

"Ich bin tief berührt von deinem Brief. Ich möchte den so blind unterschreiben und in meiner Seele geht ein Aufschrei, ein leiser. Wir haben ja gelernt, leise zu sein und nicht zu mucken. Aus eigener Erfahrung kann ich nur sagen: hätte meine Therapeutin nicht an mich und meine Kraft geglaubt, wäre ich schon längst gestorben. Hätte sie nicht immer wieder den Kampf mit der Kasse aufgenommen; ich wäre heute nicht mehr am Leben. Die Hölle meiner Kindheit habe ich geschafft – das kleine 6 Jahre alte Mädchen wollte leben! Immer! Und an den „Gesetzen der Krankenkasse“ gehe ich fast zugrunde.

Ich habe das Glück einen Mann zu haben, der 1000%ig hinter mir steht und die 30.000 Euro Therapiekosten (wegen Nichtzahlung der KK musste ich die Therapie selber zahlen!) der letzten 10 Jahre hat er finanziert – mit seiner Hände Arbeit. Mit Überstunden. Immer dann, wenn die KK das STOPPP-Schild hochhielt und die 2 Jahres-Frist begann, sprang er für mich in die Bresche. Oftmals ging ich auch arbeiten, mit den Symptomen der Posttraumatischen Belastungsstörung, immer zu wenig Schlaf, immer erhöhter Aufmerksamkeit, mit zerschnittenen Armen, mit meiner Borderline-Persönlichkeitsstörung, dem Restless Leg Syndrom und letztendlich auch mit der Fibromyalgie. Es folgte nach 6-9 Monaten ein Burn-Out-Syndrom. Nie habe ich mich ausgeruht und gesagt: macht mal! Was Folgekosten nach sich zog. Meine Krankheiten wären nicht so ausgeprägt und würden die Krankenkasse weniger kosten, wenn ich kontinuierlich Therapie machen würde.

Ich könnte kotzen, wenn ich lese, dass ein Täter mal wieder mit einer geringen Strafe davon kommt. Wie schon so bildhaft geschrieben wurde: etliche Jahre Vollpension mit Therapie und Resozialisierungsmaßnahmen würde auch mir zustehen, denn diese beschissene Kindheit erlaubt mir, „tätig“ zu werden. Ich plädiere ebenfalls für Traumatherapie OHNE Zeitbegrenzung. Es kann nicht sein, das sich Menschen ohne solch eine traumatischen Erfahrung (mögen sie immer davor behütet werden) Richtlinien ausdenken, die an der Wirklichkeit sowas von daneben sind.

Vertrauen ist der Schlüssel zu Heilung und Vertrauen braucht Zeit. Peggy, schreib meinen Namen unter diese Petition. Danke."

Bianca G.

"Eine Sache würde ich ebenso gern angesprochen sehen. Ich weiß, was es heißt, sexueller Gewalt ausgeliefert zu sein, doch etwas, was nie jemand anspricht, ist die Misshandlung in Form von seelischer Gewalt.

Leider musste ich auch diese Jahre lang erdulden ...und muss es heute noch. Das Problem, was ich sehe ist, dass dieser Weg sicher dringend notwendig ist, aber wieder den Fokus zu sehr auf diese Art von Misshandlung legt und die 'stille', mit Worten geführte, ausblendet. Die Menschen 'da draußen' übersehen ihn. Niemand will ihn kennen oder jemals bemerken... aber: Jede Misshandlung hinterlässt eine Schädigung der Seele!"

Anonym

"Als Misshandlungsoffer wurde ich gezwungen zu schweigen und Gewalt und Übergriffe still zu ertragen. Erst als ich erwachsen war, wurde mir bewusst, welches Unrecht mir geschehen ist. Die Misshandlungen und das Schweigen haben mich krank gemacht. Damals konnte ich mich nicht wehren. Heute ist es ein Kraftakt. Es mag polemisch klingen, aber ich kämpfe "um mein Leben". Um meine Ausbildung, die ich immer wieder unterbrechen musste. Um ein soziales Umfeld, vor dem ich mich auch mit den Narben aus meiner Vergangenheit zeigen darf. Und eben vor allem um meine Gesundheit. Ich möchte gesund werden. Ich warte darauf, dass ich erneut eine Therapie beginnen darf, die meine Krankenkasse finanziert. Bis dahin halte ich mich mit unregelmäßigen Gesprächen bei einer Beratungsstelle und mit Hilfe meiner Psychiaterin über Wasser. Ich habe mich oft gefragt, warum mit Opfern von sexueller Gewalt so umgegangen wird. Warum ich Bittstellerin bin, wenn ich mir diese Situation nicht ausgesucht habe. Ich möchte nicht verbittert sein und doch lässt sich die Haltung vom System Sozialstaat meist nur mit einem bitteren Lächeln ertragen."

Anonym

"Ich habe als Betroffene das Schreiben gelesen und befürworte es. Ich finde mich bzw. meine persönliche Situation an vielen Stellen wieder. Der Brief hat mich aufgewühlt und letztendlich habe ich mich dazu entschlossen, diese Aktion mit meiner Unterschrift zu unterstützen. Der Umgang mit Betroffenen bzw. mit

Opfern ist mehr als sträflich. Jeder Täter wird besser und auf Staatskosten betreut und therapiert. Wie kann so etwas sein?

Die Suche nach einem geeigneten Therapieplatz ähnelt ganz oft einer Odyssee.

Es ist beschämend und einfach nur schrecklich. Und hat man endlich einen Therapieplatz gefunden geht der Kampf um die Kostenübernahme los. Das ganze Procedere ist für jede/n Betroffene/n ein Spießrutenlauf und eine enorme zusätzliche Belastung. Für unser Land ist es eine Schande."

Claudia Hoffmann

"Ich finde Deinen Brief super und Du darfst auch gerne meinen Namen mit darunter setzen."

Victoria-Carina Bluhm

"Ich kann das Geschriebene nur unterstützen. Und doch möchte ich es noch ergänzen.

Es r.e.i.c.h.t! Immer wieder Täterschutz! Täter bekommen Unterstützung, sie werden therapiert und auf STAATSKOSTEN inhaftiert.

Und wer kümmert sich um die Opfer? Wo bleiben die? Sie bekommen - wenn überhaupt - eine ambulante Therapie. Das bedeutet, dass sie am Ende der Therapiestunde so stabil sein müssen, dass sie ihren Alltag bewältigen können. Gehen Sie bitte mal in sich.... und stellen sich vor, sie wären misshandelt und vergewaltigt worden... Und stellen Sie sich vor, das ganze wäre über viele Jahre passiert. Und dann wird von Ihnen erwartet, dass sie stabil nach Hause gehen.... Stellen Sie sich nun vor, sie wären - wie man es im Volksmund nennt- multipel? Sie hätten sog. Innenpersonen, unter anderem kleine Kinder... Und sie müssten mit dem Verstand und den Gefühlen eines 3-Jährigen die Therapiepraxis verlassen, um danach zur Arbeit zu fahren? Sie könnten das? Glückwunsch! Ehrlich, das ist eine reife Leistung. Ich kann es nicht. Und ich werde es vermutlich mehr als 60-80 Therapiestunden brauchen, um genau das, was gefordert wird, auch erfüllen zu können.

Eine wirkliche tief gehende und wirksame Therapie ist oft nur in einer Klinik möglich. Es gibt in Deutschland aber so wenig dafür ausgelegte Kliniken, dass die Wartezeiten horrend lang sind. Und was machen die Krankenkassen? Sie übernehmen die Kosten nicht, denn unser Gesundheitssystem sieht sich nur noch für „Akutfälle“ zuständig.

In meinem Leben gab es oft genug Absagen und Ablehnungen. Nein, nicht nur von Krankenkassen, sondern von Jugendämtern und der Polizei! Das Jugendamt meiner Heimatstadt sah sich nicht zuständig. Ein Familienmitglied von mir -der Täter hat die Mitarbeiterin des Jugendamtes bedroht. Diese hat fluchtartig das Haus verlassen, weil sie Angst um ihr Leben hatte. MEIN LEBEN war ihr egal! Und auch die Polizei hat mich mit dem Täter allein gelassen. Denn damals wurden Misshandlungen in der eigenen Familie lieber totgeschwiegen. Die Täter waren immer die bösen Unbekannten.

WANN wird endlich verstanden, dass Millionen Kinder hier in Deutschland von ihren eigenen Familienangehörigen misshandelt und vergewaltigt werden???

Ich selbst wäre fast straffällig geworden. Meine Täter blieben straf frei. Alles was ich hätte tun können, wäre ein Amoklauf oder ein gezielter Mord gewesen. Das wäre im übrigen auch sehr lukrativ gewesen.... „Hotel“ mit Vollpension, Therapie weit über 80 Stunden hinaus und anschließende Resozialisierung....

Vielleicht muss also erst was passieren, damit was passiert!"

Anonym

"Erstens finde ich deinen Brief echt bewegend und richtig treffend formuliert.

Momentan geht es immer wieder nur darum: "Kinder werden da und dort misshandelt", aber dass es am meisten in der eigenen Familie passiert, das bringen sie so gar nicht. Finde es auch super wie du das Ganze beschrieben hast, was es für ein Hürdenlauf ist, wenn man Hilfe sucht und ständig getröstet wird, aber es wird nichts getan. Die Krankenkasse will eine Psychotherapie nicht bezahlen bei mir, weil sie erst von einem Arzt bewiesen haben wollen, dass ich das auch wirklich benötige, und dann wollen sie erst darüber entscheiden.

Wenn man Hilfe vom Staat möchte oder anders gesagt braucht, dann wird es einem erstmal verweigert. Auch mit dem OEG ist es nicht anders: man muss als "Opfer" alles beweisen, aber die Täter nicht. Wo sind wir denn. Bei der Verhandlung bei mir sieht es auch nicht so gut aus, da wahrscheinlich dem Täter Recht gegeben wird, weil ich ja keine Zeugen für das Ganze habe. Da versteht man den Rechtsstaat. Dem Täter wird geglaubt und uns, die wir das schon alles in unserer Vergangenheit durchmachen mussten, müssen es

noch beweisen, dass es so stimmt. Es wird alles hinterfragt, nur bei den Tätern nicht. Und zusätzlich haben wir immer noch damit zu kämpfen, unsere Vergangenheit, also die Misshandlungen - ob seelisch oder sexuell - zu verarbeiten bzw. mit den Folgen klarzukommen. Versuchen, damit normal arbeiten gehen zu können, was oftmals nicht geht, da man sehr oft Probleme hat, egal in welcher Art: ob Konzentration oder andere.

Es ist und bleibt für uns ein härterer Kampf. Wir müssen dazu immer und überall um Hilfe betteln und kämpfen. Vor allem aber gibt es viel zu wenig Angebote für professionelle Hilfe für uns. Oder Stellen, an wir uns wenden können, vor allem wenn es akut ist und nicht warten kann."

Manuela K.

"Ja, ich bin eine Betroffene von unfähigen Eltern.... Mein Vater war der Meinung, dass ich sein Eigentum sei, seit ich 7 Jahre alt bin... Entjungfert hat er mich mit 11 Jahren, weil mir jemand anders ja weh tun könnte.... Er hat keine körperliche Gewalt ausgeübt.... es waren mehr diese Dinge wie "eine brave Tochter macht das" und "in anderen Ländern wird es doch auch gemacht" und ich sei ja noch so unverbraucht und frisch....abgesehen davon müsste "Mann" ja mal ausprobieren wie sich eine Jungfrau anfühlt... Als mit 16 diese sexuellen Übergriffe endeten, bevorzugte er es, mich zu demütigen und meinte, dass ich nichts wert sei außer für die Küche, Kinder und zum Bier holen....

Das ging so bis ich mit 26 Jahren zu Hause auszog.... Meine Mutter wusste von den körperlichen Übergriffen, doch sie schaute weg, gab mir die Schuld und ich durfte Babysitterin für meine Brüder sein.... Ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben wurde mir verwehrt.... Ich durfte nicht mit den Nachbarskindern spielen, hatte immer meine Brüder an der Backe. Ich musste pünktlich sein - nur meine Brüder hatten mehr Spielraum...

Eine der Folgen ist massive Adipositas....über Jahre hinweg hab ich sämtliche negativen Gefühle mit Essen kompensiert.... Eine der Diagnosen hieß "Binge Eating Disorder"....

Heute bin ich dreifache Mutter und habe keinerlei Faden, den ich nutzen könnte, um meine Kinder zu erziehen.... nichts außer dem Wissen, dass sie eine andere Kindheit erleben sollen...

Doch leider ist es so, dass ich es nicht gewährleisten kann, nicht immer. In der Retraumatisierungsphase war ich sehr überfordert, überlastet....Hatte häufig Heulkrämpfe, weil ich nicht weiter wusste...

Ich hab eine Reha-Einheit hinter mir und bin in ambulanter Betreuung, mache zusätzlich eine Familientherapie, die mir helfen soll, meine Kinder besser zu verstehen, mir helfen soll zu wissen was "richtig" ist...

Ich betrachte mich als arbeitsfähig....bzw. studierfähig - aber es kostet Kraft, sehr viel Kraft.... und es braucht nur eine Erinnerung zu kommen, eine unvorhergesehene Handlung meiner Kinder - und ich bin in einer Abwertungsspirale gefangen und verfange mich immer mehr in Depressionen oder Aggressionen, wenn ich es "fühlen" kann... meist ist es eher untergründig und ich bekämpfe dieses unterschwellige Unwohlsein mit Essen....

Ach ja - und um es nicht zu vergessen - meine Retrauma brach erst 12 Jahre nach dem Ende der sexuellen Misshandlungen über mich herein, und das nur weil mein Vater sterbenskrank war...."

N. M.

"Ich habe den Brief von Peggy gelesen und kann ihr da in allen Punkten nur zustimmen! Ich bin selber Betroffene, weiß was es heißt, mit den Folgen von jahrelanger Gewalt und sexueller Misshandlung zu leben. Ich habe schon viel schlechte Erfahrungen machen müssen im Umgang mit Behörden, Krankenkassen usw., musste mir vieles erkämpfen.

Ich wäre z.B. auch dafür, dass endlich mal die Verjährungsfristen für sexuelle Gewalt geändert würden, da viele Opfer sich oft erst viele Jahre später an die Ereignisse erinnern können, es dann aber oft zu spät ist für eine Anzeige des/der Täter. Auch dass Therapien länger genehmigt würden von den Kassen, da Traumatherapien nun mal sehr langwierig sind, der vorgegebene Zeitraum hierfür aber oft nicht ausreicht. Ich hoffe und wünsche, dass sich die Verantwortlichen mehr mit den Themen auseinandersetzen, aus der Sicht der Opfer, denn die müssen ein Leben lang mit den Folgen kämpfen, haben oft keinen guten Stand in der Gesellschaft.

Ich möchte das Engagement von Peggy unterstützen, weil einfach noch viel getan werden muss, um Opfern eine ausreichende Hilfe zukommen zu lassen, damit sie nicht um und für alles immer nur kämpfen müssen!"

Gaby W.

"Ich mache seit ca. zwei Jahren im Rahmen einer Verhaltenstherapie eine Traumatherapie bei einer Therapeutin mit der Zusatzausbildung "Spezielle Psychotherapie". Ich fühle mich dort sehr gut aufgehoben, aber ich brauche leider sehr lange, komme nur langsam voran und stehe noch am Anfang der Traumatherapie.

Ich habe von der Krankenkasse meine letzte Verlängerung meiner Therapiestunden genehmigt bekommen, mit einem Anschreiben an meine Therapeutin, dass danach nichts mehr geht, meine Therapiestundenanzahl schon über den Regelsatz hinaus genehmigt wurde – das wären dann insgesamt, mit der jetzt genehmigten Stundenanzahl, 80 Stunden.

Ich bin im Moment ziemlich sauer bzw. schon eher sehr wütend über Entscheidungen, die bei der Krankenkasse getroffen werden.

Es sitzt dort jemand hinter dem Schreibtisch und entscheidet, wie ich in meinem Leben weiter zurechtkommen muss – nämlich ohne Therapie, ohne weitere Unterstützung. Niemand dort hinterm Schreibtisch kennt mich, ich bin Fall Nr. X, falle durch ein Raster von Grundregeln und ich habe nach 80 Stunden Psychotherapie gesund zu sein – wie es mir damit geht, interessiert bei der Krankenkasse niemanden.

Aber einem krebserkrankten Menschen sagt man auch nicht nach zwei Jahren – so, der Behandlungszeitraum, welcher von der Krankenkasse genehmigt wird, ist jetzt um und wir übernehmen jetzt die Kosten der Behandlung nicht mehr – ich weiß, das Beispiel hinkt, aber ich fühle es gerade genau so.

Warum darf sich die Krankenkasse anmaßen, die Kostenübernahme zu verweigern, wenn z.B. im von meiner Therapeutin geschriebenen Gutachten steht, dass es zu diesem Zeitpunkt unverantwortlich ist, die Therapie zu beenden.

Meine Therapeutin, mein Psychiater, mein Hausarzt – alle, mit denen ich über das Thema gesprochen habe, sind sich einig darüber, dass es sicherlich gut ist, eine bestimmte Therapiestundenanzahl als Richtlinie vorzugeben, es auch einem Großteil der entsprechenden Krankheitsbilder entspricht und auch abdeckt. Aber alle sagen auch, dass jeder Arzt, jeder Therapeut weiß, dass schwere, komplexe Erkrankungen, wie z.B. meine Erkrankung – eine komplexe, schwere posttraumatische Belastungsstörung – eben durch dieses Raster fallen und eine Behandlung absolut nicht mit 80 Therapiestunden abgehandelt werden kann, sich eine Behandlung über Jahre hinzieht.

Es sind ihrer und natürlich auch meiner Meinung nach, gesonderte Richtlinien für solche Erkrankungen notwendig, die einen längeren Behandlungszeitraum erlauben.

Mich macht das alles sehr wütend, da ich eben das alles gerade an meinem eigenen Leib erfahre. Ich weiß nicht, was wird, wie es weiter gehen kann. Ich fühle mich von der Krankenkasse im Regen stehen gelassen. Meine Therapie endet damit bald! Ich weiß nicht, wie es weiter gehen soll! Es ist so viel aufgewühlt, ich weiß nicht, wie ich ohne Therapie zurecht kommen soll!!!

Ich habe jetzt einen Antrag auf Opferentschädigung gestellt und ich klammer mich zur Zeit an die Hoffnung auf Anerkennung des Opferschutzes, aber ich weiß leider auch, dass es sehr schwer ist, einen Antrag auf OEG durch zu bekommen.

Da ich nicht weiter weiß, bin ich auf der Suche nach einer Traumaklinik, was bei mir gerade einen großen Raum ein nimmt. Leider auch teilweise ein Produkt der Krankenkassenregelungen, da meine Therapie Ende des Jahres ausläuft, ich für diese eingeschränkte Therapiezeit „zu langsam bin“, aber gleichzeitig auch soviel aufgewühlt – ich weiß mir zur Zeit keinen anderen Rat als in eine Traumaklinik zu gehen.

So geht es sicherlich vielen anderen Betroffenen auch. Aber da bin ich schon wieder an einem Punkt, über den ich mich sehr ärgere. Ein Klinikaufenthalt kostet die Krankenkasse doch weit aus mehr, als eine ambulante Therapie – wenn ich das richtig sehe. Ich denke Krankenkassen wollen Kosten einsparen? Ich frage mich, wie die Krankenkassen kalkulieren, mir fehlt dafür anscheinend die „richtige“ die Logik.

Und wie ich gerade auch wieder selber merke, ist es auch schwierig eine Klinik zu finden. Ich war z.B. Anfang des Jahres in einer Reha, das bedeutet für mich jetzt, dass für mich Traumakliniken wegfallen, die vom Rentenversicherungsträger belegt werden. Aber die Akutkliniken, welche über eine Einweisung des Arztes aufnehmen, haben Wartezeiten bis zu einem Jahr!

Ich komme aus meinem großen Ärger über die Krankenkassenregelungen nicht raus. Ich verstehe es einfach nicht, warum gerade Traumapatienten so große Steine in den Weg gelegt werden? Es ist mehr als schlimm genug, Opfer geworden zu sein, aber ich habe das Gefühl wieder Opfer zu werden – Opfer der für mich, als Betroffene, nicht nachvollziehbaren Krankenkassenregelungen."

B.Z.

"Ich möchte mich dem vorhergegangenen Brief ausdrücklich anschließen.

Ich bin 23 Jahre, Mutter einer 2jährigen Tochter und arbeitsunfähig. In meinem Leben war ich seelischem, sexuellem und körperlichem Missbrauch/ Gewalt ausgesetzt.

Seit der Geburt meiner Tochter versuche ich zu heilen, um ihr ein besseres Leben, als das meine zu ermöglichen. Mein Versuch eine stationäre Therapie zuzubekommen ist gescheitert. Seit über einem Jahr versuche ich nun von den Leistungsträgern eine stationäre Therapie zuzubekommen. Mein Wunsch wurde von der Rentenkasse ... endgültig abgelehnt...aufgrund meiner Arbeitsunfähigkeit. Die Rentenkasse, so die Begründung, ist nur für Maßnahmen zuständig bei denen man die Erwerbsfähigkeit retten oder zu mindest verbessern kann.

Ich hab keine, warum also helfen?

Meine Krankenkasse, bei der ich den Antrag ursprünglich gestellt hatte, sieht sich auch nicht in der Zuständigkeit, da für nichterwerbstätige die Rentenkasse zuständig ist. So ihre Aussage. Ja wo denn dann?

... für meine Therapie ist es unerlässlich, dass ich möglichst bald eben diese Maßnahme bekomme, da sie Voraussetzung für eine wirkungsvolle, ja sinnvolle ambulante Therapie ist, doch mir bleibt nichts anderes als der Klageweg ... und meine Zeit sie läuft ... ja ... sie läuft mir davon.

Vielen Dank!Erklären sie das bitte meiner Tochter, dass es nicht besser wird,dass ich nicht arbeiten kann und wir Hartz4 sind (obwohl ihr Vater arbeitet). Bitte, denn ich kann es nicht.

Im Weiteren möchte ich meinem Unmut zu einem weiterem Thema Luft machen. Warum ist seelische Misshandlung nie Thema der Debatten und Berichte? Weil sich nie ein Opfer öffentlich meldet?

Darum hier nun einige Fakten zu seelischer Misshandlung:

Seelische Misshandlung ist etwas sehr Subtiles, was ein Erkennen fast unmöglich macht. Die seelischen Folgen sind aber häufig noch ausgeprägter, da diese Form der Misshandlung auf die Seele und die Persönlichkeit des Kindes abzielt. Sie wird oft auch in Kombination mit körperlicher und/oder sexueller Gewalt ausgeübt.

Seelische Gewalt ist z. B.:

- Vernachlässigung,
- (permanente) Demütigung,
- Ablehnen des Kindes,
- Beschimpfung,
- übertriebene unrealistische Anforderungen an das Kind,
- Liebe als Tauschgegenstand verwenden,
- Anschreien,
- eine sexualisierte Sprache / Witze (seelisch sexueller Missbrauch!!!)
- Spott, abwertende sexuelle Bemerkungen/ Witze über da Kind (seelisch sexuelle Gewalt!!!)
- sexuelle Beschämung des Kindes (seelisch sexuelle Gewalt!!!)
- übertriebene Fürsorge,

und eine ständige Meinungsänderung im Bezug auf das Kind (z. B. mal mag man es, später wieder nicht). Natürlich ist damit noch längst nicht alles aufgezählt.

Kurz gesagt ist seelische Misshandlung alles, was dem Kind das Gefühl gibt, es sei nichts wert, man könne ihm nichts glauben, es sei überflüssig, oder Liebe und Zuwendung gäbe es nur unter Bedingungen. Ebenso fällt alles darunter, was dem Kind das Gefühl gibt man liebe es nicht. Ein Kind ist dem wehrlos und unschuldig ausgeliefert. Es hat keine Möglichkeit zu ermessen, wie ernst diese Dinge sind oder ob es ‚normal‘ ist. Ihm fehlen schlicht die ‚normalen‘ Erfahrungen und Maße.

Diese werden jedoch im Kindes/Jugendalter erlernt. Nur wie??

Diese Kinder sind absolut überfordert. Seelische Gewalt zerstört das Vertrauen und behindert massiv die Persönlichkeitsentwicklung.

Damit sich endlich ein Opfer öffentlich meldet...mein Name..."

Annekathrin M.

"Ich habe das Schreiben gelesen und kann dem nur zustimmen.

Mich als Betroffene hat es sehr aufgewühlt und es fällt immer noch schwer die Öffentlichkeit mit einzubeziehen. Doch wenn wir alle schweigen, können wir auch keine Hilfe finden.

Es ist schwer genug, immer und immer wieder zu versuchen einen Therapieplatz zu bekommen und Fragen zu beantworten, die wir ja selbst nicht kennen. Wir leben mir einer Schuld, fühlen uns schuldig für etwas wofür wir doch gar nichts können. Es ist uns suggeriert worden "daran schuld" zu sein. Deshalb habe ich geschwiegen. Aus Scham, aus Angst. Ich habe so lange geschwiegen bis ich es vergessen hatte.

Retraumatisiert wurde ich erst vor ein paar Wochen. Durch einen Bericht im TV. Jetzt, muss ich damit leben. Jetzt muss meine Familie damit leben. Wenn ich als Opfer nach Hilfe schreie.....muss ich auf eine Warteliste. Wenn der Täter Hilfe braucht...wird sofort reagiert.

Ich habe zwei Kinder, zwei Pflegekinder, einen Mann, einen Beruf und muss jeden Tag funktionieren. Ich verdränge jeden Tag, das macht müde...Hilfe???...in weiter Ferne.

Mein Körper ist schwer wie Blei.. im Kopf dreht sich alles..
Erinnerungen werden wach... verdrängen..
Ich rieche es.... verdrängen....
ich spüre es....verdrängen....

Es ist Nacht und ich kann nicht schlafen...jetzt ist Zeit zum nichtverdrängen...
Morgen früh...da muss ich wieder Stark sein.. ich werde gebraucht.
Ich bin die Mama, die Ehefrau, die die in Ihrem Beruf ein Vorbild ist.
Steht es uns auf der Stirn...nein..
Unglaublich sind nur die Opfer... die Täter??? nein.

Für eine Entschädigung sollen wir unseren Missbrauch BEWEISEN!!!!
Beweisen??? was über dreißig Jahre zurück liegt.
Beweisen was uns kaputt gemacht hat?
Beweisen das es mir schlecht geht? Das wir manchmal gelähmt sind vor Angst, Wut und Scham.

Was sind Schmerzen...?
Was sind Wunden...?
Was sind Narben...?

Sind es offen stehende Blutende Wunden die schmerzen...?
Sind es Narben die du sehen musst um sie zu erkennen...?
Sind es Wunden die man sehen kann...?

---> NEIN <---

Denn du brachst mir mein Herz...
...hast es stehen lassen...
...hast es bluten lassen...
Doch wie sagt man, die Zeit heilt alle Wunden und irgendwann bleibt nur noch eine Narbe über...

---> Unsichtbar ← --"

Eva

"Liebe Peggy,
wunderbar und wie wichtig, dass Du diese Initiative gestartet hast. Gerne kannst Du meinen Namen darunter setzen. Danke für Deinen Mut, Deine Kraft, Dein Dasein!"

Judith Schnabel

"...ich hab deine Mail von meiner Therapeutin aus der Kur erhalten und war total gerührt - hin und weg - weil du mir vollkommen aus der Seele schriebst. Auch ich bin mehrfach "Opfer" geworden - erst im häuslichen Umfeld, dann auf Arbeit (durch Chef) und im vergangenen Jahr in der Partnerschaft.
Ich weiß also doch schon recht gut wovon du da geschrieben hast und kann die Wut und Enttäuschung über unseren Staat/ unser Rechts-/Krankenkassensystem mehr als nur gut nachvollziehen.
Daher würde ich mich gern der besagten Liste anschließen und hoffe, durch meine Unterschrift etwas mitbewirken zu können."

Nadin Leonhardt

"Ich bin 21 Jahre alt und bin gerade in einer Klinik im süddeutschen Raum. Normalerweise mache ich meine Ausbildung in einem Berufsbildungswerk, in das auch jede Woche eine Psychiaterin/Therapeutin kommt. Das ist an sich schön und gut, aber ich darf bei ihr keine Therapie machen.

