

Allerleirauh e.V.

Menckesallee 13
22089 Hamburg

Tel. 040 / 29 83 44 83

Fax: 040 / 29 83 44 84

info@allerleirauh.de

www.allerleirauh.de

Telefonzeiten:

Mo. 9 – 12 h und 14 – 17 h

Di. 9 – 12 h und 14 – 17 h

Mi. 9 – 12 h und 14 – 17 h

Do. 14 – 17 h

Fr. 10 – 13 h

Es können auch Nachrichten auf dem
Anrufbeantworter hinterlassen werden.
Wir rufen zurück.

Zur Seite stehen

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



Allerleirauh

Beratung bei sexuellem Missbrauch
Prävention • Fortbildung

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

1. Auflage 2008

Übersetzung und Überarbeitung
Monika Borek, Dipl. Psychologin, Psych. Psychotherapeutin
Christa Paul, Dipl. Sozialpädagogin

Layout und Satz
Brigitte Reinhardt Design, Hamburg

Druck
Drucktechnik, Hamburg

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

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	5
Häufig gestellte Fragen	6
Warum hat meine Tochter/mein Sohn sich mir nicht schon früher anvertraut?	6
Warum habe ich nichts davon gemerkt?	7
Warum erzählt mir meine Tochter/mein Sohn nicht alles?	7
Kann „das“ wieder passieren?	8
Wie lange wird sie/er damit zu tun haben?	9
Ich habe ihr/ihm doch nichts getan, warum ist sie/er so wütend auf mich?	10
Sollen wir eine Beratung aufsuchen?	10
Wie viel von meinen eigenen Gefühlen sollte ich zeigen?	12
Wie soll ich mich dem Täter gegenüber verhalten?	13
Was ist mit den Geschwistern?	13
Soll ich anderen Menschen von dem sexuellen Missbrauch erzählen?	14
Was ist, wenn meine Tochter schwanger ist, oder mein Kind eine sexuell übertragbare Krankheit hat?	15
Sollte der Täter angezeigt werden?	16

Problembereiche der Jugendlichen	17
Riskantes Verhalten	18
Gesundheitliche Probleme	19
Wut	20
Schlafschwierigkeiten	21
Selbst zerstörerisches Verhalten	22
Depressionen	23
Suizidales Verhalten	25
Körpergefühl	28
Angst	29
„Flashbacks“ (Rückblenden)	30
Alkohol und Drogen	31
Alpträume	32
Sexualität	34
Vertrauen	36
Sicherheit	37
Abschlussbemerkungen	39
Anlauf- und Beratungsstellen in Hamburg und im Internet	40
Über Allerleirauh	48

Vorwort

Im August 2006 rief Angelika Henschel, Professorin der Leuphana Universität Lüneburg, in der Beratungsstelle Allerleirauh an, um zu fragen, ob sie mit der australischen Sozialpädagogin Suzanne Egan zu einem Informationsgespräch vorbeikommen könne. Die Sozialpädagogin arbeitete in Australien in einer vergleichbaren Einrichtung mit Mädchen und Jungen, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind, und wollte sich über die Arbeit in Deutschland informieren. Bei dem anschließenden Informationsgespräch stellten wir viele Gemeinsamkeiten in der Arbeit mit den Mädchen und deren Bezugspersonen fest. Diese Gemeinsamkeiten zeigten sich auch anhand der Informationsschrift „Hearing their voices“, die die australische Sozialpädagogin mitgebracht hatte. Dieses Heft hat uns, den Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle Allerleirauh, so gut gefallen, dass wir die australische Organisation bitten, sie übersetzen zu dürfen. Für diese Erlaubnis bedanken wir uns herzlich.

Die hier vorliegende Broschüre beruht auf der australischen Vorlage. Die Übersetzung haben wir jedoch letztlich frei gehandhabt. Einige Aspekte, die aus unserer Erfahrung auf deutsche Verhältnisse weniger gut übertragbar sind, haben wir weggelassen, andere Gesichtspunkte wiederum, die uns wichtig erscheinen, haben wir hinzu gefügt. So können wir nun denjenigen einen Ratgeber überreichen, die Jugendliche dabei unterstützen wollen, entstandene psychische und soziale Beeinträchtigungen zu mildern, die durch sexualisierte Gewalt entstanden sind. Darüber hinaus hoffen wir, dass der Ratgeber dazu beiträgt, Mädchen, Jungen und ihre Bezugspersonen zu ermutigen, bestehende Hilfsangebote anzunehmen.

Monika Borek und Christa Paul

Einleitung

Sexueller Missbrauch trifft Mädchen und Jungen jeden Alters in allen gesellschaftlichen Schichten. Meist sind die Täter männlich und den Jungen und Mädchen bekannt, d.h. 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.

