

Vergewaltigung – und nichts ist mehr wie es war

Gruppenarbeit im Notruf bietet Chancen zur Bewältigung

In Deutschland werden jährlich laut Polizeistatistik ca. 7500 Vergewaltigungsfälle angezeigt. Von diesen Ermittlungsverfahren werden dann ca. 6000 wieder eingestellt, bevor es überhaupt zu einer Verhandlung kommt. Für betroffene Frauen bedeutet dies nur eine geringe Chance, dass sie über den Weg der Anzeige zu ihrem Recht kommen. Meist steht Aussage gegen Aussage und oft sind keine Spuren gesichert.

Der weitaus größte Teil der Vergewaltigungen in Deutschland wird jedoch erst gar nicht angezeigt. Der Grund dafür liegt vor allem in der extremen Scham, die Frauen nach der Tat empfinden. Es kann also von einer sehr hohen Dunkelziffer ausgegangen werden.

Vergewaltigung bedeutet meist ein schweres seelisches Trauma. Die betroffenen Frauen erleben panische Angst – manchmal Todesangst, extreme Hilflosigkeit und Ohnmacht. Sie fühlen sich entwürdigt und gedemütigt. Meist wollen sie danach einfach nur vergessen und alles wegschieben – das Erlebte zu verdrängen kann zunächst ein wichtiger Schutzmechanismus sein.

Viele Frauen entscheiden sich oft erst Jahre nach dem Trauma zu einer Beratung oder Therapie. Psychische Probleme und Symptome wie Schlaflosigkeit, Alpträume, ein maschinenhaftes Funktionieren und Ängste sind dann so massiv geworden, dass ein „weiter wie bisher“ nicht mehr möglich ist.

Der Notruf und Beratung e.V. hilft seit 25 Jahren Mädchen und Frauen, die sexuelle Gewalt erlebt haben. In der Beratung werden Strategien zur Bewältigung des Erlebten erlernt. Um über das Erlebte hinwegzukommen, kann es ein erster Schritt sein, mit jemandem zu sprechen, der unterstützt.

Neben der Beratung, wünschen sich vergewaltigte Frauen aber meist auch den Kontakt mit anderen betroffenen Frauen. Für den Heilungsprozess spielt das Gefühl „ich bin nicht allein“ eine wichtige Rolle.

Angeleitete Gruppe startet 2011

Diesem Wunsch wollen wir nachkommen. Im Frühjahr 2011 wird in den Räumen des Notrufs eine neue Gruppe starten.

Im kleinen, vertraulichen Rahmen sollen betroffene Frauen die Möglichkeit erhalten, sich zu treffen und auszutauschen – dabei werden sie professionell begleitet und unterstützt. Ziel ist es sich zu stabilisieren, zu lernen eigene Grenzen zu wahren und einen achtsamen Umgang mit sich selbst zu üben. Dabei werden die Frauen von einer Sozialpädagogin unterstützt.

Einige Frauen haben sich bereits angemeldet, es sind aber noch weitere Plätze frei.

Frauen, die sexualisierte Gewalterfahrungen gemacht haben und damit nicht alleine bleiben wollen, können sich beim NOTRUF und Beratung e.V. unverbindlich informieren.

Tel. 0941/24171
notruf-beratung@r-kom.net

