

Der richtige Standpunkt: GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!



Der Verbund vertritt 33 autonome

- Frauenberatungsstellen
- Frauen-Notrufe
- Beratungsstellen gegen sexuellen Missbrauch in Niedersachsen.

Fachkräfte finden in den Beratungsstellen Rat und Unterstützung, und die Beratungsstellen bieten von Gewalt betroffenen Frauen und Mädchen in unterschiedlichen Lebenslagen psychosoziale Beratung und Unterstützung an.

Ziel der Frauen- und Mädcheneinrichtungen ist es, der alltäglichen (sexualisierten) Gewalt gegen Frauen und Mädchen entgegenzuwirken. Das Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen soll in die Öffentlichkeit getragen werden. Die Mitarbeiterinnen sind kompetente

Ansprechpartnerinnen für die verschiedenen Formen von Gewalt, die Frauen erleben: zum Beispiel häusliche Gewalt durch den Partner, psychische Gewalt, sexuellen Missbrauch, sexualisierte Gewalt, sexuelle Belästigungen, Vergewaltigung oder Stalking. Gewalt hat viele Gesichter.

„Autonom“ bedeutet, dass die Beratungsstellen des Verbundes parteipolitisch und konfessionell unabhängig arbeiten. In den Beratungsstellen werden die Frauen und Mädchen ausschließlich von Frauen beraten. Die Beratung ist auf Wunsch anonym. Auch Angehörige oder professionelle Fachkräfte finden in den Beratungsstellen Rat, Unterstützung und Schulungsmöglichkeiten. Wichtige Angebote sind außerdem die Prävention, die Öffentlichkeitsarbeit und das Organisieren und Durchführen von Fachveranstaltungen und Fortbildungen.



Frauen-Power-Mauer vor dem Landtag – Aktion des Verbundes zur Änderung der Richtlinie des Landes zur Förderung der Gewaltberatungsstellen am 22.06.2004

Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

Das Spektrum der Beratungsarbeit

Die niedersächsischen Frauen- und Mädchenberatungsstellen gegen Gewalt bieten ein breites Angebotspektrum. Die Angebote zielen auf unterschiedliche Problemfelder, Informationsbedarfe, Altersgruppen und Herkunftshintergründe. Die Beratungsstellen sind spezialisiert auf die Arbeit mit Frauen, die (sexualisierte) Gewalt erleben oder in der Kindheit erlebt haben und sie beraten und begleiten Mädchen, die Gewalt oder sexuellen Missbrauch erfahren oder erleben mussten.

Die Mitarbeiterinnen der Beratungsstellen unterstützen Frauen und Mädchen bei der Bearbeitung und Aufarbeitung von Gewalterfahrung in kurz-, mittel- und längerfristigen Beratungsprozessen. Verletzte Opferzeuginnen können sich durch psychosoziale Prozessbegleitung in Strafverfahren unterstützen lassen.

In niedrigschwelligen Angeboten, Gruppenarbeit und durch Informationsveranstaltungen, versuchen die Beratungsstellen Frauen und Mädchen zu erreichen, bevor Konflikte eskalieren und in Gewaltsituationen münden. Sie entwickeln Angebote zur Prävention und führen diese häufig in Kooperationen durch. Dabei fördern sie den Austausch unter Akteurinnen und Akteuren, denen es ein Anliegen ist, die Situation von Frauen und Mädchen und deren Schutz vor Gewalt zu verbessern.

Die Arbeit der Beratungsstellen bewirkt, dass Frauen und Mädchen die Beratungsstelle aufrechter verlassen als sie sie betreten haben. Dies erreichen die Mitarbeiterinnen durch ihre umfassende und wertvolle Kleinarbeit. Sie bestärken Frauen und Mädchen auf der Suche nach verschütteten Ressourcen und tragen so wesentlich zur Stabilisierung bei. Sie stimmen bei Bedarf den Kontakt zu anderen Stellen und Hilfsangeboten ab.

Die Beratungsstellen informieren zu Themen, die eng im Zusammenhang mit Gewalterfahrung und Gewaltprävention stehen: zu Partnerschaft und Trennung, zu psychischen Belastungen, im Falle eines Schwangerschaftskonflikts, hinsichtlich Berufs- und Lebensperspektiven, zu Essstörungen, bei Vereinsamung, in psychosozialen Gesundheitsfragen, bei Existenzsicherung und anderen mehr. In einigen Beratungsstellen gibt es Fachkräfte, die Erstintervention bei häuslicher Gewalt leisten.

Die Beratungsstellen tragen zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit auf kommunaler, regionaler, Landes- und Bundesebene bei, stoßen neue Themen an und bearbeiten sie. Dabei stehen sie Dritten als kompetente Referentinnen und als Kooperationspartnerinnen für Informationsveranstaltungen und Fortbildungen zur Verfügung.

Der richtige Standpunkt: GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!

Themen und Angebote

Ausstellung

K.O. Tropfen

Stabilisierungsgruppe

Lesung

Vergewaltigung

Beratungsrundlauf in Schulen

Vernetzung überregional

Belästigung am Arbeitsplatz

Sexuelle Gewalt und Behinderung

SMS -Terror

Hilfe bei Anträgen

Wen Do/Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für gehörlose Frauen

Vortrag

Isolation

Gewalt in Partnerbeziehungen

Sexueller Missbrauch

Existenznot

§218 Beratung

Körperarbeit und Entspannung

Schulprojekte

Psychische Belastungen

Begleitung zu Gericht

Publikationen

Anti-Gewalt-Spots

Begleitung zu Ämtern

Anti-Gewalt-Kampagne

Elternabend

LehrerInnenfortbildung

Vernetzung vor Ort

Stalking

Rechtsberatung

MultiplikatorInnenfortbildung

Gewalt in Institutionen

Trennung

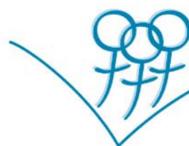
Onlineberatung

Intervention bei Häuslicher Gewalt

Beratung von Angehörigen

Traumatherapeutische Angebote

Essstörung



Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

Prävention gegen sexuellen Missbrauch

Prävention ist Aufklärung und Erziehung zur körperlichen und sexuellen Selbstbestimmung.

Prävention ist dringend nötig, denn Kinder sind in keinem Alter vor sexualisierter Gewalt sicher.

Prävention ist stärkend und umfasst die folgenden Aspekte:

- **Meine Gefühle sind richtig und wichtig.**
- **Mein Körper gehört mir.**
- **Nein-Sagen ist erlaubt.**
- **Es gibt gute und schlechte Geheimnisse.**
- **Manche Dinge sind typisch für Mädchen, manche typisch für Jungen.**
- **Wie hole ich mir Hilfe?**

Prävention heißt, Verantwortung zu übernehmen. Die Verantwortung dafür, ob sexualisierte Gewalt stattfindet oder ob sie verhindert wird, liegt nicht bei den betroffenen Mädchen und Jungen. Es liegt in der Verantwortung der Erwachsenen Mädchen und Jungen zu stärken, zu schützen, sie ernst zu nehmen und ihnen zu glauben.

Das Hauptanliegen von Präventionsarbeit ist es, die Widerstandsfähigkeit und Autonomie von Mädchen und Jungen zu fördern, ihre Selbstachtung und ihr Recht auf Selbstbestimmung zu stärken. Prävention fördert die Handlungskompetenzen von Mädchen und Jungen. Prävention ist kein einmaliges Projekt, sondern eine Erziehungshaltung.

Es ist wichtig, dass Erwachsene Mädchen und Jungen darin bestärken, ihre Gefühle ernst zu nehmen und auszudrücken. Denn Gefühle sind Signale und bieten Orientierung.

