



LARA

FACHSTELLE

**GEGEN SEXUALISIERTE GEWALT
AN FRAUEN***

BERATUNG KRISENINTERVENTION KOORDINATION

Fuggerstr. 19

10777 Berlin

Telefon 030 - 216 8888

Montag – Freitag 9 -18h

beratung@lara-berlin.de

www.lara-berlin.de

Angebote

- Hotline Mo-Fr 09:00 bis 18:00 Uhr
- Persönliche Beratungsgespräche
- Telefonische, digitale und Email Beratung
- Unterstützung in Krisensituationen
- Traumatherapeutische Interventionen
- Psychosoziale Prozessbegleitung
- Juristische Beratung durch Rechtsanwältinnen
- Gruppenangebote für betroffene Frauen*
- Fortbildung und Supervision
- Hilfe bei Antragstellung beim Fond sexueller Missbrauch

Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen*

- 5 TZ-Stellen mit 7 Beraterinnen
- 0,8 Stellen Koordinierung
- 0,7 Stelle Verwaltung

Mobilen Beratung für geflüchtete Frauen*

- 2 TZ Stellen mit 3 Beraterinnen
- Zuständigkeitsbereich ist ganz Berlin
- Finanziert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

Zielgruppen

- Frauen* und trans Personen, die nach dem 14. Lebensjahr sexualisierte Gewalt erleben mussten
- Angehörige und andere Bezugspersonen
- Menschen, die beruflich in Kontakt mit Betroffenen sind

Rahmenbedingungen und Selbstverständnis

- kostenlos und auf Wunsch anonym
- Beratung in einem männerfreien Raum
- feministisch und parteilich
- transparent selbstbestimmt

Zahlen

- ca. 2000 betroffene Frauen* im Jahr
- ca. 200 Bezugspersonen
- ca. 800 bis 900 Professionelle im Jahr durch Vorträge, Fortbildung und Anfragen
- Beratung, Kriseninterventionen und Kontakte: 9000
- Kontakte in Gruppen: 1020

Zeitpunkt der Kontaktaufnahme

- ca. 10% der Frauen* unmittelbar nach der Tat
- ca. 10 bis 15 % nach einer Woche bis 3 Monaten
- ca. 10 bis 15% nach 3 Monaten bis 1 Jahr
- 60 bis 70% zu einem späteren Zeitpunkt

Anlass der Kontaktaufnahme

- ca. 80% der Frauen* Vergewaltigung
- ca. 20% sexuelle Belästigung
- ca. 30% - 40% sexueller Missbrauch
- ca. 10% Misshandlung, häusliche Gewalt
- ca. 1% Rituelle Gewalt, Mind Control, Menschenhandel

Anlass der Kontaktaufnahme

- zeitnah nach der Vergewaltigung
- Verweis auf LARA, um Beratung zu erhalten
- zu Prozessbeginn
- erneute Begegnung mit dem Täter
- Realisierung, dass sich das Leben seit der Gewalt verändert hat und Symptome nicht besser werden
- Auftreten von Flashbacks, Dissoziationen, Schlafstörungen, erhöhter Anspannung Konzentrationsschwierigkeiten, Ängsten und Panik
- Bei veränderter Selbstwahrnehmung
- evtl. starker Selbstabwertung, Selbsthass, Selbstverletzung

Anlass der Kontaktaufnahme

- krisenhafte Aktualisierung und Erinnerung an die Gewalttat(en) durch erneute Gewalt, Gewalterfahrung einer nahestehenden Person, neue Partner*in, Film oder Buch
- Starke Emotionen wie Wut, Aggressionen, unerträgliches Empfinden von Ungerechtigkeit, Verzweiflung, Ekel
- wenn neue oder bestehende Beziehungen nicht mehr funktionieren
- wenn die Leistungen im Beruf oder beim Lernen/Ausbildung geringer werden
- wenn die Einsamkeit und „das noch nie darüber geredet“ nicht mehr aushaltbar ist

Anlass der Kontaktaufnahme

Es gibt jedoch auch viele Frauen*, die sich immer wieder melden, wenn:

- andere Angebote (Therapie, Einzelfallhilfe) zu hochschwellig oder nicht die richtige Hilfe sind (kurzfristige akute Hilfe, während sonst das Leben wieder zu meistern ist)
- sie bei anderen Angeboten der psychosozialen Versorgung nicht ankommen
- sie Hilfe im Alltag benötigen
- sie einen akuten Flashback haben oder nicht aus der Dissoziation herauskommen
- suizidal sind
- eine Wegbegleitung brauchen oder nicht alleine aus der Wohnung gehen können
- die Therapeut*in im Urlaub oder die Therapie nicht mehr finanziert wird
- Probleme in der Interaktion mit Menschen entstehen
- sie in einer akuten Krise sind
- sie das Gefühl haben, sie überstehen den Tag nicht (Tagesimpuls)
- sie einen „Mentor“ brauchen mit dem sie ab und zu über die Gewalt und angrenzende Themen sprechen möchten eine Therapie aber gar nicht notwendig ist.

