



Leicht Lesen

Sexuelle Gewalt und Trauma

Eine Information der Beratungsstelle TARA



Inhaltsverzeichnis

Einführung	3
Sexuelle Gewalt	4
Was ist sexuelle Gewalt?	4
Trauma	5
Was ist ein Trauma?	5
Phasen nach einem traumatischen Ereignis	6
Posttraumatische Belastungsstörung	8
Typische Reaktionen nach einem traumatischen Ereignis	8
Untypische Traumafolgen	10
Erste Hilfe nach einem traumatischen Erlebnis	11
Körperliche und seelische Stabilisierung	11
Traumatherapie	14
Büchertipps	16
Unterstützung	17
Impressum	19

Einführung

Diese Broschüre richtet sich an

- betroffene Frauen und Mädchen,
- Freundinnen und Freunde,
- Angehörige,
- Partnerinnen und Partner.

Die Broschüre soll betroffenen Frauen und Mädchen helfen, die Folgen eines sexuellen Übergriffes einzuordnen und zu verstehen. Sie soll die Betroffenen ermutigen, professionelle Hilfe anzunehmen, wenn nötig.

Sexuelle Übergriffe und sexuelle Gewalt sind **extreme Erfahrungen**. Sie sind für die betroffenen Personen eine große Bedrohung und verursachen deshalb enormen Stress. Die Folge kann ein Trauma sein – eine schwere seelische Verletzung. Die Folgen eines Traumas müssen nicht sofort auftreten. Auch längere Zeit nach einem Gewalterlebnis kann es zu Reaktionen kommen.

Achtung!

Diese Broschüre kann Beratung und Therapie nicht ersetzen! Unter dem Punkt „Unterstützung“ auf Seite 16 finden Sie Links, die Ihnen dabei helfen können, eine passende Beratungsstelle in Ihrer Nähe zu finden. Sie können uns auch gerne anrufen oder eine E-Mail schreiben. Unsere Kontaktdaten finden Sie auf Seite 18 unter dem Punkt „Impressum“.

Sexuelle Gewalt

Was ist sexuelle Gewalt?

Gewalt ist alles, was Mädchen und Frauen in ihrer persönlichen Freiheit einschränkt. Wenn ein Mädchen oder eine Frau Situationen und Orte meiden muss, damit sie nicht beleidigt, belästigt oder bedroht wird, ist sie Opfer von Gewalt.

Sexuelle Gewalt bedeutet, dass Mädchen und Frauen durch sexuelle Handlungen erniedrigt, gedemütigt und unterdrückt werden. Viele Menschen glauben, dass die Gründe für sexuelle Gewalt ausschließlich Sexualität und die Befriedigung von Trieben sind. Das stimmt aber nicht. Die Gründe sind vor allem der Missbrauch von Macht und der Beweis von Überlegenheit.

Es gibt viele verschiedene Formen von sexueller Gewalt:

- aufdringliche und anzügliche Blicke,
- unerwünschte oder sexistische Bemerkungen und Kommentare,
- unerwünschte Berührungen,
- „schmutzige“ Witze,
- Vergewaltigung und sexueller Missbrauch,
- Frauenhandel,
- Zwangsprostitution,
- Zwangsehe,
- Genitalverstümmelung oder „Beschneidung“
- oder Kinderpornographie.

Die Beispiele sind sehr unterschiedlich, aber sie haben eines gemeinsam: Alle diese Gewalthandlungen geschehen gegen den Willen der betroffenen Mädchen und Frauen. Sie alle haben das Ziel, Mädchen und Frauen herabzusetzen.

Vergewaltigung und sexueller Missbrauch sind Formen der sexuellen Gewalt, die besonders schwer zu verkraften sind. Der Grund dafür ist, dass die betroffenen Mädchen und Frauen sowohl körperlich als auch seelisch schwer verletzt werden.

Trauma

Was ist ein Trauma?

Der Begriff Trauma kommt aus dem Griechischen. Er bedeutet „Verletzung“ oder „Wunde“. Ein Trauma kann sowohl körperlich als auch seelisch sein.

Was ist ein traumatisches Ereignis?