Ich weiß, dass ich dringend Therapie brauche, aber die Therapeutinnen hier im Umkreis und in für mich erreichbarer Nähe sind überlastet und haben lange Wartezeiten von bis zu zwei Jahren. Bis dahin bin ich von hier wieder weg, da ich dann meine Ausbildung voraussichtlich abgeschlossen habe. Ich kann alle zwei Wochen ein Gespräch haben, aber wem von den Überlebenden reicht das schon.

Klar habe ich auch eine Psychologin in dem Berufsbildungswerk, sie ist aber schwanger, und über eine Nachfolge weiß ich nichts. Außerdem ist sie eigentlich nur für Lernschwierigkeiten da und nicht dafür: "Mir geht es heute extrem schlecht, mit leicht lebensmüden Gedanken. Antun würde ich mir aber nichts. Ich brauche jemanden, mit dem ich über meine Flashbacks reden kann." Da wird dann sofort gebremst: "Über Flashs reden hier - NEIN!"

Ich kenne die Techniken, wie ich damit umgehen kann, wie die "Tresor-Übung", aber es will alles nur noch raus, nicht mehr verschwiegen werden.

Ich hoffe, dass sich mit der Initiative hier in Deutschland etwas ändert, denn so kann es nicht weiter gehen, dass wir um jeden Tag kämpfen müssen. Denn für uns Betroffene ist jeder Tag ein neuer Kampf, um das Erlebte zu verarbeiten und zu überleben."

Claudia R.

"Ich bin selbst als Kind sexuell missbraucht worden, durch Probleme der Therapiefinanzierung (aber auch durch Fehlbehandlungen) extrem retraumatisiert worden und wollte auch schon mal so etwas ähnliches versuchen wie Du, mit einer Vereinsgründung.

Zwischenzeitlich bin ich aber über das Thema Vertuschung bzw. Glaubwürdigkeit gestolpert und da irgendwie hängen geblieben. Das hat ja mit OEG letztendlich auch viel zu tun. Schreibe Bücher und beiße mir die Zähne an Desinteresse und Unwissenheit der Presse aus...

Ich will Deine Initiative unterstützen und hab mir eigene Gedanken gemacht:

Kassen und Staat schieben sich den schwarzen Peter zu, die meisten Opfer stehen im Regen.

Wir fordern:

Ambulante Minimalversorgung nach sexuellem Missbrauch und für alle Opfer komplexer Kindheitstraumata! Eine Therapiestunde pro Woche ohne zeitliche Begrenzung ist das Mindeste, das wir brauchen, aber das erhalten nur die wenigsten von uns.

Als Kinder wurden wir vernachlässigt, misshandelt und missbraucht. Niemand hat uns geholfen. Wir waren vollkommen auf uns gestellt. Heute als Erwachsene können wir nicht funktionieren wie wir es gerne würden und wie die Gesellschaft es bräuchte. Unser Leben besteht zum größten Teil darin, die Qualen von damals immer wieder zu durchleiden. Unsere Lebensqualität ist extrem beeinträchtigt, jeden Tag, jede Minute unseres Lebens.

Wenn wir Hilfe suchen, schieben uns Krankenkasse und Staat hin und her. Die meisten von uns müssen immer wieder erleben: Wir fassen Vertrauen, wir machen Fortschritte, und dann heißt es plötzlich: Keine weitere Therapie. Die Kassen zahlen zwei Jahre, dann muss man wieder zwei Jahre ohne jede Hilfe auskommen. Ein schreckliches Trauma wiederholt sich: Ich brauche Hilfe, kann ohne Hilfe kaum überleben, aber man lässt mich – wieder – alleine.

Dann sagt man uns, es gebe doch staatliche Zuschüsse zur Therapie für Opfer.

Doch die erhält nur, wer das erlittene Unrecht auch beweisen kann, und was ein Beweis ist, darüber entscheiden die Ämter unterschiedlich. Nur ein minimaler Bruchteil der Anträge wird genehmigt.

Die anderen Opfer bleiben im Regen stehen. Man stelle sich das vor: Wir müssen Beweise für die Taten bringen, damit uns jemand hilft! Und unsere Erinnerungen, unsere Schmerzen, Albträume, Flashbacks, Ängste und Depressionen genügen nicht als Beweis! – Müssen eigentlich Menschen mit gebrochenen Beinen bei uns ebenfalls beweisen, wie dieser Schaden passiert ist, bevor man ihnen hilft?

10, 15 Jahre sexueller Missbrauch – das handelt man nicht mal eben so in zwei Jahren ab.

Wenn man die ersten 10 oder 15 Jahre seines Lebens in Misshandlung und Missbrauch verbracht hat, kann man das nicht in zwei Jahren „aufarbeiten“. Die Therapie immer nur für zwei Jahre zu gewähren und dann zwei Jahre nicht, dient keinem therapeutischen Zweck, sondern ausschließlich dem Sparen von Geld.

Tatsächlich aber sparen die Kassen durch diese Regelung wahrscheinlich gar nichts, im Gegenteil. Sehr viele Opfer brauchen aufgrund der Retraumatisierung durch den Therapieabbruch längere oder wiederholte stationäre Behandlungen über Wochen und Monate. Ein Tag in der Psychiatrie kostet aber mehr als eine Stunde beim ambulanten Therapeuten. Deshalb fordern wir, dass Sie diese sinnlose, retraumatisierende, entwürdigende und noch dazu teure Regelung über die Finanzierung ambulanter Therapien für Opfer komplexer Kindheitstrauma endlich abschaffen! Wir verlangen nicht mehr als eine menschenwürdige Behandlung im Gesundheitssystem. Wir fordern ambulante Minimalversorgung für die Opfer von komplexem Kindheitstrauma!

Als Opfer sexuellen Missbrauchs in der Kindheit finde ich es unzumutbar und in höchstem Maße entwürdigend, wie wir Opfer im Gesundheitssystem behandelt werden. Wenn ich heute zu einem Psychoanalytiker gehe, der mich retraumatisiert, indem er versucht mir beizubringen, dass ich mir den sexuellen Missbrauch entweder einbilde oder aber innigst gewünscht habe, dann bezahlt die Krankenkasse bis zu 360 Stunden für diesen Unsinn. Gehe ich aber zu einem Traumatherapeuten, der über die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Methoden verfügt, wie man mir helfen kann, erhalte ich 80 Stunden und bekomme dann eine Zwangspause von 2 Jahren verordnet. Ich werde genauso behandelt wie jeder andere Mensch auch, der psychische Probleme hat, obwohl ich von frühester Kindheit an Vernachlässigung, Misshandlung und sexuellen Missbrauch über viele Jahre durch verschiedene Täter erlitten habe. Aufgrund dieser sehr frühen und komplexen Mehrfachtraumatisierung bin ich so zerstört, dass ich die 80 Stunden fast komplett aufbrauche, bevor ich mich einem Menschen überhaupt anvertrauen kann - die dann einsetzende "Pause" empfinde ich als Verhöhnung meines Leides: Man hält mir eine "Wurst" vor die Nase, und bevor ich sie erreichen kann, zieht man sie wieder weg. Dazu erklärt man überall, die Opfer wären ausreichend versorgt. Die Krankenkasse sagt, ich solle zum Staat gehen, als Opfer stünde mir eine Therapiefinanzierung zu. Doch dort verlangt man von mir, ich solle beweisen, dass ich wirklich Opfer sei und nicht aus anderen Gründen so sterbenskrank bin. Ich weiß nicht, was ich dazu sagen soll: Wenn jemand ein gebrochenes Bein hat, muss der doch auch nicht beweisen, wie er es gebrochen hat, damit man ihm hilft! Wie soll ich das heute beweisen, bitte? Ich fühle mich getäuscht, verhöhnt und entwürdigt. Es ist wissenschaftlich eindeutig, dass bei solchen komplexen Traumatisierungen aus der Kindheit dies die einzige erfolgsversprechende Behandlung ist: Eine Stunde ambulante Traumatherapie in der Woche, manchmal lebenslang. Für eine Chance auf ein menschenwürdiges Dasein."

Martha Schalleck

"Auch wir möchten das Schreiben von Peggy Borchert gerne unterstützen. Dass es für uns in unserem Elternhaus sehr viel Gewalt gab, war uns schon immer bewusst. In welchem Ausmaß - das decken wir immer mehr auf, seitdem wir uns therapeutische Unterstützung gesucht haben. Unser Körper ist 31 Jahre alt und bis zum Jahr 2005 ging es uns gut. So gut, wie es einem Menschen gehen kann, der täglich sexuellen Übergriffen, seelischer und körperlicher Gewalt ausgesetzt war. Wir haben keine Erinnerung daran, in welchem Alter dies alles begann. Von verschiedenen Therapeutinnen in unterschiedlichen Einrichtungen wurde uns gesagt, dass wir davon ausgehen können, dass wir noch sehr klein waren. Mit 18 Jahren sind wir von zu Hause ausgezogen. Wir wollten weg von diesem Ort, weg von diesen Menschen, die sich unsere Eltern nennen, es uns jedoch nie wirklich haben spüren lassen. Wir wollten frei sein, raus aus dem Kreislauf der Gewalt. Wir waren uns sicher, wir hätten es geschafft. Nicht ahnend, was noch alles vor uns liegen würde... Mittlerweile wissen wir, dass wir mit 18 Jahren noch lange nicht den Absprung aus Täterkreisen geschafft hatten. Mittlerweile wissen wir, dass wir aufgrund der jahrelangen Gewalterfahrungen eine Strategie entwickelt haben, um das alles überleben zu können, die uns aber in vielen Bereichen auch viele Steine in den Weg legt. Wir sind Viele, multipel. Immer wieder mussten wir nach unserem Auszug erleben, dass unsere Familie keine Ruhe gab. Dass wir immer wieder aufgesucht wurden, unter Druck gesetzt wurden, doch endlich zu schweigen und wenn nicht, dass uns etwas zustoßen könnte. Immer wieder die Frage in uns, wieso diese Menschen schon wieder unsere Adresse, Telefon- und Handynummer,... wissen. Wir hatten sie ihnen nicht gegeben. Mittlerweile wissen wir, dass es innere Anteile gibt, die dafür verantwortlich sind bzw. waren. Die unseren Eltern Auskunft über uns und unser Leben in für uns angeblicher Freiheit gaben, da sie unter grausamen Bedingungen diese Aufgabe erhielten, die ihren Auftrag pflichtbewusst ausgeführt haben, während wir schon dachten, endlich keiner Gewalt mehr ausgesetzt zu sein. Warum wir das alles vorweg schreiben? Es ist wichtig, um zu verstehen, was wir in den Mühlen der Justiz erlebt haben. Während eines Klinikaufenthaltes reifte immer stärker der Wunsch in uns nach Gerechtigkeit. Wir wollten kein Spielball unserer Eltern mehr sein, wir wollten nicht mehr von ihnen aufgesucht und bedroht werden. Wir wollten endlich Sicherheit und Ruhe. 2006 erstatteten wir Anzeige gegen unseren Vater und Onkel wegen jahrelangen, schweren sexuellen Missbrauchs. Zugegeben: Sehr blauäugig haben wir uns zu diesem Schritt entschieden. Wir dachten, es gibt doch keine andere Möglichkeit, als das man uns glauben schenkt und die Täter zur Rechenschaft zieht für das, was uns allen angetan wurde. Ja, sehr blauäugig und wenn uns heute jemand Betroffenes fragen würde, ob wir eine Strafanzeige befürworten würden, wir würden IMMER davon abraten. Zuerst gab es stundenlange Vernehmungen durch die Kriminalpolizei. Immer wieder mussten wir so detailliert wie möglich ALLE Taten schildern, die wir in unserem Gedächtnis zusammentragen konnten. Können Sie erahnen, wie schwierig das ist, wenn viele Jahre der Kindheit einfach aus dem Gedächtnis

gelöscht sind und man keine Erinnerung daran hat? Trotzdem haben wir unser möglichstes versucht und viele Fragen beantwortet z. B.

- Welche Jahreszeit?
- Welche Uhrzeit?
- Was hatten wir an?
- Was die Täter?
- In welchen Räumen? Und wie sahen diese Räume aus?
- Wo wurden wir berührt?
- Wo mussten wir berühren?
- Welche Art von Vergewaltigung?
- Warum haben wir geschwiegen?
- Warum haben wir nicht mit der Mutter oder einer anderen Vertrauensperson geredet?
- Wie kann es denn sein, dass niemand etwas bemerkt hat?

Was? Sie sind jahrelang vergewaltigt worden, die Täter haben nicht verhütet und Sie wurden niemals schwanger?

Noch heute fragen wir uns, warum wir uns dafür rechtfertigen mussten. Wir haben uns diese Frage selbst nie gestellt, denn wir waren und sind einfach nur froh, dass uns wenigstens das erspart blieb.

Wir könnten das ewig fortführen.

Immer wieder dieselben Fragen, immer wieder von vorne erzählen müssen.

Nachdem wir dieses alles hinter uns gebracht hatten, dauerte es nicht lange und es gab die richterlichen Vernehmungen. Wieder dasselbe, wieder erzählen, was wir schon erzählt hatten. Wieder so unendlich viele schreckliche Fragen beantworten, wieder in unserem Gedächtnis kramen, wieder die Bilder und Filme in unserem Inneren laufen lassen, um bloß nichts zu vergessen.

Schon dort wurde uns gesagt, dass es auf jeden Fall zu einem Glaubwürdigkeitsgutachten kommen wird.

Was blieb uns anderes übrig, als dem zuzustimmen?

Während unser Vater, unser Onkel, unsere gesamte Familie das Recht haben und hatten zu schweigen, die Aussage zu verweigern, hatten wir als Opfer dieses Recht noch lange nicht. Alles, was wir verschwiegen und nicht erzählt hätten, hätte einen für uns negativen Ausgang des Verfahrens zur Folge gehabt und dem wollten wir unbedingt vorbeugen. Nicht ahnend, dass alle unsere Mühe nichts bringen wird.

Das Glaubwürdigkeitsgutachten rückte heran, auch hier gab es mehrere stundenlange Termine, in denen wir zuerst einen Intelligenztest machen mussten, um anschließend wieder einmal alle möglichen Taten so detailliert wie möglich zu schildern.

Wissen Sie, wie schrecklich das ist? Wie demütigend und beschämend, völlig fremden Frauen und Männern zu schildern, wie und wo und durch wen man vergewaltigt wurde? Und gleichzeitig zu wissen, dass die Täter, die einem diese Dinge angetan haben, einfach schweigen dürfen, nur um sich selbst nicht zu belasten? Wie sich ein Opfer dabei fühlt, immer und immer wieder, stundenlang diese vielen Taten detailliert zu beschreiben, können Sie das erahnen?

Nach diesem ganzen Vernehmungsmarathon waren wir mit unseren Kräften am Ende. Wir mussten über unser aller Grenzen gehen, hatten einfach keine Lebensenergie mehr und sind recht schnell stationär zur Stabilisierung in einer Klinik aufgenommen worden.

Über ein Jahr haben wir gekämpft, gehofft, gewartet und gezittert. Dann kam ein Schreiben, dass die Verfahren nach Vorliegen des Glaubwürdigkeitsgutachtens eingestellt werden. Kein Anruf, kein Gespräch, in dem uns erklärt wird, warum und wieso. Nein, ein kurzes Schreiben im Postkastenformat und all unser Hoffen und Kämpfen war vorüber und vergebens gewesen.

Alle diejenigen Menschen, die an uns zu Tätern wurden, hatten also immer Recht. Uns wird nie einer glauben. Alle werden denken, es sind Hirngespinnste und wir sind verrückt, krank, bilden uns alles nur ein. Ja, verrückt und es stimmt sogar, oder? Seit 2005 haben wir uns jedes Jahr ein Mal in einer Klinik befunden, haben Diagnosen erhalten von psychischen Erkrankungen. Seit 2006 können wir in unserem Beruf nicht mehr arbeiten, müssen erst langsam wieder dort herangeführt werden. Seit 2007 werden wir ambulant betreut. Seit 2008 haben wir eine juristische Betreuung. Seit 2009 wohnen wir in einer betreuten WG. Alles, was uns jahrelang durch Täter eingepflegt wurde, bestätigt sich plötzlich.

Wir haben lange Zeit und viele Gespräche mit unserer Therapeutin, unserer Betreuerin, mit Fachpersonal in einer Klinik gebraucht, um zu verstehen und aufzuarbeiten, das wir alles, was uns möglich war, getan haben und das es nicht an uns oder unserer Unglaubwürdigkeit liegt, dass es alles so ein Ende nahm.

Nicht nur das. Der Alptraum ging von vorne los.

Kaum waren die Verfahren eingestellt, beflügelte dies wohl unsere Familie, wieder Kontakt zu uns zu suchen, wieder und wieder aufzutauchen, uns zu bedrohen und zu ängstigen, innere Anteile anzusprechen und diese bewusst nach vorne zu holen.

Wir fanden ekelhafte E-Mails in unserem Mail-Postfach, pornographische Filme in unserem Postkasten und viele weitere Dinge, die wir an die Polizei weitergegeben haben. Bei einem solchen Termin wurden dann unsere Fingerabdrücke genommen und wir mussten ebenfalls eine Speichelprobe abgeben. Bis heute hat

uns niemand erklärt, warum das so passierte und wie wir uns dabei fühlten, müssen wir sicher nicht beschreiben.

Es gab Tage, da hatten wir unterschiedlichste Verletzungen am Körper (u. a. im Genitalbereich), die wir wenige Male der Polizei vorzeigten und während einer Untersuchung fotografieren lassen haben. Auch das war für uns mehr als beschämend. Nachdem uns immer wieder versichert und gesagt wurde, dass wir wohl selbst uns all diese Verletzungen zugefügt hätten, haben wir auch das unterlassen und niemals mehr angesprochen, wenn es so einen Vorfall nochmals gab. Niemand wird mehr irgendwelche Körperstellen von uns fotografieren, um irgendwelche Verletzungen festzuhalten. Nie wieder.

Unser Leben bestand bis dahin nur aus Flucht. Mittlerweile waren wir innerhalb kürzester Zeit 4 x umgezogen, haben darunter 6 Monate im Frauenhaus Schutz gesucht, immer in der Hoffnung, man möge uns nicht mehr finden. Doch dieser Wunsch erfüllte sich nicht. Wieder tauchte unsere Familie auf, wieder wurden wir eingeschüchtert und wurde uns gedroht, wir sollen lieber endlich schweigen und mittlerweile waren wir an einem Punkt, an dem wir dieses auch taten. Wir verschwiegen die regelmäßigen "Besuche", weil... uns glaubt eh niemand und Hilfe, darauf konnten wir lange warten....

Unser Befinden verschlechterte sich immer mehr. Wir verloren wieder sehr viel mehr Zeit, rutschten immer mehr die Spirale hinab, Depressionen und selbstverletzendes Verhalten nahmen zu und von der Außenwelt zogen wir uns immer mehr zurück. Die Termine, die wir noch regelmäßig wahrnehmen konnten, beschränkten sich auf unsere Therapeutin und Betreuerin vom ambulant betreuten Wohnen. Beiden blieb nicht verborgen, wie schlecht es uns ging. Durch immer wieder vorsichtiges Nachfragen und Herantasten haben wir uns dann doch geöffnet, erzählt, dass unsere Familie weiterhin keine Ruhe gibt und wie viel Angst wir haben.

Es gab Helferkonferenzen, es wurde besprochen, was wir evtl. tun können, doch eigentlich stellten wir uns durch das Viele-Sein selbst ein Bein. Denn es wurde immer klarer und deutlicher, dass es Innenpersonen geben muss, die Kontakte zu Tätern halten, die unsere Eltern mit Informationen versorgen und dass wir dadurch für die Seite der Justiz immer unglaubwürdig sein werden.

Ist auch verständlich, oder? Wir zeigen diese Menschen aufgrund der jahrelangen Gewalt, die wir dort erlebt hatten, an, und gleichzeitig halten wir den Kontakt aufrecht. Verrückt, oder? Wie erklärt man verständlich der Kripo, der Staatsanwaltschaft, den RichterInnen, dass nicht wirklich die Hauptperson es ist, die dafür verantwortlich ist, sondern innere Anteile? Das die Hauptperson das gar nicht will, es an ihr vorbei geschieht? Diese Menschen sehen es verständlicherweise anders und verstehen nicht, was da passiert und für sie alle ist klar: Die Frau ist krank und widerspricht sich selbst. Was glauben Sie, wem wird eher geglaubt? Uns, die wir uns durch unser Viele sein immer mehr in Widersprüche verwickeln? Oder eher angesehenen Eltern, einem Vater, der aussagt, seine Tochter ist so schrecklich krank und die ganze Familie macht sich sorgen und wollen helfen, dass sie wieder gesund wird? Dass sie alle in Wirklichkeit helfen wollen, dass diese kranke Tochter endlich den Mund hält und schweigt, sieht niemand. Wie denn auch? Also werden die Verfahren eingestellt.

Im letzten Jahr gab es erneut Kontaktaufnahmen durch unseren Vater. Er stand vor uns und hat mit 150 € vor unseren Augen herumgewedelt. Er hat versucht, jemand bestimmten von uns anzusprechen und meinte, das Geld könnten wir sicher gut gebrauchen und außerdem hätten wir da ja Erfahrung, früher schon gut verdient. Immer wieder probierte er verschiedenste Strategien aus, um Wechsel auszulösen und uns als System in völliges Chaos zu stürzen. Wer bitte glaubt denn so etwas? Wir haben uns ja schon selbst nicht mehr geglaubt.

Irgendwann waren wir an dem Punkt, an dem wir aufgegeben haben, immer wieder dagegen anzukämpfen. Es gab erneut Übergriffe, wir wurden mit 30 Jahren erneut von unserem Vater vergewaltigt. Wir hatten starke Suizidgedanken, haben unseren Suizid geplant und wollten so einfach nicht mehr leben. Ein letztes Mal waren wir bei unserer Therapeutin, die unsere Not sofort spürte, der wir aber nicht sagen konnten, was mit uns allen war und was wir alle planten. Ohne zu wissen, was in uns vorging, sprach sie sofort von Krisenintervention und Klinik. Wir haben das abgeblockt, wollten nicht mehr, denn für uns alle stand fest, dass uns niemand mehr helfen kann, dass wir für den Rest unseres Lebens wohl Übergriffen ausgesetzt sein werden.

Unsere Therapeutin blieb standhaft, war klar und deutlich. Heute, fast 1 Jahr später, sind wir ihr dafür unendlich dankbar. Wir entschieden uns, es noch ein letztes Mal zu versuchen, uns Hilfe zu holen, und ließen uns stationär in einer psychiatrischen Klinik aufnehmen. Es wurde eine Fotodokumentation aller Verletzungen und Hämatome angelegt, wir wurden zu einer gynäkologischen Untersuchung begleitet und uns wurde freigestellt, ob wir all diese Aufzeichnungen jemals dazu nutzen möchten, es noch ein weiteres Mal mit einer Anzeige zu versuchen.

Für uns stand nach unseren bisherigen Erfahrungen fest, dass es diesen Weg so für uns nicht mehr gibt. Wichtiger war, dass wir uns dem Leben wieder mehr nähern und verarbeiten, was uns wieder geschehen war. Noch wichtiger war zu schauen, wer von uns immer noch Kontakte zu Tätern aufrecht erhält und diese zu unterbinden, damit wir nicht länger der Gewalt ausgesetzt sind. Wichtiger war auch, einen sicheren äußeren Wohnraum zu finden, um vor dieser Art Übergriffen geschützter zu sein.

Innerhalb eines längeren Klinikaufenthaltes haben wir alle gemeinsam hart gearbeitet. Seit Oktober 2009 gibt es keine Täterkontakte mehr, wir wohnen inzwischen in einer betreuten WG und sind dem Leben sehr

viel näher. Wir müssen uns innerhalb unseres Systems immer wieder davon überzeugen, dass sich alle an die aufgestellten Regeln halten, dass niemand querschießt und evtl. doch Informationen preisgibt. Wir dürfen nicht aufhören, weiter an uns und unserer äußeren Sicherheit zu arbeiten und das werden wir nicht, denn endlich erleben wir, was es bedeutet, sicher sein zu können.

Dies alles haben wir nicht alleine geschafft, sondern vor allem mit unserer ambulanten Therapeutin und einer Therapeutin in der erwählten Klinik, während die Seite der Justiz uns überhaupt nicht helfen konnte.

Was wir uns wünschen?

1. Verbesserte Aufklärung der Opfer, die sich zu einer Anzeige entscheiden. Ehrlichkeit ihnen gegenüber, dass es immer auch einen negativen Ausgang geben kann, vor allem dann, wenn keine Beweise vorliegen und diejenigen, die etwas wissen und aussagen könnten, lieber schweigen. Wir wurden zu Beginn unseres Entschlusses während des Klinikaufenthaltes nicht gut beraten. Es wurde uns immer wieder zu einer Anzeige geraten - was das alles aber mit sich bringt, welcher Kraftakt dies darstellt und dass es auf jeden Fall auch einen für uns negativen Ausgang zur Folge haben kann, darauf hat uns weder jemand in der Klinik, noch jemand von der Kripo hingewiesen.

Erst als wir wieder entlassen und zu Hause waren, unserer ambulanten Therapeutin von diesem Schritt erzählten, gab es immer mehr Menschen, die Zweifel äußerten, die ehrlich zu uns waren und uns die gesamte schwere Zeit tapfer begleitet haben. Ja, tapfer, auch wenn es Fachleute sind, denn sicher war es für sie alle nicht einfach, uns durch einige schwere Krisen zu steuern, irgendwann zu wissen, dass es immer noch Täterkontakte und sicher auch Übergriffe gibt. Sie alle haben an uns geglaubt und tun es noch immer und dafür sind wir sehr dankbar.

2. Besser geschulte Fachleute bei der Polizei/Kripo, unter den RichterInnen, der Staatsanwaltschaft, was das Wissen über und den Umgang mit hoch dissoziativen Menschen angeht.

Es kann nicht sein, dass man sich als jemand mit einer dissoziativen Identitätsstörung selbst ein Bein stellt, weil man widersprüchliche Aussagen macht, da unterschiedlichste Innenpersonen gehört werden und dieses u.U. ein Grund ist, dass das Verfahren eingestellt wird.

Es kann nicht sein, dass man als unglaubwürdig gilt, weil Innenpersonen evtl. Täterkontakte aufrecht erhalten, weil sie es nicht anders gelernt haben, dafür erschaffen wurden und Todesängste ausstehen, wenn sie ihren Auftrag nicht ausführen. Dass einem daraus ein Strick gedreht wird, ist unglaublich und noch unglaublicher ist, dass die Menschen, die unter schwerer Gewalt und Folter dafür gesorgt haben, dass es eben genau diese Innenanteile gibt, ungeschoren davon kommen.

Wir sind nicht freiwillig Viele geworden. Wir haben uns unsere Vergangenheit nicht ausgesucht. Es sind schreckliche Dinge geschehen, die dazu geführt haben. Es kann nicht sein, dass dieses Überlebensmuster dazu führt, als unglaubwürdig angesehen zu werden und die Täter daher geschützt werden."

Mona für das System der SterntalerInnen

"Wir möchten auch den offenen Brief von Peggy Borchert unterstützen.

Wir haben sehr viel psychische, körperliche und sexuelle Gewalt im und ausserhalb des Elternhauses erlebt. Weiterhin haben wir extreme Probleme regelmäßige Therapieplätze bewilligt zu bekommen.

Die Strafen, die Täter bekommen sind unserer Meinung nach einfach nur lächerlich, hinzu kommt das Therapieangebot für Opfer, was mehr als dürftig ist.

Ich mag nicht mehr schweigen!"

Marina für das System Papilios

"Hallo Peggy,

unbekannterweise haben wir gerade diesen Link in einem Forum entdeckt und möchten gerne, dass Du meinen/unseren Namen darunter setzt. Ich kann jedes Wort, was in dem offenen Brief steht, unterschreiben!!!

Ich würde so gerne so viel dazu sagen, aber jeder der betroffen ist hat, genau wie Du, alles auf den Punkt gebracht. Wir haben genau dasselbe erlebt und erleben es tagtäglich immernoch."

