

# »Vertraue Deiner Wahr nehmung

Hilfe für von sexualisierter Gewalt  
betroffene Frauen und Männer  
und deren Bezugspersonen





*Es gab eine Zeit zwischen den Gewalterfahrungen und der Zeit des Hilfesuchens und -bekommens:  
Die Zeit des Verdrängens, die Zeit des Leugnens, die Zeit, in der ich versuchte, alles von mir zu schieben.  
Das was geschehen war, konnte nicht mir passiert sein, teilweise war das Geschehene sogar ganz aus dem Gedächtnis –  
so glaubte ich zumindest – obwohl ich die Gewalt doch bewusst miterlebt hatte.  
Alle Energie und Kraft, die ich hatte, setzte ich dafür ein, immer lächelnd und gut gelaunt durch die Welt zu gehen.  
Ich durfte ja niemandem zeigen, dass es mir nicht gut ging und zugleich war da das mit Drohungen untermalte Verbot,  
das jeden Tag begleitete, an dem ich Gewalt erfuhr.  
Nach außen hin funktionierte ich so jahrelang perfekt und ignorierte, dass es mir immer schlechter dabei ging.  
Es gab einen Auslöser, der mich schließlich erwachen ließ und dafür sorgte, dass ich meine Maske nicht mehr aufrecht  
erhalten konnte.  
Da gab es diesen Tag, an dem ich anfang im Kopf zu wissen, so geht es nicht weiter:  
Es ist mir passiert und ich kann es nicht mehr leugnen.  
An diesem Tag, es war ein sonniger und warmer Tag, ging ich an einem Spiegel vorbei.  
Ich war schon fast vorbei, als es mich zurück zog. Ich weiß nicht, was es war.  
Doch ich blieb stehen, drehte mich um und sah eine Frau, jedoch nicht mich.  
Die Frau sah traurig aus, ihr war offensichtlich kalt und sie wirkte erschöpft.  
Sie konnte sich kaum noch auf den Beinen halten und ich fragte mich, ob ich ihr wohl irgendwie helfen könnte.  
Und dann geschah es: Ich erkannte, die Frau, die ich da sah, das war ich!*

# » Vertraue Deiner Wahrnehmung

Liebe Leserin, lieber Leser,

diese Broschüre richtet sich an Menschen, die in ihrem Leben sexualisierte Gewalt erfahren mussten. Sie soll Hilfe und Anregung geben, Schritte aus einer oftmals ausweglos erscheinenden Situation heraus zu wagen.

Die vorliegende Broschüre möchte Ihnen Mut machen, Ihrer Wahrnehmung zu vertrauen und mit den belastenden Erfahrungen sexualisierter Gewalt und ihren Folgen nicht länger allein zu bleiben.

Gemeinsam mit der Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt in Rostock haben Betroffene deshalb für Sie Informationen zum Thema und zu Hilfsangeboten zusammengestellt.

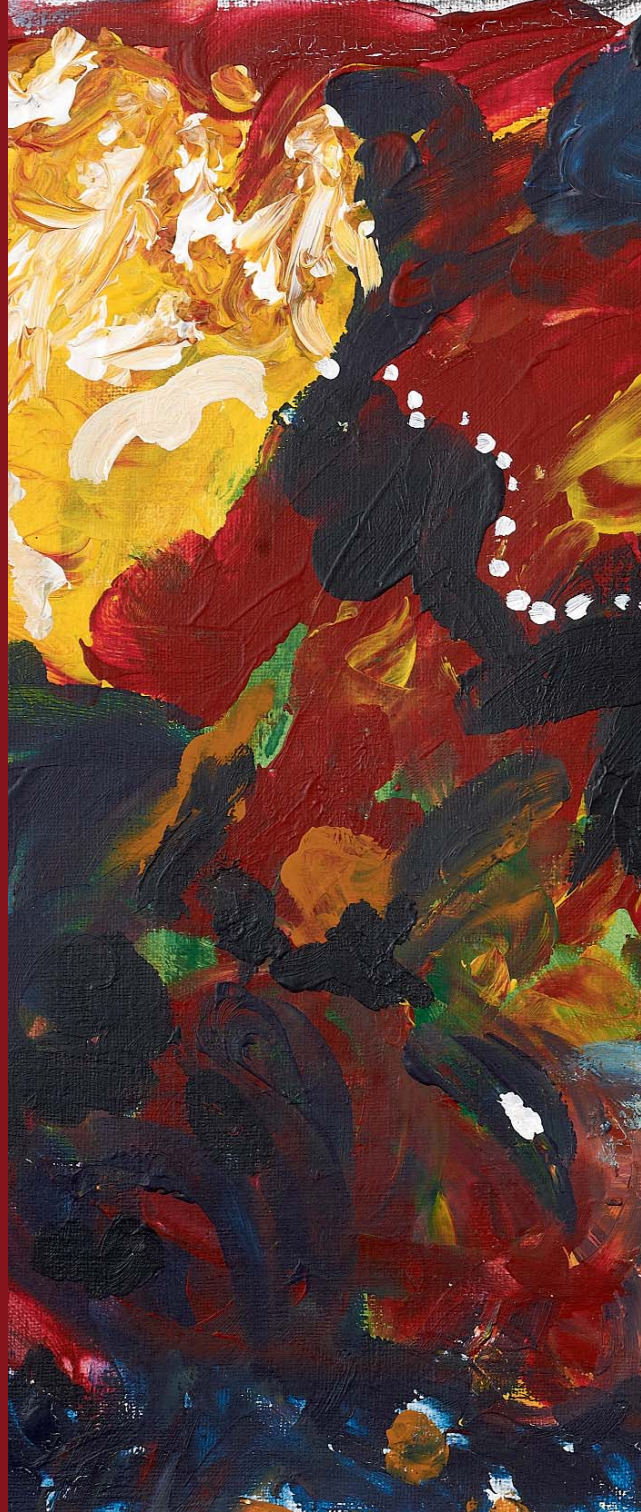
Die Bilder, Gedichte und Geschichten, die Sie finden werden, stammen von Betroffenen und gestatten einen Einblick in ihre Erfahrungen, Gedanken und Gefühle. Vielleicht erkennen Sie etwas wieder, fühlen sich angesprochen, berührt oder ermutigt.

