



Allerleirauh

Beratung bei sexueller Gewalt
Prävention Fortbildung

Zur Seite stehen

Ein Ratgeber für Mütter, Väter und andere
Bezugspersonen von jugendlichen Mädchen und Jungen,
die sexuelle Gewalt erlebt haben

Aktualisierte Überarbeitung der Broschüre "Hearing their voices - Guide for the parents and caregivers of adolescents who have been sexually abused" herausgegeben von Rosemount good shepherd youth and family services, Sydney (Australien), ohne Jahresangabe.

Allerleirauh e.V.

Menckesallee 13, 22089 Hamburg

Tel: 040 - 29 83 44 83

info@allerleirauh.de

www.allerleirauh.de

3. veränderte Auflage 2013

Übersetzung und Überarbeitung

Monika Borek, Dipl. Psychologin, Psych. Psychotherapeutin

Victoria Gerdesmann, Dipl. Psychologin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Christa Paul, Dipl. Sozialpädagogin

Layout und Satz

Brigitte Reinhardt Design, Hamburg

Druck

Druckerei Zollenspieker, Hamburg

Die Herausgabe dieser Broschüre wurde ermöglicht durch die finanzielle Unterstützung des Hamburger Bußgeldfonds.

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	4
Häufig gestellte Fragen	5
Warum hat meine Tochter/mein Sohn sich mir nicht schon früher anvertraut?.....	5
Warum habe ich nichts davon gemerkt?.....	6
Warum erzählt mir meine Tochter/mein Sohn nicht alles?.....	6
Kann „das“ wieder passieren?.....	7
Wird mein Kind den Missbrauch irgendwann vergessen?.....	8
Wieso ist mein Kind wütend auf mich, ich möchte doch nur helfen?.....	9
Brauchen wir Beratung?.....	9
Wie funktioniert Beratung?.....	11
Was mache ich mit meinen Gefühlen?.....	12
Wie verhalte ich mich gegenüber dem Täter?.....	12
Was ist mit den Geschwistern?.....	13
Soll ich anderen Menschen von dem sexuellen Missbrauch erzählen?.....	14
Was ist mit einem Verdacht auf Schwangerschaft oder einer sexuell übertragbaren Krankheit?.....	15
Sollte der Täter angezeigt werden?.....	16



Problembereiche der Jugendlichen	17
Sexuelle Übergriffe von Jugendlichen.....	18
Risikantes Verhalten.....	19
Gesundheitliche Probleme.....	20
Wut.....	21
Schlafschwierigkeiten.....	22
Selbstschädigendes Verhalten.....	23
Depressionen.....	24
Suizidales Verhalten / Selbsttötungsabsichten.....	25
Körpergefühl.....	27
Angst.....	28
„Flashbacks“.....	30
Alkohol und andere Drogen.....	31
Alpträume.....	32
Sexualität.....	33
Vertrauen.....	35
Sicherheit.....	36
Abschlussbemerkungen	38
Anlauf- und Beratungsstellen in Hamburg und im Internet	40
Über Allerleirauh	48

Vorwort

Die hier vorliegende Broschüre beruht auf einer freien Übersetzung der australischen Vorlage "Hearing their voices"; einem Ratgeber für Angehörige von Jugendlichen, die sexuelle Gewalt erlebt haben. Einige Aspekte dieser Broschüre, die auf deutsche Verhältnisse weniger gut übertragbar sind, wurden weggelassen, andere Gesichtspunkte wiederum hinzu gefügt.

Wir möchten die Eltern und Vertrauenspersonen von Kindern und Jugendlichen die sexuelle Gewalt erlebt haben unterstützen: Ihr Kind braucht Sie! Diese Broschüre kann Ihnen helfen einige der drängendsten Fragen in so einer Situation zu beantworten. Eine persönliche Beratung kann Ihnen und Ihrem Kind darüber hinaus helfen, die seelische Belastung langfristig besser zu bewältigen.

Wir verwenden in dieser Broschüre die Begriffe sexueller Missbrauch und sexuelle Gewalt. Sexueller Missbrauch wird als Begriff von der Polizei, von Behörden und Gerichten benutzt. Die Bezeichnung „sexueller Missbrauch“ wird oft kritisiert. Sie scheint zu sagen, dass eine Person auch „ordnungsgemäß gebraucht“ werden kann. Die damit verbundene Gewalt wird dadurch nicht deutlich. Weil der Begriff „sexueller Missbrauch“ im Alltag aber weiterhin verbreitet ist, verwenden wir ihn in diesem Heft an einigen Stellen ebenfalls.



Einleitung

Sexuellen Missbrauch gibt es in jeder Gesellschaftsschicht. Meist sind die Täter männlich und den Jungen und Mädchen bekannt, das heißt diese vertrauen den Tätern*. Unter sexuellem Missbrauch verstehen wir, dass eine Person ihre Überlegenheit ausnutzt, um Jungen und Mädchen in sexuelle Aktivitäten unterschiedlichster Art zu verwickeln oder zu zwingen. Auch zwischen Kindern und Jugendlichen kann es zu Übergriffen und sexueller Gewalt kommen. Diese können von sexuellen Beleidigungen in der Schule bis hin zu Cybermobbing oder Vergewaltigung reichen. Auch wenn die Täter noch selbst Jugendliche sind, können solche Erfahrungen für die Betroffenen psychisch sehr belastend sein.

Wenn Sie erfahren, dass ein junger Mensch, für den Sie verantwortlich sind, sexuelle Gewalt erlebt hat, wird Sie dies vermutlich aufwühlen. Menschen reagieren mit unterschiedlichen Gefühlen in einer solchen Situation: Wut, Traurigkeit und Hilflosigkeit sind einige Beispiele.

Die Broschüre „Zur Seite stehen“ ist eine Hilfe für Eltern und Bezugspersonen von Jugendlichen, die sexuellen Missbrauch erlebt haben. Informationen helfen in dieser schwierigen Situation, Gefühle und Verhalten des betroffenen Mädchens oder Jungen besser zu verstehen. Da jedes Kapitel auch für sich allein gelesen werden kann, kommt es im Textzusammenhang zu einigen Wiederholungen.

Nicht alle Mädchen und Jungen reagieren auf dieselbe Art und Weise, wenn sie sexuelle Gewalt erlebt haben. Genauso müssen nicht alle seelischen Probleme Ihres Kindes eine Folge des Missbrauchs sein. Manches Verhalten ist eher eine Begleiterscheinung des Erwachsenwerdens. Dies zu unterscheiden ist nicht immer leicht. Holen Sie sich in allen Fragen Rat und Unterstützung.

Auf den folgenden Seiten finden Sie kurze Antworten auf die Fragen, die die meisten Eltern beschäftigen. Im zweiten Teil dieses Heftes werden die Problembereiche beschrieben, mit denen Jugendliche, die sexuelle Gewalt erlebt haben, häufig zu tun haben. Abschließend finden Sie Adressen von Einrichtungen in Hamburg, die Ihnen weiterhelfen können und eine Darstellung der Hilfsangebote von Allerleirauh.

*Sexuelle Gewalt können Männer und Frauen verüben. Die meisten Täter sind jedoch Männer.

Häufig gestellte Fragen

■ Warum hat meine Tochter/mein Sohn sich mir nicht schon früher anvertraut?

Grössere Kinder und Jugendliche erzählen ihren Eltern nicht mehr alles. Dies ist ein natürlicher Teil des Erwachsenwerdens.

Vielleicht hat Ihre Tochter oder Ihr Sohn Ihnen nichts von der erlebten sexuellen Gewalt erzählt. Das kann verschiedene Gründe haben und bedeutet nicht unbedingt, dass Ihr Kind Ihnen nicht vertraut. Bei sexuellem Missbrauch setzen die Täter alles daran, nicht entdeckt und zur Verantwortung gezogen zu werden. Dafür werden die betroffenen Kinder häufig sehr unter Druck gesetzt, damit sie den Missbrauch geheim halten. Vielleicht hat der Täter gesagt, dem betroffenen Mädchen oder Jungen würde sowieso nicht geglaubt werden oder gedroht, sie oder er würde bestraft werden, wenn andere davon erfahren.

Vielleicht will Ihr Kind Sie als Eltern schonen, weil es nicht will, dass Sie wütend oder traurig werden.

Möglicherweise ist der sexuelle Übergriff auch im Zusammenhang mit einer Situation passiert, in der Verbote übertreten wurden, zum Beispiel eine heimliche Verabredung oder das Trinken von Alkohol. Jugendliche befürchten dann, die Schuld zu bekommen, weil sie etwas Verbotenes getan haben.

Viele Mädchen und Jungen empfinden während des sexuellen Missbrauchs körperlichen und seelischen Schmerz. Manche fühlen sich in der Situation wie betäubt oder tot. Manchmal entstehen aber zusätzlich verwirrende Gefühle sexueller Erregung, auch während das Kind oder die Jugendliche gleichzeitig Angst und Schmerzen hat. Hierfür schämen die Betroffenen sich sehr und es fällt ganz besonders schwer, darüber zu sprechen.

Es gibt viele Gründe, warum Heranwachsende das, was ihnen widerfahren ist, als Geheimnis in sich tragen. Es ist nicht einfach, den richtigen Ort, den richtigen Zeitpunkt und auch die richtigen Worte zu finden, sich mitzuteilen.

Wenn sich ein junger Mensch offenbart hat, braucht sie oder er Ihre volle Unterstützung. Bleiben Sie in Kontakt, stehen Sie ihr oder ihm zur Seite.

■ Warum habe ich nichts davon gemerkt?

Viele Eltern und Angehörige machen sich Vorwürfe, dass sie den Missbrauch nicht (früher) bemerkt haben. Auch wenn sexueller Missbrauch in unserer Gesellschaft häufig vorkommt, so rechnet doch niemand damit, dass das eigene Kind betroffen sein könnte. In vielen Fällen wird im Nachhinein deutlich, dass man doch etwas gemerkt hatte und wie Teile eines Puzzles passen einzelne Ereignisse im Rückblick zusammen.

Sexueller Missbrauch geschieht in einer Atmosphäre von Heimlichkeit. Täter sind clever und manipulierend. Sie nutzen die Zeit, wenn Eltern nicht in der Nähe sind, wenn diese überfordert oder anderweitig sehr in Anspruch genommen sind. Täter bedrohen oder bestechen, um das Geheimnis zu wahren. Heranwachsende sind damit vertraut, Dinge vor den Eltern zu verheimlichen. Sie sind auch damit vertraut, so zu tun, als sei alles in bester Ordnung.

Wenn Sie trotz dieser Überlegungen das Gefühl haben, es läge an der Beziehung zu Ihrem Kind, dass Sie nichts gemerkt haben, kann Beratung Ihnen helfen, dies zu klären.

■ Warum erzählt mir meine Tochter/ mein Sohn nicht alles?

Die meisten Heranwachsenden besprechen schwierige persönliche Themen nicht offen mit ihren Eltern. In Fällen sexueller Gewalt kommen noch Angst und Scham hinzu.

Eltern fühlen sich häufig schlecht darüber informiert, was genau ihrer Tochter oder ihrem Sohn passiert ist. Auch wenn es für Sie vielleicht schwer auszuhalten ist, dass Sie nicht genau wissen, was Ihrem Kind passiert ist: Bleiben Sie geduldig und üben Sie keinerlei Druck aus. Gerade jetzt ist es wichtig, dass Sie die Grenzen Ihrer Tochter/Ihres Sohnes respektieren. Viele betroffene Jugendliche brauchen Zeit, um selber Klarheit darüber zu gewinnen, wie viel sie erzählen wollen. Viele schämen sich und finden nicht die richtigen Worte, um zu beschreiben, was ihnen passiert ist. Andere möchten überhaupt nicht darüber sprechen.

