



Botschaft
der Bundesrepublik Deutschland
Nairobi

Gesundheitsdienst Regionalarztstelle Nairobi



Stand: 10.12

Der Regionalarzt informiert Info Nr. 12

Reaktionen auf schwerwiegende Belastungen in Form sexueller Gewalt

Eine Information der Psychosozialen Beratungsstelle – Ref. 106-9

Hinweis des Regionalarztes für die aushändigende Stelle:

Dieses Merkblatt ist ein medizinisches und behandelt ausschließlich die **psychosozialen Aspekte** nach einer Vergewaltigung. Die länderspezifischen Besonderheiten in Bezug auf den Umgang mit den Behörden, der Polizei und den medizinischen Einrichtungen sind nicht Gegenstand dieser Ausführungen und sollten durch die jeweilige Vertretung kommuniziert werden.

Dieses Merkblatt sollte bevorzugt mit oder nach einer **Beratung durch einen Arzt/Psychologen vor Ort** oder **telefonisch aus Berlin** an die betroffene Person ausgehändigt werden.

Nicht alle Opfer haben jedoch die Möglichkeit, die psychosoziale Beratungsstelle des Auswärtigen Amtes zu nutzen, da diese grundsätzlich nur für Beschäftigte des AA und ihren Familieangehörigen zuständig ist. Auch ist nicht in jedem Land ein Psychologe oder fachkundiger Arzt erreichbar. In diesen Fällen soll das Merkblatt als eine erste Hilfe den Opfern zur Verfügung gestellt werden.

Es soll die Konsultation eines Arztes/Psychologen keinesfalls ersetzen.

Ein sexueller Übergriff oder einer Vergewaltigung wird als ein außergewöhnliches und unerwartetes Ereignis erleben und wirkt sich in der Regel auf die psychische Verfassung aus.

Es ist daher, neben vielleicht körperlichen, auch mit seelischen Verletzungen, den nachfolgend beschriebenen sog. "akuten Belastungsreaktionen" bzw. mit einer "Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)" zu rechnen, die bei manchen Menschen auftreten kann. Betroffene werden mit eigenen und Reaktionen und Reaktionen von anderen konfrontiert, die so außerhalb jeder gewohnten "Normalität" liegen wie das Ereignis selbst.

Sie sollten daher unbedingt wissen, daß diese Reaktionen gemessen an der Situation als "normal" und daher als "angemessen" einzustufen sind. Eine Vergewaltigung ist unvorhergesehen und unkontrollierbar; sie stellt insofern eine ungeheure Belastung dar. Dies gilt für das Ereignis selbst und auch für seine Folgen. Oftmals verstärken Angst und Scham die intensive Streßreaktion noch zusätzlich. Meist treten Beeinträchtigungen direkt im Anschluß an das Ereignis auf, manchmal können sie verzögert erscheinen, d.h. einige Stunden oder Tage später. Es gibt Fälle, in denen es Wochen oder sogar Monate dauert, bis sich überhaupt ungewöhnliche Reaktionen zeigen. Manche Menschen haben das Glück, nur ganz leichte oder gar keine Beschwerden davonzutragen.

Folgende Symptome können in den ersten Tagen und Wochen nach Vergewaltigung auftreten:

- ✚ **Körperliche Zeichen:** z.B. Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Herzrasen, Spannungskopfschmerzen, Schmerzen im Genitalbereich
- ✚ **Kognitive Veränderungen:** z.B. Aufmerksamkeitsstörungen, Störungen des Kurzzeitgedächtnisses, Erinnerungslücken
- ✚ **Emotionale Störungen:** z.B. Gereiztheit, innere Unruhe, Angst, Scham, Niedergeschlagenheit, Gefühllosigkeit, starke Stimmungsschwankungen
- ✚ **Verhaltensreaktionen:** z.B. sozialer Rückzug, Meiden bestimmter Orte oder Situationen

Jedes dieser Symptome kann beunruhigend sein. Machen Sie sich deshalb selbst und anderen bewußt, daß es sich dabei um typische Reaktionen auf ein außergewöhnliches Erlebnis handelt, die in den meisten Fällen relativ schnell wieder verschwinden. Manchmal können die Symptome einige Tage, gelegentlich auch 4 -6 Wochen, andauern; sollten die Beschwerden länger als 2-3 Monate anhalten,

evtl. nur in ihrer Intensität nachlassen, und auch das Verständnis und die Unterstützung von Freunden und Familie nicht weiterhelfen, könnte eine sog. Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), oder, auf deutsch, Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), vorliegen. Es sollte dann unbedingt professionelle Hilfe aufgesucht werden (d.h. ein/e ärztliche/r oder psychologische/r Psychotherapeut/in mit Ausbildung und Erfahrung auf dem Gebiet der Psychotraumatologie).

