

# Jahresbericht 2025

## Frauenberatung sexuelle Gewalt

2025 ist die Zahl unserer Klientinnen weiter gestiegen. Der Bedarf an Beratung ist ungebremst. Die Gewalt gegen Frauen macht uns betroffen. Es zeigt sich aber auch, dass Unterstützungsangebote bekannter geworden sind. Dazu trägt seit dem 1. November 2025 auch das neue 24/7-Telefon der Kantonalen Opferhilfe bei.

Unsere Beraterinnen sind mit schwierigen Situationen konfrontiert und müssen aufgrund der hohen Nachfrage aushalten, dass notwendige Unterstützung nicht immer im gewünschten Umfang möglich ist.

Dank höherer kantonaler Beiträge können wir unser Angebot ausbauen, insbesondere die Begleitung von Klientinnen im Strafverfahren. Diese Unterstützung, etwa bei Anhörungen durch die Staatsanwaltschaft, ist wichtig und anspruchsvoll. Die Termine sind kaum planbar und erfordern grosse Konzentration der Beraterin. Sie trägt einen Teil des Drucks mit, der auf der Klientin lastet.

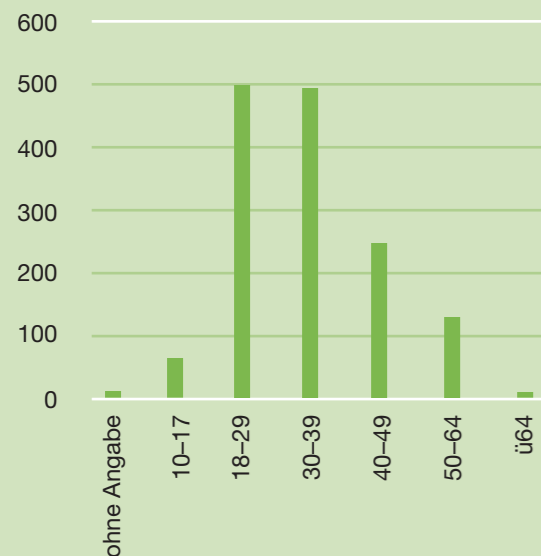
Für die ganze Organisation der Frauenberatung ist dieses Wachstum herausfordernd. Es braucht neue Mitarbeiterinnen und mehr Raum. Auf Anfang 2026 konnten wir unsere Stellenprozentage von 610 auf 850 ausbauen und im Laufe des Jahres werden wir zusätzliche Räumlichkeiten in der gleichen Liegenschaft beziehen können.

Vor diesem Hintergrund freut es uns umso mehr, dass wir die Zeit gefunden haben, uns an zwei Retraiten mit Team und Vorstand mit der strategischen Ausrichtung zu befassen. Es hat sich gezeigt, dass uns das Thema Wachstum in der nächsten Zeit stark beanspruchen wird. Aber es wurde auch deutlich: Gemeinsam für ein gewaltfreies Leben von Frauen zu arbeiten, motiviert uns.

Ein grosser Dank gilt dem Team der Frauenberatung, das trotz hoher Fallzahlen die qualitativ hochstehende Beratung der betroffenen Frauen gewährleistet. Und auch den Vorstandsfrauen ein herzliches Dankeschön. Sie unterstützen im Hintergrund und tragen die Entwicklung mit.