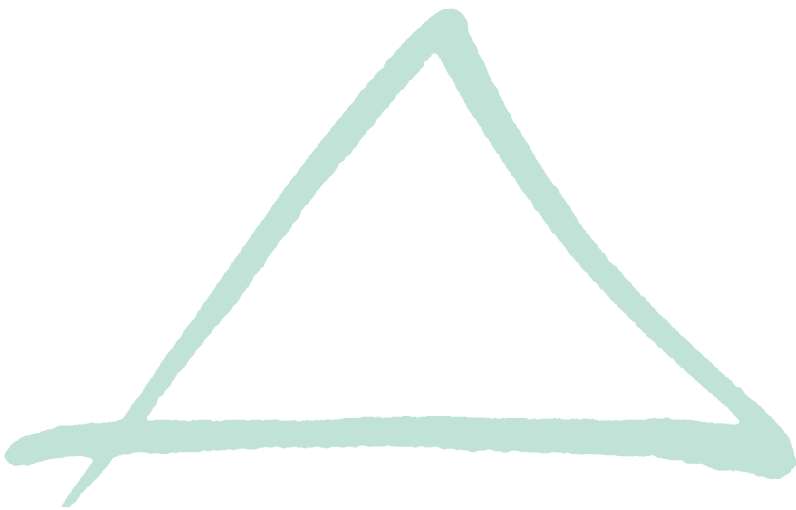
Wenn Sie erfahren, dass ein junger Mensch, für den Sie verantwortlich sind, sexuell missbraucht worden ist, so wird dies für Sie wahrscheinlich sehr erschreckend und verwirrend sein. Die meisten Menschen reagieren darauf mit starken Gefühlen von Wut, Traurigkeit und Verzweiflung. Manche glauben gar, dass es ein Irrtum sein muss; dass es nicht stimmen kann.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, diese schwierige Zeit zu überstehen. Sie ist geschrieben für Mütter, Väter und andere Bezugspersonen von jungen Menschen im Alter von 13 bis 20 Jahren, die in der Kindheit oder auch in der jüngsten Vergangenheit sexuelle Übergriffe erlebt haben. Die Ausführungen darin sollen Sie unterstützen, die Heranwachsenden zu verstehen und Antworten auf einige drängende Fragen zu finden. Da jedes Kapitel auch für sich allein gelesen werden kann, kommt es im Textzusammenhang zu einigen Wiederholungen.

Nicht alle Heranwachsenden zeigen das gleiche Verhalten oder leiden unter den im Folgenden beschriebenen Symptomen. Es ist für jeden jungen Menschen anders. Auch ist nicht jedes Verhalten Resultat eines Missbrauchs. 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 sexualisierte Gewalt erlebt haben, häufig zu tun haben. Abschließend finden Sie Adressen von Einrichtungen in Hamburg, die Ihnen weiterhelfen können, nützliche Internetportale und eine Darstellung der Hilfsangebote von Allerleirauh.

*Sexuellen Missbrauch 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?

Heranwachsende erzählen ihren Eltern nicht alles. Dies ist ein natürlicher Teil des Erwachsenwerdens.

Wenn sich ein junger Mensch entschlossen hat, Ihnen nichts vom erlebten sexuellen Missbrauch zu erzählen, sollten Sie dies nicht als Zeichen einer gestörten oder schlechten Beziehung zu Ihnen werten.

Sexueller Missbrauch ist häufig mit einem Geheimhaltungsdruck von Seiten des Täters verbunden. 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 die Heranwachsende Sie als Eltern schonen, denn sie ahnt, wie schwer das ihr Widerfahrene Sie treffen wird.

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. Junge Menschen befürchten dann, die Schuld für den sexuellen Missbrauch zugeschrieben zu bekommen, weil sie etwas getan haben, für das sie nicht die elterliche Zustimmung hatten.

Manche Mädchen und Jungen empfinden in der Situation des sexuellen Missbrauchs ausschließlich körperlichen Schmerz. Nicht selten jedoch mischen sich darin auch unerwünschte, nicht steuerbare Lustgefühle, die die Jugendlichen mit großer Scham erfüllen.

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?

Eltern und andere Bezugspersonen denken immer wieder darüber nach, warum sie nichts gemerkt 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 gestresst sind oder es eilig haben. 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 sexualisierter Gewalt kommen noch Angst und Scham hinzu.

Eltern fühlen sich häufig schlecht darüber informiert, was genau ihrer Tochter oder ihrem Sohn passiert ist. Es ist wichtig, dass Eltern respektieren, wenn sich die Heranwachsenden nur ungenau mitteilen mögen. Manche brauchen Zeit, um selber Klarheit darüber zu gewinnen, wie viel sie offenbaren wollen. Andere geben nie nähere Details über den Missbrauch preis. Viele machen es verlegen und sie finden nicht die richtigen Worte, um zu beschreiben, was ihnen passiert ist. Andere möchten überhaupt nicht darüber sprechen.

Eltern sollten sich fragen, warum es für sie wichtig ist, Details über den Missbrauch zu kennen. Sie sollten anerkennen, dass ihr Kind überhaupt den Mut aufgebracht hat, sich ihnen zu öffnen. Die Heranwachsenden brauchen das Gefühl, akzeptiert zu werden, auch wenn sie nur wenig mitteilen. Wichtig ist für sie, dass ihnen geglaubt wird.

■ Kann „das“ wieder passieren?

