

Violetta

Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt
an Frauen und Mädchen e.V.
Dannenberg



Jahresbericht
2008

1. Vorwort	S. 2
2. Schwerpunktthema „Trauma und die Folgen“	S. 3
Das Tabu der sexualisierten Gewalt	
Was ist ein Trauma?	
Vorgehen in der Traumaberatung / Traumatherapie	
Die Situation von Frauen in Lüchow-Dannenberg	
Möglichkeiten unserer Beratungsstelle	
3. Bericht zur laufenden Arbeit der Beratungsstelle – Angebote und Tätigkeiten	S. 8
4. Dank	S. 11
Anhang	
Pressespiegel	
„Der sichere Ort“	

Die Beratungsstelle Violetta existiert seit 1993 als eingetragener Verein und ist vom Finanzamt als gemeinützig anerkannt. Erstmals in der Geschichte des Vereins wird seit 2007 eine Personalstelle mit Mitteln des Landes Niedersachsen finanziert. Die Gegenfinanzierung erfolgt durch den Landkreis Lüchow-Dannenberg, seine Samtgemeinden Lüchow/Wendland und Dannenberg/Elbtalaue und aus Eigenmitteln des Vereins.

Die Beratungsanfragen sind im Jahr 2007 wieder einmal angestiegen, so daß der zur Verfügung stehende Raum der Beratungsstelle zu knapp wurde. Für 2008 ist nun ein Umzug in größere Räume in Aussicht.

Für die anfallenden Raum- und Sachkosten, und auch für spezielle Projekte muß immer wieder Fundraising betrieben werden: ohne das Geld aus Spenden und Stiftungen wären lediglich die Personalkosten abgedeckt. Doch da wir durch die oben beschriebene Finanzierung auf einer relativ sicheren finanziellen Basis arbeiten, können wir uns noch mehr als bisher auf die inhaltliche Arbeit gegen sexuelle Gewalt konzentrieren.

Ein inhaltliches Schwerpunktthema möchten wir Ihnen in diesem Jahresbericht vorstellen, um Ihnen einen Eindruck über unsere Arbeit zu geben. War es im letzten Jahr das Thema **„Prävention von sexueller Gewalt“**, so ist es für 2007 das Thema **„Trauma und die Folgen“**.

Im Anhang finden Sie – vielleicht auch zur eigenen Entspannung - die traumatherapeutische Übung „Der Sichere Ort“ nach Luise Reddemann.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre !



Das Tabu der sexualisierten Gewalt

Sexualisierte Gewalt, sogenannter sexueller Mißbrauch, ist ein Angriff auf die Persönlichkeit und Gesundheit von Mädchen und Jungen. Sie wird, überwiegend von Männern, häufig über einen längeren Zeitraum hinweg geplant und durchgeführt und dient vorrangig der Befriedigung eigener Bedürfnisse nach Macht, Zuwendung, Nähe oder Profit. Durch Zwang zur Geheimhaltung, Drohungen, Bestechungen und Isolierung der Mädchen und Jungen wird die Tat verdeckt.

94% der Täter kommen aus dem näheren oder weiteren Umfeld der Kinder. Nur 6% sind Fremdtäter.

Kinder auf dem Land sind prozentual genauso häufig von sexuellem Mißbrauch betroffen wie Kinder in der Stadt.

Sexuelle Gewalt ist weiterhin das „bestgehütete Geheimnis“. Nur wenige Taten werden angezeigt. Das Bundeskriminalamt geht von einer Dunkelzifferrate in Höhe von ca. 19 aus. Dies bedeutet, dass auf jede angezeigte Tat weitere 19 kommen, die verschwiegen werden – meist aus Angst- und Schamgefühlen der Opfer.

Viele der betroffenen Frauen und Mädchen, die die Beratungsstelle Violetta aufsuchen, sind durch sexuelle Gewalt traumatisiert.

Was ist ein Trauma?

Der Begriff „Trauma“ ist populär und wird in unterschiedlichen Zusammenhängen gebraucht. Für die Arbeit mit traumatisierten Menschen ist es wichtig zu wissen, was ein Trauma psychisch und hirnpfysiologisch ausmacht. Hier eine kurze Darstellung:

- ◆ Ein Trauma (= Verletzung) ist ein Geschehen, dass **von außen** auf den Menschen einwirkt, und bei dem Bewältigungsstrategien wie **Flucht oder Kampf nicht möglich** sind. Zumeist ist es verbunden mit dem Gefühl von Ohnmacht und Ausgeliefertsein.
- ◆ Man unterscheidet zwischen **man-made** (Menschen gemachte) und **non-man-made** (nicht von Menschen gemachte) Traumata.

man-made sind körperliche Gewalt, sexuelle Gewalt, seelische Gewalt, chronische schwere Vernachlässigung, Geiselnahme, Raubüberfälle, Entführungen, schwere Verkehrsunfälle, Folter, Krieg.

non-man-made sind Naturkatastrophen, lebensbedrohliche Erkrankungen, plötzlicher Tod Angehöriger oder Freunde.

