



Wie kann man Opfern sexualisierter Gewalt helfen?

LEITFADEN FÜR
UNTERSTÜTZUNGSPERSONEN



Institut für die Gleichstellung
von Frauen und Männern



.be

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	2
2. Was ist sexualisierte Gewalt?	3
2.1 Sexualisierte Gewalt: Was bedeutet dies?	3
2.2 Sexualisierte Gewalt mit und ohne physischen Kontakt	4
2.3 Wie häufig ist sexualisierte Gewalt?	6
3. Wie können Sie als Unterstützungsperson helfen?	8
3.1 Immer eine Unterstützungsperson sein	8
3.2 Verstehen der natürlichen Schutzreaktionen einer Person, die sexualisierte Gewalt erlebt hat	10
3.3 Wenn Ihnen jemand erzählt, dass sie/er kürzlich körperliche sexualisierte Gewalt erfahren hat: helfen Sie, Spuren zu sichern	14
3.4 Erkennen Sie die Auswirkungen von sexualisierter Gewalt auf die Opfer und wenden Sie die folgenden Tipps an, um als Unterstützungsperson mit diesen Auswirkungen umzugehen	16
4. Die Auswirkungen von sexualisierter Gewalt auf Sie als Unterstützungsperson	24
5. Wenn Ihr Kind sexualisierte Gewalt erlebt hat	28
6. Wenn Ihr(e) Partner:in sexualisierte Gewalt erlebt hat	30
7. Selbstfürsorge für Sie als Unterstützungsperson	34
8. Was kann ein Betreuungszentrum nach Sexueller Gewalt bieten?	35
Referenzen	38

1. Einleitung

Wenn Sie diesen Leitfaden lesen, kennen Sie vielleicht leider eine Ihnen nahestehende Person, die Opfer sexualisierter Gewalt geworden ist.

Auch Sie als Unterstützungsperson haben wahrscheinlich viele Fragen. Was ist sexualisierte Gewalt? Wie verbreitet ist sie? Was erlebt das Opfer? Wie kann man dieses Ereignis verarbeiten? Wie kann ich als Elternteil, Partner:in, Freund:in oder Verwandte(r) Unterstützung anbieten?

In diesem Leitfaden finden Sie Informationen darüber, was sexualisierte Gewalt ist, wie häufig sie vorkommt und wohin Sie sich mit einem Opfer sexualisierter Gewalt wenden können. Sie erhalten auch Informationen darüber, was bei sexualisierter Gewalt mit den Opfern geschieht. Auf diese Weise können Sie verstehen, warum jemand zum betreffenden Zeitpunkt auf eine bestimmte Art reagiert hat oder nicht reagieren konnte.

Dieser Leitfaden gibt auch einen Überblick über mögliche Reaktionen und Schwierigkeiten des Opfers nach dem sexuellen Übergriff. Hier finden Sie praktische Tipps, um das Opfer bei der Bewältigung zu unterstützen und so zur Genesung beizutragen. Schließlich erhalten Sie einige Tipps, wie Sie mit Ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen umgehen können.

Hinweis: In diesem Leitfaden wird der Begriff „Opfer“ für alle Personen verwendet, die vor kurzem oder in jüngerer Zeit Opfer sexualisierter Gewalt geworden sind. Damit wird das entstandene Leid anerkannt. Sie wurden in sexuelle Handlungen verwickelt, die sie nicht wollten. Einige bevorzugen den Begriff „Überlebende“ und verweisen damit unter anderem auf die zahlreichen Anstrengungen, die bereits unternommen wurden, um mit den Folgen der erlebten sexualisierten Gewalt fertig zu werden. Nicht jede Person, die sexualisierte Gewalt erfahren hat, entscheidet sich dafür. Aus diesem Grund verwenden wir in diesem Leitfaden den Begriff „Opfer“, bitten Sie aber, die Person, die Sie unterstützen, zu fragen, welchen Begriff sie bevorzugt.

„Sexualisierte Gewalt ist jede sexuelle Handlung, die gegen den Willen einer Person vorgenommen wird. Sie kann von jeder Person, unabhängig von ihrer Beziehung zum Opfer, in gleich welcher Umgebung durchgeführt werden.“

2. Was ist sexualisierte Gewalt?

Sexualisierte Gewalt ist ein wichtiges soziales und juristisches Problem mit erheblichen Auswirkungen auf die Volksgesundheit [1]. Nicht nur Mädchen und Frauen sind gefährdet, jeder kann Opfer sexualisierter Gewalt werden, unabhängig von Alter, Geschlecht oder sexueller Orientierung.

2.1 Sexualisierte Gewalt: Was bedeutet dies?

Sexualisierte Gewalt ist ein Sammelbegriff und beinhaltet verschiedene Bezeichnungen. In den belgischen Medien wird sehr oft von „sexuellem Missbrauch“ oder „sexuell übergriffigem Verhalten“ gesprochen. Wir sprechen von sexualisierter Gewalt und verwenden die neueste Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2015). Diese Definition lautet: „Sexualisierte Gewalt ist jede sexuelle Handlung, die gegen den Willen einer Person vorgenommen wird. Sie kann von jeder Person, unabhängig von ihrer Beziehung zum Opfer, in gleich welcher Umgebung durchgeführt werden“ [2].

Dies ist eine weit gefasste Definition, die unterstreicht, dass die sexuellen Handlungen vom Opfer nicht gewollt sind. Die WHO hat bereits früher prä-

zisiert, dass dies nicht immer „aktiv“ nachgewiesen werden kann: „Nötigung einer Person zu sexuellen Handlungen gegen ihren Willen, unabhängig davon, ob der Akt vollständig ist oder nicht, sowie der Versuch, eine Person zu sexuellen Handlungen zu bewegen, ohne dass diese Person die Art oder die Bedingungen des Aktes versteht oder ohne dass sie in der Lage ist, die Teilnahme zu verweigern oder ihren Unwillen zum Ausdruck zu bringen, zum Beispiel durch Krankheit, Behinderung, Alkohol- oder Drogeneinfluss oder durch Einschüchterung oder Druck“ [3].

Daraus ergeben sich zwei wichtige Dinge: 1) die Person ist an einer oder mehreren sexuellen Handlungen beteiligt, obwohl sie dies nicht will, und/oder 2) es liegt keine „informierte sexuelle Zustimmung“ vor.

2.2 Sexualisierte Gewalt mit und ohne physischen Kontakt

Sexualisierte Gewalt kann in vielen Formen auftreten, sowohl online (z. B. hinter einer Webcam, über ein Mobiltelefon usw.) als auch in gegenseitiger physischer Anwesenheit. Dies kann mit oder ohne körperlichen Kontakt zwischen Opfer(n) und Täter:innen geschehen.

Je nachdem, ob es zu einem körperlichen Kontakt zwischen Opfer(n) und Täter:innen gekommen ist, nehmen wir die folgende Einteilung vor [1, 4, 5]:

1. Sexualisierte Gewalt „Hands off“ (kein körperlicher Kontakt zwischen Opfer(n) und Täter:innen) [1, 4, 5]

a. Sexuelle Vernachlässigung: Das Versäumnis, die Privatsphäre zu wahren, die sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität einer Person zu respektieren, jemanden als asexuell zu betrachten (z. B. ältere Menschen) oder jemanden daran zu hindern, seine Sexualität auszudrücken.

b. Sexuelle Belästigung: Dazu gehören in erster Linie verbale Belästigungen wie unerwünschte sexuelle Einladungen, unerwünschte sexuelle Aufmerksamkeit, Aufforderungen zu sexuellen Kontakten, sexuelle Kommentare oder die Androhung sexueller Handlungen, um ein anderes Ziel zu erreichen. Darüber hinaus umfasst sexuelle Belästigung auch das erzwungene Entkleiden (z. B. vor einer Webcam) und das Beobachten, das Zwingen, jemandem beim Nacktsein, beim Sex oder beim Masturbieren zuzusehen, das Zwingen, Nacktfotos (z. B. *Dickpics*) oder pornografisches Material anzusehen. Die Aufnahme von Nacktfotos sexueller Natur von einer Person, die dies nicht wünscht, sowie die Verbreitung dieser Bilder gegen den Willen der Person stellt beispielsweise ebenfalls eine sexuelle Belästigung dar.