Kathrin Agosti  
Präsidentin

# Altersstruktur der Klientinnen



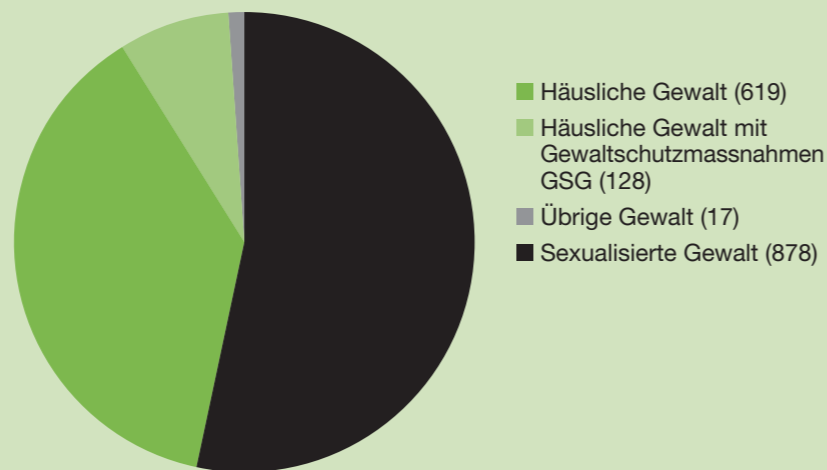
Wir werden in Zukunft versuchen in unserer Öffentlichkeitsarbeit auch Frauen über 40 gezielter anzusprechen, um ihnen unser Angebot besser zugänglich zu machen.

## 1484 Betroffene, Angehörige und Fachpersonen konnten 2025 beraten werden.

Es können sich Betroffene, Angehörige, Bekannte und Fachpersonen an uns wenden. Dabei spielt es keine Rolle, ob die direkt Betroffenen bei der Polizei/Staatsanwaltschaft waren oder ob sie noch Beratung suchen, um zu entscheiden, wie sie mit dem Erlebten umgehen wollen. Der Erstkontakt fand bei 51 % durch die direkt Betroffenen statt. 36 % der Erstkontakte wurden durch die Polizei vermittelt und bei 12 % erfolgte der Erstkontakt über weitere Fachpersonen. Kooperation mit Fachstellen, aber auch die direkte Ansprache durch Öffentlichkeitsarbeit bleibt wichtig.

# 877 Dossiers

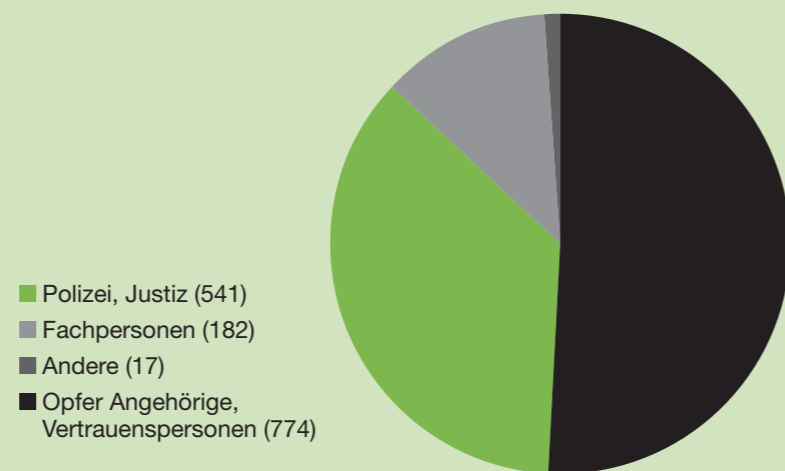
Wir verzeichneten eine Zunahme der Erstberatungen um 10 % von 800 auf 877 Dossiers. Eine Stellenaufstockung um 10 % konnte einen Teil der Mehrbelastung abfedern.



# Beratungen zu Straftaten

Bei 53 % der Dossiers lag der Schwerpunkt auf sexualisierter Gewalt, bei 46 % der Dossiers lag der Schwerpunkt auf häuslicher Gewalt.

# Kontaktaufnahme durch



# Bilanz 2025 per 31. Dezember

	2025	2024
<b>Aktiven</b>	CHF	CHF
<b>Umlaufvermögen</b>		
Flüssige Mittel	301'296	271'393
Forderungen öffentliche Hand	88'187	64'092
Übrige Forderungen Dritte	3'173	2'005
Aktive Rechnungsabgrenzungen	10'325	12'901
<b>Total Umlaufvermögen</b>	<b>402'981</b>	<b>350'391</b>
<b>Anlagevermögen</b>		
Finanzanlagen	20'878	20'875
Sachanlagen	15'251	17'601
<b>Total Anlagevermögen</b>	<b>36'129</b>	<b>38'476</b>
<b>Total Aktiven</b>	<b>439'110</b>	<b>388'866</b>