Wenn ein Vorfall das eigene Leben oder das Leben anderer Menschen bedroht oder schwere Verletzungen zur Folge hat, ist dieser Vorfall ein **traumatisches Ereignis** für das Opfer, aber auch für Zeuginnen und Zeugen. Die betroffenen Personen fühlen oft große Angst, Hilflosigkeit oder Entsetzen. Diese Gefühle sind **Traumareaktionen**. Es können auch Naturkatastrophen oder Autounfälle Traumareaktionen auslösen.

Besonders schwere Traumareaktionen gibt es, wenn

- das Ereignis sehr lange dauert,
- sich die Ereignisse häufig wiederholen,
- das Opfer schwere Verletzungen erleidet,
- das Opfer nicht verstehen kann, warum das Ereignis passiert ist,
- es zu Gewalt durch andere Menschen kommt,
- der Täter ein nahestehender Mensch ist,
- das Opfer den Täter mochte oder noch immer mag,
- das Opfer sich mitschuldig fühlt,
- das Opfer noch nicht erwachsen ist und die Persönlichkeit noch nicht gefestigt ist,
- sexuelle Gewalt vorgekommen ist,
- Folter vorgekommen ist,
- mehrere Täter das Opfer misshandelt haben,
- das Opfer starke Dissoziationen hatte, das heißt, den Bezug zur Realität verloren hat. Mehr dazu finden Sie auf Seite 12.
- unmittelbar nach dem Ereignis niemand für das Opfer da war,
- niemand nach der Tat mit dem Opfer darüber gesprochen hat.

Traumareaktionen nach sexueller Gewalt

Meistens treffen auf sexuelle Gewalt mehrere der oben genannten Punkte zu. Daher sind die Reaktionen auf sexuelle Gewalt besonders schwer. Sexuelle Übergriffe lösen immer enormen Stress aus. Das Erleben von solchen Ereignissen bringt die Opfer in seelische und körperliche Lebensgefahr. Der Mensch hat normalerweise die Fähigkeit, schwierige Situationen zu bewältigen. Bei sexueller Gewalt funktioniert das nicht mehr. Die Opfer werden von negativen Reizen überflutet. Das führt zu Gefühlen absoluter Hilflosigkeit, extremer Angst und völliger Ohnmacht.

Sofort nach traumatischen Ereignissen, wie einer Vergewaltigung, kann es zu folgenden Reaktionen kommen:

- das Opfer kann sich kaum orientieren, das Bewusstsein ist eingeschränkt,
- die Aufmerksamkeit ist eingeschränkt,
- Unruhezustände und sehr aufgeregtes Verhalten,
- unkontrollierbare körperliche Reaktionen wie panische Angst, Herzrasen, Schweißausbrüche oder Zittern.

Diese Folgen treten normalerweise innerhalb von Minuten nach dem traumatischen Ereignis auf. Sie gehen innerhalb von 2-3 Tagen zurück. In manchen Fällen innerhalb von Stunden. Man nennt diesen Zustand **akute Belastungsreaktion**.

Phasen nach einem traumatischen Ereignis

Es gibt nach einem traumatischen Ereignis normalerweise 3 Phasen:

1. Schockphase

Die Phase unmittelbar nach einem Trauma nennt man Schockphase oder Betäubungsphase. In dieser Phase sind die Opfer verwirrt. Nach einem traumatischen Erlebnis ist es normal, dass sich die betroffenen Personen an bestimmte Dinge nicht mehr erinnern können. Der gesamte Körper stellt sich aufs Überleben ein und kann weniger wahrnehmen. Es kann vorkommen, dass sich das Opfer an das Ereignis nur teilweise oder gar nicht erinnert. Es werden auch Gefühle wie Verzweiflung, Hilflosigkeit, Angst oder Ohnmacht blockiert.

2. Einwirkungsphase

In dieser Phase beansprucht das unfassbare Ereignis die Opfer vollkommen. Der Körper und die Psyche sind damit beschäftigt das traumatische Erlebnis zu verarbeiten. Das geschieht in Form von Wiedererinnern an das Ereignis oder an Teile des

Ereignisses. Die Opfer empfinden diese Erinnerungsattacken als zwanghaft und quälend. Es kann auch sein, dass das Ereignis in Träumen auftaucht.