2. Sexualisierte Gewalt „Hands on“ (körperlicher Kontakt zwischen Opfer(n) und Täter:innen) [1, 4, 5]

a. Beeinträchtigung der sexuellen Unversehrtheit: Bei dieser Form von sexueller Gewalt gibt es körperlichen Kontakt aber keine Penetration. Es handelt sich zum Beispiel um das unerwünschte Berühren des Schambereichs, des Penis, der Vagina, des Gesäßes, der Brüste oder der Innenseite des Gesäßes. Er kann auch das absichtliche Streicheln oder Reiben eines Geschlechtsorgans am Körper einer Person beinhalten, die dies nicht will. Zum Beispiel, wenn man jemandem die Brüste ins Gesicht drückt oder seinen Penis in einem öffentlichen Verkehrsmittel gegen jemanden drückt.

b. Versuchte Vergewaltigung: Bei der versuchten Vergewaltigung kommt es zu einem erzwungenen oder unerwünschten Kontakt zwischen dem Penis/einem Gegenstand/einem Finger oder einer Hand des Täters und einer Körperöffnung (Vagina, Anus, Mund oder eine andere Körperöffnung) des Opfers, ohne dass es zu einem Eindringen kommt.


c. Vergewaltigung: Vergewaltigung ist jeder Akt der sexuellen Penetration jeglicher Art und mit jeglichen Mitteln in eine Körperöffnung an einer Person, die ihre Zustimmung nicht gibt, verweigert oder nicht geben kann.

Sexuelle Kontakte mit einer Person, die jünger als 14 Jahre ist, werden vor dem Gesetz immer mit Vergewaltigung gleichgesetzt, auch wenn die junge Person einwilligt.

2.3 Wie häufig ist sexualisierte Gewalt?

An sich kann jeder Opfer sexualisierter Gewalt werden so auch in Belgien. Dies geht aus der Studie über die Art, das Ausmaß und die Auswirkungen von sexualisierter Gewalt in Belgien von Prof. Keygnaert und Kollegen aus dem Jahr 2021 hervor [1].

- Diese Studie zeigt, dass 64 % der belgischen Bevölkerung im Alter zwischen 16 und 69 Jahren bereits eine Form von sexualisierter Gewalt erlebt haben. Dies betrifft 81 % der Frauen und 48 % der Männer [1].
- Von sexualisierter Gewalt *Hands off* (ohne Körperkontakt zwischen Täter:innen und Opfer(n)) sind 78 % der Frauen und 41 % der Männer betroffen [1].
- Betrachtet man die sexualisierte Gewalt *Hands on* (mit körperlichem Kontakt zwischen Täter:innen und Opfer(n)), so betrifft dies 42 % der Frauen und 19 % der Männer [1].
- Betrachtet man nur Vergewaltigungen, so zeigt diese Untersuchung, dass 16 % der Frauen und 5 % der Männer in Belgien bereits vergewaltigt wurden [1].
- Ältere Menschen (über 70) werden ebenfalls Opfer sexualisierter Gewalt. So ergab diese Studie, dass einer von 12 älteren Menschen im vergangenen Jahr eine Form von sexualisierter Gewalt erlebt hat. In dieser Altersgruppe gibt es fast keinen Unterschied zwischen Frauen und Männern, die Opfer werden [1].

- 
- An illustration at the top of the page shows a bright yellow sun with rays on the left, partially obscured by dark teal, stylized clouds on the right. Below the clouds, several dark teal raindrops are falling diagonally towards the bottom right of the page.
- Diese Studie bestätigt frühere Untersuchungen [6], wonach Menschen mit einer lesbischen, schwulen, bisexuellen oder sonstigen nicht-heterosexuellen Orientierung (LGB+) sowie Transgender-Personen stärker von sexualisierter Gewalt betroffen sind als Menschen, die cisgender sind und eine heterosexuelle Orientierung haben: 80 % haben bereits irgendeine Form von sexualisierter Gewalt erlebt. In 42 % der Fälle handelte es sich um sexualisierte Gewalt *Hands on* und 24 % haben bereits eine (versuchte) Vergewaltigung erlebt [1]. Eine nicht-heterosexuelle Orientierung bedeutet daher, dass das Risiko, sexualisierte Gewalt zu erfahren, größer ist.
 - Die Studie bestätigt auch frühere Untersuchungen [4, 7, 8], wonach Personen, die internationalen Schutz beantragen, Flüchtlinge und Menschen ohne legalen Aufenthalt nicht nur vor und während ihrer Flucht, sondern auch nach ihrer Ankunft in Europa und Belgien von sexualisierter Gewalt bedroht sind. In dieser Gruppe haben der Studie zufolge 84 % sexualisierte Gewalt erlebt. Bei 61 % der Opfer fand diese sexualisierte Gewalt in den 12 Monaten vor ihrer Teilnahme an der Studie statt: Die meisten Opfer wohnten zu diesem Zeitpunkt bereits in Belgien [1].



3. Wie können Sie als Unterstützungsperson helfen?

Vielleicht denken Sie, Sie hätten die Gewalt verhindern, den/die Täter:in aufhalten oder das Opfer schützen können. Denken Sie vor allem daran, dass es nie zu spät ist, einem Opfer zu helfen. Sie können immer eine Unterstützungsperson sein.

3.1 Immer eine Unterstützungsperson sein

Beeinflussen Sie Ihr Umfeld positiv und entlarven Sie Vergewaltigungsmythen, wenn Sie sie hören [5]. Trauen Sie sich zu sagen, dass grenzüberschreitendes Verhalten nicht in Ordnung ist. Wagen Sie es, jemanden, der

sich sexistisch äußert, zu widersprechen. Wenn Sie zum Beispiel jemanden sagen hören, „ist doch deine eigene Schuld, dass du begripscht wirst, wenn du sexy tanzt“, dann trauen Sie sich zu sagen, dass niemand das Recht hat, Sie zu berühren, solange Sie nicht darum bitten.

Lassen Sie sich auch selbst nicht auf grenzüberschreitendes Verhalten ein [5]. Senden Sie zum Beispiel keine unerwünschten Textnachrichten, schicken Sie keine Nacktfotos, geben Sie nie jemandem die Schuld an einer Vergewaltigung, haben Sie keinen Sex mit jemandem, es sei denn, diese Person will es wirklich...

Wenn Sie sehen, dass etwas passiert, versuchen Sie, die folgenden 5 Tipps¹ anzuwenden [5]:

1. **Andere mit einbeziehen:** Versuchen Sie, die Hilfe anderer in Anspruch zu nehmen, und sorgen Sie dafür, dass Sie mit verschiedenen Personen auf die Situation reagieren können (z. B. indem jeder eine andere Rolle als Unterstützungsperson übernimmt).
2. **Ablenken:** Versuchen Sie, die Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken, tun Sie etwas Unerwartetes (z. B. etwas auf eine(n) Täter:in oder ein Opfer schütten).
3. **Trennen:** Versuchen Sie, das Opfer physisch aus der Situation zu entfernen.

¹ Siehe auch www.afsc.org und www.ihollaback.org/bystander-resources für 5Ds in *Bystander-Interventionen* sowie www.sensoa.be für niederländische Beispiele.

4. **Ansprechen:** Sprechen Sie den/die Täter:in/das Opfer direkt an, indem Sie z. B. sagen: „Lassen Sie diese Person in Ruhe, es ist nicht in Ordnung, was Sie da tun“, oder stellen Sie eine unerwartete Frage, die nichts mit der Situation zu tun hat. Auf diese Weise können Sie wieder eine Ablenkung schaffen.
5. **Anwesend bleiben:** Können Sie nicht sicher eingreifen? Dann beobachten Sie die Situation und versuchen Sie, so schnell wie möglich zu helfen (Polizei/Ambulanz rufen, Lehrkraft oder die Eltern informieren, die betroffene Person zu professioneller Hilfe begleiten oder Anzeige erstatten, eine Zeugenaussage machen usw.).


Auch wenn die sexuelle Gewalt vorbei ist und man erst im Nachhinein davon erfährt, kann man als Unterstützungsperson noch viel für das Opfer tun [5]. Nachfolgend einige Ratschläge.

3.2 Verstehen der natürlichen Schutzreaktionen einer Person, die sexualisierte Gewalt erlebt hat

ÜBERLEBENSMODUS

Freunde und Familienangehörige finden es oft seltsam, dass ein Opfer nicht um Hilfe gerufen, sich nicht gewehrt oder die Situation nicht einfach verlassen hat.

Im Falle von sexualisierter Gewalt oder Missbrauch kann man sich jedoch nicht ohne weiteres aussuchen, wie man reagiert. Alles geht sehr schnell. Der Instinkt übernimmt die Kontrolle vom denkenden Gehirn und entscheidet, wie man reagiert. Der Körper schaltet instinktiv in einen Überlebensmodus.



