



Weiter gehen

nach sexueller Gewalt



INFORMATIONEN
FÜR
MÄDCHEN
UND
JUNGE
FRAUEN



Diese Broschüre wird von der
Hamburger Fachberatungsstelle
Allerleirauh herausgegeben.
Allerleirauh bietet Beratung und
Therapie für Mädchen ab 13 Jahren
und junge Frauen bis 27 Jahren,
die sexuelle Gewalt in Kindheit und
Jugend erleben oder erlebt haben.
Auch Bezugspersonen und Fachkräfte
können sich beraten lassen.
Neben dem Beratungsangebot führt
Allerleirauh Präventionsveranstaltungen
für Mädchen durch und bietet
Fortbildungen an.

Allerleirauh e.V., Hamburg, 2. geänderte Auflage, März 2016

Texte

Victoria Gerdesmann, Christa Paul, Judith Schnabel,
unter Mitarbeit von Pia Walcher (Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle Allerleirauh)

Layout, Satz und Fotos

Brigitte Reinhardt Design Hamburg

Druck

Druckerei Zollenspieker Hamburg

Die Herausgabe dieser Broschüre

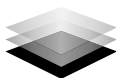
wurde ermöglicht durch die finanzielle Unterstützung des Hamburger Bußgeldfonds.

Die Beratungsstelle Allerleirauh

wird durch die Freie und Hansestadt Hamburg gefördert und aus Mitteln des Bezirk Wandsbek.
Die Beratungsstelle ist auch auf die Unterstützung durch Spenden angewiesen. Hierzu wurde
der Förderverein Allerleirauh gegründet. Informationen über die Unterstützung der Beratungsstelle
durch den Förderverein befinden sich auf www.allerleirauh.de.

Förderverein Allerleirauh e.V.,
Hamburger Sparkasse IBAN: DE 09 2005 0550 1239 1216 17

Allerleirauh ist Mitglied in der



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

Vorwort

Diese Broschüre ist für Mädchen und junge Frauen, die in ihrer Kindheit oder Jugend sexuelle Gewalt erlebt haben oder sich aus anderen Gründen mit dem Thema beschäftigen.

Du findest hier viele Informationen: Wie und wo Du Dir Hilfe holen kannst, welche Rechte Du hast und was im Umgang mit der Polizei oder bei Gericht zu beachten ist. Es werden auch einige Hintergründe der Folgen erklärt, die sexuelle Gewalt haben kann, z.B. was eigentlich ein „Trauma“ ist.

Die Folgen sexueller Gewalt sind unterschiedlich und für kein Mädchen und keine junge Frau gleich. Während die Eine etwas allein gut bewältigt, ist es für die Andere eine Erleichterung, wenn sie sich einer Person anvertrauen kann, die ihr zur Seite steht. In jedem Fall hast Du Anspruch auf Unterstützung, egal wann Du Dich dafür entscheidest und was Du für Dich erreichen möchtest.

Die Kapitel sind so verfasst, dass sie einzeln gelesen werden können. Die Informationen können helfen, die persönliche Situation nach erlebter sexueller Gewalt besser zu verstehen. Manche Abschnitte sind beim Lesen vielleicht anstrengend oder lösen negative Gefühle aus. Deshalb sind die Texte so sachlich und neutral wie möglich geschrieben. Die Bilder in der Broschüre kannst Du während des Lesens dazu nutzen, Deine Gedanken und Gefühle wieder auf etwas Positives zu lenken.

Dieses Heft möchte Dir und allen Mädchen und jungen Frauen Mut machen, sich persönliche Beratung zu holen, wenn sie sexuelle Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Den Weg zu mehr eigener Sicherheit und Stärke brauchst Du nicht allein zu gehen.

Inhaltsverzeichnis

Was ist sexuelle Gewalt?.....	1
Zahlen und Fakten.....	3
Die Folgen.....	4
Körper – Seele – Umwelt.....	6
Was ist ein Trauma?.....	8
Was hilft?.....	11
Ressourcen und Bewältigungsstrategien.....	11
Beratung und Psychotherapie.....	13
Beratung.....	15
Psychotherapie.....	15
Traumatherapie.....	16
Polizei und Gericht.....	18
Hamburger Telefonnummern.....	21
Weiterführende Adressen.....	22

Was ist sexuelle Gewalt?

Sexueller Missbrauch ist ein noch immer häufig benutzter Begriff, der den Anschein erweckt, als gebe es überhaupt den richtigen „Gebrauch“ eines Kindes oder von Menschen allgemein. Dieser Begriff verharmlost das, worum es eigentlich geht: Seelische und auch körperliche Gewalt. Deshalb wird er von Fachleuten heute kaum verwendet. Zeitungen und Fernsehsender schreiben und sprechen trotzdem meist noch von „sexuellem Missbrauch“. Außerdem ist es vor Gericht der „offizielle“ Ausdruck, wenn Straftaten sexueller Gewalt an Kindern und Jugendlichen angeklagt werden.

Sexualisierte Gewalt bezeichnet alle Handlungen, bei denen die sexuelle Selbstbestimmung und die Würde eines Menschen seelisch oder körperlich verletzt werden. Mit der Bezeichnung „Sexualisierte Gewalt“ soll deutlich werden, dass dabei Macht ausgeübt wird. Auch sexuell anzügliche Sprüche und Witze, die Aufforderung sexuelle Dinge von sich zu erzählen oder sich von anderen anzuhören oder sich gemeinsam Pornos anzugucken, sind Formen sexualisierter Gewalt. Im Internet findet ebenfalls sexualisierte Gewalt statt. Jede Art von Druck etwas „mitzumachen“ – offen drohend oder manipulativ versteckt – kann als gewalttätig empfunden werden.

Sexueller Übergriff wird als Umschreibung benutzt, wenn solche Handlungen zwischen Kindern und Jugendlichen stattfinden. Manchmal wird der Begriff auch benutzt, wenn es um angeblich „weniger“ gewalttätige Grenzüberschreitungen geht, z.B. **sexuelle Belästigung** in der Schule oder am Arbeitsplatz.



