

A watercolor illustration of a woman's face and upper torso. She has vibrant red hair and is looking slightly to the right with a neutral expression. The background is a mix of teal and light orange, with numerous brown, circular spots scattered throughout, resembling ink splatters or water damage. The style is soft and artistic.

Mit dem Trauma

leben lernen

A watercolor illustration of a woman's face, rendered in soft, blended tones of orange, brown, and white. The style is artistic and expressive, with visible brushstrokes and a slightly abstract quality. The woman's eyes are looking slightly to the right, and her expression is neutral. The background of the illustration is a mix of warm colors, creating a textured, painterly effect.

Wer wir sind

Diese Broschüre ist ein Teil unserer Arbeit gegen sexualisierte Gewalt an Frauen. Wir sind Mitarbeiterinnen der „Frauennotrufe“ – Fachberatungsstellen zum Thema sexualisierte Gewalt an Frauen. Seit mehr als 25 Jahren arbeiten wir parteilich für und mit Betroffenen.

Bayernweit sind die Frauennotrufe in der Arbeitsgemeinschaft „Frauennotrufe in Bayern“ vernetzt. (www.fib-ak.de)

Liebe Frauen, liebe Angehörige, Freundinnen und Freunde, liebe Unterstützerinnen und Unterstützer,

täglich arbeiten wir mit Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben. In Gesprächen mit den betroffenen Frauen und deren Bezugspersonen taucht immer wieder der Wunsch auf, verstehen zu wollen, was Gewalt auslösen kann, um somit auch die eigenen Gefühle besser einordnen zu können.

Diesem Wunsch versuchen wir mit der vorliegenden Broschüre nachzukommen. Uns geht es darum, Verständnis zu wecken – für sich und die eigene belastende Situation. Wir möchten Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, näher bringen, was ein Trauma bedeuten kann.

Und es geht uns auch darum, Ihnen Hilfsangebote und Möglichkeiten der Unterstützung aufzuzeigen. Vielleicht entdecken Sie das eine oder andere für sich und wollen es ausprobieren!

A watercolor illustration of a person's face, rendered in warm, earthy tones of brown, tan, and white. The person's eyes are closed, and their expression is serene. In the lower-left corner, a smaller, fainter figure of a person is visible, appearing to be in a state of distress or being held. The background is a mix of teal, blue, and green, with numerous dark green and brown spots scattered throughout, suggesting a textured or organic surface. The overall style is soft and expressive.

Inhalt

1. Allgemeines zum Thema Trauma
2. Wie reagieren der Körper und das Unterbewusste auf eine traumatische Erfahrung?
3. Wie geht das Umfeld mit dem Geschehen um?
4. Wie kann das Umfeld die Betroffene gut unterstützen?
5. Kann die Traumatisierung heilen?
6. Wie können sich Betroffene selber helfen?
7. Literatur

1. Allgemeines zum Thema Trauma

Eine traumatisierende Situation bringt Menschen in einen Zustand überwältigender Hilflosigkeit, weil die psychische oder körperliche Unversehrtheit zutiefst bedroht wird.

Traumatische Erfahrungen lösen Schock und Gefühle von Angst und Ohnmacht aus, die nicht bewältigt und in die eigene Erlebenswelt eingebaut werden können. Wenn ein Mensch angegriffen wird, dann kennt der Körper zwei grundlegende Reaktionen: Kampf oder Flucht. Wenn weder Kampf noch Flucht möglich erscheinen, geht der Körper in Erstarrung. Dies ist ein Vorgang, der nicht gesteuert werden kann. Es ist dem Körper nicht möglich sich zur Wehr zu setzen. In so einem Fall spricht man von einer traumatischen Situation, kurz: von einem Trauma.

In der Situation der Gefahr hilft die Erstarrung, den Schock und den Schmerz zu überleben: Die Körperfunktionen werden verlangsamt. Betroffene erleben die Situation nicht mehr „hautnah“ und das Schmerzempfinden ist geringer. Es kann vorkommen, dass sie sich als außerhalb ihres Körpers erleben.