	2025	2024
<b>Passiven</b>	CHF	CHF
<b>Kurzfristige Verbindlichkeiten</b>		
Übrige kurzfristige Verbindlichkeiten	57'774	20'839
Passive Rechnungsabgrenzungen	62'150	63'233
<b>Total Fremdkapital</b>	<b>119'924</b>	<b>84'071</b>
<b>Fondskapital</b>		
Frauenfonds	30'435	29'413
<b>Total Fondskapital</b>	<b>30'435</b>	<b>29'413</b>
<b>Organisationskapital</b>		
Organisationskapital OHG	250'509	244'634
Organisationskapital Fachstelle	38'242	30'748
<b>Total Organisationskapital</b>	<b>288'752</b>	<b>275'382</b>
<b>Total Passiven</b>	<b>439'110</b>	<b>388'866</b>

# Betriebsrechnung 2025 per 31. Dezember

	2025	2024
<b>Betriebsertrag</b>	CHF	CHF
Zweckgebundene Spenden	43'124	15'150
Freie Spenden	56'128	34'110
<b>Beiträge der öffentlichen Hand</b>		
Leistungsauftrag Kanton Zürich	1'016'630	986'600
Kostenrückerstattungen Soforthilfe / Übersetzungen	173'187	149'092
Mitgliederbeiträge	6'120	2'410
Dienstleistungsertrag	17'360	13'620
Verkaufserlöse & übriger Ertrag	545	1'083
<b>Total Betriebsertrag</b>	<b>1'313'094</b>	<b>1'202'065</b>

# Aufwand für die Leistungserbringung

	2025	2024
<b>Dienstleistungsaufwand</b>		
Direkter Dienstleistungsaufwand Opferhilfe	-218'957	-178'017
Personalaufwand Dienstleistungserbringung	-865'959	-808'248
Betriebsaufwand Dienstleistungserbringung	-198'449	-170'614
<b>Total Dienstleistungsaufwand</b>	<b>-1'283'365</b>	<b>-1'156'879</b>
Fundraising / Marketing / Kommunikation	-8'578	-6'846
Administrativer Aufwand	-6'427	-5'868
<b>Total Aufwand für die Leistungserbringung</b>	<b>-1'298'369</b>	<b>-1'169'592</b>

	2025	2024
<b>Betriebsergebnis</b>	<b>14'724</b>	<b>32'473</b>
Finanzergebnis	-333	-300
<b>Ergebnis vor Fondsveränderungen</b>	<b>14'391</b>	<b>32'173</b>
Veränderung Fondskapital	-1'022	-7'697
<b>Jahresergebnis (vor Veränderungen Org. Kapital)</b>	<b>13'370</b>	<b>24'476</b>
Zuweisung Organisationskapital OHG	-5'875	-25'449
Zuweisung Organisationskapital Fachstelle	-7'494	973

# Vielen Dank für eure Spenden

**Politische Gemeinden/Städte** Gemeinde Küsnacht, Gemeinde Obfelden, Gemeinde Rüslikon **Evangelisch-reformierte Kirchgemeinden** Birmensdorf-Aesch, Bubikon, Dübendorf, Dürnten, Rafz, Rüslikon **Römisch-katholische Kirchgemeinden** Körperschaft des Kantons Zürich, Synodalrat, Schlieren, St. Martin Zürich, Bruder Klaus Zürich **Organisationen, Firmen und Stiftungen** Anna Maria und Karl Kramer Stiftung, Adele Koller-Knüseli Stiftung, Alfred und Bertha Zangger Stiftung, Casinelli-Vogt Stiftung, Flohmarkt Kanzleistrasse, Frauenverein Höngg, Gasser Stiftung, GGKZ gemeinnützige Gesellschaft des Kantons Zürich, Geschwister A.&I. Beer Stiftung, Hugo Looser-Stiftung, Moriz und Elsa von Kuffner-Stiftung, Pourelle Uster, Verein Provitreff **Privatpersonen ab CHF 100** Dr. Barbara Bonsaver, Angela Cavallo, Emma D., Ornella Ferro, Brigitte Fischer, Gerhard Gerlof Gasser, Georgi, Peter Halbheer, Florian Huber, Susanna Jucker Isabelle Kunz Caflisch, Sara Landolt, Leuzinger Hartmann, Jeannette Philipp, Petra Sevinc, Alexandra Shaw, Irma Spillmann, Bettina Steinbach, David Szabo, Sonja Weisenhorn, Sabrina Williner

