

# Häufig gestellte Fragen und Antworten

## – wichtige Infos für Neueinsteiger

(Stand: Ende März 2012/Wir bemühen uns ständig die wichtigsten Infos zu aktualisieren. Da wir aber nur ehrenamtlich arbeiten, ist dies nur in größeren Zeitabständen möglich. Es ist daher möglich, dass sich inzwischen einige Details geändert haben.)

### → Wann wurde die Selbsthilfegruppe(SHG) gegründet und warum?

Die SHG Indianerschmerz besteht seit Mai 2009. Hier haben sich Männer zusammen gefunden, die in ihrer Kindheit sexuell missbraucht wurden und das Bedürfnis haben sich mit anderen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Leider gab es zuvor im Raum Saar/Mosel und den angrenzenden Gebieten kein derartiges Angebot. Eine der nächsten uns bekannten SHGs zum Thema ist und war in Köln(s. a. [www.horus-koeln.de](http://www.horus-koeln.de)).

### → Welche Aufgaben und Ziele verfolgt die Selbsthilfegruppe?

Zentral ist die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch für Betroffene. Die Gruppe ersetzt keine Therapie und ist auch eher gedacht für Personen, die bereits in Therapie sind oder waren. Sexueller Missbrauch kann tiefe Spuren in der Seele hinterlassen – ein Leben lang. Davon ist auch der Alltag der Betroffenen oft geprägt. Es hilft enorm über diesen Alltag mit Menschen zu reden, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Hier kann eine zumindest teilweise Befreiung stattfinden, wie sie Therapie alleine nicht zu leisten vermag. Zum Beispiel war es für einige von uns enorm wichtig zu erfahren, wie andere Betroffene mit dem Thema „Körperliche Nähe“ in Partnerschaften umgehen. Plötzlich zu hören, dass man(n) nicht die einzige Person auf der Welt ist, die im Anschluss an oder im Zusammenhang mit erlebter körperlicher Nähe in ein großes schwarzes Loch bzw. in Depressionen fällt. Körperliche Nähe, die man(n) trotz allem leben möchte.

### → Wie viele Männer im Alter von bis treffen sich?

Wir sind bislang c. 5–7 Personen im Alter von c. Mitte dreißig bis Mitte vierzig und würden uns über weiteren Zulauf sehr freuen.

### → Wann und wo sind die Treffen?

Die Treffen finden alle 2 Wochen in den Räumen einer sozialen Einrichtung in Saarbrücken statt. Der Ort liegt zentral und ist sogar zu Fuß von einer größeren Bahnstation aus erreichbar.

### → Wie gestalten Sie die Treffen?

Jedes Gruppentreffen beginnt mit einer Blitzlicht-Runde, in der jeder kurz auf seine aktuelle Befindlichkeit eingeht. Danach besprechen wir entweder aktuelle Probleme einzelner

Gruppenmitglieder intensiver oder beschäftigen uns mit Gesprächsthemen aus unserer „Ideenkiste“, die wir 1–2mal im Jahr erneuern wollen. Schlagwörter aus der Ideekiste sind z. B.: „Männer und /oder Frauen, die mich nervös machen“ „ Helfen Medikament?“ „Angst vor der eigenen Sexualität“ „Wie weit kann ich meine Umwelt/meinen Partner mit dem Thema belasten“ „Wie komme ich draus–plötzlich überschwemmen mich im Alltag bei wichtigen Anlässen(z. B. Gerüche)Erinnerungen...“ „Mit wem rede ich über meinen Missbrauch?“ ...

- ➔ **Warum gibt es so wenige bekannte Anlaufstellen für betroffene Männer?**
- ➔ **Ist es für Männer schwieriger ist, über das Erlebte zu reden, als für Frauen?**

Das Problem bei Männern ist vor allem, dass es für sie sehr viel schwieriger ist zu akzeptieren in der Opfer-Rolle zu sein. Die gängigen Vorurteile besagen: Männer sind stark, sind nicht unterlegen, reden nicht so sehr über Gefühle. Und dann gibt es da noch ein ganz zentrales Tabuthema. Viele männliche Opfer schämen sich sehr dafür, dass sie in der Missbrauchssituation eine Art Erregung empfunden haben, die allerdings nichts mit Lust zu tun hat. Dafür und dafür dass man(n) vielleicht sogar eine Erektion in der Missbrauchssituation hatte schämen sich viele Betroffene maßlos.

Dann gibt es noch das Problem Täterinnen. Es muss von einer großen Dunkelziffer von Frauen( vor allem Müttern) ausgegangen werden, die Kinder missbrauchen. Sicherlich stellen Männer die größere Tätergruppe dar. Aber die Tätergruppe der Frauen ist keine verschwindend kleine Gruppe, sondern zahlenmäßig recht bedeutend. Neuere Studien belegen, das Gewalt von Frauen gegenüber Männer bislang deutlich tabuisiert und unterschätzt wurde.

