

Mit all seinen Aktivitäten und dem grenzenlosen Einsatz von Violetta wird Tag für Tag so vielen Menschen geholfen. Diese Arbeit ist von immenser Wichtigkeit, um das Geschehen und die Folgen von sexuellem Missbrauch zu

minimieren. Aus diesem Grund verdient sie alle Form von Anerkennung, Wertschätzung und Unterstützung.

Die Klientin kam mit 17 Jahren zu Violetta.

Junge Frau, 22 Jahre

Ich bin 22 Jahre alt. Jeder der mal einen Therapeuten gesucht hat, weiß wie schwer es ist einen zu finden, man muss mit der Krankenkasse in Verbindung bleiben und alles abklären, man ruft viele verschiedene Praxen an und kommt auf Wartelisten oder man kriegt Termine, geht hin und ist im Nachhinein noch enttäuschter als vorher.

Durch diesen langen Verlauf hatte ich keine Kraft mehr, um weiter zu suchen, es war so anstrengend und ich hatte keine Hoffnung mehr etwas zu finden. Also ließ ich es sein, ich hatte das Gefühl, dass sich meine Probleme häuften und ich ganz allein war, ich war nur am Weinen und ich hatte dieses Gefühl, innerlich eingequetscht zu werden.

Als meine Bekannten immer mehr davon mitbekamen, hat sich eine entschieden, mir einen Termin bei Violetta zu machen. Es ging alles so schnell, ich bekam 2 Tage später einen Termin, ich war anonym und musste keine persönlichen Daten von mir Preis geben.

Ich hatte keinen Stress, also konnte ich direkt meine Gedanken an diesen Termin richten, als es dann so weit war, habe ich in dieser Stunde nur geweint, ich habe mich schlecht gefühlt – sehr

schlecht, die Therapeutin blieb da und gab mir ein gutes und sicheres Gefühl.

Nach dieser Sitzung fing die wöchentliche Therapie an. In diesem Jahr habe ich dank Violetta gelernt, dass der Missbrauch in meiner Kindheit ein Teil von mir ist, es aber vorbei ist und ich als starke selbstbewusste Frau auf mich aufpassen kann, ich habe Methoden gelernt, die mir halfen von den Flashbacks des Missbrauches loszukommen.

Langsam, aber sicher kann ich auch darüber sprechen ohne dass mir gleich die Tränen kommen und ich einen Zusammenbruch kriege. Dank Violetta fühle ich mich auch nicht mehr alleine und unverstanden.

Zusätzlich lerne ich weiterhin, Situationen aus einem anderen Blickwinkel zu sehen, Grenzen zu setzen, Entscheidungen zu treffen, stark zu bleiben, meine Ziele zu verfolgen (demnächst zu studieren) und meine innere Ruhe zu bewahren.

Es sind viele Dinge und ich weiß, dass ich wahrscheinlich mein ganzes Leben zur Therapie gehen muss, aber die Therapie hilft mir, mich wieder einzufangen und weiterzumachen und dafür bin ich sehr dankbar.

Mädchen, 10 Jahre



Junge Frau, 17 Jahre

14

Bei Violetta weiß ich, dass ich ernst genommen werde und dass mir immer jemand zuhört. Das habe ich vorher nicht so erlebt. Violetta hat mir schon in vielen Situationen weitergeholfen und aus schlechten Dingen gute daraus gemacht.

Weil es halt Mädchen in schlimmen Situationen gibt und weil Mädchen durch Violetta wissen, dass sie über ihre Probleme reden können.

Junge Frau, 20 Jahre

Violetta hilft mir, mit mir und meinen Gefühlen besser klar zu kommen. Und hilft mir auch, mich positiv weiter zu entwickeln.

Ich finde es wichtig, dass es einen Ort für uns Mädchen gibt, an dem wir uns sicher und verstanden fühlen.

Mutter einer Betroffenen

Wenn sich eine Woche wie »normaler« Alltag anfühlt, bin ich schon dankbar. Wenn sich ein Tag ohne rauschende und kreisende Gedanken in meinem Kopf anfühlt – bin ich dankbar. Ich bin dankbar, wenn sich die Anspannung etwas legt und die Panik aus der Brust weicht. Die Angst kommt oft unkontrolliert, doch manchmal sehe ich die Welle schon auf mich zukommen.