Wenn Sie einen starken Druck verspüren, Ihr Kind nach den Einzelheiten des Missbrauchs befragen zu wollen, denken Sie nochmal nach: hilft das Ihrem Kind oder Ihnen weiter? Jugendliche brauchen in so einer Situation das Gefühl, akzeptiert zu werden, auch wenn sie nur wenig mitteilen. Wichtig ist, dass ihnen geglaubt wird.

■ Kann „das“ wieder passieren?

Wenn kleinere Kinder sexuelle Gewalt erleben, so kann dies die Entwicklung der Fähigkeiten, sich selbst zu schützen, stören. Eine gesunde Intuition in bedrohlichen Situationen schützt: Menschen sprechen dann z.B. von einem „schlechten Bauchgefühl“ und sind besonders vorsichtig. Auch Angst kann intuitiv als Signal wirken, im Sinne von „Pass auf dich auf!“ Wenn ein Kind über längere Zeit sexuell missbraucht wird, dann werden die Angst oder der Versuch zu fliehen immer wieder ignoriert. Das Kind macht wiederholt die Erfahrung, dass es in seinen Gefühlen und Schutzimpulsen missachtet wird - so wird das Vertrauen in die eigenen Wahrnehmungen mehr und mehr geschwächt. Im Jugendalter kann dies dazu führen, dass riskante Situationen nicht richtig eingeschätzt werden.

Hinzu kommt, dass junge Menschen, die sexuelle Gewalt erlebt haben, sich häufig wertlos fühlen und sich nur wenig um ihre eigene Sicherheit kümmern. Sie gehen also manchmal mit sich selbst so um, wie der Täter mit ihnen umgegangen ist. Wenn es Jugendlichen so geht, brauchen sie Beziehungen, in denen sie respektiert werden. Die Ermutigung des Selbstvertrauens in die eigenen Wahrnehmungen reduziert das Risiko, wieder von sexueller Gewalt betroffen zu sein. Solche schützenden Fähigkeiten können gestärkt werden. In Beratungsstellen gibt es z.B. Gruppenangebote für Jugendliche. Durch Übungen zur besseren Selbstwahrnehmung und Selbstbehauptung können sich betroffene Mädchen und Jungen hier in einem geschützten Rahmen erproben. Eine Psychotherapie hilft ebenfalls dabei, die eigenen Grenzen besser wahrzunehmen. Im Gespräch mit einer Therapeutin/einem Therapeuten können Jugendliche für sich selbst herausfinden, warum sie sich zuvor vielleicht öfters in gefährliche Situationen gebracht haben und die Motivation entwickeln, zukünftig anders mit sich umzugehen.

■ Wird mein Kind den Missbrauch irgendwann vergessen?

Wenn ihre Tochter oder ihr Sohn sexuelle Gewalt erlebt hat, haben Eltern meist die Sorge, die oder der Jugendliche könnte nun in ihrem Leben langfristig beeinträchtigt sein. Manchmal entsteht bei den Betroffenen selbst oder auch nur bei den Eltern der Wunsch „alles zu vergessen“. Das ist verständlich. Erfahrungsgemäß können Menschen sexuelle Gewalt, die sie erlebt haben, nur schwer vergessen. Es kann aber gelingen, Abstand zu gewinnen und das Erlebte zu verarbeiten. Missbrauch ist häufig mit einer Traumatisierung verbunden. Bei einer seelischen Traumatisierung erleben die Betroffenen in der Folge viele negative Gefühle, die nicht einfach mit dem Willen kontrolliert werden können. Die Mädchen und Jungen müssen manchmal erst lernen, diese Gefühle zu erkennen und ihre Bedeutung zu verstehen. Es ist wichtig für die Jugendlichen, die Zeit zu bekommen, die sie brauchen, um mit ihren Gefühlen in Kontakt zu kommen. Gefühle, die sie in dieser Phase nicht ausdrücken „dürfen“, können in der Zukunft zu Problemen führen.

Wenn Sie hoffen, dass Jugendliche das Geschehene einfach hinter sich lassen, käme das einem Beiseiteschieben von Gefühlen gleich. Dies ist auf lange Sicht nicht heilsam. Möglicherweise wird der junge Mensch seine Gefühle später in zerstörerischer Weise abreagieren. Sie können als Eltern Ihrem Kind dabei helfen, schwierige und schmerzliche Gefühle auszudrücken und damit einen Umgang zu finden. Hören Sie zu, wenn Ihre Tochter/Ihr Sohn sprechen will und halten Sie sich zunächst mit Tipps und Lösungsvorschlägen zurück. Indem Ihr Kind merkt, dass Sie die schrecklichen Gefühle einfach mit ihr oder ihm aushalten - ohne selbst gleich von heftigster Wut, Angst oder Traurigkeit überwältigt zu sein - gewinnt es an innerer Sicherheit zurück.

In der Pubertät möchten Jugendliche belastende Erfahrungen oft am liebsten ganz vergessen. Dies ist eine natürliche Reaktion von Heranwachsenden, sich vor Überforderung zu schützen. Wenn der oder die Betroffene von sich aus deutlich macht, Abstand von dem Erlebten zu brauchen, respektieren Sie dieses Bedürfnis. Sie können dabei gleichzeitig deutlich machen, dass Sie für ein vertrauensvolles Gespräch und Hilfe weiterhin zur Verfügung stehen. In den Jahren die als Pubertät (körperliche Reifung eines Kindes zu einem Erwachsenen) oder Adoleszenz (psychisches Erwachsenwerden) bezeichnet werden, sind Menschen besonders leicht zu

verunsichern. Es ist wichtig, das zu verstehen und zu respektieren. Möglicherweise werden die Betroffenen sich erst als Erwachsene intensiver mit dieser Erfahrung auseinandersetzen wollen. Das heißt nicht, dass damit eine Chance vertan ist. Diese Reaktion kann für den Einzelnen durchaus der angemessene Umgang mit dem Erlebten sein.

■ Wieso ist mein Kind wütend auf mich, ich möchte doch nur helfen?

Mädchen und Jungen, die sexuelle Gewalt erfahren haben, entwickeln häufig Wut und Zorn. Es kann ihnen schwer fallen, diese in Richtung des Täters zu lenken. Manchmal lassen sie ihre Wut deshalb an ihren Eltern oder anderen Bezugspersonen aus. Es ist einfacher und sicherer, auf die Eltern wütend zu sein, denn diese werden voraussichtlich nicht zurückschlagen oder davonlaufen. Diese Wut kann man auch als unbewussten „Test“ verstehen: Wieviel schlechte Gefühle hält die Eltern-Kind-Beziehung aus? Ihr Kind wünscht sich, dass der Test gut ausgeht.

Manchmal sind die betroffenen jungen Menschen jedoch wütend auf die Eltern, weil sie sich von ihnen nicht geschützt fühlen. Dies kann ein schwieriges Thema zwischen Eltern und Heranwachsenden sein.

Es ist wichtig für Jugendliche, ihre Gefühle der Wut zum Ausdruck bringen zu können. Manchmal ist Unterstützung nötig, um Formen zu finden, die weder selbst- noch fremd-verletzend sind. Wie kompliziert es sein kann, die eigene Wut dorthin zu richten wo sie „hingehört“, wissen Sie vielleicht auch aus eigener Erfahrung. Der richtige Adressat für die Wut ist der Täter. Die Wut innerlich auf den Täter auszurichten, kann eins der Ziele von Beratung und therapeutischer Begleitung sein.

■ Brauchen wir Beratung?

Sexueller Missbrauch kann sehr unterschiedliche Gefühle hervorrufen, sowohl bei Ihnen selbst als auch bei den betroffenen Mädchen und Jungen. Diese Gefühle können überwältigend sein. Beratung kann dabei helfen, diese starken Gefühle leichter zu verstehen und mit ihnen umgehen zu

können. Junge Menschen können selbst entscheiden, ob sie sich beraten lassen wollen. Ihr Rat kann ihnen bei dieser Entscheidung helfen.

Leider gibt es einige Vorurteile, die es Menschen schwer machen können, Dinge wie Beratung oder Therapie auszuprobieren. Manche denken, wer sich wegen seelischer Probleme professionelle Hilfe sucht, sei „nicht normal“.

Für Mädchen und Jungen ist es daher hilfreich zu wissen, dass Berater/innen ihnen helfen, ihre Gefühle über den sexuellen Missbrauch auszudrücken. Es ist normal, auf „unnormale“ Erlebnisse wie sexuelle Gewalt stark zu reagieren. Nicht alle Mädchen und Jungen wollen sich sofort beraten lassen oder eine Psychotherapie machen. Es ist wichtig und notwendig für Jugendliche, unabhängiger von den Erwachsenen zu werden. Drängen Sie das Mädchen oder den Jungen daher nicht dazu, Beratung in Anspruch zu nehmen. Auch gut gemeinter Druck, ist Druck und damit etwas, gegen das sich der oder die davon Betroffenen zu recht wehren.

Es gibt viele unterschiedliche Arten der Beratung und Therapie, wie Einzelberatung, Gruppenangebote oder Psychotherapie. Berater/innen und Therapeut/innen arbeiten unterschiedlich. Für eine geglückte Beratung oder Therapie ist es mit am Wichtigsten, dass die menschliche „Chemie“ stimmt. Bei allen seriösen Angeboten gibt es immer die Möglichkeit, Probegespräche zu führen.

Mädchen und Jungen bekommen durch Beratung die Chance zu verstehen, was die erfahrene sexuelle Gewalt für sie selbst bedeutet. Sie können eigene Stärken entdecken und ihren Blick wieder nach vorn richten.

Bevor Jugendliche sich für eine Beratung entscheiden, kann es wichtig für sie sein, Antworten auf folgende Fragen zu bekommen:

☞ Was werden wir in der Beratung machen?

☞ Wie lang sind die Gespräche?

☞ Wie viele Gespräche werde ich haben?

☞ Muss ich genau erzählen, was passiert ist?

Diese Fragen können in einem ersten Beratungsgespräch angesprochen und geklärt werden.

Auch Eltern oder andere Bezugspersonen können von Beratung profitieren. Der eigene Umgang mit quälenden Schuldgefühlen oder Hilflosigkeit und

Wut sind dabei mögliche Gesprächsthemen. Je aufgeräumter und gestärkter Sie sich fühlen, desto besser können Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn in der Krise stärken und stützen.

■ Wie funktioniert Beratung?

Vorab: Fachkräfte in Beratungsstellen müssen keiner offiziellen Stelle melden, dass sie von einem sexuellen Missbrauch erfahren haben. Sie unterliegen stattdessen der Schweigepflicht. Die Beraterinnen und Berater sind also nicht berechtigt oder verpflichtet, Dritten gegenüber zu berichten, was sie in der Beratung erfahren. Das gilt auch gegenüber Eltern von Jugendlichen.¹ Für Jugendliche kann dies erleichternd sein, während es für Eltern manchmal schwierig ist, nicht zu erfahren, über welche Probleme ihr Kind in der Beratung spricht. Grundsätzlich ist es aber auch möglich, eine Beraterin oder einen Berater von der Schweigepflicht zu entbinden.

Viele Beratungsstellen, an die sich Jugendliche und Bezugspersonen im Fall von sexueller Gewalt wenden können, bieten auch anonyme Beratungen an. Informationen zu den Personen, die sich beraten lassen, werden nicht weiter gegeben (eine Ausnahme gibt es hier bei der sogenannten Kindeswohlgefährdung). Zudem sind die Beratungen meist kostenfrei.

Beratung beruht im Wesentlichen auf Zuhören und Verstehen. Dabei dürfen Menschen, die sich beraten lassen, erwarten, dass sie nicht auf Vorurteile oder Ablehnung stossen. In einer guten Beratung werden keine fertigen Lösungen vorgegeben. Das gemeinsame Gespräch und die persönliche Unterstützung können helfen, eigene Wege aus der schwierigen Situation heraus zu finden. Es sind eher langsame Prozesse, die eine Veränderung zum Positiven bewirken. Manchmal jedoch, gerade bei Bezugspersonen von Jugendlichen, die sexuelle Gewalt erlebt haben, führt schon ein Beratungsgespräch dazu, dass sie einen anderen Blick einnehmen können. Sie verstehen dann sich selbst und ihre Umwelt besser.

