Anlaufstellen bei sexualisierter Gewalt

Inhaltswarnung: Diese Seite thematisiert sexualisierte Gewalt.

Du hast sexualisierte Gewalt erlebt und suchst Unterstützung? Du musst damit nicht alleine bleiben. Es gibt Fachstellen, die dich beraten, begleiten und unterstützen können. Auf dieser Seite haben wir Anlaufstellen in Basel und der Schweiz zusammengetragen. Erklärungen zu unseren Begriffen findest du ganz unten.

Warum wir darüber sprechen

Uns erreichen immer wieder Nachrichten von Menschen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben und sich auf der Suche nach Unterstützung an uns wenden. Wir möchten deshalb transparent damit umgehen, was wir als Feministischer Streik Basel leisten können und wo unsere Grenzen liegen.

Was meinen wir mit sexualisierter Gewalt?
Jede sexuelle Handlung, die ohne Einverständnis geschieht oder erzwungen wird. Das reicht von Belästigung und Grenzüberschreitungen über Übergriffe bis zu Vergewaltigung, auch online. Sie kann von Unbekannten ausgehen, aber auch von Menschen, die du kennst oder mit denen du in einer Beziehung bist oder warst. Du entscheidest selbst, wie du benennst, was dir passiert ist.

Wir sind keine Fachstelle

Wir sind ein selbstorganisiertes Kollektiv von freiwillig engagierten FLINTA*[1] Personen. Wir sind keine ausgebildeten Fachpersonen für sexualisierte Gewalt. Als Kollektiv haben wir nicht das professionelle Wissen und die Strukturen, die es braucht, um Betroffene[2] angemessen zu beraten und zu begleiten. Auch wenn uns diese Themen sehr wichtig sind und wir eure Nachrichten ernst nehmen, können wir professionelle Unterstützung nicht ersetzen.

Deshalb möchten wir euch auf Fachstellen und Organisationen aufmerksam machen, die euch beraten und unterstützen können.

Nicht alle Angebote richten sich an alle Geschlechter. Frag im Zweifel bei der Stelle nach.

Beratung für Betroffene

Opferhilfe
Die Opferhilfe unterstützt Menschen, die durch eine Straftat körperlich, psychisch oder sexuell verletzt wurden. Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym. Eine Anzeige bei der Polizei ist keine Voraussetzung. Auch Angehörige und andere nahestehende Personen können sich beraten lassen.

Opferhilfe beider Basel
- Telefon: 061 205 09 10 (Mo–Fr, 8:00–18:00 Uhr)
- E-Mail: info@opferhilfe-bb.ch

Opferhilfe Schweiz
- Telefon: 142 (24/7)
- Webseite: opferhilfe-schweiz.ch
- Die 142 ist keine Notrufnummer. In akuten Gefahrensituationen findest du die Notrufnummern weiter unten.

Schutz vor Gewalt

DAO – Dachorganisation der Frauenhäuser Schweiz und Liechtenstein
Wenn du von Gewalt betroffen bist und einen geschützten Ort brauchst, findest du hier Informationen zu Frauenhäusern und Schutzunterkünften in verschiedenen Regionen der Schweiz.
- E-Mail: dao@frauenhaus-schweiz.ch
- Webseite: frauenhaeuser.ch

Frauenhaus beider Basel
- Telefon: 061 681 66 33 (24/7)
- E-Mail: info@frauenhaus-basel.ch

Heilsarmee Frauenhaus Region Basel
- Telefon: 061 302 85 15 (24/7)
- E-Mail: frauenhaus@heilsarmee.ch

Wenn du jemanden zum Reden brauchst

Die Dargebotene Hand
Vertrauliche und anonyme Unterstützung, wenn du mit jemandem sprechen möchtest.

- Telefon: 143 (24/7)
- Webseite: 143.ch

147 – für Kinder und Jugendliche
Kostenlose und vertrauliche Beratung.

- Telefon: 147 (24/7)
- E-Mail: beratung@147.ch
- Webseite: 147.ch

Telefon gegen Gewalt
Das Telefon-gegen-Gewalt ist eine Hotline für Frauen, die sich in einer Gewaltsituation befinden, die juristische Fragen bezüglich ihres Aufenthaltsstatus haben oder Unterstützung brauchen.

- Telefon: 076 516 26 76
- E-Mail: info@telefon-gegen-gewalt.ch
- Erreichbar: Samstag 10:00–16:00 Uhr, Sonntag 12:00–20:00 Uhr (Telefon, E-Mail, WhatsApp)

Bei digitaler Gewalt

Für Erwachsene: hatehelp
Beratungsstelle für Menschen mit Wohnsitz in der Schweiz, die von digitaler Gewalt betroffen sind. Die Erstberatung ist kostenlos und auf Wunsch anonym.

- Telefon: 061 511 20 30 (Montag 9:00–13:00 Uhr, Donnerstag 13:00–17:00 Uhr)
- E-Mail: beratung@hatehelp.ch
- Webseite: hatehelp.ch

Für Kinder und Jugendliche (unter 18 Jahre)

- 147: siehe oben.
- clickandstop.ch: Meldestelle und Beratung bei sexualisierter Gewalt im Netz, kostenlos und anonym. Telefon: 058 433 33 50 (Mo–Fr, genaue Zeiten auf clickandstop.ch).

hatehelp ist ein sehr neues Angebot. Uns liegen deshalb noch keine Erfahrungsberichte vor.

Medizinische Hilfe

Nach sexualisierter Gewalt kannst du medizinische Hilfe in Anspruch nehmen: Untersuchung, Behandlung, Beratung und Sicherung möglicher Spuren. Spuren können gesichert werden, auch wenn du noch nicht weißt, ob du eine Anzeige machen möchtest.

