



## Allerleirauh

Beratung bei sexueller Gewalt  
Prävention Fortbildung

Menckesallee 13  
22089 Hamburg

Tel 040 - 29 83 44 83  
Fax 040 - 29 83 44 84

info@allerleirauh.de  
www.allerleirauh.de

### Telefonzeiten

Mo.	9.30 - 13 h
Di.	9.30 - 13 h und 14 - 17 h
Mi.	9.30 - 13 h und 14 - 17 h
Do.	14 - 18 h
Fr.	9.30 - 13 h

Es können auch Nachrichten  
auf dem Anrufbeantworter hinterlas-  
sen werden. Wir rufen zurück.



## Allerleirauh

Beratung bei sexueller Gewalt  
Prävention Fortbildung

# Zur Seite stehen

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

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

2. veränderte Auflage 2010

#### 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

<b>Vorwort</b> .....	3
<b>Einleitung</b> .....	4
<b>Häufig gestellte Fragen</b> .....	5
Warum hat meine Tochter/mein Sohn sich mir nicht schon früher anvertraut? .....	5
Warum habe ich nichts davon gemerkt? .....	6
Warum erzählt mir meine Tochter/mein Sohn nicht alles? .....	6
Kann „das“ wieder passieren? .....	7
Wie lange wird sie/er damit zu tun haben? .....	8
Ich habe ihr/ihm doch nichts getan, warum ist sie/er so wütend auf mich? .....	9
Sollen wir eine Beratung aufsuchen? .....	9
Wie funktioniert Beratung? .....	11
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 mit einem Verdacht auf Schwangerschaft oder einer sexuell übertragbaren Krankheit? .....	15
Sollte der Täter angezeigt werden? .....	16



<b>Problembereiche der Jugendlichen</b> .....	17
Sexuelle Übergriffe unter Jugendlichen .....	18
Riskantes Verhalten .....	19
Gesundheitliche Probleme .....	20
Wut .....	21
Schlafschwierigkeiten .....	22
Selbstzerstörerische Verhaltensweisen .....	23
Depressionen .....	24
Suizidales Verhalten .....	26
Körpergefühl .....	28
Angst .....	29
„Flashbacks„ (Rückblenden) .....	30
Alkohol und andere Drogen .....	32
Alpträume .....	33
Sexualität .....	34
Vertrauen .....	36
Sicherheit .....	37
<b>Abschlussbemerkungen</b> .....	39
<b>Anlauf- und Beratungsstellen in Hamburg und im Internet</b> .....	40
<b>Über Allerleirauh</b> .....	48

## Vorwort

Die hier vorliegende Broschüre beruht auf einer freien Übersetzung der australischen Vorlage „Hearing their voices“; einer Broschüre für Eltern und Bezugspersonen von Mädchen und Jungen im Alter von 13 - 20 Jahren, die sexuelle Gewalt erlebt haben. Einige Aspekte dieser Broschüre, die auf deutsche Verhältnisse weniger gut übertragbar sind, wurden weggelassen, andere Gesichtspunkte wiederum hinzu gefügt.

So kann nun denjenigen ein Ratgeber überreicht werden, die Jugendlichen helfen wollen, entstandene psychische und soziale Beeinträchtigungen zu mildern, die durch sexuelle Gewalt entstanden sind. Darüber hinaus soll der Ratgeber dazu beitragen, Mädchen, Jungen und ihre Bezugspersonen zu ermutigen, bestehende Hilfsangebote anzunehmen.

Wir verwenden in dieser Broschüre die Begriffe sexueller Missbrauch und sexuelle Gewalt. Sexueller Missbrauch ist vor allem ein juristischer Begriff. Er wird in Gesetzen verwendet, in denen die Strafen für diese Form von Gewalt an Kindern und Jugendlichen festgelegt sind. Die Bezeichnung „sexueller Missbrauch“ wird oft kritisiert. Sie scheint zu sagen, dass eine Person auch „ordnungsgemäß gebraucht“ werden kann. Die damit verbundene Gewalt scheint bei dieser Bezeichnung eher ausgeblendet zu sein. Gleichzeitig ist die Bezeichnung „sexueller Missbrauch“ jedoch sehr verbreitet. So sprechen wir in dieser Broschüre sowohl von sexuellem Missbrauch als auch von sexueller Gewalt.