Ein Opfer kann also nicht bewusst entscheiden, wie es auf die Gefahr oder Bedrohung reagieren will. Oft reagieren die Opfer ganz anders, als sie erwartet hätten.

Im Folgenden wird erläutert, wie dies geschieht und welche automatischen Schutzreaktionen ausgelöst werden.

KAMPF ODER FLUCHT

Wenn der Instinkt davon ausgeht, dass man als Opfer eine Chance hat, die gefährliche Situation in den Griff zu bekommen oder ihr zu entkommen, werden Kampf oder Flucht als Reflex aktiviert.

Beim Kampf versucht man, sich gegen die/den Angreifer:in zu wehren. Schreien, Spucken, Kratzen, Beißen, Treten und Schlagen sind Versuche, zu kämpfen.

Sich zu wehren, kann jedoch sehr riskant sein, wenn man nicht weiß, ob die/der Täter:in einen verletzen kann, oder wenn man das Gefühl hat, nicht stark genug zu sein.

Flucht erfolgt, wenn das Gehirn zu dem Schluss gelangt, es gebe noch einen sicheren Weg, zu entkommen. Weglaufen, sich zusammenrollen und sich verstecken sind Versuche, zu fliehen.

Wenn Gewalt oder emotionale Erpressung angewandt wird, ist Flucht manchmal unmöglich. Auch wenn andere Formen des Zwangs angewandt werden oder wenn Weglaufen den Zorn des/der Täter:in erregen würde, ist Flucht unmöglich.

Manchmal versuchen die Opfer, den/die Täter:in zu beschwichtigen, indem sie ihn/sie beruhigen, alle möglichen Ausflüchte vorbringen, um aus der Situation herauszukommen, oder indem sie verhandeln. Dies ist auch eine Art Kampf-oder-Flucht-Reaktion: Das Gehirn sucht nach einer Strategie, um die Situation mit so wenig Schaden wie möglich zu überstehen.

Wenn der Instinkt davon ausgeht, dass man weder kämpfen noch fliehen kann, wird man erstarren, gelähmt sein oder fügsam werden.

ERSTARREN, GELÄHMT ODER FÜGSAM WERDEN

Erstarren, Lähmung oder Fügsamkeit sind ebenfalls Schutzreaktionen des Instinkts. Auch hier gilt: Man entscheidet sich nicht bewusst.

Im Falle einer Gefahr kann der Körper erstarren und sich völlig verkrampfen. Er reagiert nicht mehr, aber man ist immer noch wachsam und nimmt alles, was geschieht, sehr genau wahr.

Wenn die Gefahr vorüber ist, ist man sehr kann es sehr belastend sein, weil man weiß, was passiert ist, aber keine Kontrolle über seinen Körper hatte, um zu reagieren.

Man kann bei Gefahr auch völlig gelähmt und gefühllos werden. Der Körper wird dann sehr schwach und gefühllos und alles verschwimmt ein wenig. Ohnmacht, der Verlust des Kontakts zur Umwelt, zum eigenen Körper oder das Erleben der Situation aus der Distanz sind ebenfalls Schutzreaktionen unseres Instinkts. Auf diese Weise muss man nicht den Schmerz dessen spüren, was einem angetan wird. Darüber hinaus hat dies auch eine schützende Wirkung, da Täter:innen weniger gewalttätig sind, wenn sie sehen, dass ihr Opfer keinen Widerstand leistet.

Bei sexualisierter Gewalt kann es vorkommen, dass das Opfer kooperativ, unterwürfig oder sehr fügsam ist. Auch dies ist eine Schutzreaktion des

Gehirns und eine Strategie, um möglichst unbeschadet aus der Situation herauszukommen. Wenn man sich dem/der Täter:in unterwirft, ist es wahrscheinlicher, dass die Gewalt beendet wird und es weniger körperliche Verletzungen gibt.

Erstarren, Lähmung oder Fügsamkeit sind Reaktionen, die bei sexualisierter Gewalt häufig vorkommen und für die es in der Umgebung wenig Verständnis gibt. Oft will die Umgebung wissen, warum das Opfer nicht versucht hat, sich zu wehren oder zu fliehen. Es handelt sich also nicht um eine bewusste Entscheidung, sondern um einen schnellen Schutzversuch unseres Instinkts als Reaktion auf Gefahr. Studien haben auch gezeigt, dass diejenigen, die sich wehren oder fliehen, bei sexualisierter Gewalt eher körperlich verletzt werden als diejenigen, die sich nicht bewegen, gelähmt sind oder sich ruhig verhalten.

ANDERE KÖRPERLICHE REAKTIONEN

Manchmal reagiert der Körper des Opfers auf sexuelle Weise, obwohl das Opfer dies gar nicht will. Das Opfer bekommt eine Erektion, die Vagina wird feucht oder der Körper reagiert sogar mit einer Ejakulation oder einem Orgasmus. Dies ist sehr verwirrend, sowohl für das Opfer als auch für seine Umgebung. „Wollte ich es doch?“, „Fand ich es doch schön?“, dies sind Fragen, die sich das Opfer selbst stellt, die aber auch die Menschen in seinem Umfeld beschäftigen.

Die Opfer empfinden in diesem Zusammenhang viel Scham und Schuldgefühle. Auch hier können Sie als Unterstützungsperson darauf hinweisen, dass diese körperliche Reaktion in dieser Situation ein Schutzreflex ist und daher nichts mit dem zu tun hat, was das Opfer wollte.

3.3 Wenn Ihnen jemand erzählt, dass sie/er kürzlich körperliche sexualisierte Gewalt erfahren hat: helfen Sie, Spuren zu sichern

- Begleiten Sie das Opfer nach sexualisierter Gewalt sofort in ein Betreuungszentrum nach Sexueller Gewalt (BSG). Bis zu sieben Tage nach sexualisierter Gewalt mit Körperkontakt können Spuren des/der Täter(s) gefunden werden, aber es ist bekannt, dass nach 72 Stunden kaum noch Spuren vorhanden sind. Für die forensische Untersuchung zählt also jede Stunde.
- Bitten Sie das Opfer, sich nicht zu waschen oder zu duschen, auch wenn es das erste ist, was das Opfer tun möchte.
- Bitten Sie das Opfer, nicht zu trinken oder den Mund auszuspülen, wenn es zu oralem Kontakt gekommen ist.
- Versuchen Sie, das Opfer zu veranlassen, nicht zu urinieren. Wenn es doch uriniert, versuchen Sie, den Urin in einem Gefäß aufzufangen und mit ins Betreuungszentrum nach Sexueller Gewalt (BSG) zu bringen.
- Vermeiden Sie Körperkontakt mit dem Opfer und bitten Sie das Opfer, keine anderen Personen zu berühren (um zu vermeiden, dass es Spuren von Personen trägt, die nichts mit der sexualisierten Gewalt zu tun haben).
- Lassen Sie das Opfer die Kleidung aus der Zeit des sexuellen Übergriffs aufbewahren oder stecken Sie sie in Papiertüten und bringen Sie sie mit. Stecken Sie sie nicht in Plastiktüten!

- Bringen Sie gegebenenfalls Bettlaken, auf denen sich mögliche Spuren (z. B. Sperma) des/der Täter:in befinden, mit und stecken Sie sie ebenfalls in eine Papiertüte.
- Wenn das Opfer sich nach dem sexuellen Übergriff mit Toilettenpapier oder etwas anderem abgewischt oder eine Damenbinde in den Slip gesteckt hat, bringen Sie diese in einer Papiertüte mit.
- Bringen Sie nach Möglichkeit frische Kleidung mit. Nach der forensischen Untersuchung kann sich das Opfer im Zentrum duschen und frische Kleidung anziehen. In Notfällen kann Ersatzkleidung im Zentrum bereitgestellt werden oder jemand kann die Kleidung bringen.



3.4 Erkennen Sie die Auswirkungen von sexualisierter Gewalt auf die Opfer und wenden Sie die folgenden Tipps an, um als Unterstützungsperson mit diesen Auswirkungen umzugehen


Bei sexualisierter Gewalt oder sexuellem Missbrauch reagiert der Instinkt mit einer Vielzahl von Schutzreaktionen, wobei das Opfer die eigene Reaktion nicht bewusst entscheiden kann. Danach können alle möglichen Beschwerden auftreten, die Teil des Verarbeitungsprozesses sind.

Das sind normale Reaktionen auf ungewöhnliche Umstände, und es braucht Zeit, um dieses Ereignis ausreichend zu verarbeiten.

Im Folgenden finden Sie einen Überblick über die Folgen sexualisierter Gewalt und die Reaktionen, die Teil des Bewältigungsprozesses sind. Sie finden dort auch Tipps für Sie als Betreuungsperson, um diese Zeit gemeinsam zu überstehen.

