

UN

ANTASTBAR

Hier wird dir geholfen!

Hilfs- und Unterstützungseinrichtungen in Osnabrück, Vechta und Lingen

Worum geht es?

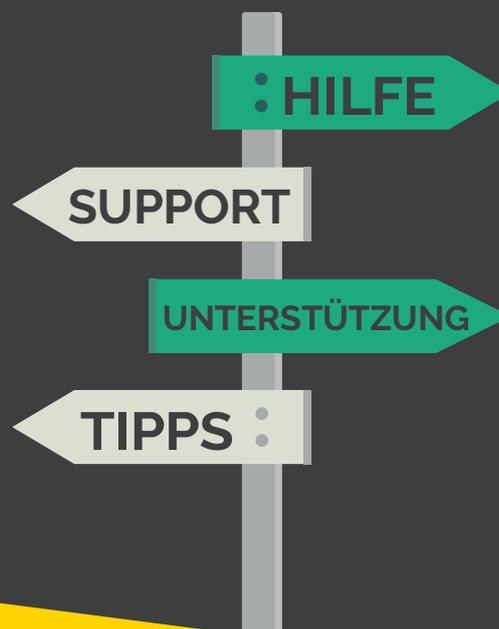
Sexualisierte Gewalt findet nicht nur im privaten Umfeld, sondern in vielen Bereichen unserer Gesellschaft statt.

Abhängigkeitsverhältnisse begünstigen sexualisierte Gewalt, weshalb es auch an Hochschulen zu sexualisierter Gewalt kommt.

Studierende erleben sexualisierte Gewalt durch Hochschulmitarbeitende oder andere Studierende; auf dem Campus, im Wohnheim oder auf Partys.

Das Studierendenwerk Osnabrück hat bereits 2019 eine [Richtlinie](#) gegen sexualisierte Diskriminierung, Belästigung und Gewalt verabschiedet, die Betroffenen erste Kommunikations- und Handlungsoptionen aufzeigt.

Darüber hinaus möchte das Studierendenwerk durch Aufklärungsarbeit sexualisierter Gewalt auf dem Campus entgegenwirken. Als verantwortungsbewusster Dienstleister sieht sich das Studierendenwerk gegenüber Studierenden verpflichtet, ihnen informierend und unterstützend zur Seite zu stehen. Durch die Sensibilisierung für dieses Thema erhoffen wir uns einen achtsamen und respektvollen Umgang miteinander.



Was ist sexualisierte Gewalt?

Sexualisierte Gewalt ist jede absichtliche sexuelle Handlung, egal ob körperlich, verbal oder nonverbal, die gegen den Willen der betroffenen Person vorgenommen wird.

Beispiele für sexualisierte Gewalt:

- 🗨️ Abschätzige, anzügliche, prüfende Blicke
- 🗨️ Nachpfeifen
- 🗨️ Anzügliche Witze
- 🗨️ Abfällige/sexistische Bemerkungen und Beleidigungen über Aussehen, Verhalten und Privatleben
- 🗨️ Zeigen pornografischer Darstellungen
- 🗨️ Unerwünschte Einladungen, Annäherung durch Briefe, E-Mail
- 🗨️ Unerwünschte Berührungen
- 🗨️ Ein „Nein“ wird nicht akzeptiert
- 🗨️ Strafrechtlich relevante Tatbestände wie Stalking, sexuelle Nötigung, Körperverletzung, Vergewaltigung

Formen sexualisierter Gewalt sind auch:

- 🗨️ Sexualisierte Aufnahme-rituale an Hochschulen (z. B. Kleiderkette bis alle in Unterwäsche oder nackt sind)
- 🗨️ Werbung für studentische Veranstaltungen mit pornografischem Wort- und/oder Bildinhalt
- 🗨️ Namen von unangemessenen studentischen Vereinigungen/Gruppen/Teams (z. B. Fußballverein FC Siewillja)



Sexualisierte Gewalt verstößt gegen den Grundsatz der Gleichbehandlung und ist ein Angriff auf die Würde und Persönlichkeitsrechte der Betroffenen.

Was ist ok?

Alles, was beiden Seiten Spaß macht:

- 👍 Freundliche Komplimente
- 👍 Flirten (z. B. Blickkontakt, Smalltalk, Anlächeln)
- 👍 Gemeinsam ausgehen

Jeder Mensch hat seine persönlichen Grenzen

Sexualisierte Gewalt beginnt dort, wo Grenzen überschritten werden. Das subjektive Empfinden der betroffenen Person ist maßgeblich bei der Bewertung der sexualisierten Gewalt.

