

Sie haben eine Vergewaltigung, sexuellen Missbrauch in der Kindheit oder andere Formen sexualisierter Gewalt erlebt

Die meisten Mädchen und Frauen empfinden während einer Vergewaltigung Ekel, erleiden massive Ängste – häufig akute Todesängste und erleben in dieser Situation einen völligen Kontrollverlust über ihren Körper und ihren Willen. Sie fühlen sich ohnmächtig, hilflos und der Willkür einer anderen Person ausgesetzt. Wenn der Täter bekannt oder gut vertraut ist, bedeutet die Vergewaltigung darüber hinaus einen massiven Vertrauensmissbrauch.

Im Verlauf eines fortgesetzten Missbrauches in der Kindheit geraten die Betroffenen zunehmend in verwirrende, beängstigende und häufig auch gegensätzliche Gefühle. Vielfältige Ängste bestimmen ihren Alltag, wie die Angst vor Wiederholung der Übergriffe, die Angst vor körperlichen Schmerzen, die Angst vor Entdeckung und davor, dass die Drohungen des Täters wahr werden. Mit den Ängsten sind Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausweglosigkeit verbunden. Missbrauchte Kinder erfahren, dass ihr Körper für die Befriedigung anderer benutzt wird. Ihre persönlichen Grenzen, ihre Bedürfnisse und Willensäußerungen werden immer wieder übergangen. Es resultieren Gefühle von Demütigung und Erniedrigung. Daraus resultieren oft Verwirrung und Zweifel an der eigenen Wahrnehmung. Durch das Redeverbot geraten die Kinder in Isolation und können ihre Wahrnehmung nicht durch den Austausch mit anderen Personen überprüfen. Schuld- und Schamgefühle verhindern dies zusätzlich.

Habe ich etwas falsch gemacht?

Vielleicht grübeln Sie, wie Sie sich hätten „besser“ oder „richtiger“ verhalten können, haben das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben. In diesen traumatischen Situationen gibt es kein "richtiges" oder "typisches" Verhalten, sondern intuitive Reaktionen, die zum Ziel haben, die Situation zu überleben. Manche Frauen und Mädchen sind starr vor Angst und lassen die Taten scheinbar teilnahmslos über sich ergehen. Einige wehren sich körperlich oder verbal. Andere verhalten sich scheinbar entgegenkommend, um so die Gefahr für ihr Leben zu verringern. Jede Verhaltensweise stellt einen Schutzmechanismus dar, der in einer extrem bedrohlichen Situation entwickelt wird, um das eigene Überleben zu sichern.

Ist es normal, wie ich mich verhalte?

Nach einer Vergewaltigung

Mädchen und Frauen reagieren auf eine Vergewaltigung, auf einen sexuellen Missbrauch oder andere Formen von sexualisierter Gewalt so unterschiedlich, wie sie in ihrer Persönlichkeit verschieden sind. Sexualisierte Gewalt bedeutet aber immer und für jede eine massive Persönlichkeitsverletzung, die zu einer langanhaltenden Traumatisierung führen kann.

Betroffene einer Vergewaltigung befinden sich nach der Tat in einem psychischen Zustand, der mit einem Schock vergleichbar ist. Dieser dauert häufig mehrere Tage an. Manche Frauen fühlen sich von ihrer Umwelt und sich selbst entfremdet, ihr bisheriges Leben scheint nicht mehr zu existieren. Die meisten Mädchen und Frauen durchleben eine Zeit der Desorientierung. Sie versuchen, das Geschehene zu begreifen und die Kontrolle über ihr Leben wiederzuerlangen. Doch trotz des Versuches, in den Alltag zurückzukehren, leiden viele Frauen über Monate und Jahre hinweg unter den Folgen der Vergewaltigung. Die Folgen und psychischen Symptome sind vielfältig.

Vielleicht haben Sie ein bestimmtes Bild davon, wie Sie sich eigentlich verhalten müssten oder wie Opfer sich „normalerweise“ verhalten. Aber die äußeren Reaktionen unmittelbar nach der Tat können sehr unterschiedlich sein – auch hier gibt es kein "typisches" Verhalten: Einige Frauen brechen zusammen, andere erscheinen überkontrolliert und gefasst, manche sind nicht in der Lage, das Geschehen in Worte zu fassen.