Ausdrücklich möchten wir auch alle diejenigen ansprechen, die zwar nicht selbst von sexualisierter Gewalt betroffen sind, aber in enger Beziehung zu einer oder einem Betroffenen stehen. Nicht selten belasten die Erfahrungen aus der Vergangenheit auch aktuelle zwischenmenschliche Kontakte und rufen Verunsicherung hervor. Aufklärung und Information können zur Entlastung und einem besseren Verständnis beitragen. Selbstverständlich stehen die vorgestellten Hilfsangebote auch Ihnen offen.

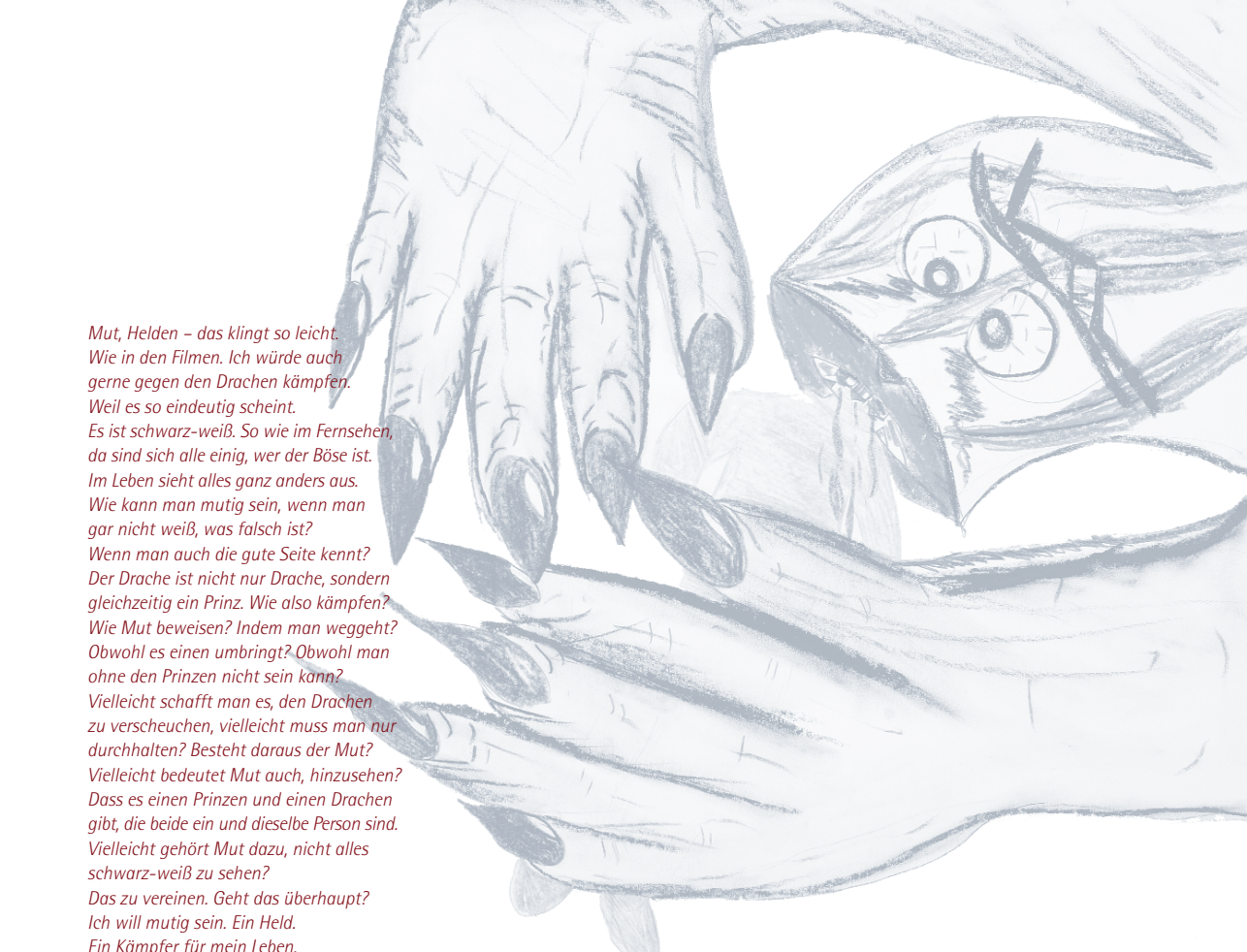
Allen, die sich auf den Weg machen wollen, wünschen wir viel Mut und Kraft.