Bei sexualisierter Gewalt handelt es sich stets um einseitiges Verhalten, das sich grundlegend von Flirts oder Komplimenten unterscheidet und bei den Betroffenen häufig zu Stresserleben, Verunsicherung, Unwohlsein, Angst, Depression sowie psychosomatischen Beschwerden und in der Folge zu Leistungsminderung oder -versagen führt.

Aus Angst, als prüde, empfindlich oder humorlos zu gelten, verleugnen oder beschönigen viele Betroffene sexualisierte Gewalt. Wenn Betroffene Übergriffe abtun, ihnen scherzhaft begegnen, sich an das Verhalten der belästigenden Person anpassen oder den Übergriff ignorieren, werden sich Täter:innen in ihrem Verhalten bestärkt fühlen und sie werden unter Umständen wieder übergriffig.



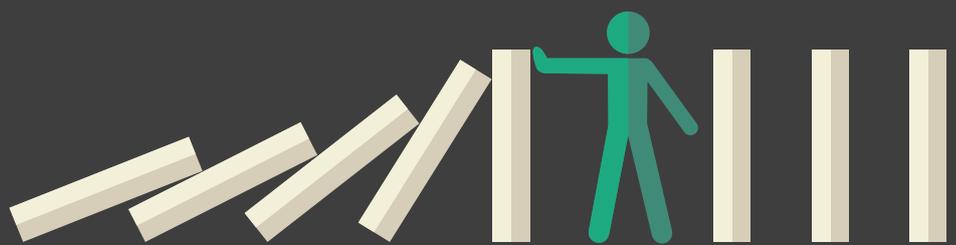
! Für sexualisierte Gewalt oder sexuelle Grenzverletzungen gibt es keine Rechtfertigung. Täter:innen machen sich schuldig, Betroffene haben das Recht, sich zu wehren und Hilfe zu holen.

Was kannst du tun, um dich zu schützen?

- Trete selbstbewusst auf (klare Sprache, aufrechte Körperhaltung).
- Meide nachts dunkle, verlassenene Wege.
- Gehe zu zweit oder in einer Gruppe los (auf Partys, durch die Nacht, in die Sprechstunde, ...).
- Informiere andere über deinen Aufenthaltsort.
- Telefoniere, wenn du alleine bist und dich unwohl fühlst (im Bus, in der Wohnheimküche, ...).
- Nimm deine Umgebung aufmerksam wahr.

Was kannst du im Ernstfall tun?

- Nimm deine Gefühle ernst und vertraue deinem Bauchgefühl.
- Mach dir bewusst, dass du nicht schuld bist.
- Gehe aus der Situation, wenn möglich, heraus.
- Sag der Person, dass du dich durch sie belästigt fühlst, und mach klare Anweisungen: z. B. „Nehmen Sie Ihre Hand von meinem Bein!“
- Sag laut: „Nein!“
- Sieze die übergriffige Person – Außenstehende erkennen so, dass es sich nicht um einen privaten Streit handelt.
- Wehre dich körperlich durch Schreie, Tritte, Schläge.
- Mach andere Anwesende laut auf den Übergriff aufmerksam. Sprich sie gezielt an und hole dir von ihnen Unterstützung, z. B. „Sie da in der roten Regenjacke, ich brauche Ihre Hilfe.“ Oder „Bitte rufen Sie die Polizei.“
- Informiere die Polizei und stelle Strafanzeige.
- Sprich über das Erlebnis mit einer Vertrauensperson.
- Dokumentiere zeitnah das Erlebnis schriftlich.
- Wende dich an eine Beratungsstelle.



Was können Zeug:innen tun?

- Der betroffenen Person zur Seite stehen, sie ansprechen und Hilfe anbieten.
- Hinschauen und nicht wegsehen.
- Im Notfall die Polizei rufen und sich niemals selbst in Gefahr bringen.
- Als Zeug:in zur Verfügung stehen.



Du brauchst Hilfe?
Hier wird dir geholfen!

Polizei und Feuerwehr



Du bist Opfer oder Geschädigte:r einer Straftat?

• **Tel.: 110**

Dienststellen der Polizei:

Winkelhausenstraße 2, 49090 Osnabrück, Tel.: +49 541 327-22 15

Kollegienwall 6-8, 49074 Osnabrück, Tel.: +49 541 327-21 15

Deutschkenntnisse oder Übersetzer/-in mitbringen.