¹ Als Ausnahme gilt hier die sogenannte akute Kindeswohlgefährdung. Wenn eine Fachkraft erfährt, dass ein Kind/eine Jugendliche aktuell weiterhin missbraucht wird und ohne Hilfe aus dieser Situation nicht herauskommen wird, wird eine Meldung an das zuständige Jugendamt gemacht. Auch solche Meldungen werden zuvor in der Beratung gemeinsam besprochen.

■ Was mache ich mit meinen Gefühlen?

Wenn man als Mutter oder Vater davon erfährt, dass das eigene Kind sexuell missbraucht worden ist, kann dies ein regelrechtes Gefühlschaos auslösen. Es kann hilfreich sein, für sich eine unterstützende Person zu haben oder professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen, um die eigenen Gefühle zu ordnen und zu klären. Oft drücken Eltern, vor allem Mütter, ihre Emotionen über den Missbrauch sogar intensiver und stärker aus als die betroffenen Mädchen und Jungen selbst. Dies gilt besonders dann, wenn sie von der sexuellen Gewalt erfahren, ohne vorher einen entsprechenden Verdacht gehabt zu haben.

Wenn Sie von Ihren Gefühlen überwältigt werden, sollten Sie eine eigene Beratung in Anspruch nehmen. Wenn Sie selbst stabiler werden, bekommt auch Ihre Tochter oder Ihr Sohn wieder mehr Raum, die eigenen Gefühle auszudrücken. Negative Gefühle der Eltern, belasten oft auch die Kinder. Selbst wenn Sie versuchen, diese Gefühle zu verstecken, werden sie mit großer Wahrscheinlichkeit doch spürbar sein, weil sich der Ausdruck von Gefühlen kaum kontrollieren lässt. Haben Sie den Mut, Ihre Gefühle zu beschreiben und vielleicht auch zu erklären, wie Sie damit umgehen. Zum einen ermutigen Sie damit auch Ihre Tochter/Ihren Sohn sich zu öffnen. Sie gehen so mit gutem Beispiel voran und zeigen, dass Sie Ihrem Kind vertrauen. Zum anderen hat es häufig eine entlastende Wirkung, wenn in familiären Krisen jeder zunächst über sich selbst spricht und nicht darüber, wie sich alle anderen wohl fühlen.

Sie müssen damit rechnen, dass sich Ihre Gefühle von denen Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes unterscheiden. Versuchen Sie im Gespräch den Unterschied zwischen den eigenen Gefühlen und denen Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes zu benennen. Nehmen Sie die individuellen Unterschiede ernst und würdigen sie alle Gefühle als gleichermaßen zur Situation gehörig.

■ Wie verhalte ich mich gegenüber dem Täter?

Dies ist eine sehr schwierige Frage, die alle Eltern und Bezugspersonen beschäftigt. Dabei gibt es nicht den einen, „richtigen“ Weg. Am wichtigsten ist, dass Sie und das betroffene Kind auch an dieser Stelle ein „Team“

sind: Sprechen sie miteinander! Handeln Sie nicht übereilt! Ihre Gefühle und Gedanken über den Täter können ganz anders sein, als die des betroffenen Mädchens oder Jungen. Bedenken Sie, dass Ihr Verhalten dem Täter gegenüber Auswirkungen auf die Situation Ihres Kindes haben kann. Beziehen Sie die Heranwachsenden mit ein.

Die Situation wird noch komplizierter, wenn der Täter der eigene Partner oder ein anderes Familienmitglied ist. Sie werden eventuell widersprüchliche Gefühle wie Liebe und Hass, aber auch Schock und Zweifel fühlen. Möglicherweise sind Sie erst einmal nicht in der Lage, überhaupt irgendetwas zu tun.

Die Aufdeckung des sexuellen Missbrauchs ist manchmal für das Umfeld eine größere Krise als für die direkt Betroffenen. Eltern und Bezugspersonen können sich in dieser Situation professionelle Hilfe suchen, um Entlastung für ihre starken Gefühlsreaktionen zu finden und angemessene Handlungsweisen für die Situation zu finden.

■ Was ist mit den Geschwistern?

Sexuelle Gewalt hat Auswirkungen auf die ganze Familie. Manchmal merken die Geschwister, dass etwas nicht stimmt, bevor die Eltern dies tun. Es kann auch sein, dass Geschwister untereinander das „schlechte Geheimnis“ teilen. Sie können in jedem Fall davon ausgehen, dass alle Kinder einer Familie spüren, wenn es dem betroffenen Bruder oder der Schwester nicht gut geht. Es ist wichtig, die anderen Kinder einzubeziehen und ihnen zu erklären, was passiert ist. Klären Sie mit Ihrer betroffenen Tochter bzw. Sohn, wie viel die Geschwister wissen sollen und wie in der Familie über den sexuellen Missbrauch gesprochen werden kann.

Wenn Sie mit Kindern über den Missbrauch sprechen, versuchen Sie Wörter und Erklärungen zu finden, die das Kind in seinem Alter verstehen kann. Es ist eventuell lohnenswert, sich in einer Beratung auf ein solches Gespräch vorzubereiten.



Soll ich anderen Menschen von dem sexuellen Missbrauch erzählen?

Jugendliche, die sexuelle Gewalt erfahren haben, haben das Recht auf Verschwiegenheit. Das Mädchen oder der Junge will vielleicht nicht, dass andere Menschen von dem sexuellen Missbrauch erfahren. Es ist wichtig, diesen Wunsch zu respektieren.

Mädchen und Jungen empfinden oft Scham darüber, sexuelle Gewalt erfahren zu haben. Häufig glauben sie, selbst Schuld daran zu sein. Sie haben Angst, von anderen beschuldigt oder anders wahrgenommen zu werden, wenn sie den sexuellen Missbrauch offen legen. Sie befürchten, dass andere dann schlecht von ihnen denken. Bedauerlicherweise ist es tatsächlich möglich, dass andere sich so verhalten. Menschen sind unberechenbar und einige reagieren vielleicht auf diese Information in einer Weise, die Sie nicht erwarten. Jede Person wird anders damit umgehen. Manche werden Unterstützung anbieten, andere ärgerlich sein und wieder andere wollen von dem Thema am liebsten nichts hören.

Die meisten Mädchen und Jungen wollen nicht, dass Details der erlebten Übergriffe allgemein bekannt werden. Sie wollen nicht als „Opfer“ gesehen werden. Warum es für Jugendliche hilfreich sein kann, wenn eine bestimmte Person erfährt, was er oder sie erlebt haben, sollte deshalb mit Ruhe besprochen werden.

Folgende Fragen sind wichtig:

☞ Wem kann es erzählt werden?

☞ Was kann anderen erzählt werden?

☞ Wer soll es anderen erzählen?

Besonders vor der Aufdeckung des Missbrauchs in den Lebensbereichen Familie, Schule, Sportverein oder Freundeskreis haben viele Jugendliche Angst. Ohne Einverständnis Ihres Kindes sollten Sie hier nicht über den Missbrauch sprechen. Sie können sich gemeinsam mit Ihrem Kind darauf einigen, mit welchen Wörtern beschrieben werden darf, was passiert ist.

■ Was ist mit einem Verdacht auf Schwangerschaft oder einer sexuell übertragbaren Krankheit?

Wenn ein Mädchen vermutet oder feststellt, dass es schwanger ist, dann ist es wichtig, so schnell wie möglich medizinische Beratung in Anspruch zu nehmen. Eventuell möchte das Mädchen nicht mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin sprechen. Alternativen hierzu bieten Beratungsstellen und Familienplanungszentren. Auch hier ist es wichtig, dass das Mädchen die Entscheidung, wie es in der Situation handeln will, selber trifft. Seien Sie deshalb vorsichtig mit Ratschlägen, die auf Ihren eigenen Vorstellungen und Erwartungen beruhen.

Die Möglichkeit, sich mit einer sexuell übertragbaren Krankheit angesteckt zu haben, kann eine zusätzliche Sorge sein. Eine medizinische Untersuchung ist sehr empfehlenswert, da einige sexuell übertragbare Krankheiten keine eindeutigen körperlichen Symptome zeigen. Auch wenn eine Untersuchung bei einer Frauenärztin für das Mädchen etwas Mut erfordert - sie kann helfen, Ängste zu entkräften. Das Wissen, gesund zu sein, beruhigt einen Teil der Ängste. Die medizinische Untersuchung nach einem sexuellen Missbrauch ist für das Mädchen oder den Jungen unter Umständen ein schamvoller Vorgang. Deswegen sollten Sie sich entsprechend vorab informieren. Fragen Sie z.B. in Beratungsstellen nach FrauenärztInnen, die Erfahrung mit dem Thema sexueller Gewalt haben. Bieten Sie Ihre Begleitung an.

Wenn die Heranwachsenden keine ärztliche Untersuchung durchführen lassen wollen, holen Sie sich die Hilfe einer Beraterin/eines Beraters, die Sie dabei unterstützen, gemeinsam eine Lösung zu finden.



■ Sollte der Täter angezeigt werden?

Sexueller Missbrauch ist zwar ein Straftatbestand, aber die direkt Betroffenen zögern häufig, eine Anzeige zu machen.

Dafür gibt es viele Gründe, wie z.B.:

- ☞ Angst, der Täter könne Drohungen gegen sich oder andere Familienmitglieder wahr machen,

- ☞ Furcht vor der Reaktion anderer Familienmitglieder, insbesondere, wenn der Täter selbst zur Familie gehört,

- ☞ Angst vor dem Bekanntwerden des sexuellen Missbrauchs,

- ☞ eine enge Beziehung zum Täter,

- ☞ der Wunsch, der sexuelle Missbrauch möge aufhören, der Täter aber nicht bestraft werden,

- ☞ fehlende oder falsche Informationen über den Ablauf eines Gerichtsprozesses.

Es ist sehr wichtig, dass Mädchen und Jungen gut über den Ablauf von Strafanzeige und Gerichtsprozess informiert werden. Sie sind dann besser in der Lage zu entscheiden, ob sie den Täter anzeigen wollen. Auch die Verjährungsfristen sollten bei der Entscheidung berücksichtigt werden. Aussagen bei der Polizei, vor Gericht oder bei einer Gutachterin/einem Gutachter sind belastend und kosten Kraft.

Eine einmal gestellte Anzeige kann nicht wieder zurückgezogen werden. Sichern Sie für den Fall einer Strafanzeige Ihre volle Unterstützung zu und überreden Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn nicht zu einer Anzeige. Signalisieren Sie vielmehr, dass Sie jede Entscheidung des Mädchens oder des Jungen respektieren werden.

Problembereiche der Jugendlichen

Der zweite Teil dieser Broschüre beschäftigt sich mit dem Verhalten von Mädchen und Jungen, die sexuelle Gewalt erfahren haben. Die schwierigen Gefühle und Verhaltensweisen, die hier beschrieben werden, können auch bei Jugendlichen auftreten, die keine sexuelle Gewalt erlebt haben. Wir haben aber Problembereiche ausgewählt, die typischerweise zur Belastung für betroffene Mädchen und Jungen werden können.