*Die Herausgeberinnen*

Was ist mit dem Begriff »Sexualisierte Gewalt« eigentlich gemeint?	4–5
Welche Symptome können in Folge sexualisierter Gewalterfahrungen auftreten?	6–7
Kann ich selbst etwas für mich tun?	9
Was ist für mich als Bezugsperson einer / eines Betroffenen wichtig?	10
Wann sollte ich Hilfe in Anspruch nehmen?	12
Wo finde ich Hilfe?	13
Literaturempfehlungen	15
Kontaktdaten	16







*Mut, Helden – das klingt so leicht.  
Wie in den Filmen. Ich würde auch  
gerne gegen den Drachen kämpfen.  
Weil es so eindeutig scheint.  
Es ist schwarz-weiß. So wie im Fernsehen,  
da sind sich alle einig, wer der Böse ist.  
Im Leben sieht alles ganz anders aus.  
Wie kann man mutig sein, wenn man  
gar nicht weiß, was falsch ist?  
Wenn man auch die gute Seite kennt?  
Der Drache ist nicht nur Drache, sondern  
gleichzeitig ein Prinz. Wie also kämpfen?  
Wie Mut beweisen? Indem man weggeht?  
Obwohl es einen umbringt? Obwohl man  
ohne den Prinzen nicht sein kann?  
Vielleicht schafft man es, den Drachen  
zu verscheuchen, vielleicht muss man nur  
durchhalten? Besteht daraus der Mut?  
Vielleicht bedeutet Mut auch, hinzusehen?  
Dass es einen Prinzen und einen Drachen  
gibt, die beide ein und dieselbe Person sind.  
Vielleicht gehört Mut dazu, nicht alles  
schwarz-weiß zu sehen?  
Das zu vereinen. Geht das überhaupt?  
Ich will mutig sein. Ein Held.  
Ein Kämpfer für mein Leben.  
Aber alleine funktioniert das nicht.  
Ich muss mir Hilfe suchen.  
Jemanden, der es versteht.  
Das ist der erste Schritt.  
Nach dem Wollen. Wenn ich weiß,  
wie ich kämpfen muss, kämpfe ich.  
Und ich werde mutig sein.  
Gegen den Prinzen, der gleichzeitig  
ein Drache ist.  
Gegen meine Zerrissenheit  
und meine Zweifel.  
Es ist schwer, nicht wie im Film,  
nicht wie in den Medien.  
Aber ich will mutig sein, ein Kämpfer  
für mein Leben.*

# Was ist mit dem Begriff »Sexualisierte Gewalt«

eigentlich gemeint?

Menschen, die sexualisierte Gewalt erfahren haben, sind häufig sehr unsicher, ob das, was sie erlebt haben, überhaupt eine Form von Gewalt war. Diese Zweifel resultieren daraus, dass sexualisierte Gewalt in den meisten Fällen von Menschen ausgeht, die sich im ganz nahen Umfeld befinden. Menschen also, denen wir mit Vertrauen und Zuneigung begegnen. Und so ist es in der Regel nicht körperliche Überlegenheit, die den sexuellen Übergriff ermöglicht, sondern die Ausnutzung eben dieses Vertrauens- oder auch Abhängigkeitsverhältnisses. Viele Betroffene tragen sich jahrelang mit schweren Schuld- und Schamgefühlen, weil sie glauben, sich nicht ausreichend gewehrt oder die Übergriffe sogar selbst provoziert zu haben. Hierin zeigt sich deutlich die fatale Wirksamkeit der Strategien der Täter und Täterinnen. Diese sind perfekt darauf ausgerichtet, die Wahrnehmung ihrer Opfer zu verwirren und sich der Verantwortung für das eigene Handeln zu entziehen.

Betroffene scheuen sich oft auch deshalb Hilfe in Anspruch zu nehmen, weil sie ihre Erfahrungen für nicht schwerwiegend genug halten. Sie dürften sich halt einfach nur nicht so »anstellen«. Solche Bewertungen resultieren nicht selten auch aus Reaktionen des Umfeldes.

Aus Angst vor der Auseinandersetzung mit dem Thema und möglichen Konsequenzen wird sexualisierte Gewalt oft verharmlost und nicht ernst genommen.

Dabei hat sexualisierte Gewalt viele Gesichter, die in unserem Alltag so präsent sind, dass sie oft gar nicht mehr als Grenzverletzungen wahrgenommen werden. Anzügliche Blicke, herabwürdigende Kommentare, unangenehme Berührungen, exhibitionistische Handlungen gehören ebenso zu den Formen sexualisierter Gewalt wie sexuelle Nötigung und Vergewaltigung.

Auch wenn nicht alle dieser Formen eine strafrechtliche Bedeutung haben, können sie Betroffene in ihrem Selbstwertgefühl und in ihrer Würde erheblich verletzen. Niemand außer Ihnen selbst darf Ihre Grenzen definieren. Und diese Grenzen dürfen sich von denen anderer durchaus unterscheiden. Vertrauen Sie Ihrer Wahrnehmung!

# Symptome

## Welche Symptome können in Folge sexualisierter Gewalterfahrungen auftreten?

Die Symptome, die sich in Folge einer sexualisierten Gewalterfahrung zeigen können, sind sehr vielfältig und in der Regel unspezifisch. Sie stellen zunächst einmal Versuche dar, die traumatische Erfahrung zu bewältigen. Sie sind von daher normale Reaktionen auf ein außergewöhnlich bedrohliches Ereignis, auch wenn sie sich fremd anfühlen und Angst machen.