- ◆ Es gibt ein **Monotrauma** (**ein** traumatisches Ereignis, z. B. ein Verkehrsunfall) und **Komplexttraumata** (die Gewalteinwirkung zieht sich über eine **lange Zeit** hin und wiederholt sich, z.B. jahrelanger sexueller Mißbrauch).
- ◆ Die **Auswirkungen** sind umso schwerer, je früher – bezogen auf das Lebensalter – die Traumatisierungen eingewirkt haben, je länger sie angedauert haben und je näher die Beziehung zum Täter war.
- ◆ Die **traumatische Zange** nach Michaela Huber macht die Dynamik des Traumas mit den 4 f's noch deutlicher,:
 no fight – no flight (kein Kampf – keine Flucht) statt dessen
 freeze und fragment (einfrieren und aufsplitten).
 Das bedeutet: das Ereignis ist so existenziell bedrohlich, dass eigentlich **Kampf oder Flucht** stattfinden müsste. Das ist nicht möglich (z. B. einem kleinen Kind, oder bei einem Erdbeben oder einem Zugunglück), deshalb folgt Totstellen oder **Einfrieren**. Häufige Äußerungen danach sind: „*Das lief wie ein Film vor mir ab*“ oder „*Das ist jemand anderem passiert*“.
 Dazu kommt der Mechanismus des **Fragmentierens**, d.h. die Erinnerungen werden in Einzelteile zersplittert und so im Gehirn gespeichert. Das Ereignis kann nicht mehr zusammenhängend erinnert werden; es gibt manchmal noch einen Geruch, ein Bild, ein Geräusch. Das Gesamtgeschehen ist zu bedrohlich, um zusammenhängend erinnert werden zu dürfen: „*Am Stück ist es nicht auszuhalten*“.
- ◆ Diese Fragmente landen hirnorganisch in der Amygdala (dem Mandelkern) und werden von dort aus nicht weitergeleitet (z. B. an das Sprachzentrum), d. h. sie gelangen **nicht in die bewusste Verarbeitung**.

Es sind körperlich gespeicherte Erfahrungen, die nicht erzählbare Erinnerung sind, weil sie nicht als verstehbare Inhalte des eigenen Erlebens ins Gedächtnis aufgenommen wurden.

- ◆ 25% der traumatisierten Menschen können sich später an das Trauma nicht mehr erinnern. Bei 50-80% entwickelt sich ein **Krankheitsbild**.
- ◆ Die Folgen: das **PTBS** = das posttraumatische Belastungssyndrom. Es ist möglich, sich nach einem Trauma wieder zu erholen. Wenn jedoch bestimmte Reaktionen, wie Übererregung, ständiges Darandenken usw. (= akute posttraumatische Belastungsreaktion) nach 4 Wochen nicht abklingen, besteht ein posttraumatisches Belastungssyndrom. Dieses äußert sich z. B. in folgenden Symptomen:

seelisch: z.B. dauerhafte Übererregung, Depressionen, Verlust des Selbstvertrauens

körperlich: z. B. Ekelgefühle, Schmerzen, gestörtes Körpererleben (Berührungsreize führen zu übersteigerten Reaktionen)

geistig: Panikreaktionen, plötzlich einschießende Bilder oder Eindrücke (flash-backs)

Beziehungen: Vertrauensverlust , Angst zum Opfer zu werden, erhöhte Reizbarkeit

hormonell, neuroanatomisch: das Gehirn ist permanent auf Alarm geschaltet.

Hieraus wiederum folgen häufige Arztbesuche und Klinikaufenthalte, Beziehungsabbrüche, Einschränkung oder Verlust der Arbeitsfähigkeit und Ähnliches.

Vorgehen in der Traumaberatung und Traumatherapie

Stabilisierung und Ressourcenarbeit: das geschieht mit verbalen und nonverbalen Methoden, die angenehme Bilder schaffen, Ruhe, Frieden und

Sicherheit vermitteln und alle Sinne ansprechen. Unruhe- und Angstzustände sollen kontrolliert werden können.