Jede/jeder Jugendliche reagiert auf ihre oder seine eigene Art und Weise, auf einschneidende Erfahrungen. Trotzdem fällt immer wieder auf, dass es Unterschiede darin gibt, wie Jungen und Mädchen mit emotionalen Krisen umgehen. Aufgrund unterschiedlicher Lebenserfahrungen von Jungen und Mädchen lernen vor allem Mädchen früh, nett und hilfsbereit zu sein und ihre eigenen Bedürfnisse anderen gegenüber zurückzustellen. In der Folge richten sie ihre Gefühle oftmals nach innen. Wenn Mädchen etwas erleben, was große Wut machen kann, so kann sich dieses „nach Innen richten“ z.B. darin zeigen, dass Mädchen wütend auf sich selbst werden. Sich selbst zu verletzen oder auf andere Art mit dem eigenen Körper wütend umzugehen, kann ebenfalls ein Ausdruck davon sein. Gerade ältere Mädchen fühlen sich durch sexuelle Gewalt entwertet und „beschmutzt“. Den eigenen Körper dann selbst zu entwerten und schlecht zu behandeln, kann wie ein Versuch verstanden werden, ein Gefühl der Kontrolle wieder herzustellen. Jungen hingegen werden oft bereits in der Kindheit mehr ermutigt, selbstbewusst und aktiv zu sein. Jungen bekommen auch häufiger als Mädchen beigebracht, dass sie (in Maßen) ihre Wut gegen andere richten dürfen. Somit neigen viele Jungen dazu, ihre negativen Gefühle eher gegen andere zu richten und sie, z.B. durch aggressives Verhalten, auszuleben. Ältere Jungen leiden nach sexuellem Missbrauch an Ängsten, durch das Erlebte „unmännlich“ zu werden. Ein besonders „männliches“ und aggressives Verhalten nach sexuellem Missbrauch kann als Versuch verstanden werden, die erlebte Verletzung der Seele ungeschehen zu machen.

Wenn Jugendliche als Reaktion auf sehr negative Erfahrungen (wie sexuellen Missbrauch) ein Verhalten zeigen, das sie selbst oder andere gefährdet, brauchen sie professionelle Hilfe. Durch Beratung oder Therapie können diese Jugendlichen Ängste und Aggressionen mildern und bekömmlichere Strategien entwickeln, Spannung abzubauen. Eltern und erwachsene Bezugspersonen unterstützen Mädchen und Jungen in diesem

Prozess, indem sie stabile und liebevolle Grenzen setzen, innerhalb derer die Jugendlichen sicher leben und heranwachsen können.

■ Sexuelle Übergriffe von Jugendlichen

In der polizeilichen Kriminalstatistik zeichnet sich in den letzten Jahren eine deutliche Zunahme an Übergriffen von Jugendlichen ab. Viele dieser Übergriffe werden jedoch gar nicht erst bekannt. Für Eltern ist es schwierig einzuschätzen, wie schwerwiegend sexuelle Übergriffe von Kindern und Jugendlichen für die Betroffenen sind. Da die Täter in diesen Fällen minderjährig sind, gibt es die Tendenz, solche Vorkommnisse nicht ernst genug zu nehmen. Wenn ein Kind oder eine Jugendliche/ein Jugendlicher durch Gleichaltrige sexuell beleidigt, angefasst oder zu Handlungen gezwungen wurde löst auch dies Gefühle von Scham, Ohnmacht und Wut aus.

Bei Übergriffen von Jugendlichen ist zu unterscheiden, ob die Grenzen eher versehentlich oder mit Vorsatz und geplant überschritten wurden. Manchen Jugendlichen mangelt es nämlich an einem Gespür für die Grenzen anderer, ein Übergriff ist dann anders zu bewerten, als wenn andere bewusst verletzt werden sollen. Alkoholeinfluss, Gruppendruck unter Jugendlichen und altersgemäßes Experimentieren mit Sexualität sind Faktoren, die mit beachtet werden sollten. Trotzdem gibt es auch von Minderjährigen ausgeübte sexuelle Gewalt, die bewusst und mit aggressivem Druck ausgeübt wird. Gezielte und wiederholte sexuelle Beleidigungen, z.B. in sozialen Netzwerken im Internet (Cybermobbing) gehören dazu. Noch nie waren Jugendliche mit soviel leicht zugänglicher Pornografie konfrontiert wie heute. Zudem ist die Pornographie aggressiver und die dargestellten sexuellen Handlungen sind extremer geworden. Körperliche Gewalt und gezielte Demütigungen kommen in Pornofilmen mittlerweile häufig vor. Vor allem männliche Jugendliche bekommen so ein Bild vermittelt, in dem Sex und Gewalt gegen Frauen zusammen gehören.

Mit den technischen Möglichkeiten von Handy, Video und Internet sind außerdem Möglichkeiten entstanden, Aufnahmen von Situationen zu verbreiten, in denen Übergriffe ausgeübt wurden. Betroffene können dies weder kontrollieren noch rückgängig machen. Beim Flirten unter Jugendlichen gibt es das sogenannte „Sexting“ (Versenden von Nacktfotos und entsprechenden Videos über das Handy). Meist sind es Mädchen, die intime

Fotos von sich auf Nachfrage verschicken, um einem Jungen zu gefallen. Werden diese Fotos an andere weitergeleitet oder gezielt erfragt, um das Mädchen im Nachhinein bloßzustellen, ist das für die Betroffene sehr beschämend.

Betroffene junge Menschen, besonders Mädchen, erleben nach Übergriffen immer wieder, dass sie ausgegrenzt und auch von ehemals guten Freund/innen als „Schlampe“ bezeichnet werden. Für die Betroffenen ist dies ein Albtraum, bei dessen Bewältigung sie auf die verständnisvolle Unterstützung von Bezugspersonen angewiesen sind.

Vorschläge:

- ▶ Bewahren Sie Ruhe und nehmen Sie die Gefühle der betroffenen Jugendlichen ernst.
- ▶ Bagatellisieren Sie das Vorgefallene nicht.
- ▶ Glauben Sie dem jungen Menschen und stellen Sie sich bedingungslos auf seine Seite.
- ▶ Bedanken Sie sich für das Ihnen entgegengebrachte Vertrauen.
- ▶ Beginnen Sie nicht, dem betroffenen jungen Menschen nun Einschränkungen und Verbote aufzuerlegen, um ihn schützen zu wollen.
- ▶ Vermeiden Sie kritische Nachfragen und Schuldzuweisungen.
- ▶ Thematisieren Sie eher nicht, wie das Vorgefallene hätte verhindert werden können, auch wenn dieses Sie verständlicherweise sehr beschäftigt. Ihr Kind macht sich wahrscheinlich innerlich genug Vorwürfe.
- ▶ Sprechen Sie alle Schritte, vor allem das mögliche Einschalten der Polizei, mit dem betroffenen jungen Menschen ab.
- ▶ Nehmen Sie die Hilfe einer Beratungsstelle in Anspruch.

Riskantes Verhalten

Das Ausloten von Grenzen und damit unter Umständen auch von riskanten Verhaltensweisen macht einen Teil der jugendlichen Identitätsentwicklung aus. Riskantes Verhalten in Maßen wird deshalb für Jugendliche als normal betrachtet.

Mädchen und Jungen, die sexuelle Gewalt erlebt haben, können jedoch stärker anfällig dafür sein, sich in riskante Aktivitäten zu begeben. Vielleicht experimentieren sie mit Drogen, trinken zuviel Alkohol oder freunden sich mit Jugendlichen an, die zu kriminellen Handlungen neigen. Wenn ein Mädchen oder ein Junge sich in solche Aktivitäten verstrickt, müssen Sie dem aufmerksam und engagiert begegnen. Es ist wichtig, den Jugendlichen gegenüber zu äußern, dass Sie sich Sorgen machen und die Gefahr sehen, in die sich das Mädchen oder der Junge begibt. Auch wenn junge Menschen vordergründig ablehnend darauf reagieren, registrieren sie gleichzeitig auch Ihr Interesse. Verhandeln Sie mit dem Mädchen oder dem Jungen darüber, wie das riskante Verhalten verringert werden kann. Verbote nützen dabei nichts. Hilfreich ist es stattdessen, wenn Sie Verständnis aufbringen für die Suche nach dem „Kick“. Diese Suche ist für Jugendliche oft typisch. Finden Sie gemeinsam Alternativen heraus.

Vorschläge:

- ▶ Ermutigen Sie das Mädchen oder den Jungen sich in anderen Aktivitäten zu engagieren, die das Adrenalin in die Höhe bringen. Dies können z.B. sportliche Wettkämpfe sein.
- ▶ Ermutigen Sie das Mädchen oder den Jungen, an einem Selbstverteidigungskurs teilzunehmen.
- ▶ Unterstützen Sie das Mädchen oder den Jungen, für die eigene Sicherheit zu sorgen.

Gesundheitliche Probleme

Mädchen und Jungen, die sexuellen Missbrauch erlebt haben, leiden oft unter körperlichen Symptomen, wie z.B. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder Übelkeit. Ermutigen Sie Ihr Kind, die Beschwerden zunächst mit der Hausärztin oder dem Hausarzt zu besprechen. Sehr häufig gibt es aber einen Zusammenhang zwischen seelischer Traumatisierung und körperlichen Erkrankungen. Je jünger ein Kind ist, desto eher „schmerzt“ das Erlebte tatsächlich im Körper.

Mädchen und Jungen, die sexuellen Missbrauch erlebt haben, schädigen sich manchmal selber. Sie essen nicht ausreichend und gesund, sie trinken zuviel Alkohol, bleiben lange auf oder vernachlässigen die Körperpflege.

Dieses Verhalten kann Ausdruck von Wut sein, die gegen sich selbst gerichtet wird. Es könnte aber ein Gefühl von Traurigkeit und Resignation sein, welches dahinter steht. In jedem Fall können Sie davon ausgehen, dass der oder die Jugendliche damit Signale von Überforderung gibt und Sie braucht.

Es ist wichtig für Eltern und Bezugspersonen, mit den Heranwachsenden darüber zu sprechen und ihnen deutlich zu machen, dass sie es wert sind, einen gesunden Lebensstil beizubehalten. Bieten Sie Ihre Unterstützung dabei an.

Vorschläge:

- ▶ Wenn Mädchen oder Jungen körperliche Symptome haben, ermutigen Sie sie, zum Arzt zu gehen.
- ▶ Gesundheitliche Probleme können die Folge von Stress sein. Helfen Sie dem Mädchen oder dem Jungen dabei, Wege zu finden, den Stress zu minimieren.
- ▶ Ermutigen Sie das Mädchen oder den Jungen, sich etwas Gutes zu tun.
- ▶ Auch bei körperlichen Beschwerden kann eine seelische „Verletzung“ ursächlich sein. In diesem Fall helfen Beratung und/oder Psychotherapie bei der Heilung.

Wut

Mädchen und Jungen, die sexuelle Gewalt erlebt haben, empfinden häufig viel Wut. Diese Wut ist sehr berechtigt angesichts der Gewalt, die ihnen widerfahren ist. Wurde die sexuelle Gewalt im Kindesalter erlebt, so gab es möglicherweise bisher keine Gelegenheit, diese Wut auszudrücken. Die Wut kann nun im Jugendalter auf unterschiedliche Weise zu Tage treten. Sie kann nach innen gerichtet sein und sich als Depression und Selbstverletzung äußern. Die Wut kann sich aber auch nach außen richten und sich in aggressivem Verhalten äußern. Jugendliche haben oft Schwierigkeiten, ihre Wut auf die Person zu richten, zu der sie gehört, nämlich auf den Täter. Dies geschieht auch deshalb, weil die Wut oft mit anderen Gefühlen gemischt ist, wie z.B. mit Angst oder auch mit Liebe.

Vermitteln Sie dem Mädchen oder dem Jungen, dass Wut kein schlechtes Gefühl ist. Wut kann kreativ genutzt werden und Kraft geben. Für junge Menschen ist es wichtig zu wissen, dass dieses Gefühl in Ordnung ist und dass es darum geht, nach Wegen zu suchen, diese Wut angemessen ausdrücken zu können.

Vorschläge:

- ▶ Ermutigen Sie das Mädchen oder den Jungen zum Schreiben, Zeichnen oder Malen.
 - ▶ Machen Sie das Angebot, zu schreien, oder in ein Kissen zu schlagen.
 - ▶ Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind nach einer geeigneten Sportart.
-

Schlafschwierigkeiten

Mädchen und Jungen, die sexuellen Missbrauch erlebt haben, sind oft von Schlafschwierigkeiten betroffen.