Was ich in den letzten Monaten dann gelernt habe ist mich zu fokussieren. Mich auf die Dinge zu konzentrieren, die jetzt sind! Zu erkennen und zu realisieren was wichtig ist. Der Hass, die unbeschreibliche Wut hat auf dem Weg nur eins – Kraft gekostet. Und es ist auch heute noch nicht leicht.

Wie überstehen wir diese Zeit als Familie? Diese Frage habe ich bei einem meiner Gespräche bei Violetta aufgeschrieben und seitdem für mich visualisiert. Es erinnert mich in den Wellen der Angst daran, worauf mein Blick gerichtet sein sollte. **Auf uns!** Mein Blick richtet sich darauf, dass meine Kinder in Sicherheit sind, dass sie dem Erlebten nicht mehr ausgesetzt sind, dass sie jetzt heilen können.

Mein Eindruck ist, dass sie nach jedem Treffen bei Violetta ein kleines Stück gewachsen sind, dass sie sich innerlich stabilisieren und dass es ihnen gut geht. Das zu sehen hat mir geholfen und hilft mir noch immer.

Die Stufen der eigenen Verarbeitung sind unterschiedlich hoch. Manche haben mich brutal zu Boden geworfen, als ich anfangs dachte, dass ich das schon schaffen werde. Dass ich keine Hilfe brauche, ließ mich das Gefühl andere Erfahrungen erleben.

Weinen zu können, reden zu können und zu wissen, dass ich für mich diese Stunde des Gesprächs nutzen kann, um Fragen stellen oder auch inne halten zu können, neutralisiert jedes Mal mein Chaosgefühl. Fokussieren, ein Schritt nach dem anderen. Ich bin nicht allein! Ich muss und kann mir als Mutter selbst vergeben. Vergebung, weil man sich dafür verantwortlich fühlt, was an den Papawochenenden passiert ist. Vergebung, weil man von sich als Mutter erwartet seine Kinder zu schützen, seit dem ersten Gefühl.

In meinen Gesprächen kann ich Schwäche zeigen, ich kann meine unglaubliche Angst vor der Zukunft aussprechen und es hilft so sehr!

Die Begleitung durch das Team von Violetta fängt bereits in den kleinen Dingen an. Das Gefühl, hier kannst **Du** sein! Hier kannst **Du** entscheiden, was Dir gut tut. Die Stabilität setzt gewisse Dinge wieder in eine gerade Position und dafür bin ich unglaublich dankbar.

Weitere Statements

Mädchen, 22 J.

Ich bin dankbar für Violetta, weil ich mich weniger alleine fühle. Weil ich einfach alles aufschreiben kann und dies erlaubt ist. Weil wenn alle Stricke reißen und Worte fehlen, die Onlineberatung da ist.

Mädchen, 15 J.

Violetta unterstützt einen dabei die Situation zu verstehen und wirklich auch Informationen zu kriegen, dazu helfen sie einem weiterzumachen und für sich selber einzustehen.

Violetta unterstützt Menschen, die Hilfe dringend brauchen und es alleine oder ihre Verwandtschaft gar nicht können, dementsprechend ist Violetta wichtig, um die Hilfe von den Personen zu sichern und ihnen aus dem Schlimmsten rauszuhelfen.

Mädchen, 14 J.

Violetta hilft mir, indem wir über Probleme und allgemein reden und Übungen wie man sich stark vor anderen zeigt machen.

Es ist wichtig, daß es Violetta gibt, damit die Betroffene mit jemandem reden kann über den Vorfall, weil es mit den Eltern oft nicht leicht ist.

Mädchen, 13 J.

Ich bin seit ca. 2 Jahren in der Beratung Violetta. Ich finde Violetta sehr hilfreich, da man über eigene Probleme reden kann. Man bekommt dann Tipps oder Vorschläge. Ich und meine Eltern haben bemerkt, dass ich fröhlich geworden bin. Da Violetta eine Schweigepflicht hat, hat man keine Geheimnisse, die man verbergen muss.

Mädchen, 9 J.

Da geh ich hin wegen meinem Vater. Wir spielen hier und ich lerne was, Geschichten zu erzählen und über meine Gefühle.