Wenn aber wegen der Schwere der Gewalterfahrung, der besonderen Beziehung zum Täter/zur Täterin oder aufgrund ungünstiger Rahmenbedingungen ein Verarbeitungsprozess nicht in Gang gesetzt werden kann, können diese Symptome fortbestehen und das Leben Betroffener nachhaltig negativ beeinflussen.

Häufig beschriebene Probleme sind dann:

- » quälende Erinnerungen an das Ereignis, die so intensiv sind, als geschähe alles hier und jetzt noch einmal (Flashbacks)
- » Alpträume
- » Schlafstörungen
- » Angstzustände mit heftigen körperlichen Reaktionen wie Zittern, Herzrasen und beschleunigter Atmung
- » erhöhte Schreckhaftigkeit
- » die Berührungen anderer Menschen nicht mehr ertragen zu können
- » anderen kein Vertrauen mehr schenken zu können
- » sich von anderen Menschen zurück zu ziehen
- » den eigenen Körper abzulehnen, sich selbst zu verletzen
- » sehr schnell gereizt und/oder mit heftigen Gefühlsausbrüchen zu reagieren
- » innere Leere wahrzunehmen, sich als gefühllos und gleichgültig zu erleben
- » Schmerzen zu haben, für die es keine organische Ursache gibt
- » unter intensiven Scham- und Schuldgefühlen zu leiden
- » sich wertlos zu fühlen und keine Hoffnung mehr zu haben
- » Gedanken daran zu haben, sich das Leben zu nehmen
- » nur noch mit Hilfe von Alkohol und Drogen abschalten zu können

Diese Aufzählung ist nicht vollständig, sondern beschreibt lediglich häufig auftretende Symptome. Problematisch für Betroffene ist, dass die beschriebenen Folgen von der Umwelt zwar durchaus wahrgenommen werden, aber nicht als möglicher Hinweis oder als Reaktion auf eine traumatische Erfahrung verstanden werden.

Oft erfahren Betroffene eher eine Stigmatisierung als »auffällig«, »anders eben«, schlimmstenfalls als »nicht ganz richtig im Kopf«.



Das macht es noch schwieriger sich zu öffnen und Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Hinzu kommt, dass es vielen Betroffenen nicht ohne weiteres möglich ist, über die Erfahrung sexualisierter Gewalt zu sprechen. Das hängt nicht nur mit den intensiven Schuld- und Schamgefühlen zusammen, unter denen viele noch nach Jahren leiden, sondern auch mit der Art und Weise wie unser Gehirn traumatische Ereignisse verarbeitet. Dabei kann es durchaus zu einer auf das Trauma bezogenen Blockade im Sprachzentrum kommen, die im wahrsten Sinne des Wortes »sprachlos« macht.

Andererseits ist es so, dass unsere Psyche uns auch vor überfordernden Belastungen schützen kann, z.B. mit einer dissoziativen Amnesie – das bedeutet, das betreffende Ereignis wird aus unserem Bewusstsein verdrängt, man kann sich nicht oder nur bruchstückhaft erinnern. So lässt sich oft keine Verbindung zwischen den belastenden Symptomen und einem möglicherweise traumatisierenden Erlebnis in der Vergangenheit herstellen.

Manchmal werden Folgen sexualisierter Gewalt auch erst viele Jahre später spürbar.

Vielleicht trifft ja auch für Sie zu, dass Sie die Gewalterfahrung lange erfolgreich verdrängen oder kompensieren konnten. Sie haben einen Schulabschluss erlangt, einen Beruf erlernt, eine Familie gegründet. Sie haben funktioniert.

Und scheinbar wie aus dem Nichts sind plötzlich die Ereignisse aus der Vergangenheit wieder präsent und rufen belastende Symptome hervor. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie merken, dass sich aufgrund der beschriebenen Probleme Ihre Lebensqualität und Ihr Wohlbefinden zunehmend verschlechtern.



*Das Gefühl der Einsamkeit, es frisst mich auf. Ich möchte schreien, »mich gibt es auch«, doch ich bleibe stumm, komme nicht aus mir raus.*

*Nach außen sieht alles in Ordnung aus. Ich lache, ich scherze, bin scheinbar gut drauf.*

*Tief in mir drin sieht es ganz anders aus. Innerlich bin ich traurig, einsam und leer. Diese Gefühle wiegen zur Zeit wirklich sehr schwer. Ich möchte aus dieser Einsamkeit raus. Ich möchte fühlen, hier bin ich zu Haus, hier bin ich sicher, werde wirklich geliebt. Ich wünschte so sehr, dass es dies einmal für mich gibt. Ich weiß, ich habe Menschen um mich, die sagen, »So wie du bist, liebe ich dich.« Leider kann ich diese Worte nicht spüren, kann sie zwar hören, aber nicht wirklich fühlen.*

*An dieses Fühlen, da will ich ran. Kann ich lernen, wie ich Gefühle spüren kann? Einiges kann ich spüren, doch es löst ein schlechtes Gewissen in mir aus. Aus diesem Teufelskreis will ich raus. Ich will endlich über meine Gefühle reden und will mir selber zeigen: Ich hab ein Recht auf Glück und Zufriedenheit in meinem Leben.*