Sexuelle Gewalt wird oft ähnlich wie sexualisierte Gewalt verstanden. Vergewaltigungen sind sexuelle Gewalt, aber auch die Taten, die als „sexueller Missbrauch“ bezeichnet werden. Wenn ein Täter¹ seine Überlegenheit² ausnutzt, um sexuelle Interessen durchzusetzen, ist das eine Form von Gewalt – auch wenn sich diese nicht so offensichtlich zu zeigen scheint!

Gerade in den Fällen, in denen der Täter im Rahmen einer angeblich liebevollen und zugewandten Beziehung sexuelle Handlungen einfordert oder erzwingt, ist die **psychische Gewalt** schwerwiegend. Oft setzt der Täter die Betroffene mit einem „Schweige-Gebot“ unter Druck oder

versucht, ihr einzureden, dass es sich um eine „heimliche Liebesbeziehung“ handelt. Täter_innen können Personen sein, denen betroffene Mädchen eigentlich vertrauen: Onkel, Brüder, Väter, Lehrer_innen, Erzieher_innen, Großväter oder „Freunde der Familie“. Sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen wird seltener durch einen fremden Täter, sondern öfter durch eine vertraute Person verübt.

In jedem Fall gilt: Die eigenen Wahrnehmungen und Gefühle zählen! Jedes Mädchen und jede Frau hat das Recht „Nein“ zu sagen – jederzeit und ohne, dass sie sich rechtfertigen muss.

¹ Sexuelle Gewalt wird von Männern und Frauen verübt. Die meisten Täter sind jedoch Männer.

² Diese Überlegenheit muss nicht unbedingt oder ausschließlich körperlich sein. Gemeint ist damit auch, wenn ein Täter eine gesellschaftliche oder berufliche Position einsetzt.



Zahlen und Fakten

Die Meinungen darüber, wie oft und in welcher Form sexuelle Gewalt in Deutschland ausgeübt wird, sind unterschiedlich. Immer wieder versuchen Behörden, die Polizei, Wissenschaftler_innen oder Fachverbände und Organisationen möglichst genau herauszufinden, welche „Zahlen und Fakten“ richtig sind. Dabei wird z.B. die Anzahl der Strafanzeigen ausgewertet, es gibt anonyme Fragebogenuntersuchungen mit tausenden von Personen oder Fachberatungsstellen geben ihre Einschätzung ab. Ein Teil der Uneinigkeit liegt an den unterschiedlichen Auffassungen darüber, was sexuelle Gewalt ist. Außerdem wird nur ein relativ kleiner Teil der sexuellen Gewalt, die passiert, bei der Polizei angezeigt. Wenn die oder der Betroffene ein Kind ist, braucht es selbstverständlich die Hilfe von einem Erwachsenen hierfür. Gründe nicht zur Polizei zu gehen können Scham, Angst oder die fehlende Hoffnung sein, dass eine Anzeige auch zu einer Verurteilung des Täters führt. Umfragen zu sexueller Gewalt sind meist anonym. Dabei können Name und Identität der

Befragten geheim bleiben. Trotzdem gibt es auch hier die Vermutung, dass Betroffene aus Scham nicht antworten mögen oder sich durch die gestellten Fragen nicht in ihren speziellen Erlebnissen gemeint fühlen. Es gibt ein „Dunkelfeld“, das wahrscheinlich nie ganz sichtbar wird. Eine große Untersuchung zu sexuellem Missbrauch an Kindern und Jugendlichen in Deutschland³, bei der Menschen im Alter von 16–40 Jahren gefragt wurden geht davon aus,

- dass durchschnittlich 7,4% aller Frauen und 1,5% aller Männer in ihrer Kindheit oder Jugend sexuelle Gewalt mit Körperkontakt erfahren
- dass bei 21,5% der Betroffenen, die sexuelle Gewalt mit Körperkontakt erlebt haben, der Täter ein Familienangehöriger war, bei 41,7% ein Bekannter
- dass 82,5% aller Betroffenen von sexueller Gewalt mit Körperkontakt weiblich sind und 17% männlich
- dass es nach sexueller Gewalt mit Körperkontakt im Durchschnitt 4–6 J. dauert, bis eine Anzeige bei der Polizei gemacht wird, wenn ein Kind oder eine Jugendliche betroffen ist

³ Erster Forschungsbericht zur Repräsentativbefragung Sexueller Missbrauch 2011, hrsg. von Steffen Bieneck, Lena Stadler & Christian Pfeiffer, Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen, 2011. Weitere Informationen zu der Studie befinden sich auch unter www.zartbitter.de

Die Folgen

Wie Mädchen und junge Frauen darauf reagieren, wenn sie sexuelle Gewalt erleben, ist ganz unterschiedlich. Worüber die Eine wütend ist und wogegen sie sich erfolgreich wehrt, kann bei einer Zweiten Angst und „Schreckstarre“ auslösen. Ein drittes Mädchen merkt hingegen vielleicht zunächst nicht, wie es sich mit dem Erlebten überhaupt fühlt, sondern spürt nur körperliche Übelkeit.

Es ist normal, dass Menschen auf dasselbe Ereignis mit unterschiedlichen Gefühlen reagieren. Sexuelle Gewalt hat aber fast immer negative Folgen: Sie macht den Betroffenen schlechte Gefühle von Hilflosigkeit, Angst, Wut, Ekel und/oder Scham. Manchmal gibt es anstatt oder zusätzlich zu Gefühls- auch Körperreaktionen, wie Übelkeit, Unruhe, Bauchschmerzen u.a. Es gibt nicht DIE typische, negative Auswirkung nach erlebter sexueller Gewalt.