Am häufigsten ist die Schwierigkeit, Einschlafen zu können (im Unterschied zur Schwierigkeit, durchzuschlafen zu können). Meistens gehen diese Schlafprobleme von selbst wieder vorüber. Trotzdem ist es wichtig, ein Auge auf die Folgen zu haben, die Schlafmangel und Müdigkeit für das Alltagsleben haben können.

Wenn der sexuelle Missbrauch zu Hause passiert ist, verbinden die Jugendlichen unter Umständen ihren Schlafräum oder die Abendzeit mit dem vergangenen Geschehen und können in der Folge Ängste und Panik entwickeln. Auch werden Jugendliche in der Nacht oft von Gedanken und Erinnerungen an den sexuellen Missbrauch gequält.

Wenn das Mädchen oder der Junge unter Schlafschwierigkeiten leidet, können Sie gemeinsam versuchen, die Nachtzeit so „sicher“ wie möglich zu machen, um die Ängste zu reduzieren (siehe auch Abschnitt über „Alpträume“).

Vorschläge:

- ▶ Raten Sie dem Mädchen oder dem Jungen, erst ins Bett zu gehen, wenn sie oder er wirklich müde ist.
 - ▶ Abends sollten die Jugendlichen keine koffeinhaltigen Getränke oder Tees mehr zu sich nehmen.
 - ▶ Lesen Sie zusammen eine angenehme Geschichte.
 - ▶ Reden Sie nicht über schwierige Themen oder gar den sexuellen Missbrauch vor dem Schlafengehen.
 - ▶ Schlagen Sie vor, Entspannungsmusik zu hören.
 - ▶ Stellen Sie bei Problemen mit der Dunkelheit ein Nachtlicht auf.
-

Selbstschädigendes Verhalten

Wenn Mädchen oder Jungen sexuell missbraucht werden, verletzt dies ihre Seele und manchmal auch ihren Körper. Da das rücksichtslose Überschreiten der körperlichen Schamgrenzen der betroffenen Kinder oder Jugendlichen immer ein Teil sexueller Gewalt ist, kommt es in Folge besonders häufig auch zu unangenehmen körperlichen Symptomen, die Signale der seelischen Not sind. Bei Kindern sind eher Bauch- und Kopfschmerzen, die immer wiederkehren, typisch. Jugendliche leiden eher an innerer Unruhe, diffusen Schmerzgefühlen oder stehen buchstäblich unter Druck. Selbstverletzungen, wie das Schneiden der Haut („Ritzen“), sind in solchen Zuständen oft ein Versuch, sich durch den äußeren Schmerz vom inneren Gefühl abzulenken und zu erleichtern. Besonders Mädchen und junge Frauen neigen dazu, sich in die Haut, besonders an den Armen, zu „ritzen“. Jungen wiederum neigen eher zu hochriskantem Verhalten mit Drogen und Alkohol oder verwickeln sich in kriminelle Aktivitäten. Selbstverletzende Verhaltensweisen können einen suchtartigen Charakter bekommen.

Wenn Sie dies feststellen, sollten Sie sich Hilfe durch Beratung holen. Selbstverletzendes oder selbstgefährdendes Verhalten ist sehr ernst zu nehmen und sollte so frühzeitig wie möglich gestoppt werden.

Vorschläge:

- ▶ Nehmen Sie Beratung in Anspruch.
 - ▶ Reden Sie mit dem Mädchen oder dem Jungen. Teilen Sie mit, dass Sie sich Sorgen machen und dass Sie helfen möchten.
 - ▶ Verurteilen Sie das Verhalten nicht kategorisch, sondern zeigen Sie Verständnis für die innere Not, die es ausdrückt.
 - ▶ Ermutigen Sie die/den Heranwachsende/n, eine Liste zu erstellen, was sie oder er stattdessen tun kann, z.B. laut schreien, scharfe Chilischote essen, sich Eiswürfel auf die Haut legen oder in einen Boxsack boxen etc.
 - ▶ Versuchen Sie mit dem Mädchen oder dem Jungen zu vereinbaren, dass sie oder er sich an Sie wendet, wenn der Drang zur Selbstverletzung stark wird.
 - ▶ Schlagen Sie dem Mädchen oder dem Jungen vor, sich an eine Beratungsstelle oder eine Krisenhotline für Jugendliche zu wenden.
-

■ Depressionen

Einige Jugendliche richten negative Gefühle nach außen und leben diese in aggressiver Weise aus. Andere wiederum richten ihre negativen Gefühle nach innen. Sie ziehen sich zurück und werden depressiv.

Depressionen zeichnen sich normalerweise durch Freud-, Hoffnungs- und Lustlosigkeit aus. Bei Heranwachsenden findet man jedoch auch andere Symptome, wie Ruhelosigkeit, „überdrehtes“ Verhalten, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen, Schulverweigerung und den exzessiven Gebrauch von Alkohol und Drogen.

Die folgenden Symptome können Anzeichen für eine jugendliche Depression sein:

- ☞ Freudlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit und innerer Zweifel
 - ☞ Verlust von Interesse an ehemals gern ausgeübten Aktivitäten
 - ☞ Zu- oder Abnahme von Appetit und entsprechende Gewichtsveränderungen
-



- ☞ gestörtes Schlafverhalten, z.B. Schlaflosigkeit oder übermäßiges Schlafen

- ☞ ständig wiederkehrende Kopf-, Bauch-, Unterleibs- oder Rückenschmerzen

- ☞ wenig Motivation

- ☞ sozialer Rückzug

- ☞ Müdigkeit, Energielosigkeit

- ☞ negative, pessimistische Gedanken

- ☞ wenig Selbstvertrauen

- ☞ Gefühl von Nichtdazugehören

- ☞ Konzentrationsschwäche

- ☞ Vergesslichkeit

- ☞ Selbstmordgedanken, oder -pläne und -versuche

In einer milden Form erleben viele Mädchen und Jungen depressive Symptome als Teil des Erwachsenwerdens. Wenn aber mehrere der oben genannten Symptome in ausgeprägter Form vorliegen, ist es ratsam, ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung in Anspruch zu nehmen. Beratungs- oder Therapiegespräche und manchmal auch Medikamente können für die Heranwachsenden in dieser Phase hilfreich sein.

■ Suizidales Verhalten/Selbsttötungsabsichten

Wenn Jugendliche seelisch sehr belastet sind, z.B. wenn sie unter einer Depression leiden, können Gedanken an eine Selbsttötung (Suizid) Ausdruck ihrer Notlage sein. Entwickeln Jugendliche Suizidgedanken, heißt das nicht, dass sie wirklich sterben wollen. Manchmal ist der Gedanke daran „weg“ oder tot zu sein, der einzige Ausweg, der einem Menschen einfällt, der verzweifelt ist und seine Situation nicht mehr erträgt. Es ist ein Irrglaube zu meinen, dass Menschen, die über Suizid reden, nur Aufmerksamkeit suchen und keinen Suizid begehen werden.

Die Selbstmordgedanken drücken auch den Wunsch aus, den intensiven schmerzlichen Gefühlen ein Ende setzen zu wollen. Die für das Jugendalter

typische Impulsivität erhöht das Risiko, dass tatsächlich ein Selbsttötungsversuch erfolgt, z.B. nach einer zusätzlich erlebten Enttäuschung oder einem Streit.

Die meisten Menschen mit Selbsttötungsabsichten geben vorher Warnsignale:

- ☞ Sie reden darüber, sterben zu wollen.

- ☞ Sie schreiben oder zeichnen etwas, was mit Sterben und Tod zu tun hat.

- ☞ Sie drücken Gefühle der Hoffnungs- und Hilflosigkeit aus, besonders das Gefühl, das eigene Leben nicht verändern zu können.

- ☞ Es kommt zu einem Rückzug von Freunden und der Familie.

- ☞ Besitztümer werden verschenkt.

- ☞ Ein letzter Wille wird aufgesetzt.

- ☞ Es finden Verabschiedungen statt.

- ☞ Jeder vorhergegangene Suizidversuch erhöht das Risiko für weitere Versuche.

Weitere Warnsignale, die besonders für Jugendliche gelten:

- ☞ sich selbst vernachlässigen, z.B. Essverhalten, Hygiene, äußeres Erscheinungsbild

- ☞ sich von Freunden zurückziehen, fehlende Neugier, Hobbys aufgeben

- ☞ distanziert und desinteressiert sein, nicht mehr ausgehen, im Zimmer bleiben

- ☞ unruhig und/oder aufgeregt sein

- ☞ zu aggressiven Ausbrüchen neigen

- ☞ Alkohol und/oder Drogen konsumieren

- ☞ drastische Änderungen der bisherigen Gewohnheiten, z.B. beim Essen und Schlafen

- ☞ Schulverweigerung

- ☞ weglaufen

- ☞ riskantes Verhalten

- ☞ drastische Änderungen im Schul-, Sport-, und/oder Arbeitsverhalten

Vorschläge, wie Sie Mädchen und Jungen mit Selbstmordgedanken helfen können:

- ▶ Hören Sie zu. Machen Sie keine Vorwürfe, auch nicht wenn das Sprechen über den Todeswunsch Sie erschreckt.
- ▶ Versuchen Sie, Verständnis für die Gedanken des Mädchens oder des Jungen zu haben.
- ▶ Verharmlosen Sie die Probleme des Mädchens oder des Jungen nicht.
- ▶ Lassen Sie das Mädchen oder den Jungen wissen, dass Sie für ihn oder sie da sind.
- ▶ Geben Sie keine Anweisungen, sondern machen Sie Vorschläge bei deren Umsetzung Sie Hilfe anbieten
- ▶ Beobachten Sie das äußere Verhalten, wie z.B. das Erscheinungsbild, die Tonlage und die Körpersprache. Dies kann Hinweise geben, wie sich das Mädchen oder der Junge fühlt, wenn er oder sie nicht mit Ihnen sprechen will oder behauptet, kein Problem zu haben.
- ▶ Fragen Sie einfühlsam nach, um die Absichten des Mädchens oder des Jungen zu erfahren. Sie brauchen nicht zu befürchten, dass sensibles Fragen die Wahrscheinlichkeit eines Suizids erhöht, sondern es zeigt, dass Sie sich Sorgen machen.
- ▶ Holen Sie sich selbst Unterstützung durch Beratungsgespräche.
- ▶ Informieren Sie sich über geeignete Kliniken für den Notfall.
- ▶ Vereinbaren Sie mit dem Mädchen oder dem Jungen, dass sie oder er bei einer Zuspitzung der Situation mit einem Klinikaufenthalt einverstanden ist. Sprechen Sie darüber, dass ein Aufenthalt in der Klinik/Psychiatrie zum Schutz und als Hilfe in der Not dienen soll, nicht als „Bestrafung“.

■ Körpergefühl

In der Pubertät erleben Mädchen und Jungen hormonelle und körperliche Veränderungen. Dies ist für viele junge Menschen ein schwieriger Prozess. Die Schwierigkeiten werden noch verstärkt durch unrealistische Vorbilder, die in Mode, Film, Fernsehen und Zeitschriften zu sehen sind.

Diejenigen, die sexuelle Gewalt erlebt haben, können mit zusätzlichen Problemen im Hinblick auf ihren Körper belastet sein. Da der sexuelle Missbrauch eine Gewaltanwendung ist, die auf den Körper zielt, können negative Gefühle gegenüber dem eigenen Körper in der Pubertät verstärkt werden. Dies äußert sich z.B. im Essverhalten. Mädchen können versuchen, ihre körperliche Entwicklung zu stoppen, indem sie kaum noch essen. Oder sie versuchen, unattraktiv zu sein, indem sie sehr viel essen und zunehmen. Jungen wiederum versuchen, z.B. über extremes Bodybuilding ihren Körper zu stählen, um weniger verletzbar zu wirken.