Aus Platzgründen können wir Privatpersonen erst ab einer Spende von CHF 100 namentlich auflisten. Wir danken aber allen für ihre grossen und kleinen Beiträge, die für uns eine grosse Bestätigung unserer Arbeit darstellt und einen Grossteil unserer Unterstützungsarbeit erst möglich macht.

## Mitarbeiterinnen 2025

**Co-Geschäftsleitung** Andrea Hofmann und Brigitte Kämpf **Administration** Esther Tosoni **Beratung** Andrea Blaser, Andrea Hofmann, Gosalya Iyadurai, Brigitte Kämpf, Brigitte Roth, Rona Schilling, Noura Schönenberger, Talitha Widmer und ab 1. 8. 2025 Norina Maissen **Springerin** Maia Ehram **Vorstand** Kathrin Agosti, Präsidentin; bis April 2025 Katrin Lukas, Vize-Präsidentin; Daniela Vogt, Ressort Personal; Eveline Jordi, Ressort Finanzen; Anna-Béatrice Schmalz, Ressort Öffentlichkeitsarbeit; ab April 2025 Shelley Berlowitz, Vize-Präsidentin

Wir bedanken uns bei den Mitarbeiterinnen und dem Vorstand für ihr ausserordentliches Engagement in einem äusserst dynamischen 2025.

### Jetzt mit Twint spenden


Jede Spende ist ein wichtiger Beitrag zur Erfüllung unserer Aufgabe und kommt direkt oder indirekt von sexueller und häuslicher Gewalt betroffenen Frauen zugute. Danke!

oder online:

IBAN CH28 0900 0000 8004 4005 3



Frauenberatung sexuelle Gewalt  
Letzigraben 89, 8003 Zürich  
Telefon 044 291 46 46  
info@frauenberatung.ch



Thema #2  
«Sexualisierte Gewalt –  
Was jetzt?»

## Liebe Interessierte

Sexualisierte Gewalt ist ein tiefgreifendes Unrecht. Sie erschüttert das Vertrauen, verletzt die Würde und greift das Selbstverständnis eines Menschen an. Niemand sollte solche Gewalt erleiden müssen – und dennoch begünstigen die Machtverhältnisse zwischen den Geschlechtern sexualisierte Gewalt.

Seit 45 Jahren berät und unterstützt die «Frauenberatung sexuelle Gewalt» Frauen und genderqueere Menschen, Angehörige und Fachpersonen nach Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt – kostenlos und vertraulich im Rahmen des Opferhilfegesetzes. Und setzt sich für die Gleichstellung aller Geschlechter ein.

Immer wieder erleben wir, wie ein solcher Übergriff Ohnmacht, Scham sowie Schweigen auslöst. Nicht nur Betroffene, sondern auch ihr Umfeld und Fachpersonen bleiben überfordert und ratlos zurück.

Dieses Themenheft widmet sich der Frage, was zu tun ist, wenn jemand sexualisierte Gewalt erlitten hat oder von einem Übergriff erfährt. Er möchte Betroffenen Mut machen, Wege aus dem Schweigen zu finden, und zugleich aufzeigen, welche Unterstützung, Strukturen und Ansprechstellen zur Verfügung stehen. Denn wer Gewalt erfahren hat, braucht Orientierung, verlässliche Informationen und Sicherheit, um wieder Halt, Zuversicht und Selbstwirkung/Selbstermächtigung zu gewinnen. Gleichzeitig richtet sich der Bericht an alle, die beruflich oder privat mit dem Thema konfrontiert sind. Stets mit dem Ziel, Betroffene in ihrer Stabilisierung sowie in ihrer Selbststeuerungs- und Handlungsfähigkeit zu unterstützen.