Der inneren Stimme zu vertrauen heißt, Zutrauen zu sich selbst zu haben und handlungsfähig zu sein.

Mädchen und Jungen, deren Rechte und Grenzen von den Erwachsenen im Alltag akzeptiert werden, haben weniger Ängste und sind selbstbewusster. Nicht umsonst richtet sich Präventionsarbeit deshalb in erster Linie an Mütter, Väter und an PädagogInnen. Erwachsene haben eine wichtige Vorbildfunktion.

Präventionsarbeit umfasst verschiedene Angebote, die sich sowohl an Mädchen und Jungen als auch an Erwachsene richten:

- **Durchführung von Elternabenden**
- **Fortbildungen für LehrerInnen und ErzieherInnen zum Thema „Sexualisierte Gewalt und Prävention“**
- **Arbeitsmaterialien für Schulen zum Thema „Sexuelles Selbstbestimmungsrecht und sexualisierte Gewalt und Prävention“**
- **Präventionsprojekte für Grundschulen**
- **Spezifische Veranstaltungen für Mädchen in der Beratungsstelle**

Kinder lernen durch Vorbilder und durch Wiederholung. Prävention sollte als Erziehungshaltung und in Form von wiederkehrenden Übungen regelmäßig in den Alltag oder den Unterricht einbezogen werden.

Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

Formen der Gewalt

Sie reichen von: alltäglicher Anmache, frauenfeindlicher Sprache, Schimpfworte, Diskriminierung auch in der Werbung und in den Medien, verzerrter, konsumbezogener Darstellung von Frauen, Zwangsehen, sexuelle Belästigung im Alltag, am Arbeitsplatz, bis hin zur organisierten Kriminalität, wo Frauen und Mädchen verschleppt, vergewaltigt und zur Prostitution gezwungen werden.

Die verschiedenen Gewaltformen stehen nicht separat nebeneinander, sondern greifen ineinander über.

Meist liegen mehrere Gewaltformen vor.

Zudem bedeutet körperliche Gewalt immer auch psychische Gewalt und Diskriminierung. Sexualisierte Gewalt ist auch eine Form körperlicher Gewalt und immer verbunden mit psychischer Gewalt. Soziale und wirtschaftliche Diskriminierung kann auch als psychische Gewalt verstanden werden.

Körperliche Misshandlungen

Körperliche Gewalt ist die Form von Gewalt, die in der Öffentlichkeit am deutlichsten wahrgenommen wird. Beispiele sind: Ohrfeigen, an den Haaren ziehen, schlagen, boxen, treten, Verbrennungen, Verätzungen, würgen, Angriffe mit Messern, Bierflaschen und so weiter, Beibringen lebensgefährlicher Verletzungen.

Vielfach sind diese körperlichen Misshandlungen mit Todesdrohungen seitens des Täters verbunden.

Psychische Gewalt

Als besonders gravierend und zerstörerisch erleben betroffene Frauen die psychische Gewalt. Sie führt maßgeblich zur Zerstörung des Selbstwertgefühls, der psychischen Gesundheit, der eigenen Identität, des Glaubens an eigene Werte, Gefühle und Fähigkeiten.

Insbesondere die psychische Gewalt ist vielfach subtil und von außen nur begrenzt sichtbar.

Beispiele für psychische Gewalt sind: verbale Erniedrigung, Beleidigungen, Bedrohungen, Beschuldigungen, auch vor den gemeinsamen Kindern oft verbalisiert.

Ebenso häufig sind Äußerungen, dass die Frau verrückt, labil, psychisch krank sei, das Lächerlichmachen der Frau in der Öffentlichkeit, Entzug/Isolation von Bekannten, Familie und Freunden, ständige Kontrolle und Eifersucht.

Wirtschaftliche/Ökonomische Gewalt

Ökonomische Diskriminierung dient Männern ebenfalls dazu, ihre Macht aufrechtzuerhalten. Geld ist dabei ein Mittel, Frauen in der Beziehung festzuhalten, da sie Angst vor Verarmung und sozialem Abstieg haben.

Ökonomische Gewalt zeigt sich zum Beispiel durch Entzug von Geld und Eigentum, alleinige Handhabe des Mannes über finanzielle Ressourcen, Verhinderung von Berufstätigkeit und Ausbildung der Frau, Vernichtung von für die Frau existentiell wichtigen Papieren, Beschädigung, Vernichtung von Dingen oder Bekleidung, die der Frau wichtig und lieb sind.

Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

Formen der Gewalt

Soziale Diskriminierung

Soziale Diskriminierung ist sehr häufig Bestandteil häuslicher Gewalt, zum Beispiel über Beanspruchung jeglicher Entscheidungsmacht durch den Mann, das Sich-bedienen-lassen, sie als sexuell verfügbar zu betrachten und zu behandeln, Isolation der Frau durch Einsperren, Verbote zu telefonieren und das Haus zu verlassen, Verhinderung des Kontaktes der Frau zu anderen Personen, Verbot der Berufstätigkeit.

Häusliche Gewalt

In den vergangenen Jahren ist neben der sexuellen Gewalt gegen Frauen die sogenannte Häusliche Gewalt in den Vordergrund der fachlichen und politischen Diskussion gerückt. Der Begriff bezeichnet Gewalt im engen sozialen Nahbereich, insbesondere Gewalt in Beziehungen. Dabei handelt es sich häufig um einen Komplex körperlicher, sexueller und psychischer Misshandlungen.

Gewalt gegen Frauen betrifft auch immer ihre Kinder. Dazu müssen die Kinder nicht einmal während der Gewalttat anwesend sein oder diese direkt mitbekommen. Das Erleben von Gewalt gegen die Mutter beeinflusst das Bild von Vater und Mutter sowie die Beziehung zu ihnen.

Die Kinder fühlen sich angesichts der Gewalt des Vaters und der Ohnmacht der Mutter hilflos ausgeliefert. Häufig fühlen sie sich für das Geschehen schuldig und verantwortlich, die Mutter zu schützen, haben aber Angst einzugreifen. Oder sie versuchen sich einzumischen und werden dann selbst misshandelt.

Das Miterleben dieser Gewalt bleibt nie ohne Folgen für die Kinder, hat vielfältige und unterschiedliche Auswirkungen auf die Kinder, zum Beispiel Ängste, Schlafstörungen, Aggressivität, Entwicklungsverzögerungen, Zurücknahme eigener Bedürfnisse.

(bff / Standpunkte 2007 – Hintergrundinformationen zum Thema Gewalt gegen Frauen)

Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

Tabu – Sexualisierte Gewalt an Frauen und Mädchen mit Behinderungen

Untersuchungen zeigen, dass Frauen und Mädchen mit (vor allem) Lernschwierigkeiten und intellektuellen Beeinträchtigungen etwa viermal häufiger Opfer von sexualisierten Übergriffen sind.

Familie und Einrichtungen der Behindertenhilfe sind keine „sicheren“ Orte, in denen Menschen geschützt sind: Sexuelle Gewalt wird überwiegend durch Täter verübt, die den Opfern bekannt sind. Je stärker die Abhängigkeit, umso höher das Risiko des Machtmissbrauchs.

Signale, die mit sexueller Gewalt zu tun haben können, werden oft fehlgedeutet und Verhaltensauffälligkeiten werden mit der Behinderung in Verbindung gebracht. Behinderte Mädchen und Frauen gelten als „sichere“ und „ideale“ Opfer, weil ihre Behinderung sie abhängig macht und ausliefert.

Die Möglichkeiten, sexuellen Missbrauch offenzulegen und darüber zu reden, sind für Menschen mit Behinderungen aufgrund der Abhängigkeiten sehr gering.