Dies ist möglich, weil das Gehirn in der traumatisch bedingten Erstarrung anders funktioniert als in nicht traumatischen Situationen, da die Verbindungen zwischen einzelnen Teilen des Gehirns unterbrochen werden. So sinnvoll dieser Schutzmechanismus in der Gewaltsituation ist, im Nachhinein bereitet er oft Schwierigkeiten: Er führt dazu, dass das Erlebte zumeist nur schwer einzuordnen ist. Oft können Betroffene sich nur noch bruchstückhaft oder auch gar nicht an das Geschehene erinnern.

Auch die zeitliche Abfolge ist manchmal nicht zugänglich. Unter Umständen tauchen im Körper Empfindungen auf, die mit dem Trauma in Verbindung stehen. So kommt es, dass bestimmte Gerüche, Geräusche oder Bilder nach einem Trauma unerträglich sein können, weil sie unbewusst mit dem Trauma in Verbindung gebracht werden.

Gewalt hat viele Gesichter


Nicht jede Traumatisierung geht von einem anderen Menschen aus, sie kann auch durch Naturkatastrophen oder Unfälle ausgelöst werden*.

* Auch wenn es Frauen gibt, die sexualisierte Gewalt ausüben, so wird der weitaus überwiegende Teil dieser Taten von Männern verübt. Aus diesem Grund verzichten wir bewusst auf die explizite Nennung von Frauen als Täterinnen, weil dies unserer Meinung nach nicht die Realität der Täterschaft sexualisierter Gewalt widerspiegelt. Im Falle einer weiblichen Täterschaft gilt das Gelesene entsprechend!

Wenn jedoch Gewalt durch Menschen die Ursache der Traumatisierung ist, so hat dies besonders schwerwiegende Folgen, vor allem wenn der Täter bekannt ist. Auch sind in Beziehungen Gewalttaten in der Regel keine einmaligen „Ausrutscher“, sondern wiederholen sich. Dadurch kann bei der Frau der Eindruck entstehen, dass es keine Möglichkeit gibt, dem Täter und somit der Gewalt zu entkommen. Oft gelingt den Betroffenen eine Trennung nur, wenn sie Schutz und Unterstützung erfahren.

Sexualisierte Gewalt

Sexualisierte Gewalt gehört zu den schwersten Übergriffen, die Frauen erleben können. Viele dieser Übergriffe erleiden Frauen von Männern, die sie kennen, häufig auch vom (Ex)-Partner. In der Regel zerstört Gewalt nicht nur das Vertrauen in die Umwelt, sondern auch das Vertrauen in sich selbst. Sexualisierte Gewalt erzeugt fast immer das Gefühl tiefster Demütigung und führt zu Ekel vor sich selbst und anderen. Durch die Gewalterfahrung kann es auch in vertrauensvollen Beziehungen zu Problemen in Bezug auf Intimität, Nähe und Sexualität kommen.



2. Wie reagieren der Körper und das Unterbewusste auf eine traumatische Erfahrung?

Während der Tat...

Es können viele verschiedene Reaktionsweisen auf einen sexualisierten Angriff auftreten. Es gibt keine richtige oder falsche Reaktion auf einen Übergriff!

Die verbreitete Vorstellung, dass sich Frauen in einer solchen Situation mit allen Mitteln zur Wehr setzen, dass sie z. B. schreien und toben, trifft in der Realität häufig nicht zu. Oft ist ihnen eine solche aktive Reaktion nicht möglich: die Betroffenen

erstarren, können sich nicht bewegen oder sind überrascht über das, was in diesem Moment passiert. Angst vor Verletzungen oder Tod ist ein weiterer Grund, nicht heftig zu reagieren.

Danach...

Die Folgereaktionen, die sich bei den Betroffenen nach den Gewaltsituationen einstellen können, sind von Frau zu Frau unterschiedlich. Wie und in welchem Ausmaß diese auftreten, lässt keinen Aufschluss darüber zu, wie schlimm die Betroffenen die sexualisierte Gewalt erlebt haben.