In der Einwirkungsphase gibt es Zeiten, in denen sich die Opfer mit dem Ereignis auseinandersetzen, dann wieder wollen sie jede Erinnerung vermeiden. Die Betroffenen versuchen „dicht“ zu machen und wollen nicht an das Ereignis denken. Sie versuchen alles zu vermeiden, was sie daran erinnert. Oder sie versuchen es zu verarbeiten, indem sie ganz besonders viel darüber reden.

In der Einwirkungsphase fühlen sich die Betroffenen oft leicht reizbar und empfindlich. Sie sind vergesslicher oder haben Schlafstörungen. Sie fühlen sich fremd gegenüber sich selbst. Es ist nichts mehr so, wie es einmal war, aber trotzdem geht um sie herum alles so weiter, als sei nichts passiert. Die Opfer merken, dass sie ihr Gefühl für Sicherheit verloren haben.

Wichtig!

Das alles sind normale und **natürliche** Reaktionen auf ein extremes Stressereignis. Der gesamte Körper ist damit beschäftigt, das Trauma zu verarbeiten.

3. Erholungsphase

Ungefähr 2 bis 4 Wochen nach dem traumatischen Ereignis beginnen sich die Betroffenen zu erholen. Das Ereignis kann zwar immer noch von größter Bedeutung sein, aber es kann auch sein, dass die Opfer wieder Interesse am normalen Leben haben. Die Reaktionen, die vorher beschrieben wurden, gehen langsam zurück. Das traumatische Ereignis wird langsam weniger wichtig, es verliert an Bedeutung. Es wird zu einem Teil der eigenen Geschichte.

Menschen reagieren sehr verschieden auf schreckliche Erlebnisse. Jeder Mensch hat die Fähigkeit, sich selbst zu heilen. Nach einem Trauma ist es wichtig, diese Fähigkeit zu stärken und alles zu tun, was die Gesundheit fördert. Aber nicht alle Betroffenen schaffen das allein. Für diese Menschen ist professionelle Unterstützung sehr wichtig. Wenn es einem Menschen nicht gelingt, mit einem traumatischen Ereignis gut umzugehen, kann es Wochen, Monate oder sogar Jahre später noch zu Traumareaktionen kommen. Das nennt man **Posttraumatische Belastungsstörung**.

Posttraumatische Belastungsstörung

Wenn ein traumatisches Erlebnis nicht verarbeitet werden kann, treten typische Reaktionen auf. Dann spricht man von einer **Posttraumatischen Belastungsstörung**.

An folgenden Anzeichen kann man diese Störung erkennen:

- am **Wiedererleben** des traumatischen Ereignisses,
- an der **Übererregung** der Betroffenen,
- an der **Vermeidung** bestimmter Situationen,
- an der **Losgelöstheit** von sich selbst.

Typische Reaktionen nach einem traumatischen Ereignis

Wiedererleben

Die betroffenen Personen erleben das traumatische Ereignis immer wieder. Als Gedanken, Alpträume oder in Form von Bildern des Ereignisses, die plötzlich im Kopf auftauchen. Kinder spielen belastende Szenen oft immer wieder nach. Sie haben oft auch viele Alpträume, die ihnen große Angst machen.

Das passiert deshalb, weil nach einem traumatischen Erlebnis das Gehirn die Informationen nicht richtig verarbeiten und abspeichern kann. Es kommt im Gehirn zu **Alarmreaktionen**:

Teile des Erlebnisses werden im Alarmgedächtnis gespeichert und bleiben dort getrennt von den anderen Erlebnisteilen. Die Betroffenen können das traumatische Erlebnis nicht richtig in Raum und Zeit einordnen.

Dadurch entstehen sogenannte **Intrusionen** oder **Flashbacks**. Das heißt:

Die betroffenen Personen erleben das traumatische Ereignis immer wieder. Es kommen plötzlich Gedanken, Bilder, körperliche Empfindungen oder Wortfetzen wieder hoch, die damals zum Ereignis dazugehört haben. Diese Erinnerungen können sehr stark sein.