Für die Aufdeckung und Verarbeitung von sexuellen Gewalterfahrungen ist die Mitwirkung der Personen des sozialen Umfeldes eine notwendige Voraussetzung.

Es halten sich Mythen über die Sexualität von Menschen mit Behinderungen, die das Aufdecken sexueller Gewalt erschweren.

Sexuelle Gewalt im Leben von Seniorinnen

Seniorinnen sind ebenso wie jüngere Frauen von sexualisierter Gewalt betroffen und waren es über ihre Lebensgeschichte hinweg. Dabei gibt es besondere Bedingungen, die es notwendig machen, gerade Seniorinnen besondere Beachtung zukommen zu lassen:

Das Frauenbild des 20. Jahrhunderts, Erlebnisse der beiden Weltkriege und Gewalttätigkeiten gegen die weibliche Bevölkerung im alltäglichen Leben fügten und fügten einer großen Zahl der heutigen Seniorinnen mehrfache und schwerste Traumatisierungen zu.

Bedürfen sie im Alter zudem der Hilfe und Pflege durch andere, sind sie Gefahren einer Retraumatisierung und unter Umständen erneuten Gewalterfahrungen ausgesetzt.

Die Auseinandersetzung mit dem Alter ist ebenso stark tabuisiert wie die Konfrontation mit sexualisierter Gewalt. Diese Tabus fordern von alten Frauen, über ihre Erlebnisse und Probleme zu schweigen und führen dazu, die kollektive und individuelle Lebensgeschichte der Frauen des 20. Jahrhunderts zu verdrängen und zu vergessen.

Frauennotruf Kiel – Homepage

Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

Frauenspezifische Migration und Flucht

Sexuelle Gewalt gegen Migrantinnen

Weltweit sind mehr als 80 Prozent der fliehenden und migrierenden Menschen Frauen und Kinder. In die reichen Industrieländer gelangen davon jedoch nur etwa ein Viertel der Frauen, denn die meisten migrieren in Nachbarstaaten ihrer Herkunftsländer, u. a. , weil ihnen die Ressourcen wie Geld und Mobilität fehlen.

Frauen fliehen sowohl aus geschlechtsunspezifischen Ursachen, zum Beispiel Armut, Hunger, Kriege, politische Verfolgung als auch aufgrund von frauenspezifischen Flucht- und Migrationsgründen.

Dies sind beispielsweise Genitalverstümmelungen zur Kontrolle weiblicher Sexualität, Illegalität weiblicher Homosexualität (mehr als 30 Länder), teilweise mit Todesstrafe bedroht, Vergewaltigungen als Foltermethode, systematische Vergewaltigung in Kriegen (siehe Kriegsvergewaltigungen), Ausbildungs- und Berufsverbote.

Entschließen sich Frauen für eine Flucht oder Migration, so tun sie dies, weil die Lebensumstände ihnen ein Weiterleben oder Überleben in ihrer bisherigen Umgebung nicht ermöglichen.

Während ihrer Flucht erwarten sie meist ähnliche Repressionen. Sie werden beispielsweise von Fluchthelfern vergewaltigt und sind in ihrem Zielland ebenfalls durch sexualisierte Gewalt und Diskriminierung bedroht, sie werden zur Prostitution gezwungen, ihnen wird der Zugang zu bezahlter Arbeit verwehrt, ihre politische Aktivität wird nicht als solche anerkannt oder sie erhalten nur ein vom Ehemann abhängiges Aufenthaltsrecht etc.

Migrantinnen als Opfer von Gewalt in Beziehungen.

■ Migrantinnen sind zum Teil in noch höherem Maße von körperlicher, psychischer und sexueller Gewalt betroffen als einheimische Frauen. Während im Durchschnitt 25 Prozent der Frauen in der Bundesrepublik angeben, sexuelle oder körperliche Gewalt durch einen Beziehungspartner erlebt zu haben, gilt dies für 28 Prozent der osteuropäischen und 38 Prozent der türkischen Migrantinnen.

■ Migrantinnen erleben vergleichsweise schwerere und bedrohlichere Formen von Gewalt. So ist der Anteil der betroffenen Frauen, die verprügelt, gewürgt, mit einer Waffe bedroht, vergewaltigt wurden oder denen eine Ermordung angedroht wurde, bei den türkischen Migrantinnen fast doppelt so hoch, wie bei von Gewalt betroffenen Frauen insgesamt. Außerdem haben bei den osteuropäischen Migrantinnen 61 Prozent und bei den türkischen Migrantinnen 64 Prozent der Betroffenen Verletzungsfolgen benannt – im Durchschnitt waren es dagegen 55 Prozent der von Gewalt betroffenen Frauen.

Bei der Suche nach Hilfe und Unterstützung bei häuslicher Gewalt stehen Migrantinnen nicht selten vor besonderen „kulturellen und rechtlichen“ Barrieren.

Ein Teil der Frauen lebt in Deutschland völlig isoliert vom deutschen Umfeld; sprachliche Schwierigkeiten können ihre Suche nach Information und Hilfe stark behindern; Trennung und Scheidung können kulturell eine schwer akzeptable Lösung sein. Durch negative Erfahrungen in ihrem Heimatland fehlt ihnen möglicherweise das Vertrauen zu Polizei, Gerichten und Behörden insgesamt.

Außerdem kommt es vor, dass betroffene Migrantinnen Gewalt gegen Frauen nicht als Straftat oder Unrecht betrachten, weil es eine solche Bewertung in ihrem Heimatland nicht gibt. Dennoch haben Migrantinnen ebenso wie einheimische Frauen das Recht auf ein Leben ohne Gewalt und Anspruch auf einen effektiven Schutz vor Gewalt. Die Regelungen zum Gewaltschutzgesetz gelten für Migrantinnen wie für deutsche Frauen ebenso.

Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

Sexualisierte Gewalt hat viele Gesichter

Sie zeigt sich zum Beispiel in Form von:

- ausziehenden und taxierenden Blicken
- anzüglichen Bemerkungen
- pornographischen Darstellungen und frauenfeindlicher Werbung
- ungewollten Berührungen
- sexueller Belästigung/sexueller Nötigung
- jeglichen ungewollten sexuellen Handlungen
- analer, oraler und vaginaler Vergewaltigung

Sexualisierte Gewalt ist eine extreme Form einer **Machtdemonstration**, in der Sexualität das Mittel zur Unterwerfung und Demütigung ist. Alle Mädchen und Frauen können davon betroffen sein, unabhängig von ihrem Alter, ihrem Aussehen oder ihrem Verhalten. Für jede Frau und jedes Mädchen ist eine Vergewaltigung/sexuelle Nötigung eine der massivsten Verletzungen ihrer Persönlichkeit, eine Traumatisierung. Während der Tat erleben sich die Frauen als erniedrigt, wertlos und ohnmächtig. Sie stehen (Todes-)Ängste aus und können nicht glauben, realisieren, was ihnen gerade geschieht. Der Glaube an die persönliche Sicherheit und die eigene Unverletzlichkeit geht verloren.

Wenn der Vergewaltiger der eigene Partner oder ein Freund ist, ist das Vertrauen in die eigene Urteilsfähigkeit schwer erschüttert, weil es unvorstellbar ist, von einem vertrauten Menschen derart verletzt zu werden.

Es gibt viele Vorurteile und Mythen über sexualisierte Gewalt. So stimmt es zum Beispiel nicht, dass aufreizend bekleidete Mädchen und Frauen besonders gefährdet sind, was ihnen häufig zum Vorwurf gemacht wird. Es ist vielmehr nachgewiesen, dass Täter sich eher daran orientieren, wo ihnen am wenigsten Widerstand entgegengesetzt wird. Viele Frauen schämen sich für das, was ihnen angetan wurde, obwohl sie keine Schuld daran tragen. Es hat allerdings zur Folge, dass es ihnen oft schwer fällt, mit dieser Tat an die Öffentlichkeit zu gehen, sich zum Beispiel professionelle Unterstützung zu suchen oder auch die Tat anzuzeigen.