Bestimmte Umstände einer Tat gelten als besonders belastend, insbesondere wenn mehrere von ihnen gleichzeitig auftreten. Solche Umstände können beispielsweise sein:

- Die sexuelle Gewalt wird oder wurde durch eine enge Bezugsperson verübt, zu der die Betroffene eine vertraute Beziehung hat oder hatte.
- Die sexuelle Gewalt hat bei der Betroffenen in jungem Alter begonnen oder stattgefunden.
- Sexuelle Gewalt ist mehrmals oder über einen längeren Zeitraum erlebt worden.
- Der Betroffenen wird oder wurde eingeredet, dass sie „selbst schuld“ sei oder es „ja auch gewollt habe“.
- Im Leben der Betroffenen gab es zusammen mit der Tat oder in einem anderen Lebenszusammenhang Erlebnisse schwerer körperlicher Gewalt.



Körper – Seele – Umwelt

Als Folge sexueller Gewalt können Körper und Seele krank werden. Im nächsten Abschnitt sollen typische Folgen benannt werden, die auftreten können. „Trauma“ als eine mögliche seelische Folge wird dabei genauer erklärt.

Wut, Angst und Traurigkeit

Häufig berichten Mädchen, die sexuelle Gewalt erlebt haben, dass sie sich ängstlicher, wütender oder trauriger fühlen als zuvor. Manchmal wird das Gefühl auch „taub“. Einige haben einen veränderten Umgang mit dem eigenen Körper, körperlichen Erkrankungen oder der eigenen Sexualität. Der Körper wird nicht mehr gemocht und liebevoll behandelt, sondern manchmal regelrecht „bekämpft“. Wenn es einem Mädchen seelisch dauerhaft schlechter geht, verändert es meist sein Verhalten in Bezug auf andere Menschen. Eine große seelische „Dünnhäutigkeit“, eine misstrauischere Einstellung oder die Anstrengung eine „heile Fassade“ aufrecht zu erhalten, können dazu führen, dass dieses Mädchen zusätzlich Probleme bekommt. Streit mit Freund_innen,

innerer Rückzug von den Eltern, das Gefühl von vielen nicht mehr verstanden zu werden sind nur einige Beispiele. So können scheinbar ausweglose „Teufelskreise“ entstehen. In einem Teufelskreis aus negativen Gefühlen und Problemen zu stecken bedeutet, dass man selbst keine Lösung mehr sieht. Dadurch kann ein Mädchen oder eine junge Frau in ihrer bisherigen Einstellung sich selbst, anderen Menschen und der Welt gegenüber tief verunsichert werden. Wohlbefinden, die Gesundheit und die Lebensqualität werden dann dauerhaft belastet. Oft ist für die Einzelne nicht automatisch klar, wie ihre Veränderungen mit dem Gewalterlebnis zusammenhängen. So kann sich die innere Überzeugung „mit mir stimmt etwas grundsätzlich nicht“ entwickeln, was zusätzlich entmutigt.

In dieser Tabelle stehen nur einige Beispiele, welche Auswirkungen sexuelle Gewalt haben kann. Sie können auch als Folge anderer psychischer Belastungen auftreten.

Körper	Seele	Umwelt
Häufige Unterbauchschmerzen und heftige Beschwerden bei der Monatsblutung	Reizbarkeit	Deutliche Verschlechterung der Schulleistungen
Ekel vor dem eigenen Körper oder ein aggressiver Umgang mit dem eigenen Körper	Wut auf sich selbst	Wegen Schlafstörungen oder Depressionen ständiges Zu-Spät-Kommen bei Arbeit oder Schule, besonders hohe Empfindlichkeit in Stressphasen, häufigeres krank sein – als Folge: Ärger in Schule und Ausbildung
Kopfschmerzen oder Muskelverspannungen, chronische Verdauungsbeschwerden	Selbstverletzungsdruck	Wenn die sexuelle Gewalt noch ein „Geheimnis“ ist: inneres Isolationsgefühl, Rückzug von Freund_innen und Familie, dadurch oft weitere Erhöhung der eigenen Belastung
Essstörungen	Panikattacken	Wenn die sexuelle Gewalt offen gelegt ist: im schlimmsten Fall als „Lügnerin“ dargestellt werden und keine Unterstützung bekommen
Durch exzessiven Sport den Körper „beherrschen“ und auch über Schmerzgrenzen bringen wollen	„Flashbacks“ (wie in der Zeitmaschine traumatische Szenen wieder erleben)	Mangelnder Rückhalt aus der eigenen Familie
Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, Gedächtnislücken	Misstrauen in Menschen	Abbruch der familiären Kontakte oder zerrüttete Familie (häufig wenn der Täter aus der Familie kommt)
Innere Unruhe	Scham- und Schuldgefühle	
Heftige Abneigung gegen bestimmte Gerüche, Lebensmittel, Geräusche („Trigger“, die körperliche Reaktionen auslösen)	Selbstmordgedanken	
Schlafstörungen, Alpträume (nur mit Licht schlafen, nur kurze Etappen, nicht im Liegen schlafen können)	Drogen- und Alkoholsucht	
Symptome ohne körperliche „Erklärung“ wie Atemnot, Lähmungserscheinungen, Taubheitsgefühle, Muskelkrämpfe	Sich selbst immer wieder in unangenehme, gefährliche Situationen bringen (auch: Re-Inszenierung der erlebten sexuellen Gewalt)	
Schmerzen, Krämpfe oder „nicht Fühlen“ beim Sex	Die eigene Kontrolle (ich hab das gemacht) und der Wunsch „unverletzbar“ zu sein, spielen hier oft eine Rolle	
	Gefühl von Wertlosigkeit	
	Zu viel Angst oder Wut fühlen	
	Zu wenig Wut spüren, um dadurch kraftvoll eigene Grenzen zu schützen und „Nein“ zu sagen	
	Dissoziationen („Wegdriften“ des Bewusstseins bei seelischer Überlastung)	

Was ist ein Trauma?

Der Begriff Trauma stammt aus dem Griechischen und meint „Verletzung“. Bei einem psychischen Trauma (es gibt auch körperliche Verletzungen, die in der Medizin als Trauma bezeichnet werden) gibt es zwei Merkmale:

- Der Mensch erlebt oder beobachtet ein Ereignis, das eine heftige Beschädigung seines Körpers oder seiner Seele oder der von anderen Menschen nach sich ziehen *könnte*.
- Die Gefühlsreaktion der betroffenen Person ist von sehr großer Angst (auch Todesangst), Hilflosigkeit und Erschrecken bestimmt und eine Flucht-, eine Kampf- oder eine Erstarrungsreaktion (oder eine Mischung aus allen dreien) stellt sich ein.