Wenn Sie das Gefühl haben, es entwickelt sich ein solches Problem, sollten Sie frühzeitig eine Beratung aufsuchen. Zudem können Sie versuchen, darauf hinzuwirken, dass das Mädchen oder der Junge ein positives Körpergefühl entwickelt, indem sie oder er Dinge tut, die gut tun und eine sinnliche Körpererfahrung ermöglichen.

Vorschläge:

- ▶ Regen Sie die Jugendliche/den Jugendlichen zum Sport an.
- ▶ Ermutigen Sie das Mädchen oder den Jungen, angenehme Dinge für sich selbst zu tun, z.B.:
 - ▲ ein Bad nehmen
 - ▲ eine Hand- oder Fußmassage
 - ▲ eine neue Frisur
 - ▲ eine Kosmetikbehandlung
 - ▲ neue Kleidung kaufen
 - ▲ andere Aktivitäten, die sich gut und angenehm anfühlen

Angst

Viele junge Menschen, die sexuelle Gewalt erfahren haben, erleben in irgendeiner Form Angst. Angst ist eigentlich ein wichtiges und natürliches Signal der menschlichen Wahrnehmung, welches uns vor Gefahren warnen und damit schützen soll. Nach einem traumatischen Ereignis wie Missbrauch, versucht das ganze „System Mensch“ alles zu tun, um niemals wieder in so eine schreckliche Situation zu geraten. Überfeine „Antennen“ für mögliche Gefahren und eine deutlich erhöhte Ängstlichkeit, können die Folge sein.

Betroffene Jungen und Mädchen reagieren manchmal auf Dinge, die sie bewusst oder unterbewusst an den Missbrauch erinnern, mit heftiger Angst. In der Fachsprache nennt man solche Auslöser traumatischer Ängste „Trigger“. Trigger können Gerüche (z.B. ein Parfum, Schweiß, Alkoholfahne), Geräusche (z.B. schweres Atmen, Türschlagen) oder auch Dunkelheit oder ein bestimmter Typ Mann sein. Auch körperliche Wahrnehmungen, wie an bestimmten Stellen des Körpers angefasst zu werden, können eine direkte Erinnerung der Missbrauchssituation auslösen.

Lassen Sie das Mädchen oder den Jungen wissen, dass Sie die Angst oder Panik verstehen. Versuchen Sie, miteinander herauszufinden, was helfen kann, das Gefühl von Sicherheit zu erhöhen. Sie können praktische Lösungen in Erwägung ziehen, wie z.B. zusätzliche Schlösser an Fenstern und in der Wohnung. Sie können Ihre Unterstützung anbieten, indem Sie das Mädchen oder den Jungen auf dem Weg zu Verabredungen begleiten bzw. abholen. Bieten Sie Gesprächsbereitschaft an, wenn Angst oder Panik aktuell werden. Versuchen Sie gemeinsam herauszufinden, wodurch die Angst oder Panik ausgelöst werden.

Vorschläge:

- ▶ Unterstützen Sie das Mädchen oder den Jungen darin, zu Hause einen Ort zu finden, an dem sie oder er sich sicher fühlt und sich aufhalten kann, wenn Angst oder Panik auftritt.
 - ▶ Schreiben Sie gemeinsam eine Liste, was im Fall einer Panikattacke zu tun ist, z.B. so:
 1. ruhig durchatmen
 2. zu einem „sicheren“ Ort gehen
 3. den Teddy/ein Kuscheltier umarmen
 4. ruhig durchatmen
 5. mit jemanden sprechen, jemanden anrufen
 6. die Lieblingsmusik hören
 7. ruhig durchatmenusw.
-

■ „Flashbacks“

Im Abschnitt „Angst“ wurde erklärt was „Trigger“ sein können, die traumatische Ängste auslösen. Es gibt verschiedene Formen und Intensitäten von Angst. Wenn ein Mädchen oder ein Junge nach sexuellem Missbrauch eine Posttraumatische Belastungsstörung als psychische Erkrankung entwickelt, kommen zu dem Erleben von Angst und anderen negativen Gefühlen noch durch Trigger ausgelöste Flashbacks. Das sind blitzartig auftretende Erinnerungen an eine traumatische Situation, die sich so anfühlen, als geschähe das Erlebte genau in diesem Moment erneut. Statt dem Begriff „flashbacks“ wird manchmal auch das Wort „Intrusionen“ in der Fachsprache verwendet. Dieses Wiedererleben ist extrem belastend. In dieser Situation bricht für die betroffene Person der Kontakt zur Realität teilweise ab. Junge Menschen können dann befürchten, verrückt zu werden bzw. zu sein. Es ist wichtig zu verstehen, dass überfallartig erlebte „flashbacks“ eine häufige Folge von traumatischen Erfahrungen sind. Oftmals ist es für einen äußeren Beobachter nicht möglich zu erkennen, ob jemand gerade einen „flashback“ erlebt. Manchmal wirkt es so, als befände sich die Person in einem Tagtraum.

„Flashbacks“ dienen nicht der Verarbeitung des traumatischen Geschehens, sondern bedeuten eher eine erneute psychische Verletzung und können den Heilungsprozess erschweren.

Manche Jugendliche die sexuelle Gewalt erlebt haben, können sich daran nicht mehr oder nur noch bruchstückhaft erinnern. Dieses Vergessen oder Verdrängen der schrecklichen Erlebnisse aus dem Bewusstsein kann eine Folge seelischer Schutzmechanismen sein. Passierte der Missbrauch im Kleinkindalter, bevor das Mädchen oder der Junge sprechen konnte, dann ist eine bewusste Erinnerung daran ebenfalls kaum möglich. In diesem besonderen Fall können flashbacks ausschließlich auf körperlicher Ebene vorkommen. Dabei löst auch ein Trigger den flashback aus, das Wiedererleben drückt sich jedoch in starken körperlichen Reaktionen und heftigen Gefühlszuständen aus - ohne dass der oder die Betroffene sich erklären kann, was dieser Zustand bedeutet oder woher er kommt.

Wenn Jugendliche besonders unter den flashbacks leiden, ist es ratsam professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies kann der Besuch einer Beratungsstelle, ein Gespräch bei einer Kinderpsychotherapeutin oder ein Termin in einer kinder- und jugendpsychiatrischen Praxis sein.

Vorschläge:

Wenn ein junger Mensch einen „flashback“ erlebt:

- ▶ Vermeiden Sie es, das Mädchen oder den Jungen anzufassen, wenn Sie es nicht vorher abgesprochen haben.
 - ▶ Sprechen Sie das Mädchen oder den Jungen mit Namen an und sagen Sie, wer Sie sind.
 - ▶ Sagen Sie ihr oder ihm, dass sie oder er in Sicherheit ist.
 - ▶ Bitten Sie um Augenkontakt. Damit können Sie das Mädchen oder den Jungen darin unterstützen, die aktuelle Situation zu registrieren.
 - ▶ Sprechen Sie ruhig und freundlich, bis Sie den Eindruck gewinnen, dass das Mädchen oder der Junge wieder psychisch anwesend ist.
 - ▶ Fragen Sie, was sie oder er nun braucht und was Sie für sie oder ihn tun können.
-

Alkohol und andere Drogen

Sexuelle Gewalt löst häufig vielfältige emotionale Probleme aus. Der Gebrauch von Alkohol und anderen Drogen kann für Jugendliche ein Mittel sein, unerträgliche Gefühlszustände zu betäuben und sich abzulenken. Obwohl Alkohol und Drogen bekanntermaßen schädlich sein können, kann man in solchen Fällen von einer Art „Selbstbehandlung“ sprechen. Für Sie als Bezugsperson ist es wichtig, sich diese Funktion zu vergegenwärtigen und Verständnis für die innere Not des Heranwachsenden zu signalisieren.

Trotzdem ist der übermäßige Gebrauch dieser Substanzen eine riskante Art der Problembewältigung, denn er kann zu Folgeproblemen, vor allem zu möglichen Vergiftungen/Überdosierungen und zu Abhängigkeit führen. Auch das zusätzliche Risiko, unter Alkohol- oder anderem Drogeneinfluss in gefährliche Situationen zu geraten und nicht angemessen reagieren zu können, ist hoch.

Der Gebrauch von Alkohol, Nikotin und anderen Drogen nimmt in schwierigen Lebenssituationen häufig zu. Dies kann z.B. dann der Fall sein, wenn der Missbrauch aufgedeckt wird oder während des Gerichtsverfahrens, das Jugendliche oft als sehr belastend erleben.

Vorschläge

- ▶ Verstehen Sie gelegentliches Experimentieren mit Alkohol und anderen Drogen als Teil des Erwachsenwerdens, aber ignorieren Sie das Problem des Substanzmissbrauchs nicht.
 - ▶ Lassen Sie den Heranwachsenden wissen, dass Sie sich des Problems bewusst sind und suchen Sie mit ihm das Gespräch darüber.
 - ▶ Fragen Sie nach dem „warum“ und unterstützen Sie die Suche nach Alternativen.
 - ▶ Ermutigen Sie den Heranwachsenden sich der gesundheitlichen Probleme und Sicherheitsgefahren bewusst zu werden, die mit dem Gebrauch von Alkohol, Nikotin und anderen Drogen in Verbindung stehen.
 - ▶ Suchen Sie nach Unterstützung in einer Drogenberatungsstelle, die auch mit Jugendlichen arbeitet.
-

Albträume

Junge Menschen, die sexuelle Übergriffe erleben mussten, leiden häufig unter Albträumen. In diesen Träumen können einzelne Situationen des Missbrauchs vorkommen oder sie drücken Gefühle aus, die mit dem Missbrauch in Verbindung stehen, z.B. Angst, Wut oder Rache. Albträume sind ein Versuch der Psyche, das traumatische Geschehen zu verarbeiten. Sie können über viele Jahre in verschiedenen Lebensphasen und in unterschiedlich belastender Intensität auftreten. Stress und Vorkommnisse, die an den Missbrauch erinnern, können die Auslöser dafür sein.

Viele Mädchen und Jungen verschweigen diese Albträume, auch wenn sie für sie quälend sind. Oft ist es ihnen peinlich, solche Träume zu haben, auch weil sie glauben, nur Kinder hätten Albträume.

Die einzige Möglichkeit herauszufinden, ob jemand Albträume hat, ist danach zu fragen. Machen Sie deutlich, dass Albträume eine verständliche Reaktion auf das Erlebte sind. Versuchen Sie gemeinsam, Linderungsmöglichkeiten für die Belastung durch diese Träume zu entwickeln.

Vorschläge

- ▶ Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie den Schlafraum „sicherer“ machen können (z.B. Umstellen der Möbel, ein Rollo, etc.).
 - ▶ Schlagen Sie vor, ein Kuscheltier mit ins Bett zu nehmen.
 - ▶ Besorgen Sie ein Nachtlicht.
 - ▶ Ermutigen Sie den jungen Menschen, vor dem Schlafengehen Entspannungsmusik zu hören oder ein angenehmes Buch zu lesen – keine Horrorgeschichten.
 - ▶ Verbringen Sie ein wenig Zeit vor dem Schlafengehen miteinander. Sprechen Sie in dieser Zeit jedoch nicht über den sexuellen Missbrauch, sondern bevorzugen Sie angenehme Themen.
 - ▶ Fragen Sie, ob es eine Hilfe wäre, wenn Sie den Heranwachsenden ins Bett bringen oder nachts nach ihm sehen.
 - ▶ Bei großer Belastung sollten Sie eine Beratung aufsuchen.
 - ▶ Schlagen Sie ein Traumtagebuch vor.
-

■ Sexualität

Junge Menschen, die sexuellen Missbrauch erleben mussten, haben nicht selten Probleme im Bereich von Sexualität und intimen Beziehungen. Sexueller Missbrauch kann die natürliche Entwicklung von Sexualität und sexueller Identität stören.

Sexuelle Gewalt beeinflusst die Sexualität junger Menschen in unterschiedlicher Weise.

Bei einigen jungen Menschen gibt es zunächst keine Anzeichen, die auf einen Einfluss der sexuellen Gewalterfahrung auf erste sexuelle Erfahrungen hindeuten. Dies kann sich jedoch im späteren Erwachsenenleben ändern.

