

Der Wunsch nach mehr Akzeptanz

Bereits seit zehn Jahren bietet «Selbsthilfe Horizont» Erwachsenen Hilfe an, um mit dem Kindheitstrauma des sexuellen Missbrauchs besser leben zu können. Für Anna J. sind die regelmässigen Gruppengespräche eine grosse Stütze im langjährigen Kampf mit sich selber.

KARIN AEBISCHER

«Heute habe ich mich und mein Leben einigermassen im Griff. Jetzt fange ich zu leben an», sagt die 44-jährige Anna J. Die vergangenen 20 Jahre ihres Lebens habe sie damit verbracht, den sexuellen Missbrauch, der ihr als Kind widerfahren ist, zu verarbeiten.

Anna J. wurde als Elfjährige von ihrem fünf Jahre älteren Stiefbruder während drei Jahren regelmässig sexuell missbraucht. Ihre Stiefmutter schaute weg. Das traumatisierte Mädchen bekam Probleme in der Schule, war zusehends unkonzentriert und tischte den Lehrern oft Lügen auf, um ihre blauen Flecken zu erklären. «Man lügt, um zu überleben. Das ist ein Muster, das lange haften bleibt. Auch als Erwachsene wird man zur Schauspielerin», sagt Anna J.

Lange verheimlicht

Bis zum 35. Lebensjahr hat sie für sich behalten, was ihr als Kind angetan wurde. Heute

«Jetzt fange ich zu leben an.»

Anna J.

Opfer von sexuellem Missbrauch

kennen mittlerweile die Mitgliederinnen der Selbsthilfegruppe Horizont, mit denen sie sich seit bald vier Jahren regelmässig in Dündingen trifft, ihre Geschichte.

Mit «Wow, endlich!», beschreibt sie rückblickend ihre Gefühle beim ersten Treffen mit der Gruppe. «Ich konnte zum ersten Mal ohne Schamgefühle darüber reden. Man wird respektiert und verurteilt einander nicht.» Im Unterschied zu einem Gespräch mit einem Therapeuten fühle man sich nicht als Klient, sondern



Weil sie sich vor den gesellschaftlichen Folgen wie Verachtung fürchten, ist es für viele Erwachsene schwierig, über den sexuellen Missbrauch zu sprechen, den sie als Kind erfahren mussten. Bild Keystone

Die Selbsthilfegruppe Horizont Vor zehn Jahren gegründet

Bei «Selbsthilfe Horizont», einer Vereinigung, die 1999 ins Leben gerufen wurde, handelt es sich um psychologische Hilfe, um mit dem Kindheitstrauma des sexuellen Missbrauchs besser leben zu können. Ziel ist, dass jede Person in sich und durch andere die für sie notwendigen Wege findet, damit sie ihr Leben besser meistern und sich weiterentwickeln kann. Die Gruppentreffen finden alle 14 Tage in Dündingen zu einem gut zweistündigen Gespräch. Die Gesprächsleiterin wird von einem Supervisor unterstützt. Damit eventuelle Probleme individuell besprochen werden können,

besteht nach den Gruppentreffen eine Telefonbereitschaft. Jedem Mitglied steht auch eine Bibliothek gratis zur Verfügung. Auch Männer sind in der Vereinigung willkommen. Es besteht die Möglichkeit, in einer gemischtgeschlechtlichen oder in einer reinen Frauengruppe mitzumachen. Die Teilnahme an den Gruppengesprächen ist kostenlos. Die Vertraulichkeit und Anonymität zwischen den Betroffenen und der Vereinigung Horizont hat höchsten Stellenwert. ak

Kontakt: 026 475 4128;
horizont2000@bluewin.ch
www.selbsthilfe-horizont.ch

als vollwertiger Mensch. «Wir sind alles Betroffene, die eine Strategie zum Weiterleben entwickelt haben. In diesem Sinne sind wir alle Experten auf diesem Gebiet», meint sie.

In den Gruppengesprächen wird spontan eine Thematik aufgegriffen, die sich aus dem Wochenrückblick der Teilnehmerinnen ergibt. «Es ist für mich sehr lehrreich zu hören, wie andere z. B. mit Wut umgehen. Ich nehme immer etwas mit und gehe jedes Mal gestärkt hinaus», sagt Anna J.

In diesem geschützten Rahmen werde auch viel zusammen gelacht. «Wir reiten nicht auf der Vergangenheit herum, sondern analysieren das Hier und Jetzt.»

Viele Opfer von sexuellem Missbrauch im Kindesalter hätten als Erwachsene u. a. mit Spätfolgen wie einem tiefen Selbstwertgefühl, Panikattacken, chronischer Müdigkeit, chronischen körperlichen Beschwerden oder Zwangsstörungen zu leiden. «Uns verbindet

eine innere Einsamkeit, die sich wie ein roter Faden durchs Leben zieht», sagt Anna J.

Wären da nicht die gesellschaftlichen Auswirkungen und die Verantwortung für ihre 19-jährige Tochter, würde sich Anna J. mit richtigem Namen und Bild in der Zeitung outen, um sich für andere Opfer sexuellen Missbrauchs einsetzen zu können. «Doch das ist leider heute noch nicht möglich, wir müssen uns immer noch vor der Verachtung schützen, werden von der Gesellschaft nicht ernst genommen und fallen so in die Opferrolle zurück», bedauert sie.

Trotzdem hält sie an ihrem grossen Wunsch fest, «dass es ganz normal wird, über das Kindheitstrauma des sexuellen Missbrauchs zu reden». Sie ist überzeugt, dass man dadurch viel mehr Kinder vor Übergriffen schützen oder sie frühzeitig daraus retten könnte. «Weil man aber über die Signale nicht Bescheid weiss, werden sie auch nicht erkannt.»