1. KÖRPERLICHE BESCHWERDEN

Sexualisierte Gewalt kann viele körperliche Beschwerden verursachen. Dazu gehören Prellungen, Quetschungen, Schürfwunden, Wunden, Brüche, Schmerzen in, an und um die Genitalien, Unterleibsschmerzen, Kopfschmerzen, Haarausfall, aber auch sexuell übertragbare Infektionen, ungewollte Schwangerschaft, Fruchtbarkeitsstörungen usw. [1, 4, 10].



Am besten ist es, wenn Sie bei diesen Beschwerden so schnell wie möglich einen Arzt aufsuchen.

Wenn die sexualisierte Gewalt weniger als einen Monat zurückliegt, können Sie sich an ein Zentrum für die Betreuung nach sexualisierter

Gewalt wenden. Alle Beschwerden werden untersucht und erforderlichenfalls werden zusätzliche Tests durchgeführt.

In einem Betreuungszentrum kann bis zu 7 Tage nach dem sexuellen Übergriff mittels einer forensischen Untersuchung nach Spuren des/der Täter:in(nen) gesucht werden. Die Spuren verlieren sich jedoch sehr schnell, weshalb es wichtig ist, so schnell wie möglich nach dem sexuellen Übergriff ein Betreuungszentrum aufzusuchen. Verletzungen werden identifiziert, beschrieben und fotografiert. Wenn Sie in ein anderes Krankenhaus gehen, wird das Set für sexuelle Aggression verwendet. Dazu haben Sie nur 72 Stunden Zeit, und Sie werden aufgefordert zunächst Anzeige zu erstatten.


Auch wenn der sexuelle Übergriff mehr als einen Monat zurückliegt, können Sie sich natürlich an ein Betreuungszentrum wenden, Ihren Hausarzt oder einen Facharzt in einem nahe gelegenen Krankenhaus aufsuchen.

Alle Informationen über die Zentren für Betreuung nach sexualisierter Gewalt: siehe Kapitel 8.

2. BEWÄLTIGUNGSREAKTIONEN

Dabei drängt sich das Ereignis unangekündigt in Form von Gedanken oder Bildern während des Tages oder durch Alpträume in der Nacht auf. Flashbacks und Alpträume können sehr intensiv sein und das Gefühl vermitteln, dass sich das Ereignis wiederholt. Manchmal geht dies mit körperlichen Reaktionen wie Angst, körperlicher Anspannung, Atemnot oder allen möglichen überwältigenden Gefühlen einher. Manchmal schottet sich das Opfer ab, zieht es vor, allein zu sein oder sucht den direkten Kontakt.

Grübeln oder das Ereignis immer wieder im Kopf durchzugehen, kann auch als eine Art Wiedererleben und als Versuch, das Ereignis zu verarbeiten, angesehen werden.




Sprechen Sie das Opfer ruhig an. Nehmen Sie Blickkontakt auf. Sagen Sie dem Opfer, dass es jetzt in Sicherheit ist und dass der Vorfall vorbei ist.

Seien Sie geduldig und erwarten Sie nicht, dass es dem Opfer danach sofort wieder gut geht. Geben Sie dem Opfer Zeit, sich zu entspannen, kochen Sie eine Tasse Kaffee oder Tee oder finden Sie eine andere Möglichkeit, Trost zu spenden. Denken Sie daran, Spuren zu sichern (siehe Tipps in Kapitel 3.3).

3. VERMEIDUNGSREAKTIONEN

Dabei versucht das Opfer, alle Arten von Situationen, Personen, Gegenständen, Orten oder Gerüchen sowie Gedanken und Gefühle zu vermeiden, die es an das Ereignis erinnern. Das können auch Filme sein, die Nachrichten im Fernsehen oder in der Zeitung oder Dinge, die in Gesprächen zur Sprache kommen. Manche Opfer verschieben das Zubettgehen, um Alpträume zu vermeiden.



Versuchen Sie zu besprechen, was das Opfer als schwierig empfindet und was unerwartet an das Ereignis erinnert, damit Sie dies berücksichtigen können. Nehmen Sie es nicht persönlich, wenn Sie versehentlich Dinge tun, die als unangenehm empfunden werden, denn Sie können nicht immer wissen, woran sich die andere Person erinnert.

Wenn die Gewalt in einem häuslichen Umfeld stattgefunden hat, z. B. zu Hause, in einer Wohnung, in einem bestimmten Raum, können Sie helfen, indem Sie die Möbel umstellen oder den Raum neu dekorieren. Auf diese Weise gibt es weniger visuelle Erinnerungen und dieser Raum kann wieder als sicher empfunden werden.

Vielleicht würden Sie gerne wissen, was passiert ist, aber das Opfer ist nicht bereit, es Ihnen zu sagen. Zeigen Sie, dass Sie jederzeit bereit sind, zuzuhören, aber erzwingen Sie das Gespräch nicht. Respektieren Sie, wenn die andere Person Ihnen nichts sagen will. Manchmal zieht es das Opfer vor, nichts zu sagen, um Sie oder Ihre Beziehung zu schützen. Respektieren Sie das.

4. EMOTIONALE REAKTIONEN

a. Ein Wechselbad der Gefühle. Alle Arten von Gefühlen können schnell wechseln oder gleichzeitig vorhanden sein: Angst, Traurigkeit, Wut auf den Täter, Ekel, Einsamkeit, Schuld, Scham, Wut auf sich selbst, Abneigung gegen andere, Gleichgültigkeit, Ungläubigkeit usw.

Das macht es manchmal sehr schwer, positive Gefühle zu haben. Manchmal fühlt sich das Opfer auch schuldig, wenn es gelegentlich positive Gefühle hat. Es kann das Opfer auch daran hindern, mit anderen in Kontakt zu treten, vor allem, wenn diese Gefühle lange Zeit anhalten.


Versuchen Sie, auf die Gefühle zu hören, die das Opfer zeigt oder erzählt. Seien Sie präsent, beruhigen Sie die andere Person, bieten Sie Trost und Sicherheit. Geben Sie dem Opfer Zeit.

Wenn Sie das Opfer berühren oder streicheln möchten, um es zu trösten, fragen Sie vorher immer, ob dies für das Opfer in Ordnung ist.

b. Sexualisierte Gewalt kann dem Opfer das Gefühl geben, dass es ein schlechter Mensch ist, dass man niemandem trauen kann oder dass die Welt gefährlich geworden ist. Infolgedessen kann sich das Opfer

zurückziehen und sich von sozialen Kontakten **isolieren** oder eine sehr negative Einstellung zu sich selbst, zu anderen oder zur Welt um sich herum entwickeln.

- c. Schuld- oder Schamgefühle.** Im Nachhinein stellt sich das Opfer vielleicht Fragen zu seiner Reaktion oder fühlt sich schlecht in Bezug auf seine Reaktion. Auch kann es dazu kommen, dass das Umfeld darüber sehr hart urteilt und sogar behauptet, das Opfer sei selbst für das Geschehene verantwortlich. Dabei kann es sich um Bemerkungen über die Kleidung, den Alkohol- oder Drogenkonsum, die Anwesenheit an diesem Ort zu dieser Zeit, die Frage, ob das Opfer sich verteidigt habe oder nicht, usw. handeln.



Wenn Sie bemerken, dass die betreffende Person sich selbst die Schuld gibt, versuchen Sie, sie zu trösten und ihr zu sagen, dass diese Schuldgefühle eine normale Reaktion nach sexualisierter Gewalt sind, dass Sie aber keineswegs dieser Meinung sind.

Wiederholen Sie, dass das Opfer in diesem Moment keine bewusste Entscheidung treffen konnte und auf die bestmögliche Art und Weise körperlich reagiert hat.

Wiederholen Sie, dass nur der/die Täter:in für das Geschehene verantwortlich ist, auch wenn es dem Opfer im Moment schwer fällt, dies zu glauben.

5. PHYSISCHE UND NEUROLOGISCHE REAKTIONEN

Sexualisierte Gewalt ist ein belastendes Ereignis, das sich auf den Körper und das Nervensystem auswirkt. Der Körper braucht Zeit, um sich danach zu erholen. Daher kann es während der Genesungsphase zu zahlreichen körperlichen und neurologischen Beschwerden kommen.

a. Schlaflosigkeit oder schlechte Schlafqualität. Dies kann die Folge von Albträumen sein, aber auch die Folge eines allgemein gesteigerten Angstgefühls oder körperlicher Anspannung. Ein- und Durchschlafen können schwieriger sein.