Wenn kleinere Kinder sexuell missbraucht werden, so kann dies die Entwicklung eines natürlichen Schutzinstinkts behindern. Erwachsene kennen diesen Schutzinstinkt z.B. als unangenehmes Bauchgefühl oder als erhöhten Herzschlag bei Gefahr. Wenn ein Kind über längere Zeit sexuell missbraucht wird, dann werden die Angst oder der Versuch zu fliehen immer wieder ignoriert. Das Kind kann kein Schutzverhalten erlernen und seine natürlichen Instinkte werden bisweilen verschüttet. Im Jugendalter kann dies dazu führen, dass riskante Situationen nicht richtig eingeschätzt werden.

Hinzu kommt, dass junge Menschen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, sich häufig wertlos fühlen und sich nur wenig um ihre eigene Sicherheit kümmern. So können sie in gefährliche Situationen geraten, ohne zu bemerken, wie diese begonnen haben. Heranwachsende müssen dann erst lernen, wie sie sich durch ihr eigenes Verhalten besser schützen können. Das Vermögen, Gefahren bewusst wahrnehmen zu können, reduziert das Risiko, erneut von sexualisierter Gewalt betroffen zu sein. Beratungsgespräche oder Gruppenangebote können hier sehr hilfreich sein.

■ Wie lange wird sie/er damit zu tun haben?

Wenn junge Menschen sexuell missbraucht wurden, so haben Eltern nach der Aufdeckung oft die Sorge, ihre Tochter oder ihr Sohn könnten nun in ihrem Leben langfristig beeinträchtigt sein und diese Erfahrung nicht überwinden.

Sexueller Missbrauch ist häufig mit einer Traumatisierung verbunden und die Betroffenen brauchen im Allgemeinen längere Zeit, um diese zu verarbeiten. Sie sind mit vielen Gefühlen, einem starken inneren Erleben, konfrontiert und brauchen die Möglichkeit, wütend und traurig zu sein. Gefühle von Angst, Scham und Schuld können sehr irritierend sein. 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.

Oftmals ist gerade die Phase der Pubertät eine Zeit, in der belastende Erlebnisse aus der frühen Kindheit erneut eine innere Aktualisierung erfahren und den Heranwachsenden in Not bringen.

Wenn Sie hoffen, dass Jugendliche das Geschehene 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. Vielmehr ist es hilfreich, wenn Sie von Beginn an versuchen, den Ausdruck und den Umgang mit schmerzlichen und schwierigen Gefühlen unterstützend zu begleiten.

Wenn der Impuls, das Geschehene hinter sich zu lassen, jedoch von dem Mädchen oder Jungen selbst ausgeht, kann dies sinnvoll sein. In der Pubertät möchten sie belastende Erfahrungen oft am liebsten ganz vergessen. Dies ist eine natürliche Reaktion von Heranwachsenden, die ihr verletzliches Innenleben zu schützen versuchen. Es ist wichtig, auch das zu respektieren. Möglicherweise werden sie 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.

■ Ich habe ihr/ihm doch nichts getan, warum ist sie/er so wütend auf mich?

Mädchen und Jungen, die sexuell missbraucht wurden, erleben häufig starke Gefühle von Wut und Zorn. Es kann ihnen schwer fallen, diese in Richtung des Täters zu richten. 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 verletzt sein oder davonlaufen. Mit dieser Wut drücken die Mädchen und Jungen auch aus, sich in der Beziehung zu Ihnen sicher zu fühlen.

Manchmal sind die jungen Menschen jedoch wütend auf die Eltern, weil sie sich von ihnen nicht geschützt fühlen. Sie meinen, sie hätten sich mitgeteilt und ihre Signale seien deutlich gewesen. Dies kann ein schwieriges Thema zwischen Eltern und Heranwachsenden sein.

Es ist wichtig für Jugendliche, ihre Gefühle der Wut zum Ausdruck bringen zu können. Dies kann manchmal auch auf gewalttätige Weise passieren. Hier ist Unterstützung nötig, um Formen zu finden, die weder selbst- noch fremdverletzend sind. Der richtige Adressat für die Wut ist der Täter. Die Wut auf den Täter auszurichten, kann eins der Ziele von Beratung und therapeutischer Begleitung sein.

■ Sollen wir eine Beratung aufsuchen?

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 zu spüren, sie zu verstehen und sie letztlich zu überwinden. Junge Menschen müssen jedoch selbst entscheiden, ob sie sich beraten lassen wollen. Ihre Unterstützung kann ihnen bei dieser Entscheidung helfen.

Bedauerlicherweise gibt es in unserer Gesellschaft immer noch Vorbehalte gegen die Inanspruchnahme von Beratung. Manche Leute denken, mit Menschen, die sich beraten lassen, stimme etwas als Person nicht. Für Mädchen und Jungen ist es daher hilfreich zu wissen, dass Berater/innen ihnen helfen, ihre Gefühle über den Missbrauch auszudrücken. Nicht alle Mädchen und Jungen werden jedoch bereit sein, sich beraten zu lassen. Manche wollen dies vielleicht lieber zu einem späteren Zeitpunkt. Bedenken Sie auch, dass Heranwachsende sich in einer Lebensphase befinden, in der sie von Erwachsenen unabhängig werden wollen. Drängen sie das Mädchen oder den Jungen nicht dazu, Beratung in Anspruch zu nehmen. Es ist wichtig für sie, selbst über den richtigen Zeitpunkt entscheiden zu können.

