

WARNZEICHEN

dass es für dich schwierig sein kann, mit den sexuellen Übergriffe, die du erlebt hast, allein fertig zu werden.

ESSEN

- Hast du in letzter Zeit viel Gewicht ab- oder zugenommen ?
- Isst du dauernd und fühlst dich dann schlecht?
- Trittst du weg und bemerkst nicht mehr, wie schnell und wie viel du isst?
- Bringst du dich dazu, dich zu übergeben?
- Isst du gar nicht mehr ?

SCHLAFEN

- Hat sich dein Schlaf verändert ?
- Kannst du nicht einschlafen, weil in deinem Kopf die Gedanken kreisen ?
- Hast du Angst, dich hinzulegen oder die Augen zu schliessen ?
- Wachst du nachts auf und bekommst Angst ?
- Hast du Alpträume ?

SELBSTWERTGEFÜHL

- Findest du dich nicht liebenswert ?
- Hasst du deinen Körper ?
- Hast du das Gefühl, dass du nichts richtig machst ?
- Findest du manchmal, dass das Leben nichts wert ist ?
- Denkst du über dein Sterben nach ?
- Denkst du, du hattest die sexuellen Übergriffe verdient ?

KONZENTRATION

- Bist du immer müde ?
- Hast du zuviel Energie und bist unruhig ?
- Kannst du dich nicht konzentrieren ?
- Kannst du dich nicht entspannen ?
- Bist du in der Schule oder im Beruf schlechter geworden ?
- Trittst du manchmal weg oder hast du Erinnerungslücken ?

GEFÜHLSSCHWANKUNGEN

- Weinst du oft, auch wenn Du gar nicht recht weisst, was der Grund dafür ist ?
- Wirst du neuerdings bei geringen Anlässen, die dich früher nie gestört haben, wütend ?
- Wirst du manchmal überraschend von grosser Angst überfallen ?

SELBSTVERLETZUNG

- Hast du je deinen Körper absichtlich verletzt ? (gebrannt, geschnitten, gekratzt, geschlagen etc.)
- Verletzt du deine intimen Körperteile ?
- Bringst du dich selbst oft in gefährliche Situationen ?
- Trinkst du Alkohol ? Nimmst du Drogen ? Rauchst du mehr als früher ?

SEXUALITÄT

- Hattest du nach den sexuellen Übergriffen sexuelle Kontakte, die du eigentlich nicht wolltest ?
- Denkst du manchmal, dass das einzig gute an dir ist, zu wissen, wie du einen Mann verführen kannst ?
- Hast du dir nach den sexuellen Übergriffen vorgenommen, dass Sexualität in deinem Leben nicht mehr wichtig sein wird ?
- Ekelst du dich vor Sex ?
- Erinnerst du dich nur an die guten Situationen und Gefühle, wenn du an die sexuellen Übergriffe denkst ?

SICH SELBST IN SCHWIERIGKEITEN BRINGEN und ANDERE VERLETZEN

- Verletzt du andere Menschen, wenn du wütend oder traurig bist ? Hast du Angst, du könntest das tun ?
- Klaust du manchmal in Läden ?
- Hast du jemanden sexuell berührt, die oder der das nicht wollte oder zu jung war, um die Lage einzuschätzen oder NEIN zu sagen ?
- Fantasierst du manchmal solche Situationen ?
- Denkst du, wenn du dich selbst befriedigst, an die sexuellen Übergriffe ?
- Tust du, wenn du dich schlecht fühlst Dinge, die niemand erfahren darf, weil sie illegal sind ? Was tust du ?

Auf dieser Liste haben wir Fragen gesammelt, die Dinge beschreiben, die manche Frauen und Mädchen als Folge von sexuellen Übergriffen tun. Angeregt wurden wir dazu durch das Arbeitsbuch „Shining Through“ (s. Bücherliste).

Wenn du etwas auf der Liste angekreuzt hast, denk daran, dass du nicht allein mit diesen Gefühlen und Gedanken bist. Viele betroffene Mädchen und Frauen haben ähnliche Gefühle.

Allein damit fertig zu werden, ist schwierig. Darüber zu reden auch. In den spezialisierten Beratungsstellen, die du auf der website www.lilli.ch findest, gibt es Beraterinnen, die wissen, wie schwer die Folgen von sexueller Gewalt zu verarbeiten sind und die gelernt haben, darüber zu reden.

An alle Beratungsstellen kannst du dich anonym wenden und brauchst nichts zu bezahlen. Allen Beraterinnen ist es verboten, mit anderen über deine Probleme zu reden.

Wenn es dir sehr schwer fällt, deine Probleme anzusprechen, bringe deiner Beraterin einfach deinen ausgefüllten Fragebogen mit.