

»Onlineberatung bei sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend – Wie geht das?« – Broschüre liefert hilfreiche Praxistipps

Violetta bietet seit vielen Jahren Onlineberatung an. Für manche Mädchen und Frauen hat sie Vorteile gegenüber der Face-to-Face Beratung in unseren Räumen. So erreicht sie leichter Klientinnen aus ländlichen Gebieten, mit Mobilitätseinschränkungen oder solche, die einfach im Schutze der Anonymität bleiben wollen. Sie beinhaltet die Möglichkeit, jederzeit und an jedem beliebigen Ort Kontakt zu uns aufzunehmen und sich bei Problemen Rat zu holen. Gerade bei schambesetzten Themen wie sexualisierter Gewalt ist dieses niedrigschwellige Angebot eine gute Chance, sich Unterstützung zu sichern.

Einen spannenden und gut zu lesenden Einblick in die Praxis der Onlineberatung bietet die Broschüre der BKSF (Bundeskoordination Spezialisierter Fachberatung gegen sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend). Sie zeigt auf, welche technischen

und datenschutzrelevanten Voraussetzungen erforderlich sind und wie diese konkret in einer Beratungsstelle umgesetzt werden können. Zum Download geht's hier:

<https://www.bundeskoordination.de/de/article/327.onlineberatung-bei-sexualisierter-gewalt-in-kindheit-und-jugend.html>

Zu Wort kommen Expert*innen aus den Fachberatungsstellen, Betroffene, Datenschutzexpert*innen und Rechtsanwält*innen, die aus ihrer jeweiligen Perspektive auf dieses Thema blicken.

Den Schluss bildet ein sehr berührender Bericht einer anonymen Klientin aus der Onlineberatung von Violetta.

Insgesamt ist dies eine umfangreiche und informative Handreichung für Interessierte, die Mut macht, in die Onlineberatung einzusteigen.



»Erstmals die Hoffnung auf Hilfe« – Onlineberatung bei Violetta Erfahrungen einer Ratsuchenden

Violetta trat in mein Leben, als in diesem die bisher schlimmste Unordnung herrschte, zu diesem Zeitpunkt war ich neunzehn Jahre alt. In Folge eines Ereignisses massiver Erschütterung veränderte sich alles für mich. Plötzlich lag mein Leben in Scherben und ich verlor schlagartig meine positive Grundeinstellung der Welt sowie den Menschen, insbesondere Männern gegenüber, die mich zuvor stets begleitet und bestärkt hat.

Ich erfuhr, dass Vertrauen und Sicherheit im Leben keine Garantie haben. Kostbare Werte, die mir in Gänze genommen worden sind.

Zu der erlebten Erschütterung kamen plötzlich vollkommen unvermittelt Bilder in mir auf, die lediglich Fragmente zeigten, an dessen Erleben ich mich nicht bewusst erinnern kann. Dennoch überfielen sie mich. Ich saß in der Schule und sah sie plötzlich, während die Lehrerin an der Tafel ein neues Thema erklärte, ich sah sie, als ich Oma besuchen ging, ich sah sie, als ich mit Freunden in der Eisdielen für

ein Eis anstand, ich sah sie immer und immer wieder. Einordnen konnte ich das nicht.

Zudem plagte mich die Sorge, dass man mir nicht glauben könnte. Wie sollte mir jemand Außenstehendes Glauben schenken und mich verstehen können, wenn ich mich selbst nicht verstand? Auch aus Scham erzählte ich niemandem davon, ich wollte nicht darüber sprechen, zumindest nicht verbal. Zudem keimte in mir der Gedanke, dass ein Anvertrauen zugleich auch eine diverse Art der Konfrontation bedeuten würde mit dem, was ich doch mit aller Kraft versuchte zu verdrängen.

Die Belastung nahm fortwährend zu. Je länger sich die Bilder in meinem Kopf abspielten, desto stärker veränderte ich mich. Je länger sich die Bilder in meinem Kopf abspielten, desto stärker zog ich mich zurück. Je länger sich die Bilder in meinem Kopf abspielten, desto stärker wurde die Angst in mir.