Susanne B.

"Wir haben Deinen offenen Brief gelesen und er spiegelt so genau unsere Gedanken wieder!!!

Wie oft haben wir uns bei den aktuellen Diskussionen gedacht: "Und wer redet über die Opfer?" Es redet niemand über die Opfer, weil wir eine Tätergesellschaft sind und keiner ein Opfer sein will, dann doch lieber

Täter. Wir haben schon öfters mitbekommen, daß in der Generation der heute 10-16jährigen das Wort "Opfer" ein Schimpfwort ist, eine Beleidigung. Wir haben mal einen Jungen aus der 5. Klasse Gymnasium gefragt, warum für ihn "Opfer" ein Schimpfwort ist und er meinte, ein Opfer sei eben schwach und nichts wert, ein Loser....

Wir wissen nicht, ob wir vor Wut explodieren oder vor lauter Traurigkeit heulen sollen.

Und beim Gedanken, daß die Täter, die Dir, all den anderen Opfern und uns solches Leid zugefügt haben, entweder noch frei sind (weil ja verjährt, weil ja keine Beweise etc.) oder für paar lächerliche Jahre im Gefängnis landen, wo sie dann kostenlose Therapie erhalten, während ihre Opfer sich verzweifelt um weitere Therapiestunden bemühen müssen... ohne Worte... vor dem Gesetz sind alle gleich?? Falsch! Täter erhalten Vorzug vor Opfern. Wir sind selbst gerade in der Situation, daß unsere Therapiestunden zu Ende gehen und wir selber bezahlen müssen, was natürlich nur geht, wenn wir mehr arbeiten, was zu mehr Belastung führt.... wie Du so richtig beschreibst, ein Teufelskreis.

Wir hoffen, daß Deine Initiative Erfolg hat, daß die Menschen wenigstens mal das Nachdenken anfangen... das Nachdenken über die Opfer anfangen...

Danke für Deine Initiative!"

Anonym

"...danke für deinen Mut, dich in aller Öffentlichkeit zu outen, danke für deinen tollen Brief, der mir wie so vielen aus der Seele spricht.

Es wird zur Zeit so viel zum Thema sexualisierte Gewalt geschrieben, Beschwichtigendes, Hilfloses, Anmaßendes, Ruhigstellendes, Unwahres, nur selten etwas Gutes! Es kommt mir so vor, dass man die Opfer gar nicht im Blick hat, dass man sich gar nicht vorstellen kann, was sie für ein relativ "normales" Leben dringend brauchen. Manche Artikel wären zum Lachen, wenn sie nicht so traurig wären.

Mein Vater war ein Despot. Ich war für den Familienfrieden zuständig. Wenn ich "nett" zu ihm war, hatte die Familie - außer mir - wenigstens für ein paar Stunden Ruhe vor ihm. Erst 20 Jahre nach seinem Tod habe ich mir helfen lassen.

In einer fünfjährigen Therapie und langem Klinikaufenthalt (um den ich lange mit der Krankenkasse gekämpft habe) bekam ich endlich eine eigene Identität, eigene Gedanken, eine eigene Sprache, versuchte und versuche immer noch, meinen Körper wirklich als meinen anzunehmen, trainiere, ihn zu spüren und bin glücklich, wenn es wirklich einmal klappt.

Ja, ich unterschreibe gern deinen Brief, für dich, für mich und für alle Betroffenen!"

Katharina H.

"Ihr habt unsere volle Unterstützung. Bewundere die Menschen, die soviel in Worte fassen können. Euer Brief trifft in allen Punkten unsere Meinung. Sind selbst Betroffene. Betroffene sollten zusammenhalten und sich nicht ausschließen."

Klemens aus dem System der Dinos

"Als Betroffene, mit einem großen System, würden auch wir gerne diesem Projekt unsere Stimme geben. Möge er etwas bewirken und uns allen ein Stückweit helfen."

Elrik für das System die Trolle
Königsacker (NF)

"Ihr Brief spricht mir aus dem Herzen, ebenso wie es die vielen Bestätigungen durch andere Betroffene von emotionalem, körperlichen und sexuellem Missbrauch tun.

Ich bin selbst in schrecklichen Verhältnissen aufgewachsen. Meine Mutter war schwer psychisch krank und hielt meinen Vater und mich mit den abstrusesten Auswüchsen einer Zwangskrankheit und extremem Psychoterror gefangen. Hinzu kam die rein physische Vernachlässigung. Mein Vater war nicht Manns genug, um sich dagegen zu wehren, er hat mich dadurch und durch seine Flucht in den Alkohol ebenfalls im Stich gelassen. Teilweise wurde auch er zum Täter, vor allem wenn er getrunken hatte. Nach außen hin wurde der

Schein der heilen Familie so gut es ging gewahrt. Ich wuchs auf in einer Umgebung, die ich durch die Feindseligkeit meiner Mutter mir gegenüber wahrscheinlich bereits als Säugling als unsicher und gefährlich wahrnehmen musste. Eine Entwicklung als eigenständiger Mensch mit individuellen Impulsen, Ideen und Kreativität wurde durch meine Eltern unterbunden. Ich war letztendlich tagelang eingesperrt, während andere Kinder draußen herumtollten. Ich wurde geschlagen, gedemütigt und beschimpft, je nach Laune meiner Mutter. Mein kleines unwertes Leben wurde bis in die Intimsphäre kontrolliert, selbst in der Pubertät stand sie noch dabei, während ich mich duschte. Ich durfte sozusagen nur an der Leine neben meiner Mutter herlaufen. Die Vernachlässigung bestand z.B. darin 2 Wochen in derselben Kleidung rumzulaufen, kein vernünftiges Essen zu bekommen. In meinem kleinen Zimmer hatte ich nicht mal Bettwäsche, sondern nur eine Sofadecke, wodurch ich im bayrischen Winter jede Nacht trotz laufender Heizung entsetzlich froh.

Mein Therapeut benutzt dafür das Bild „Guantanamo“. „Sie sind in Guantanamo aufgewachsen.“

Mit Beginn der Pubertät fing ich an, große Angst zu entwickeln, vor allem vor der Welt, vor den Menschen und vor meiner Zukunft. Hinzu kamen Depressionen. Festgehalten hat mich nur das eiserne Funktionieren in der Schule, wo ich durch meine Lehrer wenigstens ein wenig Anerkennung fand. Ich habe es auf unerklärliche Weise geschafft, ein Bestnoten-Abitur und Studium inkl. Auslandsaufenthalt etc. zu absolvieren. Um meine Angst zu besiegen, habe ich mich immer wieder über meine Grenzen hinausbewegt. Doch die Angst wurde immer nur stärker.

Heute weiß ich, dass ich so unbeschreiblich viel nur durch starke Verdrängung schaffen konnte. Erst letztes Jahr öffnete sich die schwere Eisentür zur Vergangenheit mit einem Schlag. Ich musste gut 6 Monate auf einen Klinikaufenthalt warten, viel zu lange. In der Klinik hat man mit mir zum ersten Mal tiefgründig an meiner Vergangenheit gearbeitet. Dort bekam ich auch zum ersten Mal eine richtige Diagnose, obwohl ich zuvor bereits lange Zeit bei zwei Therapeuten und zwei Psychiatern in Behandlung gewesen war.

Nun ist klar, ich leide an einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Ein normales Leben ist damit nicht möglich. Ich kann zwar noch – wenn auch eingeschränkt - funktionieren. Ich weiß nicht wie lange noch. Das ist sehr abhängig von der therapeutischen Versorgung. Letztes Jahr in der Klinik wurde die dicke Mauer um die Traumata sozusagen geknackt. Leider wird man genau dann wieder entlassen. Dieses Jahr werde ich daher erneut in die Klinik gehen müssen, mit dem Ziel der schonungslosen Traumaaufdeckung. Wenn ich denn rankomme. Darum muss man ja auch zittern. Die Seele hat so gut gelernt sich zu schützen, dass es unter Umständen sehr lange dauern kann. Und genau da sind Vorschriften zur maximalen Stundenanzahl bei ambulanten Therapien sowie die sehr eng begrenzten Klinikaufenthalte hinderlich. Man fängt an, Vertrauen aufzubauen, ein Vertrauen, das man noch nie im Leben zu jemandem hatte!!! Und dann kann man evtl. mit diesem Therapeuten auf einmal nicht mehr weiterarbeiten, weil die Kasse einen Strich durch die Rechnung macht.

Das bedeutet eine RETRAUMATISIERUNG und ist meiner Meinung nach gleichzusetzen mit Körperverletzung.

Eine psychische Erkrankung bedingt durch Kindesmisshandlung gleich welcher Art ist in der Regel eine schwere chronische Erkrankung. Je früher die Misshandlungen einsetzen, desto weniger besteht später Hoffnung auf Heilung der psychischen Störungen.

Warum werden die aufwändigen Behandlungen anderer (körperlicher) chronischer Krankheiten ohne Einschränkungen von den Krankenkassen bezahlt, während wir um jeden weiteren Schritt teilweise endlos kämpfen müssen?

In Phasen akuter psychischer Belastung sind wir nicht fähig, ständig um unsere Behandlung zu kämpfen. Das Ergebnis kann tödlich sein. Und hier ist der zweite Punkt: Psychische Krankheiten sind lebensbedrohlich. Genauso wie Krebs- oder Herzkrankheiten. Für diese körperlich Schwerstkranken wird alles getan, bis hin zu unglaublich teuren Organtransplantationen. Psychisch schwer Kranke dagegen werden durch das derzeitige System nicht selten auf halber Strecke einfach liegengelassen, mit offengelegten Wunden und Traumata.

Opfer komplexer Kindheitstraumatisierungen brauchen

- a) unbegrenzte ambulante therapeutische Begleitung, um halbwegs im Leben funktionieren zu können. Um arbeitsfähig zu bleiben oder es wieder zu werden und dadurch natürlich auch Krankenkassenbeiträge zu zahlen.
- b) Ausreichende Kapazitäten in geeigneten Kliniken. Die gängigen Wartezeiten von bis zu einem Jahr sind untragbar.

Nur dadurch kann ein gewisses Netz von Vertrauen geschaffen werden. Wie viele Suizide könnten wohl durch eine tragfähigere und nachhaltige Versorgung vermieden werden?

Wir sind mit der Hölle unserer Vergangenheit und unseren dadurch bedingten Krankheiten bereits für das Leben gezeichnet. Ein normales soziales Leben, Gründung einer eigenen Familie, berufliche Karriere...all dies sind Dinge, die wir nie richtig werden leben können. Dennoch geben wir die Hoffnung nie auf, denn allein durch sie und durch eine fast übermenschliche innere Stärke haben wir die menschenunwürdigsten Dinge überlebt. Und genau deshalb verdienen wir jetzt den Schutz der Gesellschaft in Form einer menschenwürdigen Behandlung.

Ich finde Ihre Initiative bewundernswert. Nur durch so engagierte Menschen kann uns Betroffenen Gehör verschafft werden. Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Kraft!"

Barbara R.

"Mein Vater ist/war (habe seit 16 Jahren keinen Kontakt mehr) Alkoholiker und gewalttätig. Meine Mutter war erst 17 als ich geboren wurde und total überfordert mit mir. Musste mir immer wieder anhören, dass ich Schuld bin dass sie mit diesem Menschen zusammen leben muss. Er war fast jeden 2 Tag betrunken. Ich musste ihn von klein auf beruhigen damit er meiner Mutter nichts tut. Mich zu ihm setzen und streicheln. Später kam mehr dazu. Missbrauch von 5 - 12 Jahren. Ausserdem wollte er uns mehrmals umbringen. Es war oft die Hölle. Bin dann mit 18 von zu Hause geflüchtet.

Habe mein Lebtage massive psych. Probleme gehabt. Selbstverletzung seit ich 12 bin. Körperkontakt nahezu unmöglich. Depressionen. Borderline. Posttraumatische Belastungsstörung. Soziale Phobien. Essstörung. Habe mich erst mit 40 Jahren getraut psychologische Hilfe zu suchen. Habe 2 Jahre auf einen ambulanten Therapieplatz gewartet und dann leider auch die Erfahrung gemacht, dass die genehmigten Stunden schon dafür drauf gegangen sind überhaupt Vertrauen aufbauen zu können. Ich fordere ebenfalls eine Traumatherapie ohne Zeitbegrenzung und möchte die Initiative Phoenix unterstützen."

Anonym

"Vielen Dank für deinen Brief. Wir können dich darin bestätigen. Und würden dich gerne unterstützen. Du darfst unseren Namen unter deinen Brief setzen."

Nicki und die Bärenbande

"Wir sind durch das Diskussionsforum von "Monitor" auf Deinen offenen Brief gestoßen. "Wir", das ist ein multiples System, Überlebende jahrelanger schwerster Gewalt. Wir möchten Dir danken für Deinen Mut, als Betroffene diese wahren und längst überfälligen Worte auszusprechen, für Deinen Mut, aufzustehen, die Ungerechtigkeiten nicht länger sprachlos hinzunehmen.

Als Opfer waren wir alle lange genug zum Schweigen verdammt, als Überlebende haben wir auch heute noch kaum eine Stimme in der Öffentlichkeit. Sicher, es gibt viele, viele Menschen, die sich für uns einsetzen, TherapeutInnen, Beraterinnen, Kliniken... . Diese Erfahrungen durften wir glücklicherweise machen und sind dafür unendlich dankbar, weil sie uns mehrfach das Leben gerettet haben. Aber all diesen Menschen sind aufgrund der Gesundheitspolitik in unserem Land die Hände gebunden.

Es wird Zeit, dass die Politik aufsteht, dass der Staat nicht länger wegsieht, damit wir das bekommen was wir brauchen: Therapien, die uns ermöglichen, weiterzuleben, Therapien, die uns helfen ein lebenswerteres Leben zu führen. Die uns ermöglichen zu leben statt zu Über-leben und uns nicht mitten im Therapieprozess hängen lassen, weil die Politik entscheidet dass wir nach Ablauf des Stundenkontingents jetzt gefälligst gesund zu sein haben.

Jedes deiner Worte spricht uns aus der Seele, und auch wenn wir aus Gründen des Selbstschutzes leider nicht mit unserem vollen Namen unterschreiben können, möchten wir Dir doch diese Zeilen schreiben in der Hoffnung dass es ein weiterer winziger Tropfen ist, der Deine Initiative weiterwachsen lässt, die Du für alle Betroffenen ins Leben gerufen hast.

Danke!!!!"

Stefanie S. und viele aus unserem System

"Ich finde es bemerkenswert, dass du die Kraft aufbringst, dieses Projekt auf die Beine zu stellen. Du kannst da viel mit erreichen, ohne ich!

Ich bin auch eine Betroffene und könnte vieles schreiben, was alles schief ging im Gesundheitssystem und Co.

Derzeit kämpfe ich um die Anerkennung fürs OEG und das im 6. Jahr - Ende offen, Erfolgsaussichten - tja...mal sehen. Wegen dem OEG und den Schlampereien, hab ich bisher nur gedanklich mich an die Öffentlichkeit gewandt, denn mein Alltag ist schon arg im Energiedefizit. Da geht das leider nicht, was mich richtig annervt.

Alles, alles Liebe. Viel Kraft, Energie und Sonnenschein zum wachsen."

Josy mit den Wusels

"Wir haben eine Störung, die sich DIS nennt und stammen aus einem Kult. (Wir glauben selbst nicht, dass wir das hier schreiben... aber zu verlieren haben wir nichts mehr!)

Neben den anderen schlimmen Begegnungen bezieht sich die letzte auf eine Akut-Psychiatrie. Wir hielten viel von dem Pflegepersonal, da sich sehr viel Mühe mit uns gegeben wurde. Doch der letzte dortige Aufenthalt hat uns den Boden unter den Füßen weggezogen. Wir wissen ehrlich gesagt nicht mehr wie wir weiterleben sollen und können.

Zur Erklärung:

Vor ca. einem Jahr begannen wir nach einem Suizidversuch eine Bindung an die (für uns) zuständige, kleine psychiatrische Station aufzubauen. Bezüglich der Pflege hat dies auch total gut funktioniert. Aber alles stand und fiel mit dem dann zuständigen Arzt. Eine Ärztin, die sich bis dato ebenfalls sehr um uns bemüht hatte, ist gegangen und ein neuer Arzt kam dafür. Dieser hat unseren bis dahin speziell und mühevoll ausgearbeiteten Behandlungsvertrag komplett gekippt, obwohl wir mit damit eine Basis hatten, auf der wir innerhalb eines Jahres ein Vertrauensverhältnis hatten aufbauen können. Das Resultat war, dass wir nur noch mit knapper Not einer Zwangsfixierung entkamen.

Davor hat uns unsere Therapeutin mit der Begründung "sitzen" lassen, dass wir mit ca. 35tausend Euro in den Miesen wären + 8000 Minusstunden hätten.

Wir waren vier Jahre bei ihr, hatten große Hoffnung in sie gesetzt, da es uns nicht möglich ist, mit "jedem" in eine Art Kontakt zu treten. Wir haben ihr vertraut und sie hat uns mit (unangebrachten) Schuldgefühlen (die nicht mal zu uns gehörten) dann ohne Klärung sitzen gelassen. Wir denken mittlerweile, dass sie überfordert war und es sich nicht eingestehen wollte, was allerdings dann wieder mal zu unseren Lasten ging.

So geht das schon unser ganzes Leben.... Wir wurden übervorteilt, belogen, sitzen gelassen und benutzt!

Ein andermal hat uns unglaublicherweise eine Krankenschwester (in einer akuten Krisensituation) mit Medikamenten abgefüllt, die Krise ausgenutzt und sich (in der Psychiatrie, allerdings in einer anderen als vorherig benannte) an uns vergangen. Daraufhin stellte man sie zur Rede. Sie stritt alles ab... Wer glaubt auch schon jemandem, der in einer Psychiatrie sitzt?!

Wir haben den Weißen Ring kontaktiert und eine Anwältin riet uns davon ab, eine Anzeige zu machen - obwohl wir eindeutige Beweise für unsere Aussage hatten -, mit der Begründung, die Beweise (Narben am ganzen Körper der Krankenschwester durch diverse "Schönheits-Op's" - auch im Genitalbereich), wären nicht aussagekräftig. Wir verstehen die Welt nicht mehr!

Wir verlieren, langsam aber sicher, das Vertrauen in die Menschheit!

Wenn sich dann jemand umbringt, weil man einfach keinen Fuß mehr auf die Erde kriegt und alles gegen einen zu stehen scheint, man keinen anderen Ausweg mehr sieht, sterben damit auch alle Ungerechtigkeiten, die den Leuten in ihrem Leben widerfahren sind, und niemand erfährt davon.

Es fühlt sich an als würde man doppelt und dreifach zahlen! Ist man nicht schon gestraft genug mit der eigenen Geschichte?

Muss man zur Profitgier anderer herhalten, oder zu experimentellen Zwecken????

Hat man nicht schon genug gelitten? Muss man auch noch jegliche Lebensgrundlage entzogen kriegen? Kostet man das Gesundheitssystem zuviel, wenn man eine beschissene Vergangenheit und Gegenwart hat???

Wir stehen derzeit ohne fachkundige therapeutische Hilfe da. Unter anderem, weil es die Krankenkasse nicht bezahlt. Dies wäre aber bitter nötig, da wir im realen Leben null zurecht kommen!

Die psychiatrische Station ist für uns auch Geschichte, der Arzt hat uns quasi die Türe vor der Nase zugeschlagen und somit diese letzte Akutmöglichkeit genommen, an die wir uns im Notfall hätten wenden können.

Warum also sollte man in dieser Welt weiter leben wollen???

Dies ist keine Suizidankündigung sondern ein Versuch, diese himmelschreiende Ungerechtigkeit zu benennen!

Leute, die sich bestialisch an Kindern oder anderen vergreifen, kriegen ein nettes Plätzchen (sofern man ihnen überhaupt habhaft wird), in einer Psychiatrie (auch wenn sie sich Forensik schimpft) und kriegen die Therapie in den Hintern geschoben!

Eine Betreuung gibt es gratis, z.B. einen Kicker zum Spielen und ein eigenes Zimmer, damit diese miesen, abartigen Individuen auch menschenwürdig leben können.

Die müssen keinen Antrag auf eine Therapie stellen, die sie dann auch noch abgelehnt kriegen!!! Nein DIE nicht!

Aus der Sicht eines fixierten und traumatisierten Menschen ist das wie ein fetter Schlag ins Gesicht, kann man doch (angeblich) laut "Expertenaussagen" nichts dafür, was einem da so alles als Kind (oder auch Erwachsener) passiert ist.

Ja danke für dieses Brett würden wir gerne besagten, zuständigen offiziellen Stellen entgegen schreien!"

Vanessa von der Drachenbande

"Ich danke Ihnen für Ihren Mut und Ihre Kraft. Auch ich möchte diese Initiative gern unterstützen und bitte Sie, meinen Namen unter die Petition zu setzen."

Bernadette T.

"Ich kann und möchte deine Initiative sehr gern unterstützen. Aus eigenen Erfahrungen berührt es mich sehr, das du mit dieser Initiative dem Raum, einen Ort und eine Form gibst, das auch mich betrifft.

Ungenügende Hilfeleistungen eines Systems, das ständig Opferschutz proklamiert, Täter verurteilt, aber in seinem eigenen handeln den überlebenden Opfern kaum und nur ungenügende Unterstützung zukommen lässt.

Sexuelle, psychische und physische Gewalt zu überleben endet nicht mit den Taten sondern fängt da erst an!"

Paula Weber

"Wir sind zur Zeit 39 Persönlichkeiten und die Außenanteile wollen sich für mehr Aufklärung einsetzen. Dabei geht es uns aber auch um politische Dinge, Gesetzesänderungen. Des weiteren streben wir an, über Radiosender und Fernsehen einen Rahmen zu bekommen, wo wir durch eine Sendung Hilfen anbieten können, aber auch den Menschen eine Chance geben möchten, die mit Kreativität von Zeichnungen, Gedichten, Liedern usw. sich öffentlich ausdrücken können.

Wir wissen dass es kein leichter Weg ist, das durchzusetzen. „Doch mit leichten Wegen können wir nicht umgehen und deshalb passt es ganz gut so.“

Wir möchten nicht nur reden, wir möchten handeln!

Es ist uns ein großes Bedürfnis, in die Öffentlichkeit zu gehen und uns für andere Überlebende ein zu setzen. INTERVIEW am Donnerstag, 6. Mai 10.10 Uhr bei MDR Radio Sachsen-Anhalt!

Deshalb möchten wir auch Ihre Unterschriftenaktion unterstützen und würden sehr gern mit Ihnen zusammen arbeiten!"

Kathleen & Co.

"Ich bin 50 Jahre und ebenfalls eine betroffene Frau. Ich befinde mich auch -mal wieder- in einer Therapie und werde immer wieder von meiner Kindheit/Jugend eingeholt.

Ich bin aus der Heimat weggezogen um dem allen zu entgehen, das funktionierte nur eine bedingte Zeit, irgendwann war auch viele Kilometer weg vom Ort des Geschehens alles wieder da.

Vor 2 Wochen nun war ich zur Beerdigung einer viel zu früh verstorbenen Freundin in den Heimatort gefahren um den letzten Weg mit ihr zu gehen und um mich von ihr zu verabschieden. Leider war es für mich ein Alptraum, denn obwohl es sich um eine Weltstadt handelt, haben die Kinder das Beerdigungsunternehmen ausgesucht, indem der pädophile Vergewaltiger aus meiner Kindheit/Jugend arbeitet, und dies, obwohl er eigentlich schon ein paar Jahre Rentner ist.

Alles war da, ich bekam kaum Luft und ich dachte nur, der darf die Freundin nicht zur letzten Ruhe tragen.....

Gott sei Dank war meine beste Freundin bei mir, die sofort fragte was denn sei, und als ich es ihr erzählte, da handelte sie sofort, ging zum ältesten Sohn der verstorbenen Freundin und erzählte ihm kurz wer da vorne steht.

Der Sohn trug die Urne und der andere Sohn nahm dem Vergewaltiger die Schaufel aus der Hand und schaufelte das Grab zu. Am liebsten hätten die jungen Männer, sie wußten es nun alle, den Vergewaltiger hinter eine Hecke gezogen und ihn verprügelt.

Ich dachte ich hätte alle schlimmen Kindheitserlebnisse verarbeitet, aber nun spielt mein ganzer Körper wieder verrückt, alles ist da als wäre es gestern passiert.

Ich möchte, dass mein Name unter den Brief kommt, denn ich möchte alle, die Gewalt erlebt haben unterstützen, leider kann ich keine Anzeige mehr erstatten, weil ich ja leider nicht in der Schweiz lebe.....

Viel Erfolg allen, die sich entscheiden diesen schweren, langen Weg des Aufarbeitens zu gehen, Kraft und sehr gute Therapeuten."

Lia Fehse Velbert

"Sehr geehrte Frau Borchert,

ich bin Betroffene und möchte Ihre Initiative mit ein paar Worten unterstützen.

Vor fünf Jahren erhielt ich in einer Trauma-Klinik die Diagnose Dissoziative Identitätsstörung und komplexe PTBS. Auf den Schrecken und die Abwehr, die meine erste Reaktion auf diese Diagnosen darstellte, folgte die Erkenntnis, dass wir durch diese Diagnosen zum ersten Mal eine geeignete, wirklich hilfreiche Therapie bekamen. Zum ersten Mal fühlten wir uns in unserer Problematik gesehen und angemessen behandelt. Doch nach nur sechs Wochen endete diese Erfahrung mit dem stationären Aufenthalt. Seither habe ich in vielen verschiedenen Städten unzählige (es dürften um die hundert sein) Traumatherapeutinnen kontaktiert, in der Hoffnung, meine Therapie ambulant fortsetzen zu können. Aber keine der niedergelassenen, kassenzugelassenen Therapeutinnen hatte einen Platz für uns. So retten wir uns weiter, von Tag zu Tag. Mit Flashbacks und Alpträumen, mit Selbstverletzungen und Suizidgedanken, überflutet von grauenvollen Erinnerungen, nicht arbeitsfähig, allein. Zwischendurch kommt es krisenbedingt zu (z.T. unspezifischen) stationären Aufnahmen, die uns in den besten Fällen kurzfristig stabilisieren, uns gelegentlich aber auch retraumatisieren. Danach sind wir wieder allein. Mit dem ganzen Horror, der unser Leben ausmacht. Und ohne eine Perspektive auf Besserung.

Dabei wünschen wir uns nur eine Therapie. Eine Behandlung, die uns entspricht und uns hilft. Damit die Macht unserer Vergangenheit schwächer wird und wir stärker. Damit wir irgendwann leben können. Damit wir arbeiten, vielleicht in einer Partnerschaft leben und Kinder haben können. Damit unser Leben lebenswert wird."

Anonym

"Wunderbar, das es diese Initiative gibt. Hiermit möchte ich den offenen Brief als Betroffene unterschreiben."

Lilian G.

"Ich würde gerne den Brief anonym als Betroffene unterschreiben und möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich für Ihre Initiative bedanken."

Anonym

"Ihren Brief kann ich nur unterschreiben!

Berge von Formularen, ein Dschungel von Vorschriften, Richtlinien und Regeln, Fragebögen bis ins Detail,... völlig fremde Menschen, die zutiefst Privates und Schamvolles unter Zeitdruck am besten auch noch chronologisch geordnet hören wollen, fünf Stunden Fahrt zu Gutachterterminen, Gutachter, die Begleitpersonen nicht mit ins Gespräch lassen, Gutachtergespräche im Keller,... bei allen Therapeuten Wartezeiten nicht unter einem halben Jahr, bei Kliniken noch länger, viel zu wenige, die sich zutrauen, mit Traumatisierten Menschen zu arbeiten,...