Vieles kann traumatisierend sein: seelische und körperliche Gewalt von Menschen gegen Menschen, aber auch Unfälle, lebensbedrohliche Krankheiten oder Naturkatastrophen. Auch hier ist es so, dass nicht alle Menschen gleich reagieren. Manche werden von einem Ereignis traumatisiert, andere verkraften dasselbe Ereignis vielleicht besser. Es kommt sehr darauf an, wie stark sich jemand dem Ereignis ausgeliefert fühlt. Wenn man nicht kämpfen kann (weil man z.B. viel kleiner

ist) und nicht fliehen (weil man nicht weiß, wohin) ist die Hilflosigkeit besonders groß.

Eine Seele, die Extremes aushalten muss, entwickelt möglicherweise *Symptome* (so wie der Körper nach einer Prellung z.B. blaue Flecken bekommt). Es ist normal auf etwas außergewöhnlich Heftiges, Erschreckendes mit Belastung zu reagieren! Wenn man z.B. nach einem Autounfall eine Zeit lang schlecht schlafen kann, nervös ist oder keinen Appetit hat, nennt man das *Belastungsreaktion*.

Ein Trauma ist keine Einbildung. Es ist eine psychische und körperliche Reaktion auf ein Ereignis, das einen Menschen in seinem Gefühl von Sicherheit, dem Glauben an die eigenen Fähigkeiten und die Verstehbarkeit der Welt tief verletzt hat.

Der heftige und negative Stress, dem das „Wahrnehmungs- und Gefühlsorgan“ Gehirn bei einer traumatischen Situation ausgesetzt wird, brennt sich regelrecht ein – so kann eine **Posttraumatische Belastungsstörung** entstehen (PTBS). PTBS ist das Fachwort, das Psycholog_innen und Ärzt_innen benutzen, um eine Erkrankung der Seele zu beschreiben, die nach traumatischen Erlebnissen entstehen kann. Die Entstehung einer solchen psychischen Reaktion hat viel mit der Funktionsweise unseres Gehirns und Nervensystems zu tun.

Anzeichen einer posttraumatischen Belastungsreaktion sind u.a.:

- Unruhezustände, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, nervöse Körpersymptome, Angst
- „Flashbacks“ (Erinnerungen an das traumatische Ereignis wie in einer Zeitmaschine, die durch bestimmte Reize wie beispielsweise Geräusche, Gerüche oder Gedanken ausgelöst werden), heftige Gefühlsreaktionen von Angst, Wut oder Ekel vor bestimmten Geräuschen, Gerüchen oder Situationen
- Vermeidung von Orten, Gedanken, Gesprächen oder Tätigkeiten, die an das Trauma erinnern könnten, und auch wiederholte Zustände von Abwesenheit oder kurzzeitigem „Wie ausgeschaltet sein“ (in der Fachsprache wird das Wort Dissoziationen auch dafür benutzt)

- Schmerzsymptome, Taubheit oder Lähmungserscheinungen ohne körperliche Ursache, Schuldgefühle und Verunsicherung, Angst vor Nähe in Beziehungen, Essstörungen, Selbstverletzungen.

Eine PTBS kann manchmal schwierig zu erkennen sein, besonders, wenn man sich an das Erlebnis, das diese Reaktion ausgelöst hat, nicht mehr erinnert. Das kann so sein, wenn das Ereignis als „Schutzfunktion der Seele“ aus dem Bewusstsein „gelöscht“ wurde. Eine Traumatisierung kann auch in der Kindheit passiert sein, wenn die betroffene Person noch nicht richtig sprechen konnte. Erst wenn Kinder wirklich gut sprechen können, fängt das Gehirn an, das sogenannte „sprachliche Gedächtnis“ auszubilden. Auf diesen Teil der eigenen Erinnerungen kann man bewusst zugreifen, also darüber erzählen und nachdenken. Vorherige Ereignisse



sind zwar auch gespeichert, aber anders, nämlich in Körper- und Gefühlserinnerungen oder in Bildern, die sich kaum beschreiben lassen.

Körper und Seele bilden eine PTBS nach einer Traumatisierung quasi im Sinne eines „Alarmprogrammes“ aus. Der ganze Organismus will sich davor schützen, jemals wieder in eine so schreckliche und gefährliche Situation zu kommen wie die, die das Trauma ausgelöst hat. Deshalb ist eine Person, die eine traumatisierende Erfahrung gemacht hat, oft wachsender, hat feinere „Antennen“ und reagiert schneller, aktiviert mit Angst oder mit Wut. Wenn ein Mensch erfahren hat, dass sich eine traumatische Situation wiederholt oder vor allem der seelische Schmerz nicht

auszuhalten war, schützt das „Abschalten der Seele“ (Dissoziation) in gewissem Sinne davor, etwas Traumatisches nochmal bewusst zu erleben. Das ist bei sexueller Gewalt, die ein Mädchen oder eine junge Frau als Kind erlebt hat, besonders häufig der Fall. Nicht jedes Erlebnis sexueller Gewalt hat eine PTBS zur Folge oder ist gleich traumatisch. Schwere und/oder anhaltende sexuelle Gewalt durch eine vertraute oder sogar geliebte Person in der Kindheit oder Jugend ist aber in den meisten Fällen traumatisierend.

Posttraumatische Belastungsstörungen können heute psychotherapeutisch gut behandelt werden.



Was hilft

In diesem Abschnitt sind einige Möglichkeiten beschrieben, wie Mädchen und junge Frauen die Folgen von sexueller Gewalt überwinden können. Es wird auch erklärt, wie Beratung und Psychotherapie dabei helfen.