## Einleitung

Sexueller Missbrauch trifft Mädchen und Jungen jeden Alters in allen gesellschaftlichen Schichten. Meist sind die Täter männlich und den Jungen und Mädchen bekannt, das heißt 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. Auch unter Gleichaltrigen kann es zu sexuellen Übergriffen kommen, die psychisch sehr belastend erlebt werden.

Wenn Sie erfahren, dass ein junger Mensch, für den Sie verantwortlich sind, sexuelle Gewalt erlebt hat, so wird dies für Sie wahrscheinlich sehr erschreckend und verwirrend sein. Die meisten Menschen reagieren darauf mit starken Gefühlen wie 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 sexuelle Gewalt erlebt haben, häufig zu tun haben. Abschließend finden Sie Adressen von Einrichtungen in Hamburg, die Ihnen weiterhelfen können und eine Darstellung der Hilfsangebote von Allerleirauh.

\*Sexuelle Gewalt 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 von der erlebten sexuellen Gewalt 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 wollen die Heranwachsenden Sie als Eltern schonen, denn sie ahnen, wie schwer das ihnen 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 die sexuelle Gewalt 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 überfordert oder anderweitig sehr in Anspruch genommen sind. 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 sexueller 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 sexuelle Gewalt erfahren, 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 sexuelle 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 sexueller Gewalt betroffen zu sein. Beratungsgespräche oder Gruppenangebote können hier sehr hilfreich sein.



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

Wenn junge Menschen sexuelle Gewalt erfahren, so haben Eltern nach der Aufdeckung oft die Sorge, ihre Tochter oder ihr Sohn könnte 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, also einem starken inneren Erleben, konfrontiert und brauchen die Möglichkeit, wütend und auch traurig sein zu dürfen. Häufig treten zudem Gefühle von Angst, Scham und Schuld auf und 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 innerlich wiederbelebt werden und den Heranwachsenden in Not bringen.

Wenn Sie hoffen, dass Jugendliche das Geschehene einfach 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 Jugendliche 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 die Betroffenen 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 sexuelle Gewalt erfahren haben, erleben häufig starke Gefühle von Wut und Zorn. Es kann ihnen schwer fallen, diese in Richtung des Täters zu lenken. 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 zurückschlagen oder davonlaufen. Mit dieser Wut drücken die Mädchen und Jungen auch aus, sich in der Beziehung zu Ihnen sicher zu fühlen. Manchmal sind die betroffenen 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 differenziert wahrzunehmen, sie zu verstehen und mit ihnen umgehen zu können. 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 sexuellen 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 daher 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 bekommen durch Beratung die Chance zu verstehen, was die erfahrene sexuelle Gewalt für sie selbst bedeutet. Sie können eigene Stärken entdecken und ihren Blick wieder nach vorn richten.

Bevor Heranwachsende sich 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 Gespräche?

---

🌿 Wie viele Gespräche werde ich haben?

---

🌿 Muss ich genau erzählen, was passiert ist?

---

Diese Fragen können in einem ersten Beratungsgespräch angesprochen und geklärt werden.

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

## ■ Wie funktioniert Beratung?

Vorab: Fachkräfte in Beratungsstellen müssen keiner offiziellen Stelle melden, dass sie von einem sexuellen Missbrauch erfahren haben. Sie unterliegen stattdessen der Schweigepflicht. Die Beraterinnen und Berater sind also nicht berechtigt oder verpflichtet, Dritten gegenüber zu berichten, was sie in der Beratung erfahren. Das gilt auch gegenüber Eltern von Jugendlichen. Für Jugendliche kann dies erleichternd sein, während es für Eltern manchmal schwierig ist, sich nicht ratsuchend an die Fachkraft wenden zu können. Grundsätzlich ist es aber auch möglich, eine Beraterin oder einen Berater von der Schweigepflicht zu entbinden.

An viele Beratungsstellen können sich sowohl Jugendliche als auch deren Bezugspersonen wenden. Beratungsstellen achten dabei darauf, dass eine Jugendliche oder ein Jugendlicher und deren Bezugsperson nicht von derselben Person beraten werden. Dies tun sie, weil es für Fachkräfte leichter ist, eine parteiliche Haltung einzunehmen, wenn sie nicht gleichzeitig von Dritten Informationen über eine zu beratende Person erhalten. Solche Informationen können das notwendige gegenseitige Vertrauen einschränken.