Wäre ich noch in der Lage, unter Zeitdruck zu funktionieren, oder Amtsdeutsch zu verstehen, oder Formular auszufüllen, oder mich unter fremden Menschen sorglos zu bewegen, oder auch nur zu telefonieren, oder, oder... ich bräuchte meine Arbeit nicht aufgeben. Aber das ganze System läuft, als ob gesunde, psychisch unbelastete Menschen es in Anspruch nehmen würden. Es gibt viel zu wenig Hilfen und viel zu viele Dinge, die wieder Angst machen: Wenn die Krankenversicherung ausläuft und plötzlich nicht mehr klar ist ob wir uns die Therapie leisten können. Wenn Briefe der Rentenversicherung oder des Arbeitsamtes eintreffen und keiner dort Zeit hat zu erklären, was da nun im Klartext steht. Die Panik, ohne finanzielle Absicherung wieder zurück zu müssen, dahin, woher wir erst vor so kurzem geflohen sind, oder irgendwie Geld verdienen zu müssen, warum nicht gleich als Prostituierte, das haben wir schließlich von klein auf gelernt. In vielen Fällen schlug mir ein "Stellen Sie sich nicht so an" oder ein "Noch so ein Sozialschmarotzer" entgegen. Aber wir sind's ja gewohnt, wenn wir eines können, dann unter harten Bedingungen irgendwie überleben, Demütigungen ertragen und wenigstens scheinbar funktionieren.

Heilend ist das nicht.

Ist es nicht Armutzeugnis genug, daß ich mich nicht einmal traue, meine Meinung und Erfahrung mit meinem Namen zu unterschreiben, weil irgendwann, mit viel Arbeit in der Therapie und im täglichen Leben könnte ich endlich wieder etwas zur Gesellschaft beitragen und einer Arbeit nachgehen. Aber welche Chancen hätte ich auf dem Arbeitsmarkt wenn bekannt wäre, daß ich "psychische Erkrankungen" in der Vorgeschichte habe und nicht nur eine "längere Auszeit"?"

Eine Betroffene

"Hallo!!

Gern möchte ich die Initiative Phoenix mit meiner Stimme bzw. Unterschrift unterstützen. Ich bin auch sehr dankbar dafür, daß wir Betroffenen endlich mal eine Stelle habe, wo wir unsere Stimmen gemeinsam erheben können. Und ich hoffe sehr, daß wir unsere Ziele erreichen.

Ich bzw. wir (denn wir sind multipel) sind Betroffene jeglicher Art von Gewalt bis in die Gegenwart hinein. Auf unserem Lebens- und Leidensweg hatten wir es eh ohnehin von Anfang an "nicht leicht". (etwas untertrieben) Aber was uns mit dem sogenannten "Hilfsnetz" bzw. der Finanzierung dessen, dem OEG-Antrag, polizeilichen Verhören, Therapeutensuche... und auch Finanzierungen adäquater Wohnplätze passiert ist, das retraumatisiert auch.

Ich möchte es etwas näher erklären:

Wir haben jetzt seit 1998 Therapie.

Man könnte meinen, das wäre ja wohl langsam mal genug!? Aber dagegen stelle ich mal die Frage: Wie soll ich / sollen wir in max. 1 x pro Woche (durchschnittlich) 1 Std. ein ganzes Leben (27 Jahre) Folter, sexuelle, rituelle, sadistische Gewalt einfach so abschütteln???

Und vor allem gibt es da ja auch noch diese unheimlich-den-Therapieprozess-aufhaltenden 2-Jahres-Pausen, wenn die Krankenkasse nicht mehr zahlt. Aber nicht nur das!! Wie sollen wir diese 2 Jahre überleben???

So ohne Unterstützung. ... Arbeiten geht schon lange nicht mehr, also fällt selberzahlen flach!! Eine Traumaklinik hat suuuperlange Wartezeiten. Und für Multiple Patienten erst recht ... wenn sie überhaupt aufgenommen werden.

Und ein Rehaantrag wird oft einfach mal so abgelehnt, obwohl man zig 1000 Auskünfte erteilt hat und seit Monaten wartet. Wir haben versucht, einen OEG-Antrag zu stellen, aber er wurde sofort abgelehnt, da die Angaben (Taten/Orte/Zeiten/Zeugen/Hergang...) zu ungenau waren und "sich damit nichts anfangen ließe!"

Zur Erklärung: Unsere Aussagen waren natürlich sehr lückenhaft und "splitterig" und auch nicht sehr viel, da es sich "nur" um 2 Vorfälle drehte. Zeugen gab es keine, die etwas hätten sagen wollen. Täter durften wir nicht nennen.

So ähnlich erging es uns auch mit der Polizei (Kriminalpolizei, Staatsanwaltschaft)

Im Rahmen einer Krankenhausbehandlung wurde die Kriminalpolizei (Gerichtsmedizin) mit eingeschaltet. Unsere Aussagen waren wieder sehr "durcheinander", lückenhaft und von Todesangst vor den Tätern geprägt (s.o.), sodaß vieles verschwiegen wurde. Die körperlichen Schäden wurden festgehalten und archiviert.

Als wir längere Zeit nichts von denen gehört oder gelesen hatten, haben wir im Kommissariat angerufen und zu hören bekommen: "ihre angebliche sexuelle Nötigung" wird noch ermittelt, aber daß große Zweifel an den "Vorfällen" bestehe, denn 1. der Tatvorgang konnte nicht oder nur sehr lückenhaft oder in keinem durchgängigen Verlaufsstrang berichtet werden (Wie auch, wenn es von mehreren meiner Personen erlebt wurde!?) 2. es gäbe keine Zeugen 3. ich wäre ja eh psychisch krank und würde mich öfters selbst verletzen. Daraufhin haben wir uns in Zusammenarbeit mit einer Klinik bei der Kripo beschwert. Es kam ein Brief zurück: "Ich konnte keinerlei Anhaltspunkte gewinnen, die auf eine unsachgemäße Behandlung ... etc.pp... Unterschrift"

Mittlerweile ist das Verfahren eingestellt.

Polizei dein Freund und Helfer!???

Da wir aus Schutz/Flucht vor den Täter/-gruppen schon oft umziehen mußten, kam auch immer wieder die Therapeutensuche auf uns zu. => GROSSES PROBLEM. Traumatherapeuten: eh schon alle überlaufen.

Entweder haben sie 'ne ellenlange Warteliste oder sie führen bereits gar keine mehr und sagen nur "Melden Sie sich nächstes Jahr noch mal!" Und dann für uns noch mal ein EXTRA-Problem: Finde jetzt mal eine Nadel im Heuhaufen, gerade noch mal eine/n, der/die sich mit DIS auskennt und mit dem es paßt.

Und da fragt mich noch mal einer, ob ich nicht mal langsam "heile" bin!?? - Ich glaube, es hackt!

Man könnte Betroffene auch meiner Meinung nach mit den ewig-Suchenden, nach irgendwie gehbaren Wegen und Mitteln beschreiben, solange diese Scheiß soziale Krücke uns alle noch nicht hält!!!!

Dieses Täter-Opfer-Ding ist für uns auch gaaaanz wichtig. Denn für uns ist ganz klar: Wir leben in einer Tätergesellschaft. Das Gesetz des Stärkeren zählt. Ein bißchen wie in der Evolution.

Aber ich und wir wollen auch mit dieser Unterschrift etwas bewirken!! Wir haben diesen link auch ganz oft verschickt.

Zwar müssen wir uns jetzt noch vor den Tätern in der "schönen heilen Gesellschaft" schützen, indem wir uns selber in ein geschlossenes Wohnheim eingewiesen haben, schon seit Jahren (wohlgemerkt nicht aus Gründen wie: Fremd-Eigengefährdung).

Wie paradox, nicht wahr?

Die Täter laufen weiter draußen rum, leben im Einfamilienhaus, Familienkutsche vor der Tür, gemähter Rasen, Springbrunnen im Garten... "heile Welt"... schön unauffällig. Und wir sitzen hier und müssen wegen jedem Scheiß fragen, weil alles abgeschlossen ist; müssen begleitet werden und leben in Angst.

Doch noch nicht alles: Da wir ja nun schon einige Zeit hier sind, im geschlossenen Wohnheim, will das Amt diese Maßnahme nicht mehr bezahlen. => es ist zu teuer. Wo bleibt da der Opferschutz, wenn Täter schon nur schwer eingebuchtet werden!? ((Und dann auch noch die False-Memory-Organisation auf ihrer Seite haben!? ...mal am Rande erwähnt.))

Meinetwegen können sie bei Brot und Wasser ihre gerechten Strafen absitzen!!! (und nicht im Hotelknast wie heutzutage)... sehr lange - so wie wir lebenslang am Trauma leiden!!

Ich könnte noch sehr sehr viel mehr schreiben, aber es reicht ... mein Akku ist erschöpft. Ich möchte mit der Frage enden: Was kostet ein Menschenleben!???"

Eine kämpferische Katzi und Bande

"P.S. Ich hoffe einfach wir erreichen viel.... zumindest auch in der Öffentlichkeit!! Nicht nur an den zuständigen Stellen!! Ich wünsche uns selber: VIEL GLÜCK!!"

"Endlich werden Tatsachen als Realität und grausame Wirklichkeit in massiver öffentlicher Form dargestellt und zwar so vielschichtig, dass die Öffentlichkeit die Augen nicht mehr schließen kann, die Handlungsstarre aufgelöst wird.

Daraus müssen unbedingt konsequent Verbesserungen eingefordert werden, damit die betroffenen Menschen langfristig und dauerhaft gesund werden, damit auch unsere Gesellschaft gesundet."

Dagmar Scriba

"Liebe Peggy,

erst einmal spreche ich Ihnen meinen großen Dank aus für Ihren Mut und Ihre Bemühungen. Ihr Anliegen ist dringend NOT-wendig und ich wünsche Ihnen und allen Betroffenen, dass viele Ihre Unterstützung zusagen, damit sich wirklich etwas verändern kann.

Ich selbst bin betroffen: vom Kleinkinderalter bis in die Erwachsenenzeit hinein - unterschiedliche Täter.

Nach jahrelangem Abspalten aller Grauen konnte ich eine Ausbildung machen, heiraten und 5 Kinder großziehen (3 eigene, 2 behinderte Pflegekinder). Nach und nach kamen körperliche Erkrankungen und OPs und damit verbunden eine totale Erschöpfung, die in einer schweren "Depression" mündete. Nach vielen medizinischen Irrwegen und Diagnosen in Psychatrie-Aufenthalten, hatte ich das Glück in eine Klinik zu kommen, in der sich die Verantwortlichen mit Traumatisierungen durch sexuelle Gewalt auskannten. Es brachen die Erinnerungen an meine Traumatisierungen auf und mir wurden Wege der Therapie aufgezeichnet.

Gleichzeitig konnte ich erkennen, dass auch meine Tochter betroffen war. Scheidung, beruflicher Neueinstieg nach 15 Jahren Pause um Geld zu verdienen, alleine die Verantwortung und Erziehung von 5 Kinder, Hilfe für meine traumatisiert Tochter, eigene Therapie - das musste geschafft werden und wurde geschafft. Aber es ging über die Kraft, ich wurde häufig krank und musste meine Arbeit aufgeben. Die Kinder gingen nach und nach aus dem Haus, Umzug in eine kleine Wohnung, EU-Rente, nun war wenig Geld da. Meine Therapie konnte ich nicht mehr selbst finanzieren. Ich war nun auf die Hilfe der Krankenkasse angewiesen.

Nun könnte ich über all die Erfahrungen schreiben, die ich auf Ihrer Seite von Ihnen und den anderen Betroffenen gelesen habe. Sie sind zum Teil erschreckend identisch. Therapeutinnensuche: viele Therapeutinnen kennen sich mit den Besonderheiten der Psychotraumatherapie nicht aus, verlangen schon in den ersten Gesprächen Dinge, die total triggern und lassen einen dann damit alleine.

Lange Wartezeiten, in denen ich mit den aufgebrochenen und aufbrechenden Erinnerungs-Puzzlesteinen alleine bleiben musste. Das ist so, als wenn es gerade passiert und keiner da ist der hilft. Wie damals: wieder alleine ...

Therapieversuche, die ich abbrechen musste, weil sich herausstellte, dass die Therapeutin sich doch nicht mit Trigger, Flashbacks und Überflutung auskennt und damit umgehen kann.

Klinikaufenthalte, die mitten in guter Arbeit zu Ende waren und wir verlassen mussten, weil die "Zeit um war" - obwohl wir danach nicht versorgt waren, keine Therapeutin hatten, mit der wir weiter arbeiten konnten. Wieder überfluteten mich alte traumatisch "Filme", so dass es sich anfühlte, als wenn es grade erst geschehen ist.

Als dann endlich eine gute Therapeutin gefunden wurde und wir sehr sehr gut mit ihr arbeiten konnten, entstand eine Hoffnung für ein Weiterleben und eine Besserung. Leider waren die bewilligten Einheiten von 30 Stunden, später 20 Stunden immer sehr schnell um und die letzten der Einheit brauchten wir um mit der Angst fertig zu werden, was ist, wenn keine weiteren Stunden bewilligt werden. Wenn die Bewilligung dann kam, brauchten wir wieder einige Stunden um uns zu stabilisieren, damit wir in der Trauma-Arbeit weitermachen konnten. Trotzdem haben wir viel gelernt, dass uns auch heute hilft. Warum nur werden so wenige Stunden bewilligt, wenn doch allen klar sein muss, dass die Psychotraumatherapie längere Zeit braucht und die Unsicherheiten bei Verlängerungsanträgen destabilisiert und viele Stunden "kostet", in denen an der laufenden Arbeit nicht weiter gemacht werden kann.

Gleichzeitig wurde aber auch das Ausmaß der der Traumatisierung deutlich. Eine Erinnerung zog die nächste nach. Das war schwer aber wichtig, weil wir nur so die Trigger in unserem Alltag erkennen konnten und lernten, sie so gut es geht zu vermeiden. Aber es kostete sehr viel Zeit.

Dazu kamen Ereignisse, die uns destabilisierten: der geschiedene Ehemann und Vater meiner Kinder tötete sich selbst, Vater starb und wenig später Mutter, meine Pflegekinder waren nicht gut versorgt, (ich konnte aber nicht helfen), meine Tochter brauchte immer wieder Hilfe, meine eigenen Erkrankungen, die mit ihren Symptomen triggerten.

Der Gutachter machte meiner Therapeutin Druck, "die solle mal endlich zum Ende kommen". (Das klingt so, als wenn sie nicht gut arbeiten würde.) Als sie den Druck nicht mehr stand halten konnte, wollte sie keine Verlängerung mehr beantragen. (Es kamen von ihrer Seite noch persönliche Gründe dazu) Also beendete sie die Therapie mit dem Hinweis, wir sollten unbedingt weiter machen und uns jemand mit Erfahrung suchen.

Das kam für uns sehr plötzlich. Einmal, weil sie vorher versprochen hatte, wenigstens nach den 2 Jahren Wartezeit mit uns weiter zu arbeiten. Zum anderen, weil wir das Thema "Therapie-Ende" nicht besprechen, nicht mal andeuten konnten ohne total zusammen zu brechen. DENN ES IST REALITÄT, DASS WIR NOCH ZU VIELEN TRIGGERN AUSGESETZT SIND UND DANN NICHT ALLEINE HELFEN KÖNNEN UND SO

NICHT LEBEN KÖNNEN. Es kam zu einem Totalwechsel in unserem System. Die von uns, die Therapie gemacht haben, stehen mir nicht mehr zur Verfügung und damit auch viele Ressourcen nicht. Wieder Therapeutinnensuche mit ähnlichen negativen und triggerreichen Erfahrungen. Bei erfahrenen Therapeutinnen stehen wir nun auf der Warteliste: 2-3 Jahre. erneuter Klinikversuch, der misslang, da dort zu viele Trigger für uns sind und wir in das Konzept nicht hinein passen. "Ausnahmen werden nicht gemacht, weil genug auf der Warteliste stehen, die von dem Konzept profitieren."

Ich versuche zu überleben, mit Überlebenshilfe von verschiedenen Seiten, aber das ist nicht Therapie, das hilft grad zum Überleben, aber wir kommen nicht weiter, haben keine Hoffnung, dass es mal leichter wird, im Gegenteil, die Spirale geht immer weiter runter: ich bin immer anfälliger für Ansteckungen z. B. Erkältung/Grippe, reagiere immer mehr mit körperlichen Dingen: Verdauung, Magenschmerzen, Scheidenpilz, Kopfschmerz/Migräne, Gelenkschmerzen, Anginapektoris Anfälle, Rückenschmerzen und gerate immer häufiger in kindliche States (Überflutung von traumatischem Erleben - dann fühlt es sich so an, als wenn es gerade passiert). Und dass alles ohne Hilfe.

Ich muss noch sagen, dass ein Großteil der Traumatisierungen in einer Praxis/Krankenhaus stattgefunden hat. Täter war Arzt. So dass jeder Praxisbesuch schon triggert. Durch die vielen körperlichen Beschwerden habe ich ständig Angst, doch in die Situation zu kommen, eine Praxis aufzusuchen. Und das ohne therapeutische Begleitung. Ich habe schon sehr viel in der Therapie dazu gearbeitet und bin auch schon so weit in der Desensibilisierung des Triggers gekommen, dass ich zur Hausärztin gehen konnte, Blutabnahme, Abhören und Ultraschall möglich war. Ich war echt gut auf dem Weg. Durch die Zwangspause in der Therapie geht mir das immer mehr verloren. Das macht mir Angst.

Auch muss eigentlich unbedingt eine Bauch-OP erfolgen. Trotz der Stellungnahmen von Hausarzt, Psychiaterin und Klinik hat sich die Krankenkasse nicht auf eine Einzelfallentscheidung eingelassen. Statt dessen werde ich verwiesen auf: psychiatrische Entlastungsgespräche, psychiatrische Betreuung für meinen Alltag und psychiatrische Kontaktgruppen. Nur das ist nicht das, was ich brauche. Meinen Haushalt und alles was dazu gehört kann ich alleine, ich habe gute soziale Kontakte und die psychiatrischen Gespräche sind keine Traumatherapie, desensibilisieren nicht die Trigger. Außerdem finden sie auch in einer Praxis statt und sind von daher schon triggernd.

Ich bitte alle, die Initiative Phoenix zu unterstützen. Es müssen neue und eigene Richtlinien für eine Psychotraumatherapie entwickelt werden, an die sich dann auch ALLE Gutachter zu halten haben. Es muss ein Pflichtfach in allen pädagogischen, ärztlichen und pflegerischen Berufen geben, in denen über (sex.) Traumatisierungen und deren Auswirkungen nach neusten Erkenntnissen gelehrt wird."

Sabines

"Ich habe geweint als ich die Erfahrungsberichte der Betroffenen gelesen habe.... Bin ebenfalls eine Betroffene mit einem multiplen System und wünsche mir für ALLE die Gewalt erfahren mussten die Unterstützung und Hilfe die sie verdammt noch mal so dringend brauchen!!!!!! Viel Erfolg und Kraft weiterhin und setzen Sie bitte meinen Namen auf die Liste."

Daniela und die Wilden

"Ich als Betroffene möchte gerne meine Unterschrift dem offenen Brief zufügen."

Yasmin Sabra

"Gerne möchte ich Sie mit meiner Unterschrift unterstützen, da ich selber Betroffene bin. Ich wünsche viel Erfolg für Ihr Vorhaben."

Manuela Ehrhardt

"Ich als Betroffene möchte mit dem Mail meine Unterschrift auf die Unterschriftenliste ergänzen. Ich selbst sehe die 100 Stunden als Pakt der Pharma-Industrie mit der Regierung an. Meine 100 sind voll, ich zahle selbst. Ohne geht zur Zeit gar nichts.

Beratungsstellen für sex. Missbrauch gibt es in meiner Gegend zu wenig, Selbsthilfegruppe wurde ich gerade auf nächstes Frühjahr verwiesen. Dabei habe ich neben den Misshandlungen gerade erst vor wenigen Wochen den sexuellen Missbrauch in meiner Kindheit erinnert und wahrhaben können und halte es nicht aus.

Ich hatte mich letztes Jahr auch schon mal erkundigt, wie das Therapeutengesetz, was gerade erst in Kraft getreten ist - das muss man sich ja mal auf der Zunge zergehen lassen - geändert werden kann. Einen Antrag zu stellen, wo wie ist so kompliziert.. es ist nicht gewollt.

Ich bin noch nicht soweit, meinen Namen zu nennen oder zu veröffentlichen. Sollte im Hintergrund Unterstützung gebraucht werden, gerne, übers Internet mit Veröffentlichung kann ich einfach (noch) nicht."

SH

"...ist mir das was da alles geschrieben wurde nur allzu vertraut. Kenne das Ganze von der Seite der Unterstützenden, sowie als Freundin, und als Selbstbetroffene. Arbeite als Krankenschwester auf einer Suchtstation der Psychiatrie, mir saßen schon Patienten als Multiple gegenüber, die dank ungeeigneten und/oder unzureichenden Therapiemethoden/Ansätzen oder mangels Therapieplätzen, zusätzlich eine Alkohol-/Tablettensucht entwickelten, da sie mit ihrem Leid und ihrer Verzweiflung anders nicht überleben konnten. Einer Multiple "mußte" ich sogar raten ihre "Multiplizität" auf unserer Station zu verschweigen, da sie schon mal als psychotisch fehlbehandelt wurde und Gefahr lief, daß das wieder passierte. Es war für uns eine innere Zerreißprobe, weil wir uns natürlich nicht als Selbstbetroffene zu erkennen geben durften, und um der Patientin willen und zum eigenen Schutz Distanz wahren mußten.

Wir bewegen uns in der "Normalwelt" und in unserer wechselweise hin und her, kennen und beachten die jeweiligen Regeln und Verhaltensweisen. Niemand vom Stationsteam darf von unserer DIS wissen, da uns das den Arbeitsplatz kosten könnte. Wir würden dann als zu gefährlich für die Patienten angesehen, da wir als zu instabil und fragil gelten würden. Keiner kennt uns wirklich, wie und was wir sind.

Das ist ein totaler Balanceakt, der uns unendlich Kraft und Energie kostet und uns oft an den Rand der Belastbarkeit und Arbeitsunfähigkeit bringt. Wir kämpfen jeden Tag mit den Folgen unserer Vergangenheit, der daraus resultierenden Verletzlichkeit, Stressempfindlichkeit, Anfälligkeit für Flashbackgefühlen und der daraus entstehenden chronischen Suizidalität. Letztes Jahr steckten wir deswegen in einer tiefen Krise, rutschten in ein Burnout-Syndrom, und standen plötzlich auch am Medizinschrank hielten die Tavorose in der Hand und kämpften mit aller Kraft dagegen an, das Mittel einzunehmen. Nur das Wissen, daß uns das die Kontrolle über die Alltagspersonen kostet und unser System in Absturzgefahr bringt, hielt uns davon ab.

Wir wollen mit aller Kraft und unter allen Umständen und, egal wie, arbeitsfähig sein und auch bleiben. Ansonsten würden wir sozial und finanziell abrutschen, das kostet uns nicht nur unserer finanzielle Unabhängigkeit, sondern auch sozial gesehen unsere Autonomie und Menschenwürde. Wir wären dann von der Gnade und der Zahlungswilligkeit von der ArGe, Krankenkasse oder gar dem Sozialamt abhängig und allein die Vorstellung ist der blanke Horror. Allerdings stellen wir auch fest, daß es für uns problematisch ist, sich auf die Therapie voll einzulassen und gleichzeitig alltagstauglich zu bleiben. Im Augenblick legen wir alle wichtigen Traumainterventionen/Bearbeitungen auf freie Tage und in den Urlaub, weil wir alles auf die Reihe kriegen und als Normalo getarnt bleiben wollen...Eigentlich sind wir belastbarer als die "Normalos", weil wir trotz aller unserer Beeinträchtigungen in deren und in unserer Welt klarkommen und uns in beide hinein fühlen/versetzen können. Sie können das nicht mal ansatzweise und haben nicht den hauch einer Ahnung von unserer.

Andererseits dürfen wir uns glücklich schätzen, daß wir überhaupt einen Therapieplatz bei einer sehr kompetenten und warmherzigen Therapeutin innehaben und sie außerdem total kulant mit unserer Zahlungsfähigkeit so umgeht, daß wir wenigstens einen Teil der Therapiekosten übernehmen können. Wir sind Ihr unendlich dankbar und wertschätzen das entsprechend als ein Geschenk. Geben das, was wir dort erfahren und lernen, auch an meine multiple Freundin weiter, die leider noch keine Therapie machen kann. Der Grund dafür ist, das sie in ihrem Umkreis keinen Traumatherapieplatz fand. Entweder sind die Therapeuten so überlaufen, daß noch nicht mal mehr Platz auf der Warteliste ist und sie auf Jahre ausgebucht sind, oder sie haben keine geeignete Ausbildung um mit DIS-Klienten zu arbeiten oder sie besitzen keine Kassenzulassung. Meine Freundin erfuhr weder Unterstützung noch Hilfe seitens ihrer Krankenkasse, muß jetzt wohl sogar vors Sozialgericht gehen, damit die Kasse tatsächlich mal ihrem Werbeslogan als sogenannte "Gesundheitskasse" gerecht wird.

Werden sie mit aller Kraft seelisch und moralisch unterstützen...sind für sie da.

Hier nochmal meinen Dank und meine Wertschätzung an alle LebensgefährtInnen, Ehemänner- und Frauen,

FreundInnen und sonstige Familienangehörige, die komplextraumatisierten Patienten unterstützen, erleben und das Leben mit Ihnen teilen. Es ist alles als einfach dieses Leid, das durch diese Art von Traumatas entsteht, auszuhalten, Es kostet Zeit, Kraft, Energie und manchmal auch viel an finanziellen Aufwand. Leute, bitte haltet weiter zu Ihnen, sie sind es wert, glaubt an Euch und sie. Danke für euer Engagement...

Genauso danken wir unseren Freundinnen und Freunden und meinen Therapeutinnen.

Danke auch an alle unterstützenden TherapeutInnen, Ärztinnen/Ärzte und HeilpraktikerInnen, Ihr seid alle so wichtig und wertvoll mit eurem Engagement, es tut so gut, daß das von Euch zu lesen ist und ihr euere Stimme verlauten lasst.

An alle Krankenkassenvertreter und Gesundheitspolitiker und sonstigen Verantwortlichen: Hört auf mit eueren Pseudosprüchen und falschen Tönen von Moral und Gerechtigkeit!!! Tut doch endlich was konkret!!! Wir brauchen weder euere hohlen Phrasen, noch wertlose Worthülsen. Wir brauchen endlich Gesetze, die es uns ermöglichen, ohne Verlust von Gesundheit und Menschenwürde, Therapie machen zu können, die angemessen, kompetent und in der Zeitdauer so flexibel individuell angepasst ist, daß jeder komplex Traumatisierte die Hilfe bekommt, die für ihn Genesung bringt.

An alle Betroffenen: Den Wert einer Gesellschaft kann jeder daran erkennen, wie sie mit ihren alten Menschen, Kranken und Tieren, sowie mit ihrer Umwelt und der Natur umgeht.....Bitte verliert nicht den Glauben an Euch selbst, es gibt Menschen, denen Ihr wichtig seid und die Euch schätzen, schaut Euch an was diese Leute hier schreiben."

Gruß Kassiopaia

"Ich möchte zunächst meine Bewunderung aussprechen für die Stärke die Sie als Betroffene an den Tag legen so mutig und entschlossen gegen diese Missstände zu kämpfen und sie öffentlich zu machen. Wenn man mitten in diesem Entscheidungswahnsinn steckt, fühlt man sich zum Teil wie in einem Strudel und muß aufpassen nicht mitgerissen zu werden oder gar unter zu gehen. Das ist so paradox, denn zum einen soll man die Kraft aufbringen das alles mittels Therapie irgendwie zu verarbeiten und dann aber bitteschön in so und soviel Stunden.

Ich bin selbst jahrelang mißhandelt und mißbraucht worden und habe bisher eine Therapie gemacht. Diese half mir so auch die Mitgliedschaft in einer Selbsthilfegruppe für Mißbrauchsopfer, diese war betreut von einer Fachfrau.

Aber oft spüre ich darüber bin ich nicht weg, da sitzt noch vieles.

Der Versuch eine Analyse zu machen scheiterte an einer Therapeutin die nur meinte:

Das ist momentan nicht anzuraten, Ihre derzeitige Situation ist zu belastet. Super. Da wird man dann auch noch für unfähig erklärt zu beurteilen, was man braucht oder nicht.