Die betroffenen Personen erkennen oft nicht, dass es eine Erinnerung aus der Vergangenheit ist. Sie haben den Eindruck, dass sich das traumatische Ereignis in diesem Augenblick wirklich wiederholt. Gefühle wie Angst, Panik, Ohnmacht, Hilflosigkeit oder Schrecken sind ähnlich stark, wie bei dem traumatischen Erlebnis.

Auch die körperlichen Reaktionen, die es zum Zeitpunkt des traumatischen Erlebnisses gegeben hat, werden wieder erlebt. Flashbacks dauern meistens nur wenige Sekunden bis zu mehreren Minuten. Es kann vorkommen, dass betroffene Menschen die Wirklichkeit nicht mehr erkennen können. Sie lösen sich innerlich von sich selbst und

von ihrer Umgebung ab. Das nennt man **Dissoziation** oder **Derealisation**. Flashbacks sind eine sehr große Belastung. Außerdem haben die betroffenen Personen dadurch oft Angst, „verrückt“ zu werden. Flashbacks sind ein Zeichen dafür, dass das traumatische Ereignis noch nicht verarbeitet ist.

Übererregung

Die betroffenen Personen zeigen nach dem traumatischen Ereignis eine hohe körperliche Erregung und eine hohe innere Erregung. Das nennt man **Hyperarousal**.

Als Folge der Alarmreaktionen des Gehirns kommt es zu diesen körperlichen Reaktionen. Diese Alarmreaktionen sind eigentlich gedacht als ein Schutzmechanismus gegen eine tatsächliche Gefahr. Das Gehirn reagiert so, als sei diese Gefahr noch vorhanden: Es schüttet Adrenalin und andere Stresshormone aus. Die betroffenen Personen schlafen schlecht, haben Probleme mit der Konzentration, ärgern sich oft unangemessen, sind leicht reizbar und schrecken sich leichter.

Viele Menschen sind nach einem traumatischen Ereignis auch empfindlich gegenüber Geräuschen. Sie erschrecken sich übermäßig, zum Beispiel, wenn das Telefon klingelt oder eine Tür plötzlich aufgeht.

Wenn man ein traumatisches Ereignis noch nicht verarbeitet hat, führt das zu einem Dauerstress. Die betroffenen Personen sehen überall mögliche Gefahren, machen sich viele Sorgen und wollen alles kontrollieren. Das führt oft zu völliger Erschöpfung.

Vermeidung

Die Vermeidung ist ein wichtiger Vorgang, damit es nicht zu Übererregung oder Flashbacks kommt. Menschen vermeiden es in Situationen zu kommen, die an das traumatische Erlebnis erinnern. Sie haben **Angst** vor diesen Situationen, weil sie schlechte Gefühle in ihnen hervorrufen.

Die Vermeidung schützt die betroffene Person anfangs. Aber, wenn sich die Angst auf alle möglichen Situationen ausweitet, stört diese Angst das normale Leben sehr. Das normale Leben wird dadurch eingeschränkt. Die Menschen trauen sich zum Beispiel nicht mehr, alleine einkaufen zu gehen. Die Lebensqualität wird deutlich schlechter. Sie fühlen sich oft verzweifelt und hoffnungslos und haben oftmals plötzlich große Angst, dass ihnen irgendetwas passiert.

Losgelöstheit

Eine andere Reaktion auf ein traumatisches Ereignis kann sein, dass sich betroffene Personen innerlich abschalten. Es kommt ihnen so vor, dass sie von ihrem Körper und ihrer Umgebung losgelöst sind. Dadurch wollen sie sich so wenig wie möglich spüren und auch nicht die Gefühle, die mit dem traumatischen Ereignis zu tun haben.

Das kann bis hin zu schweren psychischen Störungen gehen, bei denen die betroffenen Personen scheinbar unterschiedliche Persönlichkeiten entwickeln. Oft haben sie das Gefühl, dass sie nicht selbst handeln, sondern eine andere Person.

