

## **Sexueller Missbrauch: Sich selbst helfen – zusammen mit anderen!**

Der Notruf und Beratung e.V. ist für Frauen, die sexuelle Gewalt erlebt haben – egal ob als Kinder oder Erwachsene - die erste Anlaufstelle in Regensburg und Umgebung.

Allein im Jahr 2010 fanden 857 Beratungen im Fachzentrum gegen sexuelle Gewalt statt. Davon wurden knapp 600 Gespräche mit direkt Betroffenen geführt.

„Damit Beratung in vertrauensvollem Rahmen geschehen kann, sichern wir unseren Klientinnen absolute Anonymität und Kostenfreiheit zu. Vielfach läuft Beratung bei uns auch am Telefon“, erläutert Petra Siegrün, die Leiterin der Stelle.

„Eine weitere wichtige Säule unseres Angebots ist die Gruppenarbeit mit Frauen. Gerade wenn Frauen sich in Selbsthilfegruppen organisieren, gehen sie meist einen Schritt nach vorne und wollen aktiv etwas gegen ihr Leiden unternehmen“, erläutert Andrea Erl, Sozialpädagogin im Notruf.

Der Austausch in Selbsthilfegruppen bedeutet für viele Frauen auf eine besondere Art von Verständnis zu treffen. Die Gruppe ermöglicht ein Zusammentreffen von Gleichbetroffenen und damit eine Begegnung auf Augenhöhe.

„Viele finden über den Weg der Gruppe, Halt in seelischen Krisen“, weiß Andrea Erl aus Erfahrung.

Zudem beschreiben Frauen immer wieder, dass die eigenen Erlebnisse und Erfahrungen für andere wertvoll sein können. Vertrauen und ein Geben und Nehmen können so entstehen.

Ganz aktuell sollen betroffene Frauen ermutigt werden sich einer Gruppe anzuschließen. Es suchen zwei Selbsthilfegruppen, die sich zum Thema sexueller Missbrauch in der Kindheit treffen, intensiv neue Mitglieder.

„Wir möchten alle interessierte Frauen ganz herzlich einladen, sich bei uns unverbindlich über eine Gruppenteilnahme zu informieren,“ ermuntert Frau Siegrün.