Es gibt viele unterschiedliche Arten der Beratung und Therapie, wie Einzelberatung, Gruppenangebote oder Psychotherapie.

Berater/innen und Therapeut/innen arbeiten unterschiedlich. Für Heranwachsende ist es wichtig, dass sie sich selbst eine Beraterin oder einen Berater aussuchen, bei der oder bei dem sie sich wohl fühlen.

Mädchen und Jungen haben in der Beratung die Möglichkeit, durch das Ausdrücken der eigenen Gefühle zu verstehen, was der sexuelle Missbrauch für sie selbst bedeutet. Sie können eigene Stärken entdecken und ihren Blick wieder nach vorn richten.

Bevor sich Heranwachsende 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 Sitzungen?
- Wie viele Sitzungen werde ich haben?
- Muss ich genau erzählen, was passiert ist?

Diese Fragen können in einem ersten Beratungsgespräch angesprochen werden.

Auch Eltern oder andere Bezugspersonen können mit Hilfe von Beratung eine Haltung entwickeln, in der sie die Schuld nicht bei sich suchen, sondern neue Handlungsmöglichkeiten finden. Dies fördert auch den Heilungsprozess der Jugendlichen.

■ Wie viel von meinen eigenen Gefühlen sollte ich zeigen?

Sexueller Missbrauch des eigenen Kindes erzeugt auch bei Eltern und Bezugspersonen viele starke Gefühle. Es kann hilfreich sein, für sich eine unterstützende Person zu haben oder professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen, um sich dieser Gefühle bewusst zu werden. Oft drücken Eltern, vor allem Mütter, diese Gefühle sogar intensiver und stärker aus als die betroffenen Mädchen und Jungen selbst. Dies gilt besonders dann, wenn sie vom sexuellen Missbrauch 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. Zu bedenken ist auch, dass Trauer und Verzweiflung der Eltern die Tochter oder den Sohn zusätzlich belasten können. 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. Hilfreich kann es sein, wenn Sie stattdessen in einem Gespräch mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn Ihre Gefühle beschreiben. Wenn Eltern dabei einen Satz benutzen wie: „Ich fühle mich ... weil ...“ ist es für eine Tochter oder einen Sohn oft einfacher zu verstehen, dass Sie Ihre eigenen Gefühle ausdrücken und nicht über die vermuteten Gefühle des anderen sprechen.

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 soll ich mich dem Täter gegenüber verhalten?

Dies ist eine sehr schwierige Frage, die alle Eltern und Bezugspersonen beschäftigt. Jede und jeder Einzelne hat eigene Gefühle und Gedanken den Täter betreffend. Die Gefühle der Eltern und Bezugspersonen können dabei sehr verschieden von denen des betroffenen Mädchens oder Jungen sein. Viele möchten den Täter entweder sofort zur Rede stellen, ihn nie mehr sehen oder ihm Schaden zufügen. Handeln Sie nicht übereilt!

Bedenken Sie, dass Ihr Verhalten dem Täter gegenüber Auswirkungen auf die Situation des Mädchens oder des Jungen haben kann. Beziehen Sie die Heranwachsenden mit ein. Handeln Sie nicht über ihren Kopf hinweg!

Die Situation wird noch komplexer und verwirrender, 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.

Es ist für Eltern und Bezugspersonen genauso wichtig wie für Betroffene, sich Hilfe und Unterstützung zu suchen, um sicher handeln zu können.

■ Was ist mit den Geschwistern?

Sexueller Missbrauch hat Auswirkungen auf die ganze Familie. Geschwister der Betroffenen werden Stress und Veränderungen im Familienleben bemerken. Es ist wichtig, die anderen Kinder einzubeziehen und ihnen zu erklären, was passiert ist. Klären Sie mit Ihrer betroffenen Tochter bzw. Ihrem Sohn, wie viel die Geschwister wissen sollen und wie in der Familie über den Missbrauch gesprochen werden kann.

Wenn Sie mit Kindern über den Missbrauch sprechen, benutzen Sie eine Sprache, die für das Alter und das Begreifen des Kindes angemessen ist. Es ist eventuell lohnenswert, sich in einer Beratung auf ein solches Gespräch vorzubereiten.

■ Soll ich anderen Menschen von dem sexuellen Missbrauch erzählen?

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

Mädchen und Jungen empfinden oft Scham darüber, sexuell missbraucht worden zu sein. Häufig glauben sie, selbst Schuld daran zu sein. Sie haben Angst, von anderen beschuldigt oder anders gesehen zu werden, wenn sie den 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 werden den Missbrauch leugnen.

Die meisten Mädchen und Jungen wollen nicht, dass Details des Missbrauchs allgemein bekannt werden. Deshalb ist es wichtig, folgende Punkte zu besprechen:

- Wem kann es erzählt werden?
- Was kann anderen erzählt werden?
- Wer soll es anderen erzählen?

Sie können sich auf Wörter und Redewendungen einigen, die am besten ausdrücken, was offenbart werden soll. Ohne das Einverständnis der Betroffenen sollte der Missbrauch nicht aufgedeckt werden.

■ Was ist, wenn meine Tochter schwanger ist, oder mein Kind eine sexuell übertragbare Krankheit hat?