Sie können mich gern als Betroffene mit Namen nennen."

Claudia Keckeis

"Ich unterstütze Ihre Initiative aus eigener Betroffenheit aus vollem Herzen! Ihre Erfahrungen decken sich hundertprozentig mit meinen Erfahrungen. Bitte setzen Sie meinen Namen auf die Unterstützterliste. Ich befinde ich mich seit 6 Jahren in einem schwierigen OEG-Prozeß. Ich hatte bisher zu keinem Zeitpunkt das Gefühl, dass den begutachtenden Ärzten bzw. den Gerichten bewusst ist, welche Last Überlebende mit sich herumtragen.

Meine Erfahrung ist auch, dass die Opfer sexuellen Missbrauchs aufgrund fehlender Therapien selbst Strategien entwickeln, um irgendwie zu "funktionieren", doch wenn die Strategien aufgrund Trigger oder sogar Retraumatisierung nicht greifen, werden sie von Institutionen allein gelassen, die Not wird nicht erkannt, weil es die Opfer bisher auch allein geschafft haben.

Herzlichen Dank für Ihr Engagement!"

Carmen G.

"Hab über ein Forum von der Initiative gehört und bin hammerfroh, dass sich mal jemand aus dem Betroffenenkreis dazu äußert!

Noch bin ich privat versichert, in zwei Jahren nicht mehr und dann wird mich keine private Krankenkasse der Welt mehr nehmen. Und dann kann ich nur hoffen, dass bis dahin offene Briefe wie dieser für intelligentere Behandlung von Traumatisierten gesorgt haben. Bevor noch mehr der Traumatisierten in Geschlossenen sitzen, weil ihnen keine Therapie gezahlt wird und sie mit ihrem Leben "draußen" nicht mehr klarkommen. Oder sich umbringen, weil ihr soziales Netz sich als Stacheldrahtgeflecht aus Tätern und Verrätern erwiesen hat."

Survivor

"Der Offene Brief ist klasse, ich mein, dass Traumafolgen sich nicht nach "einmal erzählt" in rosa Wolken auflösen, sollte ner Kasse eig. klar sein. Die Verbrecher kriegen Therapien dagegen, Verbrecher zu sein, die Opfer kriegen nicht mal ne Tüte Verständnis, wenn sie sich nicht mehr an die "Normalität" anpassen können. Verbrecher kriegen schön flott nen Therapieplatz umsonst und die Opfer müsstn die nächsten 2 Jahre auf nen stationären Therapieplatz über 2 Monate wartn...von ambulanten Plätzen ma ganz zu schweigen, denn vielen Therapeuten is der Zeitaufwand & die Belastung bei der Behandlung von komplex Traumatisierten viel zu hoch..."

Michael

"Ich bin zwischen meinem 6. und 15. Lebensjahr von meiner Erzeugerin schwer misshandelt worden. Seit dem 15. Lebensjahr leide ich unter schweren Depressionen, furchtbaren Ängsten, Suizidgedanken, Schlaf- und Essstörungen, Zwängen und einer "Fibromyalgie" (Muskelschmerzen im ganzen Körper). Jetzt bin ich 46 Jahre alt und immer noch sehr krank. Mein Leben ist eine Qual. Die schlimmste Folge der Misshandlung in meiner Kindheit ist meine Einsamkeit. Ich kann niemandem vertrauen. Ich habe in der Kindheit zu viel Schreckliches erlebt, um anderen Menschen vertrauen zu können. Ich habe damals keine Hilfe bekommen, obwohl ich furchtbar gequält wurde. Jetzt geht es mir immer noch sehr schlecht, und ich bekomme immer noch keine Hilfe. Ich muss seit zwei Jahren täglich Angst haben, dass ich meine ambulante Traumatherapie abbrechen muss, obwohl der Chefarzt und die Oberärztin einer psychosomatischen Klinik im April 2008 im Entlassungsbericht folgendes geschrieben haben:

Frau Martin braucht dringend die Fortsetzung der Therapie im ambulanten Rahmen mit dem Schwerpunkt Traumatherapie, was für sie die einzige Chance wäre, eine bessere Lebensqualität zu erlangen. Es ist zu bemerken, dass angesichts des Schweregrades der Störung und des langwierigen Verlaufes von einer langfristigen Therapie, die unter Umständen Jahre in Anspruch nehmen kann, auszugehen ist. Das ist die Diagnose, die die Ärzte dieser Klinik gestellt haben:

Andauernde Persönlichkeitsänderung nach Extrembelastung i.S.e. komplexen posttraumatischen Belastungsstörung F 62.0

Im Jahr 2007 war ich insgesamt fünf Monate wegen meiner schweren Depression und wegen meiner Angst auf der Depressionsstation einer psychiatrischen Klinik. Auch in den Jahren vorher war ich sehr oft in der Psychiatrie. Seit ich im Januar 2008 die ambulante Traumatherapie angefangen habe, musste ich nicht mehr in eine psychiatrische Klinik. Meine Krankenkasse spart sehr viel Geld, weil eine ambulante Therapie sehr viel billiger ist als monatelange Klinikaufenthalte. Trotzdem muss ich seit April 2008 täglich Angst haben, meine Traumatherapie abbrechen zu müssen.

Am 6. Februar 2010 habe ich erfahren, dass meine Krankenkasse nur noch zwanzig Stunden Traumatherapie zahlen will. Das ist für mich eine Katastrophe, weil ich bisher erst 80 Stunden hatte und alles andere als gesund bin. Seit dem 6. Februar sind meine Depressionen und Ängste so unerträglich, dass ich eigentlich wieder in die Psychiatrie müsste. Es geht mir von Tag zu Tag schlechter.

Für mich ist es unbegreiflich, dass meine Krankenkasse lieber monatelange Klinikaufenthalte zahlt als eine ambulante Therapie, die ja wesentlich billiger wäre!

Menschen, die in der Kindheit jahrelang schwer traumatisiert wurden, brauchen dringend eine ambulante Traumatherapie ohne Zeitbegrenzung! Deshalb möchte ich die Initiative Phoenix unterstützen!"

Sylvie Martin

"Es ist einerseits schön zu lesen, dass ich nicht der Einzige bin, der genannte Probleme hat, aber andererseits tröstet es mich wenig, weil damit die Traumata nicht aufgelöst sind!

Sie schreiben: "Mein Brief an Sie resultiert aus der Wut, die mich nach `nur` drei Jahren Therapie-Ringen übermannt..."

Meine Wut besteht seit 25 Jahren, so lange suche ich a) nach einem kompetenten Trauma-Therapeuten ... und wenn ich b) über den ganzen Papierkram nachdenke, kriege ich eine Krise. In einem Gutachten, kürzlich von der Bundesanstalt für Arbeit erstellt, steht, dass ich „eine aggressiv untermalte Stimmung“ hätte. Das stimmt, bei dem was ich erlebt habe und immer noch erlebe mit Behörden, Unwissenden, Verleugnenden etc. Langsam zermürbt mich das Ganze. Der Staat, die Gesellschaft will offensichtlich das Leiden der begabten Kinder, die Gesellschaft wirkt auf mich sadomasochistisch.

Sie schreiben zum OEG: ... „der Antrag .. unzureichend und ... Schilderungen nicht glaubhaft, da zu ungenau und da es keine `Beweise für das Vorgefallene gibt`“.

So war es bei mir auch, 1994, und noch mehr: die Täter versuchten mich zu entmündigen etc., was ihnen aber nicht gelang.

Sie schreiben: „Mir wird suggeriert, ich sei es nicht wert, menschenwürdig behandelt zu werden.“

Ich halte das Gesellschafts- und Rechtssystem für menschenfeindlich und den Rechtsstaat für unglaublich. Offenbar verspüren die Mitarbeiter mancher Institutionen Lust darin, Opfer leiden zu lassen, statt ihnen redliche Hilfe zukommen zu lassen. Die Bundesrepublik Deutschland hat, so meine Meinung, ein perverses Gesellschaftssystem. Ich schäme mich Deutscher zu sein und zahle dem Staat ungern Steuern. Ich, als Opfer, habe Rechte und ich sehe nicht ein, zu betteln zu müssen um redliche Hilfe zu erhalten. Ich kann ihre Wut verstehen! Ich wünsche Ihnen alles Gute und Glück, dass Sie mehr gehört und gelesen werden."

Willi Schewski

Freier Fotojournalist, Fotograf und Blogger

"vielen dank für deinen mut, deine kraft und deine überzeugung, mit deiner geschichte an die öffentlichkeit zu gehen. es tut mir gut, zu sehen, wie du es schaffst, deinen jahrelangen ärger und deine wut auf kreative weise in eine so sinnvolle arbeit und initiative zu stecken.

ich bin ebenfalls überlebender von sexuellem missbrauch durch meinen vater und habe wohl sexuelle, körperliche und auch seelische gewalt durch ihn erlebt. wenn ich die berichte der anderen betroffenen so lese, habe ich immer das gefühl, dass ich bei meinem überleben und bei der suche nach hilfe unheimlich viel glück hatte. zum einen hat meine mutter mich immer vorbehaltlos geliebt und unterstützt (sonst wäre auch ich wohl nicht mehr am leben). mein vater wurde durch meine herkunftsfamilie während meiner pubertät und danach ständig mehr und mehr isoliert (da meine mutter, mein bruder und ich uns zunehmend gegen meinen vater verbündet und zusammen gehalten haben, weil wir alle große probleme mit ihm hatten, auch wenn damals noch keiner von uns dreien von einem missbrauch an mir wusste).

zum anderen hatte ich das große glück, dass ich seit meinem 15. lebensjahr bis etwa zu meinem 35. lebensjahr fast permanent verschiedene therapien machen konnte. anlass hierfür war mein extrem heftiges tourette-syndrom, mit dem weder ich noch mein vater umgehen konnte. in den ersten jahren haben meine eltern die therapiestunden bezahlt. die psychotherapien, die ich ambulant in therapeutischen praxen gemacht habe, wurden aber nie von der krankenkasse bezahlt (damals war ich noch über meine eltern privat versichert), allerdings zahlte die beihilfe (meine eltern waren beide beamtete) sowohl zu den stationären aufenthalten, die ich zweimal für 11 wochen machte, als auch zu den ambulanten psychotherapien einen hohen anteil dazu.

erst im laufe der therapeutischen unterstützung konnte ich mit 22 jahren meinen missbrauch selber aufdecken. danach habe ich die therapien noch dringender gebraucht als vorher. nach der trennung meiner eltern (die vor meiner aufdeckung stattfand) finanzierte meine mutter die therapien alleine, später hatte ich noch für einige jahre eine therapeutin, die kostenlos mit mir arbeitete.

ich muss sagen, dass mein missbrauch mein gesamtes leben und auch gerade meine sexualität sehr beeinflusst und sehr beschädigt hat. aber ich hatte auch das große glück, in meiner umgebung, sowohl familiär als auch darum herum, sehr viel unterstützung und anteilnahme zu erfahren, was mich immer enorm gestärkt und unterstützt hat. von daher bin ich heute weitgehend stabil, kann arbeiten gehen und führe in weiten bereichen mein eigenes leben.

seit einigen jahren schon trete auch ich mit meiner geschichte und meinen anliegen an die öffentlichkeit, wenn auch anders als du. ich habe eine eigene homepage, auf der man von meiner geschichte und meinen strategien, den missbrauch zu überleben und zu überwinden, lesen kann. mit 16 jahren habe ich begonnen, zu schreiben. viele meiner texte (sowohl düstere als auch heitere) kann man heute auf meiner seite nachlesen. ich zeige den menschen, wie mir meine starke behinderung geholfen hat, den missbrauch zu überleben und welche vielen schönen dinge es auch heute in meinem leben gibt. und ich möchte auch all

denen mut machen, die noch am anfang stehen: es lohnt sich zu kämpfen, für sich, damit eines tages aus dem überleben ein leben wird!

weil ich weiß, dass es sich lohnt zu kämpfen, und weil ich weiß, dass wir viele sind, möchte ich deine initiative unterstützen. wenn es für dich passt, dann veröffentliche diesen text unter deiner rubrik "reaktionen anderer betroffener", setze meinen namen auf die liste der betroffenen unterzeichnerinnen und veröffentliche den link zu meiner homepage unter deinen anderen links. mit deinem einverständnis werde ich auch deine seite auf meiner verlinken. deine antwort warte ich natürlich ab.

liebe grüße, viel kraft, energie und sonnenschein für dein leben wünscht dir."

lothar aus mainz

"Ich möchte den Brief unterstützen, denn jede Person ist ein Individuum und benötigt dafür individuelle therapeutische Hilfe, Therapiestunden von 80 oder 100 sind ein Witz, angesichts dessen, dass manche Menschen in der Kindheit die Last von ganzen Welten tragen müssen, z.B. wenn Eltern sterben und das Kind erst gerade mal 5 oder so und viele andere Mißhandlungen in der Kindheit, die dann im Erwachsenenleben in anderer Version wieder und wieder passieren. Solche Knoten lassen sich nicht einfach lösen."

Ayse K.

"Vielen Dank für Deine/Eure/Ihre offenen Worte- sie sprachen auch "uns" aus der Seele. "Unseren" tiefen Respekt, dass Du/Ihr/Sie noch Kraft und Mut für Öffentlichkeitsarbeit aufbringen könnt!
Bei "uns" liegt die Schwierigkeit darin, dass wir versuchen weiterhin Therapiestunden bei einer Kinder- und Jugendlichentherapeutin zu bekommen, obwohl der Körper dieses Jahr 26 Jahre alt wird. "Unsere" Therapeutin ist aber Tipp/top ausgebildet und arbeitet nebenbei in einer Beratungsstelle zu dem Thema. "Wir" klagen mittlerweile gegen die Kasse. "Wir" haben versucht sämtliche Auflagen, u.a. eine Erwachsenentherapeutin und einen Krisenplatz in einer Klinik zu bekommen.
64 mögliche Therapeutinnen gibt es in "unserer" Stadt. 55 haben (sofort) abgelehnt, weil sie keine "Multiplen" behandeln und/oder sich die Behandlung nicht zu trauen, die langwierige Therapie durch die Kassen nicht finanziert wird und sie dadurch keinen Behandlungserfolg in Form von Stabilisierung erwarten. Aber von den 55 Ablehnungen haben wir sehr viele unterstützende Worte und Gespräche erhalten, teilweise 45min oder länger. Viele Durchhaltungswünsche und wohlthuende Worte. Eine Therapeutin empfahl uns doch am Telefon glatt eine "Teufelsaustreibung". Dann waren ungefähr 5 Therapeutinnen dabei, die an eine Dissoziative Identitätsstörung nicht glauben. Die anderen haben ur-lange Wartelisten und es ist nicht annähernd absehbar, wann - wenn überhaupt - ein Erstgespräch stattfinden wird. Ein Therapeut war „sehr fasziniert und neugierig“ und brannte darauf „uns“ behandeln zu dürfen...(…). Diese Anfragetortur haben „wir“ im Jahr 2007, 2008 und 2009 durch.
Mit einem Klinikplatz in einer Psychiatrie sieht es auch nicht anders aus. Die Psychiatrie direkt hier vor Ort lehnt Menschen mit der Diagnose „Dissoziative Identitätsstörung“ komplett ab. Eine weitere Klinik hat jetzt, wie viele andere Kliniken bereits auch schon, ihr Konzept und oder die Leitlinien so umgestaltet, dass eine Behandlung mit „meiner Diagnose“ nur noch unter den widrigsten Bedingungen möglich ist. In der Klinik, die zur Akutaufnahme verpflichtet ist, wurden „wir“ mehrfach re-traumatisiert und zu 90% der (Ober)Ärzte, Chefs aller Art und das Personal lehnen die Diagnose ab. Zusammengefasst ist es „uns“ seit nunmehr fast 3 ½ Jahren kaum, nicht bzw. nur unter den widrigsten Umständen möglich in einer Krisensituation stationär menschenwürdig behandelt zu werden. Es geht „uns“ nicht darum „Diagnose-Getreu“ behandelt zu werden. Den ständigen Druck und die ständigen Androhungen zwangsmedikamentiert, zwangsfixiert und zwangsweggesperrt zu werden, inklusive der sofortigen Umsetzung, wenn ich einen von denen genannten „Schub“ (Personenwechsel) bekomme, haben „wir“ fast 5 Jahre stand- und ausgehalten. Jetzt ziehen wir „uns“ alleine und ambulant durch die Krisen.
Stationäre Therapiemöglichkeiten sind, wie auch schon mehrfach genannt, schwer zu bekommen. Wenn es eine Klinik gibt, die Menschen mit einer Dissoziativen Identitätsstörung behandeln, dann sind diese entweder total überlaufen oder die Wartelisten sind endlos. Einige von diesen ohnehin schon wenigen Kliniken, schrecken dann meistens auch noch vor dem „meinen“ mächtigen Gewalthintergrund zurück und sehen einer Behandlung eher skeptisch entgegen.
Vor gut 9 Jahren wurden „wir“ befreit“. Seit 9 Jahren schwebt immer irgendein offenes (Widerspruchs) Verfahren mit irgendeinem Amt. Jugendamt (Betreuung), Sozialamt (Betreuung), Arbeitsamt, Rentenversicherung (Rente, Rehamaßnahmen), Landesversorgungsamt (OEG, Schwerbehindertenausweis), Gesundheitsamt (Bewilligung weiterer Betreuungs- und tagesstrukturierenden Maßnahmen), Krankenkasse (Physiotherapie und Psychotherapie) usw. Ganz ehrlich wo bleibt dabei Zeit zu

arbeiten und sich zu stabilisieren? Es ist ein Irrsinn was wir „uns“ bislang von Behörden, Kassen und Ämtern alles bieten lassen mussten.

Wir möchten Dir/Euch/Ihnen jetzt einen Einblick in unseren aktuellen abgelehnten Widerspruchsbescheid von der Krankenkasse gewähren:

November 2009

...der Widerspruchsausschuss ist zu folgendem Ergebnis gekommen:

Dem Widerspruch wird nicht abgeholfen.

Aus den folgenden Gründen konnte die ... Ihrem Anliegen leider nicht entsprechen:

Die gesetzlichen Krankenkassen können nicht immer frei darüber entscheiden, welche Leistungen sie erbringen dürfen. Der Gesetzgeber hat bestimmt, dass abrechnungsfähige Leistungen vertraglich geregelt sein müssen. Alle Leistungen, die vertraglich vereinbart sind, dürfen die gesetzlichen Krankenkassen erbringen.

Nach § 27 Sozialgesetzbuch- Fünftes Buch- (SGB V) haben Versicherte Anspruch auf Krankenbehandlung, wenn sie notwendig ist, um eine Krankheit zu erkennen, zu heilen, ihre Verschlimmerung zu verhüten oder Krankheitsbeschwerden zu lindern. Die Krankenbehandlung umfasst ärztliche Behandlung einschließlich Psychotherapie als ärztliche- und psychotherapeutische Behandlung.

Die Krankenkassen stellen nach § 2 Sozialgesetzbuch - Fünftes Buch- (SGB V) den Versicherten die Leistungen unter Beachtung des Wirtschaftlichkeitsgebots (§12 SGB V) zur Verfügung, soweit diese nicht der Eigenverantwortung der Versicherten zugerechnet werden. Die Versicherten erhalten die Leistungen grundsätzlich als Sach- und Dienstleistungen. Über die Erbringung der Sach- und Dienstleistungen schließen die Krankenkassen nach den Vorschriften des Vierten Kapitels des SGB V Verträge mit den Leistungserbringern.

Die psychotherapeutische Behandlung einer seelischen Krankheit wird durch ärztliche und psychologische Psychotherapeuten, soweit sie zur vertraglichen Versorgung zugelassen sind, entsprechend den Richtlinien des Gemeinsamen Bundesausschusses nach § 92 SGB V durchgeführt (§ 28 Abs. 3 Satz 1 SGB V).

Die psychotherapeutische Behandlung einer seelischen Krankheit wird durch ärztliche und psychologische Psychotherapeuten, soweit sie zur vertraglichen Versorgung zugelassen sind, entsprechend den Richtlinien des G-BA, durchgeführt.

Die Psychotherapie-Richtlinien (PsychothRL) beschreiben die Anwendungsbereiche und die Behandlungsformen der Psychotherapie. Danach dürfen nur Verfahren zur Anwendung gelangen, denen ein umfassendes Theoriesystem der Krankheitsentstehung zugrunde liegt und deren spezifische Behandlungsmethoden in ihrer therapeutischen Wirksamkeit belegt sind. Die vom Gemeinsamen Bundesausschuss gemäß § 92 Absatz 6 a SGB V beschlossene Richtlinie dient der Sicherung einer den gesetzlichen Erfordernissen entsprechenden ausreichenden, zweckmäßigen und wirtschaftlichen Psychotherapie der Versicherten und ihrer Angehörigen in der vertragsärztlichen Versorgung. Die Kosten trägt die Krankenkasse. Zur sinnvollen Verwendung der Mittel ist die folgende Richtlinie zu beachten. Sie dient als Grundlage für Vereinbarungen, die zur Durchführung von Psychotherapie in der vertragsärztlichen Versorgung zwischen den Vertragspartnern abzuschließen sind.

Psychotherapie kann im Rahmen dieser Richtlinie erbracht werden, soweit und solange eine seelische Krankheit vorliegt (§ 1 Abs. 1 PsychothRL).

Nach § 22 Abs. 3 Nr. 1 PsychothRL ist Psychotherapie als Leistung der Gesetzlichen Krankenversicherung ausgeschlossen, wenn zwar seelische Krankheit vorliegt, aber ein Behandlungserfolg nicht erwartet werden kann, weil dafür die bei der Patientin oder dem Patienten die Voraussetzung hinsichtlich der Motivationslage, der Motivierbarkeit oder der Umstellungsfähigkeit nicht gegeben sind, oder weil die Eigenart der neurotischen Persönlichkeitsstruktur (die meinen wohl „meine“ Dissoziative Identitätsstörung- eigene Anmerkung) (ggf. die Lebensumstände der Patientin oder des Patienten) dem Behandlungserfolg entgegensteht.

Der § 23 b Abs. 1 PsychothRL regelt den Leistungsumfang der psychotherapeutischen Behandlung und begrenzt die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie auf bis zu 50 Stunden, in besonderen Fällen auf 80 Stunden. Im Bereich der Jugendlichen Therapie besteht ein Höchstanspruch auf bis zu 140 Stunden. Eine Überschreitung des festgelegten Therapieumfanges ist nur zulässig, wenn aus der Darstellung des therapeutischen Prozesses hervorgeht, dass mit der Beendigung der Therapie das Behandlungsziel nicht erreicht werden kann, aber begründete Aussicht auf Erreichung des Behandlungsziels bei Fortführung der Therapie besteht. Dabei sind grds. Bei analytischer und tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie von Jugendlichen Höchstgrenzen von 180 Stunden einzuhalten.

Da Krankenkassen nicht über den medizinischen Sachverstand verfügen, der erforderlich ist, um über die Voraussetzungen im Sinne dieser Rechtsprechung zu entscheiden, legte die ... die Antragsunterlagen, wie in § 26 PsychothRL einem fachlich qualifizierten Gutachter bzw. Obergutachter vor. Einvernehmlich sprachen sich Gutachter und Obergutachter für einen Therapeutenwechsel aus. Mit bisher 240 Sitzungen ist das Höchstkontingent der möglichen Therapiedauer ausgeschöpft. Eine weitere Verlängerung der durch Frau ... durchgeführten Therapie ist aufgrund der fehlenden Voraussetzungen nicht zu rechtfertigen. Empfohlen wird eine Therapie durch einen psychiatrischen Erwachsenentherapeuten und ggf. auch eine stationäre Kriseninterventionsmaßnahme.

Die ... bezweifelt nicht, dass Frau ... versiert in der heilkundlichen Psychotherapie junger Erwachsener ist und hat durchaus Verständnis für die Reaktion Ihrer Mandantin auf einen Behandlerwechsel. Dennoch lassen die gesetzlichen Rahmenbedingungen eine andere Entscheidung nicht zu. Auch das Bundessozialgericht hat hierzu in seinem Urteil vom 11. Juli 2000 (B 1 KR 14/99 R) festgelegt, dass ein Behandlerwechsel immer zumutbar ist, da sich die Notwendigkeit eines Arztwechsels auch aus anderen Gründen, etwa bei einem Umzug oder der Schließung einer Arztpraxis ergeben kann.

Frau ... hat die Möglichkeit, einen zur vertraglichen Versorgung zugelassenen Arzt oder Therapeuten in Anspruch zu nehmen. Die ... unterstützt sie gern bei der Suche nach einem geeigneten Behandler. Sie möge diesbezüglich der Einfachheit halber an ihre Geschäftsstelle wenden...

Ja, das haben wir einen Tag nach diesem Brief auch gemacht und die Mitarbeiterin in dieser Geschäftsstelle meinte, dass es zu viele Seiten mit möglichen Therapeutinnen seien, um diese auszudrucken. Sie blieb auch bei ihrer Meinung, als „wir“ meinten, das „wir“ weder über einen eigenen Computer noch Internetanschluss verfügen. Später stellte sich heraus, dass es 6 (!!!) Seiten waren, die sie „uns“ nicht ausdrucken wollte. Insgesamt ist „uns“ die Krankenkasse schon sehr zugewandt, sie schiebt halt immer wieder die vom Gesetz gemachten Regeln und Richtlinien vor.

Was „uns“ allerdings echt erstaunt hat, wie man aus teilweisen sehr alten Klinik- und Gutachterberichten, ohne „uns“ jemals persönlich gesprochen zu haben, erkennen konnte, ob „wir“ weiterhin Fortschritte in der Therapie machen oder nicht, ob „wir“ motiviert sind und was „unser“ Umfeld zu unserem (Un)Wohlbefinden beiträgt...

Am 16.06.2010 vertritt mich mein Anwalt beim ersten Erörterungstermin vor dem Sozialgericht.

Mein Prozesskostenhilfeantrag wurde auf monatliche Raten in Höhe von 45,00 Euro festgesetzt- bis zum Ende des Verfahrens (was vermutlich noch weitere Jahre vor sich hin schwellen wird). Wir bekommen aber eigentlich keine so hohe Rente, dass das gerechtfertigt ist. Da „wir“ aber so viele offene Sachen gerade am Laufen haben, zahlen wir, statt uns wieder einem endlosen Widerspruchsverfahren auszusetzen.

Der Weiße Ring und das Opferhilfebüro unterstützen „uns“ bei den Rechtsanwalts- und Therapiekosten. Da haben „wir“ tatsächlich Glück, auch wenn nach Geldern fragen immer wieder eine Tortur ist.

„Wir“ wissen, dass unsere Antwort jetzt doch sehr lang und ausführlich geworden ist. Wir wollen damit Deine/Eure/Ihre Erfahrungen im Sinne von „uns ergeht aus auch schon viele Jahre so“ unterstützen.

Wir wünschen auch Dir/Euch/Ihnen weiterhin die Kraft und den Mut immer wieder aufzustehen und weiterzugehen. Niemals total aufgeben! „Wir“ tun das auch nicht, aller Widrigkeiten zum Trotz.“

Mit ermunternden Grüßen

L.W. und Co

"Ich bin Opfer sexueller Gewalt meines Vaters ab dem 6. Lebensjahr. Heute mit 48 Jahren kann ich öffentlich dazu stehen und ich schäme mich nicht, denn ich bin nicht schuld. Die Scham hat mich lange im Griff gehabt und die Schuldgefühle trugen auch viel dazu bei.

Auch meine Tochter musste von meinem Vater einen Übergriff erleiden. Erst ab dem Zeitpunkt, als ich dieses erfahren habe, kämpfte ich gegen das Schweigen. Zum Schutz unser aller Kinder."

Susanne Schroeder

"Ich habe deinen Brief gelesen und unterstütze deine Initiative, meinen Namen darfst du auch gerne drunter setzen.

Ich bin selbst betroffen und ich bin auch so wütend über das was in unserem Staat passiert. Täter werden geschützt aber was ist mit den Opfern? Ich habe Anzeigen gestartet gegen die Täter und was habe ich davon? Sie bekommen milde Strafen und ich leide weiter. Man kann da echt nur froh wenn sie überhaupt bestraft werden für das was sie mir als Kind angetan haben. Fast 8 Jahre musste ich Missbrauch, Vergewaltigung und Gewalt zu Hause als Kind durchleben.