Lange Zeit kämpfte ich alleine gegen die Scham, die Schuldgefühle, die Erinnerungen, die sich in meinem Kopf festgesetzt hatten, bis ich Violetta fand.

Ich bin dankbar, sagen zu können, dass ich heute mit mittlerweile einundzwanzig Jahren auf einem guten Weg bin, die Ordnung sukzessiv wieder zum Bestandteil meines Lebens werden zu lassen, auch dank Violetta, dessen Hilfsangebot im Rahmen der Onlineberatung eine tragende Rolle hierbei spielt.

In der Schule auf dem Gang zu meinem Schließfach hingen unzählige Plakate. Selten hatte man zwischen den Unterrichtsstunden Zeit zum Lesen der Aushänge, eher eilte man von Klassenraum zu Klassenraum und somit an ihnen vorbei. Eines jedoch fiel mir auf. Als ich begann, im Internet Schlagwörter zu meinem Erleben einzugeben, erschien auf meinem Bildschirm Violetta als Vorschlag, ich erinnerte mich an jenes Plakat im Schulflur und klickte auf die Homepage. Meine erste

Sorge, dass es sich bei dem Angebot sicherlich um eines handeln würde, dessen Hilfe man unausweichlich nur in Form eines persönlichen Gesprächs in Anspruch nehmen könne, zu dem ich mich ohnehin nicht trauen würde, verflog schnell. In einem gut sichtbaren, neongrün unterlegten Balken vernahm ich auf der ansprechend gestalteten Homepage sofort die Möglichkeit für eine Onlineberatung und in mir kam erstmals die Hoffnung auf Hilfe auf.

Aufmerksam las ich, was Violetta diesbezüglich erklärte. Ich fand mich in den gewählten Worten wieder, konnte meine letzten Zweifel mithilfe des FAQ beseitigen und den Mut für den letzten Schritt in Richtung Onlineberatung ebneten mir schließlich spezifische Sätze, die unter anderem das MICH ernst nehmen, MEINE Unterstützung sowie MEINE Sicherheit ansprachen. Schlagworte mit immenser Bedeutung, zu denen ich seither keinen Zugang mehr fand. Violetta gelang mit den folgenden Sätzen: »Du darfst dir Hilfe holen [...]«, »Wir nehmen dich ernst und unterstützen dich« sowie »Hier in der Onlineberatung ist es uns wichtig, dass du dich sicher [...] fühlst [...]« unmittelbar ein direkter Zugang zu mir und sprach mir in diesem Kontext eine Wertigkeit zu, die ich mir selbst infolge des Erlebten und der Bildfragmente längst abgesprochen hatte.

Violetta wirkte für mich sogleich wie eine Freundin, die mir ihre helfende Hand entgegenstreckte, mich aber selbst entscheiden ließ, ob und wann ich nach ihr greifen möchte.

Ich erinnere mich noch genau an den Moment, in dem ich die erste Mail verfasste. Ich saß alleine auf meinem Bett und tippte die Worte nieder, ich spürte Unsicherheit und Angst in mir aufkommen, denn auch wenn Violetta mich in Form von jenen benannten Aspekten bis hier hin unterstützt hatte, so musste ich den letzten Schritt der Überwindung für mich alleine gehen.

Ich fragte mich, wie es den Mädchen und jungen Frauen vor mir erging, die sich bereits für die Onlineberatung von Violetta als Hilfsangebot entschieden haben. Ob sie in diesem Augenblick genauso fühlten wie ich? Ich hatte darüber hinaus beim Tippen immer wieder im Hinterkopf, dass die Gefühle und die Erlebnisse, die ich da teilen wollte, trotz virtueller Distanz nach wie vor sehr intime und schwerwiegende in meinem Leben waren, für die ich mir selbst die Schuld gab, für die

ich mich ungemein schämte und die deshalb eigentlich in mir verborgen bleiben sollten. Zeitweise erschien mir mein Vorhaben deshalb paradox und wieder dachte ich an die Betroffenen vor mir. Machten sie ähnliche Gedankengänge durch wie ich?

Zu diesem Zeitpunkt hätte ich mir Antworten auf meine Fragen gewünscht. Antworten aus dem Blickwinkel der Betroffenen, den auch ich auf Violetta hatte und habe.