Trauma-Exposition: Traumaverarbeitung und Zusammenfügung der Erinnerungen aus den Fragmenten z. B. mittels der speziellen Techniken des EMDR oder des Screening. Die Erfahrung kann benannt und zeitlich und in einen Zusammenhang eingeordnet werden. Man lernt, sich von ihr zu distanzieren. („*Es ist vorbei, ich bin in Sicherheit!*“)

Trauer und Integration in die Biografie: bearbeitet werden die Fragen, was durch die Traumabelastung verlorengegangen ist: Lebensjahre, Beziehungen usw.

Stabilisierung und Ressourcenarbeit sind Inhalte der Traumaberatung und der ersten Phase der Traumatherapie. Die Traumaexposition findet nur im Rahmen der Psychotherapie statt.

Die Situation betroffener Frauen in Lüchow-Dannenberg

Für Frauen in Lüchow- Dannenberg ist der Zugang zu einer traumatherapeutischen Behandlung erschwert: lediglich zwei der im Landkreis niedergelassenen Psychotherapeutinnen (mit Kassenzulassung) haben eine spezielle Ausbildung in Traumatherapie. Eine davon behandelt „nur“ von einem Monotrauma Betroffene. Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, sind jedoch häufig sequenziell, früh- und komplex traumatisiert.

Da traumatisierte Frauen meist finanziell schlechter gestellt sind (s. o.: Einschränkung der Arbeitsfähigkeit bzw. Ausbildungsdefizite durch PTBS), können sie sich nur sehr selten eine privat finanzierte Psychotherapie leisten.

Selbst wenn sie bereit sind, lange Fahrtwege nach Uelzen oder Lüneburg auf sich zu nehmen, müssen für einen Therapieplatz Wartezeiten von neun bis achtzehn Monaten einkalkuliert werden. Die einzige Lösung ist häufig die Aufnahme in eine psychosomatische Klinik mit traumatherapeutischem Schwerpunkt. Nach dem Abschluss der stationären Therapie ergibt sich hinsichtlich der ambulanten Fortführung allerdings wieder das oben geschilderte Problem.

Möglichkeiten unserer Beratungsstelle

bestehen darin

die Betroffenen über Traumatisierungen und deren mögliche Folgen zu informieren,

Unterstützung zum Schutz vor weiterer Traumatisierung zu geben,

Hilfe zur Symptomlinderung oder Symptombeseitigung zu geben (hierzu gehören Stabilisierungsübungen und praktische Tipps zum Umgang mit flash-backs im Alltag),

Die Wartezeit auf einen Therapieplatz mittels Stabilisierung und Krisenintervention zu überbrücken,

wenn möglich, an fachkompetente Psychotherapeutinnen oder Kliniken weiter zu vermitteln.

Literatur:

Michaela Huber „Trauma und die Folgen“

dies. „Wege der Traumabehandlung“

Verlag Junfermann

Babette Rothschild „Der Körper erinnert sich“

Verlag Synthesis



3. BERICHT ZUR LAUFENDEN ARBEIT DER BERATUNGSSTELLE

Die **Angebote und Tätigkeiten** bestanden in...

♦ **Einzelberatungen betroffener Frauen und Mädchen zu sexueller Gewalt**

Die Nachfrage nach Einzelberatungen ist in 2007 erneut angestiegen (280 Beratungen mit 59 Frauen, 15 Beratungen mit 8 Mädchen). Es handelte sich sowohl um kontinuierliche Hilfen, z.B. zur Überbrückung der Wartezeit bis zu einem Psychotherapiebeginn, als auch um kurzzeitige Kriseninterventionen.

In den Beratungen hatten die Betroffenen die Möglichkeit, psychische Stabilisierung und praktischen Rat zur Alltagsbewältigung zu erfahren.

