

MÄNNER*BERATUNG

ANLAUFSTELLE FÜR MÄNNER* UND TIN*,
DIE SEXUALISIERTE GEWALT ERLEBT HABEN

MÄNNER*BERATUNG // SÖMMERRINGSTR. 12 // 55118 MAINZ

Sömmerringstr. 12
55118 Mainz

TEL 06131 – 143 32 33

E-MAIL maenner-tin@frauennotruf-mainz.de

Spendenkonto

Frauennotruf Mainz

Rheinessen Sparkasse

IBAN DE35 5535 0010 1012 1173 86

BIC MALADE51WOR

Informationen für Angehörige und Bezugspersonen

Das Wissen oder die Vermutung, dass eine Person aus Ihrem privaten Umfeld sexualisierte Gewalterlebnisse hat oder hatte, kann sehr belastend sein.

Bei uns in der Beratung können Sie Ihre Fragen und Ängste besprechen. Wir helfen Ihnen einen Umgang zu finden und nicht nur die Grenzen der Person zu achten, sondern auch Ihre eigenen Grenzen. Überlegen Sie in Ruhe, was Ihnen für sich selbst und für die betroffene Person passend erscheint. Wichtig ist: Jeder Mensch kann die erlittene Gewalttat nur auf seine Weise verarbeiten. Es gibt dafür keine Regeln.

Einen Umgang finden

Sexualisierte Gewalt kann nicht nur für die Betroffenen einschneidende Lebensveränderungen mit sich bringen, sondern auch für ihr privates Umfeld. Die Reaktionen von nahestehenden Personen sind für Betroffene sehr wichtig.

Die Beachtung der nachfolgenden Punkte ist bei der Unterstützung hilfreich:

- Unternehmen Sie keinerlei Schritte ohne das Einverständnis der*s Betroffenen. Dies gilt insbesondere für rechtliche Schritte!
- Vermeiden Sie Fragen wie: „Warum bist du denn mit ihm*ihr in die Wohnung gegangen?“ oder „Warum hast du dich nicht gewehrt?“. Solche Fragen vermitteln Zweifel an der Glaubwürdigkeit und schüren das Vorurteil der Mitschuld.
- Ermutigen Sie die Person über das traumatische Erlebnis zu sprechen und akzeptieren Sie gleichzeitig, wenn sie nicht darüber sprechen will oder kann.
- Überlegen Sie gut, ob und wieviel Sie selbst aushalten können. Sie können dem*der Betroffenen auf jeden Fall vorschlagen, in der Männer*beratung oder dem Frauen*notruf Mainz Unterstützung zu suchen.
- Hören Sie verständnisvoll und unvoreingenommen zu, ohne offene oder verdeckte Zweifel, Bagatellisierungen, Ablehnung oder Vorurteile.
- Seien Sie behutsam mit gut gemeinten Ratschlägen und Hilfsangeboten, diese können das Gefühl von Bevormundung hervorrufen.

MÄNNER*BERATUNG

ANLAUFSTELLE FÜR MÄNNER* UND TIN*,
DIE SEXUALISIERTE GEWALT ERLEBT HABEN

- Überschütten Sie die betroffene Person nicht mit Ihren eigenen Emotionen. Suchen Sie stattdessen Unterstützungsangebote und Beratungen für die eigene Entlastung auf.
- Partner*innen von Personen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, sind häufig mit sexuellen Schwierigkeiten in der Beziehung konfrontiert und geraten an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit. Sprechen Sie darüber in Beratungen.