Sexualisierte Gewalttaten werden selbst heute noch häufig gesellschaftlich verleugnet, bagatellisiert und individualisiert. Das führt dazu, dass Mädchen und Frauen immer wieder mit Unglauben, Ablehnung, Schuldzuweisungen und Stigmatisierungen konfrontiert sind und somit vielfach ein zweites Mal zum Opfer werden.

Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

Was ist sexualisierte Gewalt?

Sexualisierte Gewalt in der Kindheit – sexueller Missbrauch

Missbraucht ein Erwachsener ein Kind sexuell, so benutzt er die Liebe, die Abhängigkeit oder das Vertrauen für seine sexuellen Bedürfnisse und setzt sein Bedürfnis nach Unterwerfung, Macht oder Nähe mit Gewalt durch. Er gefährdet die Lebens- und Entwicklungsgrundlage und schädigt die Seele des Kindes.

Sexueller Missbrauch kommt sehr häufig vor: Wir gehen davon aus, dass in jeder Kindergartengruppe, in jeder Schulklasse, in jeder Nachbarschaft oder Verwandtschaft Kinder sind, die missbraucht werden.

Opfer sexueller Gewalt sind überwiegend Mädchen, aber auch Jungen. Nicht selten sind schon sehr kleine Mädchen und Jungen betroffen, denn auch Säuglinge und Kleinkinder werden sexuell ausgebeutet.

Darüber hinaus werden Mädchen und Jungen zu allen vorstellbaren und manchmal auch unvorstellbaren Praktiken gezwungen. Der überwiegende Teil der Täter sind Männer. Manchmal wird Mädchen und Jungen auch durch Frauen sexuelle Gewalt zugefügt. Die Täter sind meist Personen, die bekannt sind, denen das Kind

vertraut. Sexueller Missbrauch durch Fremde ist im Verhältnis eher selten. Der sexuelle Missbrauch kann über lange Zeit andauern, besonders, wenn er in der Familie stattfindet. Manche Mädchen und Jungen werden über viele Jahre hinweg missbraucht, wobei sich der Grad der Gewalttätigkeit und die Intensität der sexuellen Übergriffe meist steigern.

Kinder tragen niemals die Verantwortung für einen sexuellen Übergriff. Oft wird behauptet, Mädchen verführten oder provozierten den Täter.

Das ist falsch! Mädchen und Jungen fantasieren oder erlügen auch keine sexuellen Übergriffe. Eher leugnen Kinder einen Missbrauch, um eine geliebte Person zu schützen, als dass sie ihn erfinden.

Oftmals können sich Frauen und Männer einem sexuellen Missbrauch, den sie in der Kindheit erlebt haben, erst als Erwachsene annähern, darüber reden und sich Hilfe holen.

Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

Folgen von Gewalt

Sexueller Missbrauch, sexuelle Nötigung, Vergewaltigung, körperliche und seelische Misshandlungen stellen eine massive Verletzung der Persönlichkeit einer Frau, eines Mädchens dar (Traumatisierung).

Das Erleben und auch die Folgen dieser Verbrechen kommen denen der Folter gleich. Folgen können sich auf allen Ebenen eines Menschen zeigen: Körper, Geist und Seele, Verhalten, Kontakt.

Nachfolgende Auflistung zeigt mögliche Folgen von Gewalterfahrungen, die individuell sehr verschieden sind. Der Umkehrschluss von einem Symptom, einem Verhalten auf Gewalt zu schließen, trifft nicht zwangsläufig zu.

- **Gefühle von Kontrollverlust**
- **Ohnmachts- und Hilflosigkeitsgefühle**
- **Schuld- und Schamgefühle**
- **Handlungsunfähigkeit**
- **Überagieren**
- **Schlafstörungen, Alpträume**
- **Angst- und Panikattacken**

- **Beeinträchtigung der eigenen Sexualität**
 - Vermeidung von Sexualität oder stark sexualisiertes Verhalten

- **Beeinträchtigung des Selbstwert- und Identitätsgefühls**
- **Misstrauen, erhöhte Wachsamkeit („immer auf der Hut sein“)**

- **Eigener Wahrnehmung nicht trauen**
- **Selbstzerstörerisches Verhalten, Selbstverletzung**
- **Ekelgefühle, Essstörungen (Magersucht, Bulimie)**

- **Psychische Abwesenheit/Dissoziationen**
- **Depressionen**
- **Medikamentenmissbrauch**
- **Selbsthass bis hin zu Suizidversuchen, Selbsttötung**

- **Beziehungsprobleme, Vertrauensverlust**
- **Berufliche und schulische Brüche**
- **Rückzug aus gesellschaftlichem Leben, Isolation**

Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

Folgen von Gewalt

Soziale Folgen:

- Verlust von sozialen Beziehungen, weil das soziale Umfeld nicht als unterstützend erlebt wird oder es sich zurückzieht oder
- durch Wohnungs- und/oder Ortswechsel soziale Beziehungen verloren gehen
- Entwicklung von Kontakt- und Beziehungsproblemen (keine Nähe ertragen können, sexuelle Probleme, Phobien etc.)

Ökonomische Folgen:

- Wohnungs- und Ortswechsel
- Arbeitsplatzverlust
- Abhängigkeit von staatlichen Leistungen
- Abbruch der Ausbildung
- schulische Einbrüche

Jede Frau, jedes Mädchen findet **IHREN** ganz eigenen Umgang mit den Folgen von Gewalt.

Es gibt nicht **DEN** alleinigen richtigen Weg der Auf- und Verarbeitung. Wichtig ist immer, was der einzelnen Frau, dem einzelnen Mädchen hilft – das kann ganz unterschiedlich sein und sich im Laufe der Zeit auch ändern.

Entscheidend ist, den Weg der Frau oder des Mädchens zu respektieren und sie dabei zu unterstützen, das von ihr gewählte Ziel zu erreichen.

Das Ausmaß und die Intensität der Folgen werden neben den individuellen Bewältigungsstrategien der Frau oder des Mädchens insbesondere mitbestimmt von dem sozialen Umfeld (wie unterstützend werden Familie, Freunde, Arbeits- und Ausbildungsumfeld, Institutionen und Ähnliches erlebt, wie viel Zeit billigen sie für die Verarbeitung zu).

Bei einer Strafanzeige und Strafverfahren ist das Verhalten der Strafverfolgungsbehörden und entsprechender Institutionen ein wichtiger Faktor, wie dieses erlebt wird.

Bewältigungsprozesse sind nie ganz abgeschlossen.

Frauen und Mädchen können (wieder) lernen, dass sie viel mehr als die erlebte Gewalt sind und es möglich ist, das Erlebte als Teil der eigenen Geschichte zu integrieren. Zu diesem Prozess gehören unter anderem zu betrauern, Wut zu haben, Abschied von Verlorenem zu nehmen sowie der Aufbau und die Entwicklung neuer Lebensinhalte.

Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

Folgekosten von Gewalt

Der Schutz und die Unterstützung von Opfern kostet Geld. Die Folgekosten aber, die durch Gewalt entstehen – wie Gerichtskosten, Kosten für die medizinische Versorgung, verlorene Arbeitszeit, Rechtsbeistand, psychologische Betreuung für die Opfer, Unterhaltsvorschussleistungen und Kosten für die strafrechtliche Verfolgung und Unterbringung von Tätern sowie Tätertherapien – sind sehr viel höher.