Mädchen, 12 J.

Violetta hilft mir sehr denn seit ich bei Violetta bin hat sich mein Leben verändert. Es geht mir nämlich deutlich besser seitdem ich hier bin. Es ist einfach echt toll.

Ich finde es wichtig, weil es viele Mädchen und Jungen gibt die viel durchgemacht haben oder durchmachen mit diesem Thema und die meisten kommen auch nicht damit klar was passiert ist sie wollen es meistens auch ihren Eltern oder einem wichtigen Menschen in ihrem Leben nicht erzählen was los ist sondern kämpfen alleine und schaffen es meistens nicht. Deshalb finde ich es gut das es Violetta gibt weil bei Violetta gut geholfen wird!



Mutter einer Betroffenen

22

Es ist wichtig, daß es Violetta gibt, weil Opfer von sexuellem Missbrauch oft keinen Boden mehr unter den Füßen spüren, man fühlt sich seinem Schmerz ausgeliefert und in einer Tabuzone.

Bei Violetta bekommt man sofort ein Stückchen Halt zurück. Nach und nach baut man mit dem Therapeuten seine Basis wieder auf. Danke.



Violetta hört mir zu und begleitet uns. Violetta hilft nicht nur unserer Tochter, sondern der ganzen Familie.

Junge Frau, 23 Jahre

Violetta hilft mir, das Vergangene zu verarbeiten und für die Zukunft neue Hoffnung zu bekommen. Ich bin eine grundsätzlich eher misstrauische Person, der es schwer fällt sich anderen Personen anzuvertrauen – jedoch war meine Therapeutin sehr geduldig mit mir und hat mich nie unter Druck gesetzt. Ich merke, dass meine Meinung und Gefühle ernst genommen werden und Violetta das Ziel hat, Mädchen und Frauen mit einer schweren Vergangenheit zu helfen.

Ich hätte nie gedacht, wie sehr mich meine Vergangenheit unterbewusst beschäftigt und in alltäglichen Situationen blockiert und ohne die Hilfe von Violetta hätte ich es nicht geschafft, dies zu erkennen und daran zu arbeiten. Ich hatte Angst, mich mit meinen Problemen zu stellen und mir jahrelang keine professionelle Hilfe gesucht.

Rückblickend bin ich froh, mich an Violetta gewandt zu haben, da ich nun ein besseres Verständnis für mich selbst und meine Gefühle habe. Ich habe bei Violetta immer die Gewissheit offen reden zu können und zum ersten Mal

verstanden, dass die Sachen, die mir passiert sind, nicht meine Schuld waren und ich mich erst recht nicht dafür schämen muss. Mir helfen die Gespräche, meine Gefühle besser zu verstehen und ich fange endlich wieder an, Dinge, die mich beschäftigen anzusprechen und auch Anderen anzuvertrauen.

Es ist wichtig, dass es Violetta gibt, weil Mädchen und Frauen mit einer Vergangenheit wie meiner, Hilfe von jemandem brauchen, der einen versteht, aber auch Hoffnung und Ratschläge bieten kann. Bei Violetta fühlt es sich an, als wäre man in einem Wohnzimmer, nicht in einer Praxis, was zu einer entspannten Atmosphäre beiträgt.

Ich musste bei Violetta nicht all meine Personendaten preisgeben. Dies hat mir Angst genommen, da meine Familie nichts von meiner Vergangenheit weiß. So anonym wie möglich zu bleiben war mir wichtig und wurde respektiert. Ohne die Hilfe von Violetta hätte ich es nicht geschafft meine Traumata zu überwinden und an den Problemen zu arbeiten, die dadurch ausgelöst wurden.

Mädchen, 13 Jahre

23

Wie hilft mir Violetta? damit ich nicht so
wütend bin

Warum ist es wichtig, dass es Violetta gibt?

ja, wichtig, weil man hier was
lernen kann z.B. über Wut.
Wenn es Violetta nicht geben würde,
wäre das blöd! Es macht mir
viel Spaß zu spielen. Hier ist
es leiser als zuhause und
es geht hier um mich.

Junge Frau, 25 Jahre

ein Ort für Alpträume
und neue Träume!