Wenn ein Mädchen vermutet oder feststellt, dass es schwanger ist, dann ist es wichtig, so schnell wie möglich medizinische Beratung in Anspruch zu nehmen, um sich mit Risiken und Möglichkeiten seiner Situation auseinandersetzen zu können. Eventuell möchte das Mädchen nicht mit Ihrem Hausarzt 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, ist ein weiteres Problem, das berücksichtigt werden muss. Eine medizinische Untersuchung ist sehr empfehlenswert, da einige sexuell übertragbare Krankheiten keine eindeutigen körperlichen Symptome zeigen. Die Untersuchung ist außerdem wichtig, damit die jungen Menschen die Kontrolle über ihren eigenen Körper zurück gewinnen können. Das Wissen, gesund zu sein, kann Entlastung bieten und beruhigen. 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 und eine erfahrene und sensible Ärztin/einen Arzt suchen. Bieten Sie Ihre Begleitung an.

Wenn die Heranwachsenden keine ärztliche Untersuchung wollen, so ist es empfehlenswert, sich die Hilfe einer Beraterin/ eines Beraters zu suchen, die Sie dabei unterstützen, das Thema anzusprechen, um einen Weg 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 Öffentlichwerden des sexuellen Missbrauchs,
- eine enge Beziehung zum Täter,
- der Wunsch, der 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, da sie dann besser in der Lage sind, zu entscheiden, ob sie den Täter anzeigen wollen oder nicht. Auch die Verjährungsfristen sollten bei der Entscheidung berücksichtigt werden. Aussagen bei der Polizei, vor Gericht oder bei einer Gutachterin/einem Gutachter stellen eine besondere Belastung dar und bedürfen der inneren Stabilität. Eine einmal gestellte Anzeige kann nicht wieder zurückgezogen werden. Sichern Sie für den Fall einer Strafanzeige Ihre volle Unterstützung zu und überreden Sie den Heranwachsenden 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 sexuellen Missbrauch erfahren haben. Dabei ist es wichtig zu bedenken, dass auch Jugendliche, die keinen Missbrauch erlebt haben, einige der Verhaltensweisen zeigen, die hier beschrieben werden.

Es gibt geschlechtsbezogene Unterschiede im Verhalten von Jugendlichen. 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 oder gegen ihren eigenen Körper, z.B. indem sie sich selbst verletzen. Jungen hingegen werden bereits in der Kindheit größere Bewegungsfreiheiten gewährt und eine aktive und selbständige Begegnung mit der Umwelt wird gefördert. Somit neigen viele Jungen dazu, ihre negativen Gefühle eher gegen andere zu richten und sie, z.B. durch aggressives Verhalten, auszuleben. Wenn das Verhalten von Mädchen und Jungen eine Gefahr für sie selbst oder andere ist, müssen sie lernen, ihre Gefühle in einer nicht gewalttätigen, sondern positiv aufbauenden Art auszudrücken. Beratung und Therapie können dabei sehr hilfreich sein. 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.

■ 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 sexuellen Missbrauch 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 den Heranwachsenden, diese Symptome medizinisch abklären zu lassen, auch wenn sie wahrscheinlich keinen biologischen oder physischen Ursprung haben. Die Symptome können psychosomatisch bedingt sein, d.h. die emotionale Belastung durch den sexuellen Missbrauch äußert sich als körperliche Krankheit.

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. Dies können Zeichen von Depressionen sein, die dann in der Folge weitere gesundheitliche Probleme nach sich ziehen.

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.

Wut

Mädchen und Jungen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, empfinden häufig viel Wut. Diese Wut ist sehr berechtigt angesichts der Gewalt, die ihnen widerfahren ist. Wurde der sexuelle Missbrauch 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. Sie kann Menschen ins Handeln bringen. Für die Heranwachsenden 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 Missbrauch zu Hause passiert ist, verbinden die Jugendlichen unter Umständen ihren Schlafraum 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 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 „Albträume“).

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 Missbrauch vor dem Schlafengehen.
- ▶ Schlagen Sie vor, Entspannungsmusik zu hören.
- ▶ Stellen Sie bei Problemen mit der Dunkelheit ein Nachtlicht auf.

Selbst zerstörerisches Verhalten

Mädchen und Jungen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, leiden häufig unter negativen Gefühlen und erleben diese als starken innerlichen Schmerz oder als fast unerträglichen Druck. Oft haben sie Probleme, diese Empfindungen zu verstehen und die damit verbundenen schmerzlichen Gefühle auszudrücken. Wenn sie von diesen negativen Gefühlen überrollt werden oder der innere Druck zu stark wird, kann es zu selbstverletzendem Verhalten kommen. Manchmal ist es leichter, körperlichen Schmerz zu erleben als psychischen Schmerz auszuhalten. Die Heranwachsenden schneiden sich dann in die Haut (Ritzen), fügen sich Verbrennungen zu oder ähnliches. 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 suchartigen 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, 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 zu wenden oder an eine Krisenhotline für Jugendliche.

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, aggressive Ausbrüche, 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
- wenig Motivation
- sozialer Rückzug
- Müdigkeit, Energielosigkeit
- negative, pessimistische Gedanken
- wenig Selbstvertrauen
- Gefühl von Nichtdazugehören
- Konzentrationsschwäche
- Vergesslichkeit
- Selbstmordgedanken oder -pläne und -versuche

Depressionen können sich auch körperlich äußern, z.B. in Kopf- oder Bauchschmerzen.

