

Internet information on Childhood Abuse and Neglect (iCAN)

Internet Informationen über
Kindheitsmissbrauch und
Vernachlässigung



ISTSS Globales Kooperationsprojekt für erwachsene Überlebende eines Kindheitstraumas

Willkommen auf der Startseite der ISTSS für erwachsene Überlebende eines Kindheitstraumas im Rahmen des Globalen Kooperationsprojektes: Internetinformationen zu Kindesmissbrauch und -vernachlässigung, oder iCAN (internet-information on Childhood Abuse and Neglect).

Unsere iCAN-Website wurde erstellt, um Erwachsene, die Kindesmissbrauch und -vernachlässigung erlebt haben, kurz und knapp zu informieren. Diese Informationen ersetzen keinesfalls den Rat, den Ihnen eine Fachkraft für medizinische oder psychische Gesundheit geben könnte. Sollte das Lesen dieser Website in Ihnen ein Gefühl des Unbehagens auslösen, suchen Sie bitte professionelle Unterstützung auf.

Was ist ein Kindheitstrauma

Das Wort Trauma wird benutzt, um negative Ereignisse zu beschreiben, die emotional schmerzhaft sind und die die Bewältigungsfähigkeit einer Person überfordern. Beispiele dafür sind das Miterleben eines Erdbebens, eines Hurrikans, eines Industrie- oder Verkehrsunfalls, eines körperlichen oder sexuellen Übergriffes und weiterer Formen von Missbrauch in der Kindheit. Die Arten von Trauma, die tendenziell die größten nachteiligen psychologischen Konsequenzen haben, sind die, die mit zwischenmenschlichen oder bewusst zugefügten Traumata zusammenhängen. Zu diesen gehören Kindesmissbrauch und -vernachlässigung.

Was ist Kindesmissbrauch?

Traumatische Ereignisse, die in der Kindheit geschehen, werden dann „Missbrauch“ oder „Misshandlung“ genannt, wenn Kinder durch diejenigen bedroht oder geschädigt werden, die für sie verantwortlich sind oder sich um sie kümmern sollten, wie z.B. Eltern, Stiefeltern oder ältere Geschwister. Erziehungsberechtigte oder Autoritätspersonen gelten z.B. Lehrer, Trainer, kirchliche Betreuer, Polizeibeamte und Richter. Es gibt verschiedene Formen von Kindesmissbrauch, die in körperlichen, sexuellen und psychologischen Missbrauch und Vernachlässigung unterteilt werden können. Kindesmisshandlung geschieht in jeder Umgebung: zu Hause, in Schulen, Kirchen, Pflegefamilien, Justizsystemen und am Arbeitsplatz.

Was ist körperlicher Missbrauch?

Körperlicher Missbrauch ist eine vorsätzliche aggressive Handlung gegen ein Kind, die zu Verletzungen führt oder ein hohes Verletzungsrisiko aufweist. Beispiele sind Schläge, Prügel oder eine grobe Behandlung des Kindes, mit körperliche Verletzungsfolgen oder körperlichen Schäden. Folgen körperlichen Missbrauchs sind z.B. Blutergüsse, Kratzer, Verbrennungen, Knochenbrüche, Platzwunden oder

Bewusstlosigkeit. Die Einschätzung zwischen Disziplinierungsmaßnahmen und körperlicher Misshandlung unterscheidet sich von Land zu Land. Allerdings hat das Menschenrechtskomitee der Vereinten Nationen festgestellt, dass körperliche Bestrafung von Kindern eine menschenrechtswidrige Behandlung darstellt und verboten ist (1992).

Was ist sexueller Missbrauch?

Als sexueller Missbrauch gilt, wenn ein Kind in sexuelle Handlungen durch einen Erwachsenen oder eine Person einbezogen wird, die älter ist als es, Macht oder Autorität über es hat oder mit dessen Versorgung beauftragt ist. Die Einbeziehung des Kindes dient einzig und allein dem Vorteil des Erwachsenen, entweder zu dessen Befriedigung oder finanziellen Profits. Da diese Art der Traumatisierung oft mit einem Vertrauensmissbrauch des Kindes einhergeht, wird es auch als „Betrugstrauma“ = Trauma durch Bruch des Vertrauen bezeichnet.

Was ist psychologischer Missbrauch?

