



INFORMATIONEN FÜR

**Angehörige – Freund/Innen – Vertrauenspersonen –
professionelle HelferInnen**

*„Menschen, die aus eigenem Antrieb Traumatisierten helfen, über die Nachwirkungen ihrer psychischen Traumata hinwegzukommen, lassen sich auf eine tiefe Transformation ihrer eigenen Persönlichkeit ein. Diese beinhaltet die persönliche Weiterentwicklung, die Vertiefung der Verbundenheit mit anderen Menschen und mit der menschlichen Erfahrung im Allgemeinen, und ein stärkeres Gewahrsein aller Aspekte des Lebens“
(Pearlman L. A. 2002: 77)*.*

Tatsächlich ist das Verhältnis der sozialen Umwelt zu traumatisierten Menschen ein schwieriges. Andere können mit einer traumatischen Erfahrung auf den ersten Blick nichts oder kaum etwas anfangen: Sie ist nicht nur schwer zu kommunizieren, sie stört und bringt Gespräche zum Erliegen, sie verursacht Betroffenheit oder peinliches Schweigen. Sie rührt an eine Vielzahl von Ängsten und darum meiden viele die Betroffenen, als wären sie ansteckend.

Die Auseinandersetzung mit Betroffenen sexueller Gewalt konfrontiert uns schmerzhaft mit der Verletzlichkeit und Zerbrechlichkeit des Menschen und mit seiner Fähigkeit zur Destruktivität, zum Bösen. Zu helfen, heißt Zeugnis abzulegen von schrecklichen Ereignissen (vgl. Herman 1993)*.

Bei sexueller Gewalt geraten die ZeugInnen unvermeidlich zwischen die Fronten von Opfer- und Täterseite, vor allem, weil sexuelle Gewalt mit verborgenen Ängsten und tabuisierten Dingen zu tun hat. Die Täterseite appelliert an unseren Wunsch, nichts zu sehen, nichts zu hören und nicht darüber zu sprechen:

* In: Sekundäre Traumastörungen. / Stamm, B. H. (Hrsg.). Junfermann, Paderborn, 2002.

Während sie Untätigkeit und Vergessen erwartet, verlangt die Beschäftigung mit sexueller Gewalt Handeln, Engagement und Erinnerung. Bei der Unterstützung der Betroffenen, muss man sich immer wieder der Versuchung entziehen, das Opfer als unglaubwürdig hinzustellen, es zu beschuldigen oder unsichtbar zu machen (vgl. ebd.).

Erzählt eine Frau vom sexuellen Übergriff, sind ihre Schilderungen oft lückenhaft und widersprüchlich und klingen daher für andere genauso alptraumhaft und unglaubwürdig wie für sie selbst. Das soziale Umfeld reagiert auf eine Gewalterfahrung meist ebenfalls mit Hilflosigkeit, Schrecken, Unglauben, Wut und Abwehr: Dies führt häufig zu einem übermäßig behütenden oder ablehnend, vorwurfsvollen Verhalten. Besonders bei Eltern und männlichen Partnern kommt es zu Scham- und Schuldgefühlen, die Betroffenen nicht geschützt und den sexuellen Übergriff nicht verhindert zu haben.

Kurz gesagt, widerspricht die seelische Situation der Opfer meist dem, was gesellschaftlich erwartet wird, nämlich zum Sprechen und zum Kontakt mit anderen bereit zu sein, detaillierte Angaben machen zu können, die Geschehnisse zusammenhängend zu erzählen und zur Polizei zu gehen, damit der Täter gefunden, überführt und bestraft wird.

Nach einer sexuellen Gewalterfahrung haben Frauen in der Regel Angst vor bestimmten Situationen, Orten, Berührungen und Männern im Allgemeinen. Manche Freunde, Lebensgefährten oder Ehemänner fühlen sich dann behandelt, als ob sie der Täter wären, was sie als persönlichen Schuldvorwurf und Zurückweisung erleben. Sie wollen am liebsten sofort etwas unternehmen, z. B. eine Anzeige erstatten, den Täter konfrontieren oder ihm sogar Gewalt antun.