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

Wenn ein Mädchen oder ein Junge depressiv ist, besteht ein erhöhtes Suizidrisiko (Selbstmordgefahr). Entwickeln Jugendliche Suizidgedanken, heißt das nicht notwendigerweise, dass sie sterben wollen. Und doch ist es ein Irrglaube zu meinen, dass Menschen, die über Suizid reden, nur Aufmerksamkeit suchen und keinen Suizid begehen werden.

Häufig ist es so, dass Heranwachsende keine Gründe mehr sehen können, weiterzuleben. 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 schwer aushaltbare Gefühlszustände zu konkreten Suizidhandlungen führen.

Die meisten Menschen mit Suizidabsichten geben vorher Warnsignale:

- Sie reden über Selbstmord.
- Sie schreiben oder zeichnen etwas, was mit Suizid 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 Heranwachsende 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
- zuviel oder zuwenig 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 ihnen zu.
- ▶ 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.
- ▶ 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. Sensibles Fragen führt nicht dazu, dass Suizidabsichten ausgeführt werden, sondern 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.

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 sexuellen Missbrauch 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 oder zur Teilnahme in einer Tanzgruppe 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 sexuellen Missbrauch erfahren haben, erleben in irgendeiner Form Angst. Dies ist eine natürliche psychische Reaktion auf den Missbrauch.

Die Ängste, die sich entwickeln, sind manchmal panikartig. Sie können in irgendeiner Art mit dem Missbrauch verbunden sein. Die Ängste können ausgelöst werden z.B. durch Dunkelheit, in Parks, durch einen bestimmten Typ von Mann oder durch Gerüche, Musik, Alleinsein.

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 wo sie oder er 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. atmen
 2. zum sicheren Ort gehen
 3. den Teddy/ein Kuscheltier umarmen
 4. atmen
 5. mit jemanden sprechen, jemanden anrufen
 6. die Lieblingsmusik hören
 7. atmenusw.

■ „Flashbacks“ (Rückblenden)

Junge Menschen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, leiden häufig unter sogenannten „flashbacks“. Das sind Erinnerungen, die wie ein Wiedererleben extrem belastend sind. Es fühlt sich so an, als geschähe das Erlebte erneut. 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 und nicht auf eine psychische „Krankheit“ hinweisen. 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. Sie werden durch einen Reiz (auch „Trigger“ genannt) ausgelöst, der bekannt ist oder unbewusst wirkt. Häufig auftretende oder besonders stark ausgeprägte „flashbacks“ machen es ratsam, Beratung in Anspruch zu nehmen. Beratungsgespräche können dabei helfen, diese Reize zu identifizieren und mögliche Begegnungen damit zu minimieren.

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 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 Drogen

Sexualisierte Gewalt löst häufig vielfältige emotionale Probleme aus. Der Gebrauch von Drogen und Alkohol kann Heranwachsenden dabei helfen, die inneren Spannungen, die diese Probleme mit sich bringen, auszuhalten und sich zeitweise von ihnen abzulenken. Der Gebrauch von Alkohol und Drogen stellt somit eine Art Selbstbehandlung dar. 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 von Alkohol und Drogen 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 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.

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 eröffnen 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.

Alpträume

Junge Menschen, die sexuelle Übergriffe erleben mussten, leiden häufig unter Alpträumen. 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. Alpträume 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 sein. Viele Mädchen und Jungen verschweigen diese Alpträume, auch wenn sie für sie quälend sind. Oft ist es ihnen peinlich, solche Träume zu haben, auch weil sie glauben, nur Kinder hätten Alpträume.

Die einzige Möglichkeit herauszufinden, ob jemand Alpträume hat, ist danach zu fragen. Machen Sie deutlich, dass Alpträume 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.
- ▶ 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.

Sexueller Missbrauch beeinflusst die Sexualität junger Menschen in unterschiedlicher Weise.

Bei einigen jungen Menschen gibt es zunächst keine Anzeichen, die auf einen Einfluss des sexuellen Missbrauchs 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 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 wertgeschätzt 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 sexuellen Missbrauch 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 Verlaufe 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 und im Ergebnis nicht eine Folge von sexuellem Missbrauch.

Besonders Jungen und junge Männer haben hier oft Probleme. Es ist ein weit verbreitetes Vorurteil, dass Jungen, die sexuell missbraucht wurden, homosexuell sind oder dadurch homosexuell geworden sind. 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 zu unsicher fühlen, holen Sie sich Unterstützung in einer Beratungsstelle.

Vertrauen

Junge Menschen, die sexualisierte 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 der professionellen 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

Sexueller Missbrauch stellt häufig den Verrat eines Vertrauensverhältnisses zwischen einem Kind und einem Erwachsenen dar. Dies gilt um so eher und wiegt umso schwerer, je nahestehender die Person ist. Dieser Bruch des Vertrauensverhältnisses stürzt das Kind in große Verwirrung. Es kann in der Folge nicht mehr zwischen sicheren und unsicheren Situationen unterscheiden. Dies hat enorme Auswirkungen auf den Prozess des Erwachsenwerdens. Die Fähigkeit, für die eigene Sicherheit sorgen zu können, ist von zentraler Bedeutung für ein unabhängiges Leben als Erwachsener. Ist diese Fähigkeit nur ungenügend ausgebildet, so kann sie „nach“ gelernt werden.

