



Beratung und Unterstützung nach einer Vergewaltigung

Sexuelle Gewalterfahrungen erschüttern das Vertrauen in menschliche Beziehungen. Sie beeinträchtigen bzw. behindern das alltägliche Leben und sie wirken lange Zeit nach.

Mädchen und Frauen werden mit unterschiedlichen Formen sexueller Gewalt konfrontiert, und zwar in nahezu allen Lebensbereichen. Das gesellschaftliche Bestreben, sexuelle Gewalt als "abweichendes Verhalten" einzelner Täter jenseits alltäglicher Erfahrungen zu betrachten, widerspricht der sozialen Realität von Frauen. Respektlosigkeit und Übergriffe gehören zu ihrem „sozialen Alltag“. Ebenso „normal“ ist die Erfahrung, dass Täter häufig soziale Kontakte und Beziehungen nutzen, um sexuelle Gewalt ausüben zu können. Täter gehören oft dem sozialen Umfeld der Frauen an. Sie sind Bekannte, Freunde, Beziehungspartner oder Männer, die einer Frau im Alltag öfter begegnen.

Das Erleben einer Vergewaltigung bedeutet

- Die unmittelbare Bedrohung körperlich und seelisch verletzt zu werden
- Dass Regeln, die für respektvolles zwischenmenschliches Verhalten gelten, außer Kraft gesetzt werden
- Den Verlust der Kontrolle über die Situation und den eigenen Körper
- Die Erschütterung des Vertrauens in bisherige Beziehungserfahrungen
- Die Erkenntnis, dass der eigene Wille missachtet und gebrochen werden kann
- Dass der eigenen, möglichen Ambivalenz zwischen dem Bedürfnis nach Nähe, und dem Wunsch Grenzen zu setzen, Gewalt entgegengesetzt wird

Das Erleben einer Vergewaltigung verursacht

- Todesangst
- Misstrauen gegenüber eigenen Wahrnehmungen und Einschätzungen
- Zweifel an bisherigen Einstellungen und Werten, die das Verhältnis zum Leben und zur Welt bestimmt haben
- Den Verlust der Handlungsfähigkeit, auch in alltäglichen bisher vertrauten Lebenssituationen

Die körperlichen & seelischen Folgen können sehr unterschiedlich sein

- Konzentrationsschwierigkeiten, erhöhte Reizbarkeit
- Schlafstörungen, Alpträume
- Verminderung des Interesses an alltäglichen Aktivitäten und an eigenen Lebensperspektiven
- Amnesien
- Vermeidung von Gedanken und Gefühlen oder bestimmter Aktivitäten und Situationen
- Unwillkürliche Körperreaktionen und überwältigende Ängste
- Immer wiederkehrendes Erleben der traumatischen Situation - mit Bildern, Worten, und Sinneseindrücken, die den Kontakt zur Realität beeinträchtigen bzw. unterbrechen

Erste mögliche Reaktionen 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 Schädigung
- Sich „ins Leben stürzen“, dauernd unterwegs sein

Die von Frauen beschriebenen Gefühle nach einer Vergewaltigung unterscheiden sich wenig voneinander. Frauen erzählen von Scham, Schuldgefühlen, dem Wunsch, Erlebtes ungeschehen zu machen, vom Gefühl des „Beschmutzt Seins“ und dem Ekel vor dem eigenen Körper.

In jedem Fall sind die körperlichen und psychischen Folgen dem Erlebten individuell angepasste Reaktionen und daher normal, verständlich und notwendig.

Sich "Aussprechen können"

Die psychische und körperliche Folgen einer Vergewaltigung benötigen Aufmerksamkeit, Zeit und Einsicht in den persönlichen Verarbeitungsprozess.

Viele Frauen versuchen zuerst alleine mit der erlebten Gewalt und den daraus resultierenden Folgen für Ihr Leben fertig zu werden. Sie können sich erst nach Monaten oder Jahren an Andere wenden.

Das Gespräch steht, wie in anderen problematischen Lebenssituationen auch, am Beginn von klärenden, und heilenden Prozessen. Die meisten Frauen versuchen sich zuerst an ihnen nahestehende Menschen zu wenden. Sie suchen nach Vertrauten, die Ihnen das Unmögliche, das für Sie selbst oft Unfassbare glauben. Sie brauchen Menschen, die anerkennen können, dass Ihnen Gewalt widerfahren ist. Sie suchen nach Möglichkeiten mit den Folgen der Vergewaltigung zurechtzukommen und wollen herausfinden was ihnen gut tun könnte. Sie benötigen Aufmerksamkeit für ihren veränderten Bezug zur Realität.

Die Reaktion von FreundInnen, Verwandten oder Bekannten hat grundsätzlich entscheidenden Einfluss auf die Bewältigungsmöglichkeiten von Frauen und Mädchen, die sexuelle Gewalt erfahren haben.

Worauf Bezugspersonen besonders achten sollten

Vergewaltigung bedeutet in jedem Fall eine massive Grenzverletzung, die sich über den Willen und die Persönlichkeit der Frauen hinwegsetzt. In privaten und professionell unterstützenden Gesprächen begleiten Gefühle der Ohnmacht und Hilflosigkeit das gemeinsame Erleben.

Von diesen Gefühlen werden auch unterstützende Frauen und Männer unweigerlich erfasst. Egal ob es sich um ausgebildete Beraterinnen oder die beste Freundin handelt. Ein emotionales „Durcheinander“ ist oft die Folge. Die Beraterin ist darauf vorbereitet und hat das Team und die Supervision unterstützend zur Seite.