Seien Sie sich bewusst, dass das Opfer möglicherweise unter Schlafstörungen leidet und daher weniger ausgeruht ist. Dies hat natürlich Auswirkungen auf die täglichen Aktivitäten. Helfen Sie, für einen regelmäßigen Schlafrhythmus zu sorgen.

Während der Beratung können Ratschläge gegeben werden, die sich auch auf die Gewohnheiten oder das Verhalten der Partnerin/des Partners auswirken, z. B. kein Mobiltelefon oder Tablet im Bett zu benutzen oder abends auf Alkohol oder Koffein zu verzichten. Versuchen Sie, das Opfer dabei so gut wie möglich zu unterstützen.


b. Schneller reizbar und wütend werden. Nach sexualisierter Gewalt kann das Opfer, das normalerweise nicht leicht wütend wird, sehr viel reizbarer und konflikthanfälliger sein. Manchmal möchte die Person allein sein und in Ruhe gelassen werden. Das mag seltsam erscheinen, ist aber eine ganz normale Reaktion im Erholungsprozess.

Versuchen Sie, nicht selbst mit Wut oder Abwehrhaltung zu reagieren, da dies die Wut noch verstärken oder andere Symptome verschlimmern kann.

Versuchen Sie, sich eine Auszeit zu nehmen, und kommen Sie auf das Thema zurück, wenn Sie selbst sich beruhigt haben.

c. Konzentrations- und Gedächtnisschwäche. Nach sexualisierter Gewalt kann es schwierig sein, sich bei alltäglichen Aktivitäten zu konzentrieren oder sich Informationen zu merken. Das macht es manchmal schwierig, den Tag richtig zu strukturieren oder einem Zeitplan zu folgen.


Manchmal wird die Aufmerksamkeit durch Grübeleien, Flashbacks oder Müdigkeit gestört. Manchmal fühlen sich die Opfer weniger involviert oder weiter von den Geschehnissen um sie herum entfernt.



Fällt Ihnen auf, dass das Opfer nicht zuhört oder aufpasst? Versuchen Sie in diesem Fall, die Person auf freundliche Art anzusprechen.

Fragen Sie, wo Sie helfen können. Helfen Sie, den Tag zu strukturieren und eine realistische Planung zu erstellen. Helfen Sie, an wichtige Termine zu erinnern.

d. Empfindlicher für alle möglichen Reize. Belebte Orte, Geräusche, alle möglichen Alltagsgeräusche (auch solche, die die Person unter normalen Umständen nicht stören) können sehr beunruhigend sein. Dies kann dazu führen, dass das Opfer nervöser, ängstlicher oder aufgeregter wird als sonst und schneller gereizt oder abwehrend reagiert. Auch Stress wird schwerer ertragen.



Helfen Sie vorübergehend bei alltäglichen Aufgaben, damit diese weniger stressig werden: Holen Sie die Kinder von der Schule ab, bieten Sie dem Opfer an, es an belebte Orte zu begleiten, bis sich die Lage bessert, usw.

Sorgen Sie für regelmäßige Entspannung, indem Sie Ruhezeiten oder Aktivitäten einplanen, die Ablenkung bieten.



Wenn jemand sexualisierte Gewalt erlebt hat, sind all diese Reaktionen ganz normal. Sie können in ihrer Intensität und Dauer variieren. Der Bewältigungsprozess ist bei jedem Menschen anders. Schwierige Momente werden sich allmählich mit Momenten abwechseln, in denen die Dinge besser laufen. In der Regel lassen die Beschwerden nach oder verschwinden innerhalb weniger Wochen oder Monate. Wenn die Verarbeitung nicht so gut läuft, ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

4. Die Auswirkungen von sexualisierter Gewalt auf Sie als Unterstützungsperson

Sexualisierte Gewalt ist nicht nur für das Opfer ein traumatisches Ereignis. Auch für Sie als Unterstützungsperson kann es sehr belastend und traumatisierend sein, zu erfahren, was einer Person, die Ihnen wichtig ist, widerfahren ist, oder Zeuge der Ereignisse zu werden [1, 9, 10, 12, 13, 14]. Im Folgenden werden einige häufige Gefühle und Reaktionen beschrieben. Außerdem finden Sie Tipps, wie Sie dem Opfer auch aus Ihren eigenen Gefühlen heraus die nötige Unterstützung bieten können. Machen Sie sich bewusst, dass es normal ist, wenn auch Sie Probleme haben. Nehmen Sie sich auch Zeit für Ihre eigenen Gefühle. Wie Sie selbst damit umgehen können, erfahren Sie in Kapitel 7: „Selbstfürsorge für Sie als Unterstützungsperson“.



HILFLOSIGKEIT ODER SCHULDGEFÜHLE, WEIL SIE DAS EREIGNIS NICHT VERHINDERN KONNTEN

Das könnte dazu führen, dass Sie ... übervorsichtig werden, indem Sie versuchen, das Opfer zu überreden, Dinge zu ändern: das Ausgehverhalten einzuschränken, nachts nicht allein auf die Straße zu gehen, die Übernachtungsregelung zu ändern, wieder nach Hause zu ziehen oder nicht, den Kontakt zu anderen Menschen einzuschränken, immer wissen oder kontrollieren zu wollen, wo sich das Opfer aufhält, usw.

Sie können helfen, indem Sie ... versuchen, keine Entscheidungen im Namen des Opfers zu treffen oder seine Unabhängigkeit nicht einzuschränken. Wirken Sie unterstützend bei der Entscheidung, mit wem sich die Person trifft oder aufhält.

Besprechen Sie Ihre Sorgen und wie Sie gut füreinander sorgen können.



VERWIRRUNG DARÜBER, WAS PASSIERT IST, UNKLARHEIT DARÜBER, WAS SIE NICHT ÜBER DIE SEXUALISIERTE GEWALT WISSEN

Das kann dazu führen, dass Sie ... mehr Details über sexualisierte Gewalt erfahren möchten. Dies kann als lästig, aufdringlich oder sogar demütigend empfunden werden.

Sie können helfen, indem Sie ... zu verstehen geben, dass Sie da sind, um zuzuhören, wenn es nötig ist, aber respektieren, was das Opfer wem erzählen möchte.

Nehmen Sie es nicht persönlich, wenn Sie nicht die Person sind, der sich das Opfer mitteilt. Es kann sehr schwierig sein, über sexualisierte Gewalt zu sprechen.



UNGLAUBE

Damit wollen Sie vielleicht ... zum Ausdruck bringen, dass Sie nicht glauben können, was geschehen ist. Dies kann dazu führen, dass das Opfer in Zukunft zögert, Ihnen etwas zu erzählen.

Sie können helfen, indem Sie ... sagen, dass Sie glauben, was passiert ist, dass Sie sich um das Opfer sorgen und ihm Unterstützung anbieten wollen.



WUT AUF DEN/DIE TÄTER:IN

Das kann dazu führen, dass Sie ... Rache üben oder gewalttätig werden wollen. Dadurch können Sie jedoch selbst in Schwierigkeiten geraten.

Sie können helfen, indem Sie ... sagen, dass Sie sich Sorgen machen und wütend sind über das, was passiert ist, und dass Sie Schwierigkeiten haben, mit diesen Gefühlen umzugehen. Versuchen Sie, ruhig zu bleiben, damit sich das Opfer bei Ihnen sicher fühlt.



WUT AUF DAS OPFER

Damit wollen Sie vielleicht ... nach Möglichkeiten suchen, wie die Gewalt hätte vermieden werden können, indem Sie z. B. „Warum“-Fragen stellen: „Warum hast du das getragen? Warum hast du das getrunken? Warum

bist du dorthin gegangen?“. Oder durch direkte Vorwürfe: „Das hättest du nicht tun dürfen, das hast du dir selbst ausgesucht“. Dadurch werden die Schuldgefühle nur noch größer. Das Opfer hat das Gefühl, dass das Geschehene hätte vermieden werden können und dass es selbst dafür verantwortlich ist.

Sie können helfen, indem Sie ... sagen, dass Sie sich dem Geschehen gegenüber machtlos fühlen, und sich wünschen, Sie hätten die andere Person schützen oder ihr helfen können, damit das nicht passiert wäre.



VERLEGENHEIT ODER SCHAM

Das kann dazu führen, dass Sie ... Witze machen oder das Gespräch abbrechen, um Ihr Unbehagen zu verbergen. Oder jedes Gespräch über das Geschehene vermeiden. Vielleicht finden Sie nicht die richtigen Worte, um darüber zu sprechen.