Psychologischer Missbrauch beinhaltet eine Reihe von absichtlich herbeigeführten Handlungen, die Furcht im Kind hervorrufen oder zum Ziel haben, dessen Würde und psychologische Integrität zu verletzen. Beispiele sind Drohungen, das Kind zu verlassen; Drohungen, die darauf abzielen, das Kind selbst oder Menschen und Dinge, die das Kind mag, zu schädigen sowie es zu beschimpfen, es herab zu setzen oder es zum Sündenbock zu machen. Psychologischer Missbrauch beinhaltet auch Handlungen, wie das Kind festzuhalten (z.B. in einen Schrank sperren oder an einen Stuhl fesseln), körperliche Erniedrigungen (z.B. nackt vor anderen stehen) oder das Kind nötigen, sich selbst Schmerzen zuzufügen.

Was ist Vernachlässigung?

Vernachlässigung ist eine Form von Misshandlung und bedeutet eine Unterlassung von Handlungen, die das Überleben des Kindes bedroht. Beispiele sind, wenn ein Elternteil oder eine Betreuungsperson, die benötigte Nahrung, Kleidung oder Obdach dem Kind vorenthält, sowie das Kind für längere Zeit alleine lässt und erforderliche medizinische Versorgung nicht gewährleistet, obwohl diese benötigt wird.

Was sind einige Auswirkungen von Kindesmissbrauch?

Als Kind Missbrauch oder Vernachlässigung zu erleben, kann die Lebensqualität als Erwachsener erheblich beeinträchtigen. Diese Beeinträchtigungen können verschiedene Bereiche betreffen, wie die emotionale, körperliche oder psychische Gesundheit, und die persönlichen Beziehungen.

- **EMOTIONALE GESUNDHEIT:** Überlebende von Kindesmissbrauch können oft Gefühle von Angst, Sorge, Scham, Schuld, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Trauer, Traurigkeit und Ärger erleben.

- **PSYCHISCHE GESUNDHEIT:** Ein Trauma oder eine Misshandlung als Kind zu überleben, erhöht das Risiko von Angststörungen, Depression, Suizid und Selbstverletzung, Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS), Drogen- und Alkoholmissbrauch, sowie Beziehungsschwierigkeiten.
- **KÖRPERLICHE GESUNDHEIT:** Kinder, die Missbrauch und Trauma erlitten, können eine sogenannte „erhöhte Stressantwort“ entwickeln. Dies kann die Fähigkeit beeinflussen, ihre Emotionen zu regulieren, zu Schlafschwierigkeiten und einer geringeren körperlichen Immunreaktion führen, sowie das Risiko für körperliche Krankheiten, über das gesamte Erwachsenenalter hinweg, erhöhen.

Was kann ich tun, um mir selbst zu helfen?

Sicherheit

Der erste und wichtigste Schritt, um gesund zu werden und Hilfe zu bekommen, ist für körperliche, emotionale und psychologische Sicherheit zu sorgen.

Körperliche/Äußere Sicherheit

Es ist entscheidend, dass Ihre derzeitige Umgebung sicher ist. Das kann sowohl die körperliche Sicherheit an dem Ort und in der Nachbarschaft bedeuten, in der Sie gerade wohnen, sowie die Möglichkeit, nötigenfalls auf Unterstützung und Beziehungen in Ihrem Umfeld zurückgreifen zu können.

Wenn Sie sich zurzeit nicht sicher fühlen, überlegen Sie, welche Schritte Sie einleiten können, um Ihre eigene Sicherheit zu verbessern. Sie können sich diesbezüglich an lokale Hilfseinrichtungen (z. B. Notruftelefone) wenden, um sich Rat zu holen

Psychologische/Emotionale/Innere Sicherheit

Es geht nicht nur um Ihre körperliche Sicherheit: Sich emotional sicher zu fühlen, ist genauso wichtig. Es kann hilfreich sein, sich vorzustellen, an einem Ort zu sein, an dem Sie sich körperlich und emotional sicher fühlen (z.B. eine positive Erinnerung oder ein bestimmter Ort), sowie sich selbst positiv zu motivieren (z.B. sich selbst sagen: „Ich kann das schaffen.“) oder auch sich selbst zu „erden“ (z.B. sich ein Gummiband auf die Handgelenke schnipsen, sich kaltes Wasser ins Gesicht spritzen oder fünf bestimmte Dinge in Ihrem Umfeld wahrnehmen und diese benennen).