Für Angehörige und den Freundeskreis sind diese Erfahrungen oft neu und die Reaktionen darauf verständlich, aber nicht immer hilfreich. Um dem äußerst unangenehmen inneren Durcheinander an Gefühlen zu „entkommen“, kann die Unterstützung in ein äußeres Wirrwarr von Appellen und Ratschlägen münden.

Die Flucht in die Aktivität verstärkt jedoch häufig den Druck auf Frauen und Mädchen und beeinträchtigt eine selbst bestimmte Entscheidungsfindung. Der Impuls, (vor)schnell zu Agieren, Aktivitäten für, oder anstatt der betroffenen Frau einzuleiten, führt jedoch zu neuerlichen Grenzverletzungen und ist ein Alarmsignal für eigene Überforderung.

Einrichtungen, die zum Thema sexuelle Gewalt arbeiten, stehen daher meist auch FreundInnen, Bekannten und Verwandten zur Verfügung. Sie können sich über die Folgewirkungen sexueller Gewalt informieren. Gefühle der Ratlosigkeit, Angst, Aggression und Ungeduld bzw. eigene Vorurteile und Schuldzuweisungen können reflektiert werden. Ziel ist, eine Form der Hilfe zu finden, die den persönlichen Möglichkeiten der/des Unterstützenden, als auch der Situation der betroffenen Frau entspricht.

Wenn Frauen

- In ihrer unmittelbaren Umgebung keine Unterstützung finden
- Die Hilfe durch Misstrauen und Vorurteile begrenzt oder unmöglich ist
- Neben dem Beistand von Vertrauten auch die Distanz, die Unabhängigkeit und die professionelle Begleitung von Beraterinnen erforderlich ist

...können sie sich an Beratungsstellen wenden, die folgende Bedingungen garantieren

Anonymität und Vertraulichkeit

Die Beratungsstelle arbeitet ausschließlich im Auftrag der betroffenen Frauen. Das Beratungsangebot ist nicht mit einer Anzeigenpflicht verbunden. Nur mit Wissen und Einverständnis der Frauen werden andere Institutionen mit einbezogen.

Geschützter Rahmen

Grundsätzlich sind die Räumlichkeiten der Beratungsstellen ausschließlich Frauen zugänglich. Die Gesprächsangebote schaffen Distanz zu äußeren gesellschaftlichen Zwängen, Erwartungen und Vorurteilen.

Parteilichkeit

Die Beraterin steht ohne Einschränkung auf Seiten der Frau. Die Lebenssituation der Frauen, die eine Beratung in Anspruch nehmen, ist Grundlage für die gemeinsame Arbeit. Ihre psychischen, physischen und sozialen Konflikte werden als solche anerkannt.

Ganzheitlichkeit

Die gesamte Lebenssituation der Frauen wird in der Beratung berücksichtigt. Ebenso ihr soziales Umfeld, sowie die Bedeutung geschlechtsspezifischer Sozialisation. Der Fokus der Beratung beschränkt sich also nicht nur auf individuelle, problematische Lebenserfahrungen.

Selbstermächtigung

Assistenz, Aufmerksamkeit und Fürsorge sollen der Suche nach individuellen Formen der Verarbeitung und Bewältigung gelten. Die Beratungsbedingungen sollen Voraussetzungen schaffen, um eigenständige und selbstbestimmte Problemlösungen zu entwickeln, und die Kontrolle über das eigene Leben wiederzuerlangen.

Notruf.Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen

Unser Beratungsangebot richtet sich an

- Frauen und Mädchen (ab 14 Jahren), die von sexueller Gewalt betroffen oder bedroht sind, unabhängig davon, wie lange das Gewalterlebnis zurückliegt
- Bezugspersonen, Familienangehörige, FreundInnen, Bekannte
- Berufsgruppen, die betroffene Frauen und Mädchen in anderen sozialen, pädagogischen und medizinischen Bereichen beraten und betreuen

Psychosoziale Beratung und Krisenintervention

Über die Form und das Ausmaß der Beratung, über Ansprüche, die Frauen, der Öffentlichkeit gegenüber erheben wollen (zum Beispiel bei Gericht), und über den richtigen Zeitpunkt Erlebtes aufzuarbeiten, entscheiden die Frauen, die in Beratung kommen. Ein weiteres Beratungsangebot ist die Entwicklung von Handlungsstrategien gegen sexuelle Übergriffe.

Information

- Wann therapeutische Begleitung anzuraten ist, Therapieformen und Vermittlung von Psychotherapeutinnen
- Welche anderen psychosozialen Einrichtungen genutzt werden können
- Wo Selbstverteidigungskurse angeboten werden
- Wann und unter welchen Umständen medizinische Untersuchungen notwendig sind
- Wo Schwangerschaftsabbrüche durchgeführt werden

Rechtsberatung und Begleitung im Strafverfahren

Frauen, die sich zu einer Anzeige entschließen, oder bereits angezeigt haben, werden über die Rechtslage, den Modus bei der Anzeigenerstattung und über das Gerichtsverfahren informiert. Sie werden auf Wunsch von der Anzeige bis zum Prozess persönlich von einer Mitarbeiterin begleitet und von einer Rechtsanwältin kostenlos vertreten. Sie können sich in der Beratung psychisch und inhaltlich auf den Strafprozess vorbereiten.

Kontakt und Terminvereinbarung: ☎ **(01) 523 22 22**

Mo 12-17 Uhr

Di, Mi, Do 9-14 Uhr