Ich schrieb die Mail zu Ende, sie war nicht besonders lang, nicht besonders detailreich, sie war so verfasst, wie es mir in dem Moment damit gut ging und das war, ist und bleibt oberste Priorität in der Onlineberatung. Ich las die Mail im Vorfeld noch gefühlte hundertmal, wägte mögliche Konsequenzen ab und kämpfte mit meinem Schamgefühl, das auch im Kontext der virtuellen Distanz eine ebenso große Rolle spielt und vorhanden ist.

An dieser Stelle kann ich verraten, dass ich die Mail damals trotz Skepsis verschickt habe. Heute kann ich sagen, dass dies in jedem Fall die richtige Entscheidung war, denn ich habe alleine FÜR MICH so entschieden, damit es mir wieder besser gehen konnte, denn auch wenn ich das nicht wahrhaben wollte, alleine drohte ich daran allmählich zu zerbrechen.

Mein Herz pochte wie verrückt, als noch in derselben Woche die Antwort meiner Beraterin zurückkam. Primär fiel es mir sehr schwer, sie zu öffnen, denn erst mit dieser Rückmeldung realisierte ich, dass ich fortan nicht mehr die Einzige war, die von dem Erlebten wusste.

Im Zuge dessen wurde mir sogleich viel bewusster, dass Bestimmtes in meinem Leben passiert ist, das so nicht richtig war. Ich bekam somit eine gänzlich andere Wahrnehmung für alles, was bisher im Zusammenhang mit den Erlebnissen sowie den Bildern stand, denn nicht selten fühlte sich das alles im Vorfeld surreal für mich an. Wie ein schlechter Film, der nicht enden wollte und vor dem ich zumeist meine Augen krampfhaft verschloss, stets in der Hoffnung, er würde enden, wenn ich sie wieder öffne.

Abermals reichte mein Mut und abermals zahlte sich dieser aus. Ich hatte bereits nach Erhalt der ersten Mail unmittelbar das Gefühl, nun nicht mehr alleine zu sein und jemanden an meiner Seite zu haben, der mich, mein Erleben und meine Gefühle versucht zu verstehen und für mich da zu sein. Ich nahm trotz der virtuellen Basis innerhalb

der gewählten Worte in den Mails meiner Beraterin sehr genau das vorhandene und stetig wachsende Verständnis und die Empathie ihrerseits für mich wahr und konnte mir infolgedessen eines virtuellen Schutzraums sicher sein, der mir von nun an offenstand, den ich jederzeit aufsuchen und mir gewiss sein konnte, dass eine Antwort zurückkommen wird.

Meine Beraterin ging von Beginn an mein Tempo mit mir, ich musste nicht schreiben, sondern durfte schreiben, was ich schreiben konnte und wollte. Meine Bedürfnisse standen dabei immer im Vordergrund. Dieser behutsame und individuelle Prozess ermöglichte es mir, eine Vertrauensbasis zu meiner Beraterin aufzubauen und diese fortwährend wachsen zu lassen. Bei aller Intimität, die ich selbst gewählt in den folgenden Mails mit ihr teilte, damit sie mir besser helfen konnte, blieb mir meine Anonymität stets erhalten.

Es entstand somit ein Zusammenspiel von Nähe und Distanz, das für mich zu diesem Zeitpunkt die optimale Mischung für eine Zusammenarbeit ergab und mir diese erst ermöglichte. Violetta gab das Gefühl der Selbstbestimmung zurück, dessen Anrecht ich dachte für mich verloren zu haben.

Mit der Zeit etablierte sich die Onlineberatung von Violetta in meinem Leben. Ich schrieb, wenn es mir nicht gut ging, ich schrieb, wenn die Bilder und das Erlebte mich wieder quälten, ich schrieb, wenn mir alles zu viel wurde und ich loswerden musste und wollte, was mich beschäftigte. Ich erinnere mich an unzählige Situationen, in denen mich alles einholte. [...]