**Brigitte Kämpf und Andrea Hofmann**  
Geschäftsleitung

### Themen

- Sexualisierte Gewalt: Was tun?
- Wenn der Vorfall wenige Tage zurückliegt
- Wenn der Vorfall schon etwas länger zurückliegt
- Stabilisierungsübungen

# Sexualisierte Gewalt: Was tun?

Text: Norina Maissen  
M.Sc. Psychologin

Hinweis: Der Text richtet sich in direkter Ansprache an Betroffene.

**Sexualisierte Gewalt kann überwältigend sein. Viele Betroffene berichten von einem inneren Stillstand, von Verwirrung, Scham, Schuldgefühlen, Angst oder Trauer. Manche zweifeln an sich selbst oder fühlen sich handlungsunfähig. Diese Reaktionen sind normale Folgen einer Gewalterfahrung – sie bedeuten nicht, dass du versagt hast.**

### Du musst da nicht alleine durch.

Unterstützung durch eine Vertrauensperson oder eine Fachstelle kann entlasten und helfen, wieder Orientierung zu finden. Die Verantwortung für die Tat liegt immer bei der gewaltausübenden Person – nicht bei dir. Opferberatungsstellen beraten kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym ([www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)).

Wichtig: nimm dir Zeit, dich zu informieren und zu orientieren. Nach der Spurensicherung hast du genügend Zeit, um die nächsten Schritte in Ruhe zu planen.

Du hast das Recht auf Unterstützung.

### Wichtig für Angehörige und Fachpersonen

Wenn wir hören, dass eine Person sexualisierte Gewalt, wie beispielsweise eine Vergewaltigung oder Nötigung, erlebt hat, wollen wir oft sofort helfen. Wir möchten alles für sie regeln und sind vielleicht wütend auf den Täter.

Diese Gefühle sind normal. Für Betroffene sind solche Reaktionen aber oft nicht hilfreich. Bei sexualisierter Gewalt erlebt die betroffene Person Gefühle der Ohnmacht. Durch die erlebte Gewalt hat sie einen massiven Verlust der eigenen Kontrolle erfahren. Wenn danach wieder andere über sie hinweg entscheiden oder festlegen, was sie tun soll, kann sich dies wie eine erneute Grenzverletzung anfühlen.

### Wichtig ist

Die betroffene Person soll selbst entscheiden dürfen. Sie braucht Unterstützung, um wieder handlungsfähig zu werden.

Auch Angehörige und Fachpersonen können Unterstützung bei der Opferhilfe bekommen. Die Beratung ist vertraulich und kostenlos.

## Sexuelle oder sexualisierte Gewalt?

Der Begriff «sexualisierte Gewalt» wird verwendet, um Gewalt klar von einvernehmlicher Sexualität abzugrenzen. Dabei geht es nicht um Sexualität oder Lust, sondern um Machtausübung, Abwertung und Gewalt. Sexualität wird gezielt instrumentalisiert, um Gewalt auszuüben.

# Wenn der Vorfall wenige Tage zu- rückliegt

Text: Norina Maissen  
M.Sc. Psychologin

**In den ersten Tagen nach einem sexualisierten Übergriff können medizinische Abklärungen und eine Spurensicherung sinnvoll sein. Ob und welche Schritte du gehen willst, entscheidest ausschliesslich du als betroffene Person. Es soll kein Druck ausgeübt werden – weder von Angehörigen noch von Fachpersonen.**

Folgen und Reaktionen auf eine Gewalterfahrung sind individuell, vielfältig und nicht kontrollierbar. Hier reagieren unser Gehirn, Nervensystem und die Stresshormone. Diese Reaktionen sind gesunde Schutzmechanismen, die unser psychisches Überleben sichern.

Wenn es dir möglich ist, versuche vor einer medizinischen Untersuchung nicht zu duschen, zu baden oder Zähne zu putzen. Aber auch wenn dies bereits geschehen ist, können relevante Spuren vorhanden sein. Daher empfehlen wir dir, möglichst zeitnah mit den Forensic Nurses Kontakt aufzunehmen und die Spuren sichern zu lassen.

