



Unterstützung für Überlebende sexualisierter Gewalt

Viele Geflüchtete haben in ihren Herkunftsländern oder auf den Fluchtwegen sexualisierte Gewalt erlebt. Schmerzhaftes Erinnerungen daran können im Alltag hochkommen und belastend sein. Bitte achten Sie auf sich, Freunde und Mitbewohnerinnen und unterstützen Sie sich gegenseitig in schweren Zeiten.

Hier stellen wir Wege vor, wie Sie mit seelischen Verletzungen umgehen können und welche Kontaktstellen in Deutschland Sie dabei unterstützen können.

Was ist ein Trauma?

Sexualisierte Gewalt und andere schlimme Situationen können der Seele schwere Verletzungen zufügen, die manchmal kaum verheilen und Narben hinterlassen ("Trauma"). Betroffene haben häufig das Gefühl, die schlimme Situation immer wieder zu erleben ("Flashback"). Das kann zum Beispiel passieren, wenn etwas an das Trauma erinnert ("Trigger"), oder in Alpträumen. Manche sind die ganze Zeit angespannt, gestresst, oder werden schnell wütend. Auch Ängstlichkeit, Schreckhaftigkeit, Schwierigkeiten mit der Konzentration und Schlafprobleme können Folgen sein. Solche Trauma-Folgen werden auch Posttraumatische Belastung genannt ("PTBS"/"PTSD").

Posttraumatische Belastungen sind normale, menschliche Notfallreaktionen auf extreme, schlimme Ereignisse. Jeder kann davon betroffen sein.

Wie können Sie mit Trauma-Folgen umgehen?

Sich seelische Verletzungen einzugestehen und diese Wunden zu versorgen, ist ein Ausdruck von Mut und Kraft. Vielen Menschen hilft es, mit anderen darüber zu sprechen oder gemeinsam Zeit zu verbringen. Oft ist es auch hilfreich, sich darauf zu besinnen, was einem wichtig ist und was man gut kann: Was sind Ihre Stärken? Was haben Sie schon alles erreicht? Was mögen Sie gerne? Was können Sie sich gerade Gutes tun? (Das geht auch, wenn Sie gerade nicht über Ihre Verletzungen sprechen möchten oder können).

Mehr Hinweise und Anleitungen, wie Sie selbst mit Trauma umgehen können, gibt es hier in vielen Sprachen: <https://www.refugeetrauma.help/>



Welche Kontaktstellen gibt es?

In Deutschland gibt es Beratungsangebote, die Ihnen helfen, mit Erfahrungen und Erinnerungen an Gewalt umzugehen.

Wir informieren Sie in diesem Beitrag über die Kontaktstellen. Diese Beratungsstellen gibt es vor allem in größeren Städten. Schreiben Sie eine Email und vereinbaren Sie einen Termin. Unterstützen Sie Freunde, diese Beratungsstellen aufzusuchen. Wir nennen die Titel der Beratungsangebote auf deutsch. Googlen Sie diese in Ihrer Umgebung:

"Fachberatungsstellen für sexualisierte Gewalt"

Diese Stellen beraten Menschen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben. Es ist egal, wie lang diese Gewalt zurück liegt. Sie beraten Menschen jeden Geschlechts (häufig denken Menschen, die Beratungsstellen sind nur für Frauen, sie sind aber offen für alle). Die Mitarbeiterinnen sind meistens Sozialarbeiterinnen, die in dem Themenfeld geschult wurden. Diese Beratungsstellen wurden meist von Frauenrechtlerinnen gegründet.

Hier finden Sie eine Hotline und Übersicht der Beratungsstellen in Deutschland:
<https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/organisationen.html>

"Psycho-Soziale Zentren" für Flüchtlinge (PSZ)

Diese Stellen wurden speziell für die Bedarfe von Geflüchteten und deren spezielle Gewalterlebnisse in den Herkunftsländern und auf dem Fluchtweg eingerichtet. Dort arbeiten meist Sozialarbeiter und Ärztinnen, auch Psychologen.



Diese Stellen sind ohne Krankenkassenkarte zugänglich. Sie wurden meist von Menschenrechtlern gegründet.

Hier sind die entsprechenden Beratungsstellen in ganz Deutschland verzeichnet:

<https://www.baff-zentren.org/hilfe-vor-ort/psychosoziale-zentren>

"Trauma-Ambulanzen"

Diese Stellen sind für Menschen gedacht, die akute Belastungen durch traumatische Erlebnisse haben. Sie sind an medizinische Einrichtungen angegliedert, zum Beispiel in Krankenhäusern. Da es sich um Akutversorgung handelt, können Sie sie auch aufsuchen, wenn Sie noch keine Krankenkassenkarte haben (allerdings kann es sein, dass die Ärzte das nicht wissen, weil sie wenig Erfahrung mit geflüchteten Patienten haben. Es kann auch sein, dass die Bestellung eines Sprachmittlers Zeit braucht). Da es hier um Akutversorgung geht, müssen Sie erläutern, wie frühere Gewalterlebnisse Sie jetzt gerade belasten. Diese Stellen vermitteln Sie für einige Beratungsstunden zur akuten Therapie und Stabilisierung an Psychologen. Sich selbst Psychologinnen zu suchen, dauert meist sehr lange, da es in Deutschland zu wenige Psychologen gibt.

Hier finden Sie eine Übersicht der therapeutischen Beratungsangebote:
<https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/startseite>