Ganz entscheidend für die Verarbeitung erlebter Gewalt sind vorhandene Bewältigungsstrategien der Frauen und auch die Reaktionen des Umfelds.

Manche Frauen haben nach einer solchen Erfahrung wenig Interesse an Aktivitäten in ihrem Alltag oder in der Freizeit. Es kann sein, dass sie sich völlig von ihrem sozialen Umfeld zurückziehen. Gefühlswahrnehmungen und -äußerungen werden oft schwierig, da die innere Erstarrung nach der Tat anhält.

Dies kann zu einem Gefühl der Losgelöstheit oder Entfremdung von sich und anderen führen. Dies erklärt z. B., warum Betroffene lächelnd schlimme Dinge erzählen. Beim Gegenüber löst dies oft Irritation und Unverständnis aus.

Die Betroffenen können sogar das Gefühl bekommen, verrückt zu werden. Diese Reaktionen sind jedoch normal, schließlich ist Gewalt eine Erfahrung, die außerhalb der gewohnten Erlebniswelt liegt. Deshalb können ihre Reaktionen als normale Reaktionen auf ein nicht normales Ereignis gesehen werden.

Durch die erlebte Gewalt kann die eigene Aufmerksamkeit für die Umgebung und die Möglichkeit, das Umfeld angemessen wahrzunehmen, stark eingeschränkt werden. Immer wieder kann es zu plötzlichen Stimmungsschwankungen, Panikattacken, Wutanfällen oder einem Gefühl der Leere kommen.

Eine Ursache hierfür ist, dass im Alltagsablauf Auslöser (Trigger) auftreten, die an das Ereignis (unbewusst oder auch bewusst) erinnern. Das kann z. B. ein Wort oder ein bestimmter Geruch sein, der mit der Gewaltsituation in Verbindung steht.

Manche Betroffene leiden unter einer Art von „**emotionaler Taubheit**“. Dazu gehören auch Zustände, bei denen Betroffene berichten, nicht „ganz anwesend“ zu sein (Dissoziationen). Sie berichten z. B. davon, dass sie im Gesprächskontakt zwar körperlich anwesend sind, aber mit den Gedanken nicht bei der Sache bleiben können.

Andere Betroffene kämpfen mit **Übererregungs- und Unruhezuständen**. Sie können z. B. Probleme haben, ein- oder durchzuschlafen. Sie sind bei gleichzeitiger Erschöpfung übermäßig wach, dazu kommen Konzentrationsschwierigkeiten und unerklärlich heftige Schreckreaktionen. Dieser erhöhte Wachsamkeitszustand ist häufig ein unbewusster Versuch, sich vor erneuten Traumatisierungen zu schützen.

Oft wird auch nach sexualisierter Gewalt jede körperliche Berührung als unangenehm empfunden. Andere Folgen können zudem plötzlich auftretendes Herzrasen oder panische Angst sein. Auch Schmerzen ohne organische Ursachen, Übelkeit, veränderter Appetit, Verspannung der Muskeln oder Kopfschmerzen können sich zeigen, genauso wie Schwindel und Gleichgewichtsstörungen, Atemstörungen, Rückenschmerzen u. a..



Außerdem können unkontrolliert **Flashbacks** auftreten. Darunter versteht man wiederkehrende Erinnerungen an die Gewaltsituation, die sehr aufwühlen und belasten. Sie unterscheiden sich von gewöhnlichen Erinnerungen, weil sie nicht bewusst steuerbar sind und die Betroffenen ganz plötzlich überfluten können. Oft sind Flashbacks auch einzelne unzusammenhängende Bilder, Gerüche, Geräusche oder Körpererinnerungen. So können betroffene Frauen z. B. die Stimme des Täters hören oder ihn körperlich wahrnehmen, obwohl er nicht anwesend ist. Viele Betroffene berichten von Alpträumen, die das Ereignis widerspiegeln. Bei der Konfrontation mit Aspekten, die auf das Ereignis hinweisen (Trigger), kann eine kaum zu bewältigende psychische Belastung entstehen. Die Situation fühlt sich dann so an, als ob sich das traumatische Ereignis in der Gegenwart wiederholt. Andererseits kommt es auch vor, dass **keine oder nur bruchstückhafte Erinnerungen** an die Situationen vorhanden sind, dann spricht man