Andere Jugendliche wiederum zeigen bereits Auffälligkeiten im Bereich Sexualität, bevor der Missbrauch aufgedeckt worden ist. Solche Auffälligkeiten können überhaupt erst dazu führen, einen sexuellen Missbrauch aufzudecken.

Manche Jugendliche verhalten sich stark sexualisiert. So werden alle, auch sozial neutrale Situationen, wie z.B. beim Arzt oder in der Schule, sexuell aufgeladen. Dieses Verhalten deutet darauf hin, dass Zuwendung, Aufmerksamkeit und Liebe mit Sexualität assoziiert werden. Meistens ist dann das Selbstwertgefühl beeinträchtigt. Das kann dazu führen, dass sich Jugendliche nur als Sexualobjekt geschätzt fühlen.

Bei stark sexualisiertem Verhalten ist es empfehlenswert, Beratung in Anspruch zu nehmen. Innerhalb des Beratungsprozesses können sich die Heranwachsenden über ihren Umgang mit ihrer Sexualität bewusster werden und eine Vorstellung von angemessenen sexuellen Bindungen entwickeln. Wichtig sind dabei auch Informationen über Empfängnisverhütung und den Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

Ein nicht unerheblicher Teil von Jugendlichen, die sexuelle Gewalt erlebt haben, entwickelt eine starke Abneigung gegen Sexualität. Manchmal erstreckt sich diese Abneigung sogar auf jede Form von Körperkontakt. Sexualität empfinden diese Jugendlichen als unangenehm, störend und ängstigend. Für einige Jugendliche sind sexuelle Handlungen auch auslösende Reize für „flashbacks“ (siehe auch Abschnitt zu „Flashbacks“). Das Eingehen von intimen Beziehungen wird dann eher vermieden. Auch dies kann ein Anlass für Beratung sein.

Im Verlauf der Pubertät werden sich Heranwachsende über ihre Sexualität und ihre sexuellen Neigungen bewusst. Einige fühlen sich zum gleichen Geschlecht hingezogen und identifizieren sich selbst als homosexuell. Die Entwicklung der sexuellen Identität, ob hetero- oder homosexuell, ist ein komplexer Prozess.

Besonders Jungen und junge Männer haben hier oft Probleme. Es ist ein weit verbreitetes Vorurteil, dass sich Homosexualität bei Jungen aufgrund einer sexuellen Gewalterfahrung entwickelt hat. Jugendliche, die in diesem Punkt verunsichert sind, sollten sich an eine Beratungsstelle wenden, um das Thema für sich zu klären.

Vorschläge:

- ▶ Ermöglichen Sie den Zugang zu Kondomen und zu Informationen über deren Gebrauch.
 - ▶ Sprechen Sie über Sicherheit und sexuelle Aktivitäten.
 - ▶ Unterstützen Sie den jungen Menschen bei der Klärung von sexuellen Unsicherheiten und Problemen.
 - ▶ Wenn Sie sich dazu nicht sicher genug fühlen, holen Sie sich Unterstützung in einer Beratungsstelle.
-

■ Vertrauen

Junge Menschen, die sexuelle Gewalt erleben mussten, haben oft Probleme damit, anderen Menschen zu vertrauen. Das ist besonders verständlich, wenn der Täter eine Vertrauensperson war. Manche Mädchen und Jungen vertrauen dann niemandem mehr, sie bauen eine Mauer um sich herum und lassen keinen anderen an sich heran. Für diejenigen, die helfen wollen, kann dies sehr frustrierend sein.

Es gibt auch junge Menschen, die allzu leicht jedem vertrauen. So schließen sie sich wahllos anderen an und haben jeden Tag einen neuen „besten“ Freund. Damit werden sie anfällig dafür, von anderen ausgenutzt zu werden. Es kann deprimierend sein, zu sehen, wie junge Menschen auf diese Weise von anderen erneut verletzt werden.

Probleme mit dem Vertrauen in die eine oder andere Richtung bedürfen professioneller Unterstützung. Es ist hilfreich, wenn die Mädchen und Jungen lernen, welche Form von Vertrauen in Bindungen und Beziehungen für sie jeweils angemessen ist.

Am wichtigsten ist es, selbst vertrauenswürdigen Verhalten vorbildhaft zu leben.

Vorschläge

- ▶ Seien Sie verbindlich, vertrauenswürdig und beständig.
 - ▶ Stehen Sie für Gespräche zur Verfügung.
 - ▶ Halten Sie Ihre Versprechen, d.h. versprechen Sie nichts, was Sie nicht halten können.
 - ▶ Sprechen Sie darüber, wie vertrauenswürdige Freunde gefunden werden können.
 - ▶ Geben Sie dem jungen Menschen die Zeit, die er braucht, um Vertrauen zu Ihnen (wieder) aufzubauen.
-

■ Sicherheit

Die meisten Kinder bekommen von ihren Eltern vermittelt, fremden Menschen nicht „blind“ zu vertrauen. Sexueller Missbrauch findet aber häufig durch einen Täter statt, den das Kind gut kennt und dem es vertraut. Der Verrat dieses Vertrauens erschüttert bei den betroffenen Kindern und Jugendlichen den Glauben an sichere und fürsorgliche Beziehungen zutiefst. Ist der Missbrauch passiert, hat für das Kind jeglicher Schutz an dieser Stelle versagt. Nach einem Missbrauch durch eine Vertrauensperson können viele Kinder und Jugendliche deshalb Selbstschutz nicht oder nur sehr schwer erlernen – wenn sie die Erfahrung gemacht haben, dass ihnen in einer angeblich geschützten Beziehung seelische/körperliche Verletzungen zugefügt worden sind. Bei vielen zerstört der Missbrauch auch die innere Sicherheit, Situationen und Menschen richtig einschätzen zu können.

Sprechen Sie mit dem Mädchen oder dem Jungen über dieses Thema. Es ist wichtig einzuschätzen, ob ein junger Mensch unsichere Situationen überhaupt erkennen und beurteilen kann. Ermutigen Sie ihn, darüber nachzudenken, welche Konsequenzen aus welchen seiner Aktivitäten erwachsen. Sprechen Sie über Strategien in unterschiedlichen Situationen, z.B. auf dem Schulweg oder beim Ausgehen mit Freunden.

Manchmal verhalten sich Eltern überbehütend, wenn sie herausfinden, dass ihr Kind sexuelle Gewalt erlebt hat. Obwohl dieses Verhalten häufig nachvollziehbar ist, kann es zu Konflikten mit dem/der Jugendlichen führen.

Versuchen Sie, Regeln und Grenzen zu setzen, die angemessen sind und erarbeiten Sie miteinander Kompromisse. Wenn sich junge Menschen zu stark eingeschränkt fühlen, werden sie Ihnen vielleicht nicht mehr die Wahrheit sagen. Sie erfahren dann nicht, was Ihre Tochter oder Ihr Sohn macht und haben somit keine Möglichkeit mehr, ihre oder seine Sicherheit im Auge zu behalten. Es ist wichtig, das Gespräch offen und freundlich zu halten und im Kontakt zu sein, so dass der junge Mensch das Gefühl hat, er kann mit Ihnen über alles sprechen.

Vorschläge

- ▶ Sprechen Sie über Sicherheit und das Verhalten in Notfallsituationen.
- ▶ Arbeiten Sie einen Plan aus oder eine Strategie und platzieren Sie diesen an einem besonderen Ort im Zimmer des jungen Menschen. Dieser Plan sollte eine Liste von Personen (und deren Telefonnummern) enthalten, denen das Mädchen oder der Junge vertraut und die er in Krisensituationen anrufen kann.
- ▶ Stellen Sie sicher, dass die/der Heranwachsende immer über genügend Kleingeld, eine Telefonkarte bzw. ein funktionsfähiges Handy verfügt, um anrufen zu können.
- ▶ Sprechen Sie mit dem jungen Menschen über seinen Tagesablauf und seine Gewohnheiten und beurteilen Sie deren Risiken gemeinsam, z.B. das Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln spätabends oder nachts.
- ▶ Setzen Sie praktikable und angemessene Grenzen. Geben Sie dem Mädchen oder dem Jungen das Gefühl, an diesem Entscheidungsprozess beteiligt zu sein.
- ▶ Versuchen Sie, Kompromisse zu erzielen.
- ▶ Hören Sie dem jungen Menschen zu, nehmen Sie seine Gedanken und Gefühle ernst.
- ▶ Das Erlernen von Selbstverteidigungstechniken kann sinnvoll sein.
- ▶ Informieren Sie sich über geeignete Angebote in Beratungsstellen.

Abschlussbemerkungen

Sexueller Missbrauch und sexuelle Übergriffe sind leidvolle Erfahrungen - für Jugendliche denen dies widerfahren ist, aber auch für die nahen Bezugspersonen. Es ist eine seelische Last, wenn man sein Kind vor solchen schlimmen Erfahrungen nicht beschützen konnte. Es ist hilfreich sich klar zu machen, dass der Missbrauch vorbei ist. Ihre Tochter oder Ihr Sohn ist jetzt in Sicherheit und braucht nun Ihre Unterstützung für den Weg in die Zukunft. Niemand kann das, was passiert ist, Ungeschehen machen. Aber Sie können als Elternteil vieles dazu beitragen, dass betroffene Jugendliche Selbstvertrauen, Fröhlichkeit und Mut zurückgewinnen.

Denken Sie daran, wie mutig Ihre Tochter oder Ihr Sohn war, sich zu öffnen. Darauf können Sie und Ihr Kind stolz sein.

Achten Sie weiterhin darauf, Ihr Kind in keiner Weise für die erfahrene sexuelle Gewalt verantwortlich zu machen.

Die Verantwortung liegt beim Täter. Junge Menschen sind an diesem Punkt sehr verletzlich und eine unbedachte Äußerung kann tiefe Enttäuschung und Verunsicherung zur Folge haben.

Ihr Kind hat sich durch den sexuellen Missbrauch vielleicht verändert. Akzeptieren Sie die Veränderung. Vielleicht haben auch Sie sich verändert.

Diese schwierige Zeit kann eine Chance sein, das Vertrauensverhältnis und die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind letztendlich zu stärken.

... und ganz zum Schluss:

Wahrscheinlich waren die zurückliegenden Wochen oder Tage, seit Sie von dem Missbrauch erfahren haben, anstrengend. Sorgen Sie gut für sich. Stellen Sie sicher, dass auch Sie alle Unterstützung bekommen, die Sie in dieser Zeit brauchen und bekommen können. Sprechen Sie mit Vertrauten darüber, wie es Ihnen jeweils mit der Situation Ihres Kindes geht. Suchen Sie sich Unterstützung und signalisieren Sie auch Ihrem Kind diesen Zusammenhalt. Auch in dieser Hinsicht sind Sie das wichtigste Vorbild für Ihre Tochter oder Ihren Sohn. Emotional stabile Mütter und Väter bieten Kindern in seelischen Krisen den besten Halt.

Denken Sie daran: vielleicht wird es Phasen geben, in denen Ihr Kind auch Ihnen gegenüber wütend ist. Das ist nicht ungewöhnlich und wenn Sie Ihrem Sohn/Ihrer Tochter weiterhin mit Verständnis und Geduld begegnen, helfen Sie bei der langfristigen Bewältigung der seelischen Missbrauchsfolgen.

Anlauf- und Beratungsstellen in Hamburg und im Internet

Fachberatungsstellen

Beratung bei sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen

Allerleirauh e.V.

Beratung bei sexueller Gewalt · Prävention · Fortbildung

Menckesallee 13
22089 Hamburg
Tel: 040 - 29 83 44 83
info@allerleirauh.de
www.allerleirauh.de

basis praevent

Beratung und Prävention bei sexueller Gewalt gegen Jungen

Steindamm 11
20099 Hamburg
Tel: 040 - 39 84 26 62
basis-praevent@basisundwoege.de
www.basis-praevent.de

DOLLE DEERNS e.V.