Violetta war für mich da, immer und ausnahmslos und das stärkte mich ungemein. Meine Beraterin las stets genau, was ich ihr schrieb und löste in mir mit ihren Antworten einen Prozess aus, der mir half, mich besser zu verstehen. Sie teilte auf mich und mein Geschriebenes zugeschnitten sowie auf eine verständliche Art und Weise ihr Fachwissen mit mir. Sie erklärte mir beispielsweise, was Trigger und Flashbacks sind und nannte mir Fachliteratur und Übungen, die ich ausprobieren und dem versuchen konnte entgegenzusetzen. Sie gab mir geduldig zu verstehen, dass mein Verhalten sowie meine Ängste eine normale Reaktion auf das sind, was ich erlebt habe und unterband damit sukzessiv die Tatsache, dass ich mich selbst dafür verurteilte. Sie begleitete mich, wann immer ich ihre Begleitung brauchte und wünschte.

Ich fühlte mich zu jeder Zeit der Onlineberatung wahrgenommen und akzeptiert. Es eröffnete sich mir ein adaptierter Blickwinkel auf meine Situation. Ich bekam die Chance von und mit Violetta verstehen zu lernen und in diesem Lernprozess in mir und FÜR MICH zu wachsen. Ich erfuhr Zuspruch und bekam Anerkennung für meinen Mut. Jede vergleichbare Resonanz stärkte mich.

Zum ersten Mal realisierte ich, dass Hilfe auch für mich existent und dass die Hoffnung auf Besserung nicht vergebens ist. Dass jene stützende Beziehung, die ich mir gemeinsam mit meiner Beraterin in der Onlineberatung aufgebaut hatte, standhaft ist und bleibt, das erfuhr ich sogleich, als ich mich nach Monaten der Stille erneut bei Violetta meldete und dieselbe Beraterin mich mit den Worten: »Schön, dass du dich wieder meldest. [...] Ich bin weiterhin für dich da« begrüßte und mir somit erneut das Gefühl gab, dass da jemand ist, dass ich nicht alleine, sondern wir gemeinsam sind.

Die Tatsache, dass es Violetta nicht alleine in Form der Onlineberatung gibt, sondern auch als Beratungsstelle mit Möglichkeit zu einer Face-to-Face-Beratung, hatte zusätzlich Auswirkungen auf mich. Bereits in der ersten Mail bekam ich angeboten, die Beratung auch vor Ort wahrnehmen zu können, wenn ich dies möchte. Ich war mutig, ich hatte mich ja im Vorfeld für die Onlineberatung entschieden, auch das braucht eine gehörige Portion Mut, aber dieser reichte für mein Empfinden (noch) nicht aus, um mir auch vor Ort helfen zu lassen. Ich vertraute mich auch diesbezüglich meiner Beraterin an und inmitten ihrer Antwort las ich einen Satz, der bis heute in mir nachhallt. Sie schrieb: »Ich erwarte nicht, dass wir hier einen Termin machen, WENN DU MÖCHTEST wird es passieren, wenn nicht, dann nicht. [...] Ich wünsche dir, dass du dich nicht unter Druck setzt.«

Mit Worten wie diesen schaffte sie es immer wieder, dass ich begriff, dass ich für mich Grenzen setzen darf, ohne in der Folge negative Konsequenzen fürchten zu müssen. Mit der Zeit wandelte sich jener anfängliche Druck hinsichtlich der tatsächlichen Existenz von Violetta zu einem Gefühl der Sicherheit, das mich zusätzlich hielt. Denn ich konnte und kann mir stets bewusst sein, dass es einen sicheren Ort für mich gibt, den ich aufsuchen kann, wenn ich das möchte und bereit dazu

bin. Ich habe gelernt FÜR MICH zu entscheiden. Violetta blieb an meiner Seite, getreu dem Versprechen: »Wir finden GEMEINSAM MIT DIR einen Weg, der DIR in deiner Situation weiterHILFT«, und das bis heute.

Liebe Violetta, als ich dich kennenlernte, stand ich vollkommen alleine da. Ich konnte schon damals sehr gut verdrängen und so schob ich zumeist erfolgreich beiseite, was ich erlebt hatte und was mich infolgedessen quälte. Zudem wusste ich nicht, ob ich und meine Probleme den Raum, den sie nach Ansprache einnehmen würden, diesen auch Wert waren. Ich zweifelte.