Ressourcen und Bewältigungsstrategien

Ressourcen sind „Kraftquellen“. Man könnte sie mit Nährstoffen vergleichen, die dem körperlichen Immunsystem Kraft geben, um Krankheiten abzuwehren. Ressourcen sind Nahrungsquellen für die Seele! Belastende Erlebnisse können oft leichter bewältigt werden, wenn jemand auf Ressourcen zurückgreifen kann. Eine Ressource kann alles sein, was gut tut und Spaß macht: ein Hobby oder etwas Schönes, das Menschen in ihrer Freizeit unternehmen (chillen mit Freund_innen, Fußball spielen, sich in der Natur aufhalten, shoppen, chatten, kreative Tätigkeiten...). Es kann sehr unterschiedlich sein, was einzelne Personen als wohltuend empfinden.

Für viele Menschen ist es auch hilfreich, dass durch Schule, Ausbildung, Studium oder Beruf eine Tagesstruktur vorgegeben ist. So müssen sie sich nicht jeden Tag aufs Neue überlegen, was sie mit ihrer Zeit anfangen. Ein gut gefüllter Alltag kann Halt geben und deshalb auch eine Ressource sein.

Gerade wenn eine Person sich mit Dingen beschäftigt, die interessant sind oder Erfolgserlebnisse bringen, wirkt sich das positiv auf das Wohlbefinden aus. Bereiche, in denen sich ein Mädchen als kompetent erlebt (d.h. die sie gut kann), zählen also auch zu den Ressourcen.

Mädchen und junge Frauen verfügen über unterschiedliche Strategien, die sie einsetzen, um die Folgen von sexueller Gewalt abzumildern und zu überwinden. Dabei handelt es sich um individuelle Bewältigungsstrategien, die ebenfalls Ressourcen sind. Unter Bewältigungsstrategien versteht man Techniken oder besser Verhaltensweisen, die eine Person einsetzt, um mit belastenden Situationen umgehen und sie bewältigen zu können. Bewältigungsstrategien müssen manchmal neu gelernt werden und können so zu neuen Fähigkeiten werden. Sie werden dann zu persönlichen Ressourcen für das weitere Leben.



Bewältigungsstrategien helfen dabei, zufriedener und innerlich stabiler zu werden. Zu den verschiedenen Bewältigungsstrategien gehören schon solche Tätigkeiten, die von sorgenvollen Gedanken oder unangenehmen Gefühlen ablenken. Das können Aufgaben sein, die die ganze Konzentration erfordern, wie das Lösen schwieriger Aufgaben, Mandalas ausmalen, gleichzeitig Atemzüge und Schritte zählen. Auch die Entscheidung, sich nicht zurückziehen, sondern in einer bestimmten Situation aktiv andere Menschen aufzusuchen und Trost oder Mitgefühl zu suchen, kann eine Bewältigungsstrategie sein. Es gibt viele weitere Bewältigungsstrategien, die auch mit Hilfe von Beratung und Therapie neu gelernt werden können.

Man unterscheidet zwischen Bewältigungsstrategien, die kurzfristig entlasten und solchen, die langfristig wirken.

Außerdem helfen manche Bewältigungsstrategien sehr gut und sehr schnell, wirken langfristig aber eher schädlich. Solche Bewältigungsstrategien werden auch als Überlebensstrategien bezeichnet. Beispiele hierfür sind z.B. der Konsum von Alkohol und Drogen, die bei körperlichen oder seelischen Schmerzen betäuben oder einen besser aushaltbaren Gefühlszustand bewirken sollen. Es ist wichtig, Überlebensstrategien als Versuche zu verstehen, mit sehr belastenden Situationen schnell zurechtzukommen und gleichzeitig die langfristig schädliche Wirkung zu sehen. Das kann dabei helfen, andere langfristig positive Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Wichtige Ressourcen sind für ein Mädchen auch die Menschen, die es mag und liebt. Dabei ist es wichtig, dass es von diesen Menschen gute Gefühle zurückbekommt und ernst genommen, anerkannt und gut behandelt wird. Zuneigung zu erleben und Unterstützung bei Schwierigkeiten zu bekommen ist ein menschliches Grundbedürfnis. Schon die Erfahrung, dass jemand sich wirklich interessiert und sorgt und auch unangenehme Themen und Gefühle im gemeinsamen Gespräch einen Raum haben dürfen, kann hilfreich sein. Manche Menschen finden solche Personen in ihrem Lebensumfeld, andere suchen sich hierfür Selbsthilfegruppen oder professionelle „Gesprächspartner_innen“.

Oft setzen Menschen ihre Ressourcen spontan und von innen herauskommend ein, wenn es ihnen nicht gut geht. Wenn aber jemand besonders stark belastet ist, kann der Zugang zu den Kraftquellen „verschüttet“ sein. Dann ist es gut, wenn jemand anderes Unterstützung anbietet. Der erste Schritt dabei ist, der belasteten Person dabei zu helfen, sich ihrer Ressourcen bewusst zu werden oder sie vielleicht gemeinsam zu entdecken.

Selbstverletzendes Verhalten (sich ritzen oder sich auf andere Art gezielt Schmerz zufügen) ist ein ganz spezieller Bewältigungsversuch, der auf Außenstehende oft erschreckend wirkt und deshalb von den Betroffenen manchmal verheimlicht wird. Der körperliche Schmerz kann dabei eine Ablenkung vom seelischen Schmerz sein oder er durchbricht eine unerträgliche „Gefühlstaubheit“.

Insgesamt gibt es gerade nach traumatischen (sexuellen) Gewalterfahrungen das Phänomen, dass manche Betroffene sich wiederholt besonders gefährlichen Situationen aussetzen. Das Gefühl die eigene Angst zu überwinden, die Kontrolle über diese Situationen zu behalten oder auch der im Körper dadurch ausgelöste Aufregungszustand können Gründe hierfür sein.