♦ **Beratung von Angehörigen und Bezugspersonen bei Verdacht auf bzw. bei bestätigtem sexuellen Mißbrauch**

Angehörige und Bezugspersonen betroffener Kinder sind durch Öffentlichkeitsarbeit und Präventionsveranstaltungen sensibilisierter und fragten daher die Beratungsangebote stärker nach (17 Beratungen mit 16 Angehörigen). Bei den Anfragen ging es vor allem um den Schutz und die Hilfe, aber auch um die psychologische Betreuung für die betroffenen Kinder.

u **Beratung von (pädagogischem) Fachpersonal bei Verdacht auf bzw. bei bestätigter sexueller Gewalt**

Zu dem beratenen Fachpersonal gehörten Mitarbeiterinnen der Familienhilfe, Lehrerinnen und Angestellte in Kindergärten, und Mitarbeiterinnen in öffentlichen Einrichtungen der Jugendhilfe (23 Beratungen mit 29 Personen). Dies ist u.a. eine Folge der Mitarbeit der Beratungsstelle in den verschiedenen behördlichen Gremien, durch die die Notwendigkeit des fachkundigen Handelns bei sexuellem Mißbrauch bekannter gemacht wurde.

u **Präventionsveranstaltungen zu sexueller Gewalt in Schulen und Kindergärten**

Es wurden sieben Präventionsveranstaltungen für Eltern in fünf Kindergärten und eine Präventionsveranstaltung in einer Grundschule ausgerichtet. Ferner nahm die Beratungsstelle an der Vorbereitung eines Präventionsprojektes an der Grundschule Lüchow teil, das in 2008 zusammen mit der Polizei in verschiedenen Klassenstufen durchgeführt wird; Titel: „Trendy ohne Gewalt“.

Ebenfalls vorbereitend fand ein Besuch eines Theaterstücks zu Prävention in Wolfsburg statt („Mut und Wut und grüne Socken“) und ein Besuch der Präventionsausstellung „Echt stark“ in Kiel. Letztere kommt in 2008 in den Landkreis.

u **Fortbildungen in Bildungseinrichtungen zu Prävention und Auswirkungen sexueller Gewalt**

Fortbildungen zu allen Aspekten des sexuellen Mißbrauchs wurden in der Tagesmütterqualifizierung des Elternforums – mobile Familienberatung und in einem Ausbildungsprojekt von ver.di ausgerichtet.

u **Offene, niedrigschwellige Angebote für Frauen und Mädchen**

Das offene, niedrigschwellige Angebot „Frauencafé Klatschmohn“ wurde insgesamt 281mal wahrgenommen. Das betreute Café bietet wöchentlich Kaffee und Kuchen gegen eine Spende. Viele Besucherinnen nutzten den Besuch, um die Beratungsstelle kennenzulernen, Informationen auszutauschen und Beratungstermine zu vereinbaren.

In der Mädchenarbeit wurde die alljährliche 5-tägige Mädchenfreizeit angeboten, an der 40 Mädchen teilnahmen. Durch verschiedene sportliche und kreative Angebote werden die Mädchen gestärkt und außerdem mit dem Beratungsangebot von Violetta e.V. bekannt gemacht.

u **Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Prävention und zur Darstellung des Beratungsangebots**

einzelne Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit waren...

- ein Informationsstand am Internationalen Frauentag und am Tag der Kreis-Landfrauen im Rundlingsmuseum Lübeln
- ein Rundfunkinterview für den NDR-Radio Niedersachsen
- Veröffentlichungen in der örtlichen Presse zu den o. g. Präventionsveranstaltungen
- Verteilung des Jahresberichts 2006 an öffentliche Einrichtungen, Gerichte und interessierte Einzelpersonen
- redaktionelle Mitarbeit bei der Fachzeitschrift „Prävention“ des „Bundesverein zur Prävention von sexuellem Mißbrauch an Mädchen und Jungen e.V.“

Durch die besondere Situation, daß im Jahr 2007 über die Gegenfinanzierung einer vom Land Niedersachsen geförderten Personalstelle entschieden wurde, waren die Mitarbeiterinnen zusätzlich bei vielen Kreistags- und Samtgemeinderatssitzungen anwesend. Bei Bedarf gaben sie Auskunft über Inhalte und Bedeutung der Arbeit von Violetta e.V.

u **Vernetzung mit anderen Beratungsstellen, öffentlichen Einrichtungen und Verbänden**

Vernetzungsarbeit fand statt im Rahmen von / durch Mitarbeit bei

- Sitzungen der Landesarbeitsgemeinschaft der autonomen Beratungsstellen gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen Niedersachsen (LAG)
- Treffen des Verbundes der niedersächsischen Frauen- und Mädchenberatungsstellen gegen Gewalt
- Tagungen des Bundesvereins zur Prävention von sexuellem Mißbrauch an Mädchen und Jungen e.V.
- Koordinationstreffen des Elternforums Lüchow-Dannenberg
- AG Familie des Jugendamtes Lüchow-Dannenberg.
- Kreispräventionsrat des Landkreises Lüchow-Dannenberg
- Beiratssitzungen der „Stiftung Opferhilfe Niedersachsen“