Ich mache schon Jahre eine Therapie aber immer wieder muss ich kämpfen und was ist mit den Tätern? Sie gehen in den Knast (wenn überhaupt) und nach kurzer Zeit leben sie wieder ein Leben mit reichlich Unterstützung. Vor Gericht wurde ich sowas von klein gemacht und es ist den egal was ich da durchgemacht habe. Anwälte dürfen fragen stellen die unter die Gürtellinie gehen und bis es überhaupt zu einem Verfahren kommt darf man warten. Man ist ja nur eine Akte die hin und her geschoben wird. Ich habe die Anzeigen 2004 gemacht und bin immernoch in laufenden Verfahren auch wenn eins schon überstanden ist. Ich wurde retraumatisiert und muss damit jetzt kämpfen. Meine Thera ist für mich da soweit sie kann aber mehr Hilfe habe ich nicht. Meine Betreuerin ist überfordert und kann mir nicht das geben was ich brauche.

Die Betreuung ist auch so ne Sache für Betroffene. Ich habe eine Betreuerin aber sie kennt sich nicht aus. Betreutes Wohnen nennen die das aber ich brauche keine Betreuung beim Wohnen oder einkaufen...Ich

brauche Betreuung in Krisen und jemanden mit dem ich reden kann, jemand wo ich mich sicher und wohl fühle aber die meisten sind da einfach überfordert. Es gibt somit keine gute Betreuung für Betroffene. Nun auch in einer Klinik ist es oft nicht einfach. Ich gehe in eine Klinik und muss schon von Anfang an klar machen wie lange ich da zu bleiben habe. Klar wird es hin und wieder verlängert aber das haben die Krankenkassen nicht so gerne und das bekommt man auch immer wieder vor die Nase geschoben. Immer wieder diese Angst ob ich es auch genau in dieser Zeit schaffen wieder stabiler zu werden. Dann der Druck den ich die ganze Zeit habe, weil der mir durch die Krankenkassen gesetzt wird. Ach da fällt mir noch was ein... Ich war als Kind stark übergewichtig und habe dann 30 Kilo abgenommen. Trotz Sport usw. blieb die Haut hängen und triggerte mich sehr. Ich sah immer wieder dieses hässliche Mädchen im Spiegel und konnte nicht mehr in den Spiegel schauen. Es war ekelhaft. Ich habe bei der Krankenkasse zig Anträge gemacht damit die mir helfen und die Haut wegkommt (ist ja nun heute zu Tage möglich) aber was haben die gemacht? Immer wieder abgelehnt und einmal musste ich dahin, mich vor 4 Männern hinsetzen und den erklären warum ich das haben will. Ich saß da und weinte und zitterte aber ich sagte es den mit der Hoffnung, dass die mir helfen aber einige Tage später bekam ich eine Absage. Nu musste ich selbst 2 OP's bezahlen im Ausland und es müssen Korrekturen her. Ich habe eine OP bezahlen können aber die andere die bezahlte mein Freund und ich muss ihm das Geld wiedergeben. Warum half mir die Krankenkasse nicht? Und warum sagten die mir, dass ich das Problem mit meiner Haut wegtherapieren soll? Es ist einfach nur gemein :-).

Liebe Peggy alles andere was du geschrieben hast das unterstütze ich mit und ich hoffe so sehr, dass wir alle mit unseren Unterschriften was erreichen können. Ich drücke für uns alle ganz feste die Daumen."

Patrizia B.

"Ihr offener Brief spricht mir aus dem Herzen. Ich unterstütze ihre Initiative vollständig.

Mir selbst ist 2004 die Erinnerung an den Inzest mit meiner Mutter im Jahre 1958 ins Bewusstsein gekommen. Beinahe wäre ich vor 6 Jahren daran gesorben. Ich weiss, welche ungeheuren Eingriffe tiefe Ohnmachtserfahrungen in der Kindheit bedeuten. Bei mir war es nur ein einziges Ereignis. Wie sehr die Psyche, die Identität eines Kindes und jungen Menschen durch wiederholte Ohnmachtserfahrungen durch Gewalt geschädigt wird, können Menschen, die dies nie erlebt haben kaum nachempfinden. Die meisten wollen auch nichts sehen und nichts hören. Nur stetige Aufklärung, Zeugnis abgeben, dieses Thema ansprechen, stetig für unsere Bürgerrechte einsetzen, kann Hilfe für die Leidenden bringen und neues Leiden verhindern.

Misstrauen, falsch verstandene Loyalität zum Arbeitgeber bilden eine Mauer vor dem Leidenden, vor dem um Hilfe ersuchenden Mitmenschen. Diese Mauer vor den Herzen, vor dem Mitgefühl lässt sich nicht durch Gegengewalt einreißen, nur durch stetige Aufklärung mit klaren, nicht verletzenden, aber bestimmten Worten und Taten.

Ich wünsche Ihnen, liebe Peggy, von ganzem Herzen, dass Sie weiter gehen auf Ihrem Weg der Aufklärung und sich aus den Fesseln der Gewalt ganz befreien werden und Ihre Seele frei aufsteigt in die Lüfte, wie der Vogel Phoenix. Sie sind auf dem guten Weg."

Frank Linnhoff

"Hallo,

ich möchte Ihre Initiative gerne unterstützen, weil ich sie als selbst Betroffene für sehr sehr wichtig halte.

Ich weiß wirklich nicht, wie ich die 2 Jahre Pause therapeutischer Unterstützung und Begleitung überstehen soll! Seit ich das weiß, dass ich nach 80-max. 100 Stunden gesperrt bin für kassenfinanzierte Überlebensunterstützung, hab ich nur noch Angst. 50 Stunden sind schon um und ich werde noch sooooo viel mehr brauchen. Selbst bezahlen kann ich es nicht, weil ich aufgrund meiner komplexen PTBS und "Persönlichkeitszerstörung" nicht arbeiten kann. Aber wie soll das gehen, wenn ich die Hilfe, die ich brauche nicht bekommen kann solange ich sie wirklich brauche? Ich hab keine Kraft übrig, um viel zu kämpfen, weil ich die wenige Kraft, die ich habe, jeden Tag zum Überleben brauche, damit ich es durchstehe und mich einigermaßen im Gleichgewicht halte, damit ich nicht in einer dieser schrecklichen Kliniken lande, wo man aufbewahrt und retraumatisiert wird. Und dafür brauche ich meine Therapeutin.

Ich kann die Schilderungen in dem offenen Brief genau nachvollziehen und finde auch, dass das ein Skandal ist. Der volkswirtschaftliche Schaden ist mit Sicherheit beträchtlich, abgesehen von der unzumutbar

schlechten Lebensqualität von Betroffenen!

Ich möchte auch noch eine Forderung hinzufügen: die Erteilung der Kassenzulassung für viele zusätzliche TraumatherapeutInnen. Es gibt zu wenige und die Wartezeiten sind viel zu lange. TraumapatientInnen brauchen auf jeden Fall unbegrenzte therapeutische Unterstützung, manche leider ein Leben lang! Und sehr viele sind nicht in der Lage das selbst zu finanzieren.

Ich kann die Wut von Peggy verstehen und ich teile sie. Ich stehe hinter dem Inhalt ihres offenen Briefes und möchte ihn gerne mit unterzeichnen. Danke, dass Sie diese Initiative ins Leben gerufen haben."

MfG, Anka

"Ich bin durch das Forum "graue Wand" auf Phönix aufmerksam geworden. Ich unterstütze diese Initiative voll und ganz, bin leider selbst betroffen. Was ich da lesen musste, hat mich sehr betroffen.

Dieser Ungerechtigkeit und Arroganz muss auf Dauer einfach ein Ende gesetzt werden. Ich möchte damit ganz deutlich sagen, JA ich will mit meiner Unterschrift unterstützen und etwas Grundlegendes verändern zu helfen.

Danke auch der Verfasserin für deinen Mut und deine Offenheit."

Anja Schäfer

"..auch ich möchte mich dem Brief anschließen.

Ich war über viele Jahre hinweg ein Opfer von Vernachlässigung, sexuellem Mißbrauch und Vergewaltigung. So gut ich konnte habe ich funktioniert.

Nun mit 52 Jahren bin ich Erwerbsunfähig und lebe mit den Folgeerkrankungen der PTBS. Psychisch bin ich stabil aber es hat viele Jahre Kampf, Kraft, Energie.... gekostet.

Als besonders entwürdigend habe ich die Auseinandersetzungen mit Ämtern, Gutachterinnen und Krankenkasse erlebt.

Als Opfer hatte ich so gründlich gelernt zu schweigen, dass ich eine zeitlang Amokläufer verstehen konnte. In mir Schrie alles, draußen zu hören war nichts, da habe ich sogar gelächelt. Es hat viele Jahre gedauert bis ich soweit war für mich zu kämpfen und auch zu fordern (ohne mich gleich in Grund und Boden zu schämen).

Eine Situation sehe ich immer noch deutlich vor meinen Augen: die Gutachterin, die mich noch nie im Leben gesehen oder mit mir gesprochen hat sagt mir " sie sind gar nicht vergewaltigt worden"! Zwar versuchte ich die Situation und mich zu retten aber der Boden tat sich auf und ich war weg.

Unglaublich viel Energie und Zeit war nötig um nach dieser Retraumatisierung wieder auf die Füße zu kommen.

Ist es nicht genug was wir erlebt haben?

Ich schließe mich von ganzem Herzen den Forderungen von Peggy Borchert an!"

Anke Rollin

"Liebe Frau Borchert,
ich kann Ihre Initiative aus eigener Erfahrung nur unterstützen.

Die Folgen sexueller Gewalt sind massiv und erschütternd.

Als Opfer musste ich mich viele Jahre rechtfertigen, beweisen und fast immer um ein Minimum an Hilfe kämpfen.

Aufgrund einer Traumafolgestörung wurde ich als "Patient" erneut durch Therapierichtlinien, Krankenkassenvorschriften und Gutachten, denen ich mich unterziehen musste, gedemütigt und verletzt.

Wie kann es sein, dass Überlebende extremer Gewalt in unserer Gesellschaft oft nur nach vielen eindringlichen Kämpfen, gehört werden und Unterstützung bekommen?

Keine angemessene Unterstützung zu bekommen, kann immer nur im Interesse der Täter sein.

Ich wünsche allen noch betroffenen Kindern, Frauen und Männern, den Mut das Schweigen zu beenden, nie aufzugeben, und sich für ein selbst bestimmtes Leben einzusetzen, nie den Mut zu verlieren, sich eine gute Traumatherapeutin zu suchen, die bereit ist, die schwere erlittene Gewalt mitzutragen, das Leid auszuhalten und die wachsende Persönlichkeit in sich zu fördern.

Nur so ist es mir heute möglich, das Schöne im Leben zu genießen.
An dieser Stelle, vielen Dank dem unermüdlichen Einsatz meiner Therapeutin."

Christine Röseler

Hallo Peggy,

du sprichst mir aus der Seele. Bitte setze mich auf die Unterschriftenliste.

Ich/Wir sind eine Multiple Persönlichkeit. Was ich auch ganz arg schlimm finde, dass die meisten Betroffenen von Grundsicherung leben und so kaum Möglichkeiten haben sich gutes zu tun. Wie mal ins Kino, Hallenbad. Hier müsste aus meiner Sicht dringend was geändert werden. Früher konnten wir unsere Persönlichkeit nicht frei entwickeln. Heute machen wir Therapie und lernen uns was gutes zu tun, sollen uns frei entwickeln dürfen. Wie soll das denn möglich sein, wenn von Grundsicherung gelebt werden muss? Der Satz reicht gerade mal aus um satt zu werden und sich anständig zu kleiden, aber für das seel. Wohlergehen bzw. seelisch gesund zu werden, ist kaum Spielraum da. Für die Innenkinder bei Multis werden wir Großen in der Therapie angehalten auch noch Spielsachen zu kaufen, damit diese spielen können, was für das Gesamtsystem gut ist und zur Heilung beiträgt. Manches mal hat es mir geholfen aus einer Krise zu kommen, wenn ich mir was gutes tun konnte, indem ich mir ein Eis gegönnt habe oder ins Cafe gegangen bin. Ich bin froh, wenn ich mir solche Sachen leisten kann, wenn es mir gerade gut tun würde. Viele Betroffene können das nicht und ich denke das erschwert den Heilungsprozess, wenn nicht genügend für das seel. Wohlergehen getan werden kann. Ich finde da muss sich dringend was ändern. So manche Krise kann dadurch abgemildert werden, vielleicht manche Depression schneller geheilt oder verhindert werden. Schade, dass ich sowas wie ins Schwimmbad gehen, nicht von meiner Krankenkasse erstattet bekomme. Schließlich ist es auch Therapie und fördert den Heilungsprozess sich gutes zu tun.

Derzeit bin ich auch in Therapiepause und darf hoffen, dass ich in den nächsten zwei Jahren mit einer Stunde im Monat klar komme. Meine Betreuerin darf alles was nicht in diese eine Stunde passt auffangen. Derzeit mache ich eine berufl. Reha. Ich kann nur hoffen, dass alles gut geht und ich wieder fit werde für den Arbeitsmarkt. Das nicht größeres dazwischenkommt.

Ich fände es schön, wenn Betroffene nicht auch noch für ihre Therapie aufkommen müssen. Wenn ich da an die ganzen Zuzahlungen für Medikamente, Praxisgebühr, Gebühren für Ergotherapie usw. denke. Die Täter bekommen einfach so alles hinterhergeschmissen. Jetzt erst hat der EUGH gesagt, was wir nicht alles tun müssen für die Täter in Sicherheitsverwahrung. Wird Millionen kosten, deren Überwachung kostet jetzt schon Millionen und für uns Betroffene ist kein Geld da. Müssen auch wir erst Klage beim EUGH einreichen, damit auch wir zu unserem Recht kommen?

Ich wünsche mir, dass jede Psychiatrische Klinik verpflichtet ist, eine eigene Station für traumatisierte und komplextraumatisierte Menschen zu haben, mit dem entsprechenden Fachpersonal. Ebenso wäre es schön, wenn jede Psychiatrische Institutsambulanz auch entsprechendes Fachpersonal hat, welches sich auf traumatisierte und komplextraumatisierte Menschen spezialisiert hat. Wo Betroffene reden können, gerade wenn keine Therapie möglich ist oder wenn der Therapeut im Urlaub ist. Als Angebot fehlt auch noch eine entsprechende Tagesklinik, die in meiner Nähe nimmt einfach alle Krankheitsbilder und es hat kein Fachpersonal für Menschen mit DIS oder überhaupt traumatisierten Menschen.

Im Krisenfall in eine Klinik zu gehen, die sich nur unzureichend auskennt, finde ich nicht gerade lustig, vor allen Dingen wegen der dann doch höheren Retraumatisierungsgefahr. Für Menschen mit Psychosen findet sich alle Nase lang jemanden der sich mit auskennt für uns ist kaum jemand da und wenn, dann nur mit langer Wartezeit. Unglaublich!

Bitter, nach all den Jahren des Überlebenskampfes, dass uns jetzt auch noch das Leben so schwer gemacht wird und damit auch unser Heilungsprozess erschwert wird. Es könnte letztendlich langfristig viel Geld gespart werden, wenn wir jetzt die Unterstützung bekommen, möglichst unbürokratisch die wir Betroffenen benötigen ohne das uns gesagt wird, zahlen bloß 80 Therapiesitzungen... Manch einer von uns würde wieder arbeitsfähig werden...

Menschen mit Krebs bekommen doch auch so lange Chemo bis sie wieder gesund sind, da sagt keiner,

dass die nach der so und so vielen Chemo gesund sein müssen. Aber bei uns, aber DIS und posttraumatische Belastungsstörung, das ist nun mal keine Grippe die nach 14 Tagen vorbei ist.

Mara

Liebe Initiatoren,

vor etwa einer Stunde bin ich durch eine Internetsuche auf Ihre Seite gestoßen. Ich bin so froh, dass es Sie gibt. Ich kenne diese Situationen und Kämpfe ebenfalls um jede Therapiestunde. Immer wieder komme ich an Punkte, wo ich mir vorkomme, wie im Kampf gegen Windmühlen. Es scheint alles keinen Zweck zu haben. Warum bekomme ich das, was mir tatsächlich hilft nicht bezahlt? Wie kann es sein, dass irgendwelche Leute an Schreibtischen, die mich überhaupt nicht kennen, besser wissen, was ich brauche, als meine Therapeuten und ich?

Ich finde es klasse, dass Sie damit an die Öffentlichkeit gehen. Ich werde diese Info auch an meinen Therapeuten und die mich betreuende Psychosomatik weitergeben.

Ach so, ich heiße Janett, bin 34 Jahre alt, seit 10 Jahren in Therapie - seit 2 Jahren weiß ich, dass ich sexuell und emotional über 15 Jahre lang missbraucht wurde. Ich wohne in D. und bin in der Psychosomatik der Uniklinik in Behandlung. Leider ist es auch dort so, dass die Behandlungszeiten immer wieder verkürzt werden - die Krankenkassen bezahlen keine Aufenthalte von 12 Wochen mehr, sondern nur noch 8 Wochen. Ich habe einen ambulanten Therapeuten und bis Ende letzten Jahres war es möglich, dass ich gleichzeitig an zwei Gruppentherapien im Rahmen der Psychiatrischen Institutsambulanz teilnehme. Doch jetzt geht das nicht mehr, es wird nicht mehr erlaubt - angeblich von der Kassenärztlichen Vereinigung.

Ich denke, Sie kennen solche Geschichten zu Hauf, aber ich bin so froh, dass endlich jemand damit an die Öffentlichkeit geht. DANKE!!!

Mit freundlichen Grüßen

Janett Scholz

Mein Name ist Seraina Brunholtz, bin eine Betroffene von sexuellem Missbrauch. Ich wurde von meinem Vater 16 Jahre lang missbraucht.

Ich konnte mich in der Schule nie konzentrieren, habe mich irgendwie durchgewurschtelt und von den anderen Schülern nur gehänselt. Dementsprechend waren meine Noten miserabel. Als ich anfangen zu arbeiten ging, ging es so weiter, mehr schlecht als recht ging es durch die Ausbildung. Dann meinte ich, ich müsse in die Pflege rein, weil meine Mutter Krankenschwester ist.

Sehr schnell merkte ich, dass ich heftigst auf aggressive Patienten reagierte und dann eben nicht reagieren konnte. Es war eine absolute Schnappscheide in der Pflege zu arbeiten, aber ich habe es ca. 10 Jahre lang gemacht. Vor 2 Jahren merkte ich, dass ich das nicht mehr aushalten konnte. Ich hatte extreme Mühe wenn mir jemand zu Nahe kam oder auch die Patienten/Bewohner mir auch nur die Hand nehmen wollten. Dies ertrage ich nicht mehr.

Jetzt, seit fast einem Jahr, merke ich, dass wenn ich was im Fernseher sehe wie sich ein Paar küsst oder sich Nahe kommt, reagiere ich körperlich sehr stark, sei es mit Blockaden, mit Spannungen, mit Druck und auch damit, dass ich nicht durchatmen kann, ertrage es auch nicht wenn ich an der Kasse stehe, und die hinter mir mir so Nahe aufrücken, dann kriege ich eine Krise.

Also kann ich nur bestätigen, dass Opfer sexueller Gewalt ein Leben lang zu leiden haben.

Ich empfinde aber keine Wut, auch mit Liebe habe ich so meine Mühe, mit Zärtlichkeiten und solchen "Schweinereien".

Gruss Seraina

Gerade eben bin ich über diese Internetseite "gestolpert" und ich bin tief bewegt von dem, was du hier schreibst. Auch ich bin eine Betroffene und nun seit 11 Monaten arbeitsunfähig, weil ich über viele viele Jahre versucht habe, mich mit den Überlebensstrategien des kleinen Kindes das ich einmal war, durch mein Leben zu schlagen. Und nun?? Alle Kraft verbraucht, keine Ressourcen mehr da.

Meine kleine Tochter erinnert mich jeden Tag an das Kind das ich selbst einmal war und diese Erinnerung stellt mich "mit dem Rücken an die Wand". Meiner Tochter eine normale Kindheit zu ermöglichen kostet mich alle Kraft, die ich irgendwie aufbringen kann. Wie vertraut fühlt sich vieles an, dass du schreibst!! Das Ringen um die Wahrheit und um die Stabilität. Immer wieder die quälenden Selbstzweifel, die Frage, ob man nicht doch einfach verrückt sei. Das aus-der-Bahn-geworfen-werden von scheinbar belanglosen Fragen oder Kommentaren, die Gefühle der Demütigung, wenn man sich vor anderen rechtfertigen muß oder gar etwas "beweisen" soll. Auch ich bekam kürzlich so eine Stellungnahme eines Gutachters der Beihilfestelle. Der Antrag auf Therapie beruhe "auf hypothetischen Annahmen", weil ich ja nichts beweisen kann. Deshalb wurden erst mal nur 25 Stunden genehmigt. Im Fortführungsfall hätte man gern Auskünfte zu einer eventuellen Eheproblematik....

Das ist doch wirklich absolut unglaublich! Mein Mann ist der einzige wahre Halt, den ich hier auf dieser Erde habe! Ich weiß nicht, was geschähe, wenn er nicht mehr für mich da wäre!! Auch ich kenne täglich die Gefühle von Hilflosigkeit und das Gefühl, dass ICH es nicht wert wäre, dass mich jemand liebt. Und warum auch? WER BIN ICH DENN?? Täglich kämpfe ich darum, im Hier und Jetzt zu bleiben, mich nicht in eine Parallelwelt zu flüchten, mich nicht zu verletzen, nicht die Gefühle des Täters spüren zu müssen....und darum, meiner Tochter eine gute Mutter sein zu können.

Auch ICH bin dringend auf die therapeutische Hilfe angewiesen...was werden soll, wenn das Stundenkontingent ausgeschöpft ist??? Ich weiß es nicht, aber auch ich finde es unerhört, dass fachfremde Menschen tatsächlich die Macht haben darüber zu entscheiden, wann es mir wieder besser zu gehen hat. Dabei kämpft doch jede/jeder Einzelne von uns täglich mit dem eigenen Schuldgefühl, nicht schnell genug zu heilen, mit dem Gefühl, mal wieder versagt zu haben. Erleben wir nicht auch so schon oft genug, dass es auf dem Weg der therapeutischen Arbeit Zeiträume gibt, in denen wir instabil sind, in denen es uns schlecht geht? Und wie oft mach ich mir dann selbst Vorwürfe, dass ich all das nicht besser wegstecke, dass ich nicht in der Lage bin, stabil zu bleiben. Das Procedere, dass uns durch Krankenkassen und Beihilfestellen zugemutet wird, macht alles nur noch viel viel schlimmer und vermittelt mal wieder das Gefühl, doch irgendwie schuld zu sein. Zur Heilung trägt auch das ganz sicher nicht bei.

Ich bin erst Anfang 30 und auch ich muß mich immer wieder rechtfertigen, immer wieder werden Zweifel geäußert, wenn ich sage, mein Ziel ist es, irgendwann wieder ein unabhängiges freies Leben zu führen und wieder meiner Arbeit nachzugehen. Solange wir als Opfer immer wieder in der Position sind uns rechtfertigen zu müssen, solange wir das Unrecht, das an uns begangen wurde beweisen müssen - solange wird uns echte und dauerhafte Hilfe verweigert und den Therapeuten die Möglichkeit genommen, Menschen wie uns dauerhaft und konsequent auf dem richtigen Weg zu begleiten. Und das ist etwas, dass nicht nur an uns hängen bleibt. Es berührt doch genauso die Gesellschaft an sich, wenn ich nicht wieder arbeitsfähig werde, weil ich meine Therapie nicht weiter fortführen kann, wenn vielleicht statt dessen kostenintensive Klinikaufenthalte gezahlt werden müssen.

Es berührt doch genauso im Kern die Gesellschaft, wenn mein Mann unter diesen Belastungen leidet, wenn mein Kind über die Jahre hinweg mit einer nicht stabilen Mutter lebt. Eine soziale Gesellschaft, die sich doch angeblich auf die Fahnen geschrieben hat, dass kein Unschuldiger durch ihre Netze fallen darf, kann das nicht unberührt lassen.

Es ist so toll, dass ihr diese Initiative ins Leben gerufen habt und es ist einfach wunderbar, dass du Peggy die Kraft hast, dich so zu engagieren! Bitte setzt mich mit auf eure Unterschriftenliste!

Kathrin Schulz

Hallo liebe Peggy,

vielen Dank für deine mutige und sehr wichtige Initiative, die ich herzlich gerne unterstützen will.

Ich selbst bin auch Betroffene mit einer komplexen posttr. Belastungsstörung und seit meinem 17. Lebensjahr in Therapie. Ich kämpfe seither um jedes Stückchen Normalität, sei es im Alltag oder in meinem Innenleben. Ein Schulabschluß, ein Studium oder eine Ausbildung sind mir gar nicht möglich gewesen, denn meine seelische Kraft war wie verbraucht.

Wir, und damit meine ich uns Betroffene / Opfer von langfristigen Mißhandlungen und/oder Mißbrauch, hatten nicht die Möglichkeit innere Ressourcen zu schaffen, auf die wir beliebig zurückgreifen können. Ich bin als Kind in einem für mich "kriegsähnlichen" Zustand aufgewachsen. Jeder Tag brachte neue Angriffe auf mein Leib und Wohl hervor und so oder so ähnlich, wird es jedem Betroffenen mit einer komplexen Belastungsstörung ergangen sein: Jede/r mit ihre/ seiner eigenen grauenvollen Geschichte voller Haß, Gewalt, Erniedrigung, Schmerzen und Todesängsten. Diese Erfahrungen, weil auch gerade in dieser Form, Intensität und Dauer haben sich tief in unsere Seele verankert und sind hauptsächlich Teil unseres

Entwicklungsprozesses gewesen. Wir lernten fast ausschließlich zu überleben, auszuhalten, wegzudrücken und uns totzustellen, Angriffe jeglicher Form zu überstehen und hatten gar nicht die Möglichkeit uns, wie andere Kinder, gesund zu entwickeln. Es kann gar nicht möglich sein, diese jahrelang erlebten Gewaltorgien jedweder Art in ca. 100 Stunden aufzuarbeiten und sogar zu gesunden. Die übliche Stundensatz-Schablone kann hier nicht unisono angewendet werden.

Nur glaube ich, daß viele Menschen von unseren Gewalterlebnissen schlichtweg überfordert sind, es übersteigt oft ihre Vorstellungskraft, daß Eltern / Erziehungsberechtigte zu solchen Grausamkeiten fähig sind und daß ein Kind / Mensch so etwas überleben kann. Ich selbst muß aber auch jedesmal an mein Herz und Verstand fassen, wenn ich die Geschichten anderer Betroffener lese / höre und frage mich, wie sie diese unerträgliche Qualen überlebt haben. Und daß, obwohl ich selbst Betroffene bin.

Hinzu kommt natürlich auch, daß, sobald sich die Gesellschaft dieser Gewalt gegenüber Kinder wahrhaft bewußt wird und eingesteht, muß sie auch gleichzeitig ihre eigene Verantwortung überprüfen - die Frage ist, ob sie schon soweit ist ? Will sie eingreifen, hinterfragen, nachhaken, sich einmischen ?

Gut vorstellen könnte ich mir eine Art MiniSpots/Minifilmchen bei öffentlich-rechtlichen Sendern, die über Gewalt an Kindern aufklärt und was man tun kann, wenn man einen Verdacht auf Kindesmißhandlung hegt, z.B. an welche Ansprechpartner man sich am Besten wenden kann. Oder auch kleine Spots die das Verhalten von Kindern erklären. z.B. daß Kleinkinder ihre Gefühle noch nicht kontrollieren können, sondern von ihnen überflutet werden usw. usw.. Ich glaube schon daran, daß man eine Veränderung im gesellschaftlichen Wahrnehmung erreichen kann - z.B. glaubte vor 10 Jahren sicherlich noch keiner daran, daß es in Deutschland mal ein Rauchverbot in Restaurants, Kneipen geben könnte, weil nicht durchsetzbar. Aber es hat doch funktioniert, weil das gesellschaftliche Bewußtsein sich langsam geändert hat.