Beratung und Psychotherapie

Sich an eine Beratungsstelle zu wenden, kann ein guter Weg für Mädchen und jungen Frauen sein, um die Folgen von sexueller Gewalt langfristig zu lindern. In größeren Städten gibt es meistens besondere Beratungsstellen für Mädchen und junge Frauen, die sexuelle Gewalt erlebt haben. In kleineren Städten ist es oft schwieriger, eine passende Beratungsstelle zu finden⁴.

In Beratungsstellen bekommen Mädchen und junge Frauen unkompliziert Hilfe: Ein Termin kann telefonisch vereinbart werden. Ihren Namen müssen sie dabei nicht nennen und in der Regel kosten die Gespräche kein Geld.

In Beratungsstellen arbeiten meistens Sozialpädagoginnen und Psychologinnen. Sie sind darin geschult, Mädchen und jungen Frauen durch Beratung oder durch Psychotherapie zu helfen. Viele haben spezielle Ausbildungen in Therapiemethoden, die bei Traumasymptomen hilfreich sein können.

⁴ Im Anhang befindet sich die Telefonnummer von N.I.N.A. Das ist eine Beratungsstelle, an die sich Mädchen und junge Frauen wenden können, die in einer kleinen Stadt leben. Dort erfahren sie wohin sie sich in ihrer Stadt oder Region wenden können.

Die Mitarbeiter_innen der Beratungsstellen unterstützen Mädchen und junge Frauen durch Gespräche. Dabei helfen sie auch, solche Ressourcen als Bewältigungsstrategien zu stärken und zu entwickeln, die langfristig gesehen gut tun. Diese Gespräche finden entweder im Rahmen einer Beratung oder im Rahmen einer Psychotherapie statt.

Wenn ein Mädchen sexuelle Gewalt erlebt hat, ist der Täter in vielen Fällen jemand, dem das Mädchen ursprünglich vertraut hat. Nach einer solchen Erfahrung kann es für Betroffene schwer sein, sich in neuen Kontakten und Beziehungen wieder

vertrauensvoll einzulassen. Ein größeres Misstrauen anderen Menschen gegenüber nach sexueller Gewalt ist ein Schutzmechanismus der Seele. In einer Beratung oder einer Psychotherapie ist es deshalb wichtig, dass dieser Schutzmechanismus respektiert wird. Dies findet z.B. darin Ausdruck, dass das Mädchen oder die junge Frau niemals etwas erzählen muss, was sie nicht möchte.

Der Respekt vor den Bedürfnissen von betroffenen Mädchen und jungen Frauen ist eine Voraussetzung für eine gelingende Beratung oder Psychotherapie. Manchmal ist es jedoch trotzdem so, dass eine



Beraterin und ein Mädchen oder eine junge Frau in den Gesprächen feststellen, dass sie keine gute Beziehung zueinander aufbauen können. In einer Beratungsstelle besteht dann für das Mädchen oder die junge Frau die Möglichkeit, zu einer anderen Mitarbeiterin der Beratungsstelle zu wechseln. In einer Psychotherapie, die in einer Praxis gemacht wird, gibt es zunächst über mehrere Termine die Möglichkeit herauszufinden, ob das Team Therapeut_in und Hilfe-Suchende „zusammenpasst“.

Beratung und Psychotherapie verlaufen unterschiedlich, deshalb werden diese Unterschiede hier erklärt.

Beratung

Beratung beschäftigt sich mit den Fragen: „Wie und worum geht es Dir? Was brauchst Du jetzt? Wie kannst Du das erreichen, was Du brauchst?“ In der Beratung wenden sich die Beraterin und die Hilfesuchende eher alltagspraktischen Themen zu. Eine Beraterin kann helfen zu sortieren, bestimmte Themen zu bearbeiten und Anlaufstellen für andere Themen zu finden. Manchmal

ist Beratung auch eine Überbrückung oder „Vorarbeit“ für eine spätere Therapie. Der Unterschied zu einer Psychotherapie wird oft mit der „Tiefe“ beschrieben, mit der man in das gemeinsame Nachfühlen und Besprechen der seelischen Nöte eintaucht.

Psychotherapie

Psychotherapie findet üblicherweise in der Praxis einer Therapeutin oder eines Therapeuten⁵ statt oder in einer Klinik. Manche Beratungsstellen bieten auch Psychotherapie an.

Bei der Suche nach einer Therapeutin geht es zunächst darum, dass die Person, die Hilfe sucht, ein gutes Gefühl zu ihrer zukünftigen Therapeutin hat. Psychotherapie braucht ein gutes Miteinander. Wenn sich die Gesprächssituation von Anfang an falsch anfühlt oder die eigenen Grenzen nicht gewahrt werden, ist die Therapeutin für das Mädchen oder die junge Frau nicht die richtige. Meistens reicht es nicht aus, nur eine Therapeutin kennenzulernen. Stattdessen ist es für viele Mädchen und junge Frauen richtig und wichtig, mehrere sogenannte Erstgespräche zu führen. Eine Therapeutin zu finden, ist auch deshalb nicht leicht, weil viele Therapeutinnen lange Wartezeiten haben.

⁵Die meisten Mädchen oder jungen Frauen, die sexuelle Gewalt erfahren haben, entscheiden sich dafür, eine Psychotherapie bei einer Frau zu machen. Deshalb erwähnen wir hier im weiteren Text nur Therapeutinnen.

In der Phase der Suche können Mädchen und junge Frauen in einer Beratungsstelle auch Gespräche führen, die ihnen in der Alltagsbewältigung helfen.

Traumatherapie

Bei einer Psychotherapie, die aufgrund von Ängsten oder Depressionen begonnen wurde, kann sich im Verlauf herausstellen, dass es in der Lebensgeschichte des jeweiligen Menschen auch seelische Traumata gab. Das ist nicht ungewöhnlich. Die Behandlung der Folgen von traumatischen Belastungen ist etwas, was in vielen Psychotherapien geschieht, ohne dass diese speziell „Traumatherapie“ heißen.

