannst belastet oder traumatisiert werden.

GEBURTSERFARHUNGEN IN DEUTSCHLAND

- Eingriffe ohne Zustimmung
- Vernachlässigung und Ignorieren
- Physische Gewalt und Grobheit



Quelle: Policy Department for Citizens' Rights and Constitutional Affairs "(2024) & "Measuring disrespect and abuse during childbirth in a high-resource country: Development and validation of a German self-report tool" (2023).

WIE DU GEWALT ERKENNST

- Schmerz, Wünsche oder ein Nein der gebärenden Person werden übergangen; Untersuchungen oder Eingriffe werden ohne Erklärung oder Einwilligung vorgenommen.
- Grober, schmerzhafter Umgang, Festhalten oder Zwang, abwertende oder sexualisierte Kommentare, Witze oder Blicke, fehlende Intimsphäre.
- Du wirst gegen den Wunsch der betroffenen Person ausgeschlossen oder psychische Belastungen werden kaum beachtet.

EURE RECHTE

- Die gebärende Person und du habt das Recht auf respektvolle, würdige Behandlung und verständliche Informationen.
- Nichts darf ohne ihre Einwilligung geschehen; sie darf jederzeit Nein sagen und ein Stopp-Signal nutzen.
- Du darfst sie in ihren Wünschen und Grenzen bestärken, Stellung beziehen, respektvolle Kommunikation einfordern, Unterstützung organisieren, dokumentieren und bei Bedarf Beschwerde einreichen.

WAS DU TUN KANNST

1. Achte auf dich, deine Emotionen und deine Grenzen.
2. Reflektiere dein Verhalten und deine Kommunikation.
3. Sei Ally und weise andere auf ihr Fehlverhalten hin.
4. Sprich mit der schwangeren oder gebärenden Person ihre Wünsche, Grenzen und Signale ab: Was ist ihr wichtig? Wann sollst du eingreifen oder Hilfe holen?
5. Sei präsent und höre hin, nimm ernst, nutze und fordere respektvolle Sprache, widerspreche bei Grenzverletzungen ruhig und klar.
6. Arbeite Erlebtes auf und organisiere bei Bedarf therapeutische oder rechtliche Unterstützung.
7. Nimm Gefühle wie Ohnmacht, Angst, Wut oder Schuld ernst und suche Unterstützung für Dich und die Person, die du begleitest.
8. Gemeinsame oder eigene Traumabegleitung; Austausch und Unterstützungsangebote können entlasten und Beziehungen stabilisieren.