von einer Amnesie. Da in einer traumatisierenden Situation die Wahrnehmungsverarbeitung verändert ist und chronologische Abläufe nicht immer korrekt abgespeichert werden können, kann es zu diesen unvollständigen Erinnerungen kommen. Es ist gleichzeitig aber auch möglich, dass einzelne Details, wie zum Beispiel eine Stimme oder ein Ort, sehr genau erinnert werden können, während die Erinnerung an die gesamte Situation, was Uhrzeit, Dauer oder Ablauf betrifft, nicht mehr abgerufen werden kann. Auch das **Vermeiden von Situationen und Orten**, die an die belastende Situation erinnern, kann als Folge einer Traumatisierung auftreten. Vermeiden ist ein sinnvoller Schutz vor Kontrollverlust und Angst und es bedarf viel Zeit, Geduld und vor allem neuer Selbstsicherheit, bis das Vermeidungsverhalten wieder aufgegeben werden kann. Es ist auch wichtig, dem Umfeld die Schutzfunktion von Vermeidung zu vermitteln, da es oft nicht versteht, warum nach „so langer Zeit“ bestimmte Situationen oder Dinge immer noch gemieden werden. In der Regel treten nicht alle Folgen gleichzeitig auf. Betroffene neigen individuell entweder zu bestimmten Symptomen oder diese erscheinen im Wechsel: So kommt es vor, dass einige Frauen einmal über das Vorgefallene sprechen, sich zu anderen Zeiten aber völlig verschließen, auch engsten Vertrauten gegenüber. Genauso kann es sein, dass Betroffene an man-

chen Tagen an einer unendlich großen Leere in sich leiden und sich an anderen Tagen bei den geringsten Vorkommnissen gereizt zeigen und zu unkontrollierten Gefühlsausbrüchen und Gefühlsschwankungen neigen. Die oben beschriebenen Symptome können in unterschiedlichen Zeiträumen auftreten und unterschiedlich lang andauern. Bei manchen Frauen, die Gewalt erlebt haben, zeigen sie sich erst nach Monaten oder Jahren. Manchmal kann daher anfänglich kein Zusammenhang mit den traumatisierenden Auslösern hergestellt werden. Folgeprobleme können mehrere Tage oder Wochen anhalten. Treten sie länger als einen Monat auf, so spricht man von einer posttraumatischen Belastungsstörung. Unabhängig davon, wie lange die Gewaltsituationen zurückliegen: Es ist gut, sich Unterstützung zu holen! Manchmal finden Betroffene erst nach Wochen oder Jahren die Kraft, um sich anderen mitzuteilen.

Mit Ängsten und Gefühlen nicht allein bleiben!

Die Mitarbeiterinnen von Frauennotrufen unterstützen und beraten Frauen, die Gewalt erlebt haben, und ihre Angehörigen. Gemeinsam überlegen sie, wie weitere Schritte aussehen können.

Beratungsgespräche erleichtern den Weg zu einem selbstbestimmten Leben. Häufige Themen, die in der Beratung besprochen werden, sind z. B. der Wunsch nach Stärkung des Selbstbewusstseins und -vertrauens, nach Verbesserung der eigenen Abgrenzungsfähigkeit oder Überwindung von Ängsten.

Durch die Auseinandersetzung damit verändern sich durch das Trauma ausgelöste Muster, die immer wieder zu negativen Erfahrungen führen. Dadurch werden wieder Erfahrungen möglich, die gut tun.