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 werden Eltern überbehütend, wenn sie herausfinden, dass ihr Kind sexuell missbraucht wurde. Obwohl dieses Verhalten normal und nachvollziehbar ist, kann es zu Konflikten mit dem/der Jugendlichen führen.

Versuchen Sie, Regeln und Grenzen zu setzen, die realistisch 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 in Krisensituationen angerufen werden können.
- ▶ 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 realistische 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

Vergegenwärtigen Sie sich, dass der sexuelle Missbrauch vorbei ist, Ihre Tochter oder Ihr Sohn ihn überstanden hat und auf dem Weg in die Zukunft ist.

Denken Sie daran, wie viel Mut und Kraft es Ihre Tochter oder Ihren Sohn gekostet haben mag, sich zu öffnen. Seien Sie stolz darauf und zuversichtlich für die Zukunft. Helfen Sie dem jungen Menschen, diese positiven Aspekte zu sehen.

Achten Sie bei all Ihren Bemühungen immer darauf, den Heranwachsenden in keiner Weise für den sexuellen Missbrauch verantwortlich zu machen. Die Verantwortung liegt immer vollständig beim Täter. Junge Menschen sind an diesem Punkt sehr verletzlich und jede unbedachte Äußerung Ihrerseits kann eine tiefe Enttäuschung und einen Rückzug zur Folge haben.

Ihr Kind hat sich durch den sexuellen Missbrauch verändert. Akzeptieren Sie die Veränderung. Auch Sie haben sich verändert und Ihre Beziehung zueinander wird sich weiter verändern. Versuchen Sie, diese schwierige Zeit als Chance für die Entwicklung Ihrer Beziehung zu nutzen.

... und ganz zum Schluss:

Sorgen Sie gut für sich. Stellen Sie sicher, dass auch Sie alle Unterstützung bekommen, die Sie in dieser Zeit brauchen und bekommen können.

Anlauf- und Beratungsstellen in Hamburg und im Internet

Fachberatungsstellen

Beratung bei sexuellem Missbrauch

Allerleirauh e.V.

Beratung bei sexuellem Missbrauch · Prävention · Fortbildung
Menckesallee 13
22089 Hamburg
Tel: 040 – 29 83 44 83
Fax: 040 – 29 83 44 84
info@allerleirauh.de
www.allerleirauh.de

DOLLE DEERNS e.V.

Fachberatungsstelle gegen sexuelle Gewalt an Mädchen und
jungen Frauen
Niendorfer Marktplatz 6
22459 Hamburg
Tel: 040 – 439 41 50
Fax: 040 – 43 09 39 31
beratung@dollederns.de
www.dollederns.de

Dunkelziffer e.V.

Hilfe für sexuell missbrauchte Kinder
Oberstraße 14b
20144 Hamburg
Tel: 040 – 48 48 84
Fax: 040 – 48 48 29
mail@dunkelziffer.de
www.dunkelziffer.de

Zornrot e.V.

Beratung, Information und Therapie bei sexualisierter Gewalt
gegen Mädchen und Jungen
Vierlandenstraße 38
21029 Hamburg-Bergedorf
Tel: 040 – 721 73 63
Fax: 040 – 72 00 51 48
info@zornrot.de
www.zornrot.de

Zündfunke e.V.

Verein zur Prävention und Intervention zu sexuellem Missbrauch
an Kindern und Frauen
Kieler Straße 188
22525 Hamburg
Tel: 040 – 890 12 15
Fax: 040 – 890 48 38
info@zuendfunke-hh.de
www.zuendfunke-hh.de

Sexualberatung

Familienplanungszentrum

Bei der Johanniskirche 20
22767 Hamburg
Tel: 040 – 439 28 22
Fax: 040 – 43 74 91
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
Fax: 040 – 30 99 749 – 31
lv.hamburg@profamilia.de
www.profamilia-hamburg.de

Sucht und Essstörungen

Die Brücke e.V.

Essstörungenberatung für Mädchen und junge Frauen
Walddörferstraße 337
22047 Hamburg
und
Neue Große Bergstraße 20
22767 Hamburg
Tel: 040 – 66 61 20
Fax: 040 – 668 29 73
info@essstoerungs-therapie.de
www.bruecke-online.de

Hamburger Zentrum für Essstörungen e.V.

Bundesstraße 14
20146 Hamburg
Tel: 040 – 450 51 21
Fax: 040 – 450 51 22

Kajal – Frauenperspektiven e.V.

Suchtprävention und Beratung für Mädchen
Sucht- und Drogenberatung
Essstörungenberatung
Hospitalstraße 69
22767 Hamburg
Tel: 040 – 380 69 87
Fax: 040 – 38 61 31 56
kajal@frauenperspektiven.de
www.kajal.de

Waage e.V. Hamburg

Kontakt, Beratung und Information für Frauen mit Essstörungen
Eimsbüttelerstr. 53
22769 Hamburg
Tel: 040 – 491 49 41
Fax: 040 – 40 17 27 33
info@waage-hh.de
www.waage-hh.de

Sonstige Fachberatungsstellen

Autonom Leben Hamburg – Beratungsstelle für behinderte Menschen

Langenfelder Straße 35
22769 Hamburg
Tel: 040 – 432 90 14 8/9
Fax: 040 – 432 90 14 7
info@autonomleben.de
www.autonomleben.de

Beratungsstelle Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.