Für den besonderen Bereich der Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS), sind aber extra Therapiemethoden entwickelt worden. In den letzten 20 Jahren hat die Forschung sehr viel über die komplizierten Zusammenhänge von Gefühlen, Körperreaktionen und Gehirnprozessen nach Traumata herausgefunden. In einer Traumatherapie sollen in möglichst kurzer Zeit die quälenden Symptome von Angst, Unruhe, „Flashbacks“, Dissoziationen etc. gelindert werden.

Dabei unterstützt die Therapeutin die Betroffene in der Verarbeitung und „Heilung“ psychischer Verletzungen. „Heilung“ steht hier in Anführungszeichen, weil man die Zeit nicht zurückdrehen kann. Wenn ein Mensch etwas Traumatisches erlebt, hinterlässt das Spuren. Traumatherapie soll dabei helfen, dass diese Spuren nicht mehr so schmerzen und den Menschen in seinem Leben nicht einschränken. Ein Ziel von Traumatherapie ist meist die innere Verwandlung der traumatischen Erfahrung in eine Erinnerung, die keine schrecklichen Gefühle auslöst.

Um dieses Ziel zu erreichen, gibt es verschiedene Ansätze. Sie heißen beispielsweise EMDR, STIB oder Trimb. Grundsätzlich geht es zunächst um das Gefühl größerer Sicherheit und Selbstkontrolle. Dabei wird in der Arbeit zwischen dem betroffenen Mädchen oder der jungen Frau und der Therapeutin nicht nur der traumatischen Erfahrung Aufmerksamkeit gewidmet: Es geht um den ganzen Menschen. Nach sexueller Gewalt kann es lange dauern, bis man über das Erlebte konkret sprechen kann oder bis man sich wieder einem fremden Menschen, in diesem Fall

der Therapeutin, anvertrauen kann. Diese Zeit sollte in einer Psychotherapie vorhanden sein!

In vielen Traumatherapien werden die ängstigenden, traumatischen Erlebnisse irgendwann direkt bearbeitet, wenn das Vertrauen und die psychische Sicherheit der Betroffenen dafür stabil genug sind. Diese Phase der Psychotherapie ist anstrengend und sollte gut gemeinsam vorbesprochen sein. Manchmal werden die Erlebnisse gemalt, manchmal erzählt oder mit Hilfe

von Materialien wie Steinen, Blumen und Seilen als „Bild“ in eine zeitliche Reihenfolge sortiert. Diesen Teil der eigenen Geschichte in sich selbst so abspeichern zu können, dass man ihn geordnet und für sich verstanden hat, gibt vielen Betroffenen ein Gefühl von Kontrolle wieder. Den schrecklichen Zuständen von Hilflosigkeit und unvorhergesehenem Wiedererleben („Flashbacks“) der traumatischen Erfahrungen wird so etwas Selbstbestimmtes entgegengesetzt.

Beratungsstellen können auch über die unterschiedlichen Ansätze der Traumatherapie und den Verlauf einer Traumatherapie informieren.



Polizei und Gericht

Für manche Mädchen und junge Frauen ist es wichtig, dass der Täter bestraft wird. Deshalb ist hier zu lesen, was Mädchen und junge Frauen wissen sollten, bevor sie bei der Polizei Anzeige erstatten.

Das Für und Wider einer Strafanzeige

Viele Mädchen und junge Frauen haben Bedenken, eine Strafanzeige zu stellen, weil sie nicht wissen, was danach auf sie

zukommt. Außerdem fühlen sich viele Menschen im Umgang mit der Polizei und den Gerichten unsicher und ängstlich. Über die selbst erlebte sexuelle Gewalt zu erzählen, ist für die meisten Mädchen und jungen Frauen zudem sehr schambesetzt. Viele stellen sich auch die Frage, ob der Täter überhaupt bestraft wird. Sie wissen nicht, wie die Polizei und das Gericht die Tat bewerten. Auf einige dieser Fragen können Mädchen und junge Frauen in einer Beratungsstelle Antworten bekommen oder in sogenannten Zeugenschutzräumen. Andere Fragen können mit einer Rechtsanwältin oder einem Rechtsanwalt besprochen werden.

Bei den Bedenken, die Mädchen und junge Frauen haben, eine Anzeige zu erstatten, geht es auch um die Frage, ob sie die



Belastungen, die damit verbunden sind, aushalten können und wollen. Diese Bedenken ernst zu nehmen, ist sehr wichtig. Manchmal ist es besser, zunächst das innere Gleichgewicht wieder zu finden und die eigenen Kräfte darauf zu richten. Auf der anderen Seite kann auch die Strafverfolgung eines Täters eine heilsame Wirkung haben. Auch bei der Abwägung dieser Frage können Gespräche in einer Beratungsstelle helfen.

Verjährungsfristen

Ob eine Straftat überhaupt noch verfolgt werden kann oder schon verjährt ist, regeln die sogenannten Verjährungsfristen. Die Verjährungsfristen sind verschieden lang. Sie hängen u.a. davon ab, wie massiv die angezeigte sexuelle Gewalt war. Über Verjährungsfristen können am besten Anwältinnen und Anwälte befragt werden.

Der Verlauf eines Strafverfahrens

Hat sich ein Mädchen oder eine junge Frau entschlossen eine Strafanzeige zu stellen, dann kann sie dies in jedem Polizeirevier tun. In größeren Städten hat die Polizei besondere Abteilungen für Sexualdelikte. Die Beamtinnen und Beamten in diesen Polizeidienststellen haben eine spezielle Ausbildung. Wenn es eine solche Stelle gibt, ist es deshalb ratsam, sich dorthin zu wenden. In diesen Dienststellen ist es möglich, persönlich oder telefonisch einen Termin

für die Erstattung der Anzeige zu vereinbaren. So können Mädchen und junge Frauen auch sicherstellen, von einer Frau vernommen zu werden, wenn sie das wollen.

Mit der Erstattung einer Anzeige beginnt das polizeiliche Ermittlungsverfahren. Die Polizei versucht dann, die gemachten Angaben zu überprüfen. Hierzu befragt sie Zeuginnen und Zeugen und sucht nach Anhaltspunkten, die die Anzeige bekräftigen oder auch entkräften.

