

MEINE WOCHE



Sebastian Obermeir
Redakteur bei Hallo München

Na, haben Sie es schon getan? Oder haben Sie es auch noch vor? Einen Kaffee auf der Sonnen-Terrasse des Lieblingscafés genießen, beim Italiener ums Eck draußen Pizza essen, im Fitnessstudio sporteln,



Apotheken-Notdienste

0800-00 22 833

Apothekennotdienste-Hotline der deutschen Apotheker kostenlos aus dem deutschen Festnetz 22833 vom Handy (max. 69 Cent/Min.)
<http://www.blak.de/notdienstplan-suche.html>

im Freibad schwimmen oder nach den langen Monaten kultureller Durststrecke ein Theaterstück besuchen? Ich muss zugeben: Ich habe noch einiges nachzuholen. Denn so locker vom Hocker kam ich nicht durch die erste Zeit der Lockerungen. All die Optionen waren irgendwie überfordernd. Wo will ich hin, was muss ich sehen, wie sind die Hygiene-Konzepte, kann ich wirklich wieder bedenkenlos unter so viele Leute? Gar nicht so einfach!

Damit Sie, liebe Leser, aber den Überblick behalten, was das kulturelle Leben in der Stadt angeht, ist unser Wochenplaner aus der Corona-bedingten Pause zurück. Auf zwei Seiten haben wir die Musik, Theater-, Oper- und Kunsthöhepunkte für Sie zusammengefasst. Und natürlich gibt es auch wieder Eintrittskarten zu gewinnen: Diese Woche zum Beispiel für die Oper „Die Entführung aus dem Serail“. Quasi als Lockerungsübung.

SO ERREICHEN SIE UNSERE REDAKTION

Die Hallo-Redaktion ist wochentags von 9 bis 18 Uhr für Sie da – erreichbar unter den Telefonnummern 149 815-827 und -825.

Bekanntheitsgrad

Wie bekannt und sympathisch sind die Bürgermeister und Fraktionsvorsitzenden des Stadtrats bei den Münchnern? Das hat eine Umfrage ermittelt. OB Reiter kennen 83,3 Prozent der Befragten, 86,3 Prozent finden ihn sympathisch. Wie Katrin Habenschaden, Manuel Pretzl und Co. abgeschnitten haben, lesen Sie auf www.hallo-muenchen.de.

Endlich das Tabu brechen

Münchenerin gründet Selbsthilfegruppe für Frauen, die Opfer sexualisierter Gewalt wurden

Jede siebte Frau in Deutschland ist von sexualisierter Gewalt betroffen. Das hat eine Studie des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) ermittelt. Frauen wie Tina, Anfang 30, die anonym bleiben möchte. Tina fällt es nicht leicht, ihre Geschichte zu erzählen, sie atmet schwer. „Ich weiß nicht, wie die Leute reagieren.“ Vor rund neun Jahren änderte sich ihr Leben, sie wird Opfer sexualisierter Gewalt. Als Opfer möchte sie sich selbst nicht bezeichnen: „In dieser Situation war ich es. Aber das definiert mich nicht allumfassend.“

Im Nachhinein sei sie erschrocken, wie sie mit der Tat umgegangen sei. „Ich bin reflektiert, intelligent, aber habe mich ohnmächtig gefühlt.“ Zwei bis drei Wochen braucht sie, bis sie es jemandem erzählen konnte. „Da war es für mich zu spät für eine Anzeige – ich hätte nichts mehr nachweisen können.“ DNA-Spuren lassen sich laut BMFSFJ nur innerhalb von 72 Stunden zuverlässig sichern. Beispielsweise in der Münchner Opferambulanz, Nußbaumstraße 26. Dort können Beweise gesichert werden, auch wenn die Betroffene nicht sicher ist, ob sie Anzeige erstatten will. Tinas Sorge: durch Anzeigenaufnahme und Gerichtsprozess retraumatisiert zu werden. „Das kann passieren, wenn man sich der Situation hilflos ausgeliefert fühlt“, erklärt Franziska Offermann, Fachberaterin vom Trauma Hilfe Zentrum (s. Kasten). Im Sicherheitsreport der Münchner Polizei sind 324 Fälle von Vergewaltigung, sexueller Nötigung oder sexuellem Übergriff im besonders schweren Fall für 2020 aufgeführt. In Fachkreisen gehe man laut Frauennotruf davon aus, dass nur jede 10. oder jede 20. betroffene Frau die Tat zur Anzeige bringe.