Die meisten Beratungsstellen, an die sich Jugendliche und Bezugspersonen im Fall von sexueller Gewalt wenden können, erheben keine personenbezogenen Daten. Ratsuchende können sich also auch anonym an diese Beratungsstellen wenden.

Das Besondere an Beratungsgesprächen ist, dass Berater und Beraterinnen ihnen vorurteilsfrei begegnen. Ratsuchende brauchen also nicht zu befürchten, dass ihre Werte und Ansichten in Frage gestellt oder sogar abgelehnt werden.

Beratung beruht im Wesentlichen auf Zuhören und Verstehen. Beraterinnen und Berater können keine fertigen Lösungen anbieten. Sie unterstützen Ratsuchende bei der Problemlösung, indem sie ihnen aufmerksam zuhören und mit Wertschätzung begegnen. Die Fachkräfte verfügen auch nicht über Geheimrezepte, mit denen sich schnell etwas ändern ließe. Es sind eher langsame Prozesse, die eine Veränderung zum Positiven bewirken. Manchmal jedoch, gerade bei Bezugspersonen von Jugendlichen, die sexuelle

Gewalt erlebt haben, führt schon ein Beratungsgespräch dazu, dass sie einen anderen Blick einnehmen können. Sie verstehen dann sich selbst und ihre Umwelt besser.

### ■ **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 von der sexuellen Gewalt 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, stattdessen in einem Gespräch mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn Ihre Gefühle zu 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.

Die Aufdeckung des sexuellen Missbrauchs ist dann oftmals für das Umfeld eine viel größere Krise als für die direkt Betroffenen. Gerade in dieser Situation brauchen Eltern und Bezugspersonen Hilfe und Unterstützung, um Entlastung für ihre starken Gefühlsreaktionen zu finden und angemessene Handlungsweisen für die Situation zu finden.

### ■ **Was ist mit den Geschwistern?**

Sexuelle Gewalt 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. Sohn, wie viel die Geschwister wissen sollen und wie in der Familie über den sexuellen 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 sexuelle Gewalt erfahren haben, haben das Recht auf Verschwiegenheit. Das Mädchen oder der Junge will vielleicht nicht, dass andere Menschen von dem sexuellen Missbrauch erfahren. Es ist wichtig, diesen Wunsch zu respektieren.

Mädchen und Jungen empfinden oft Scham darüber, sexuelle Gewalt erfahren zu haben. Häufig glauben sie, selbst Schuld daran zu sein. Sie haben Angst, von anderen beschuldigt oder anders wahrgenommen zu werden, wenn sie den sexuellen 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 sexuellen Missbrauch leugnen.

Die meisten Mädchen und Jungen wollen nicht, dass Details der erlebten Übergriffe 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 sexuelle Missbrauch nicht aufgedeckt werden.

## Was ist mit einem Verdacht auf Schwangerschaft oder einer sexuell übertragbaren Krankheit?

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 ein/n erfahrene/n und sensible/n Ärztin/Arzt suchen. Bieten Sie Ihre Begleitung an.

Wenn die Heranwachsenden keine ärztliche Untersuchung durchführen lassen wollen, so ist es empfehlenswert, sich die Hilfe einer Beraterin/eines Beraters zu suchen, die Sie dabei unterstützen, das Thema anzusprechen, um mit dem jungen Menschen gemeinsam eine Lösung 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 sexuelle 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 sexuelle Gewalt erfahren haben. Dabei ist es wichtig zu bedenken, dass auch Jugendliche, die keinen sexuellen 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.

Mädchen und Jungen, deren Verhalten eine Gefahr für sie selbst oder andere ist, müssen 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.

## Sexuelle Übergriffe unter Jugendlichen

In der polizeilichen Kriminalstatistik zeichnet sich in den letzten Jahren eine deutliche Zunahme an Übergriffen unter Jugendlichen ab. Viele dieser Übergriffe werden jedoch gar nicht erst bekannt. Eltern fühlen sich oftmals besonders überfordert, wenn sie erfahren, dass ihr Kind von einem Übergriff durch Gleichaltrige betroffen ist. Einige neigen auch zur Bagatellisierung der Taten. Es ist jedoch zu bedenken, dass auch grenzverletzendes Verhalten unter Gleichaltrigen bei den Betroffenen starke Gefühle von Entwertung, Ohnmacht und Schuld auslösen kann. Besonders wenn die Tat im alltäglichen Umfeld von Schule und Freundeskreis stattgefunden hat, befinden sich die betroffenen Jugendlichen plötzlich in einer krisenhaften Ausnahmesituation.

