

Pressemitteilung des Selbsthilfezentrum München (SHZ)



München, 24. März 2021

Neugründung: erste Münchner Selbsthilfegruppe für Frauen*, die sexualisierte Gewalt erlebt haben

In Kooperation mit dem Selbsthilfezentrum (SHZ) hat sich zum Jahreswechsel die erste Selbsthilfegruppe für Frauen* zum Thema sexualisierte Gewalt im Raum München gegründet. Durch den Austausch im geschützten Raum können sich Betroffene gemeinsam auf den Weg heraus aus der gesellschaftlichen Isolation begeben.

Laut BMFSFJ ist in Deutschland jede dritte Frau* im Laufe ihres Lebens mindestens einmal von physischer und/oder sexualisierter Gewalt betroffen.¹ Trotz Bewegungen wie #MeToo ist sexualisierte Gewalt, von der Frauen* signifikant häufiger betroffen sind, weiterhin ein Tabuthema. Dass es in der drittgrößten Stadt der Bundesrepublik keine selbstorganisierte Gesprächsgruppe zu speziell diesem Thema gab, wollte die Gruppengründerin erst nicht glauben: „Es wird sehr viel gute und wichtige Arbeit geleistet, aber ich konnte einfach kein Angebot finden, bei dem ich mich wohlfühlt hätte.“ So fand sie zwar eine gemischtgeschlechtliche Gruppe zum Thema Trauma, in der es aber nicht speziell um sexualisierte Gewalt ging. Auch fand sie Angebote für Personen, die in ihrer Kindheit oder Jugend missbraucht worden sind. Aber eine Gruppe für Frauen, die vielleicht erst im Erwachsenenalter sexualisierte Gewalt erlebt hatten, ließ sich in München bisher nicht finden.

Selbsthilfegruppen werden stets aus der Initiative von Betroffenen gegründet und sind als Ergänzung zu möglichen therapeutischen Maßnahmen zu sehen. Die Gruppengründerin, die lieber anonym bleiben möchte, begab sich Jahre nach dem Gewalterlebnis auf die Suche nach einer Gruppe für Frauen, die Ähnliches erlebt haben. In einer Traumatherapie konnte die infolge des Übergriffs entwickelte PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) zwar erfolgreich behandelt werden. Doch es blieb das Gefühl, mit niemandem offen über das Erlebte sprechen zu können. Personen, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind, leiden nicht nur unter der Gewalterfahrung selbst sowie deren umfassenden Folgen. Unsicherheiten und Überforderung im Umgang mit betroffenen Personen – auch im engsten Familien- und Freundeskreis – führen außerdem zu Gefühlen der Isolation.

Trotz der pandemiebedingten Einschränkungen fanden bereits erste Treffen statt: „Es tut gut, auf Antrieb und vorbehaltlos verstanden zu werden, und das, ohne danach wie ein rohes Ei behandelt zu werden oder mit dem Gefühl zurück zu bleiben, man habe dem Gegenüber zu viel zugemutet – darüber besteht in der Gruppe schon nach kurzer Zeit Konsens“, sagt die Gruppengründerin.

Zu den Basisleistungen des Selbsthilfezentrums München (SHZ) gehören die gezielte Beratung und Unterstützung von Einzelpersonen, die eine Selbsthilfegruppe oder -initiative ins Leben rufen möchten und je nach Bedarf die Begleitung der Gruppierungen. In jedem Fall ist es bemerkenswert, dass sich im kontaktarmen Corona-Jahr viele Menschen neu für den Weg entschieden haben, ihre oftmals schon länger bestehenden Problemlagen und mitunter bedrohlichen Erfahrungen in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe anzugehen – gerade auch bei tiefgreifenden Problemen und Unterstützungsbedarfen. Die SHZ-Berater*innen setzen konsequent auf Empowerment, Ressourcenorientierung und das Vertrauen in die Fähigkeiten zur Selbstorganisation jede*s Einzelnen. Im Sinne dieser Grundhaltung konnten weitere Gruppengründungen unterstützt

¹ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2020): Häusliche Gewalt, URL: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/frauen-vor-gewalt-schuetzen/haeusliche-gewalt/>.

werden, die beispielsweise auch die Bearbeitung der Folgen von häuslicher oder psychischer Gewalt zum Thema hatten.

Bei Interesse melden Sie sich bei der

Kontakt- und Vermittlungsstelle für Selbsthilfe

Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr, Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr,

Tel: 089/53 29 56 - 11, E-Mail: info@shz-muenchen.de, www.shz-muenchen.de

3.761 Zeichen

Kontakt zur Selbsthilfegruppe

kann über die E-Mail-Adresse Gemeinsamreden@gmx.de hergestellt werden.

Ansprechpartnerin Selbsthilfezentrum

Selbsthilfezentrum München (SHZ), Westendstraße 68, 80339 München

Ulrike Zinsler, Tel.: 089/53 29 56 - 21,

ulrike.zinsler@shz-muenchen.de