Sich mitteilen

Ihre persönliche Erfahrung gehört ausschließlich Ihnen. Es ist Ihre eigene Entscheidung, ob Sie sie geheim halten oder mit anderen Menschen teilen wollen, denen Sie vertrauen (wie z.B. Ihrer Familie / Freunde / Nahestehende / Fachpersonal). Für viele Überlebende von traumatischen Erfahrungen kann das Mitteilen ihrer persönlichen Erfahrung allerdings ein wichtiger Schritt zur Gesundheit sein.

Was ist Mitteilen?

Mitteilen bedeutet, dass Sie Ihre persönlichen Erfahrungen jemandem mitteilen, dem Sie vertrauen und bei dem Sie sich sicher fühlen. Sich einem engen Freund, einem Familienmitglied oder einer Person einer Unterstützungseinrichtung, eines Versorgungszentrums oder einem Person an einem Notruftelefon anzuvertrauen, kann ein wichtiger erster Schritt sein, Hilfe zu bekommen. Durch das Mitteilen können Sie mit dieser Person besprechen, welche weiteren Schritte Sie unternehmen wollen.

Warum?

Sich mitteilen ist der erste Schritt, um Schutz Hilfe zu erhalten. Es kann Ihnen helfen, sich weniger allein zu fühlen und Ihnen etwas Erleichterung verschaffen. Sich das erste Mal mit zu teilen ist oft schwierig und es kann mit Gefühlen wie Angst, Scham, Verzweiflung, Wut oder Schrecken verbunden sein. Wie schwer es auch immer sein mag, es ist der erste Schritt auf dem Weg zu Hilfe und zur Gesundheit.

Wie?

Damit das Mitteilen hilfreich ist, ist es wichtig, dass Sie sich überlegen, wem Sie was erzählen. Es kann hilfreich sein, wenn Sie sich aufschreiben, was Sie erzählen wollen. Es ist auch hilfreich, wenn Sie versuchen beim Sprechen ruhig zu bleiben, zum Beispiel indem Sie einige tiefe Atemzüge nehmen.

Auswirkung Ihrer Mitteilung auf andere Menschen

Ihre Erfahrung zu offenbaren, kann für den Zuhörer emotional überwältigend sein, besonders für einen engen Freund oder ein Familienmitglied. Die Ihnen nahestehende Person könnte weinen oder auf den Täter wütend werden. Manchmal ist es so schwierig für eine Person, dass er oder sie einfach nicht glauben kann, dass das möglich war. Es ist wichtig, nicht zu aufgeben, auch wenn es schwierig ist; Mitteilen ist oft der erste Schritt, Hilfe zu bekommen. Wenn Sie vor unangenehmen Reaktionen Ihrer Freunde oder Ihrer Familie Angst haben, wenden Sie sich eine Beratungsstelle, ein Notfalltelefon oder sprechen Sie zuerst mit einer Fachkraft.

Sich einer Person in öffentlicher Funktion mitteilen

Wenn Sie Ihre Erlebnisse einer zuständigen Person mit entsprechendem beruflichem Hintergrund mitteilen (z.B. Lehrer, Direktor, Polizist, Sozialarbeiter, Psychologe), könnte diese gesetzlich dazu verpflichtet sein, Maßnahmen gegen den Verursacher einzuleiten. Um Hinweise zu erhalten, die Ihre Erzählung belegen, könnten Ihnen viele spezifische Nachfragen gestellt werden, die Ihnen aufdringlich oder belastend erscheinen mögen. Auch Gefühle wie Angst, Scham oder Ärger bis zu dem Empfinden, Sie würden das/die Ereignis(se) erneut erleben, könnten dadurch ausgelöst werden. Bedenken Sie bitte, damit der Täter verfolgt und Sie beschützt werden können, müssen diese Personen Standardermittlungsverfahren durchführen. Die ermittelnden Beamten sind geschult, mit Menschen zu arbeiten, die ähnliche Erfahrungen wie Sie erlebt haben.

Was können Sie sich vom Mitteilen erwarten?

Welche Hilfe könne Sie durch das Mitteilen (Eröffnen) erwarten?