Beethovenstraße 60
22083 Hamburg
Tel: 040 – 25 55 66
Fax: 040 – 25 83 17
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
Fax: 040 – 389 57 86
mail@opferhilfe-hamburg.de
www.opferhilfe-hamburg.de

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

Beratung bei Gewalt gegen Kinder und Jugendliche

Emilienstraße 78

20259 Hamburg

Tel: 040 – 491 00 07

Fax: 040 – 491 19 91

kinderschutz-zentrum@hamburg.de

www.kinderschutz-zentren.org

Kinderschutz-Zentrum Hamburg-Harburg

Eißendorfer Pferdeweg 40a

21075 Hamburg

Tel: 040 – 790 104 - 0

Fax: 040 – 790 104 - 99

kinderschutzzentrum-harburg@hamburg.de

www.kinderschutz-zentren.org

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 – 42 803 – 3103 / 3132

oder 0172 – 4268090

d.seifert@uke.uni-hamburg.de

www.uke.uni-hamburg.de

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Trauma-Ambulanz für Kinder, Jugendliche und deren Familien

Martinistraße 52, Haus S 30

20246 Hamburg

Tel: 040 – 42 803 – 22 30

ballin@uke.uni-hamburg.de

www.uke.uni-hamburg.de

Weisser Ring

Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung
von Kriminalitätsoffern und zur Verhütung von Straftaten e.V.

Landesbüro Hamburg

Winterhuder Weg 31

22085 Hamburg

Tel: 040 – 251 76 80

Fax: 040 – 251 42 67

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

Fax: 040 – 18 18 87 – 2322

b.dulz@asklepios.com

www.asklepios.com/klinikumnord

Psy 46 – Junge Erwachsene

Adresse: siehe oben

Tel: 040 – 18 18 87 – 1682

Fax: 040 – 18 18 87 – 1684

Asklepios Klinik Harburg

Eißendorfer Pferdeweg 52

21075 Hamburg

Tel: 040 – 18 18 86 – 0

Fax: 040 – 18 18 86 – 2750

www.asklepios.com/harburg

Kath. Kinderkrankenhaus Wilhelmstift gGmbH

Liliencronstraße 130
22149 Hamburg
Tel: 040 – 673 77 – 190
Fax: 040 – 673 77 – 164
kjp@kkh-wilhelmstift.de
www.kkh-wilhelmstift.de

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Martinistraße 52
20246 Hamburg
Tel: 040 – 42803 – 0
info@uke.uni-hamburg.de
www.uke.uni-hamburg.de

Telefonhotlines

Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz Hamburg e.V. ajs

Kinder- und Jugendtelefon
und Jugendliche beraten Jugendliche am Telefon
0800 – 111 0 333, kostenlos, Mo. – Fr. 15.00 – 19.00 Uhr

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

01805 – 1234 65

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

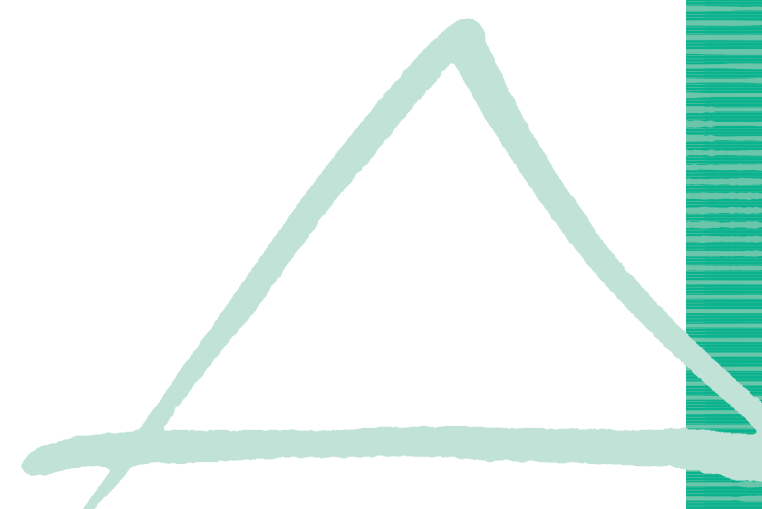
www.liebe-lore.de

**Online-Datenbank der Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeuten**

www.psych-info.de

Informationen über weitere Unterstützungsangebote in Hamburg:

www.familienwegweiser.hamburg.de



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 sexuellem Missbrauch
- Prävention von sexuellem Missbrauch

Die Angebote sind für

- Mädchen ab 13 Jahre
- Frauen bis 27 Jahre
- Mütter, die wissen oder vermuten, dass ihr Kind sexuellen Missbrauch erlebt (hat)
- weibliche 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.
- 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 sexualisierte 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
BLZ 200 505 50 · Kontonr. 1239 121 617

Allerleirauh ist Mitglied im

