

## Unterstützung von Bezugspersonen und Angehörigen

Sexualisierte Gewalt verändert nicht nur die Lebenssituation der betroffenen Frauen und Mädchen, sondern auch das Leben der privaten oder beruflichen Bezugspersonen. Viele Angehörige oder professionelle BegleiterInnen fühlen sich angesichts des Leids der Betroffenen hilflos und ohnmächtig.

Die Reaktionen der Umwelt, der Angehörigen, FreundInnen und Bekannten, ist für Betroffene von großer Bedeutung und für den Verarbeitungsprozess wichtig. Die Gewalterfahrung einer nahestehenden Person stellt auch für das nahe soziale Umfeld eine Belastung dar und führt zu unterschiedlichen Reaktionen. Nicht selten werden betroffene Mädchen und Frauen mit Zweifeln, mit Ablehnung, Vorwürfen oder Schuldzuweisungen konfrontiert. Fragen wie: "Warum bist du denn mit ihm in die Wohnung gegangen?" oder "Warum hast du dich nicht gewehrt?" vermitteln der Betroffenen, dass an ihrer Glaubwürdigkeit gezweifelt wird und ihr eine Mitschuld zugeschrieben wird.

Wenn Sie jemanden kennen, aus dem beruflichen oder privaten Umfeld, von der Sie wissen oder es denken, dass sie ein sexualisiertes Gewalterlebnis hatte, dann kann es leicht passieren, dass Sie neben Mitgefühl, Ärger oder Traurigkeit das Gefühl haben

- absolut mit der Situation überfordert zu sein
- für alles verantwortlich zu sein
- irgendwie Mitschuld zu tragen
- alles in die Hand nehmen zu müssen
- ihr nicht richtig glauben können

***Beachten Sie nicht nur die Grenzen der Frau/des Mädchens, sondern vor allem ihre eigenen Grenzen.***

## Wie kann ich unterstützend wirken?

- Ermutigung der Frau/des Mädchens über das traumatische Erlebnis zu sprechen und gleichzeitiges Akzeptieren, wenn sie nicht darüber sprechen will oder kann.
- Wichtig ist ein verständnisvolles und unvoreingenommenes Zuhören ohne offene oder verdeckte Zweifel, Bagatellisierungen, Ablehnungen oder Vorurteile.
- Keine Person sollte ohne das Einverständnis der Frau/ des Mädchens Schritte unternehmen. Insbesondere rechtliche Schritte sollten erst nach gründlicher Information und in Absprache mit ihr eingeleitet werden.
- Auch gut gemeinte Ratschläge und Hilfsangebote können das Gefühl von Bevormundung hervorrufen. Jede Frau und jedes Mädchen kann die erlittene Gewalttat nur auf ihre Weise verarbeiten. Es gibt dafür keine Regeln.
- Partner und Partnerinnen von Vergewaltigungsopfern sind häufig mit sexuellen Schwierigkeiten in der Beziehung konfrontiert und geraten an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit. Auch Partner und Partnerinnen können professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen.
- Die betroffene Frau/das Mädchen sollte nicht mit den Emotionen von Bezugspersonen überschüttet werden. Das Unterstützungsangebot des Notrufs steht Bezugspersonen und Angehörige offen. Nutzen Sie die Möglichkeit zur Klärung ihrer eigenen Situation.

Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.  
Fachstelle zum Thema sexualisierte Gewalt  
Walpodenstraße 10  
55116 Mainz

Telefon: 06131 - 22 12 13

Fax: 06131 - 22 92 22

E-Mail: [info@frauennotruf-mainz.de](mailto:info@frauennotruf-mainz.de)