

Potsdam, 06.03.2026

Gemeinsame Pressemitteilung

„Manchmal ist Schwäche der Anfang von Stärke“ - Postkarten-Aktion stärkt Betroffene sexualisierter Gewalt

Angebot „Medizinische Soforthilfe und vertrauliche Spurensicherung nach Vergewaltigung“

Das Angebot „Medizinische Soforthilfe und vertrauliche Spurensicherung nach Vergewaltigung“ und die Opferhilfe Land Brandenburg e.V. starten gemeinsam eine landesweite Postkartenaktion. Ziel ist es, Betroffenen sexualisierter Gewalt Mut zu machen und ihnen konkrete Wege zu medizinischer und psychosozialer Unterstützung aufzuzeigen. Auf den Postkarten stehen kurze, kraftvolle Sätze wie: „Atme, dann entscheide“, „Manchmal ist Schwäche der Anfang von Stärke“, „Du machst es auf deine Art“ oder „Es ist okay, nicht okay zu sein“.

Diese Botschaften sollen Betroffene in Ausnahmesituationen stärken und verdeutlichen: Nach sexualisierter Gewalt gibt es Hilfe – medizinisch, beratend und im Falle eines Strafverfahrens auch rechtlich begleitend. **Niemand muss mit den Folgen alleine bleiben.**

Der Start rund um den **8. März, den Internationalen Frauentag**, ist bewusst gewählt. Zugleich knüpft die Initiative an den **Tag der Kriminalitätsoffer** an und rückt die besondere Situation Betroffener sexualisierter Gewalt in den Fokus.

Die Aktion wird durch das Ministerium für Gesundheit und Soziales sowie das Ministerium der Justiz und für Digitalisierung des Landes Brandenburg gefördert. Das Brandenburgische Landesinstitut für Rechtsmedizin koordiniert das zugrunde liegende Angebot der vertraulichen Spurensicherung.

Die Karten liegen in zahlreichen Restaurants, Cafés und Bars in Potsdam und Cottbus aus und werden in **ganz Brandenburg** in Beratungsstellen sowie über verschiedene Netzwerke und Fachstellen weitergegeben. Sie informieren kompakt darüber, dass Betroffene:

- unmittelbar medizinische Soforthilfe bekommen – mit oder ohne Strafanzeige,
- ihre Spuren vertraulich sichern lassen können, um Zeit für eine Entscheidung zu gewinnen,
- kostenlose, anonyme Beratung und Unterstützung in der Nachsorge erhalten,
- bei einem Strafverfahren fachkundige rechtliche Begleitung und Orientierung im Rechtssystem finden.

Potsdam, 06.03.2026

Pressemitteilung

Seite 2 von 2

Sexualisierte Gewalt betrifft Menschen aller Geschlechter, Altersgruppen und Lebensrealitäten. Viele Betroffene schweigen aus Scham, Angst vor Schuldzuweisungen oder aus dem Gefühl, niemand würde ihnen glauben.

„Die gemeinsame Kartenaktion setzt hier an: Sie signalisiert, dass jedes ‚Nein‘ zählt, dass Betroffene Glauben und Schutz verdienen und dass Unterstützung möglich ist, ohne sofort in die Öffentlichkeit gehen zu müssen“, sagt **Susanne Ullrich**, Gesamtleitung der Opferhilfe Land Brandenburg e.V.

Petra Huchel, Projektkoordinatorin der vertraulichen Spurensicherung, betont: „Die Sprüche verbinden emotionale Ermutigung mit einem klaren gesellschaftlichen Auftrag: hinsehen statt wegsehen, ernst nehmen statt bagatellisieren.“

Die Aktion richtet sich deshalb nicht nur an Betroffene, sondern auch an Angehörige, Freund*innen, Kolleg*innen und Nachbar*innen – Menschen, die häufig unsicher sind, wie sie helfen können. Die zentrale Botschaft ist: **zuhören, glauben, nicht drängen – und auf professionelle Hilfeangebote hinweisen.**

Mit der gemeinsamen Initiative von Opferhilfe Land Brandenburg e.V. und dem Angebot „Medizinische Soforthilfe und vertrauliche Spurensicherung nach Vergewaltigung“ wird deutlich: Politik, Fachpraxis und Zivilgesellschaft übernehmen gemeinsam Verantwortung. Der Start zum Internationalen Frauentag und die Anbindung an den Tag der Kriminalitätsoffer unterstreichen, dass Betroffenenrechte, Schutz und Solidarität keine Randthemen sind, sondern in die Mitte der Gesellschaft gehören.

Wer selbst betroffen ist oder sich Sorgen um eine nahestehende Person macht, findet auf den Postkarten über die QR-Codes direkte Kontaktmöglichkeiten zur Opferhilfe Land Brandenburg e.V. und zur vertraulichen Spurensicherung.

Manchmal beginnt Veränderung mit einem sehr kleinen Schritt – zum Beispiel damit, eine dieser Karten in die Hand zu nehmen.