Sie können verschiedene Hilfe erwarten, abhängig davon, wie und wann Sie Ihre Erfahrung eröffnen. Ein enger Freund oder Familienmitglied kann Ihnen helfen, Sie zu schützen, sie emotional stärken. Es kann Ihnen die Möglichkeit bieten, sich zu besprechen, was am besten zu tun ist und Sie dabei unterstützen, sich an eine professionelle Stelle zu wenden. Fachleute bieten Beratung, Schutz- und Hilfsmöglichkeiten oder auch Begleitung bei der Ergreifung eventueller gerichtlicher Schritte.

Bewältigung im Alltag

Auch wenn sich jeder Tag wie ein Kampf anfühlen mag, gibt es viele Dinge, die Sie selbst tun können, um im Alltag besser zurecht zu kommen.

Schlaf

Schlaf ist sehr wichtig für Ihr Wohlbefinden. Auch wenn viele Traumaüberlebende unter Schlafschwierigkeiten leiden, gibt es einiges, das Sie versuchen können, um diese zu verringern: Führen Sie moderate körperliche Übungen einige Stunden vor der Schlafenszeit durch. Nehmen Sie etwa zwei Stunden vor dem Zubettgehen eine leichte Mahlzeit ein und vermeiden schweres Essen oder koffeinhaltige Getränke. Falls möglich, vermeiden Sie es, aufregende Themen kurz vor dem Schlafen durchzusprechen. Versuchen Sie mehr oder weniger zur selben Zeit und am selben Ort schlafen zu gehen und sorgen Sie für eine ruhige Umgebung.

Essgewohnheiten

Regelmäßige und ausgewogene Ernährung ist günstig für Ihr Wohlbefinden. Nahrung, die wenig Fett und Zucker enthält und einfach zu verdauen ist, ist gut für Ihre Gesundheit. Achten Sie auf Ihr Gewicht. Versuchen Sie, regelmäßige Essenszeiten tagsüber einzuhalten und vermeiden Sie Mahlzeiten spät in der Nacht oder kurz vor dem Schlafengehen. Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein, denn dieser kann Ihre Urteilsfähigkeit und Reaktionen beeinträchtigen, sowie Ihre Gefühle und Beziehungen zu anderen Menschen negativ beeinflussen.

Gesunde Tagesstruktur

Halten Sie regelmäßige tägliche Aktivitäten aufrecht, wie z.B. aufstehen, zur Arbeit gehen, Menschen treffen, ausruhen und Freizeitaktivitäten. Achten Sie auf regelmäßige moderate körperliche Bewegung und essen Sie regelmäßig. Legen Sie sich eine Liste von Dingen an, die Ihnen Spaß machen und machen Sie täglich wenigstens eine davon.

Selbstfürsorge

Auf sich selbst zu achten, ist gut für Ihren Körper und dafür, wie Sie sich fühlen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten über jegliche gesundheitlichen Bedenken, vermeiden Sie Drogen, beschränken Sie Ihren Gebrauch von Alkohol und Tabak.

Soziales Netzwerk

Finden Sie heraus, welchen Menschen Sie vertrauen können und überlegen Sie sich, mit diesen über Ihre Sorgen und Probleme zu sprechen. Suchen Sie deren Rat und versuchen Sie, regelmäßig in Kontakt mit diesen Menschen zu bleiben. Seien Sie aufgeschlossen, neue und interessante Menschen zu treffen.

Achtsamkeit üben

Denken Sie an Aktivitäten, die sie gerne tun oder an Orte, an denen Sie sich erholt und sicher fühlen. Machen Sie sich eine Liste Ihrer „skills“ (Handlungen, die Ihnen in Stresssituationen helfen), der Menschen, die Sie mögen, Ihrer Errungenschaften und anderer Stärken, die Ihre „Ressourcen“ (Kraftquellen) sind.

Zurückfallen in negative Gefühle

Negative Gefühle, die Sie direkt nach dem/den Ereignis(sen) empfunden haben, könnten wiederkehren. Dies ist ein nicht unüblicher Bestandteil des Bewältigungsprozesses. Wenn dies auftritt, können Sie versuchen, sich abzulenken oder etwas tun, das Ihnen hilft zu entspannen, z.B. mit einem Freund reden, moderate körperliche Bewegung oder Ihre Lieblingsmusik hören.

Tagebuch und Ausdrucksschreiben

Überlegen Sie ein Tagebuch über angenehme Situationen und Erfahrungen mit Menschen zu schreiben, um sich Ihrer verschiedenen Ressourcen bewusst zu werden. Über Ihre Gefühle schreiben, kann Ihnen helfen, diese auszudrücken und zu organisieren.