Bei Übergriffen unter Jugendlichen ist zu unterscheiden, ob die Grenzen eher versehentlich oder mit Vorsatz und geplant überschritten wurden. Manchen Jugendlichen mangelt es nämlich an einem Gespür für die Grenzen anderer, ein Übergriff ist dann anders zu bewerten, als wenn andere bewusst verletzt werden sollen. Grundsätzlich kann hier von einem Kontinuum ausgegangen werden, bei dem unterschiedliche Faktoren eine Rolle spielen. Von jugendlichem Experimentierverhalten über missverständene Kommunikation (Nein sagen, Ja verstehen), Gruppendruck, und unter Alkoholeinfluss können Grenzüberschreitungen verübt werden, bis hin zum geplanten Vorsatz eines massiven gewaltsamen Übergriffs.

Die zunehmende „Pornographisierung“ der Gesellschaft fördert eine Haltung vor allem bei männlichen Jugendlichen, die Gewalt als normal erscheinen lässt. Mit den technischen Möglichkeiten von Handy, Video und Internet sind außerdem Möglichkeiten entstanden, Aufnahmen von Situationen zu verbreiten, in denen Übergriffe ausgeübt wurden. Betroffene können dies weder kontrollieren noch rückgängig machen.

Betroffene junge Menschen, besonders Mädchen, erleben nach Übergriffen immer wieder, dass sie ausgegrenzt und auch von ehemals guten Freund/innen als „Schlampe“ bezeichnet werden. Zum Teil kursieren beschämende Bilder über sie im Internet. Für die Betroffenen ist dies ein Albtraum, bei dessen Bewältigung sie auf die verständnisvolle Unterstützung von Bezugspersonen angewiesen sind.

### Vorschläge:

- ▶ Bewahren Sie Ruhe und nehmen Sie die Gefühle der betroffenen Jugendlichen ernst.
- ▶ Bagatellisieren Sie das Vorgefallene nicht.
- ▶ Glauben Sie dem jungen Menschen und stellen Sie sich bedingungslos auf seine Seite.
- ▶ Bedanken Sie sich für das Ihnen entgegengebrachte Vertrauen.
- ▶ Beginnen Sie nicht, dem betroffenen jungen Menschen nun Einschränkungen und Verbote aufzuerlegen, um ihn schützen zu wollen.
- ▶ Vermeiden Sie kritische Nachfragen und Schuldzuweisungen.
- ▶ Thematisieren Sie eher nicht, wie das Vorgefallene hätte verhindert werden können, auch wenn dieses Sie verständlicherweise sehr beschäftigt. Ihr Kind macht sich wahrscheinlich innerlich genug Vorwürfe.
- ▶ Sprechen Sie alle Schritte, vor allem das mögliche Einschalten der Polizei, mit dem betroffenen jungen Menschen ab.
- ▶ Nehmen Sie die Hilfe einer Beratungsstelle in Anspruch.

## 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 sexuelle Gewalt 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 die erfahrene sexuelle Gewalt 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 sexuelle Gewalt erlebt haben, empfinden häufig viel Wut. Diese Wut ist sehr berechtigt angesichts der Gewalt, die ihnen widerfahren ist. Wurde die sexuelle Gewalt 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 den 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 sexuelle 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 sexuellen 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 „Alpträume“).

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

### ■ Selbstzerstörerische Verhaltensweisen

Mädchen und Jungen, die sexuelle 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 Therapiesprache 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. Sie brauchen nicht zu befürchten, dass sensibles Fragen die Wahrscheinlichkeit eines Suizids erhöht, sondern es zeigt den Jugendlichen, 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 sexuelle Gewalt 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 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 sexuelle Gewalt 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, 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 Mäd-



chen 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 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. ruhig durchatmen
  2. zu einem „sicheren“ Ort gehen
  3. den Teddy/ein Kuscheltier umarmen
  4. ruhig durchatmen
  5. mit jemanden sprechen, jemanden anrufen
  6. die Lieblingsmusik hören
  7. ruhig durchatmenusw.