Ziel ist es, dass Betroffene ihren Alltag besser bewältigen können und dass sich schmerzhaft innere Überzeugungen („Es wird nie besser.“, „Es gelingt nichts.“, „Ich kann nichts...“) verändern.

Obwohl Betroffene Gewalt individuell erleben und darauf reagieren, hat sich gezeigt, dass es bei den meisten grundlegende Ähnlichkeiten bei der Verarbeitung eines traumatischen Erlebnisses gibt.

Zur Verdeutlichung dient das **Modell der Krisenphasen.**

- **Schockphase** (unmittelbar während und nach dem Geschehen, mehrere Tage danach bis hin zu Wochen)
Diese Phase ist gekennzeichnet durch Erstarrung, Erschütterung und Lähmung vor Angst. Es kommt zu einem kompletten Bruch mit allen vorherigen Erfahrungen. Das bisherige Selbst- und Weltbild, das Gefühl für Gut und Böse, Richtig und Falsch bricht zusammen.
- **Verdrängungsphase** (ab einigen Tagen und Wochen nach dem traumatischen Ereignis)
Dem anfänglichen Schock folgt die Verdrängung, auch Distanzierung und/oder teilweise Abspaltung. Die betroffenen Frauen finden scheinbar wieder in ihren Alltag zurück. Es entsteht der Eindruck, „das Leben geht weiter“.
- **Reaktionsphase** (ab mehreren Wochen bis Monate, gelegentlich auch Jahre nach dem Übergriff)
Das traumatische Erlebnis tritt wieder verstärkt ins Bewusstsein. Wichtig wird nun, über das Geschehen zu sprechen und es einzuordnen.

- **Bewältigungs- oder Integrationsphase**

Diese letzte Phase beschreibt das idealtypische Ende einer traumabedingten Krise. Diese zeichnet sich durch die aktive Auseinandersetzung mit dem Erlebten aus, durch Trauerarbeit und einen schrittweisen Abbau von Symptomen. Vor diesem Hintergrund kann schließlich ein neues Selbstbild entstehen, das die erlittene Grenzverletzung als nicht rückgängig zu machender Bestandteil des eigenen Lebens integriert.

Unter Umständen nimmt diese Phase das ganze verbleibende Leben in Anspruch.

Die Phasen dienen als grobe Einteilungshilfen. Selbstverständlich können die Phasen mehr oder weniger ausgeprägt auftreten. Wie schwer ein Übergriff erlebt wird und wie gut er verarbeitet werden kann, hängt nicht allein von den betroffenen Frauen ab. Von entscheidender Bedeutung ist z. B. auch, wie unterstützend das Umfeld erlebt wird.

A watercolor illustration of a woman's face, looking slightly to the right. The background is a mix of light blue and yellow washes with some darker spots. The woman has large, expressive eyes and a neutral expression. The style is soft and artistic.

3. Wie geht das Umfeld mit dem Geschehen um?

Nicht immer reagieren die Menschen im Umfeld so, wie es sich die Betroffenen wünschen. Viele Angehörige und Freunde sind mit der Situation genauso überfordert wie die Betroffenen und ziehen sich zurück, statt offen nachzufragen, was die Betroffenen brauchen.

Andere wiederum werden von starken eigenen Gefühlen überflutet und versuchen, die Betroffenen zu drängen z. B. eine Anzeige oder endlich eine Therapie zu machen.

Es ist oft nicht einfach, die eigenen Gefühle und Wünsche von denen der Betroffenen zu trennen und den

Weg sowie das Tempo der Betroffenen bei der Aufarbeitung zu akzeptieren. Immer wieder kommt es auch vor, dass Frauen, die Gewalt erlebt haben, mit alten Vorstellungen und Vorurteilen (z. B. aufreizende Kleidung) konfrontiert werden. Diese unterstellen, die Betroffenen seien selbst schuld oder zumindest mitschuldig an dem was passiert ist.