# für mich tun? mich

## Kann ich selbst etwas für

Wenn sich ein Mensch, der Ihnen nahe steht, schwer verletzt hat, lassen Sie ihm besondere Fürsorge, Schutz, vermutlich auch Trost zuteil werden. Diese Haltung sollte auch Ihren Umgang mit sich selbst prägen. Schauen Sie, was Ihnen gut tut! Wie bei jeder anderen Verletzung auch benötigt der Heilungsprozess Zeit. Seien Sie geduldig mit sich und erkennen Sie auch kleine Fortschritte an! Hilfreich kann sein:

- » angenehme Aktivitäten zu planen,
- » den Alltag zu strukturieren und einen möglichst normalen Ablauf aufrecht zu erhalten,
- » Kontakte zu Freunden aufzunehmen (sich z.B. zum Sport, zum Kino oder Spaziergang zu verabreden),
- » sich über das Thema sexualisierte Gewalt zu informieren, um ein besseres Verständnis für die eigenen Reaktionen entwickeln zu können,
- » sich mitzuteilen (das kann heißen, sich jemandem anzuvertrauen, das Erlebte aufzuschreiben, Gedanken und Gefühle in Bildern auszudrücken ...),
- » eine Entspannungstechnik zu erlernen, um abschalten zu können,
- » sich an positive Erlebnisse zu erinnern,
- » Wünsche und Erwartungen an Ihr Umfeld konkret zu formulieren (»Ich möchte, dass Du mir zuhörst, mich tröstest, mich in Ruhe lässt, mich unterstützt, begleitest ...«).

Das sind nur Beispiele, aber sie verdeutlichen bereits, dass Sie selbst über eine ganze Palette an Möglichkeiten verfügen, die Verarbeitung einer Gewalterfahrung zu unterstützen.

Aber fürsorglich mit sich selbst zu sein, bedeutet auch, die eigenen Grenzen zu akzeptieren und sich nicht zu überfordern.

Sie müssen nicht alles allein schaffen! Eigenverantwortlichkeit heißt auch zu erkennen, wann es gut ist, sich Hilfe zu holen.

### *Was hilft*

*Mir fällt das Reden über mich und meine Gefühle sehr schwer. Das Schreiben ist zu einer guten Alternative für mich geworden:*

### *Das Schreiben*

*Das Schreiben hilft mir Dinge zu sagen, die ich so nicht auszusprechen wage. Durch das Schreiben kann ich Gedanken sortieren und anfangen etwas dazu zu fühlen.*

*Es gibt Momente, da kann ich Kopf und Gefühl richtig vereinen.*

*Auch wenn ich dann oft anfangen zu weinen, fühle ich mich mir selbst sehr nah.*

*Dann kommen Erkenntnisse hinzu, die sagen, sei einfach du.*

*Liebe dich selbst und sei stolz auf dich.*

*Dies laut zu äußern traue ich mich aber nicht. Zu ungewohnt sind diese Gedanken an mich selbst noch für mich.*

*Lange lasse ich diese Gefühle für mich auch nicht zu, frage mich dann,*

*»Wie naiv und dumm bist denn du?*

*Es gibt keine Gründe stolz zu sein.*

*Im Vergleich zu anderen bist du nur lächerlich klein.«*

*Durch das Schreiben kann ich diese negative Einstellung manchmal vertreiben.*

*Ich kann mir selbst Sichtweisen zeigen, die mir vielleicht helfen ein wenig zu heilen.*

*Ich bin außerdem in einer angeleiteten Gruppe von Frauen, die auch sexualisierte Gewalt erlebt haben.*

*Bei ihnen spüre ich Verständnis und ich merke, dass ich nicht alleine bin.*

# Was ist für mich als Bezugsperson

## einer/eines Betroffenen wichtig?

*Ich bin Angehöriger einer Betroffenen von sexualisierter Gewalt. Wir sind fast 20 Jahre verheiratet und haben zwei Kinder. Vor ca. vier Jahren erfuhr ich von der sexualisierten Gewalt. Ich war geschockt und handlungsunfähig. Dafür schäme ich mich, weil meine Frau gerade in diesem Augenblick meine Unterstützung gebraucht hätte. Ich verspürte Angst, weil ich nicht wusste, wie ich reagieren sollte und wie es für uns beide weitergehen konnte. Die Zeit danach gestaltete sich für mich schwierig. Das Thema stand im Raum, aber wurde durch uns beide nicht angesprochen. Daraufhin begab sich meine Frau in die Beratung der Fachberatungsstelle. Ich selbst wäre nie auf die Idee gekommen mir Hilfe zu suchen. Ich bin stolz auf meine Frau, wie sie alles gemeistert hat. Sie hat sich selbst Hilfe gesucht und mich dazu gebracht, mich auch als Angehöriger in der Fachberatungsstelle beraten zu lassen. Ich wollte helfen! Ich wollte verstehen! Ich wusste nur nicht wie. Die Gespräche in der Fachberatungsstelle waren sehr hilfreich und intensiv. Ich hatte Fragen. Ich wollte wissen, wie ich mich verhalten kann, was ich vermeiden sollte. Nicht alles war sofort verständlich. Es wird für mich immer schwierig bzw. unmöglich sein, die Gedanken und Gefühle, die auf Grund der Gewalterfahrung meiner Frau präsent sind, zu verstehen. Ich habe meine Frau all die Jahre, die wir uns kennen, immer als stark und selbstbewusst wahrgenommen. Durch die Offenbarung vor einigen Jahren ist mir bewusst geworden, dass dies zum Teil nur eine äußere Schutzhülle gewesen ist.*

So angenehm die Erfahrung, dass sich Ihnen ein Mensch anvertraut, auch ist, so schnell kann der Umgang mit einer solchen Situation zu einer schwierigen Herausforderung werden.