Sie haben das Gefühl sich selbst und anderen fremd zu sein. Sie können keine zärtlichen Gefühle empfinden. Oft haben sie wenig Interesse, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.

Weil sie sich so schlecht fühlen, nehmen manche Betroffene Betäubungsmittel, wie Alkohol, Drogen oder Medikamente. Damit wollen sie sich vor dem Stress und den unkontrollierbaren Gefühlen schützen.

Betroffene Personen erkennen meistens sehr gut, dass diese typischen Reaktionen mit dem traumatischen Ereignis zusammenhängen. Vor allem bei sexuellem Missbrauch in der Kindheit sind die Erinnerungen oft sehr verschwommen oder es gibt gar keine Erinnerungen an das vergangene Ereignis. Deshalb erkennen die Opfer folgende Beschwerden oft nicht als Folgen eines traumatischen Erlebnisses.

Untypische Traumafolgen

Schlafstörungen

Nach einem traumatischen Ereignis leiden Menschen sehr oft an Schlafstörungen. Sie können nur schwer einschlafen und schlafen oft nicht durch. Viele betroffene Menschen erleben das Ereignis in Alpträumen immer wieder. Der Mensch braucht Schlaf zur körperlichen und geistigen Erholung. Schlafstörungen beeinträchtigen diese Erholung massiv.

Körperliche Reaktionen und Schmerzen

Wenn eine Person bei einem traumatischen Erlebnis körperliche Beschwerden erlebt, werden diese Beschwerden als **Körpererinnerungen** gespeichert. Dadurch kann es zu Übelkeit, Durchfall, Schwindel, Schwitzen, zu hohem Herzschlag oder schnellem Atmen kommen. Die betroffenen Personen haben oft Schmerzen, für die es keine offensichtlichen Erklärungen gibt. Auch dafür können die Körpererinnerungen nach einem traumatischen Erlebnis der Grund sein.

Wenn eine Person bei einem Übergriff verletzt worden ist, kann es sein, dass sie dauerhaft Schmerzen hat, auch wenn die Verletzungen schon lange verheilt sind. Wenn Frauen sexuelle Gewalt erlebt haben, leiden sie oft an Schmerzen im Unterleib. Auch, wenn es dafür keinen medizinischen Grund gibt.

Selbstverletzungen

Wenn Menschen nach einem traumatischen Erlebnis starke Flashbacks haben oder sich innerlich von ihrer Umgebung lösen, verletzen sie sich manchmal selbst. Sie schneiden, ritzen oder brennen sich, um die Kontrolle über sich selbst wieder zu bekommen und um auszudrücken, wie schlecht es ihnen geht. Sie können oft noch nicht sagen, was sie so quält. Dieses Verhalten haben zum Beispiel viele Menschen, die in der Kindheit über längere Zeit sexuell missbraucht worden sind. Auch Essstörungen, wie Bulimie oder Magersucht können Hinweise sein, dass ein Mensch traumatische Ereignisse erlebt hat.

Depressionen

Sexuelle Gewalterfahrungen lösen bei manchen Frauen Depressionen aus.

Anzeichen einer Depression sind

- sich ganz hoffnungslos zu fühlen,
- kein Interesse an Menschen mehr zu haben,
- Dinge nicht mehr zu tun, die man früher gern gemacht hat,
- keine Freude mehr zu empfinden,
- nicht mehr gut zu schlafen,
- kein sexuelles Begehren zu haben.

Erste Hilfe nach einem traumatischen Erlebnis

Jede Verletzung, jede Wunde muss versorgt werden. Eine gute Versorgung ist nach einem traumatischen Erlebnis genauso wichtig, wie bei körperlichen Verletzungen.

Körperliche und seelische Stabilisierung

Nach einem traumatischen Erlebnis geht es vor allem um körperliche und seelische Stabilisierung.

Körperliche Stabilisierung heißt:

- Die körperlichen Wunden werden medizinisch versorgt.
- Viel schlafen und nichts mehr tun, was anstrengend ist.
- Sich gut ernähren und schädliche Substanzen vermeiden, wie zum Beispiel Alkohol, Drogen, Nikotin oder zu viel Kaffee. Medikamente zu nehmen ist manchmal notwendig, damit das Stressgefühl nachlässt.