#### ■ „Flashbacks“ (Rückblenden)

Junge Menschen, die sexuelle Gewalt erlebt haben, leiden häufig unter sogenannten „flashbacks“. Das sind blitzartig auftretende Erinnerungen an eine traumatische Situation, die sich so anfühlen, als geschähe das Erlebte genau in diesem Moment erneut. Dieses Wiedererleben ist extrem belastend. 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 manchmal bekannt, manchmal aber auch nicht einfach herauszufinden ist. Dies können Gerüche, Geräusche, ein bestimmter Typ von Mann, einzelne Merkmale oder irgendeine andere Kleinigkeit sein, die das Gedächtnis als Erinnerungssplitter zum traumatischen Vorgang gespeichert hat und das nun zu einer Aktivierung des Erlebten führt. Treten „flashbacks“ besonders stark ausgeprägt auf, ist 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 mit Namen 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 andere Drogen

Sexuelle Gewalt löst häufig vielfältige emotionale Probleme aus. Der Gebrauch von Alkohol und anderen Drogen 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 anderen 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 dieser Substanzen 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 anderem 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, das Jugendliche oft als sehr belastend erleben.

### 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 suchen 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 dafür 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. Sprechen Sie in dieser Zeit jedoch nicht über den sexuellen Missbrauch, sondern bevorzugen Sie angenehme Themen.
- ▶ 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.

Sexuelle Gewalt beeinflusst die Sexualität junger Menschen in unterschiedlicher Weise.

Bei einigen jungen Menschen gibt es zunächst keine Anzeichen, die auf einen Einfluss der sexuellen Gewalterfahrung 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 worden 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 geschätzt 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 sexuelle Gewalt 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.

Besonders Jungen und junge Männer haben hier oft Probleme. Es ist ein weit verbreitetes Vorurteil, dass sich Homosexualität bei Jungen aufgrund einer sexuellen Gewalterfahrung entwickelt hat. 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 nicht sicher genug fühlen, holen Sie sich Unterstützung in einer Beratungsstelle.

## Vertrauen

Junge Menschen, die sexuelle 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 professioneller 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 verhalten sich Eltern überbehütend, wenn sie herausfinden, dass ihr Kind sexuelle Gewalt erlebt hat. Obwohl dieses Verhalten häufig nachvollziehbar ist, kann es zu Konflikten mit dem/der Jugendlichen führen.

Versuchen Sie, Regeln und Grenzen zu setzen, die angemessen 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 er in Krisensituationen anrufen kann.
- ▶ 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 angemessene 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 die erfahrene sexuelle Gewalt 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 sexueller Gewalt an Kindern und Jugendlichen

##### **Allerleirauh e.V.**

Beratung bei sexueller Gewalt · Prävention · Fortbildung

Menckesallee 13  
22089 Hamburg  
Tel: 040 - 29 83 44 83  
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  
beratung@dollederns.de  
www.dollederns.de

##### **Dunkelziffer e.V.**

Hilfe für sexuell missbrauchte Kinder

Albert-Einstein-Ring 15  
22761 Hamburg  
Tel: 040 - 42 10 700 10  
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  
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  
info@zuendfunke-hh.de  
www.zuendfunke-hh.de

#### Sexualberatung

##### **Familienplanungszentrum**

Bei der Johanniskirche 20  
22767 Hamburg  
Tel: 040 - 439 28 22  
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  
lv.hamburg@profamilia.de  
www.profamilia-hamburg.de