Dies gilt insbesondere, wenn es um ein so sensibles und sehr emotional besetztes Thema wie sexualisierte Gewalt geht. Heftige Gefühlsreaktionen, wie zum Beispiel Wut oder Angst, ebenso wie die vielen Gedanken und Fragen, die eine solche Offenbarung in der Regel hervorruft, können einen enormen Handlungsdruck auslösen.

Hilfreich für Menschen, die sexualisierte Gewalt erfahren haben, ist es aber, wenn es Ihnen gelingt Ruhe zu bewahren und nicht überstürzt zu agieren. Sie sind nicht als Fachfrau oder Fachmann gefragt, sondern als Vertrauensperson mit Ihren zwischenmenschlichen Fähigkeiten.

Da ist es zunächst wichtig zuzuhören, Sicherheit und Trost zu vermitteln. Lassen Sie Betroffene selbst entscheiden, wann sie das Thema anschneiden möchten und wie detailliert oder eben auch wenig detailliert sie Ihnen berichten möchten.

Wiederholungen sind gut. Wieder und wieder über das Erlebte sprechen zu dürfen, unterstützt den Prozess der Verarbeitung. Möglicherweise wird das, was Sie hören, so unvorstellbar sein, dass Sie Zweifel daran haben, ob es sich tatsächlich so zugetragen hat.

Vertrauen und glauben Sie Ihrem Gegenüber! Es ist eben genau die Unglaublichkeit solcher Taten, die es Betroffenen schwer macht sich zu öffnen und die Täter und Täterinnen schützt.

Die Erfahrung sexualisierter Gewalt geht für Betroffene mit dem Erleben von Ohnmacht, Hilflosigkeit und dem Verlust von Kontrolle einher.

Umso wichtiger ist es, ein erneutes Erleben dieser Gefühle zu vermeiden, d.h. Sie sollten nichts über den Kopf Betroffener und ohne deren Kenntnis entscheiden.



Das gilt für die Einbeziehung Dritter ebenso wie für die mögliche Erstattung einer Strafanzeige.

Ebenso wichtig wie die Achtung der Grenzen von Betroffenen, ist es, auch die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren. Möglicherweise berührt das Thema Sexualität oder sexualisierte Gewalt Sie selbst so unangenehm, dass Sie sich mit der Rolle der Vertrauensperson in dieser Situation überfordert fühlen. Dann ist es gut, dies für Betroffene auch offen zu machen und gemeinsam nach einer Vorgehensweise zu suchen. Vielleicht nehmen Sie an Ihrem Gegenüber aber auch Symptome wahr, die Sie beunruhigen und für deren Behandlung Sie professionelle Hilfe als wichtig erachten. Aber auch hier gilt, dass die Entscheidung für die Umsetzung bei den Betroffenen bleibt.

Das kann in letzter Konsequenz auch bedeuten, dass Sie aushalten müssen, dass sich die Situation verschlechtert und Sie daran nichts ändern können. Entlastend und hilfreich kann es dann sein, für sich selbst die Unterstützung durch eine Beratungsstelle in Anspruch zu nehmen.

*Ich war gekränkt, dass sich meine Frau erst nach so vielen Jahren offenbart hat. War ich davor kein Vertrauter meiner eigenen Frau? Dies alles war sehr belastend für die Beziehung. Für mich stand aber eine Trennung nicht zur Debatte. Durch die Beratung habe ich auf viele meiner Fragen Antworten erhalten, ich konnte erfahren, wie ich unterstützend tätig werden kann, aber auch wie wichtig es ist, meine eigenen Grenzen wahrzunehmen. Ich bin froh, dass wir gekämpft haben und trotz all der langen Zeit und der vielen Tränen ist unser Verhältnis intensiver geworden. Ich habe nicht bereut, dass wir diesen Weg gegangen sind und ich kann immer noch sagen, dass ich meine Frau sehr liebe und ich mit ihr alt werden möchte!!*



# Wann sollte ich Hilfe in Anspruch nehmen?

*Mut zeigen  
Was bedeutet das überhaupt?  
Jemandem das Leben retten?  
Bungee Jumping?  
Mit Krokodilen kämpfen?  
Einen gefährlichen Job erledigen?  
Sich für jemanden einsetzen?  
Mut heißt auch, jemandem zuzuhören  
und bereit zu sein zu glauben.*

*Es ist nicht leicht, sich etwas anzuhören,  
was einen erschüttert.  
Was man nicht glauben kann,  
glauben will. Was einen zweifeln lässt,  
was sich komisch anfühlt.  
Hast du den Mut dich dem zu stellen?*