Wenn eine solche Unterstützung nötig sein sollte, ist dies ist kein Zeichen von Schwäche und bedeutet nicht, "verrückt" geworden zu sein. Akute Belastungen können so überwältigend sein, daß der Einzelne vorübergehend keinen Zugang zu seinen gewohnten und bewährten Bewältigungsstrategien hat.

Was Sie nach einer Vergewaltigung konkret tun können:

- ✦ Versuchen Sie, gut auf sich zu achten und erinnern Sie sich, daß Sie umfangreiche Erfahrungen haben, mit Streß und Belastungen umzugehen. Seien Sie nachsichtig und geduldig mit sich selbst.
- ✦ Versuchen Sie, Ihren Alltag so normal wie möglich zu leben, räumen Sie sich neben Phasen der Aktivität auch Phasen für Ruhe und Entspannung ein.
- ✦ Erwarten Sie nicht von sich, daß Sie so funktionieren wie gewohnt.
- ✦ Setzen Sie Prioritäten: führen Sie Listen mit Dingen, die getan werden müssen; mit solchen, die nicht getan werden müssen, und setzen andere auf eine Warteliste. Über dieses "Tagebuch" werden die manchmal vorhandenen Kurzzeitgedächtnisstörungen aufgefangen.
- ✦ Setzen Sie sich realistische Ziele und verteilen Sie Aufgaben und Verantwortlichkeiten auch auf andere, so dies möglich ist. Machen Sie sich bewußt, daß auch kleine Schritte weiterführen.
- ✦ Gestatten und setzen Sie sich selbst Grenzen Ihrer Belastbarkeit. Neben den realen Pausen sind innerer Rückzug und Entspannungstechniken (insbesondere die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson) wichtige Regulationsmechanismen.
- ✦ Essen Sie regelmäßig kleine ausgewogene Mahlzeiten, auch wenn Sie keinen oder wenig Appetit verspüren. Beachten Sie, daß in diesen Streßsituationen ein ca.30 % höherer Flüssigkeitsbedarf besteht. Denken Sie aber auch daran, daß ein Zuviel an Koffein Sie aufputscht und ein Zuviel an Alkohol oder Beruhigungstabletten bewirkt, daß sich der Blick für das Wesentliche verstellen könnte, und gleichzeitig in diesen kritischen Situationen schnell in eine Abhängigkeit führen kann.
- ✦ Versuchen Sie, Ihre Gefühle wahr -und ernstzunehmen und zögern Sie nicht, darüber mit anderen -vertrauten -Personen ins Gespräch zu kommen.
- ✦ Erinnern Sie sich bewußt an die Menschen, von denen Sie in Ihrem bisherigen Leben Unterstützung erfahren haben, z.B. Ihre Ursprungsfamilie, Kollegen, Freunde, ggf. Seelsorger, und gehen Sie aktiv auf diese zu. Sonst besteht die Gefahr, daß sich die innere Isolation durch fehlende Kontakte noch verstärkt.
- ✦ Pflegen Sie Ihren Körper, gönnen Sie ihm Aufmerksamkeit und liebevolle Zuwendung durch Sport, Yoga, Entspannungsübungen, Wellness-Anwendungen, je nachdem, was Ihnen gut tut.
- ✦ Es fällt oft schwer, um Hilfe zu bitten, nicht nur, aber besonders in dieser außergewöhnlichen Situation. Erlauben Sie sich, die Hilfe anderer anzunehmen; seien Sie aber genauso bereit, ein Übermaß an Hilfe abzulehnen, wenn dies für Sie beengend wird.
- ✦ Wenn Sie sich ganz unwohl fühlen und von unangenehmen Erinnerungen überwältigt werden: Stellen Sie sich einen "Sicheren Ort" vor; einen Ort in Ihrer Phantasie, an den Sie sich jederzeit zurückziehen können. Das kann ein Haus sein, eine Wiese, eine Oase oder ein Strand, Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Dort sind Sie sicher, niemand kann Ihnen etwas tun, nichts kann Sie verletzen, Sie können sich entspannen.
- ✦ Und noch einmal: Genehmigen Sie sich Ruhezeiten! Schlafstörungen, besonders Durchschlafstörungen, gehören zu den häufigsten Belastungsreaktionen, so daß ein verstärktes Ruhebedürfnis die ganz natürliche Folge ist. Klare äußere Strukturen und Rituale schaffen innere Stabilität.