Beitrag zur psychosozialen Versorgung in Berlin

Besonderheiten von Traumatisierung nach sexualisierter Gewalt:

- hohe Hemmschwelle durch Scham und Schuldgefühle
- viele Mythen und gesellschaftliche Abwertung
- Unverständnis durch das Umfeld
- die Tat fand innerhalb eines gesellschaftlichen Machtgefälles statt
- Heute geht gar nichts - Morgen funktional
- Dauerkrise / hohe Grundanspannung
- Evtl. widersprüchliches inkonsistentes Verhalten (bei Menschen mit komplexen Traumatisierungen)
- Krisenhaftes erleben/ Emotionen sind sehr stark und schlecht zu kontrollieren, weil sie evt. durch Flashbacks oder Ego-states hervorgerufen werden

Beitrag zur psychosozialen Versorgung in Berlin

Daher braucht es:

- den Bedarfen in Berlin angemessene Ausfinanzierung
- geschultes Personal
- kurzfristige, unbürokratische Kriseninterventionen, Beratung, Telefonate, punktuelle Begleitung, auch flankierend zu Therapien
- unbürokratische Nachsorge nach Aufenthalten in Krisenstationen und Kliniken
- unbürokratische und finanzierte Unterstützung des Weges in vorhandene Versorgungssysteme
- Unterstützung von Empowerment, Selbsthilfe und Gemeinschaft
- Hochfrequente flexible Maßnahmen bei Menschen, die sich aus bestehenden Gewaltverhältnissen lösen

Themen und Schwerpunkte in der Erstversorgung und Nachsorge

- Schutz vor weiteren Übergriffen
- Medizinische Versorgung
- Entscheidung für oder gegen eine Anzeige
- Informationen zu Anzeige und Prozess
- Soziale Unterstützung / Reaktionen des Umfeldes
- Planung der nächsten Tage
- Ressourcen / Was kann ich für mich tun

Themen und Schwerpunkte in der Beratung

- Die Tat selbst
- Wem kann ich es sagen
- Scham- und Schuldgefühle
- Selbstvorwürfe
- Wut, Enttäuschung, Ekel
- Informationen zu Anzeige und Prozess
- Psychoedukation über traumatische Reaktionen
- Normalisierung der Gedanken und Gefühle
- Flashback Kontrolle und Dissoziationsstop
- Umgang mit Symptomen
- Alltagsbewältigung
- Auswirkungen auf die Erziehung

Schnittstellen zum Gesundheitssystem

- Kliniken
- Therapeut*innen
- Gynäkolog*innen, Allgemein- und Fachärzt*innen
- Einzelfallhilfe und betreutes Wohnen
- Jobcenter/Grundsicherungsamt



E.V.

MOBILE BERATUNG
FÜR GEFLÜCHTETE FRAUEN*

Geflüchtete Frauen*, die von häuslicher und/oder sexualisierte Gewalt betroffen sind, sowie FGM und Menschenhandel

Angebote

- Psychosoziale Beratung in Flüchtlingsunterkünften, bei LARA oder an anderen Orten
- Begleitung zu Behörden und Vermittlung zu medizinischer Versorgung und in Schutzeinrichtungen
- Rechtsberatung zu Gewaltschutzgesetz, Familienrecht und Strafrecht
- Fortbildung für Mitarbeiter*innen in Flüchtlingsunterkünften

Koordinationsstelle

- Fortbildungen für andere Berufsgruppen
- Öffentlichkeits- und Pressearbeit
- Vernetzungs- und Gremienarbeit
- Lobbyarbeit

Ziele

- Sensibilisierung für das Thema und die Bedürfnisse der Betroffenen
- Verbesserung der Versorgung von Gewalt betroffenen Frauen
- Stärkung der Rechte von Frauen
- Aufklärung gegen Vorurteile und Mythen