MEIN WEG, ALS OPFER **WEITERZULEBEN**

Als persönlich Betroffene kann ich sagen: Es war ein sehr langer und schwerer Weg, den ich oft allein gehen musste. Ich habe gelernt, dass ich die Bewältigung selbst einleiten musste. Familie, Freunde und Fachkräfte waren wichtig für meine teilweise Genesung, doch ich durfte mir nicht selbst im Wege stehen oder mich nur auf andere verlassen. Ich kann nicht von Heilung sprechen, doch ich habe erkannt, wie mein Leben lebenswert sein kann.

Der Glaube ist mir eine wichtige Hilfe dabei gewesen. Vor 20 Jahren habe ich angefangen, Gott zu vertrauen. Ich musste erst lernen, eine Beziehung zu Gott aufzubauen und darauf vertrauen lernen, dass er mich liebt (mein Lieblingsbibeltext Joh. 3,16). Ich wollte jedoch so weit heil werden, wie es ging, und fühlte, dass ich dem Täter vergeben möchte.

Gott ist immer für mich da, wenn ich ihn brauche. Wie oft hat er mich getragen, auch wenn ich es in den Situationen nicht gespürt habe, sondern es mir erst im Nachhinein bewusst geworden ist. Gott ist Liebe (1. Johannes 4,16)!

Damaris Hope

BÜCHERTIPPS

Marie Wabbes
Ich dachte, du bist mein Freund. Kinder vor sexuellem Missbrauch schützen (2008)

Gisela Braun/Dorothee Wolters
Das große und das kleine NEIN (1997)

Susa Apenrade/Jutta Knipping (Illustratorin)
Ich kenn dich nicht, ich geh nicht mit (2002)

Ellen Bass, Laura Davis
Trotz allem – Wege zur Selbstheilung für sexuell missbrauchte Frauen
(Orlanda Frauenverlag, 2001/8/11)

HILFE FÜR BETROFFENE

www.wildwasser.de
(auch für Kinder)

Für Rückfragen und Gespräche stehen wir gerne zur Verfügung:

Damaris Hope
damaris.hope@online.de

Fachbeirat „Sexueller Gewalt begegnen“
johann.gerhardt@thh-friedensau.de

© 2017. Herausgeber: Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten Mittelrheinische Vereinigung, www.mrv.adventisten.de. Fotos: fotolia.com / obeyleesin, nastia1983. Gestaltung: Sarah Popa, Stimme der Hoffnung e.V.

SEXUELLE GEWALT GEGENÜBER KINDERN **ERKENNEN, VERHINDERN UND BEWÄLTIGEN**

Was können wir als Einzelne tun, um sexuelle Gewalt gegenüber Kindern zu erkennen bzw. zu verhindern? Und was können Opfer tun, um diese Erfahrungen zu bewältigen?

Sexuelle Gewalt ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Auch in gläubigen Familien und in Religionsgemeinschaften.
Die Wahrscheinlichkeit, dass es auch in unserer Freikirche Opfer sexueller Gewalt gibt, ist groß. Wir dürfen nicht so tun, als gehe uns dieses Thema nichts an. Nicht ohne Grund hat unsere Freikirche den Fachbeirat „Sexueller Gewalt begegnen“ eingerichtet, an den sich Opfer wenden können.

Welche SPÄTFOLGEN kann sexuelle Gewalt für die Opfer im Erwachsenenalter haben?

- Verzerrungen in der Wahrnehmung und im Denken, Verleugnen und Bagatellisieren des Erlebten, Rationalisierung und Verdrängung des Erlebten bis hin zum totalen Verlust der Erinnerung daran
- Schwierigkeiten in allen sozialen Beziehungen oder gegenüber Männern oder Frauen, Bindungsunfähigkeit
- Vermeidung und Ablehnung von Sexualität
- Hoffnungs- und mutlose Lebensgefühle (Depressionen), Ängste, Panikattacken, Essstörungen, Störung des Selbstwertgefühls, Zwänge, Süchte aller Art
- Psychosomatische Krankheiten, Allergien, Kopfschmerzen, Gedächtnisstörungen, Atemschwierigkeiten, chronische Müdigkeit

Die Schwere und das Ausmaß der Folgen hängen von den Bewältigungsmöglichkeiten, positiven Beziehungserfahrungen und Erfolgserlebnissen in anderen Lebensbereichen ab. In vielen Fällen ist eine Bewältigung ohne Therapie kaum möglich.

Wie können wir Kinder stärken und ihnen helfen, sexuelle Übergriffe zu VERMEIDEN?

Folgende Leitsätze und Verhaltensrichtlinien sind hilfreich:

- Dein Körper gehört dir! Niemand hat das Recht, ihn zu betasten oder zu benutzen!
- Du musst keine für dich merkwürdigen oder unangenehmen Berührungen zulassen.
- Vertraue deinen eigenen Gefühlen!
- Wenn etwas, das jemand anderer tut, bei dir unangenehme Gefühle auslöst, dann ist es verkehrt. Protestiere dagegen!
- Wenn der andere nicht auf dich hört, dann erzähle deinen Eltern oder einem anderen Erwachsenen davon. Lass dich nicht davon beeindrucken, wenn man dir sagt, das sei ein Geheimnis oder wenn man dir Strafe androht.
- Du hast IMMER das Recht, NEIN zu sagen, anderen nicht zu gehorchen und dich zu wehren.
- Suche dir Hilfe und Unterstützung, wenn du sie brauchst. Fordere sie notfalls ein.

Wie kann man Anzeichen von körperlicher oder sexueller Gewalt bei Kindern ERKENNEN?

Anzeichen von Gewalterfahrungen können sein:

- körperliche Verletzungen, wie Knutschflecke oder Bissringe am Körper
- auffälliges Sozialverhalten, wie Aggressivität und Ängstlichkeit
- Entwicklungsstörungen, Schulschwierigkeiten
- Beschwerden an Geschlechtsorganen
- psychosomatische Beschwerden, wie Bauch- und Kopfschmerzen
- psychische Störungen und Erkrankungen, wie depressiver Rückzug und Albträume
- zwanghaftes Verhalten, wie Hände waschen und ritzen

Beim Vorliegen eines oder mehrerer Anzeichen kann Gewalt als Ursache in Betracht gezogen werden. Besonders aufmerksam und sensibel sollte man auf die kleinen, versteckten Signale bzw. Hilferufe reagieren, z.B. bruchstückhafte Erzählungen, Andeutungen oder Fragen. Jeder angedeuteten Gewalterfahrung sollte nachgegangen werden, da Kinder nie ohne Grund um Hilfe bitten.

Was sollten wir bei einem VERDACHT unternehmen?

Eltern sollten mit ihrem Kind einfühlsam darüber sprechen und nach Gründen für sein Verhalten fragen. Bei einem Verdacht auf sexuellen Missbrauch ist es am besten, sich an eine spezielle Beratungsstelle oder den Kinderarzt zu wenden. Hier kann das weitere Vorgehen besprochen werden.