*Es ist schwer zu reden. Vielleicht hast  
du die Erfahrung gemacht, dass dir  
nicht geglaubt wird.  
Vielleicht steht zu viel auf dem Spiel.  
Was wenn man dir nicht glaubt?  
Nicht zuhört?  
Du zweifelst von neuem, hinterfragst  
und wirst wieder unsicher.  
Als wärst du wieder am Abgrund,  
als hättest du wieder einen Schritt  
zurück gemacht.  
Aber was ist, wenn man dir glaubt?  
Was passiert, wenn dir jemand zuhört?  
Wenn ganz plötzlich jemand zu dir  
steht?*

*Es ist wichtig zuzuhören und  
zu glauben. Es ist wichtig zu reden.  
Und es immer wieder zu versuchen.*

Die Erfahrung sexualisierter Gewalt bedeutet immer eine besonders schwerwiegende Verletzung für einen Menschen. Dennoch kommt es in der Folge nicht immer zu einer Traumatisierung. Einige Betroffene verfügen über gute Ressourcen, die den psychischen Verarbeitungsprozess unterstützen und ihnen die Fortsetzung eines ganz normalen Lebens ermöglichen. Dennoch sollten Sie besonders aufmerksam mit sich selbst sein. Sie sollten sich in regelmäßigen Abständen fragen, ob Ihnen Ihr Umgang mit sich selbst tatsächlich gut tut oder ob Sie ungeachtet belastender Folgen einfach nur funktionieren.

Für manche Betroffene ist es hilfreich, sich sehr früh professionelle Unterstützung zu suchen, um sich zu informieren und die Verarbeitung des Erlebten zu erleichtern. Andere ziehen es vor, zunächst zu versuchen, mit dem Problem allein fertig zu werden und möglichst schnell in den normalen Alltag zurückzukehren. Sollten belastende Symptome jedoch nicht allmählich abklingen, sondern sich im Gegenteil sogar verschlimmern, spätestens dann ist es ratsam, sich professionelle Unterstützung zu suchen.

## Wo finde ich Hilfe?



Am Besten wenden Sie sich an eine auf das Thema spezialisierte Beratungsstelle. In M-V gibt es fünf Einrichtungen dieser Art, deren Kontaktdaten Sie auf Seite 16 finden. Für die Kontaktaufnahme gibt es keinerlei Vorbedingungen, d.h. Sie erhalten Hilfe völlig unabhängig davon, in welcher Form und zu welchem Zeitpunkt Sie sexualisierte Gewalt erfahren haben. Es müssen auch nicht erst besonders schwere Symptome aufgetreten sein, um eine Beratung in Anspruch nehmen zu dürfen. Ebenso wenig ist es notwendig, Beweise für das Erlebte zu erbringen. Die Beratungen sind kostenlos, erfolgen auf Wunsch auch anonym und Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Sie können persönlich, telefonisch oder per E-Mail beraten werden.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Beratungsstellen haben keine Verpflichtung zur Erstattung einer Strafanzeige. Inhaltlich werden in den Beratungen die Probleme und Fragen besprochen, die sich aus der Erfahrung sexualisierter Gewalt ergeben. Es geht vor allem darum, gemeinsam Wege zu finden, den Alltag wieder meistern zu können. Der Blick ist auf Gegenwart und Zukunft gerichtet. Keineswegs müssen Sie über Einzelheiten der Gewalterfahrung berichten, wenn Sie das nicht möchten.

Sie können aber auch Antworten darauf bekommen, ob die Erstattung einer Anzeige sinnvoll ist und wie ein Strafverfahren eigentlich abläuft. Vielleicht fragen Sie sich ja auch, ob es gut wäre, vertrauten Menschen von Ihren Erlebnissen zu erzählen. Oder Sie beschäftigt die Frage, wie Sie mit Gefühlen von Wut, Schuld oder Angst umgehen können. Alles das können Themen einer Beratung sein. Dabei liegt die Entscheidung, einen Rat oder Hinweis aus der Beratung umzusetzen, ausschließlich bei Ihnen. Unterstützung können Sie auch dabei finden, für Sie geeignete weiterführende Hilfen, wie z.B. eine Psychotherapie, zu finden. Da es inzwischen eine große Vielfalt an unterschiedlichen Therapieformen gibt, ist es für einen Laien oft schwer, sich einen Überblick zu verschaffen und die richtige Entscheidung zu treffen. Hinzu kommt, dass auch traumaspezifische Behandlungen sich unterschiedlichster Verfahren bedienen, die sich hinsichtlich ihrer Vorgehensweise deutlich voneinander unterscheiden. Der Erfolg einer Behandlung hängt wesentlich davon ab, inwieweit diese auf Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse und Problemlagen zugeschnitten ist, ob Sie sich durch die Therapeutin oder den Therapeuten verstanden und unterstützt fühlen und ob dieser über ausreichende Kenntnisse und Erfahrungen in der Psychotraumatologie verfügt. Die Beratungsstellen vor Ort kennen geeignete Angebote und können Sie diesbezüglich informieren und beraten.

Willkommen sind in den Beratungsstellen auch Freunde, Angehörige oder Partnerinnen und Partner von Betroffenen. Gerne werden auch Sie beraten, um Betroffene besser verstehen und unterstützen zu können.



Betroffene und Angehörige, die an der Erarbeitung dieser Broschüre mitgewirkt haben, fanden die nachfolgend aufgeführten Bücher sehr hilfreich. Vielleicht finden Sie ja bei der Lektüre auch für sich wichtige Informationen und Anregungen.

» Reddemann, L. & Dehner-Rau, C. (2008). Trauma: Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen. (3. vollständig überarbeitete Auflage). Stuttgart: Trias Verlag.