Derzeit befinde ich mich in der so genannten 2-Jahres Sperre und überbrücke diese Zeit mit selbst bezahlten Therapiestunden. Abgesehen von den irren Mehrkosten, können deswegen auch nur 2 Gesprächsstunden pro Monat durchgeführt werden. Momentan ist es einfach nur schwer.

Trotzdem möchte ich anfügen, daß ich trotz allem kämpfe und zwar Stück für Stück und ich mir mein Leben zurückholen werde - das steht mir einfach zu ! Uns allen steht das zu ! Umso mehr freue ich mich auf deine Initiative gestoßen zu sein. Noch ein Stückchen mehr raus - raus aus der Opferrolle.

Mut tut uns gut !

Bitte setze meine Namen ebenfalls unter Deinen Brief.

I.Veith

Hallo,

ich habe bereits an Ihrer Befragung teilgenommen, aber ich möchte Ihnen etwas mitteilen, das Sie vielleicht auch nutzen möchten für Ihre Arbeit oder Veröffentlichungen oder so. Ich schreibe das auch, weil ich niemanden habe, an den ich mich wenden könnte. Hier ist es anonym, ich kann jemandem mitteilen, was passiert, und bin geschützt, weil ich es einfach erzählen kann, damit jemand das weiß, mehr nicht. Ich kann darüber auch nicht mit meinem Therapeuten reden, obwohl ich nach 68 Sitzungen endlich halbwegs vertrauen zu ihm habe. Inhaltlich haben wir in der Zeit wenig gearbeitet, es waren eigentlich in erster Linie vertrauensschaffende Maßnahmen, die da stattgefunden haben, und ein bisschen Symptomatik gucken. Aber ich kann das nicht mit ihm besprechen, noch nicht.

Ich bin vor einem Jahr mit DIS diagnostiziert worden. Ich kann mich an meine Kindheit und Jugend nicht erinnern. Ich habe auch Mühe in meinem Bewusstsein zu halten, wenn mir im Alltag etwas unangenehmes geschieht. Ich werde gleich etwas aus meinem Alltag schreiben, und es fühlt sich jetzt schon nicht wahr an und gelogen, oder ich übertreibe, aber es ist echt. Ich kann es nur nicht im Bewusstsein halten oder will es nicht wissen oder sowas.

Ich bin mit einem Kind schon jenseits der Grenze, mit einem zweiten Kind würde ich vermutlich stationär gehen müssen und könnte den Alltag nicht mehr bewältigen. Mein Partner zwingt mich gegen meinen erklärten Willen zu ungeschütztem Geschlechtsverkehr, dabei wollen wir beide kein zweites Kind. Den Rest möchte ich nicht erzählen.

Ich kann mein NEIN nicht aufrechterhalten und dissoziiere in der Situation. Ich bin nicht in der Lage, das Thema zu klären, zu handeln, mich zu trennen, das Gespräch mit meinem Mann zu suchen oder irgendwas zu tun.

Aber immerhin konnte ich dieses Geschehen ein bisschen in meinem Bewusstsein halten und habe davon in einem Forum berichtet, auch anonym. Ich habe dort den Hinweis bekommen, dass manchmal die Krankenkasse die Kosten für eine Spirale übernimmt. Ich kann das nicht bezahlen. Ich lebe auf ALG II Niveau in einer teuren Großstadt und bin arbeitsunfähig. Dabei sind es nur 180 Euro. Ich kann das selbst gar nicht glauben, aber ich weiß nicht, wo ich das hernehmen soll. Leben Sie mal mit einem Kind auf ALG II Niveau. Ich spare jetzt schon auf die Ausrüstung zum Schulstart im nächsten Jahr, die Nebenkostennachzahlung, Weihnachtsgeschenke für mein Kind und die Fahrt mit dem Kindergarten, die auch nicht von BuT hinreichend abgedeckt wird. Da ist nichts übrig für anderen Schnickschnack. Also habe ich mir eine Ärztin für Psychiatrie gesucht, und mich fürchterlich gequält und mich sehr geschämt und ihr gesagt, dass ich ein Attest brauche für die Krankenkasse, damit die Kosten für die Spirale übernommen werden. Die Ärztin hat zwei Sätze geschrieben. Dass ich eine dissoziative Störung habe und dass ich dissoziative Amnesien habe und eine Schwangerschaft meinen Zustand verschlechtern würde. Dafür habe ich 12 Euro bezahlt.

Die Krankenkasse hat geantwortet, dass sie einen Medikamentenplan haben wollen, ob ich eine häusliche Pflege hätte und wie das klinische Bild sei. Zum Teil finde ich die Fragen absurd, aber sie machen mir auch Angst. Es reicht nicht, wenn ich das selbst schreibe, die wollen das von einer Ärztin. Weil, mir kann man ja nicht glauben, ich bin ja nur normalsterblich oder so.

Ich kann nicht nochmal zu der Ärztin gehen und sie bitten, noch was zu schreiben, ich war gestern dort und habe es nicht gekonnt, ich hab schon alle Reserven aufgebraucht um mich nochmal krankschreiben zu lassen. Ich könnte das auch gar nicht bezahlen. Wenn schon zwei Sätze 12 Euro kosten, wieviel kostet dann ein klinisches Bild und so? Und da ich kein Geld habe, um ins Kino zu gehen oder mir Bücher zu kaufen, kann ich auch nicht auf ein Buch und einen Kinobesuch verzichten, um mir so ein Schreiben leisten zu können. Und ich weiß, dass einem sowas nicht geglaubt wird.

Ich habe also einen Brief geschrieben an die Gutachterin, in dem ich dargelegt habe, dass ich keine Pflege brauche, dass ich keine Medikamente brauche, wie meine Symptomatik aussieht, warum ich anders nicht verhüten kann, warum ich mir weder die Pille noch ein weiteres Schreiben von der Ärztin leisten kann, dass ich mich nicht in der Situation selbst schützen kann, habe das alles in einen Umschlag gesteckt, draufgeschrieben, dass das nur vom Gutachter zu öffnen sei.

Vorhin hat die Krankenkasse angerufen und gefragt, ob da auch was von der Ärztin bei sei. Sie geben mein Schreiben nicht an die Gutachterin weiter, wenn ich nicht auch was von der Ärztin beibringe.

Ich fühle mich schuldig, ich fühle mich wie ein Schmarotzer, ich fühle mich bloßgestellt und als Bittsteller. Vor Kurzem hatte ich noch das Gefühl, dass mir geholfen wird, wenn ich endlich ein bisschen anfangen, mich zu schützen.

Ich weiß auch, dass die Leute von der Krankenkasse nicht wissen können, was bei mir ist. Ich kann der Ärztin für Psychiatrie die Sache mit meinem Mann nicht erzählen, ich vertraue ihr nicht. Ich muss jemandem erzählen, dass und warum andere Kontrazeptiva nicht sicher sind für mich, weil ich mich in der Situation nicht schützen kann. Sowas ist so schon sehr intim, für mich 1000 Mal mehr.

Was werde ich tun? Ich merke, wie mir das Problem schon wieder entgleitet. Ich weiß nicht, was ich tun kann. Alles, was mir in meinem kleinen Rahmen möglich war, habe ich getan. Das war sehr sehr sehr anstrengend für mich. Und es hat keinen Erfolg gebracht. Ich kann mich nicht schützen. Dass das schon mein Maximum war, dass ich nicht in der Lage bin, diesen für andere so kleinen Schritt zu tun, einer Ärztin von meiner Notlage zu erzählen, dass ich nicht in der Lage bin, so scheinbar kleine Geldmengen zu schultern... das kann ja keiner nachvollziehen. Und ich kann nicht erklären, warum das so ist.

Also gibt es für mich keine Sicherheit in Zukunft, und ich kann nur hoffen, dass ich nicht schwanger werde.

Ich kann mir nicht mehr Hilfe holen als das ich sage: Ich brauche Hilfe, und zwar brauche ich DAS.

Aber ich kann nicht darlegen, warum ich diese Hilfe brauche. Deswegen kann ich nicht rechtfertigen, dieses Hilfe zu wollen, ich kann mir die Hilfe nicht verdienen, ich kann wieder nur Schweigen.

Meine heutige Situation:

ich hatte die Situation schon völlig "vergessen", und ich kann mich auch nicht erinnern, an Sie geschrieben zu haben, wiewohl ich meine mail an Sie eben im Postausgang gefunden haben.

Ich weiß nicht, ob es hilfreich ist, die Geschichte zu veröffentlichen. Wenn es für Ihr Projekt hilfreich ist, und damit auch für viele andere, dann veröffentlichen Sie es.

Ich habe übrigens mithilfe meines tollen Therapeuten, einer kompetenten Bekanntschaft an der Berliner Charité und der Tipps, die mir Michaela Huber per mail auf Anfrage geschickt hat, und unter Hinweis auf die Initiative Phoenix weitere 20 Sitzungen über das übliche Kontingent VT heraus bewilligt bekommen. Das war vor einer Woche, glaube ich. Ich hab mir auch insofern Hilfe holen können, dass ich diese Woche ins ambulante betreute Wohnen aufgenommen werde, bzw. ich habe den ersten Termin mit der Betreuerin, die Aufnahme ist bereits erfolgt, fehlen nur die Formalia.

Will sagen: Es gibt schlimme Momente, aber ich merke, dass es besser wird, wenn ich mich bewege und

mich traue mir Hilfe zu holen, auch wenn ich immer wieder an Grenzen und Hürden stoße und niemandem vertrauen kann. Und vielleicht wird es irgendwann einmal besser sein.

Ihre Initiative hat mir Mut gemacht, mich für mein von mir (meistens) als solches empfundene Recht einzusetzen, Hilfe zu erhalten, mehr Sitzungen zu erhalten. Ich werde, wenn die 20 Sitzungen aufgebraucht sind, weitere beantragen, und ich habe meinem Therapeuten bereits mitgeteilt, dass ich ggfs. auch dafür klagen würde, wenn alle anderen Mittel ausgeschöpft sind.

Ich weiß nicht, wie hilfreich die Sammlung solcher Rückmeldungen für Ihre Initiative ist, aber wenn es für Sie hilfreich ist, gebe ich Ihnen gerne Rückmeldung, was ich weiterhin bewilligt bekomme, und wenn das nicht mehr passiert, welche Wege mein Therapeut und wir zur Erlangung der Kostenübernahme gehen werden, und mit welchem Erfolg.

Aber bitte sagen Sie nicht, dass ich Sie auf dem Laufenden halten soll, wenn es für Sie nicht relevant ist. Wahrheit ist mir viel mehr Wert als Höflichkeit.

Überraschten Gruß,

Spacy

Ich unterstütze die Inhalte der Initiative Phoenix im vollen Umfang und ich möchte ein paar Worte zu meiner eigenen psychotherapeutischen Versorgung schreiben:

Meine chronische und komplexe Posttraumatische Belastungsstörung trat erst im frühen Erwachsenenalter ausgelöst durch einen Trigger bei mir auf. Therapeutische Hilfe habe ich zunächst abgelehnt und mich erst drei Monate später, als die Situation unerträglich wurde, auf die Suche nach einem Therapeuten gemacht. Psychoanalytische Psychotherapeuten wollten mich aufgrund der aktuellen Schwere der Erkrankung nicht behandeln, sodass ich mich bei einer Verhaltenstherapeutin gemeldet habe. Dort begann die Behandlung etwa zwei Monate nach meinem ersten Anruf. Sie hat im Gegensatz zu mir schon geahnt, dass die gesetzlich finanzierten Therapiestunden bei mir nicht ausreichen werden, so dass sie sich entschloss, meine Behandlung auf anderem Wege mit der Krankenkasse abzurechnen. Erst nach einem Jahr konnte ich genügend Vertrauen aufbauen und ihr und mir selber eingestehen, dass ich misshandelt worden bin. Parallel dazu werde ich ambulant von einer in einer Tagesklinik arbeitenden Psychiaterin behandelt, die sich, sobald sich herausstellte, dass ich traumatisiert bin, mindestens einmal wöchentlich für mich Zeit nimmt, mich medikamentös versorgt, mit mir Stabilisierungstechniken übt und mit deren Hilfe ich den Kontakt zu den Tätern abbrechen konnte.

Zu Zeiten, in denen es mir besonders schlecht ging, wurde ich für einige Tage in einer Psychiatrie aufgenommen. Die Behandlung dort empfand ich als unprofessionell und retraumatisierend. Ich werde mich nie wieder in einer Psychiatrie einweisen lassen.

In Zeiten, in denen die ambulante Therapie nicht ausreichte, habe ich mich stationär in Rehakliniken behandeln lassen. Von der Entscheidung zu einer stationären Behandlung, der Klinikauswahl, der Beantragung der Kostenübernahme mit Widerspruchsverfahren, der Wartezeit auf einen freien Klinikplatz bis hin zum tatsächlichen Rehabeginn vergingen im Durchschnitt 4-6 Monate. Die Qualität der stationären Traumatherapie war von Klinik zu Klinik unterschiedlich.

Obwohl ich therapeutisch gut versorgt bin, gibt es einiges, was ich mir für die Zukunft wünsche:

Ich wünsche mir genügend gut ausgebildete Traumatherapeuten, so dass lange Wartezeiten vermieden werden können und die Qualität der Behandlung gesichert ist.

Ich wünsche mir eine unbefristete ambulante Behandlung traumatisierter Menschen. Es scheint mir nicht möglich, jahrelang andauernde Misshandlung innerhalb einer begrenzten Anzahl von Therapiestunden zu verarbeiten.

Ich wünsche mir eine bessere Versorgung traumatisierter Menschen, wenn sie akut in einer Psychiatrie behandelt werden.

Ich wünsche mir einen niedrighschwelligem Zugang zu stationären Traumatherapien, ohne lange Wartezeiten, mit gut ausgebildeten Traumatherapeuten und ohne eine Begrenzung auf wenige Wochen.

Und ich wünsche mir ein Umdenken innerhalb der Rentenversicherungen und Krankenkassen, weg von wirtschaftlichen Kriterien, hin zur Finanzierung der Hilfen, die traumatisierten Menschen benötigen, um das Erlebte zu verarbeiten und an Lebensqualität zu gewinnen.

Sanne S.

Liebe Phoenix-Initiative,
melde mich noch einmal zu Wort, nachdem ich die Reaktionen von Betroffenen auf eurer Seite gelesen habe.

Liebe Mitbetroffene,
wie kann ich eine Initiative, die an die Öffentlichkeit geht, unterstützen, wenn ich nicht den Mut habe, meinen eigenen Namen darunter zu setzen? Warum fangen wir als Betroffene nicht bei uns selbst an, sondern verbleiben noch immer in dem uns von den Tätern "auferlegtem" Schweigen? So gehe ich den Schritt, meinen Namen zu nennen und damit das Unrecht in die Welt zu schreien. Nur so kann ich gehört werden!
Ich sende allen die Kraft,

Eure Kathrin Beckert aus Chemnitz.

Liebe Kathrin Beckert,

vielen Dank für die Unterstützung und die kraftvolle, mutige und engagierte Zuwortmeldung.

Sie fragen: "wie kann ich eine Initiative, die an die Öffentlichkeit geht, unterstützen, wenn ich nicht den Mut habe, meinen eigenen Namen darunter zu setzen?"

Ich glaube, das ist weniger eine Frage des Mutes als vielmehr eine Frage der Selbstfürsorge bei vielen Betroffenen, die noch immer in Lebensgefahr schweben. Es gibt Umstände und "Kreise", in denen es eben nicht genügt, laut zu werden. Deshalb gibt es ja die Initiative, in der sich all diejenigen solidarisieren, die das Thema betrifft - mögen sie nun sichtbar werden bzw. können oder nicht. Das Urteil, das Sie sprechen, ist ein sehr hartes, denn es gibt den Betroffenen eine "Schuld", die sie nicht zugeworfen bekommen sollten. Ich bitte Sie zu verstehen, dass wir Ihre Äußerung deshalb nur in Verbindung mit unserer Antwort darauf veröffentlichen möchten - auch um bei allen, denen es so geht wie Ihnen, um ein Verstehen und eine Solidarisierung zu werben - für uns alle. Ohne zu bewerten, wer "mutig" ist und wer wohl nicht... Mutig sind alle, die sich hier melden. Mutig sind alle, die Verantwortung für ihr Leben und das anderer Menschen wahrnehmen. Mutig sind alle, die sich erlauben, (auch leise oder heimlich) anders zu denken als die, die ihnen Gewalt antun.

Um es mit Theodor Fontane zu sagen: "Courage ist gut, aber Ausdauer ist besser."

*Herzlich
Johanna Sommer
für die Initiative Phoenix*

Liebe Betroffene und liebe Helfer,
ich danke für die offene und kritische Antwort auf mein erstes Anschreiben. Und ihr habt vollkommen Recht. Nur weil ich es geschafft habe, mich aus der "Umklammerung" der Täter zu befreien, ist es eine Anmaßung von mir gewesen, von all den anderen auch diesen Aufschrei in der Öffentlichkeit zu erwarten. Wer nun genau dahinter sehen würde, könnte verstehen, dass ich als Betroffene von Gewalt in der Kindheit, eben nicht so auf das Leben und meine Umgebung reagieren kann, wie es gesunde Menschen tun. Und allen Wortmeldungen zum Thema NICHT ausreichende Therapien kann ich nur zustimmen, denn eben dieses falsche, oft unangemessene, oft von höllischer Angst besetzte, isolierend von der Welt machende, hilflos ausgelieferte Verhalten macht, dass wir noch heute so leiden und kaum einen Zugang finden zur real existierenden Welt um uns. Deshalb ist es nicht nachvollziehbar, dass dieses LEID nicht anerkannt wird und nachhaltig-ausreichend therapiert.

Umso dankbarer bin ich jedem Helfer, der sich gegen die Gewalt stellt. Danke euch!

Kathrin Beckert

Ich erlebte seit meiner frühen Kindheit seelische und körperliche Gewalt, welche mich oft in Todesnähe brachten. Bis vor kurzem noch war ich der Meinung, dass dies alles doch nicht SO schlimm gewesen sein kann. Ich machte viele Jahre Therapie, mit Unterbrechungen, die mich immer wieder zurückfallen ließen und ich wusste nie warum. Leider wurde nicht erkannt, dass wir "Viele" sind und so auch nicht zielgerecht gearbeitet. Das Leid zieht sich nun schon über fast 24 Jahre - erschreckend. Zwischendrin dann noch ein

Missbrauch durch einen Therapeuten. Meine Beschwerden aufzuschreiben, würde Seiten füllen, einschließlich so einiger Psychiatrieaufenthalte.

Mit all dem soll ich nun in noch ca. 70 Stunden, bei einem Therapeuten, welcher Traumaerfahrung hat, durch sein? Eine Ärztin, welche mich auch nochmal traumatisiert hat, öffnete Türen, die sich nun nicht mehr verschließen lassen, so wie damals. Ich erkannte ein System vor welchem ich grad stehe, wie vor einem Scherbenhaufen. Ich habe einfach nur Angst, denn es gestaltete sich schon schwierig, überhaupt eine Langzeittherapie zu beantragen. Mir wurde vorab schon tröstend mitgeteilt, dass man dann einen Termin einmal im Monat abrechnen könne. Horror.

Was soll ich tun, arbeite ich weiter an meinem privaten Horror, die Gefahr in Kauf nehmend, dass ich am Ende der Therapie mitten drin stecke?? Was ist dann?? Absturz, um nach zwei Jahren wieder von vorne zu beginnen??

Niemanden interessiert, dass ich in meinen vorhergehenden Therapien möglicherweise nicht entsprechend meiner Störung behandelt wurde, auch der Missbrauch wurde finanziert und zog eine Sperre nach sich! Wir müssen unseren Staat aufmerksam machen, auf dieses Unrecht!!

„heilige Johanna“ (Pseudonym)

Ps:

Ich steh grad vor dem Problem, dass ich mich in der Therapie einfach nicht öffnen kann, aus Angst, die Sachen kommen alle hoch, weil ich genau weiß, dass es in 80 Stunden niemals verarbeitet ist. ich fürchte mich so sehr davor, dann mitten drin zu stecken, dass es mich total blockiert.

Ich mache eine tiefenpsychologisch fundierte Therapie bei einem Psychologen mit Traumaerfahrung. Kann man nach den ich glaub im Notfall 100 Stunden echt gar nichts mehr tun, nutzt da kein Dringlichkeitsschreiben vom Psychologen gar nichts? Muß man dann echt zwei Jahre pausieren, mit vielleicht einem Termin im Quartal? Das ist ja dann Hölle pur. Weißt du wir können uns das überhaupt nicht vorstellen, was dann für ein Chaos ausbricht und das ist dann alles egal?

Hallo,

ich habe mir nun einen Ruck gegeben, und schreibe einmal auf, wie mein Therapieverlauf bisher so war, und wie nun der aktuelle Stand ist.

In den letzten 10 Jahren habe ich bereits zwei Therapien finanziert bekommen (bei der gleichen Therapeutin). Es war eine tiefenpsychologisch fundierte Therapie. Beim ersten Mal habe ich insgesamt 140 Stunden finanziert bekommen. Danach habe ich zwei Jahre komplett selbst finanziert. Bei der zweiten Therapie habe ich noch einmal 100 Stunden bekommen. Für das, was damals anstand, war das notwendig und gut. Die Therapeutin war passend. Bereits in den letzten Monaten der zweiten Therapie (diese endete im März 2011) kam es hintereinander zu drei sehr unterschiedlichen, heftigen, neuen Traumatisierungen, die mir endgültig mein, mit Therapie schwer aufrechterhaltendes Funktionieren im Leben, komplett entrissen haben. Ich war dann ab September 2010 bereits durchgängig krankgeschrieben. Trotzdem konnte die Therapie nicht mehr verlängert werden, da die Stunden ausgeschöpft waren.

Ich habe dann mit etwas engmaschigeren Kurzkontakten bei meiner Psychiaterin irgendwie die Zeit überstanden, bis ich bei eben dieser Psychiaterin im Januar 2012 einen Therapieplatz bekommen habe. Diese Therapie zahle ich natürlich auch komplett selbst, da die 2 Jahre Sperrzeit ja noch nicht vorüber sind. Im August 2012 habe ich meine Therapeutin gefragt, ob sie nicht schon vorzeitig einen Therapieantrag stellen kann. Mit Therapeutenwechsel, zwischenzeitlich 3 teilstationären Psychiatrieaufenthalten (insgesamt 27 Wochen!!!!) und bereits 1,5 Jahren offizieller Therapiepause für die Krankenkasse hatten wir beide Hoffnung, daß der Antrag genehmigt werden würde.

Da meine Therapeutin noch nicht vom Gutachterverfahren befreit ist, muß sie IMMER über einen Gutachter den Therapieantrag stellen.

Kurz nach dem Antrag kam der Ablehnungsbescheid mit der Begründung, daß Therapie keine Lebensbegleitung sei und meine Therapeutin als Psychiaterin auch andere Möglichkeiten der Abrechnung zur Verfügung hätte. Außerdem hätte tiefenpsychologische Therapie bei mir ja bisher zu keinem Erfolg geführt und sei kein weiteres Mal zu genehmigen.

Meine Therapeutin hat die Ablehnungsbegründung mit einem Supervisor und einer Kollegin unabhängig voneinander besprochen. Beide haben sehr, sehr viel Erfahrung mit Gutachterverfahren und begutachten wohl auch selbst. Beide haben meiner Therapeutin unabhängig voneinander gesagt, daß ein Widerspruch sinnlos ist, daß die Ablehnung den Richtlinien nach korrekt ist. Therapie sei halt immer dazu da, ein fest

umschriebenes Problem zu behandeln. Dafür stünde eine bestimmte Anzahl an Stunden zur Verfügung. Wenn die nicht ausreichen würden, dann sei nach den Richtlinien Therapie gerade nicht die richtige Maßnahme oder erfolglos und damit nicht weiter zu genehmigen. Da meine Therapeutin noch nicht vom Gutachterverfahren befreit ist, würde sie auch nach Ablauf der 2 Jahre Sperrzeit nur über einen Gutachter beantragen können, was nach Aussage ihrer Kollegin und des Supervisors auch mit Sicherheit wieder abgelehnt würde.

Somit stehe ich jetzt da, habe lediglich eine Erwerbsminderungsrente zur Verfügung, bin absolut am Limit, komplex traumatisiert, habe eine DIS und bin in den letzten zwei Jahren erneut drei schweren Traumata ausgesetzt gewesen, die nichts mit meinen ursprünglichen Traumatisierungen zu tun haben. Sondern wirklich komplett neue Traumata, die noch oben drauf kommen.

Ich kann von meiner EM-Rente meine Therapie nicht auf Dauer selbst bezahlen, werde aber in den nächsten Jahren keine mehr über die Krankenkasse finanziert bekommen.

Und das, obwohl es ja offiziell heißt, therapeutische und medizinische Maßnahmen dienen - wenn Heilung nicht möglich ist - auch dazu, eine Verschlimmerung zu verhindern. Das scheint auf psychotherapeutische Maßnahmen und besonders auf mich gerade nicht zuzutreffen.

Ich bin am absoluten KräfteLimit angekommen. Habe keine Idee, wie es weitergehen soll. Über das persönliche Budget kann ich keine Therapie bekommen, da dieses Einkommensabhängig und eine Sozialhilfeleistung ist. Da meine EM-Rente aber ein wenig drüber liegt, habe ich da keinen Anspruch drauf. Den weißen Ring hatte ich in meiner ersten "Zwangspause", die ich selbst finanziell überbrückt habe, bereits angefragt. Die übernehmen keine Therapiekosten. Höchstens im absoluten Notfall mal ein oder zwei Stunden zur Krisenintervention. Damit ist mir aber nicht geholfen.

Somit bleibt mir gerade nichts anderes übrig, als meine geringen Ersparnisse in die absolut lebensnotwendige Therapie zu stecken. Die Ersparnisse sind eigentlich dafür gedacht, hier evtl. mal notwendige Anschaffungen (z.B. Winterreifen, neue Waschmaschine o.ä.) zu finanzieren, die ich von meiner EM-Rente nicht spontan bezahlen kann.

Und wenn die Ersparnisse weg sind, kann ich nur gucken, ob ich es schaffe, zu überleben, oder nicht. Leben kann man das aber wirklich nicht nennen.

Ich habe keine Idee, wie es weitergehen kann, was ich machen soll. Manchmal denke ich, es bleibt nur noch ein Ausweg. Aber solange meine Notgroschen noch reichen, will ich den Ausweg nicht gehen.

paikea

Hallo,

habe Eure Initiative eben erst entdeckt, und ich weiß gar nicht was ich sagen soll...

Bin selbst betroffen und habe kaum noch Worte dafür, wie sehr ich das alles unterschreiben kann!

Die vielen Jahre Suche nach der richtigen Therapie, die Retraumatisierungen durch falsche Behandlungen und unzählige Aufenthalte in der geschlossenen Psychiatrie der Uniklinik Köln, haben alle Kraft gekostet. Und manchmal frage ich mich, ob ich nicht schon längst tot bin.

In der Uniklinik Köln wird die Diagnose komplexe PTBS bis heute nicht anerkannt!!!

Alles läuft da unter Borderline Störung, was z.B. bei einer Freundin dazu führte, dass sie mit dieser Diagnose nicht in einer Klinik für Traumatherapie angenommen wurde. Prof. Dr. XXX sagte zu mir bei einer Visite vor versammelter Mannschaft: "Dissoziative Störung? Was soll das denn sein?"

In Köln ist es praktisch unmöglich einen Platz bei einer kompetenten Traumatherapeutin zu bekommen. Auf den Listen der Degpt etc. stehen zwar viele Namen, aber in der Realität sind davon mal gerade ca. zwei/drei wirklich qualifiziert. Wer kontrolliert diese Listen???

Bei Erstgesprächen stellte sich immer wieder heraus, dass vielleicht schonmal ein Wochenendseminar Emdr besucht wurde, sie aber ansonsten traumatherapeutisch völlig ungeeignet ist. Aber wie schnell bleibt man aus lauter Verzweiflung bei so jemandem hängen... Ich fände es auch so wichtig, dass zum Beispiel Kunst- oder Körpertherapie als Ergänzung von den Kassen bezahlt würde.