Auch in der Folgezeit sind die betroffenen Frauen häufig irritierbar und mit einer Vielzahl zum Teil auch widerstreitender Gefühle überschwemmt: Ekel, Angst, Verzweiflung, Hass, Trauer, Ohnmacht sind Beispiele. Ihr Selbstwertgefühl, ihre Würde, ihre Sexualität und die eigene Körperwahrnehmung können für lange Zeit gestört sein.

Nach einem sexuellem Missbrauch in der Kindheit

Die Auswirkungen sexuellen Missbrauchs differieren sowohl hinsichtlich der Art der Folgen als auch bezüglich des Schweregrades. Die Dauer des Missbrauchs, das Alter des Kindes zur Tatzeit und die Art der Gewaltanwendung sind Beispiele für Variablen, die sich auf die Folgen auswirken. Wesentlich ist jedoch die individuelle Persönlichkeit. Für viele Betroffene

sind auch einmalige Missbrauchshandlungen ohne direkten Körperkontakt zum Täter – zum Beispiel das Zeigen eines Pornovideos – mit gravierenden Folgen verbunden.

Es kann also nicht von der Art der Missbrauchshandlung auf die Folgen beziehungsweise die Schwere der Folgen geschlossen werden. Das heißt, die Folgen des sexuellen Missbrauchs sind sehr unterschiedlich und vielfältig und sie bestehen meistens nicht nur kurzfristig, sondern die Betroffenen leiden bis ins Erwachsenenalter darunter.

Warum gerade ich?

Viele Betroffene reagieren mit Scham und Ekel vor sich selbst oder quälen sich mit Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen. Viele Gewaltopfer sind über ihre eigenen Reaktionen während der Tat zutiefst irritiert. Dieses Empfinden wird häufig durch nahestehende Personen verstärkt. Angehörige, FreundInnen und Bekannte können mit Abwehr, mit Ungläubigkeit, Unverständnis und auch Schuldzuweisungen reagieren. Oftmals sind Frauen auch über nahestehende Personen mit oben beschriebenen Vorurteilen konfrontiert.

Es könnte sein, dass Sie sich mit Fragen quälen wie „Warum passiert das gerade mir?“, „Kann ich mein Leben wieder in den Griff bekommen?“, „Wieso reagiere ich so seltsam?“ oder, wenn es vor vielen Jahren passiert ist, vielleicht in der Kindheit: „Wieso macht es mir erst jetzt so zu schaffen?“.

Bei vielen Mädchen und Frauen scheint nach einiger Zeit nach einer Vergewaltigung oder einer anderen Gewalttat eine Phase der Beruhigung und der Rückkehr zur Normalität zu erfolgen. Dies geschieht nicht nur auf Druck des sozialen Umfeldes, sondern auch, um das eigene Überleben zu sichern. Dabei handelt es sich oft um einen Verdrängungsprozess, den Wunsch, alles zu vergessen und so Sicherheit und Kontrolle zurückzugewinnen.

Nahezu alle Mädchen und Frauen, die unser Unterstützungsangebot in Anspruch nehmen haben den Eindruck, dass sie sich hätten anders verhalten müssen, damit die Tat nicht passiert. Sie fühlen sich alleine schuldig an dem Geschehen.

Das ist ein Grund, warum viele Frauen versuchen, mit der Vergewaltigung oder einem anderen Gewalterlebnis alleine fertig zu werden. Bei einem sexuellen Missbrauch in der Kindheit wird das Erlebte oft gänzlich verdrängt und bleibt ein unaussprechliches Geheimnis.

Erfahrungsgemäß ist die Verarbeitung des traumatischen Erlebnisses ohne Hilfe und Unterstützung jedoch sehr schwierig.

Sie haben das Recht auf Unterstützung und Hilfe in Ihrer Situation, gleichgültig, wie lange das Ereignis zurückliegt.

Was kann ich tun?

Der Weg, den Betroffene einschlagen, um mit dem Gewalterlebnis umzugehen und es zu bewältigen kann sehr unterschiedlich sein und sollte vor allem von ihren eigenen Gefühlen, Wünschen und persönlichen Möglichkeiten abhängig sein.