Sexuelle Gewalt an Frauen betrifft uns alle. auch wenn wir nicht die direkten Opfer sind. Während es Männern sehr schwer fällt, mit der Tatsache männlicher Gewalt gegen Frauen konfrontiert zu werden, stehen Frauen, die Betroffenen helfen möchten, plötzlich der Möglichkeit ihrer eigenen Bedrohung als Frau gegenüber.

* Herman, J. L.: Die Narben der Gewalt: Traumatische Erfahrungen überstehen und überwinden. Kindler, München, 1993.

Erste mögliche Reaktionen von Frauen & Mädchen nach einer Vergewaltigung

- Schockzustand, Erstarrung, Erschöpfung
- Gelassene, stille Reaktion, unbewegt, so als ob nichts gewesen wäre
- Aufgeregt, die Gefühle geraten außer Kontrolle
- Wut, Feindseligkeit personenbezogen, auf Täter, auf Andere, auch vertraute Menschen
- Leugnung der Vergewaltigung
- Selbstbeschuldigung, Selbstvorwürfe, Verwirrung
- „Irrationale“ Ängste
- Depressiv, Selbstmordgedanken, Suizidgefährdung, starke Gefühle der Verletzung und Schändung
- Sich „ins Leben stürzen“, dauernd unterwegs sein

Folgende Faktoren machen die Folgen einer Vergewaltigung besser erträglich

- Die Betroffene hat in der Schockphase ein stabiles soziales Umfeld;
- Dieses Umfeld reagiert mit Verständnis, Sorge und Zurückhaltung;
- Die Umgebung stellt sich auf die betroffene Frau ein und nicht umgekehrt;
- Die Frau gewinnt möglichst bald das Gefühl zurück, Situationen selbst kontrollieren und handhaben zu können, sie weiß, dass ihre Reaktionen nicht ungewöhnlich und unveränderbar sind und sie hat das Gefühl, dass ihre Form des Umgangs akzeptiert wird, auch wenn sie ihr selbst oder anderen zunächst absurd und unverständlich vorkommt.

Was Freundinnen/Angehörige und Vertrauenspersonen tun können

- **Grundsätzlich gilt:** Zu keinem Schritt, zu keiner Aktivität drängen.
Ausnahme: Gesundheitliche Gefährdung, Suizid- oder Selbstverletzungsgefahr!
- Bei akuter Gefahr für Leib und Leben ist es am besten die Polizei zu verständigen.
Droht aktuell keine Gefahr, sollte eine **Anzeige** auf jeden Fall erst mit der Betroffenen besprochen werden, denn sie kann nicht mehr zurückgezogen werden. Da Anzeige und Strafverfahren eine extrem belastende Situation darstellen, ist es am besten sich an eine Gewaltschutzeinrichtung zu wenden, weil diese über den Ablauf und über die Rechte der Opfer Bescheid weiß und kostenlos berät und begleitet.