Herzrasen, Panikanfälle, Sucht oder Selbstverletzung – solche Beschwerden können Folge extrem belastender seelischer Erfahrungen sein.

Das Buch informiert über gezielte Methoden der modernen Traumatherapie, die den Betroffenen neues Zutrauen geben und sie dabei unterstützen, sich wieder geborgen zu fühlen und traumatische Erlebnisse zu verarbeiten. Vorgestellte Körperübungen und Imaginationen stärken Körper und Seele. Enthaltene Checklisten helfen bei der Wahl des richtigen Therapeuten.

» Huber, M. (2006). Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung. Übungen mit CD. Paderborn: Junfermann.

»Es muss sich etwas ändern ...« Kennen Sie das Gefühl? Dieses Buch zeigt Ihnen verschiedene Möglichkeiten sich mit dem eignen Hin- und Hergerissensein auseinander zu setzen und Strategien für eine gelingende Selbstfürsorge zu entwickeln. Konkrete Übungen unterstützen den Prozess der persönlichen Veränderung, wobei es vor allem darum geht, erlernte Hilflosigkeit zu überwinden und eigene Ressourcen wieder zu entdecken.

» Bass, E. & Davis, L. (2008). Trotz allem. Wege zur Selbstheilung für Frauen, die sexuelle Gewalt erfahren haben. (14. Auflage). Berlin: Orlanda Frauenverlag.

Dieses Selbsthilfebuch unterstützt Betroffene sexualisierter Gewalt Schritt für Schritt auf ihrem Weg der Heilung. Die Folgen sexualisierter Gewalt und der Prozess der Heilung, angefangen vom Ausräumen von Zweifeln und Schuldgefühlen bis hin zur Veränderung blockierender Verhaltensmuster, werden verständlich dargestellt. Ein Buch, das Betroffenen wie Helferinnen und Helfern Mut macht und konkrete Hilfestellungen bietet.

» Davis, L. (1992). Verbündete. Ein Handbuch für Partnerinnen und Partner sexuell missbrauchter Frauen und Männer. Berlin: Orlanda Frauenverlag.

Das Buch für Partnerinnen und Partner von Betroffenen sexualisierter Gewalt veröffentlicht nicht nur die Geschichten, Schwierigkeiten, Strategien und Hoffnungen von acht Angehörigen. Es hilft Partnerinnen und Partnern durch Informationen, Antworten und Tipps dabei, Betroffene innerhalb der Partnerschaft im Umgang mit den Gewalterfahrungen zu unterstützen, ohne jedoch ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen.



Schweigen

Reden

Lachen

Einsamkeit

Schreiben

Freund-  
schaft

Angst

Vertrauen

Leben

Trauer

Annehmen

Glück

Maske

Verstehen

Liebe

Dunkel-  
heit

Ändern



## Beratungsstellen in Mecklenburg-Vorpommern

- » **Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt Rostock**  
 Ernst-Haeckel-Straße 1  
 18059 Rostock  
 Telefon 0381.4403290  
 Fax 0381.4403299  
 fachberatungsstelle@fhf-rostock.de
  
- » **Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt Schwerin**  
 Arsenalstraße 15  
 19053 Schwerin  
 Telefon 0385.5557352  
 Fax 0385.5557358  
 bgsg@awo-schwerin.de
  
- » **Beratung für Betroffene sexualisierter Gewalt Greifswald**  
 Bahnhofstraße 16  
 17489 Greifswald  
 Telefon 03834.7983199  
 Fax 03834.7983123  
 anonym@caritas-vorpommern.de
  
- » **Miss – Beratungsstelle für Betroffene sexualisierter Gewalt Bergen auf Rügen**  
 Ringstraße 114  
 18528 Bergen  
 Telefon 03838.254545  
 Fax 03838.828833  
 kontakt@miss-beratungsstelle.de
  
- » **Beratungsstelle MAXI für Betroffene von sexueller Gewalt Neubrandenburg**  
 Helmut-Just-Straße 4  
 17063 Neubrandenburg  
 Telefon 0395.5706661  
 Fax 0395.5706662  
 bsmaxi@gmx.de

*Herausgeberin*

Frauen helfen Frauen e.V. Rostock  
Telefon 0381.4403077  
[www.fhf-rostock.de](http://www.fhf-rostock.de)

*Konzeption und Redaktion*

Fachberatungsstelle gegen  
sexualisierte Gewalt Rostock  
und betroffene Frauen  
der angeleiteten Gruppe  
in der Beratungsstelle  
Telefon 0381.4403290  
[fachberatungsstelle@fhf-rostock.de](mailto:fachberatungsstelle@fhf-rostock.de)

*Finanzierung*

Die Herausgabe dieser  
Informationsbroschüre  
wird finanziell unterstützt  
durch das Ministerium für Arbeit,  
Gleichstellung und Soziales M-V,  
Leitstelle für Frauen  
und Gleichstellung.

*Bestellungen*

Über die Herausgeberin  
oder den Beratungsstellen  
gegen sexualisierte Gewalt in M-V  
(Kontaktdaten Seite 16)

*Layout*

G4 Grafikdesign, Rostock

November 2012

AVE

Frauen helfen Frauen e.V. Rostock | Telefon 0381.4403077 | [www.fhf-rostock.de](http://www.fhf-rostock.de)

nen