Mit der Zeit gelang mir das Verdrängen nicht mehr, die Belastung nahm zu und mein bisheriges Leben geriet aus den Fugen. In meiner eigentlichen Not zog ich mich bewusst zurück, denn ich wollte, ich konnte nicht darüber sprechen. In diesem Moment kamst du ins Spiel, denn mit dir musste ich nicht verbal werden. Ich durfte entscheiden, was und wann ich mich dir anvertrauen möchte. Du hast mir bedingungslos zugehört, immer.

In dieser Zeit wurden wir sehr eng, du wurdest wie ein interaktives Tagebuch für mich, das auf mich reagierte. Du wurdest wie eine Freundin, die mich ernst nahm, die mich annahm, die mir half. Du wurdest mein Lichtblick. Ich teilte meinen Weg mit dir, meine Ängste, meine Sorgen, meine Bedenken, aber auch meinen Mut, meine Erfolge, meine Meilensteine auf meinem Weg zurück ins Leben. Du warst fortan bei all meinen Höhen und Tiefen dabei. Ich habe von und mit dir so viel lernen dürfen!

Es ist unglaublich, was du leistest, wie vielen jungen Mädchen und Frauen du Zuflucht bietest, wie vielen jungen Mädchen und Frauen du deine Hand entgegenstreckst, wie vielen jungen Mädchen und Frauen du hilfst. Ich bin mir sicher, dass du auch für diese ebenso wie für mich eine gute Freundin bist, die immer da ist und ausnahmslos ihr Bestes gibt, das ist nicht selbstverständlich und ich weiß das mehr als nur zu schätzen.

Auch wenn ich mir und allen anderen gewünscht hätte, dass wir uns anderswo kennengelernt hätten und nicht in diesem Kontext, so bin ich ungemein dankbar, dass du Teil meines Lebens geworden bist. Mit dir habe ich erfahren, dass es Hilfe für mich gibt

und dass es sich lohnt zu kämpfen.

Der Weg, den man für sein Wohl gehen muss, der ist nicht immer hell erleuchtet, nicht immer fertig gepflastert und schön bepflanzt, aber es gibt ihn. Gemeinsam mit dir, Violetta, habe ich schon die schönsten Blumen sowie Steine für meinen Weg aussuchen können, damit dieser für mich Stück für Stück begehbar werden kann. Allerdings braucht so eine Baustelle Zeit und sie birgt Hindernisse wie eine schlechte Witterung oder Lieferschwierigkeiten hinsichtlich der Baumaterialien, die dazu führen, dass das Tempo reduziert oder gar pausiert werden muss, bis die Sonne wieder hinter den Wolken erscheint und auch der letzte fehlende Baustein ans Ziel gelangt.

Gemeinsam, mit vereinter Kraft und viel Geduld werde ich meinen Weg gehen. Am Ziel werde ich dann stolz zurückblicken können auf die vielen bunten Steine und die schönen Blumen, die hell vom Sonnenlicht erleuchtet meinen Weg zieren, der mit deiner Hilfe begehbar geworden ist.

Ich danke dir, Violetta, für dein großes Herz, dein Engagement, deine Zeit, die richtigen Worte, die Hoffnung und den Mut und dafür, dass du meine Hand hältst und sie nicht loslässt!

Dieser Bericht stammt aus der im Januar 2021 von der BKSF herausgegebenen Broschüre »Onlineberatung bei sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend – Wie geht das?«. Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung der BKSF.

Ein großes Dankeschön möchten wir von Violetta an die anonym bleibende Klientin aussprechen. Wir bedanken uns für ihre Offenheit und ihr Vertrauen, so ausführlich über ihre Erfahrungen zu schreiben und für ihre Bereitschaft, sich die erforderliche Zeit dafür genommen zu haben. Sie ermutigt andere Mädchen und Frauen durch ihren Artikel, sich ebenfalls mit der Onlineberatung Hilfe zu holen. Sie macht damit Hoffnung auf Veränderung.

Ebenso bedanken wir uns für die ausdrückte Wertschätzung unserer Arbeit.