Sie können helfen, indem Sie ... ernst nehmen, was das Opfer sagt. Wenn das Opfer selbst Witze macht, kann dies eine Art sein, mit etwas sehr Schwierigem umzugehen. Wenn das Opfer über das Geschehene sprechen möchte, es Ihnen aber schwer fällt, dies zu tun, überlegen Sie, wie Sie darüber sprechen können.



BEEINDRUCKT SEIN VON DEN (MANCHMAL HEFTIGEN) REAKTIONEN DES OPFERS

Das kann dazu führen, dass Sie ... sich distanzieren oder das Thema vermeiden wollen. Aufgrund der starken Reaktionen und Gefühle kann es für Sie schwieriger sein, später darüber zu sprechen oder zu wissen, was das Opfer braucht.

Sie können helfen, indem Sie ... die Situation nicht persönlich nehmen und fragen, was die andere Person braucht.



SICH UNGLÜCKLICH FÜHLEN ÜBER DIE SCHLIMMEN DINGE, DIE IN DER WELT PASSIEREN

Das kann dazu führen, dass ... Sie sich zurückziehen oder Ihre Gewohnheiten ändern und die Arbeit oder andere Aktivitäten meiden. Oder dass

Sie Ihren Freund:innen und Verwandten sagen, dass das Geschehen Sie sehr mitnimmt.

Sie können helfen, indem Sie ... versuchen, Ihre täglichen Gewohnheiten beizubehalten. Wenn Sie Angst vor Fragen bei sozialen Kontakten haben, lassen Sie andere wissen, dass etwas Unangenehmes passiert ist. Achten Sie auf positive und schöne Dinge in Ihrer Umgebung.



ANGST, DASS ES DENSELBEN ODER ANDEREN MENSCHEN, DIE IHNEN ETWAS BEDEUTEN, (WIEDER) PASSIEREN KÖNNTE

Das kann dazu führen, dass Sie ... übervorsichtig werden oder regelmäßig Nachrichten schicken oder anrufen, um zu erfahren, ob alles in Ordnung ist. Je mehr Sie kontrollieren, desto mehr warten Sie auf Antworten oder Anrufe. Dadurch wird Ihre Angst nur noch größer.

Sie können helfen, indem Sie ... einfach Ihre täglichen Routinen beibehalten. Vereinbaren Sie, wann Sie einander hören oder miteinander sprechen wollen.



ERINNERUNGEN AUS IHREM EIGENEN LEBEN ODER FRÜHERE TRAUMATISCHE ERFAHRUNGEN, DIE AN DIE OBERFLÄCHE KOMMEN

Das kann dazu führen, dass Sie ... zu viel darüber reden wollen, was Ihnen passiert ist und wie Sie damit umgegangen sind. Versuchen Sie nicht, die andere Person davon zu überzeugen, dass Sie wissen, wie sie sich fühlt, weil Sie selbst etwas Ähnliches durchgemacht haben. Jeder Mensch reagiert anders und geht anders mit schwierigen Erfahrungen um.

Sie können helfen, indem Sie ... zuhören und darauf achten, was die andere Person braucht. Machen Sie sich keine Gedanken, wenn das Opfer nicht darüber sprechen möchte, was Ihnen widerfahren ist. Das heißt nicht, dass Sie der Person egal sind, aber es kann einfach zu viel sein. Ziehen Sie in Erwägung, sich selbst Unterstützung zu suchen, wenn viele Ihrer Erinnerungen wieder zum Vorschein kommen.

5. Wenn Ihr Kind sexualisierte Gewalt erlebt hat

Wenn Ihr Kind Opfer sexualisierter Gewalt geworden ist, ist es normal, dass auch Sie sich wütend, traurig, machtlos oder schuldig fühlen. Sexualisierte Gewalt hat nicht nur Auswirkungen auf Ihr Kind, sondern auch auf Sie [1, 11].

In Kapitel 3.4 „Folgen sexualisierter Gewalt für das Opfer erkennen und Tipps für Sie als Unterstützungsperson“ und Kapitel 4 „Auswirkungen sexualisierter Gewalt auf Sie als Unterstützungsperson“ finden Sie viele Informationen und allgemeine Tipps. Nachfolgend finden Sie noch einige spezielle Tipps.

SEIEN SIE VERFÜGBAR

Geben Sie Ihrem Kind genügend Raum, um sich zu erholen - die Genesung von sexualisierter Gewalt braucht Zeit.

Gehen Sie zu den geplanten Untersuchungen und Konsultationen mit. Wenn möglich, respektieren Sie den Wunsch Ihres Kindes, dies gemeinsam mit Ihnen oder allein zu tun.

Weisen Sie darauf hin, dass Sie immer ein offenes Ohr für die Situation und die Sorgen Ihres Kindes haben. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, über diese schwierigen Dinge zu sprechen, wenn es dazu noch nicht bereit ist.



BIETEN SIE STRUKTUR UND UNTERSTÜTZUNG

Sorgen Sie für ausreichend Ruhe und Entspannung, Struktur, Bewegung und Ablenkung. Machen Sie auch schöne Dinge zusammen.

Helfen Sie Ihrem Kind, Gefühle auszudrücken. Dies kann durch Gespräche mit Ihnen geschehen, aber auch durch das Führen eines Tagebuchs, Zeichnen, Sport, Tanzen usw.

Machen Sie gemeinsam Pläne, sowohl kurz- als auch langfristig. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind etwas hat, worauf es sich freuen kann.

SEIEN SIE WACHSAM

Seien Sie wachsam, wenn Ihr Kind dunkle Gedanken oder Gefühle hat, nicht mehr schlafen kann, anhaltend depressiv ist oder dazu neigt, sich selbst zu verletzen.

Versuchen Sie, darüber zu sprechen oder Hilfe zu suchen, z. B. bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt, beim Betreuungszentrum nach Sexueller Gewalt (BSG), bei einer Beraterin/einem Berater oder einer Person Ihres Vertrauens.

TREFFEN SIE SINNVOLLE VEREINBARUNGEN

Suchen Sie gemeinsam nach sinnvollen Vereinbarungen, bei denen Ihr Kind ein Mitspracherecht hat und Sie Ihrem Kind auch genügend Fürsorge und Sicherheit entgegenbringen können.

Stellen Sie sicher, dass diese (vorübergehenden) neuen Regelungen nicht als Strafe oder Einschränkung empfunden werden. Bringen Sie Ihrem Kind bei, seine eigenen Grenzen zu setzen und herauszufinden, an wen es sich wenden kann, wenn es sich nicht wohl fühlt.

6. Wenn Ihr(e) Partner:in sexualisierte Gewalt erlebt hat

Wenn Ihr(e) Partner:in Opfer sexualisierter Gewalt geworden ist, ist es normal, dass auch Sie sich wütend, traurig, machtlos oder schuldig fühlen. Sexualisierte Gewalt hat nicht nur Auswirkungen auf Ihre(n) Partner:in, sondern auch auf Sie selbst, unabhängig davon, ob diese Gewalt während Ihrer Beziehung, vor Ihrer Beziehung oder vor längerer Zeit stattgefunden hat [1, 9, 10, 12, 13].

Etwa 8 von 10 Frauen und 1 von 2 Männern in Belgien haben bereits irgendeine Form von sexualisierter Gewalt erlebt [1]. Das bedeutet, dass Sie als Intimpartner:in eines Opfers nicht allein sind.

WENN SIE SICH FRÜHERER ERFAHRUNGEN MIT SEXUALISierter GEWALT NICHT BEWUSST WAREN

Viele Opfer sexualisierter Gewalt informieren niemanden über das, was sie erlebt haben, nicht einmal ihre Partner:innen.

Manchmal ist es einfach zu schwierig, zu erzählen, was passiert ist, und die Opfer verdrängen diese Erfahrungen bewusst oder unbewusst. Manchmal haben sie Angst, dass man ihnen nicht glaubt, oder sie fühlen sich nicht sicher, wenn sie darüber sprechen [1, 9, 10, 12, 13]. Manchmal haben sie Angst, die andere Person zu verletzen oder die Beziehung zu belasten.

Wenn Ihnen ein Erlebnis aus der Vergangenheit mitgeteilt wird, kann dies bei dem Opfer alle möglichen Gefühle hervorrufen.

All dies kann zu Veränderungen im Verhalten Ihrer Partnerin/Ihres Partners und in Ihrer Beziehung führen [1, 9, 10, 12, 13]. Diese neuen Informationen können auch dazu führen, dass Sie sich machtlos oder einsam, verwirrt oder wütend fühlen.