Seelische Stabilisierung heißt:

Für eine äußere und eine innere Sicherheit zu sorgen. Um die innere Sicherheit wiederzugewinnen sind Gespräche mit einer Traumatherapeutin oder einem Traumatherapeuten nützlich. Es können auch Gespräche mit einem Menschen helfen, dem man vertraut. Die betroffene Person fühlt sich während des Gespräches und danach oft besser. Es ist auch gut, wenn es die betroffene Person schafft, so gut es eben geht, ihren Alltag wieder zu leben, wie sie es gewohnt war.

Innere und äußere Sicherheit schaffen

Nach einem traumatischen Erlebnis muss die betroffene Person wieder das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit bekommen. Am Anfang kann man oft nur äußere Sicherheit schaffen: Das heißt, die eigene Umgebung sicher gestalten.

Es ist viel schwieriger, die innere Sicherheit wieder zu gewinnen. Das braucht viel Zeit, eine sichere Umgebung und oft auch professionelle Unterstützung durch Beratung oder Traumatherapie.

Damit die betroffene Person die innere Sicherheit wiedergewinnt, kann es ihr nützen, wenn sie die Hilfe eines vertrauten Menschen annimmt. Diesem Menschen kann sie erzählen, wie es ihr momentan geht, was sie momentan beschäftigt und was sie jetzt braucht. Dadurch kann sie sich etwas besser fühlen.

Es ist hilfreich für die betroffene Person, wenn sie jemandem ihre Gedanken und ihre Gefühle mitteilen kann und damit nicht alleine bleibt. Ganz wichtig ist es, dass sich die betroffene Person in der Gegenwart wieder sicher fühlen kann. In den Gesprächen wird besprochen, was sie im Alltag tun kann, damit sie wieder ein „normales“ Gefühl bekommt. Zum Beispiel zu den gewohnten Zeiten essen, schlafen, Bewegung machen (spazieren zu gehen), Musik zu hören usw. Die betroffene Person soll möglichst das tun, was sich schon immer gut angefühlt hat. Mit der Zeit erkennt und spürt sie, dass das traumatische Erlebnis endgültig vorbei ist.

Dissoziation

Dissoziation bedeutet Trennung. Dissoziation ist ein Überlebens- und Schutzmechanismus des menschlichen Körpers. Bei extremer seelischer Not oder Todesgefahr wendet der Mensch Verfahren an, um zu überleben. Wenn Kampf oder Flucht nicht mehr möglich sind, kommt es zu **Erstarrung**. Diese wird auch **Freeze** genannt. Dabei wird der Körper gefühllos und schmerzunempfindlich gemacht.

Bei einer Dissoziation verändert sich für die betroffenen Personen die Realität oder verschwindet ganz. Die betroffenen Personen erleben zum Beispiel Raum oder Zeit völlig anders als vorher. Manche Menschen haben das Gefühl, nicht mehr in ihrem Körper zu sein. Sie schauen sich von außen zu.

Es ist wichtig, dass es den betroffenen Personen klar ist, dass Dissoziation vor allem eine Schutzfunktion ist, damit sie körperlich und seelisch unerträgliche Erlebnisse aushalten können.

Was kann ich tun, wenn ich in einen dissoziativen Zustand gerate?

Bei einer Dissoziation können Sie das Gefühl haben, dass Sie „aus Ihrem Körper aussteigen“. Sie dämmern vor sich hin oder haben das Gefühl, dass Sie in Watte gepackt sind oder die Welt durch eine Glasscheibe wahrnehmen. Das macht Angst. Trotzdem ist es sinnvoll, dass Sie lernen, wie Sie diesen Zustand kontrollieren können. Das erarbeiten Sie mit einer Traumatherapeutin oder einem Traumatherapeuten.