Nationale und internationale Studien weisen darauf hin, dass neben den individuellen und sozialen Folgen die gesamtgesellschaftlichen Kosten, die Gewalt verursacht, alarmierend sind. Der Europarat geht von einem Durchschnittswert von geschätzten 40 Euro pro Kopf jährlich allein an Folgekosten von häuslicher Gewalt aus. Aus unserer Sicht ist es notwendig, eine detaillierte Studie über die sozioökonomischen Kosten von Gewalt für Deutschland zu erstellen.

Länder wie Finnland und die Schweiz beziffern ihre Folgekosten nur im Gesundheitswesen jährlich mit 50 bis 260 Millionen Euro.¹

¹ aus: Robert Koch-Institut: Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 42 und Handbuch für ParlamentarierInnen des Europarats

² Bundestagsdrucksache 14/849, S.3

Das Niedersächsische Sozialministerium benennt, dass in der Bundesrepublik die Folgekosten von Männergewalt auf etwa 14,8 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt werden – hierin enthalten sind die Kosten für Justiz und Polizei, aber auch für ärztliche Behandlungen, Ausfallzeiten am Arbeitsplatz und Ähnliches.²

Das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration fördert die im Verbund vertretenen 31 Beratungsstellen im Jahr 2010 mit einer Summe von 708.208,73 Euro.

Eine frühzeitige Unterstützung von Betroffenen und der Erhalt und Ausbau von Maßnahmen zur Prävention von Gewalt sind angesichts dieser Zahlen nicht nur eine humanitäre und soziale, sondern auch eine ökonomische Notwendigkeit.

Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

Was es heißt, Opfer zu sein oder:
„Danach ist nichts mehr, wie es einmal war.“

Gefühlschaos / emotionales Achterbahn fahren

Ich kann niemandem mehr vertrauen

Ich bin schuld

Flashbacks / sich aufdrängende Bilder
Geräusche / Gerüche

Etwas wird mit mir gemacht, ich habe keine Kontrolle mehr

Stigmatisierung (Gefühl, Kainszeichen zu tragen)

Hilflosigkeit

Gefühl von anderen getrennt zu sein,
ich bin anders – Isolation

Scham / ich kann mit niemandem
darüber reden

Ich habe keine Intimität mehr

Mein intimster Bereich ist beschmutzt / Ekel

Ich fühle mich benutzt, erniedrigt, wertlos

Warum ich? „Frage nach Gerechtig-
keit“ / das Unbegreifliche

Übererregung – ständig auf der Hut sein

Ich fühle mich nirgends mehr sicher

Angriff auf Identität /
Persönlichkeit – mein Bild von mir

Wie soll ich noch an das Gute in der Welt / im
Menschen glauben?

Hoffnungslosigkeit / „Das wird nicht besser“

Wut / „Ich muss mich plagen, der Täter läuft frei herum“

Ich bin ohnmächtig, fühle mich gelähmt



Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

Sind Frauen und Mädchen sicher?

In der Studie „Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland“ wurden die gesundheitlichen Folgen von Gewalt sowie gewaltbeeinflussende Faktoren und Risikofaktoren von Frauen mit und ohne Migrationshintergrund analysiert. Hierfür wurden 10 264 Frauen befragt.

Die Ergebnisse der Studie zeigen:

- 40 Prozent der in Deutschland lebenden Frauen, das heißt jede zweite bis dritte Frau, hat seit ihrem 16. Lebensjahr körperliche und/oder sexuelle Gewalt erlebt.
- 25 Prozent der in Deutschland lebenden Frauen, also jede vierte Frau, hat Gewalt durch aktuelle oder frühere Beziehungspartner erlebt.
- 13 Prozent der in Deutschland lebenden Frauen, das heißt jede siebte Frau, hat seit dem 16. Lebensjahr strafrechtlich relevante Formen sexueller Gewalt erlebt.
- 42 Prozent der in Deutschland lebenden Frauen haben psychische Gewalt erlebt, zum Beispiel Drohungen, Einschüchterung, Verleumdungen.
- Mehr als die Hälfte der von körperlicher Gewalt betroffenen Frauen hat körperliche Verletzungen aus Übergriffen davon getragen, ein Drittel hat deshalb medizinische Hilfe in Anspruch genommen.
- Aus anderer Perspektive betrachtet, haben nur 9 Prozent aller befragten Frauen in ihrem Leben weder körperliche, sexualisierte, noch psychische oder sexuelle Belästigung erlebt, wenn die Gewalt in Kindheit und Jugend mit einbezogen wird.
- Je nach Gewaltform haben 56 bis 80 Prozent der Betroffenen psychische Folgebeschwerden davongetragen (Schlafstörungen, Depressionen, erhöhte Ängste oder Ähnliches). Besonders hoch war der Anteil bei psychischer und bei sexueller Gewalt.
- Kinder sind oft von Anfang an in das Gewaltgeschehen gegen die Mutter involviert.
- Frauen in Trennungs- oder Scheidungssituationen sind besonders gefährdet, Opfer von Gewalt durch den (Ex-)Partner zu werden.
- 20 Prozent derjenigen Frauen, die in ihrer letzten Partnerschaft Gewalt erlebt haben, gaben die Geburt eines Kindes als das gewaltauslösende Ereignis an, weitere 10 Prozent die Schwangerschaft.
- Es besteht ein erhöhtes Risiko von Gewalt in Partnerschaft bei Frauen ab 45 Jahren in gehobenen sozialen Schichten und Bildungslagen.
- Die Mehrheit der von schwerer körperlicher, sexueller und psychischer Misshandlung betroffenen Frauen verfügt über mittlere und hohe Bildungsressourcen.
- Im europäischen Vergleich hat Deutschland eine niedrige Anzeigequote von Vergewaltigungsfällen. Viele Ermittlungsverfahren werden eingestellt. Eine EU-Studie zeigt, dass in Deutschland in nur 13 Prozent der angezeigten Fälle eine Verurteilung erfolgt. Vergewaltigung kann somit als ein für die meisten Täter „sicheres Delikt“ gewertet werden, auch wenn spektakuläre Fälle mit hohem Medieninteresse das Gegenteil suggerieren.

(Quelle: Monika Schröttle/Ursula Müller: Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland. Eine repräsentative Untersuchung zu Gewalt gegen Frauen in Deutschland (2004); sowie die sekundär-analytische Folgestudie „Gewalt gegen Frauen in Partnerschaft“ (2008), herausgegeben vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, www.bmsfj.de/publikationen)

Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

Sind Frauen und Mädchen sicher?

Sexualisierte Gewalt in der Kindheit

Gewalt gegen Mädchen ist keine Seltenheit oder Ausnahme. Für viele Mädchen gehört sie zum Lebensalltag. Es ist davon auszugehen, dass etwa jedes vierte bis fünfte Mädchen mindestens einmal vor ihrem 18. Lebensjahr eine sexuelle Gewalterfahrung macht. Mögliche Handlungen können sein: Das Erleben müssen von sexuellen Missbrauch, exhibitionistische Handlungen, der Missbrauch von Schutzbefohlenen, sexuelle Nötigung oder Vergewaltigung. Auch Jungen werden sexuell missbraucht. Hier ist davon auszugehen, dass jeder neunte bis zwölfte Junge sexuelle Handlungen in der Kindheit oder im Jugendalter erleben muss.