Wir bedanken uns herzlich bei unseren Unterstützerinnen und Unterstützern, Geldgebern und SpenderInnen:

- ◆ dem Land Niedersachsen und dem Landkreis Lüchow-Dannenberg, sowie den Samtgemeinden Dannenberg/Elbtalaue und Lüchow/Wendland,
- ◆ den PolitikerInnen, die das Thema sexuelle Gewalt mitdenken und sich immer wieder für den Erhalt unserer Beratungsstelle einsetzen,
- ◆ der Bildungseinrichtung ver.di für ihre Kooperation,
- ◆ allen unseren SpenderInnen,
- ◆ dem Rotary-Club Lüchow-Dannenberg und dem Round Table Lüneburg,
- ◆ unseren Honorarkräften für ihre Unterstützung,
- ◆ allen Mitgliedern des Fördervereins,
- ◆ unseren KooperationspartnerInnen in den verschiedenen Einrichtungen und Institutionen für die kollegiale Zusammenarbeit.



PRESSESPIEGEL

Elbe-Jeetzel-Zeitung

Kiebitz

Generalanzeiger

„DER SICHERE ORT“

Die Reise zum sicheren Ort

Die Einleitung erfolgt mit einer Entspannungsübung: spüren Sie Ihren Körper von unten nach oben durch: angefangen bei den Füßen, über Bauch, Rücken, Schultern, Nacken und Kopf, und lassen Sie mit Ihrem Atem Wärme und Weichheit hinein strömen.

Begeben Sie sich dann in folgende Bilder (sollten sie Ihnen nicht entsprechen, ersetzen Sie die Vorgaben durch Ihre eigenen Vorstellungen):

Stellen Sie sich vor, Sie schaffen sich einen Ort, an dem Sie **rundum sicher** und **geschützt** sind. Erschaffen Sie als erstes eine **Umgrenzung**. Wie sieht sie aus? Ist es eine Hecke, eine Mauer, ein Zaun oder ganz etwas anderes? Spüren Sie genau hin, womit Sie sich am sichersten fühlen. Sie haben alle **Hilfsmittel und Werkzeuge** der Welt, die Sie sich wünschen, um den Ort auszustatten. Alles ist hier möglich. (*Lassen Sie sich soviel Zeit, wie Sie brauchen!*)

Wenn Sie mit der Umgrenzung fertig sind, fangen Sie an, sich diesen Ort **behaglich** zu gestalten. Sie können sich hier geborgen und geschützt fühlen. Richten Sie es sich ganz nach Ihren Wünschen ein. Wenn Sie möchten, können Sie sich auch durch **starke Wesen** beschützen lassen, die kommen und gehen, wenn Sie es wünschen. Hier bestimmen Sie ganz allein, wer oder was hier herein kommt. **Dieser Ort ist nur für Sie ganz allein.** Was könnten Sie noch für Ihre Sicherheit brauchen?...(*Lassen Sie sich auch hier genügend Zeit.*)

Vereinbaren Sie jetzt mit sich selbst ein körperlich gut spürbares **Signal**, dass Sie immer benutzen können, um sich daran zu erinnern, wie Ihr sicherer Ort sich anfühlt...(Anspannen eines Muskels, z.B. Faustschluss, Händedruck, Anspannen des Fußes o.ä.).

Führen Sie jetzt das Zeichen aus, damit sich Ihr Körper zukünftig daran erinnert, wie gut es sich anfühlt, wenn Sie an Ihrem sicheren Ort sind...

Kommen Sie jetzt wieder nach und nach mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit in diesen Raum zurück.

Diese Übung sollten Sie öfter wiederholen, so daß Ihr Körper sich mit „dem Zeichen“ immer schneller und selbstverständlicher an diesen angenehmen Zustand erinnern kann.

Literatur: Luise Reddemann „Imagination als heilsame Kraft, Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren“

Damit Opfer von sexueller Gewalt

auch weiterhin Hilfe vor Ort finden.....

Damit Prävention von sexueller Gewalt

zur Selbstverständlichkeit wird.....

Damit Erwachsene, die sich um ein Kind sorgen,

eine kompetente Anlaufstelle haben.....

..... unterstützen Sie den

Förderverein
Violetta

05861 - 4626

Werden Sie Mitglied oder spenden Sie!

Volksbank Osterburg Lüchow-Dannenberg

Konto: 17 003 97 000

BLZ: 258 634 89

Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar!