

Tipps für Angehörige und (professionelle) Unterstützer_innen im Umgang mit von sexueller Gewalt betroffenen Frauen und Mädchen

Wenn Sie Betroffene sexualisierter Gewalt unterstützen möchten, sollten Sie folgendes bedenken: Zweifel an der eigenen Wahrnehmung, Scham und Schuldgefühle sind normale Reaktionen betroffener Frauen und Mädchen. Verstärken Sie diese Gefühle nicht durch zweifelnde Nachfragen, sondern bestärken Sie sie in ihrer Wahrnehmung und ihren Gefühlen. **Glauben Sie ihr.**

Unternehmen Sie nichts über ihren Kopf hinweg. Nach der Erfahrung von Ohnmacht und Kontrollverlust ist es für die Betroffene wichtig, wieder Kontrolle über das eigene Leben zu bekommen. Eine Entlastung von alltäglichen Aufgaben kann hilfreich sein, wenn sie es wünscht.

Gehen Sie nicht von sich aus zur Polizei und drängen Sie sie nicht zu einer Anzeige. Allein die Betroffene selbst muss in Ruhe darüber entscheiden, ob sie Anzeige erstatten will oder nicht. Eine Anzeige wegen Vergewaltigung oder sexuellem Missbrauch kann nicht mehr zurückgenommen werden. Die Betroffene muss die Belastung tragen, die eine Anzeige mit sich bringt.

Es gibt keine normale Reaktion nach sexuellen Gewalterlebnissen. Akzeptieren Sie die Bedürfnisse und Grenzen des Mädchens / der Frau. **Machen Sie Ihre Gesprächsbereitschaft deutlich, aber drängen Sie sie nicht dazu, von der Tat zu erzählen.**

Die Folgen sexueller Gewalt können noch Jahre später zum Ausdruck kommen. **Versuchen Sie geduldig zu sein.** Häufige Folgen können Schlafstörungen, Schreckreaktionen, diffuse Ängste, Alpträume, Depressionen und Gedanken an Selbstmord sein. Bei einigen Betroffenen kann es auch zu einer veränderten Einstellung zur Sexualität kommen.

Achten Sie auf Ihre eigenen Grenzen. Seien Sie ehrlich und teilen Sie ihr mit, wenn es Ihnen selbst zu viel wird. Holen Sie sich Unterstützung durch Freund_innen, beim Frauennotruf oder bei anderen Beratungsstellen.



Beratung und Hilfe bei sexueller Gewalt und Belästigung
Musterbahn 3 – 23552 Lübeck
Tel.: 0451 / 70 46 40 – Fax: 0451 / 592 98 96
kontakt@frauennotruf-luebeck.de – www.frauennotruf-luebeck.de