- Die wenigsten Fälle werden angezeigt. Laut Bundeskriminalamt ist eine Dunkelziffer von 1:20 realistisch.
- Häufig sind die Täter Wiederholungstäter. Sie handeln in der Regel geplant und überlegt. So beginnt sexualisierte Gewalt scheinbar harmlos, eingebettet in spielerische oder pflegerische Situationen und Handlungen und wird dann mithilfe von Geheimhaltungsdruck, Einschüchterung und/oder Bestechung über viele Jahre fortgesetzt – manchmal bis über die Volljährigkeit hinaus.
- Die Täter sind meistens Personen, denen das Mädchen vertraut, die aus ihrem sozialen Umfeld kommen: Väter oder andere Verwandte, Nachbarn, Erzieher oder Lehrer, Jugendgruppenleiter, Babysitter – mehr als 90 Prozent der Täter sind Männer. Nur in den wenigsten Fällen handelt es sich dabei um fremde Menschen, auch wenn die Berichterstattung in der Presse häufig über sexualisierte Gewalt durch so genannte „Fremdtäter“ berichtet.
- Die Mehrzahl der Mädchen werden im sozialen Nahbereich missbraucht
 - zu 50 Prozent stammen die Täter aus dem außerfamiliären Nahbereich – zu 22 Prozent kommen sie aus derselben Familie.
 - Die Täter kommen aus allen gesellschaftlichen Schichten.
- Bei 2/3 der Taten handelt es sich um einen einmaligen sexuellen Missbrauch und
- bei 1/3 der Fälle handelt es sich um mehrmaligen – teilweise über Jahre hinweg andauernden – sexuellen Missbrauch. Letzteres tritt überwiegend bei Missbrauchsfällen innerhalb des unmittelbaren sozialen Nahraumes des Mädchens auf.

(Quellen: Bange/Deegener: Sexueller Missbrauch an Kindern, 1996 und U. Enders: Zart war ich, bitter war's, 1995 und Homepage Zartbitter Köln)

Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

Bundeskampagne für ein gewaltfreies Leben von Frauen

Unter dem Motto „Der richtige Standpunkt gegen Gewalt an Frauen“ hat der Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe (bff) im Jahr 2007 eine bundesweite Mitmachkampagne initiiert.

Angesprochen wurden PolitikerInnen, Prominente, Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens und die Bevölkerung. Sie konnten sich mit einem Foto ihrer Beine und einem eigenen Standpunkt an der Kampagne beteiligen. Die Fotos sind auf der Homepage des bff zu sehen (www.frauen-gegen-gewalt.de) und einzelne Standpunkte wurden als Plakate, Postkarten, Anzeigen in den Medien veröffentlicht.

Ziele der Kampagne:

- für das Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen sensibilisieren
- mit dem persönlichen Standpunkt ein Zeichen gegen Gewalt setzen
- Bekanntheitsgrad der Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten erhöhen
- von Gewalt betroffene Frauen und Mädchen und deren Umfeld dazu ermutigen, sich Hilfe und Unterstützung zu holen

Nach einer Laufzeit von 20 Monaten wurde die Kampagne am 25. November 2008 mit einer erfreulich guten Resonanz offiziell beendet: mehr als 80 lokale Aktionen hatten in zwölf Bundesländern stattgefunden. Insgesamt wurden rund 3500 Standpunkte gesammelt.

Die Kampagne in Niedersachsen

An den Start ging die Kampagne am 6. Juni 2007 mit einer Auftaktveranstaltung im Historischen Museum in Hannover. In der Folgezeit wurde sie in den einzelnen Städten und Regionen in Niedersachsen fortgesetzt und zu vielfältigen Anlässen durchgeführt.

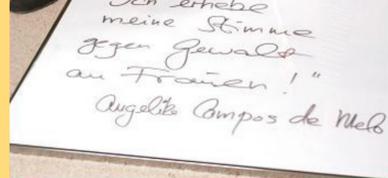
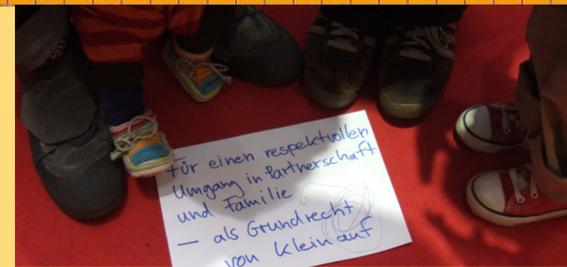
Die Organisatorinnen waren Beratungsstellen aus dem Verbund, sowie Mitglieder von Runden Tischen und Netzwerke gegen Häusliche Gewalt, Frauenbeauftragte, Gleichstellungsbüros, Katholische Frauen Deutschland, Solvodi, Frauenforen und Frauenhäuser.

Beteiligt haben sich Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche, Familien, PolitikerInnen, VertreterInnen unterschiedlicher Organisationen, Gruppen und Vereine. Der Mitmachcharakter der Kampagne ist ein wesentlicher Schlüssel für das große Interesse und den erfolgreichen Verlauf.

Da die Kampagne gerade in Niedersachsen – mit 850 Standpunkten – so erfolgreich verlief, hat der Verbund im Dezember 2008 zum Abschluss eine Prämierung von zehn besonders gelungenen Standpunkten vorgenommen.

Die Preisvergabe wurde von der ehemaligen Ministerin für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit, Mechthild Ross-Luttmann vorgenommen. Die ausgewählten Standpunkte wurden auf einem gemeinsamen Plakat veröffentlicht.

Der richtige Standpunkt: GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!



**Der richtige Standpunkt:
Gegen Gewalt –
Die Kampagne in
Niedersachsen**



Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

Die Wanderausstellung

Die gute Resonanz auf die Kampagne und die breite Beteiligung zeigen, wie notwendig Öffentlichkeitsarbeit und die Sensibilisierung der Gesellschaft für das Thema sind. Dazu gehören das Informieren über Hilfsangebote, präventive Angebote, die Förderung von Zivilcourage und sozialen Kompetenzen, sowie die Herstellung eines Rechts- und Unrechtsbewusstseins.

Der Verbund möchte mit dieser Wanderausstellung einen wichtigen Beitrag dazu leisten.

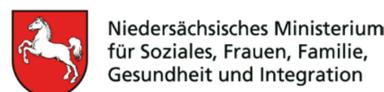
Die Ausstellung gliedert sich in zwei Bereiche

- Fotos von Aussagen und Menschen, die sich an der Kampagne beteiligt haben – als positives Beispiel, wie jeder einzelne/jede einzelne sich gegen Gewalt gegen Mädchen und Frauen einsetzen kann.
- Die Darstellung des Hilfe- und Unterstützungsangebotes in Niedersachsen, Aufgaben und Angebote der Beratungsstellen des Verbundes, Formen und Folgen von Gewalt.

Konzipiert und erarbeitet wurde die Ausstellung von:

- Barbara David,
Violetta – Fachberatungsstelle für sexuell missbrauchte Mädchen und junge Frauen, Hannover
- Petra Klecina,
Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V., Hannover
- Kornelia Krieger,
Frauenberatungsstelle, Osnabrück
- Britta Neumann,
Frauen- und Mädchenberatung bei sexueller Gewalt e.V., Braunschweig
- Susanne Schütte,
Donna Clara Beratungsstelle für Frauen und Mädchen in Gewaltsituationen e.V. im Frauenzentrum Laatzen
- Jutta Wienand,
Frauenberatungsstelle Neustadt a. Rbge.

Wir bedanken uns bei unseren Kooperationspartnern:



Gefördert durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration.

Ein besonderer Dank geht an das Medienprojekt von SINA in Hannover für die Gestaltung der Ausstellung.

Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

Frau H.

„Ein Haus mit Frauen, die anderen helfen wollen. Die Beratung dort ist gut. Wenn ich nicht mehr weiter weiß, denke ich, ich frage bei der Beratungsstelle. Das Leben ist leichter geworden. Ich komme schon lange und das ist gut so. Es verändert meine Meinung. Freundlichkeit ist immer da“.