Vorschau

Was können Eltern gegen Mobbing tun?

FREIBURG In den letzten Jahren sorgten Gewalt und Mobbing in der Schule immer wieder für Schlagzeilen. Die Suchtpräventionsstelle Freiburg organisiert nun im Rahmen der Elternbildung Deutschfreiburg einen Kurs für Eltern, die mehr über das Thema erfahren wollen.

Einerseits wird besprochen und geübt, wie Mobbing frühzeitig erkannt wird und wie Eltern reagieren können. Andererseits setzen sich die Kurs teilnehmenden auch mit der Frage auseinander, was sie als Eltern leisten können, damit Mobbing gar nicht erst entsteht.

Der Kurs steht auch Lehrkräften offen. *njb*

Suchtpräventionsstelle Freiburg, Jurastrasse 29, Freiburg. 17. und 24. Nov.; Anmeldung unter www.elternbildung-fr.ch oder 026 494 36 62.

Reklame

WWW.
asac.ch
'milch' klicken, warten ...

Mehr Personal im Gesundheitswesen gefordert – doch die Lehrstellen fehlen

Über 160 Jugendliche wollten nach der obligatorischen Schulzeit einen Pflegeberuf ergreifen: Doch nur gerade 70 haben eine Lehrstelle gefunden.

IRMGARD LEHMANN

FREIBURG Mit einer Informationsoffensive sollen Jugendliche für eine Ausbildung im Gesundheitsbereich sensibilisiert werden – dies die Quintessenz der Schweizerischen Lehrstellenkonferenz.

Doch im Kanton Freiburg wird dies nicht nötig sein. Denn per Ende Schuljahr im Sommer wollten über 160 Jugendliche einen Beruf im Gesundheitsbereich ergreifen. Platz gab es allerdings nur für 70, wie Fritz Winkelmann, Vorsteher des Amtes für Berufsbildung, gegenüber den FN auf Anfrage sagt. Wohlverstanden

handelt es sich dabei nur um Lehrstellen für die berufliche Grundausbildung «Fachfrau/Fachmann Betreuung».

Im neuen Schuljahr eine deutschsprachige Klasse?

Seit 2006 können die französischsprachigen Jugendlichen nämlich eine berufliche Grundausbildung als «Fachfrau/Fachmann Betreuung» in Form einer Lehre absolvieren und dabei die Schule im Kanton Freiburg besuchen.

Die schulische Bildung wird an der neuen Berufsfachschule Gesundheit und Soziales in



Die Nachfrage nach Personal im Gesundheitswesen wird zunehmen. Bild Keystone

Grangeneuve vermittelt – eine Ausbildung, welche die Jugendlichen auf soziale Berufe in den Bereichen der Behinderten-, Betagten- und Kinderbetreuung, vorbereitet. Wegen zu wenig Anmeldungen auf Seiten der Deutschsprachigen gibt es allerdings noch keine deutschsprachige Ausbildung. Fritz Winkelmann hofft, im Herbst

Spital Freiburg Angestellte aus dem Ausland

In den schweizerischen Spitälern sind derzeit rund ein Drittel der Mitarbeitenden ausländischer Nationalität, schreibt die Lehrstellenkonferenz. Im Kanton Freiburg ist der Anteil geringer: Letztes Jahr waren es 21,7 Prozent. Mit 23 Prozent stand Frankreich an erster Stelle, gefolgt von Portugal (13 Prozent) und Deutschland mit 8 Prozent. //

eine deutschsprachige Klasse eröffnen zu können.

Der Bachelor ist gefragt

Die Lehrstellenkonferenz befürchtet einen Personalnotstand im Gesundheitswesen und will deshalb das Interesse für die Ausbildung zur Pflegefachfrau resp. -fachmann wecken. Auf die Frage, wie es damit an der Hochschule für Gesundheit in Freiburg steht, meint Nicole Demierre Rossier, Kommunikationsbeauftragte: «Der Studiengang Bachelor HES-SO in Pflege zieht die Jugendlichen weiterhin an.»

Rekordzahlen verzeichnet die Hochschule im ersten Bachelor-Jahr mit 91 französischsprachigen (2008 waren es 59) und 18 deutschsprachigen Studierenden (2008 waren es 14). Nicole Demierre verhehlt aber nicht, dass die Kapazität für Deutschsprachige noch nicht ausgeschöpft ist. Insgesamt besuchen 330 Studierende die Hochschulen in Freiburg.

Weiterer Bericht auf Seite 17

Arbeitsplätze: Noch offene Lehrstellen

Im Vergleich zum Vorjahr konnte das Amt für Berufsbildung im laufenden Jahr 300 neue Lehrstellen schaffen. Dies Dank des Amtes für Lehrstellenförderung, wie Amtsvorsteher Fritz Winkelmann sagt.

Noch gibt es offene Lehrstellen, Ende August waren es noch zirka 100. Dies vorab in den Bereichen Sanitärinstallateur, Maurer oder Polymechaniker. Zirka Rund 150 Jugendliche stehen noch in der Warteschlange.

Die Lehrstellenkonferenz nahm ebenfalls Bezug auf die Arbeitslosigkeit bei der Gruppe der 20- bis 24-Jährigen; 6,4 Prozent sind es schweizweit, Freiburg verzeichnet 5,5 Prozent. «Leider wird die Arbeitslosigkeit bei den Jugendlichen noch weiter steigen», kommentiert Fritz Winkelmann. //