- Will die Betroffene mögliche **Verletzungen** versorgen lassen und/oder **Spuren** dokumentieren, ist es ratsam, ein Krankenhaus aufzusuchen. Es kann allerdings sein, dass das Spital Anzeige erstattet, wenn es Kenntnis von der Vergewaltigung hat!
- In der **Akutphase** kann man Unterstützung bei der Absicherung von Grundbedürfnissen (je nach Alter angemessen) anbieten: medizinische Versorgung, Essen/Trinken, Schlafen, Wärme, Geborgenheit, Nähe od. in der Nähe sein,...
- Bei Körperkontakt ist es hilfreich, vorher klar zu fragen: „Möchtest Du, dass ich Deine Hand halte, Dich umarme?“. Bei Verneinung – Stop! Berührungen sollten natürlich auch für die unterstützende Person selbst stimmig sein.
- Manchmal ist es besser die Betroffenen in Ruhe zu lassen, aber trotzdem in der Nähe und ansprechbar zu sein. Auch das Angebot regelmäßig telefonisch erreichbar zu sein, kann sinnvoll sein.
- Die Frau reden zu lassen und ihr einfach zuzuhören ist grundsätzlich unterstützend, auch wenn das Gesagte wirr oder unvernünftig erscheint. Es geht weder darum etwas besonders Kluges zu sagen, noch Worte zu finden, die „alles wieder gut machen“ können.
- Es ist wichtig den Betroffenen ihre Gefühle zuzugestehen, wie Angst, Wut Traurigkeit, Schuld- und Schamgefühle, Selbstkel etc. und die Schilderungen der Gewalterfahrung als ZuhörerIn auszuhalten und zu glauben.
- Sicherheit und Schutz sind jedenfalls anzusprechen: Wovor hat die Frau Angst? Auch irrationale Ängste sind ernst zu nehmen. Fühlt sie sich in ihrer Wohnung, an ihrem Arbeitsplatz sicher? Gibt es Orte, Situationen, Tageszeiten, die mit Ängsten verbunden sind? **Möglichkeiten** ein bestimmtes Maß an Sicherheit herzustellen sind: Für einige Zeit einen Wohn- Schlafplatz in sicherer Umgebung organisieren; die Frau von bestimmtem Orten oder zu bestimmten Zeiten abholen, sie begleiten; die Wohnung absichern; die Telefonnummer ändern; andere Personen des Vertrauens in die Organisation von Schutzmaßnahmen miteinbeziehen; besprechen, was die Frau konkret tun kann, wenn sie dem Täter begegnet usw.
- Es ist gut, nicht ausschließlich über die Vergewaltigung zu reden. Es gibt weiterhin andere Lebensbereiche, die wichtig sind (Beziehungen, Arbeit, Schule, Sport, Musik, den nächsten Sonntag, Kino) und es gibt „banale“, notwendige Alltagserledigungen, die besprochen, geplant und unter der Kontrolle der Betroffenen oder von ihnen selbst durchgeführt werden können.
- Es ist immer besser, wenn die Frau etwas selbst erledigen kann, auch wenn es oft mühsam ist diese Erledigungen eventuell mit ihr vorher zu planen und genau zu besprechen.
- Welche Strategien, Verhaltensweisen hat die Frau/das Mädchen in ihrem bisherigen Leben entwickelt, um mit bedrohlichen Situationen umzugehen, was tut ihr gut, was lenkt sie ab, was vermittelt ihr Ruhe, Entspannung und ein Gefühl wieder Herrin ihrer selbst zu sein? Was kann man gemeinsam tun, was Spaß macht und gut tut?

Sich selbst Hilfe und Unterstützung holen, um nicht mit den Erfahrungen als Zeugin von Gewalt alleine zu bleiben!

- Es ist völlig normal, dass auch UnterstützerInnen Hilfe bei der Verarbeitung ihrer Erfahrung als Zeugin von Gewalt benötigen. Man ist verwirrt, hilflos, ohnmächtig, ängstlich, erstarrt, wütend etc.
- Es gibt etliche Opferschutzeinrichtungen, an die sich auch Angehörige, FreundInnen und andere Vertrauenspersonen wenden können
- Andere Menschen aus dem sozialen Umfeld mit einzubeziehen, kann sowohl für Helfende, als auch für die Betroffene selbst sehr erleichternd und hilfreich sein. Die Frage ist allerdings, wem man wann wie viel erzählt (es müssen nicht immer alle Fakten und Informationen offengelegt werden) bzw. von wem ist eine gute, unterstützende Reaktion zu erwarten und wer nimmt höchstwahrscheinlich eine vorwurfsvolle, abwehrende, abwertende oder gar aggressive Haltung ein
- Selbst an die nächsten Verwandten oder Bekannten sollte man sich nur dann wenden, wenn das Mädchen, die Frau einverstanden ist. Grundsätzlich ist es Ihre Entscheidung, wem sie davon erzählen will, wer davon erfährt und wer nicht!
- Man sollte die Frau, das Mädchen über den Austausch und die Koordination mit Anderen informieren! „Ich werd’ mich an die Beratungsstelle wenden, weil ich

So gut es geht klare Angebote machen, aber auch die eigenen Grenzen vermitteln!

- HelferInnen, die wiederholt über ihre eigenen Grenzen gehen, schaden sich selbst und den Betroffenen!
- Man sollte sich daher folgende Fragen stellen: Wie geht es mir? Was brauche ich, um jetzt, konkret helfen zu können? Was kann ich gerade geben und was nicht?
- Auch HelferInnen brauchen Abstand, Erholung, Entspannung und müssen sich um ihren Alltag, ihre Familien, ihre Freundschaften und ihren Beruf und kümmern.