Farah, 15 Jahre

„Als ich alleine nicht mehr kämpfen konnte, habe ich mich bei der Beratungsstelle gemeldet. Ich glaube hier die Kraft – die ich dazu brauche – zu finden.“

Marilyn, 12 Jahre

„...gut getan hat mir auch, dass ich mich hier richtig aussprechen konnte, und dass ich hier über alles reden konnte. Das kann ich woanders nicht.“

Dominique, 7 Jahre

„...es macht mir hier Spaß und es gibt mir Mut, und den kann ich brauchen.“

Frau P.

„Hilfe in einer Lebenssituation, in der man keine oder kaum irgendwelche kompetente Gesprächspartner finden kann. Halt in einer absolut unfassbaren Lebenssituation, Gedankenwege finden, um aus dem Entsetzen herauszukommen.“

Olga

Die Beratungsstelle hat mir geholfen, mein Leben wieder in den Griff zu bekommen.“

„Ich bin 33 Jahre alt und meine Tochter, zwölf Jahre kommt hier regelmäßig her. Eigentlich habe ich Ähnliches durchgemacht, damals war ich 13, dann noch mal mit 18 und meine gesamte Ehe! Ich hätte mir gewünscht, dass mir damals jemand geglaubt hätte. Mein Vater hat mich als Hure bezeichnet. Es war schwer. Soviel mag ich gar nicht darüber erzählen! Bitter ist es, dass meiner R. jetzt nun auch so was widerfahren ist.

Zuerst war ich schockiert, tief verletzt; alles von damals kam hoch. Wie sollte ich mit meiner Tochter umgehen? Dann diese unbändige, fast ohnmächtige Wut!!! Warum? Ich habe so viel gekämpft, habe mich von meinem Ehemann getrennt, weil ich meine Tochter schützen wollte. Letztendlich sind wir nicht schuld!

Wir müssen lernen damit umzugehen, uns nicht unterkriegen zu lassen. Dann hätten doch die Männer gewonnen! Ich wünsche uns allen Kraft und Mut, um alles zu bewältigen. Danke!“

Frau B.

hat fünf Kinder. Sie hat einen Migrationshintergrund. Der Ex-Mann hat sie vergewaltigt und zur Prostitution gezwungen. Er hat pornographisches Material erstellt. Frau B. hat durch den Mann Schläge und schwere Misshandlung erlitten.

Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

Jolie

Jolie ist sechs Jahre alt. Sie wurde vom Stiefvater missbraucht. Das Kind lebt bei der Mutter, die das Mädchen angemeldet hat. Die Mutter ist allein erziehend. Es gibt noch einen jüngeren Bruder in der Familie, die finanziellen Verhältnisse sind prekär. Die Mutter wird von einer zweiten Beraterin ebenfalls beraten.

Frau P., 46 Jahre

„Nach einem Überfall mit Waffeneinsatz, sexueller Gewalt und Raub haben mir die Therapiestunden geholfen, meinen persönlichen Reset-Schalter zu finden und zu drücken: Die Erinnerungen an die Erlebnisse verblassten bald, sie wurden weggepackt und an ihre Stelle traten angenehme Bilder. Ich konnte meine Ruhe wiederfinden, neues Vertrauen gewinnen, und lernte loszulassen. Die Therapie half mir, mich auf wichtige Personen und Dinge zu besinnen und neue Prioritäten zu definieren.

Und es tat einfach gut, eine Therapeutin bei sich zu haben, die sich um mein Wohl kümmerte; ein Luxus, den ich sehr genossen habe, der durchweg positive Auswirkungen auf alle anderen Lebensbereiche hat, und für den ich sehr dankbar bin.

Mit dieser Unterstützung ist es möglich, aus einer tiefen Entwürdigung und Verletzung gestärkt hervorzugehen, und den eigenen Weg mit mehr Fokus, neuem Bewusstsein und größerer Intensität weiter zu gehen! Danke!“

Frau K., 42 Jahre

„Vor einigen Jahren bin ich über das Angebot einer Gruppe für essgestörte Frauen erstmals in die Beratungsstelle gekommen. Im Rahmen der Gruppe bin ich auf mein eigentliches Problem gekommen: die von mir verdrängte Vergewaltigung im Alter von 20 Jahren sowie weitere Traumata aus der Kindheit und Jugend, deren Folge unter anderem die Essstörung war.

Die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle haben mir geholfen, mich mit den erlittenen Traumata auseinanderzusetzen, sie aufzuarbeiten und mich dabei unterstützt, mir weitergehende Hilfe in Form von Therapie und Klinik zu suchen.

Es war schön, endlich einen Ort gefunden zu haben, an dem mir geglaubt wurde, und mir jemand Verständnis, ein offenes Ohr, Schutz und Trost entgegenbrachte. Ich fühlte mich in dem geschützten Raum der Beratungsstelle gut aufgehoben.

Nach vielen Therapiestunden habe ich meine Traumata recht gut aufgearbeitet, sodass sich mein Leben in vielen Punkten positiv verändert hat. In der Beratungsstelle wurde der Grundstein gelegt und dieser Prozess mit Beratung und Gruppenangeboten wie der Stabilisierungsgruppe begleitet.

Für all das bin ich der Beratungsstelle mit ihren engagierten Frauen sehr, sehr dankbar. Es tut gut, zu wissen, dass es einen Ort für Frauen wie mich gibt und jemand in Krisen für mich da sein wird.“

Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

Anna-Marie Ulrike (54 Jahre)

„Für das warmherzige Auffangen in einer emotionalen Notlage bedanke ich mich ganz herzlich. Die kleinen und großen schlummernden Monster in meinem Leichenkeller haben die schreckliche Angewohnheit unangekündigt aufzutauchen und ihr Unwesen zu treiben. Kurz gesagt, es ging mir besch... Doch was tun? An wen wendet man sich, wenn das Leben plötzlich auseinanderzubröseln droht? All die Bilder, Gerüche, Gefühle, die wie ein Tsunami über mich hereinbrachen und mich orientierungslos im Wald alleine zurückließen. Wer kann das verstehen, was ich kaum in Worte fassen kann? Wem kann ich mich zumuten? Schamgefühle, Hemmungen, Sprachlosigkeit und ein kaum zu beschreibender Druck im Inneren schränken die Handlungsmöglichkeiten auf ein Minimum ein. Am schlimmsten war die Hilflosigkeit auszuhalten. Aber das alles zusammen führte in die Aktion. Gelbe Seiten, was kann ich tun? Wohin soll ich mich wenden? Ein Anruf bei Pro Familia vermittelte mir die Beratungsstelle. Ich brauchte noch nicht einmal einen Termin vereinbaren.

Es gibt einen offenen Beratungsnachmittag ohne Anmeldung. Ich hatte einen Anker. Ein kleines bisschen Stabilität, und auch Hoffnung keimte wieder auf. Eine Insel, Sicherheit und jemand der zuhört. Zuhören kann, ohne Ratschläge, ohne Bewertung. Jemand, der nicht vor Mitleid zerfließt oder dem das Gesagte zu viel wird, sondern jemand, der die richtigen Fragen stellt, eine erste Orientierung gibt, Stabilität ist oberste Priorität. Ja, genau, das ist es was ich jetzt brauche.

Erst mal wieder ein bisschen festen Boden unter den Füßen. Ich bin nicht allein mit meinem Problem, es gibt viele Frauen, die hierher kommen und denen geholfen wird. Besonders bedanken möchte ich mich für die Empathie, die Kompetenz und die gute Abgrenzung. Das Angebot von acht Stunden Beratung nehme ich gerne an und die guten Tipps für den Alltag helfen mir, mich zu stabilisieren und wieder eigenverantwortlich handlungsfähig zu werden. Die angebotene Liste von Therapeutinnen telefoniere ich ab und habe inzwischen einen Therapieplatz.