An illustration at the top of the page shows a bright yellow sun with rays on the left, partially obscured by dark teal, fluffy clouds on the right. Below the clouds, several dark teal raindrops are falling diagonally towards the bottom right of the page.

**WENN SIE SICH FRÜHERER
ERFAHRUNGEN MIT SEXUALISierter
GEWALT BEWUSST WAREN**

Einige Opfer erzählen zu Beginn ihrer Beziehung von ihren Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt.

Ihr(e) Partner:in zögert vielleicht, darüber zu sprechen, oder schämt sich für dieses traumatische Ereignis, weil es sich auf Ihre Beziehung auswirken könnte oder weil sie/er befürchtet, Sie als Partner:in zu verlieren.

**WENN IHR(E) PARTNER:IN WÄHREND IHRER
BEZIEHUNG SEXUALISIERTE GEWALT ERLEBT HAT**

Wenn sexualisierte Gewalt während der Beziehung geschieht, erleben viele Partner:innen Gefühle von Angst, Wut, Schuld und Hilflosigkeit. Sie haben vielleicht das Gefühl, dass Sie Ihre(n) Partner:in nicht ausreichend schützen konnten [1, 9, 10, 12, 13].

In einer solchen Zeit braucht Ihr(e) Partner:in viel Unterstützung und Zuwendung. Seien Sie während des medizinischen, forensischen und psychologischen Verfahrens anwesend - das ist eine große Hilfe für Ihre(n) Partner:in.

Als Partner:in haben Sie vielleicht auch selbst Fragen, die Sie beantwortet haben möchten. Unmittelbar nach dem Vorfall ist das Opfer möglicherwei-

se verwirrt und steht unter Schock. Die Genesung von sexualisierter Gewalt braucht Zeit. Seien Sie geduldig, präsent und unterstützend.

In Kapitel 3.4 „Folgen sexualisierter Gewalt für das Opfer erkennen und Tipps für Sie als Unterstützungsperson“ und Kapitel 4 „Auswirkungen sexualisierter Gewalt auf Sie als Unterstützungsperson“ finden Sie viele Erläuterungen und allgemeine Tipps. Nachfolgend finden Sie noch einige spezielle Tipps.



- Zeigen Sie, dass Sie für Gespräche offen sind, dass Sie für Ihre(n) Partner:in da sind.
- Seien Sie geduldig und verständnisvoll. Erzwingen Sie das Gespräch nicht.
- Vielleicht möchten Sie die Erfahrungen Ihrer Partnerin/Ihres Partners mit Familie, Freunden oder Gleichaltrigen besprechen. Dies ist eine heikle Situation. Das Opfer ist vielleicht noch nicht bereit, sich mitzuteilen. Respektieren Sie dies und drängen Sie nicht. Ist Ihr(e) Partner:in bereit, über das Erlebte zu sprechen? Dann unterstützen Sie den Prozess der Öffnung gegenüber Familie, Freund:innen und Gleichaltrigen.
- Genießen Sie weiterhin die schönen Momente mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner und versuchen Sie, gemeinsam etwas Schönes zu unternehmen, das hilft, die schwierigen Zeiten zu überstehen.

Das Erfahren sexualisierter Gewalt beeinträchtigt häufig die intimen und sexuellen Beziehungen der Partner:innen [1, 10]. Das Interesse des Opfers an Nähe, Intimität und Sex kann vermindert, verschwunden oder sehr wechselhaft sein. Das kann für Sie sehr verwirrend oder frustrierend sein.

Es kann Ihnen das Gefühl geben, dass Ihr(e) Partner:in Sie nicht begehrt, sich bei Ihnen nicht sicher fühlt oder Sie nicht schätzt. Wenn Sie dies besprechen, kann sich die andere Person unter Druck gesetzt oder missverstanden fühlen. Beim Sex kann der Körper Ihrer Partnerin/Ihres Partners sehr angespannt oder blockiert sein. Sex kann auch starke Gefühle in Ihrer Partnerin/Ihrem Partner hervorrufen.

Seien Sie nicht beleidigt, besorgt oder wütend, wenn dies geschieht. Es ist völlig normal, dass der Körper nach sexualisierter Gewalt Zeit braucht, um sich zu erholen und um sich in der sexuellen Intimität wieder sicher zu fühlen.

Versuchen Sie, darüber zu sprechen, und seien Sie bereit, sich dem Tempo Ihrer Partnerin/Ihres Partners anzupassen. Das Gefühl des Drucks, wieder Sex zu haben, kann den Stresspegel des Opfers erhöhen und dazu führen, dass es wieder blockiert. Das kann bedeuten, dass es für eine gewisse Zeit keinen sexuellen Kontakt gibt.

Finden Sie andere Möglichkeiten, (sexuell) intim zu sein. Händchen halten, sich umarmen oder streicheln sind ebenfalls Formen des intimen Kontakts.

Suchen Sie bei Bedarf professionelle Hilfe. Die Hausärztin/der Hausarzt, Betreuungszentrum nach Sexueller Gewalt (BSG), ein(e) Sexualtherapeut:in usw. können zusätzliche Unterstützung bieten.



7. Selbstfürsorge für Sie als Unterstützungsperson

Sexualisierte Gewalt ist nicht nur für das Opfer sehr einschneidend, sondern auch für Personen, die Zeuge davon werden oder davon erfahren. Das bedeutet, dass auch Sie, genau wie das Opfer, alle möglichen Gefühle erleben und sogar ähnliche Beschwerden haben können [1, 9, 10, 12, 13, 14].

Deshalb ist es sehr wichtig, dass auch Sie als Unterstützungsperson ausreichend versorgt werden und gut auf sich selbst aufpassen.

Einige Vorschläge, wie Sie gut für sich selbst sorgen können:

- Bemühen Sie sich um eine gute Balance zwischen der Sorge um das Opfer und der Sorge um sich selbst. Nur wenn Sie gut für sich selbst sorgen, können Sie voll und ganz für andere da sein.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich weiterhin an sinnvollen und abwechslungsreichen Aktivitäten beteiligen.
- Gehen Sie weiterhin Ihrer Freizeitbeschäftigung, Ihren Hobbys oder sportlichen Aktivitäten nach.
- Tun Sie etwas Entspannendes, z. B. Ein warmes Bad, Atemübungen, Meditation, Gehen, Laufen usw.
- Vergessen Sie nicht, sich ab und zu zu verwöhnen.
- Organisieren Sie eine Auszeit, in der Sie der stressigen Situation entfliehen können.
- Führen Sie ein Tagebuch. Ihre Gefühle aufzuschreiben, kann hilfreich sein.
- Bitten Sie um Hilfe und holen Sie sich die Unterstützung von Familie und Freund:innen.
- Suchen Sie professionelle Hilfe, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie allein nicht zurechtkommen oder wenn Sie niemanden haben, an den Sie sich wenden können.

8. Was kann ein Betreuungszentrum nach Sexueller Gewalt bieten?

WAS UND FÜR WEN?

Ein Betreuungszentrum nach Sexueller Gewalt (BSG) ist ein Dienst, an den sich jedes Opfer sexualisierter Gewalt 24 Stunden am Tag und 7 Tage die Woche wenden kann. Auf <https://bsg.belgium.be> finden Sie die Adressen aller Zentren für die Betreuung nach sexualisierter Gewalt.

In einem Zentrum für die Betreuung nach sexualisierter Gewalt kann ein Opfer die folgende Betreuung erhalten [15, 16]:

- **Medizinische Versorgung:** sowohl ärztliche Untersuchungen und vorbeugende Behandlungen, z. B. von sexuell übertragbaren Krankheiten, als auch die Versorgung von Verletzungen und Wunden.
- **Psychologische Betreuung:** die erste psychologische Betreuung (sowohl ein offenes Ohr als auch Informationen darüber, was normale Reaktionen nach einem schockierenden Ereignis sind, Ratschläge, wie man damit umgehen kann) und auch weitere Beratung durch Traumapsycholog:innen.
- **Eine forensische Untersuchung:** Feststellung von Verletzungen, Untersuchung von Spuren des Täters/der Täterin, Sammlung von Beweisen für eine mögliche Anklage und einen Prozess.
- **Auf Wunsch Anzeige erstatten bei der Polizei,** bei speziell geschulten Polizeibeamten.
- **Nachsorge:** sowohl medizinische Nachsorge für eventuelle Medikamente oder Verletzungen als auch soziale Unterstützung und psychologische Nachsorge im Bewältigungsprozess.