Doch egal, welche Umstände zu der Tat geführt haben, keine Frau trägt Schuld an dem Geschehenen. Schuldzuweisungen durch das Umfeld hemmen die Betroffenen bei ihren Bewältigungsversuchen und sorgen für zusätzliche Belastungen. Dauern die Folgen der Traumatisierung über einen längeren Zeitraum an, kann es passieren, dass die Betroffenen auf Unverständnis ihres Umfeldes treffen.

Angehörige und Freunde verstehen nicht, warum die Betroffenen das Erlebte nicht endlich hinter sich lassen und zum Alltag zurückkehren können. Auch die Partner oder Partnerinnen der Betroffenen sind oft verunsichert, überfordert und fühlen sich hilflos.

Die Gefahr besteht, dass Betroffene sich zusätzlich für die individuellen Reaktionen und Verunsicherungen des Umfeldes verantwortlich meinen und sich dafür schuldig fühlen, was sie auf keinem Fall sind. Dies schafft zusätzliche Belastungen und setzt Betroffene unter Druck, so schnell wie möglich wieder „normal“ werden zu müssen.



4. Wie kann das Umfeld die Betroffene gut unterstützen?

Wichtig ist, dass sowohl gewaltbetroffene Frauen wie auch Bezugspersonen in Kontakt bleiben, auch dann, wenn es schwierig wird.

Es tut gut, wenn Angehörige auf die Bedürfnisse der Betroffenen eingehen, wenn sie zuhören, wenn die Betroffenen über das Erlebte reden wollen, und vor allen Dingen, wenn sie Geduld haben. Dazu kann auch gehören, einfach nur da zu sein.

Ganz entscheidend für die Betroffenen ist auch, dass Angehörige ihnen glauben und **gemeinsam** mit ihnen nach Lösungen suchen!

Das können Sie, als Angehörige, Freundinnen und Freunde konkret tun:

- Glauben Sie den Betroffenen unvoreingenommen.
- Stehen Sie eindeutig auf der Seite der Betroffenen.
- Hören Sie aufmerksam und geduldig zu.
- Treffen Sie keine Entscheidungen für die betroffenen Frauen, sondern helfen Sie ihnen, ihre eigenen Wege zu finden und zu gehen.
- Wenn Sie sich über die Folgen eines Traumas informieren, können Sie mehr Verständnis aufbringen und Sicherheit im Umgang mit der Betroffenen gewinnen.
- Auch der indirekte Kontakt mit sexualisierter Gewalt ist belastend und anstrengend. Überfordern Sie sich nicht.

Auch Angehörige befinden sich in einer Extremsituation. Deshalb ist Entlastung für die Unterstützerinnen und Unterstützer sehr wichtig. Sie müssen die Situation nicht alleine klären und können jederzeit Hilfe in Anspruch nehmen. Auch für Angehörige gibt es spezielle Beratungsangebote (z. B. Beratung durch Frauennotrufe).

A watercolor illustration of a woman's face in profile, looking upwards with her eyes closed. Her face is rendered in shades of brown and red, with a dark, textured area covering the right side. Several yellow circles with white centers float around her head, resembling bubbles or thoughts. The background is a mix of blue, green, and red washes.

5. Kann die Traumatisierung heilen?

„Am liebsten würde ich alles vergessen!“

„Ich will mein altes Leben zurück!“

„Ich will wieder normal sein!“

Verständlich ist der Wunsch, das Erlebte vergessen zu wollen, es in die hinterste Ecke des Bewusstseins zu schieben und niemals mehr auch nur einen einzigen Gedanken daran zu verschwenden.