Es geht mir wieder gut und ich bin sehr dankbar, dass ich nun den Mut gefunden habe mich diesem viel zu lange verdrängtem Thema zu stellen. Ich möchte allen Frauen Mut machen sich an die Beratungsstelle zu wenden. Es sind kompetente, erfahrene Frauen, die Sie in der Notsituation auffangen und auf einen guten Weg begleiten. Sprachlosigkeit und Schuldgefühle führen nur zu Selbsthass und Depressionen. Haben Sie keine Scham. Sie haben das Recht auf ein selbstbestimmtes Leben und darauf, glücklich zu sein. Nicht zuletzt auch für unsere Kinder. Lassen Sie sich beraten. Danke.“

Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

T., 16 Jahre

„Das Leben mag nicht fair sein – aber trotzdem leben wir! Wenn ich auf die Schule gehe, sind alle unglaublich glücklich, doch man weiß nicht, was sie alles mitgemacht haben.“

Meine Freunde sagen mir immer „Du bist ein glückliches Kind – ich wünschte mir, ich wäre an deiner Stelle“. Dazu sage ich „Wünsche dir das lieber nicht!“ Ich bin seit ich elf bin bei der Beratungsstelle, heute bin ich 16 Jahre alt. Direkt reden, was mein Papa mir mit acht bis elf angetan hat, kann ich nicht. Ich kann aber schon viel besser mit der Situation an sich leben.

Gestern hatten meine Mama, mein 17-jähriger Bruder und ich eine Diskussion. Er hat auch so seine Probleme mit dem, was mir damals passiert ist. Ich wusste bis gestern nicht, was er darüber denkt. Bei der Diskussion hat er gesagt: „Ich vermisse Papa.“ Wir beide haben angefangen zu weinen. Er meinte, er vermisse ihn, wolle ihn aber nicht vermissen, weil er ihn hasst. Ich wusste nicht, was ich sagen sollte. Es geht mir einfach nicht aus dem Kopf.“

N., 24 Jahre

„Am Anfang war es schwer zu verstehen, was meiner Tochter angetan wurde. Ich habe diesem Menschen damals sehr vertraut. Ich habe mir sehr lange Vorwürfe gemacht, was ich für eine schlechte Mutter bin, dass jemand die Möglichkeit hatte, meinem Kind so etwas anzutun. Heute, dank dem super Team der Beratungsstelle, weiß ich, dass ich nicht schuld bin, sondern ER!

Er ganz allein hat die Schuld. Ich hasse diesen Mann inzwischen abgrundtief. Eigentlich soll man niemandem etwas Schlechtes wünschen, aber diesem Menschen wünsche ich den Tod für das, was er meiner Prinzessin angetan hat.“

Nichtsdestotrotz: Das Leben geht weiter und wir versuchen das Beste daraus zu machen. Seit meine Tochter hier zur Spieltherapie geht, weiß sie besser mit der Vergangenheit umzugehen. Auch ich als Mutter habe Einzelgespräche gemacht und muss sagen, es hat mir sehr gut getan und viel gebracht. Ein ganz dickes Lob und vielen Dank an das Team.“

Marlis,

wurde als Sechsjährige von ihrem Onkel missbraucht. Sie ist jetzt 46 Jahre alt. Seit vier Jahren quälen sie Erinnerungen, die sie zeitweise arbeitsunfähig machten. In der Beratungsstelle wird sie seit zwei Jahren therapeutisch begleitet. Jetzt hat sie wieder eine Halbtagsstelle annehmen können.

Sabine,

24 Jahre, verlebte einen netten Abend mit Freunden im Kino. Auf dem Nachhauseweg wurde sie vergewaltigt. Sie erstattete Anzeige. Sie litt unter Panikattacken und Albträumen, der Gerichtsprozess machte ihr große Angst. Die Beratungsstelle bereitete sie behutsam darauf vor. Inzwischen ist sie stolz darauf, wie sie ihn „überstanden“ und als wichtigen Schritt in der Verarbeitung ansehen kann.

Der richtige Standpunkt: **GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN!**

Lisa F.,

21 Jahre, ist lernbehindert, durch ihren Stiefvater wurde sie über mehrere Jahre sexuell missbraucht. Sie lebt jetzt in einer Einrichtung. Alpträume, Angstzustände peinigten sie, ihre Gefühle kann sie nicht kontrollieren, sie wird aggressiv und bekommt Probleme in der Einrichtung. In den Beratungen kann sie durch stabilisierende Übungen Entlastung erfahren. Es wird auch deutlich, dass sie einen längerfristigen Therapieplatz benötigt, um in Ruhe den Missbrauch aufzuarbeiten. Niedergelassene Therapeuten und Therapeutinnen winken ab.

Karin G.,

46 Jahre, wurde von ihrem ehemaligen Freund vergewaltigt und hat eine Strafanzeige gestellt. Von der Polizei bekam sie die Telefonnummer einer Beratungsstelle, da sie sehr aufgelöst und verängstigt war. Sie hat Angst vor der Bedrohung durch den Ex-Freund. Gemeinsam mit der vermittelten Nebenklagevertreterin werden Schutzmaßnahmen organisiert. Mit einer Mitarbeiterin der Beratungsstelle sieht sie sich einen Gerichtssaal an, sie bekommt Informationen zum Strafverfahren und es werden mit ihr Strategien zur Angstbewältigung erarbeitet, gerade in Bezug auf die anstehende Hauptverhandlung, zu der sie begleitet wird.

Nadine K.,

23 Jahre. Sie ist aus C. nach Hannover gekommen. In C. wurde sie von ihrem damaligen Freund vergewaltigt als sie sich trennen wollte. Ihre Ausbildung zur Kinderkrankenschwester musste sie unterbrechen, da sie nicht mehr arbeiten kann. Vor dem Gerichtsprozess hat sie große Angst. Die Beratungsstelle betreut sie während des Verfahrens, begleitet sie nach C. zur Hauptverhandlung. Nadine schafft es, eine Aussage im Beisein des Angeklagten zu machen. Er wird zu 2 Jahren verurteilt.

Susanne T.,

38 Jahre, kann nicht mehr ausreichend essen, weil sie oral vergewaltigt wurde. Sie muss sich ständig übergeben, hat heftige Ekelgefühle und macht sich auch noch Vorwürfe, die Vergewaltigung nicht verhindert zu haben. In behutsamen Schritten lernt Susanne T. mit den traumatischen Bildern und Erinnerungen umzugehen, sie zeitweise „wegpacken“ zu können und Schritt für Schritt wieder mehr Alltag leben zu können. Zur weiteren Stabilisierung nimmt Susanne an unserer Stabilisierungsgruppe teil.

Sarina,

19 Jahre, macht eine Ausbildung aufgrund einer Muskelerkrankung ist sie auf den Rollstuhl angewiesen. Sie wurde vom Cousin ihrer Mutter vergewaltigt. In der Beratung trat ihr Traum wieder in den Fokus: Model. Mit unglaublichem Lebenswille hat sie einen Schritt zur Verwirklichung getan. Es wurden Fotos von ihr für einen Modelwettbewerb für Frauen mit Behinderung gemacht.

Frauke,

35 Jahre, berichtet von einem Erlebnis nach einer Feier, das sie nur „verschwommen“ erinnert, aber zerrissene Kleidung und Kratzspuren an sich wahrnimmt. Sie hat den Verdacht, jemand hat ihr etwas ins Glas getan. Sie kann es sich nicht erklären und ist sehr ängstlich.