Das sind einige Gründe dafür, dass es insgesamt wenig Männer gibt die sich wegen der mit dem Missbrauch häufig verbundenen „posttraumatischen Belastungsstörung“ behandeln lassen, geschweige denn darüber mit anderen Betroffenen reden. Betroffene Männer finden sich dafür umso mehr in Suchtkliniken oder im Strafvollzug wieder.

- ➔ **Ist die Anzahl derer, die bei Ihnen Hilfe suchen, durch die aktuellen Geschehnisse im Umfeld von katholischen Einrichtungen gestiegen?**

Ja, definitiv. Allerdings in geringerem Umfang, als wir erwartet haben.

- ➔ **Was schildern Ratsuchenden? Wo haben sie Misshandlungen erfahren?**

In den ersten Gesprächen erfährt man in der Regel nicht so viel Konkretes. Und das ist uns auch wichtig. Viele Betroffene brauchen Zeit um sich zu öffnen, um z. B. über konkrete Umstände ihres Missbrauchs zu reden. Aus unseren Gruppentreffen und den Erfahrungen in SHGs in Köln und Berlin(s. a. [www.tauwetter.de](http://www.tauwetter.de) )kann man aber folgende Aussagen ableiten: Am meisten geschieht Missbrauch in der Familie. Viele Betroffene(aber nicht alle!) kommen aber aus Familien mit recht starker religiöser Prägung. Ein Mitglied unserer Gruppe wurde in seiner Jugend von einem katholischen Geistlichen missbraucht.

- ➔ **Was raten wir Männern, die betroffen sind ?**

Zunächst ist es wichtig seinen eigenen Erinnerungen zu trauen. Erinnerungen an Missbrauch sind oft jahre-/jahrzehntelang verschüttet und abgespaltet gewesen. Man(n) hat sich vielleicht nur öfters gefragt, warum bin ich so niedergeschlagen, wieso macht mir Nähe zu anderen Menschen so viel Schwierigkeiten, warum fahre ich manchmal scheinbar fast ohne Grund aus der Haut? Wenn dann die Erinnerungen wieder hochkommen, glauben viele Betroffene, dass sie nicht ganz „richtig im Kopf“ sind. Sofern sie sich anderen gegenüber mitteilen und dann negative/abwertende Reaktionen erleben, traut man seinen Erinnerungen noch weniger über den Weg. Aber hier ist es wichtig sich selbst zu glauben und zunächst mal professionelle Hilfe durch geeignete Therapeuten zu suchen. Dabei sollte man sich Zeit lassen, und darauf achten, Kontakt zu Therapeuten aufzunehmen, die sich mit der Thematik auskennen. Größte Vorsicht ist bei Therapeuten geboten, die recht schnell versuchen den Betroffenen ihre Missbrauchserinnerungen auszureden. Wichtig ist auch die Frage ob man lieber zu einem männlichen oder einem weiblichen Therapeuten gehen möchte. Natürlich raten wir auch dringend zum Kontakt mit einer SHG. Aber die SHG kann eine Therapie nicht ersetzen.

### **→ Wie kann man mit der Selbsthilfegruppe Kontakt aufnehmen?**

Kontakt aufnehmen kann man per Telefon:0177-5015636(Achtung: Anrufbeantworter) oder per Mail: indianerschmerz@web.de Dies ist anonym bzw. auch unter Nennung eines Decknamens möglich. Wir melden uns in der Regel einige Tage später aber auf jeden Fall im Ablauf von 14 Tagen. Täter sind bei uns in keinem Fall willkommen!!!

Mehr Infos kann man unter [www.indianerschmerz.de](http://www.indianerschmerz.de) finden.

Unsere Gruppe ist in den Verzeichnissen der Selbsthilfefanlaufzentren KISS(Saarbrücken) und SEKIS(Trier) eingeschrieben.

### **→ Wo findet der Erstkontakt statt und was erwartet den Betroffenen bei dieser Begegnung?**

Der Erstkontakt findet in den Räumen einer Saarbrücker Beratungsstelle statt, welche aber nicht identisch sind mit den Räumlichkeiten der Gruppentreffen. Der erste Kontakt ist eigentlich nur dazu da Informationen über die Gruppe zu geben ( z. B. über einige wenige wichtige Gruppenregeln) und für die Fragen des Kontaktsuchenden da zu sein. Wir drängen niemanden beim ersten Gespräch (und auch später nicht) seine Geschichte auszupacken.