- Eine erste Entlastung und Unterstützung für viele Betroffene ist es, mit einer Vertrauensperson (z.B. Freundin), über die Vergewaltigung, den Missbrauch zu sprechen. Manche tun dies relativ bald, andere brauchen Jahre.
- Vielen betroffenen Mädchen und Frauen hilft der Kontakt zu Frauen, die ähnliche Erfahrungen machen mussten, z.B. in einer Selbsthilfegruppe. Der Notruf Mainz bietet Selbsthilfegruppen zu sexuellem Missbrauch in der Kindheit und Gesprächskreise für Vergewaltigte Frauen an. Informationen können über Telefon, e-mail oder im persönlichen Gespräch eingeholt werden.
- Das Aufsuchen einer Fachberatungsstelle kann ein wichtiger Schritt bei der Suche nach dem individuell geeigneten Weg zur Verarbeitung der Gewalterfahrungen sein. Der Notruf Mainz bietet kostenlose persönliche oder telefonische Beratung und vermittelt Adressen von Therapeutinnen, Rechtsanwältinnen usw.
- Viele betroffene Mädchen und Frauen machen eine Psychotherapie zur Bewältigung des Missbrauchs. Wichtig ist es, eine erfahrene Therapeutin/ einen erfahrenen Therapeuten zu suchen, die/der sich mit dem Thema Missbrauch gut auskennt und bei der/dem sich die Frau bzw. das Mädchen gut aufgehoben fühlt.
- Eine juristische Gegenwehr (siehe unten) ist für manche Betroffene aufgrund der damit verbundenen Belastung nicht denkbar; für andere stellt sie einen wesentlichen Schritt der Bewältigung dar. Dafür ist es wichtig zu wissen, dass Vergewaltigung, sexueller Missbrauch, schwere Körperverletzung etc. sogenannte Offizialdelikte sind.

Sobald die Polizei oder Staatsanwaltschaft davon erfährt, ist sie verpflichtet, zu ermitteln. Das heißt, eine Anzeige kann nicht einfach zurückgezogen werden. Niemand ist verpflichtet, diese Delikte anzuzeigen. Eine Anzeige sollte sehr gut überlegt werden und nicht ohne eine vorherige Beratung im Notruf oder mit einer kompetenten Anwältin erfolgen! Es sind jedoch nicht nur juristische Aspekte zu bedenken, sondern auch psychologische. Strafverfahren können eine schwere Belastung darstellen, können andererseits jedoch auch einen erheblichen Schritt in der Bewältigung des Erlebten bedeuten und letztendlich positive Auswirkungen den Heilungsweg haben. Bestehen Zweifel, kann eine Beratung hilfreich sein, um eine sinnvolle Entscheidung treffen zu können.

- Der Notruf Mainz stellt weiterhin verschiedene Broschüren zur Verfügung.

Beratung

Unser Beratungsangebot richtet sich an Frauen und Mädchen ab 14 Jahren, die vergewaltigt oder missbraucht wurden oder andere Formen sexualisierter Gewalt erlebt haben. Wir beraten und unterstützen Frauen sowohl in der akuten Situation, aber auch dann, wenn das Gewalterlebnis schon länger zurückliegt und sie jetzt erst darüber reden können/wollen.

Jede Frau, die zu uns kommt, entscheidet selbst worüber sie reden möchte, was sie unternehmen will und wobei sie von uns unterstützt werden möchte. Die Beratung ist kostenlos und kann ein- oder mehrmalig wahrgenommen werden.

Begleitung

Auf Wunsch begleiten wir Frauen zu ÄrztInnen, zur Polizei und zur Gerichtsverhandlung. Zuvor wird diese Begleitung im Gespräch vorbereitet.

Vermittlung

Auf Wunsch vermitteln wir zu RechtsanwältInnen, Therapeutinnen oder Kliniken weiter.

Gesprächskreis für vergewaltigte Frauen

Viele betroffene Frauen haben den Wunsch, sich über ihre spezielle Situation auszutauschen und mit anderen Frauen ins Gespräch zu kommen. Aus diesem Grund wird vierteljährlich ein Gesprächsabend angeboten, der von zwei Notrufmitarbeiterinnen begleitet wird und bei Bedarf auch in eine Selbsthilfegruppe übergehen kann.

Selbsthilfegruppe für Frauen, die in der Kindheit missbraucht worden sind

Die gemeinsame Arbeit in einer Selbsthilfegruppe kann eine Möglichkeit sein, das Schweigen über die Erfahrungen der Kindheit und die damit verbundene Isolation aufzubrechen. Das Gefühl „anders“ zu sein wird ersetzt durch die Erfahrung, dass viele Frauen ähnliches erlebt haben.

Die ersten beiden Abende werden von zwei Notrufmitarbeiterinnen begleitet, um erste Kontaktmöglichkeiten zu bieten, Ideen zu vermitteln und Erfahrungen aus der Selbsthilfearbeit weiter zu geben. Danach trifft sich die Gruppe alleine weiter.

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