Test auf sexuell übertragbare Infektionen
Du kannst dich testen lassen, im Spital, bei Gynäkolog:innen deiner Wahl oder in grösseren Städten beim Check-in. Die Kosten musst du meist selbst tragen.

Kosten der Untersuchung
Die forensische Untersuchung übernimmt die Opferhilfe, die medizinische Untersuchung die Unfall- oder Krankenversicherung. Fehlt beides, hilft ebenfalls die Opferhilfe.

Akute medizinische Hilfe

Manche Hilfe ist zeitkritisch. Je früher, desto besser.

Wenn eine Schwangerschaft nicht ausgeschlossen werden kann: Pille danach
Sie wirkt meistens in den ersten 5 Tagen nach der Risikosituation, am besten innerhalb von 24 Stunden. Du bekommst sie in der Apotheke, bei Fachstellen für sexuelle Gesundheit und bei Ärzt:innen.

Nach einer möglichen HIV-Ansteckung: PEP
Nach einer möglichen HIV-Ansteckung gibt es die PEP, eine Notfallbehandlung über 4 Wochen. Sie muss so schnell wie möglich beginnen: Schon nach 6–8 Stunden sinken die Erfolgschancen, nach 48 Stunden ist sie nicht mehr möglich. Du bekommst sie in der Notaufnahme jedes Spitals. Die obligatorische Krankenkasse übernimmt die Kosten.

Gynäkologischer Notfall, Frauenklinik Basel

- Telefon: 061 328 75 00 (24/7)

Du musst dich nicht in einer Frauenklinik untersuchen lassen. Die Opferhilfe berät dich, wohin du dich wenden kannst.

Notrufe (24/7)

- Sanität bei einem medizinischen Notfall: 144
- Polizei bei unmittelbarer Gefahr: 117
- Allgemeiner Notruf: 112

Wenn eine nahestehende Person sexualisierte Gewalt erlebt hat

Auch als Freund:in, angehörige Person oder andere Vertrauensperson musst du nicht wissen, wie du «richtig» reagieren sollst. Höre der betroffenen Person zu und nimm das Erzählte ernst. Respektiere ihre Entscheidungen und versuche, keinen Druck auszuüben oder für sie zu entscheiden, welche Schritte sie als Nächstes gehen soll.

Du kannst anbieten, gemeinsam nach Unterstützung zu suchen oder die Person zu einer Fachstelle zu begleiten. Auch du selbst kannst dir Unterstützung holen. Die Opferhilfe berät ebenfalls Angehörige und andere nahestehende Personen.

Du entscheidest, was für dich stimmt

Du musst nicht sofort wissen, was du tun möchtest. Eine Fachstelle kann dich dabei unterstützen, deine Möglichkeiten kennenzulernen und herauszufinden, welche nächsten Schritte für dich stimmen.

Du kannst dir Unterstützung holen, ohne eine Strafanzeige machen zu müssen.

Was passiert ist, nimmt dir nicht das Recht, selbst darüber zu entscheiden, wie es weitergeht.

Gemeinsam gegen patriarchale Gewalt

16 Tage gegen Gewalt: 25. November bis 10. Dezember
Vom Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen bis zum Tag der Menschenrechte gibt es in der ganzen Schweiz Veranstaltungen und Aktionen gegen geschlechtsspezifische Gewalt. Webseite: 16tage.ch

Ni Una Menos Basel
Das Kollektiv organisiert sich gegen Feminizide und patriarchale Gewalt und veranstaltet Gedenkproteste nach Feminiziden. Ni Una Menos Basel ist keine Beratungsstelle. Wenn du dich organisieren möchtest oder Infos zu Gedenkprotesten suchst:

- Instagram: @niunamenosbasel
- Webseite: contre-les-feminicides.ch

Zum Weiterlesen
Broschüre «Feminizide» von Ni Una Menos Basel und weiteren Kollektiven, mit Texten zu Feminiziden und sexualisierter Gewalt.

Unsere Rolle als feministisches Kollektiv

Als feministisches Kollektiv kämpfen wir gegen patriarchale und sexualisierte Gewalt und die gesellschaftlichen Strukturen, die sie ermöglichen. Gleichzeitig möchten wir verantwortungsvoll mit unseren eigenen Grenzen umgehen. Ehrenamtliches politisches Engagement kann professionelle Beratung und Begleitung nicht ersetzen.

Deshalb möchten wir Betroffene[2] und ihre Bezugspersonen ermutigen, sich an Fachstellen zu wenden, die über das nötige Wissen, die Erfahrung und die Ressourcen verfügen, um sie zu unterstützen.

Du musst damit nicht alleine bleiben!

Zu unserer Sprache

[1] FLINTA*
Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nichtbinäre, trans und agender Personen. Das Sternchen schliesst alle ein, die sich in diesen Begriffen nicht wiederfinden. Keine Abkürzung bildet alle Menschen ab. Wir sind als Kollektiv gerade in einem Prozess, in dem wir uns mit Begrifflichkeiten auseinandersetzen, und verwenden bis dahin FLINTA*.

[2] Betroffene
Menschen verwenden unterschiedliche Begriffe für sich (z. B. Opfer, Überlebende, Betroffene). Auch hier sind wir im Prozess und verwenden bis dahin «Betroffene». Jede Person entscheidet selbst, wie sie sich bezeichnet. Niemand soll das für andere bestimmen.

Die Angaben haben wir nach bestem Wissen zusammengestellt (Stand: November 2026). Telefonnummern, Angebote und Zuständigkeiten können sich verändern. Wenn du einen Fehler entdeckst oder eine wichtige Anlaufstelle kennst, die hier fehlt, schreib uns gerne: Kontakt.