



Opfer von sexueller Gewalt haben ein Trauma erlitten. Auch eine psychische Verletzung braucht Pflege, Zeit und manchmal eine Behandlung, um zu heilen.

Die Reaktionen auf ein solch überwältigendes Erlebnis sind für Außenstehende oft schwer zu verstehen.

Beispiele für mögliche Reaktionen auf eine sexuelle Gewalttat:

- Quälende wiederkehrende Erinnerungen
- Alpträume / Schlafstörungen
- Ängste
- Schmerzen, die keine organische Ursache haben
- Reizbarkeit und Aggressivität
- Rückzug und Vermeidung bestimmter Situationen
- Schuld- und Schamgefühle
- Konzentrationsschwierigkeiten
- etc.

Alle diese Reaktionen müssen nicht zwangsläufig auftreten.

Es gibt Betroffene, bei denen diese Beschwerden nicht sehr intensiv sind oder nach kurzer Zeit wieder aufhören.



Unterstützen Sie die Hilfe gegen sexuelle Gewalt in der Aachener Region!

Spendenkonto Förderverein RückHalt e.V.
IBAN DE02 3905 0000 0001 0033 34
BIC AACSD33

Registriert und anerkannt: Vereinsregister 2975 beim Amtsgericht Aachen und Steuernummer 201/5909/3133 beim Finanzamt Aachen



RückHalt e.V. – Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt

52064 Aachen, Franzstr. 107
Telefon 0241 542220

52222 Stolberg, Rathausstr. 57
Telefon 02402 9976391

info@rueckhalt-beratung.de
www.rueckhalt-beratung.de

Stand 02.2018



Was kann ich tun?
Wie kann ich unterstützen?

Informationen

für Angehörige und Bezugspersonen von Frauen und Mädchen, die sexuelle Gewalt erlebt haben



Im eigenen, persönlichen Umfeld von einer Vergewaltigung oder einem sexuellen Missbrauch zu erfahren, löst vielleicht auch für Sie als Vertrauensperson viele Unsicherheiten, Besorgnisse und Ängste aus. Auf der einen Seite stehen wahrscheinlich Ihre Fürsorge und das Bedürfnis zu helfen. Auf der anderen Seite entsteht vielleicht aber auch ein Gefühl der Hilflosigkeit oder das Empfinden, an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit zu geraten.

Vielleicht ist diese Verantwortung allein nicht leicht zu tragen.

Unsere Beratungsstelle bietet Ihnen als Vertrauensperson, ebenso wie den Betroffenen, Unterstützung, Beratung und Informationen an.

Wichtig zu wissen:

Ein sexueller Übergriff oder eine Vergewaltigung kann bei den Betroffenen eine längerfristige emotionale Krise auslösen.

Die Unterstützung durch das private Umfeld ist für die Bewältigung der Krise von großer Bedeutung. Angehörige und Freunde können durch ihre Reaktionen und ihr Verhalten sehr dazu beitragen, dass die Betroffenen das Erlebte nach und nach verarbeiten können.

Es kann aber auch notwendig sein, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Das können Sie tun! So können Sie unterstützen!

- Signalisieren Sie, dass Sie offen für Gespräche sind. Versuchen Sie, unvoreingenommen zuzuhören und respektieren Sie das Bedürfnis der Betroffenen, zu reden oder auch zu schweigen. Die Betroffene sollte den Zeitpunkt für ein Gespräch selbst bestimmen.
- Hören Sie zu, was die Betroffene an Unterstützung möchte. Das können Schutzmaßnahmen sein (z.B. eine Übernachtung, wenn sie nicht alleine zu Hause schlafen möchte), Begleitung (z.B. zu einer Beratungsstelle oder medizinischen Untersuchungen) oder ein Gespräch.
- Überlassen Sie Ihrer Angehörigen selbst die Entscheidung, ob sie den Täter anzeigen will. Die Entscheidung für oder gegen eine Anzeige muss in Ruhe getroffen werden können. Eine einmal erstattete Anzeige wegen eines Sexualdeliktes kann nicht zurückgenommen werden!



- Lassen Sie Ihrer Angehörigen Zeit für die Verarbeitung. Möglicherweise wird es einige Zeit dauern. Besonders für Partner und Partnerinnen kann das schwierig sein, da die Betroffene vielleicht Ihre Nähe nicht ertragen kann.
- Verlieren Sie nicht Ihre eigenen Grenzen aus den Augen. Nur so können Sie wirklich angemessen unterstützen.

In unserer Beratungsstelle bieten wir Informationen und Beratung für Angehörige, Bezugspersonen und Freunde und Freundinnen von betroffenen Frauen und Mädchen an, unabhängig davon, ob die Betroffene selbst Kontakt zu uns hat.

Bei Rückhalt e.V. treffen Sie auf kompetente Beraterinnen, die über spezialisierte Ausbildungen und langjährige Erfahrungen verfügen.

Sie erreichen uns telefonisch oder per E-Mail. Persönliche Gespräche finden nach Vereinbarung statt.

Die Beraterinnen unterliegen der Schweigepflicht. Die Beratung ist kostenlos.