Folgende Beispiele können Ihnen helfen, dass Sie sich besser im Hier und Jetzt, in der Gegenwart, zurechtfinden:

- Machen Sie sich klar: Dieser Zustand hört wieder auf. Er geht vorüber, wie alles andere auch.
- Machen Sie sich klar: Dieser Zustand ist da, weil er mich beschützt hat. Aber jetzt brauche ich ihn nicht mehr. Ich habe andere Möglichkeiten.
- Finden Sie einen Satz, der Ihnen Kraft gibt. Zum Beispiel: „Das, was mir passiert ist, ist endgültig vorbei und ich bin nun sicher“. Sagen Sie diesen Satz laut zu sich selbst.
- Suchen Sie sich einen Gegenstand, der für Sie angenehm ist, mit dem Sie gute Gefühle verbinden. Halten Sie diesen Gegenstand und nehmen Sie ihn achtsam wahr.
- Halten Sie die Augen geöffnet und spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen. Betrachten Sie den Boden dabei aber nicht.

- Wecken Sie Ihren Organismus durch etwas Kaltes auf: Lassen Sie kaltes Wasser über Ihre Hände und Arme fließen oder nehmen Sie dafür Eiswürfel.
- Machen Sie sich den Unterschied zwischen damals und jetzt klar: Sagen Sie laut, welches Datum heute ist, wo Sie gerade sind oder wie alt Sie sind.
- Gehen Sie in Ihrer Vorstellung zu dem inneren sicheren Ort, den Sie sich in der Traumatherapie geschaffen haben.
- Atmen Sie bewusst. Achten Sie darauf, wie Sie ein- und ausatmen. Konzentrieren Sie sich auf die Bewegung des Ein- und Ausatmens.
- Seien Sie bewusst aufmerksam: Achten Sie auf Geräusche, Farben oder Bilder. Berühren Sie einen Stein, riechen Sie an einer Pflanze oder an einem Duftöl. Schmecken Sie etwas Würziges.
- Bewegen Sie sich, schütteln Sie sich, stampfen Sie mit den Füßen auf.
- Haben Sie Mitgefühl mit sich selbst. Sie verdienen es, dass Sie liebevoll mit sich selbst umgehen.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie bei Menschen sind, die Ihnen guttun. Es sollen keine Menschen in Ihrer Nähe sein, von denen Sie sich bedroht fühlen.
- Stellen Sie sich das Folgende vor, das Sie in der Traumatherapie erarbeitet und geübt haben: Sie packen alles Schlimme, Böse, was Sie aus der Vergangenheit belastet, in einen Safe. Dort ist es weggeschlossen und stört Sie nicht mehr.

Machen Sie sich klar, dass Sie diese Hilfsmittel **sehr oft wiederholen** müssen. Es muss sich erst ins Gehirn eingraben, dann funktioniert es gut.

Traumatherapie

Sexuelle Gewalt ist eine der schlimmsten Formen von traumatischen Erlebnissen. Zum Beispiel erholen sich nur ein Viertel der Frauen ohne Unterstützung von einer Vergewaltigung.

Wenn Sie schon Reaktionen auf ein traumatisches Erlebnis haben, sollten Sie **professionelle Unterstützung** in Anspruch nehmen. Reaktionen auf ein traumatisches Erlebnis sind zum Beispiel:

- Sie sind leicht gereizt
- Sie bemerken, dass Sie Orte oder Situationen vermeiden
- Sie schlafen schlecht, haben oft schlechte Stimmung, sind traurig oder oft zornig
- Sie fühlen sich oft ängstlich und greifen zu Drogen, Alkohol, Medikamenten etc.

Eine Traumatherapie will erreichen, dass die betroffene Person am Ende einordnen kann, wo und wann das traumatische Erlebnis stattgefunden hat. Die betroffene Person

soll unwillkürliche Erinnerungen und Auslöser von schlechten Erinnerungen steuern können. Sie soll wieder das Gefühl der Kontrolle haben. Es ist sehr wichtig, dass die betroffene Person wieder lernt, dass sie richtig handeln kann.

Das Erlebnis soll nach der Traumatherapie keine allzu große Bedeutung mehr für die betroffene Person haben, weil sie gelernt hat, damit umzugehen. Sie hat das Erlebnis als Teil ihrer Lebensgeschichte eingeordnet. Allerdings als ein Teil, der zur Vergangenheit gehört.