Bei Brand oder Verletzungen:

• **Tel.: 112**

Ansprechpartner:innen auf dem Campus



Gleichstellungsbüro der **Universität Osnabrück**

· **Tel.: +49 541 969 45 20**

annkatrin.kalas@uni-osnabrueck.de

AStA der **Universität Osnabrück**

· **Tel.: +49 541 969 48 72**

Zentrale Gleichstellungsbeauftragte der **Hochschule Osnabrück**

· **Tel.: +49 541 969 29 65**

b.c.belker@hs-osnabrueck.de

Beratung bei sexueller Belästigung und Gewalt
des Gleichstellungsbüros der **Hochschule Osnabrück**

· **Tel.: +49 173 9 61 92 98**

hilfe-bei-belaestigung@hs-osnabrueck.de

AStA der **Hochschule Osnabrück**

· **Tel.: +49 541 969 21 18**

in Lingen: **+49 591 80 09 82 73**

Gleichstellungsbüro der **Universität Vechta**

· **Tel.: +49 4441 156 55**

tanja.meyer@uni-vechta.de

Psychosoziale Beratungsstelle für Studierende
des **Studierendenwerks Osnabrück (psb)**

· **Tel.: +49 541 969 25 80**

psb@sw-os.de

Weitere Hilfs- und Beratungsinstitutionen



Frauenberatungsstelle Osnabrück

Osnabrück

· **Tel.: +49 541 80 34 05**

www.frauenberatung-os.de

Frauenberatungsstelle der Diakonie

· **Tel.: +49 541 760 18-822**

Frauennotruf Osnabrück

· **Tel.: +49 541 8 60 16 26**

www.frauennotruf-os.de

Autonomes Frauenhaus Osnabrück

· **www.frauenhaus-os.de**

SOLWODI-Fachberatungsstelle Osnabrück

· **www.solwodi.de**

Frauenberatung bei Bedrohung und Gewalt
Landkreis Cloppenburg und Vechta

Vechta

· **Tel.: +49 4471 93 08 30**

www.drk-cloppenburg.de

Weitere Hilfs- und Beratungsinstitutionen



Lingen

Beratungs- und Interventionsstelle BISS
bei häuslicher Gewalt

- **Tel.: +49 591 4129**
frauenhaus@skf-lingen.de
www.biss-os.de
www.skf-lingen.de

Bundesweites Hilfetelefon
Gewalt gegen Frauen
(mehrsprachig)

Bundesweit

- **Tel.: +49 8000 116016**
ww.hilfetelefon.de



Osnabrück

Fachzentrum Faust – Gewaltprävention

- **www.diakonie-os.de**

Männerberatung des katholischen Vereins für soziale
Dienste in Osnabrück e.V.

- **www.skm-osnabrueck.de/maennerberatung**



Weitere Hilfs- und Beratungsinstitutionen

Osnabrück

Netzwerk ProBeweis

· www.probeweis.de

Partnerklinik in Osnabrück:
(nur wenn die Polizei noch nicht involviert ist)

Niels-Stensen-Kliniken
Marienhospital Osnabrück

· **Tel.: +49 541 326-0**
Bischofsstraße 1, 49074 Osnabrück

Opferhilfebüro der Stiftung Opferhilfe

· **Tel.: +49 541 3 15 39 50**
www.opferhilfe.niedersachsen.de
(nur wenn schon eine Anzeige bei der Polizei erstattet wurde)

Opferhilfe Weisser Ring e.V.

· **Tel.: +49 151 1174 02 44**
www.osnabrueck-niedersachsen.weisser-ring.de
(Anzeige bei der Polizei muss keine Voraussetzung sein)

AMEOS Klinikum Osnabrück
Regionales Zentrum für psychische Gesundheit

· www.ameos.eu

Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes
für Stadt und Landkreis Osnabrück

· www.service.landkreisosnabrueck.de



Weitere Hilfs- und Beratungsinstitutionen

Osnabrück

Betroffenenberatung des Exil-Vereins Osnabrück
Anlaufstelle für Betroffene rechter, rassistischer
und antisemitischer Gewalt

· www.exilverein.de

Diakonie Osnabrück
Stadt und Land

· www.diakonie-os.de

Efle-Beratungsstelle des Bistums Osnabrück

· www.efle-beratung.de

pro familia

· www.profamilia.de

Osnabrück gegen Gewalt

· www.osnabrueck-gegen-gewalt.de