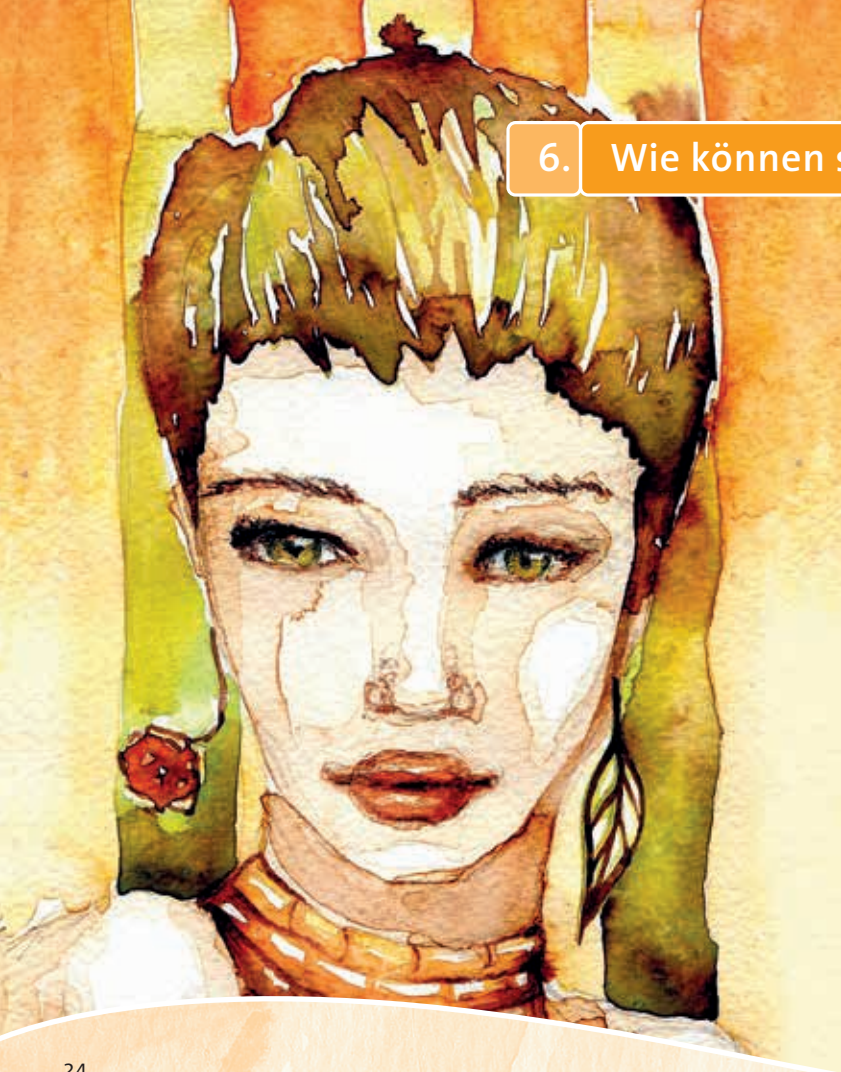
Verdrängen ist zunächst eine oft hilfreiche Reaktion auf das Erlebte, um überleben und weitermachen zu können. Doch nur den Wenigsten gelingt es, ein Leben lang zu „vergessen“.

Nach einer gewissen Zeit, manchmal Monate oder auch erst Jahre später, stellt sich die Erinnerung ein und Bruchstücke kommen an die Oberfläche. Ein erster wichtiger Schritt bei der Bewältigung ist es anzuerkennen, dass das Selbst und somit das eigene Leben durch die erlebte Gewalttat erschüttert und verunsichert ist. Im Verarbeitungsprozess geht es darum, die innere Stabilität wieder zu erlangen und sich auf die eigene Kraft und die vorhandenen Ressourcen zu besinnen. Deshalb ist es jetzt besonders wichtig, mit sich selbst liebevoll und achtsam umzugehen.

Letztendlich bedeutet Heilung immer sich selbst anzunehmen und die eigenen Verhaltensweisen nicht abzulehnen, sondern diese als Strategie zu begreifen, die nötig ist, um mit der erlebten Gewalt umzugehen.