Die Heilung von einem traumatischen Erlebnis braucht **Zeit!** Viele Frauen sind in der Kindheit sexuell missbraucht worden, können oder wollen diese Erlebnisse aber erst als Erwachsene verarbeiten. **Dafür ist es nie zu spät!**

Büchertipps

Es gibt viele Bücher rund um das Thema Trauma und sexuelle Gewalt. Es gibt medizinische, psychologische und psychotherapeutische Fachbücher, aber auch Erfahrungsberichte von Betroffenen. Hier finden Sie eine Auswahl an Büchern, die wir entweder für diese Broschüre gebraucht haben oder die Klientinnen von uns als Hilfe und Unterstützung betrachten.

Luise Reddemann: Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2004

Luise Reddemann, Cornelia Dehner-Rau: Trauma. Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen. Trias 2004

Michaela Huber: Trauma und die Folgen. Teil 1. Paderborn 2005

Sabine Morgan: Wenn das Unfassbare geschieht – vom Umgang mit seelischer Traumatisierung. Verlag W. Kohlhammer 2003

Ulrike Schäfer, Eckart Rüther, Ulrich Sachsse: Hilfe und Selbsthilfe nach einem Trauma. Vandenhoeck Ruprecht 2009

Unterstützung

Es gibt zu Ihrer Hilfe und Unterstützung viele Beratungseinrichtungen. Wir können hier leider nicht alle auflisten. Aber wir haben einige Websites und Telefonnummern ausgewählt, die Ihnen bei der Suche nach der geeigneten Unterstützung in Ihrer Nähe weiterhelfen können.

Rund um die Uhr telefonisch erreichbar:

Frauenhelpline gegen Gewalt – 0800 222 555

Diese Helpline ist in ganz Österreich rund um die Uhr kostenlos erreichbar. Sie führt Erstberatungen durch und verweist Sie an die zuständigen Stellen.

www.frauenhelpline.at

Opfernotruf – 0800 112 112

Diesen Notruf bietet die Opferhilfe „Weisser Ring“ an. Dort gibt es umfassende Informationen für Opfer von Gewalt.

www.opfer-notruf.at

Websites:

Beratung:

<https://www.a oef.at/>

Website der Autonomen Österreichischen Frauenhäuser mit umfassenden Informationen zum Thema Gewalt an Frauen

<http://www.frauenhaeuser.at/>

Website der Frauenhäuser Steiermark, Graz und Kapfenberg

<http://www.sexuellegewalt.at/>

Website des BAFÖ (Bund Autonome Frauenberatungsstellen bei sexueller Gewalt Österreich)

www.gewaltschutzzentrum.at

Website der österreichischen Interventionsstellen und Gewaltschutzzentren

<http://www.taraweb.at/>

Website der Beratungsstelle TARA. Beratung, Therapie, Prozessbegleitung und Prävention bei sexueller Gewalt gegen Frauen und Mädchen

<http://www.weisser-ring.at/>

Information über Unterstützungsangebote für Verbrechenopfer

Therapie:

<http://oent.at/therapeutinnen/>

Website des Österreichischen Netzwerks für Traumatherapie mit wichtigen Informationen zur Traumatherapie und Adressen von Traumatherapeutinnen und Traumatherapeuten

<https://www.psychotherapie.at/>

Website des Österreichischen Berufsverbands für Psychotherapie

<https://www.psyonline.at/>

Hier finden Sie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Ihrer Nähe.

Impressum

Wenn Sie weitere Fragen haben, können Sie sich auch gerne telefonisch oder per E-Mail an uns wenden.

Beratungsstelle TARA Frauenberatungsstelle bei sexueller Gewalt Steiermark

Beratung, Therapie, Prozessbegleitung und Prävention
bei sexueller Gewalt gegen Frauen und Mädchen

Haydngasse 7/EG/1,
8010 Graz

E-Mail: office@taraweb.at

Internet: www.taraweb.at

Telefon: 0316 – 31 80 77

Fax: 0316 – 31 80 77-6

Übersetzung von capito Graz

Stand: November 2018