Kleider, Unterwäsche, Accessoires oder Hygieneartikel, mit denen die gewaltausübende Person in Kontakt war, kannst du ungewaschen in einer sauberen Papiertüte (kein Plastik) aufbewahren.

Spuren sind vor allem in den ersten 72 Stunden gut nachweisbar; sogenannte Ko-Substanzen nur während 6–12 Stunden. Das Fehlen von Spuren heisst nicht, dass das Erlebte nicht passiert ist.

Du musst dich nicht sofort für oder gegen eine Strafanzeige entscheiden. Eine vorsorgliche Spurensicherung kann für ein späteres Verfahren wichtig sein.

Je nach Situation ist eine medizinische Behandlung sinnvoll: zum Beispiel für die Abklärung von Verletzungen, zur Schwangerschaftsverhütung oder zum Schutz vor Infektionen.

Eine Opferberatungsstelle unterstützt anonym und kostenlos – sie bietet dir psychosoziale, rechtliche und finanzielle Hilfe an. Die Opferhilfeberaterin kann dich zur Polizei, zu Anhörungen der Staatsanwaltschaft oder zum Gericht begleiten.

Du bestimmst Tempo und Richtung. Vertrauenspersonen begleiten, hören zu und respektieren Entscheidungen.

## Zur Spurensicherung

Nach einem sexualisierten Übergriff können Betroffene im Kanton Zürich im Spital eine medizinische Spurensicherung durchführen lassen. Diese wird von speziell ausgebildeten Pflegefachpersonen **Forensic Nurses**, vorgenommen. **Diese sind unter 0800 09 09 09 rund um die Uhr (24/7) erreichbar.**

**Wichtig:** Du entscheidest jederzeit selbst, was untersucht wird. Pausen oder ein Abbruch der Untersuchung sind jederzeit möglich.

# Wenn der Vorfall schon etwas länger zurückliegt

Selbst wenn der Vorfall bis zu zwei Wochen zurückliegt, ist Spurensicherung jederzeit möglich. Wir empfehlen dir, Kontakt mit den Forensic Nurses aufzunehmen und zu prüfen, ob eine Spurensicherung sinnvoll ist.

## Wenn du dich bei einer Opferberatungsstelle meldest, kann gemeinsam geklärt werden:

- welche Bedürfnisse und Erwartungen du hast;
  - welche Motive für oder gegen eine Anzeige sprechen;
  - ob ein Strafverfahren aktuell der passende Weg ist oder ob andere Formen dir mehr entsprechen.
- Ziel ist eine informierte, selbstbestimmte Entscheidung, unabhängig vom Ausgang des Verfahrens.

## Weitere Informationen, die Orientierung bieten:

- Ein Gedanken- oder Erinnerungsprotokoll kann helfen, Erlebtes festzuhalten. Dabei ist wichtig, dass du dich nicht überforderst (zum Beispiel kurze Schreibphasen, Pausen einlegen).
- In der Beratung erhältst du unter anderem psychosoziale Unterstützung, eine Anzeigeberatung, Informationen zum Strafverfahren sowie Begleitung bei der Entscheidungsfindung.
- Bei Bedarf erfolgt die Vermittlung an eine Anwältin oder an weitere Fachstellen.

## Das machen die Forensic Nurses

- Sie dokumentieren Verletzungen
- sichern Spuren und fotografieren Verletzungen
- organisieren bei Bedarf eine gynäkologische Untersuchung
- und unterstützen dich beim Herstellen des Kontaktes zu einer Opferberatungsstelle oder zu einer Schutzunterkunft
- unabhängig davon, wie lange die Tat her ist.

Die Spurensicherung ist kostenlos und ohne Strafanzeige möglich. Spitalpersonal und **Forensic Nurses** unterstehen der Schweigepflicht, Angehörige oder Freund:innen erfahren nichts. Die gesicherten Spuren bleiben aufbewahrt, falls du dich später für eine Anzeige entscheidest.

Die medizinische Behandlung im Spital wird jedoch verrechnet. Kosten wie Franchise oder Selbstbehalt können im Rahmen der Opferhilfe übernommen werden. Die **Forensic Nurse** vermittelt dich dafür an die zuständige Beratungsstelle.