## Sucht und Essstörungen

---

### Die Brücke

Essstörungenberatung für Mädchen und junge Frauen

Walddorferstraße 337

22047 Hamburg

und

Neue Große Bergstraße 20

22767 Hamburg

Tel: 040 - 66 61 20

info@essstoerungs-therapie.de

www.bruecke-online.de

---

### Hamburger Zentrum für Essstörungen e.V.

Bundesstraße 14

20146 Hamburg

Tel: 040 - 450 51 21

---

### Kajal - Frauenperspektiven e.V.

Suchtprävention und Beratung für Mädchen

Sucht- und Drogenberatung

Essstörungenberatung

Hospitalstraße 69

22767 Hamburg

Tel: 040 - 380 69 87

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

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

info@autonomleben.de

www.autonomleben.de

---

#### Beratungsstelle Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.

Beethovenstraße 60

22083 Hamburg

Tel: 040 - 25 55 66

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

mail@opferhilfe-hamburg.de

www.opferhilfe-hamburg.de

---

#### Wendepunkt e.V., Außenstelle Altona

Hamburger Modellprojekt für sexuell auffällige Minderjährige

Max-Brauer-Allee 40

22765 Hamburg

Tel: 040 - 70 29 87 61

hamburg@wendepunkt-ev.de

www.wendepunkt-kreis-pinneberg.de

---

#### Beratungsstelle Männer gegen Männergewalt

Lindenstr. 27

20099 Hamburg

Tel.: 040 - 220 12 77

www.gewaltberatung-hamburg.org

---

---

## **Erziehungsberatungsstellen in Hamburg bei öffentlichen und privaten Trägern**

Die zuständige Beratungsstelle finden Sie im Internet unter [www.hamburg.de](http://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**

Emilienstraße 78  
20259 Hamburg  
Tel: 040 - 491 00 07  
[kinderschutz-zentrum@hamburg.de](mailto:kinderschutz-zentrum@hamburg.de)  
[www.kinderschutz-zentren.org](http://www.kinderschutz-zentren.org)

---

### **Kinderschutz-Zentrum Hamburg-Harburg**

Eißendorfer Pferdeweg 40a  
21075 Hamburg  
Tel: 040 - 790 104 - 0  
[kinderschutzzentrum-harburg@hamburg.de](mailto:kinderschutzzentrum-harburg@hamburg.de)  
[www.kinderschutz-zentren.org](http://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 - 21 27  
[ifrrh@uke.uni-hamburg.de](mailto:ifrrh@uke.uni-hamburg.de)  
[www.uke.uni-hamburg.de](http://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](mailto:ballin@uke.uni-hamburg.de)  
[www.uke.uni-hamburg.de](http://www.uke.uni-hamburg.de)

---

#### **Weisser Ring**

Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoptionen von Straftaten e.V., Landesbüro Hamburg  
Winterhuder Weg 31  
22085 Hamburg  
Tel: 040 - 251 76 80  
[lbhamburg@weisser-ring.de](mailto:lbhamburg@weisser-ring.de)  
[www.weisser-ring.de](http://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  
[b.dulz@asklepios.com](mailto:b.dulz@asklepios.com)  
[www.asklepios.com/klinikumnord](http://www.asklepios.com/klinikumnord)  
Psy 46 - Junge Erwachsene  
Adresse: siehe oben  
Tel: 040 - 18 18 87 - 1682

---

#### **Asklepios Klinik Harburg**

Eißendorfer Pferdeweg 52  
21075 Hamburg  
Tel: 040 - 18 18 86 - 0  
[www.asklepios.com/harburg](http://www.asklepios.com/harburg)



---

### **Kath. Kinderkrankenhaus Wilhelmstift GmbH**

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

---

### **Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf**

Martinstraße 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)**

Telefonische Beratung für Kinder und Jugendliche kostenlos und anonym  
Kinder- und Jugendtelefon  
0800 - 111 0 333 (EU-Rufnummer 116 111), Mo. - Fr. 14.00 - 20.00 Uhr  
Jugendliche beraten Jugendliche, Sa. 14.00 - 20.00 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](http://www.jugendserver-hamburg.de)

---

#### **Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V.**

Der Fachverband für Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung  
[www.bke.de](http://www.bke.de)

---

#### **Das Beratungsnetz**

Psychosoziale Onlineberatung durch Experten  
[www.das-beratungsnetz.de](http://www.das-beratungsnetz.de)

---

#### **Online-Beratung und Chat für Jugendliche**

[www.liebe-lore.de](http://www.liebe-lore.de)

---

#### **Online-Beratung und Information für Kinder und Jugendliche**

[www.youngavenue.de](http://www.youngavenue.de)

---

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

[www.psych-info.de](http://www.psych-info.de)

---

#### **Informationen über weitere Unterstützungsangebote in Hamburg:**

[www.familienwegweiser.hamburg.de](http://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 sexuelle Gewalt erlebt (hat)
- ☞ weibliche Bezugspersonen
- ☞ pädagogische bzw. psychosoziale Fachkräfte (Einzelberatung und Teambberatung)

### 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: [info@allerleirauh.de](mailto:info@allerleirauh.de)
- ☞ 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](http://www.allerleirauh.de)

## Allerleirauh braucht Unterstützung

- ☞ um sicherzustellen, dass Mädchen und junge Frauen, die sexuelle 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 in der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Intervention bei Kindesmisshandlung und Vernachlässigung e.V.