Was kann ich machen, um Hilfe von anderen zu bekommen?

Peer-Unterstützung

Es kann schwierig sein, mit anderen Menschen über die Dinge zu sprechen, die geschehen sind. Versuchen Sie Menschen zu finden, denen Sie vertrauen können, wie Lebenspartner, Eltern, Peers (Gruppe von Gleichgestellten) oder Freunde. Sie müssen ihnen nicht alles erzählen, aber es kann hilfreich sein, zu erklären, dass Sie gerade einige Schwierigkeiten durchleben. Das kann Ihnen auch helfen, sich weniger allein zu fühlen.

Professionelle Hilfe

Es kann auch hilfreich sein, ein Beratungsangebot am Telefon wahrzunehmen oder sich an eine Beratungsstelle, eine Traumaambulanz oder eine Klinik bezüglich Unterstützung oder Behandlung zu wenden. Sie können auch Ihren Arzt bitten, Sie zu einem örtlichen Psychotherapeuten zu überweisen, der in der Arbeit mit Trauma, Missbrauch oder Post-traumatische Belastungsstörung spezialisiert ist oder sich selbst an einen solchen wenden. Wenn Sie sich gerade erheblich belastet fühlen, kontaktieren Sie bitte die örtliche Telefonseelsorge oder rufen die Notrufnummer an.

In Deutschland

- **Polizei:** 110
- **Rettungsdienst:** 112
- **Telefonseelsorge** 0800 1110111 und 0800 1110222
- **Hilfetelefon sexueller Missbrauch: hotline 0800-22 55 530** (kostenfrei und anonym, auch Information) beratung@hilfetelefon-missbrauch.de
- **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen hotline:** 08000 116 016 (kostenfrei und anonym, auch Information) <https://www.hilfetelefon.de>

In Österreich:

- Polizei: 133
- Rettung: 144
- Euronotruf: 112
- Notruf für Gehörlose: 0800 133 133
- Ärztekundendienst: 141
- ORF-Kinderservice (Rat auf Draht): 147
- Frauenotruf: 01/71 71 9
- Telefonseelsorge: 142

Dieser link beinhaltet die österreichischen Kriseninterventionszentren <http://www.kriseninterventionszentrum.at/links.htm>

Acknowledgements

Danksagung

Die deutsche Version von *iCAN* ist von der [DeGPT] mit Erlaubnis der International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS) übersetzt und adaptiert worden. ([Deutsches] Übersetzungsteam: [Julia Schellong, Patrick Lorenz, Brigitte Lueger-Schuster]. Initiator: [Julia Schellong, Brigitte Lueger-Schuster

Die Internationale Gesellschaft für Traumatische Stressstudien (ISTSS) widmet sich der Erarbeitung und Weitergabe von Wissen über Politik-, Programm- und Dienstleistungsinitiativen, die zum Ziel haben, potenziell traumatisierende Stressoren und deren kurzfristigen und langfristigen Folgen zu reduzieren. Mitglieder der ISTSS arbeiten weltweit in unterschiedlichen klinischen und nicht klinischen Einrichtungen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund.

Das „Globale Kooperationsprojekt“ der ISTSS wurde als Zusammenschluss verschiedener Gesellschaften für Psychotraumatologie zur Erforschung von Traumafolgestörungen gegründet. Beteiligt sind weltweit Vertreter verschiedenen Regionen, darunter Hong Kong, Japan, Afrika, Europa, Nord- und Südamerika und Australien. Eines der Ziele der globalen Zusammenarbeit ist es, webbasiertes Informationsmaterial zu entwickeln, um erwachsenen Überlebenden von Kindesmissbrauch und -vernachlässigung unterstützen. Diese Website wurde von Mitgliedern der „Globalen Kooperation“ entwickelt, mit dem Ziel das internationale Bewusstsein in der Bekämpfung von Kindesmisshandlung und -vernachlässigung zu stärken.

This pamphlet was created by the Public Education Committee of the International Society for Traumatic Stress Studies.

© 2016



One Parkview Plaza, Suite 800
Oakbrook Terrace, IL 60181 USA
Phone: +1-847-686-2234
Fax: +1-847-686-2253
istss@istss.org
www.istss.org