Wichtig ist zu wissen, dass eine Anzeige nicht wieder rückgängig gemacht werden kann. Das bedeutet, dass die Polizei auf jeden Fall ermittelt, wenn sie Informationen über einen Fall von sexueller Gewalt erhält. Das gilt auch dann, wenn nicht das betroffene Mädchen oder die junge Frau selbst eine Anzeige erstattet, sondern andere Personen. Der Grund dafür ist, dass der Staat sexuelle Gewalt als Straftat ansieht, die verfolgt werden muss.

Das polizeiliche Ermittlungsverfahren kann eingestellt werden, wenn die Beweise nicht ausreichend sind. Wenn es genug Beweise gibt, erhebt die Staatsanwaltschaft Anklage. Oft vergehen viele Monate, bis ein Termin für ein Gerichtsverfahren festgelegt wird. Das kann für Mädchen und junge Frauen eine besonders belastende Zeit sein.

Die Nebenklage

Von sexueller Gewalt Betroffene können schon vor einer Anzeige eine eigene Rechtsanwältin oder einen eigenen Rechtsanwalt hinzuziehen. Diese können auch mit zur Polizei gehen, wenn die Anzeige erstattet wird. Die Kosten für eine Anwältin oder einen Anwalt übernimmt in der Regel der Staat, nachdem Anzeige erstattet wurde. Hierfür muss ein besonderer Antrag gestellt werden. Über diese Kostenübernahme können Mädchen und junge Frauen beim ersten Kontakt zu einer Anwältin oder einem Anwalt sprechen. Nachdem die Anzeige erstattet wurde, haben Anwältinnen und Anwälte das Recht, die Ermittlungsakten einzusehen. Auch im Gerichtsverfahren haben sie besondere Rechte. Vor Gericht sind Anwältinnen und Anwälte sogenannte Nebenklagevertreter und können beispielsweise Befragungen von Zeuginnen und Zeugen vornehmen. Sie können auch für die Dauer der Vernehmung einer von sexueller Gewalt Betroffenen die Öffentlichkeit ausschließen lassen. Außerdem können Anwältinnen und Anwälte beantragen, den Angeklagten zur Zahlung eines Schmerzensgeldes an die Nebenklägerin zu verurteilen.

Glaubhaftigkeitsgutachten

Im Rahmen des Strafverfahrens werden Mädchen und junge Frauen, die sexuelle Gewalt angezeigt haben, oft psychologisch begutachtet. Diese Gutachten heißen Glaubhaftigkeitsgutachten. Sie werden von Psychologinnen und Psychologen oder Ärztinnen und Ärzten erstellt. Diese sollen aufgrund von Gesprächen und manchmal auch mit Testverfahren beurteilen, ob sich das Gericht bei der Urteilsfindung zuverlässig auf die Aussage der Betroffenen stützen kann. Dafür ist es wichtig, dass die Erinnerungen der Mädchen und jungen Frauen nachvollziehbar und eindeutig sind. Diese Begutachtung umfasst meist mehrere Termine. Die Einschätzung des Gutachtens soll eine Hilfe für die Richterin oder den Richter sein, den jeweiligen Fall besser beurteilen zu können. Eine gutachterliche Einschätzung an sich bestimmt nicht automatisch den Ausgang eines Gerichtsprozesses.

Hamburger Telefonnummern:

Landeskriminalamt

LKA 42

zuständig für Sexualdelikte:

Tel. 040 42867 – 4210

Zeugenbetreuung

der Gerichte:

Tel. 040 42843 – 3899

Institut für Rechtsmedizin am UKE:

nimmt körperliche Untersuchungen vor und dokumentiert die Ergebnisse, bei Gerichtsverfahren können diese Ergebnisse als Beweismittel verwendet werden

Tel. 040 7410 – 52127

www.uke.de/kliniken-institute/institute/rechtsmedizin/

Weisser Ring

übernimmt Kosten für Erstgespräche mit Anwältinnen und Anwälten:

Tel. 040 2517 680

www.weisser-ring.de/

internet/landesverbaende/hamburg

Versorgungsamt

ist zuständig für Opferentschädigung:

Tel. 040 4 28 63 – 0

<http://www.hamburg.de/versorgungsamt>



Weiterführende Adressen

Hamburger Fachberatungsstellen

Allerleirauh

Tel. 040 – 29 83 44 83

www.allerleirauh.de

Dolle Deerns

Tel. 040 – 439 41 50

www.dollederns.de

Dunkelziffer

Tel. 040 – 42 10 700 10

www.dunkelziffer.de

Notruf für vergewaltigte
Frauen und Mädchen

Tel. 040 – 25 55 66

www.frauennotruf-hamburg.de

Opferhilfe Hamburg

Tel. 040 – 38 19 93

www.opferhilfe-hamburg.de

Zornrot

Tel. 040 – 721 73 63

www.zornrot.de

Zündfunke

Tel. 040 – 890 12 15

www.zuendfunke-hh.de

Internetportale

Kontaktdaten für ein bundesweites
Hilfetelefon und Fachberatungsstellen
in Deutschland:

www.ubskm.de

Bundesweiter Beratungsführer:

www.dajeb.de

Informationen für Opfer sexueller Gewalt:

www.sexuelle-gewalt.de

Psychotherapeut_innen-Suche:

www.psych-info.de

Psychosoziale Hilfe Online:

www.das-beratungsnetz.de





Allerleirauh

Beratung bei sexueller Gewalt
Prävention Fortbildung

Menckesallee 13
22089 Hamburg

Tel 040 - 29 83 44 83

Fax 040 - 29 83 44 84

info@allerleirauh.de

www.allerleirauh.de

Telefonzeiten

Mo. 9.30 – 13 h

Di. 9.30 – 13 h und 14 – 17 h

Mi. 9.30 – 13 h und 14 – 17 h

Do. 14 – 18 h

Fr. 9.30 – 13 h

Es können auch Nachrichten
auf dem Anrufbeantworter hinter-
lassen werden. Wir rufen zurück.