## Strafverfahren: was Betroffene wissen sollten

Ein Strafverfahren kann für Betroffene entlastend, es kann aber auch belastend und langwierig sein. In der Regel umfasst es mehrere Einvernahmen bei Polizei und Staatsanwaltschaft sowie vor Gericht. Verfahren können sich über Monate oder Jahre erstrecken.

Es gilt die **Unschuldsvermutung**: Eine beschuldigte Person gilt so lange als unschuldig, bis ihre Schuld rechtskräftig bewiesen ist. Das Beweisen der Straftat ist oftmals schwierig und kann für dich emotional herausfordernd sein.

In der Beratung schauen wir gemeinsam, was du brauchst, welche Möglichkeiten es gibt und welcher Weg für dich stimmig ist. Das Ziel ist es, dass du eine informierte und selbstbestimmte Entscheidung treffen kannst.

Eine grafische Darstellung des Strafverfahrens findest du hier



«Ich danke Ihnen so sehr für Ihre Hilfe. Sie waren die einzige Person, die mir wirklich meine Fragen beantworten konnte und die mir in der Ohnmacht Unterstützung gab.»

# Stabilisierungs- übungen – wenn alles zu viel wird

**Innerer sicherer Ort (angelehnt an die Übung aus dem Buch «Ermutigt», A. Lavoyer und S. Egger)**

Du kannst dir einen inneren sicheren Ort schaffen, indem du dir etwa 15 Minuten Zeit nimmst. Stelle dir einen Ort vor – real oder aus deiner Fantasie –, an dem du dich sicher und wohl fühlst. Achte darauf, wie dieser Ort aussieht, welche Farben, Gerüche, Geräusche und welche Temperatur dort sind. Nimm dir einen Moment und stelle dir das bewusst vor. Verbinde die Vorstellung dieses Ortes mit einer kleinen Bewegung, zum Beispiel leichtes Klopfen auf den Brustkorb oder das Zusammenführen zweier Finger. Diese Geste kann dir später helfen, jederzeit wieder zu deinem inneren sicheren Ort zurückzukehren.

**Atemtechnik 4–7–8**

Lege sanft die Zungenspitze hinter die oberen Vorderzähne auf das Zahnfleisch. Atme vollständig aus. Atme nun vier Sekunden lang ruhig durch die Nase ein. Halte den Atem sieben Sekunden. Atme danach acht Sekunden lang langsam und kräftig mit einem hörbaren Geräusch durch den Mund aus; die Zunge darf dabei wieder locker und natürlich liegen. Wiederhole die Übung in deinem eigenen Tempo.

**Kleine Hilfsmittel**

Um deinen Körper und dein Gehirn daran zu erinnern, dass du im Hier und Jetzt bist und um das Nervensystem zu regulieren (Buch «Ermutigt», A. Lavoyer und S. Egger, S. 85):

- mit einem Igelball über den Körper rollen und drücken;
- an etwas Starkem riechen oder schmecken (zum Beispiel Tigerbalsam, saure Bonbons, Zitronensaft);
- Hände in eine Schüssel kaltes Wasser legen;
- Klopfe deinen Körper, von den Händen beginnend, über die Arme und Schultern bis hin zu den Beinen und hoch zum Kopf ab.

Für umfassende Informationen empfehlen wir eine Beratung bei einer anerkannten Opferberatungsstelle.

**Text: Norina Maissen  
M.Sc. Psychologin**

**Leseempfehlung:  
«Ermutigt» von  
A. Lavoyer und  
S. Egger**



**Jetzt mit  
Twint  
spenden,  
damit wir  
allen Orientierung  
und Unterstützung  
bieten können.**



oder online:  
IBAN CH28 0900 0000 8004 4005 3

## **Impressum**

Redaktion: Brigitte Kämpf und Norina Maissen

Konzept und Design: Binkert Partnerinnen AG, Zürich

Cover: KI-generiert

Druck: Druckerei Kyburz AG, Zürich

Auflage: 3000

**Frauenberatung sexuelle Gewalt**  
Letzigraben 89, 8003 Zürich  
Telefon 044 291 46 46  
info@frauenberatung.ch