Es ist erwiesen, dass Opfer, die nach sexualisierter Gewalt eine solche ganzheitliche Betreuung erhalten, eine größere Chance auf eine nachhaltige Genesung haben, sich schneller erholen und auch seltener erneut Opfer werden [2, 10, 11].

Die Weltgesundheitsorganisation schreibt daher vor, dass jedes Opfer so bald wie möglich nach der Gewalttat eine solche ganzheitliche Betreuung erhalten sollte [2, 3].

In den belgischen Betreuungszentren wird diese Betreuung von speziell ausgebildetem forensischen Personal geleistet, das mit Fachärzt:innen wie Gynäkolog:innen, Urolog:innen, Kinderärzt:innen, Geriater:innen, Psychiater:innen, Notärzt:innen und Traumapsycholog:innen zusammenarbeitet und von diesen unterstützt wird.

Unterstützungspersonen, die ein Opfer begleiten, können sich ebenfalls an die forensische Pflegekraft wenden, um erste Hilfe, Erklärungen und Ratschläge zu erhalten. Auf Wunsch des Opfers können sie auch in eine psychologische Beratung einbezogen werden.

WANN KANN SICH EIN OPFER IN EINEM BETREUUNGSZENTRUM NACH SEXUELLER GEWALT MELDEN?

Was das Zentrum für die Betreuung nach sexualisierter Gewalt für ein Opfer tun kann, hängt davon ab, wie lange die sexualisierte Gewalt zurückliegt [15, 16]:

- Wenn die sexualisierte Gewalt **weniger als eine Woche** zurückliegt, kann sich das Opfer an das Betreuungszentrum nach Sexueller Gewalt (BSG) wenden, anrufen oder eine E-Mail schicken und erhält sofort die erforderliche medizinische, gerichtsmedizinische und psychologische Betreuung. Auf Wunsch des Opfers kann auch eine Anzeige bei der Polizei erstattet werden, und zwar im Betreuungszentrum selbst.

- Wenn die sexualisierte Gewalt **mehr als eine Woche**, aber **weniger als einen Monat** zurückliegt, kann das Opfer telefonisch oder per E-Mail einen Termin vereinbaren. Im Betreuungszentrum wird geprüft, was hinsichtlich der medizinischen und psychologischen Betreuung, sowie der forensischen Untersuchung noch möglich ist. Zwecks Erstattung einer Anzeige kann mit dem Betreuungszentrum ein Termin mit der Polizei vereinbart werden.
- Wenn der sexuelle Übergriff **länger als einen Monat** zurückliegt, kann das Opfer telefonisch oder per E-Mail einen Termin vereinbaren. Bei diesem Termin wird der Bedarf an medizinischer und psychologischer Betreuung ermittelt, sodass eine gezielte Überweisung an die Hilfs- und Betreuungsdienste außerhalb des Betreuungszentrums erfolgen kann. Zwecks Erstattung einer Anzeige kann über das Betreuungszentrum ein Termin mit der Polizei vereinbart werden.

WIE KÖNNEN SIE EIN ZENTRUM FÜR DIE BETREUUNG NACH SEXUALISIRTER GEWALT ERREICHEN?

Als Unterstützungsperson können Sie ein Betreuungszentrum nach Sexueller Gewalt (BSG) anrufen oder eine E-Mail schicken oder ein Opfer zu einem Betreuungszentrum begleiten. Auf der Website <https://bsg.belgium.be> finden Sie die Adressen, Kontaktdaten und Erreichbarkeit der Betreuungszentren.



Referenzen

1. Keygnaert I, De Schrijver L, Cismaru Inescu A, Schapansky E, Nobels A, Hahaut B, Stappers C, De Bauw Z, Lemonne A, Renard B, Weewauters M, Nisen L, Vander Beken T & Vandeviver C (2021) Understanding the Mechanisms, Nature, Magnitude and Impact of sexual violence in Belgium. Belspo brain: http://www.belspo.be/belspo/brain-be/projects/FinalReports/UN-MENAMAIS_FinalRep_v2.pdf
2. WHO, *Strengthening the medico-legal response to sexual violence*. 2015, Geneva: WHO.
3. WHO, *Preventing intimate partner and sexual violence against women: taking action and generating evidence*. 2010: WHO & LSHTP.
4. Keygnaert I, *Sexual Violence and Sexual Health in Refugees, Asylum Seekers and Undocumented Migrants in Europe and the European Neighbourhood: Determinants and Desirable Prevention*. ICRH Monographs. 2014, Gent: ICRH-Ghent University.
5. Keygnaert I, *Seksueel geweld: Wat is het en hoe gaan we er mee om? Informatiepakket Seksueel Geweld voor Deelnemers Ja²=SeX-Campagne 2016-2017*. 2017, ICRH-Ghent University & ZIJN vzw: Gent.
6. D'Haese L, Dewaele A & Van Houtte M, *Coping With Antigay Violence: In-Depth Interviews With Flemish LGB Adults*. Journal of Sex Research, 2015. 52(8): p. 912-923.
7. Keygnaert I, Dias SF, Degomme O, Devillé W, Kennedy P, Kovats A, De Meyer S, Vettenburg N, Roelens K & Temmerman M (2014) *Sexual and gender-based violence in the European asylum and reception sector: a perpetuum mobile?* European Journal of Public Health, 2014, Vol.25, nr 1, pp 90-96.
8. Keygnaert I, Vettenburg N & Temmerman M, *Hidden violence is silent rape: sexual and gender-based violence in refugees, asylum seekers and undocumented migrants in Belgium and the Netherlands*. Cult. Health Sex, 2012. 14(5): p. 505-520.

9. The Havens, *Sexual Assault: A guide for family and friends*. 2017, UK: The Havens.
10. Keygnaert I, Van der Gucht B, De Schrijver L, Van Braeckel D, & Roelens K, *Holistische zorg voor slachtoffers van seksueel geweld*, Hoofdstuk 19 in Leerboek Seksuologie, Gijs L, Dewitte M, Enzlin P, Georgiadis J, Kreukels B & Meuleman E, Editor. 2018, Bohn Stafleu van Loghum: Houten, pp 407-428.
11. Tavkar P & Hansen DJ, *Interventions for families victimized by child sexual abuse: Clinical issues and approaches for child advocacy center-based services*. *Aggression and Violent Behavior*, 2011. 16(3): p. 188-199.
12. Ahrens CE, *Being silenced: the impact of negative social reactions on the disclosure of rape*. *Am J Community Psychol*, 2006. 38(3-4): p. 263-74.
13. Ahrens CE et al., *Deciding whom to tell: Expectations and outcomes of rape survivors' first disclosures*. *Psychology of Women Quarterly*, 2007. 31(1): p. 38-49.
14. Ahrens CE & Campbell R, *Assisting rape victims as they recover from rape - The impact on friends*. *Journal of Interpersonal Violence*, 2000. 15(9): p. 959-986.
15. Baert S, Gilles C, Bicanic I, Van Belle S, Roelens K & Keygnaert I (2021) *Piloting Sexual Assault Care Centers in Belgium: Who do they reach and what care is offered?* *European Journal of Psychotraumatology* - 2021 Jul 27;12(1):1935592. doi: 10.1080/20008198.2021.1935592.
16. Baert S & Keygnaert I, *Evaluatierapport Pilotering Zorgcentra na Seksueel Geweld*. Gent: Universität Gent-ICRH; 2019.

Impressum

Herausgeber

Institut für die Gleichstellung von Frauen und Männern

Place Victor Horta 40, 1060 Brüssel

02 233 44 00

equality.womenmen@iefh.belgique.be

<https://igvm-iefh.belgium.be>

Verantwortlicher Herausgeber

Michel Pasteel, Leiter des Instituts für die Gleichstellung von Frauen und Männern

Concept

gevaertgraphics.be

Illustration

Rutger Van Parys - [gevaertgraphics](http://gevaertgraphics.be)

Autoren

Prof. Dr. Ines Keygnaert (Universität Gent-ICRH)

Inse Van Melkebeke (BSG Gent-UZ Gent)

Depotnummer

D/2022/10.043/4

Bezugnahme auf diese Arbeit

Wie kann man Opfern sexualisierter Gewalt helfen? Leitfaden für Unterstützungspersonen. Keygnaert I & Van Melkebeke I, (2022) Institut für die Gleichstellung von Frauen und Männern, Brüssel.

Die in dieser Veröffentlichung verwendeten Funktionen, Titel und Abschlüsse beziehen sich auf Personen jeglichen Geschlechts oder jeglicher Geschlechtsidentität.

Dieser Text wurde aus dem Niederländischen übersetzt.

Diese Veröffentlichung ist auch in Niederländisch, Französisch und Englisch erhältlich.