Es geht darum, diese schmerzvolle Erfahrung in die eigene Biografie zu integrieren. Um es mit einem Bild zu beschreiben: Verletzungen wollen gepflegt und verarztet werden – ganz besonders auch die seelischen. Sie verheilen wie eine Wunde, die mit Fürsorge vernarbt und nicht mehr aufreißt, deren Narbe sichtbar bleibt, aber nicht mehr dauerhaft schmerzt.

6. Wie können sich Betroffene selber helfen?



Betroffene brauchen, so schwer es ist, vor allen Dingen Geduld mit sich selbst. Traumafolgen wie Flashbacks, Vermeidung von Situationen, Reizbarkeit, Gefühllosigkeit, Ängste sind völlig normal.

Manche der Folgen vergehen von selbst und mit der Zeit, andere können mit Unterstützung weniger belastend werden. Auch wenn die Folgen der seelischen Traumatisierung als verrückt, unkontrollierbar und unverständlich empfunden werden, ist es mit der geeigneten Unterstützung möglich, wieder Anschluss an das Leben zu finden.

Hier einige Ideen, die weiterhelfen und unterstützen können. Sie sind nicht für jede Frau gleichermaßen passend. Jede Betroffene findet am besten selbst heraus, was für sie hilfreich ist.

Diese Vorschläge sind nicht immer leicht umzusetzen! Vielleicht sind mehrere Anläufe nötig um einen Erfolg zu erleben. Auch professionelle Hilfe kann hierbei unterstützen!

- Versuchen Sie etwas zu tun, das Ihnen Freude bereitet.
- Erlauben Sie sich „Nein“ zu sagen.
- Gestehen Sie sich zu, dass Sie manche Dinge nicht mehr mögen oder aushalten können, die früher selbstverständlich waren (z. B. Umarmung, Dunkelheit).
- Beobachten Sie, was Ihnen hilft, aus der Angst herauszukommen.
- Berücksichtigen Sie Ihre eigenen Grenzen und Bedürfnisse. Gehen Sie achtsam mit sich um.
- Niemand hat das Recht Ihnen vorzuschreiben, wie Ihre Gefühle sein sollen oder wie Sie zu funktionieren haben. Sie alleine entscheiden, was Sie wollen!
- Sie dürfen Ihrer Intuition vertrauen.
- Unterstützende, positive Beziehungen können Ihnen helfen.



7. Literatur

- *Fischer, Gottfried: Neue Wege aus dem Trauma – Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen.* Patmos Verlag.
- *Gschwend, Gaby: Nach dem Trauma: Ein Handbuch für Betroffene und ihre Angehörigen.* Huber Verlag.
- *Huber, Michaela: Der innere Garten: Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung.* Junfermann Verlag.

- *Lourden, Jennifer*: Tu Dir gut! Das Wohlfühlbuch für Frauen. Goldmann Verlag.
- *Reddemann, Luise*: Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Seelische Kräfte entwickeln und fördern. Herder spektrum.
- *Reddeman, Luise*: Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Pfeiffer Klett Verlag.
- *Spangenberg, Ellen*: Dem Leben wieder trauen: Traumaheilung nach sexueller Gewalt. Patmos Verlag.

A watercolor illustration of a woman's face, rendered in soft, blended tones of beige, brown, and white. The background is a vibrant mix of orange, red, and green, with numerous dark brown and teal splatters and spots scattered across it. The overall style is artistic and expressive.

Impressum:

Herausgeberin: Arbeitsgemeinschaft Frauennotrufe in Bayern – FIB (www.fib-ak.de)
Text: Nicoline Pfeiffer, Diplom Sozialpädagogin (FH), Frauen helfen Frauen e.V., Wolfratshausen
Karin Schmidt, Diplom Sozialpädagogin (FH), Dornrose e.V., Weiden
Petra Siegrün, Diplom Pädagogin (Univ.), Frauennotruf Regensburg e.V.
Alexandra Winkler, Diplom Sozialpädagogin (FH), Frauennotruf Deggendorf e.V.

Gestaltung: Grafik.Büro Gegensatz, Regensburg

Druck: Erhardi Druck, Regensburg