Fachberatungsstelle gegen sexuelle Gewalt an Mädchen und jungen Frauen

Niendorfer Marktplatz 6
22459 Hamburg
Tel: 040 - 439 41 50
beratung@dolledeernds.de
www.dolledeernds.de

Dunkelziffer e.V.

Hilfe für sexuell missbrauchte Kinder

Albert-Einstein-Ring 15
22761 Hamburg
Tel: 040 - 42 10 700 10
mail@dunkelziffer.de
www.dunkelziffer.de

Zornrot e.V.

Beratung, Information , Prävention und Therapie bei sexualisierter Gewalt gegen Mädchen und Jungen

Vierlandenstraße 38
21029 Hamburg-Bergedorf
Tel: 040 - 721 73 63
info@zornrot.de
www.zornrot.de

Zündfunke e.V.

Verein zur Prävention und Intervention zu sexuellem Missbrauch an Kindern und Frauen

Max-Brauer-Allee 134
22765 Hamburg
Tel: 040 - 890 12 15
info@zuendfunke-hh.de
www.zuendfunke-hh.de

Sexualberatung

Familienplanungszentrum

Bei der Johanniskirche 20
22767 Hamburg
Tel: 040 - 439 28 22
fpz@familienplanungszentrum.de
www.familienplanungszentrum.de

pro familia

Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik und Sexualberatung

Landesverband Hamburg e.V.
Seewartenstraße 10, Haus 1
20459 Hamburg
Tel: 040 - 30 99 749 - 10
lv.hamburg@profamilia.de
www.profamilia-hamburg.de

Sucht und Essstörungen

Die Brücke

Beratungs- und Therapiezentrum e.V.

Walddörferstraße 337

22047 Hamburg

Tel: 040 - 66 61 20

und

Neue Große Bergstraße 20

22767 Hamburg

Tel: 040 - 38 61 30 35

info@essstoerungs-therapie.de

www.bruecke-online.de

Hamburger Zentrum für Essstörungen e.V.

Bundesstraße 14

20146 Hamburg

Tel: 040 - 450 51 21

Kajal - Frauenperspektiven e.V.

Suchtprävention und

Beratung für Mädchen zu Sucht,

Drogen und Essstörungen

Haubachstr. 78

22765 Hamburg

Tel: 040 - 380 69 87

kajal@frauenperspektiven.de

www.kajal.de

Waage e.V. Hamburg

Beratungsstelle für Frauen mit Essstörungen

Eimsbütteler Straße 53

22769 Hamburg

Tel: 040 - 491 49 41

info@waage-hh.de

www.waage-hh.de

Sonstige Fachberatungsstellen

Autonom Leben e.V. Hamburg - Beratungsstelle für behinderte Menschen

Langenfelder Straße 35
22769 Hamburg
Tel: 040 - 432 90 14 8/9
info@autonomleben.de
www.autonomleben.de

Beratungsstelle NOTRUF für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.

Beethovenstraße 60
22083 Hamburg
Tel: 040 - 25 55 66
notruf-hamburg@t-online.de
www.frauennotruf-hamburg.de

Opferhilfe Hamburg e.V.

u.a. Beratung für Bezugspersonen
Paul-Neumann-Platz 2 - 4
22765 Hamburg
Tel: 040 - 38 19 93
mail@opferhilfe-hamburg.de
www.opferhilfe-hamburg.de

Wendepunkt e.V., Außenstelle Altona

Hamburger Beratungsstelle für sexuell auffällige Minderjährige
und junge Erwachsene
Schillerstr. 43
22767 Hamburg
Tel: 040 - 70 29 87 61
hamburg@wendepunkt-ev.de
www.wendepunkt-ev.de

Beratungsstelle Männer gegen MännerGewalt

Gotenstr. 20
20097 Hamburg
Tel: 040 - 220 12 77
www.gewaltberatung-hamburg.org

Erziehungsberatungsstellen in Hamburg bei öffentlichen und privaten Trägern

Die zuständige Beratungsstelle finden Sie im Internet unter www.hamburg.de. Geben Sie dort in der Option „Suchen“ den Begriff „Erziehungsberatungsstellen“ ein. So finden Sie die Kontaktdaten von Erziehungsberatungsstellen in Ihrem Bezirk.

Kinderschutz-Zentrum Hamburg

Emilienstraße 78
20259 Hamburg
Tel: 040 - 491 00 07
kinderschutz-zentrum@hamburg.de
www.kinderschutzzentrum-hh.de

Kinderschutz-Zentrum Hamburg-Harburg

Eißendorfer Pferdeweg 40a
21075 Hamburg
Tel: 040 - 790 104 - 0
kinderschutzzentrum-harburg@hamburg.de
www.kinderschutzbund-hamburg.de

Sonstige Anlaufstellen

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Institut für Rechtsmedizin
Kompetenzzentrum für die Untersuchung von Kindern beim Verdacht auf Vernachlässigung, Kindesmisshandlung und sexuellen Missbrauch
Butenfeld 34
22529 Hamburg
Tel: 040 - 74105 - 2127
ifrh@uke.de
www.uke.de

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Trauma-Ambulanz für Kinder, Jugendliche und deren Familien

Martinistraße 52, Haus W 35 EG

20246 Hamburg

Tel: 040 - 74105 - 2230

www.uke.de

Weisser Ring

Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsopfern und zur Verhütung von Straftaten e. V. Landesbüro Hamburg

Winterhuder Weg 31

22085 Hamburg

Tel: 040 - 251 76 80

lbhamburg@weisser-ring.de

www.weisser-ring.de

Stationäre Therapiemöglichkeiten für Jugendliche

Asklepios Klinik Nord

Psy. 44 - Borderline-Station

Langenhorner Chaussee 560

22419 Hamburg

Tel: 040 - 18 18 87 - 2811

b.dulz@asklepios.com

www.asklepios.com/klinikumnord

Psy 46 - Junge Erwachsene

Adresse: siehe oben

Tel: 040 - 18 18 87 - 1682

Asklepios Klinik Harburg

Eißendorfer Pferdeweg 52

21075 Hamburg

Tel: 040 - 18 18 86 - 0

www.asklepios.com/harburg

Kath. Kinderkrankenhaus Wilhelmstift gGmbH

Liliencronstraße 130
22149 Hamburg
Tel: 040 - 673 77 - 190
kjp@kkh-wilhelmstift.de
www.kkh-wilhelmstift.de

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Martinstraße 52
20246 Hamburg
Tel: 040 - 74 100
info@uke.de
www.uke.de

Telefonhotlines

Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz Hamburg e.V. | ajs

Telefonische Beratung für Kinder und Jugendliche kostenlos und anonym
Kinder- und Jugendtelefon
0800 - 111 0 333 (EU-Rufnummer 116 111), Mo. - Fr. 14.00 - 20.00 Uhr
Jugendliche beraten Jugendliche, Sa. 14.00 - 20.00 Uhr
www.ajs-hamburg.de

N.I.N.A Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen

01805 - 1234 65
mail@nina-info.de
www.nina-info.de

Telefonhotline des Hilfe-Portals sexueller Missbrauch

0800-22 55 530

Telefonhotline des Kinder- und Jugendnotdienstes

040 - 428 490, 24 Stunden am Tag

Telefonseelsorge

0800 - 111 0 111 oder 222, kostenlos, 24 Stunden am Tag
www.telefonseelsorge.de

Internetportale

Allgemeine Informationen für Jugendliche

www.jugendserver-hamburg.de

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.

Der Fachverband für Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung
www.bke.de

Das Beratungsnetz

Psychosoziale Onlineberatung durch Experten
www.das-beratungsnetz.de

Online-Beratung und Chat für Jugendliche

www.liebe-lore.de

Online-Beratung und Information für Kinder und Jugendliche

www.youngavenue.de

Online Datenbank der Psychotherapeutenkammer

www.psych-info.de

www.hilfeportal-missbrauch.de

Hilfeportal zu sexueller Gewalt in Kindheit und Jugend. Dort gibt es auch eine Datenbank mit Hilfseinrichtungen in Deutschland.

Informationen über weitere Unterstützungsangebote

www.familien-wegweiser.de

www.save-me-online.de

Professionelle Chat- und E-Mailberatung für Mädchen und Jungen, die im Netz sexuell belästigt oder gemobbt wurden.

Über Allerleirauh

Die Beratungsstelle Allerleirauh ist eine Einrichtung des gleichnamigen gemeinnützigen Vereins Allerleirauh e.V., einem anerkannten freien Träger der Jugendhilfe in Hamburg. In der Beratungsstelle arbeiten Psychologinnen und Sozialpädagoginnen.

Die beiden Arbeitsschwerpunkte von Allerleirauh sind

- ☞ Beratung bei sexueller Gewalt in Kindheit und Jugend
- ☞ Prävention von sexueller Gewalt in Kindheit und Jugend

Die Angebote sind für

- ☞ Mädchen ab 13 Jahre
- ☞ Frauen bis 27 Jahre
- ☞ Mütter und Eltern, die wissen oder vermuten, dass ihr Kind sexuelle Gewalt erlebt hat.
- ☞ junge Mütter, die selbst sexuelle Gewalt erlebt haben
- ☞ Bezugspersonen
- ☞ pädagogische bzw. psychosoziale Fachkräfte (Einzelberatung und Teambesprechung)

Organisatorisches

- ☞ Termine können während der Telefonzeiten vereinbart werden. Zu diesen Zeiten gibt es auch die Möglichkeit der telefonischen Beratung.
- ☞ Auch per e-mail kann Kontakt aufgenommen werden: info@allerleirauh.de
- ☞ Mädchen können jeden Donnerstag von 15 - 17 Uhr (außer in den Schulferien) ohne Termin zur offenen Beratungszeit kommen.

Die Beratungen sind vertraulich, kostenfrei und auf Wunsch anonym. Präventionsangebote für Mädchen sind ebenfalls kostenfrei.

Im Schwerpunkt Prävention bietet Allerleirauh Fortbildungen, Selbstbehauptungskurse und Informationsveranstaltungen an und für die 8. - 10. Jahrgangsstufe das Schulprojekt „Prävention von sexualisierter Gewalt und sexuellem Missbrauch“.

Weitere Informationen über die Angebote von Allerleirauh finden Sie auf der Homepage www.allerleirauh.de

Allerleirauh braucht Unterstützung

- um sicherzustellen, dass Mädchen und junge Frauen, die sexuelle Gewalt erlebt haben, ausreichend Hilfe bekommen.
- um Mütter, Bezugspersonen und pädagogische Fachkräfte beraten zu können.
- um Präventionsarbeit leisten zu können.

Aus diesem Grund wurde der gemeinnützige Förderverein Allerleirauh e.V. gegründet. Jede Spende unterstützt die Umsetzung der Ziele von Allerleirauh. Besonders hilfreich sind regelmäßige Spenden, da sie die Planbarkeit der Arbeit erleichtern. Spenden an den Förderverein Allerleirauh sind steuerlich absetzbar.

Bankverbindung

Förderverein Allerleirauh e. V.
Hamburger Sparkasse
IBAN: DE 09200 50550 123 912 1617
BIC: HASPDEHHXXX

Allerleirauh ist Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Intervention bei Kindesmisshandlung und Vernachlässigung e.V.





Allerleirauh

Beratung bei sexueller Gewalt
Prävention Fortbildung

Menckesallee 13
22089 Hamburg

Tel 040 - 29 83 44 83

Fax 040 - 29 83 44 84

info@allerleirauh.de
www.allerleirauh.de U4

Telefonzeiten

Mo. 9.30 - 13 h

Di. 9.30 - 13 h und 14 - 17 h

Mi. 9.30 - 13 h und 14 - 17 h

Do. 14 - 18 h

Fr. 9.30 - 13 h

Es können auch Nachrichten
auf dem Anrufbeantworter hinter-
lassen werden. Wir rufen zurück.