Hinweise für Ihren Partner/Ihre Angehörigen

Wenn eine nahestehende Person Opfer einer Vergewaltigung wurde, stellt das auch für das soziale Umfeld/den Partner eine Belastung dar und führt zu unterschiedlichen Reaktionen. Nicht selten werden die Betroffenen mit Zweifeln, Vorwürfen oder Schuldzuweisungen konfrontiert.

Auch Bagatellisierungen wie »Vergiss‘ das einfach schnell.« sind nicht selten und resultieren aus einem eigenen Unbehagen Angehöriger bzw. ihrer Unfähigkeit und Hilflosigkeit, mit der Situation umzugehen.

Selbst verständnisvolle und einfühlsame Bezugspersonen können zur zusätzlichen Belastung werden, wenn sie die Betroffene übermäßig mit ihren eigenen Gefühlen von Wut, Hilflosigkeit, Trauer, Ohnmacht oder Rachegefühlen konfrontieren. Viele Frauen ziehen sich dann zurück und sprechen nicht mehr über die Vergewaltigung, um ihr Umfeld emotional zu schützen.

Um Ihre Partnerin wirksam zu unterstützen, können Sie folgendes tun:

- ✚ Ermutigen Sie Ihre Partnerin, über das traumatische Erlebnis zu sprechen; akzeptieren Sie aber gleichzeitig, wenn sie nicht darüber sprechen will oder kann.
- ✚ Wichtig ist ein verständnisvolles und unvoreingenommenes Zuhören ohne offene oder verdeckte Zweifel, Bagatellisierungen, Ablehnungen oder Vorwürfe. Die Schuld an der Tat liegt allein beim Täter.
- ✚ Auch gut gemeinte Ratschläge und Hilfsangebote können das Gefühl von Bevormundung hervorrufen, insbesondere dann, wenn sie mit Nachdruck wiederholt werden. Vergewaltigungsoffer sollten darin gestärkt werden, ihren eigenen Entscheidungen, Bedürfnissen und Wünschen zu trauen -jede Frau und jedes Mädchen kann die erlittene Gewalttat nur auf ihre Weise verarbeiten. Es gibt dafür keine allgemeingültigen Regeln.
- ✚ Als Partner brauchen Sie Geduld und Einfühlungsvermögen, drängen Sie Ihre Partnerin nicht, fragen Sie nach Ihren Wünschen und respektieren Sie das Maß an Nähe und Intimität, das sie zulassen kann.

Zögern Sie nicht, als Angehöriger des Auswärtigen Amtes 106-9 nach weiteren Informationen und Beratung zu fragen.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der psychosozialen Beratungsstelle sind natürlich besonders bei kritischen Ereignissen im Ausland für Sie ansprechbar.

Sie erreichen die Psychosoziale Beratungsstelle unter

Telefon: +49 (0) 30 18 17 3273

E-Mail: 106-901@auswaertiges-amt.de

oder im Krisenfall rund um die Uhr über das Krisenreaktionszentrum (HR 2911)

Als Betroffene/r sind Sie auch nach Rückkehr an Ihren deutschen Wohnort mit Fragen und dem Wunsch nach Unterstützung nicht alleingelassen. Hier kann Ihnen die Koordinierungsstelle **NOAH** (= **N**achsorge, **O**pfer- und **A**ngehörigen-**H**ilfe) beim Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK), Provinzialstr. 93 in 53127 Bonn im Bedarfsfalle weitergehende (organisatorische, psychosoziale, medizinisch-therapeutische, seelsorgerische) Hilfsangebote an Ihrem Heimat-/Aufenthaltort vermitteln.

NOAH erreichen Sie unter

Telefon: 0800-18.88.433 (kostenfrei nur aus dem DEU Festnetz) oder +49-228-99.55.02.444

E-Mail: noah@bbk.bund.de

Ihr Regionalarzt

G. Boecken

Dr. med. Gerhard Boecken, M. Sc.
Regionalarzt für Ost- und Zentralafrika und
die Golfstaaten an der Deutschen Botschaft
Nairobi/Kenia

Tel. direkt:	+254-(0)-20-4262-108
Tel. Anmeldung:	+254-(0)-20-4262-109
Fax:	+254-(0)-20-4262-120
Mob:	+254-(0)-721-32.24.35
E-Mail:	gerhard.boecken@diplo.de
	Regionalarzt.nairobi@yahoo.com
Post (bis 100g):	Auswärtiges Amt Botschaft Nairobi Kurstr. 36 11013 Berlin