Tina hat jetzt die erste Münchner Selbsthilfegruppe für Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, gegründet. Dieser Begriff drückt aus, dass die Gewalt im Fokus ist, Sexualität die Waffe. „Ich bin selbst überrascht, dass die Gruppe zu diesem Zeitpunkt schon so gut funktioniert.“ Am Anfang können persönliche Treffen stattfinden, dann im Internet. Wenn es die Bedingungen zulassen, gibt es feste Räumlichkeiten in der Westendstraße (Kontakt: Telefon 53 29 56 11). Vor einem Treffen telefoniert Tina mit den Interessierten. „Sie sind dankbar, dass es so etwas gibt. Auch weil es gut tut, erzählen zu können, ohne viel erklä-



In der Selbsthilfegruppe können sich Betroffene über die Herausforderungen des Alltags austauschen.

Foto: Selbsthilfezentrum

ren zu müssen.“ Ein wichtiger Punkt im Vorgespräch: sich nicht gegenseitig zu triggern. Daher ist die Gruppe nur in Begleitung zu oder nach einer abgeschlossenen Therapie gedacht. Rückblickend sagt Tina: „Der größte Schaden war, dass ich die Symptome nicht beachtet habe.“ Sie entwickelt eine Posttraumatische Belastungsstörung. Drei Jahre später beginnt sie eine Therapie, begleitet von ihrem Freund, mit dem sie heute verheiratet ist. Über sexualisierte Gewalt zu sprechen – „ein großes Tabu.“ Das merke Tina auch privat. Es sei schambesetzt, für Betroffene wie Angehörige. Der Münchner Frauennotruf will das mit seiner neuen Kampagne „SPEAKUP“ ändern. Nur die Hälfte der Betroffenen spricht über das Erlebte. „Damit sich das ändert, müssen sie sich sicher sein, dass ihnen geglaubt wird und dass sie ernst genommen werden“, erklärt Maike Bublitz, Geschäftsführerin vom Frauennotruf. Mit den Beiträgen in den sozialen Medien wolle man den dringend notwendigen gesellschaftlichen Wandel anstoßen. sab

Triggern und Retraumatisierung

Wenn über sexualisierte Gewalt gesprochen oder berichtet wird, sollen Betroffene nicht getriggert werden. „Das kann durch detaillierte Schilderungen von Ohnmachtserleben, Hilflosigkeit sowie jegliche Darstellung von Gewalt passieren“, erklärt Franziska Offermann (Foto: Erol Gurian), Fachberaterin beim Trauma Hilfe Zentrum. Eine Anzeige zu stellen kann retraumatisieren, da die Erinnerung möglichst detailliert hochgeholt werden muss, die Sorge aufkommen kann, dass einem nicht geglaubt wird und wenn man sich alleine fühlt.



Opfer und Täter kennen sich oft, das mache eine Anzeige schwierig. Von einer fremden Person ins Gebüsch gezogen zu werden, ist die Ausnahme, nicht die Regel.

Was Anzeige und Gerichtsprozess erschwere: „Sexualisierte Gewalt kann ein Psychotrauma auslösen und so die Stressverarbeitung im Gehirn beeinträchtigen“. Da könne es passieren, dass nicht alles glasklar geschildert werden kann oder sich Widersprüche ergeben. „Es heißt aber auch ‚im Zweifel für den Angeklagten‘ – ein Dilemma.“

Priorisierung im Impfzentrum bleibt

Trotz der von der Bundesregierung verkündeten allgemeinen Aufhebung der Impfpriorisierung ab 7. Juni werden über das bayerische Impfportal BayIMCO die Impftermine für die Impfzentren weiterhin nach Priorisierung vergeben. Diese Vorgabe des bayerischen Gesundheitsministeriums hat die Regierung von Oberbayern

jetzt mitgeteilt. Damit werden auch im Münchner Impfzentrum erst dann Impftermine für alle vergeben, wenn allen dort registrierten Personen der Priorisierungsgruppen eins bis drei ein Impfangebot gemacht wurde. Derzeit finden in Riem allerdings ausschließlich Zweitimpfungen statt.

Eine Stadt radelt

Zum Stadt- und Schulradeln ruft das Klima Bündnis von Montag, 7., bis Sonntag, 27. Juni, auf. Infos unter schulradeln-bayern.de und stadtradeln.de/muenchen.

HALLO MÜNCHEN: auch als E-Paper!
Liebe Leser, trotz der Pandemie sind wir für Sie am Puls der Stadt. In Ihrem Briefkasten, als Online-Version auf www.hallo-muenchen.de/epaper und täglich aktuell auf www.hallo-muenchen.de.

