

# #SchwangerOhneGewalt

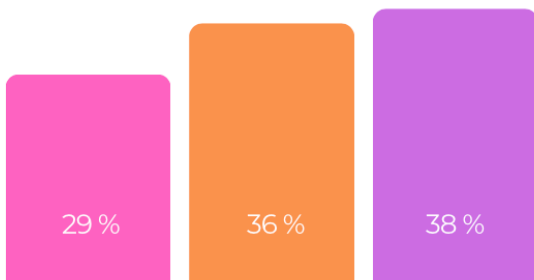
## Kurzinfo für Betroffene

### WORUM GEHT ES?

Sexualisierte Gewalt in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett umfasst physische, psychische und emotionale Formen und Ausprägungen - im privaten und medizinischem Kontext. Dazu gehören unerwünschte Berührungen, sexualisierte oder herabsetzende Sprache und jede Form von Machtmissbrauch, der körperliche und sexuelle Selbstbestimmung verletzt.

### GEBURTSERFAHRUNGEN 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

- Deine Schmerzen, Wünsche oder dein Nein werden übergangen.
- Untersuchungen oder Eingriffe finden ohne Erklärung oder ohne deine Einwilligung statt.
- Du erlebst grobe, schmerzhaftes Untersuchungen, Festhalten oder Zwang.
- Du erlebst abwertende, sexualisierte oder stereotype Bemerkungen.
- Deine Intimsphäre wird nicht geschützt oder du bekommst nicht die Begleitung und Unterstützung, die du brauchst und dir wünschst.

### DU BIST NICHT SCHULD

Du bist nicht schuld, wenn Gewalt oder Grenzverletzungen erlebst. Viele Menschen machen ähnliche Erfahrungen. Deine Gefühle und deine Sicht sind wichtig und verdienen Respekt. Du hast ein Recht auf respektvolle, würdige Behandlung, klare Informationen in verständlicher Sprache und das Recht, jederzeit Nein zu sagen. Du darfst entscheiden, wer dich begleitet, wie Untersuchungen ablaufen und wie viel Nähe oder Abstand du brauchst. Dein Schutz steht an erster Stelle.

## WAS DU TUN KANNST

1. Du darfst Grenzen setzen: mit klaren Ich-Sätzen ("Ich möchte das nicht!", "Nein" und, Stopp-Signalen).
2. Bitte um Schritt-für-Schritt-Erklärungen und fordere sie konsequent ein.
3. Nutze Vorbereitungskurse, Infoabende und einen Geburtsplan, um Wünsche und Begleitpersonen festzuhalten.
4. Dokumentiere Erlebtes, fordere Unterlagen an und sprich über deine Erfahrungen.
5. Nutze Beratungsangebote, um deine Rechte zu klären, und suche Unterstützung.
6. Du kannst eine Beschwerde bei der Klinik /Praxis einreichen und Anzeige erstatten - Anwält\*innen und Opferhilfe helfen dir.
7. Schutzanordnungen sind möglich, ebenso wie eine Verlegung auf eine andere Station.
8. Es ist okay, Zeit zu brauchen. Hilfefonnum, Beratungsstellen und Traumatherapie sind anonym und kostenfrei für dich da.