Aber in erster Linie geht es natürlich darum, das begrenzte Stundenkontingent zu erweitern. Es ist schlicht der Horror.

Ich habe jetzt endlich eine gute Therapeutin gefunden, aber das Ende der Stunden rückt schon näher, ich kann es mir noch nicht vorstellen, weil es einfach nicht gehen kann!

Mit ambulanter Therapie und viel eigener Anstrengung komme ich mittlerweile ganz gut zurecht, ohne sie hätte ich Angst wieder in die Psychiatrie zu müssen oder Schlimmeres..., weil ich keine Hoffnung und Kraft mehr hätte.

Mit einer ausreichend langen Traumatherapie (natürlich nicht endlos), hätte ich aber gute Chancen auch wieder arbeitsfähig zu werden. (habe Dipl. Päd. studiert)

Mich würde interessieren was nun aus der Umfrage wird, (an der ich jetzt leider nicht mehr teilnehmen konnte)?

Gerne würde ich Flyer verteilen und auf die Initiative aufmerksam machen!

Was könnte ich denn tun um zu helfen?

Habe Angst, dass so eine Initiative doch kein Gehör findet und es viel zulange dauert bis sich daran etwas ändert. Gibt es keine Spendentöpfe, um den jetzigen Betroffenen die notwendige Therapiestunden zu finanzieren?

Viel Kraft und Ausdauer!

Herzliche Grüße,

M.

Hallo,

mit Betroffenheit lese ich die vielen Zuwort-Meldungen unter dem Aspekt, dass nicht genügend Hilfe geboten wird. Es ist sehr erschütternd.

Dann wird mir bewusst, dass auf meinem Weg riesige "Glückskekse" lagen.

Meine aller erste Therapeutin überhaupt in meinem Leben hat nach nur 2 Monaten Tagesklinik schon die absolut richtige Diagnose (dissoziative Identitätsstörung) gestellt. Ihr verdanke ich dadurch sicherlich den weiteren Therapieverlauf, der sich nun über 10 Jahre hinzieht. In diesen 10 Jahren hat die Krankenkasse mir jede beantragte Therapie genehmigt, ob ambulant, ob teilstationär oder 3 Mal in Reha- Kliniken. Selbst die Fahrkosten in eine andere Stadt über 2,5 Jahre, wurden erstattet (von Chemnitz nach Dresden einmal wöchentlich ambulant), weil ein so spezialisierter Verhaltenstherapeut nicht in Chemnitz existierte. Ich selbst habe mich dann auf Anraten einer Therapeutin für ein Jahr aus sämtlichen Therapien zurück gezogen, weil ich von 6 durchgehenden Therapiejahren völlig erschöpft war. Ein erneuter Einstieg dann wurde sofort wieder genehmigt. Entweder hatte ich im Gegensatz zu anderen Betroffenen das Glück, gleich die richtige Diagnose erhalten zu haben, oder hatte ich immer Glück mit dem anonymen Gutachter? Oder hatte ich das Glück mit kompetenten Therapeuten, die die Neuansträge absolut richtig und wasserdicht gestellt haben? Oder lag es einfach nur daran, dass ich den Weg meist über "Verhaltenstherapie" gegangen bin (die immer genehmigt wird), wobei ich stets bei der Suche der richtigen Therapeutin darauf geachtet habe, dass sie sich auch mit Traumatisierungen in frühesten Kindheit auskennt? Ich weiß es nicht. Kann nur sagen, dass mir jede Hilfe zuteil wurde, die ich brauchte. Also muss ich doch ein kleines Glückskind sein, oder? Und seit 3 Jahren bin ich auf der Warteliste für die einzige Wahl von mir: Die Traumastation (vollstationär) in Göttingen. Im Sommer 2013 geht es los. Und dort entscheiden die Ärzte über die Dauer und nicht die Krankenkasse. In diese Behandlung setze ich alle Hoffnung, denn danach habe selbst ich keine Lust mehr auf das "Aushalten müssen".

Ich weiß nicht, ob nun das positive Beispiel von mir auf irgendeine Weise Mut vermitteln kann! Soll es aber! Euch bitte ich, haltet durch! Wir sind alle miteinander verbunden und ich sende euch Kraft.

Eure Kathrin Beckert

Liebe Peggy,

ich möchte Deinen offenen Brief gerne unterstützen.

Ich lese gerade die schriftliche Stellungnahme des bff – Frauen gegen Gewalt E.V. zur Anhörung der Situation der Fachberatungsstellen u.a. Unterstützungsangebote für gewaltbetroffene Frauen vom Ende letzten Jahres und dort wird festgehalten, dass nach § 5 Absatz 1 SGB I ein Mensch, der einen

Gesundheitsschaden erleidet „ein Recht auf die notwendigen Maßnahmen zur Erhaltung, zur Besserung und zur Wiederherstellung der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit und angemessene wirtschaftliche Versorgung“ hat.

Eigentlich ist doch damit alles geregelt, nicht? Wir haben ein Recht auf Versorgung!

Aber leider sieht die Realität doch anders aus. Von einem Opfer körperlicher und/oder seelischer Gewalt wird „verlangt“, dass sein persönliches Trauma in einem vorgegebenen Zeitrahmen austherapiert ist. Das ist in der Tat unhaltbar. Die Realitätsferne solcher Vorgaben macht traurig und wütend. Umso wichtiger ist es, auf diese Umstände aufmerksam zu machen und sich v.a. als Betroffene zu Wort zu melden.

Ich wurde von meinem Ex-Mann überfallen, gewürgt und misshandelt. Er hat mir die Möglichkeit zur Flucht genommen und mich in so vieler Hinsicht gedemütigt. Er hat mich um mein Leben betteln lassen. Und weil seine Vernunft komplett ausgeschaltet war, verfolgte er mich auch nach meiner Befreiung durch die Polizei und mit einer Anzeige im Nacken, fand meine Adresse heraus, um mich wiederholt zu überfallen. Diesmal dachte er, es sei eine gute Idee ein Messer mitzunehmen. Weiteres erspare ich euch und mir.

Meine Strafsache ist nach fünfzehn Monaten, im Februar diesen Jahres durch ein Urteil beendet worden. Was aber seit diesen Taten mit mir passiert ist, fällt mir schwer zu beschreiben.

Mein oberstes Ziel war und ist es, den Alltag aufrecht zu halten. Ich bin zwei Wochen nach dem ersten Überfall wieder arbeiten gegangen. Habe mehrmals bei Gericht vorgesprochen, um Gewaltschutzverordnungen zu erwirken, detaillierte Aussagen bei der Polizei gemacht und mir ganz nebenbei eine Therapie organisiert...und wir wissen alle, dass es Zeit und Kraft kostet, bis man „angekommen“ ist.

Nach dem zweiten Überfall wurde mein altes Leben beendet. Ich habe Familie, Freunde, Therapie und Arbeit hinter mir gelassen und bin anonym verzogen.

Das neue Zuhause zu schaffen, sich in eine neue Arbeit einzugewöhnen und wieder

Therapeutensuche...das alles hat meine Kraftressourcen schrumpfen lassen. Nun, da die Therapie läuft und ich mich beginne zu stabilisieren, kommt die Angst vor der begrenzten Stundenanzahl, die bewilligt wurde. Ich habe Angst davor, mein mühsam aufgebautes, funktionierendes Gerüst in der Therapie fallen zu lassen und dann, nach Ende der Therapie, mit den ganzen Folgen der Straftaten (für mein Leben und meine Seele) allein und überfordert zu sein.

Aber ich stelle mich dem System und hoffe, dass es Wege gibt, die wir beschreiten können.

Es ist gut, dass wir aus unseren Erfahrungen (und auch Ängsten) heraus aktiv werden.

Mich hat während der letzten Monate immer das Hadern mit der Anklage gegen meinen Ex-Mann den Schlaf geraubt. Daraus ist eine Homepage entstanden, in der ich versuche offen mit meinen Ängsten und Zweifeln, die mir begehnet sind, umzugehen: mut-zur-stimme.de

Ganz liebe Grüße und viel Kraft,

Nicole

"Ich wollte nur mal Rückmelden, dass ich nur noch 5 Sitzungen habe, und nachdem ich 95 Sitzungen gebraucht habe, um endlich Dinge aussprechen zu können, sie überhaupt sehen zu können und zu dem, wie es ist, stehen zu können, habe ich endlich die Hoffnung, dass es sowas wie Heilsein auch geben kann.

Eigentlich könnte ich mich jetzt auf den Weg machen, was die Heilung angeht (nächste Etappe, örgs), aber mein Therapeut vermutet, dass der Gutachter dieses Mal nicht zustimmen wird. Zur Erinnerung: Ich hatte 80 Sitzungen VT gehabt und dann nochmal 20 bekommen."

Lara

Guten Abend,

ich möchte mich gerne bei der Initiative beteiligen und meine Unterschrift unter die Unterschriftenliste setzen. Dabei habe ich aber das Dilemma, dass ich einerseits als Sozialpädagogin für einen Wohlfahrtsverband befristet beschäftigt bin und andererseits seit zwei Jahren weiss, dass ich selbst Betroffene bin.

Gerne würde ich es öffentlich machen, was mit mir getan wurde und für meine Rechte kämpfen. Ich habe nun das Stundenkontingent für die Verhaltenstherapie aufgebraucht (noch ca. 5 Stunden) und muss jetzt wechseln. Ich telefoniere mit Therapeuten und versuche einen Platz zu bekommen. Die geeignetste Therapeutin hat voraussichtlich eine Wartezeit von einem Jahr! ich arbeite seit

zwei Jahren trotz den Diagnosen PTBS und schwere depressive Episode. Erst seit diesem Sommer wurde die Diagnose in eine mittelgradige depressive Episode nach einem sehr, sehr positiven Rehaaufenthalt umgewandelt.

Nur, wenn ich im Internet unterschreibe, dann können zukünftige Arbeitgeber davon erfahren und mich aufgrund meiner Lebensgeschichte als Bewerber ohne Probleme ablehnen. Ich arbeite gerne und ich bin gerne in der Beratung beschäftigt. Menschen sagen mir, dass ich eine einfühlsame Art habe und zeigen mir, dass sie meine beruflichen Qualifikationen wertschätzen.

Durch die komplexe Traumafolgestörung triggern mich aber auch viele Klienten. Deshalb bin ich in die Therapie gegangen und habe dann durch einen Auslöser die Auflösung meiner traumatischen Amnesie in der Therapie erlebt. Das hat mich zwei Jahre in eine schwere depressive Episode geführt.

Ich weiss nicht, ob ich mich als Betroffene oder als Diplom-Sozialpädagogin der Liste anschließen soll, da ja auch unterschiedliche Farben verwandt werden. Als Fachkraft kann ich mich ohne Genehmigung meines Arbeitgebers nicht outen, diesem möchte ich aber meinen Wunsch nicht mitteilen.

Viele Grüße,
Martina

Liebes Team der Initiative Phoenix,

durch meine Traumatherapeutin bekam ich Ihre Internetseite zugeschickt und nahm auch an als Betroffene an der Umfrage teil. Ich finde Ihre Arbeit super! Großes Lob dass Sie diesen Mangel im Gesundheitssystem anpacken.

Bei mir ist es nun so, dass nach 50 Stunden ambulanter Traumatherapie eine Weiterführung der Therapie vom Kostenträger trotz Widerspruch abgelehnt wurde, da ich davor schon 60 Stunden Verhaltenstherapie bei einer anderen Therapeutin hatte. Mir war zu der Zeit, als ich bei der anderen Therapeutin war noch nicht bewusst, was ich eigentlich brauche, erst nach einem Aufenthalt in einer Traumaklinik machte ich mich auf die lange Suche nach meiner jetzigen Traumatherapeutin.

Ich habe das große große Glück, letztes Jahr geerbt zu haben, so dass ich mir meine Therapie in Zukunft selber finanzieren kann. Aber ich war trotzdem zunächst entsetzt, denn ich bin bei meiner Traumatherapeutin gerade mal so weit, dass ich genügend Vertrauen gefasst habe um ihr überhaupt etwas von den Bruchstücken meiner Seele zu zeigen. An Trauma-Konfrontation ist da noch gar nicht zu denken.

So fiel mir Ihre Internetseite wieder ein- ich fragte mich Was kann ich tun? Und kam zu dem Schluss: ich möchte sehr gerne die Briefe an Kassen und Presse unterschreiben, falls dies noch möglich ist.

Mit vielen Grüßen

Andrea Gäbel

Ich bin gerade wieder auf der Suche nach einer angemessenen Behandlung.

Ich leide unter dissoziativer Amnesie. Kann mich also nicht im klassischen Sinne erinnern. Habe aber aus dem was ich als Erwachsener am Verhalten meiner Eltern beobachten kann, so mittlerweile schon einige Vorstellungen was alles passiert ist in meiner Kindheit.

Wenn ich auf Therapeuten zu gehe, kann ich denen mittlerweile schon vermitteln das es kein Spaziergang war in meiner Kindheit. Aber keiner traut sich ran. Nur keine schlafenden Hunden wecken (ist mein Eindruck) aber die Seele will gesund werden. Und was mache ich wenn die Sachen irgendwann rausbrechen?

Eine Traumatherapie in einer Klinik wird mir immer wieder geraten. In den meisten Traumakliniken wird in Gruppen therapiert. Und wenn man Glück hat bekommt man eine Einzelstunde in der Woche, wenn man Pech hat eine Einzelstunde am Anfang und eine am Ende des Aufenthaltes. Was soll ich in einer Gruppentherapie mit meinen kaum vorhandenen Erinnerungen? Was soll ich da erzählen, worüber soll ich sprechen? Gruppentherapie ist natürlich günstiger.

Was sich also für mich dringend ändern muss, ist nicht nur der Rahmen, sondern jeder sollte eine auf sich individuell zugeschnittene Behandlung bekommen. Und das so früh wie möglich. Das wäre am Ende günstiger, als die Kosten für z.T. jahrzehntelanges herum therapieren.

Es geht ein Mensch für diese Gesellschaft verloren. Ein Mensch der arbeiten gehen oder sich anders einbringen könnte und nicht nur Kosten verursacht.

Ein Krebspatient oder Komapatient muss sich für die Kosten seines oft ein halbes Jahr und länger dauernder Klinikaufenthaltes weder rechtfertigen, noch muss er dafür kämpfen.

Mich hat der offene Brief von Peggy Borchert sehr angerührt. Denn das alles kenne ich nur zu gut. Ich lebe im hohen Norden Deutschlands u. bin wegen des sexuellen Traumas seit zwölf Jahren berentet, schwerbehindert u. habe diese ganze Odyssee mit Kasse, Kliniken, Gutachten etc. auch hinter mir. Seit ein paar Jahren auch ein Verfahren nach OEG-Opferentschädigung ins Rollen gebracht. Mit viel Unterstützung vom Frauennotruf; die Mitarbeiterinnen haben mir auch mal die zwei Jahre Wartezeit überbrückt mit einer wöchentlichen Begleitung. Durch EU-Rente u. Grundsicherung komme ich gerade so über die Runden. Die ganze Aufarbeitung ist ein einziger Kampf darum ernst genommen zu werden, Therapiestunden zu erhalten, sich zu verabschieden wegen des begrenzten Stundenkontingents, neue Therapeutin zu suchen, wieder von vorne anfangen Vertrauen aufzubauen, Endlosschleife.

Einen "normalen" Menschen wird doch auch nicht zugemutet etwa alle vier Jahre den/die HausärztIn zu wechseln, wieder die ganze Krankenanamnese einer unbekanntenen Person zu verklickern u. hat man sich endlich aneinander gewöhnt, tschau, Zeit ist rum. Nun muss man erstmal zwei Jahre ohne ÄrztIn zurecht kommen, so will es die Krankenkassenregelung, dann darf man wieder von vorne beginnen. Ja, klingt absurd, dürfte nicht sein. Gibts ja auch nicht bei "normalen Erkrankungen".

Bei Opfern von sexueller Gewalt/Traumatisierten kann man das machen. Und dann wundert sich die Kasse auch noch wieso man nicht innerhalb einer fest bemessenen Zeit "heilt". Seit wann können Menschen, die zum einen keine Fachkräfte sind u. null Ahnung von den Ausmaßen eines Traumas haben festlegen wie lange ein Heilungsprozess zu gehen hat u. noch dreister, festlegen wie lange die ärztliche Versorgung zu gehen hat u. wann Schluss damit ist? Und genau dieser Anmaßung sind wir Opfer/Betroffenen auch noch ausgesetzt - zu den Schäden u. Folgen durch das Kindheitstrauma - müssen uns ständig erklären. Kein Wunder zieht sich der gesamte Versuch an der eigenen Heilung zu arbeiten unendlich hin, weil diese Zustände eher genau das Gegenteil bewirken. Ein Schutzwall wird hochgezogen, von Dissoziationen fange ich erst gar nicht an u. alles schleppt sich hin. Und das ist nur der äußere Rahmen. Für die Aufarbeitung eines massiven Traumas aus der Kindheit ist der erste Schritt Vertrauen aufzubauen, bzw. zu erlernen. Im Grunde schließt das eine das andere aus oder schränkt die Möglichkeiten extrem ein. Heißt, der Versuch des therapeutischen Aufarbeitens braucht sowieso viele Jahre, wenn nicht Jahrzehnte u. die Kassenregelung bremst den gesamten Heilungsprozess aus. Aus ärztlicher Sicht nennt man das wohl Kontraindikation...

Ihr habt das auf eurer Initiativenseite sehr gut beschrieben, versteht welch eine Zumutung das für Opfer/Betroffene ist. Es tut gut zu wissen, dass ihr dran seid am Thema u. euch so einsetzt. Das macht echt Mut! :-) Danke!

M.B.

Liebes Team der Phoenix-Initiative,

zunächst einmal möchte ich Euch danken, dass ihr Euch so sehr engagiert. Auch wenn "ganz unten" bei uns Patientinnen noch nicht viel anzukommen scheint. Ich habe es noch nicht geschafft, alles auf Eurer Homepage zu lesen. Als Betroffene ist es kaum möglich, sich mit gesundheitssystemischen Problemen wirklich auseinanderzusetzen oder sogar für sich in diesem Sinne zu kämpfen (Anträge, Kontaktanfragen etc. überfordern).

Ich schreibe Euch heute, weil ich nun ausreichend Aggression, Wut, Ärger, Frust, Verzweiflung und Trotz angehäuft habe, um genügend Kraft für Worte zu finden. Bzw. schreibt mein Freund für mich, aber ich vermute, das versteht ihr. Ihr dürft meinen Bericht gerne verwenden (...).

Meine Geschichte beginnt wohl mit meiner nicht gewollten Geburt, mit Jahren des Missbrauchs, der Gewalt und Vernachlässigung. Ich möchte darauf nicht näher eingehen.

Als seien diese Dinge nicht genug, startet mein (kranker) Weg durch das Gesundheitssystem mit ca. 17 Jahren, einige ambulante Therapien ohne richtige Diagnosestellung (wie ich heute weiß), stationäre Aufenthalte, die mich noch zusätzlich traumatisierten. Mit Fixierungen, medikamentös langer Ruhigstellung und Behandlungen mit falschen Diagnosen aufgrund von mangelnder Zeit für eine Anamnese, die durch die

bekanntes - bei mir zeitweise stark ausgeprägtes - Symptome einer komplexen Traumafolgestörung erschwert wurde. Mutistisch, verängstigt, unter Tavor stehend kam in den ersten 2 Jahren kaum ein Gespräch zustande.

1,0 Abitur, Studiumsbeginn, Hochleistungssport und im System keine Zeit für Therapie.

Die diffuse Erstdiagnose 2010 führte zu sporadischen Behandlungen im PZN in Wiesloch, die Arztbriefe allesamt geschönt, sie spiegeln in keinsten Weise das dortige unprofessionelle Handeln wieder. Zwangsmedikationen wurden einfach nicht notiert, für mich höchst dramatisch verlaufene Therapiesprache werden als erfolgreich dargestellt, die ambulante "engmaschige" Betreuung bestand aus Einzelterminen alle 2-3 Wochen mit oft langen Wartezeiten. Diverse Briefe habe ich zudem nie erhalten, als wäre ich nie dort (PZN oder Uniklinik Heidelberg) behandelt worden.

All die Jahre wusste ich nicht viel über meine Diagnose, war kaum in der Lage mich überhaupt damit zu beschäftigen und lenkte mich ab in meiner "Nebenwelt", dem Sport und dem Studium. Selbstverletzungen, Suizidversuche, stark anorektische Phasen der Selbstvernachlässigung führten immer wieder zu stationären Aufenthalten (einige Arztbriefe im Anhang, jedoch keiner davon wirklich "richtig").

Seit 2 Jahren weiß ich, "was ich habe" und wie mir geholfen werden könnte. Ich weiß, dass ich (dringend) Hilfe bräuchte und bin (war?) eigentlich sehr terapiemotiviert. Eine über mehrere Jahre aufgebaute ambulante Traumatherapie, mit Musik- und Entspannungstherapie, gut integriert in meinen stabilisierenden Alltag.

Zwischendrin war/bin ich immer wieder in der Ambulanz in Heidelberg in der Psychiatrie, dort von einer selbst überforderten jungen Ärztin betreut, "stützende Gespräche" alle paar Wochen mal ein paar Minuten, was faktisch mehr destabilisiert hat. Aber Tavor bekommt man dort jedes Mal "so viel man will".

Seit 2 Jahren bin ich nun auf der Suche nach einer ambulanten Traumatherapeutin im Raum Heidelberg. Jedes Telefonat, jede Kontaktanfrage kostet mich unglaublich viel Kraft, auch wenn mein Freund hier vieles übernimmt - es kostet uns Beide Kraft.

Wie die Lage um (Trauma-)Therapeuten steht, ist Euch sicherlich bekannt. Fazit war also: Liste von der DGPP/Emdria und Kassenärztl.Vereinigung mit allen Traumatherapeuten der Region erhalten. Alle durchtelefoniert, mit Krisen nach jeder Absage etc. ...

Alle nur Warteliste oder meistens gleich Absage.

Dezember 2015 dann zu einer "privaten, Selbstzahler"-Therapeutin (...), 3 Sitzungen selbst bezahlt (Schulden gemacht), Antrag auf Kostenerstattung bei der Krankenkasse gestellt.

"Dringlichkeitsbescheinigung" vom Hausarzt und auch die Therapeutin meinte es sei wirklich "sehr dringend". Anscheinend so dringend, dass jetzt die Ablehnung von der Krankenkasse kam (siehe Anhang). Ist ja alles nicht so schlimm, ich schlaf halt kaum, mache nachts ins Bett, übergebe mich täglich 5-7x und dissoziiere mehrmals, sodass mein Studium jetzt schon seit einem Jahr "unterbrochen" ist und ich den Tag über mit meinen Hasen verbringe und vor mich hinstarre oder mit Tavor einen langen Mittagsschlaf mache, ... und und und --> aber klar, der Gutachter, der mich ja so gut kennt, meint "Wartezeit ist zumutbar, laut aktueller Rechtsprechung" und wenn es denn ganz akut wäre, könnte ich ja jederzeit stationär aufgenommen werden - und wieder medikamentös ruhiggestellt werden. Danke für das Angebot! Dann tu ich jetzt mal so, als springe ich gleich vom Balkon, dann krieg ich wieder Tavor ;-). Nun gut, ohne Selbstironie zu erzählen gelingt mir gerade noch nicht.

Das ist also der aktuelle Stand: ich habe keine Therapie (ach so, doch: das Angebot von "Kurzkontakten" à 15min alle zwei Wochen in Heidelberg in der Ambulanz der Psychiatrie, bei einer kurz vor dem Burnout stehenden Petra Dallmann, die von Trauma fast gar keine Ahnung hat), aber sehr viel Wut und Trotz. Ich werde kämpfen und schaffe das auch alleine!

Ich erwarte von Euch keine Hilfe oder Antwort, wollte einfach nur keine Möglichkeit ungenutzt lassen und meine Erfahrung mitteilen. Ich hoffe aber sehr stark, dass es mir folgenden Generationen mal anders ergehen wird: frühzeitige korrekte Diagnose, langfristig geplante Therapie ohne Hin- und Hergeschoben werden, ohne Pausen und Fehlbehandlungen etc. In diesem Sinne drücke ich alle Daumen, dass ihr früher oder später erfolgreich sein werdet und noch viel mediale Aufmerksamkeit bekommt, damit sich politisch dann etwas ändern kann. Falls ich noch irgendetwas tun kann, sofern es in meinen momentanen Möglichkeiten liegt, sehr gerne. Leider ist, so vermute ich, kaum eine der Betroffenen wirklich in der Lage, ausdauernd für sich zu kämpfen.

Danke für's Lesen und noch viel Erfolg,
eine verzweifelt kämpfende *

Unbedingt unterschreibe ich den 'Offenen Brief', schließe mich der Initiative an, und besonders auch den Briefen, die hier als Reaktionen veröffentlicht sind.

Meine Diagnose ist Angst- und Zwangsstörung auf Borderline-Persönlichkeits- Organisationsniveau v. d. H. früher Traumatisierung. Ich hatte mit 4 Jahren schon Zwänge. Mit 7 Jahren habe ich beim Streiten meiner Eltern inständig gehofft, dass sie sich trennen, denn dann hätte ich jeweils nur einen gegen mich gehabt.

Als ich 12 Jahre war haben meine Eltern eine mir dringend angeratene Psychotherapie abgelehnt - mit der Begründung 'wir wollen nicht, dass unsere Tochter denkt, sie sei nicht normal' (habe es durch Zufall in einem Gutachten gelesen). Ich hätte mich gefreut zu einer Psychotherapeutin zu gehen und ganz sicher nicht gedacht ich sei nicht normal. Im Gegenteil, meine Eltern wollten kein Kind, dass zum Psychologen geht. Und was die Nachbarn denken, das ist wichtig!

Auch eine Familientherapie wurde verweigert. - So wird einer für die gesamte Familie krank, diese Aussage hatte ich erst nach und nach nachvollziehen können.

Als Kind habe ich mich wenn ich alleine war immer fühlen lassen, dass ich gefilmt werde. Anscheinend habe ich mir dann eben meine Geltung so zustande gebracht.

Immer wieder wurde ich von meinem Vater mit hämischer Verachtung behandelt, und mit einem spöttischen Gesichtsausdruck, als müsste er sich jeden Moment vor Abscheu erbrechen: "Wie kannst Du nur essen!" (Eine Weile davor ist mir ein Hund von der Leine und in ein Auto gerast - das ist doch für mich schon traurig und fürchterlich genug gewesen.) "Findest Du, dass Du bildhübsch bist?!" (Mädchen-Model-Traum). "Du bettelst ja!" (Ich hatte lieb meine Tante gefragt, ob das Buch, welches sie für mich bestellt hat schon gekommen wäre). - Immer mit vor Ekel verzerrtem Gesicht und mit tiefverachtender Stimme! So was prägt und lässt mich fühlen, als hätte ich den Wert des letzten Abschaums, der nur die Hölle verdient hat. Und z.B.: Meine Mutter riss mich im Treppenhaus an meinem Pullover zu sich herum, riss die Augen weit auf, und schrie mich bedrohend an: "Hast Du gelogen?!!" - Ich erinnere mich, dass ich es aus Angst versucht hatte. - Als hätte ich ein schlimmes Verbrechen begangen, was abgrundtief böse war.- Es entsteht eine tiefe Überzeugung 'Ich bin böse'. Im Verstand weiß ich aber dass ich es nicht bin, dies ist kein gut auszuhaltender Zustand.

Ein Kind glaubt das, weil die Eltern doch immer rechthaben müssen, da es für das Kind sonst unerträglich ist. Die Eltern sind da noch der 'liebe' Gott, bzw. sollten es sein. Und danach sollte man ein in einem gesunden Selbstvertrauen gestärkter Mensch sein. Stattdessen eckt man als kranker Mensch oft an - am meisten an sich selbst - aber das erkennt keiner.

Es gab Prügel auf den nackten Hintern, der Grund einmal: Ich bin - da ich wohl etwas frech dahergeredet habe - zurück in's Hotelzimmer geschickt worden. Aber als ich durch die Etagen gelaufen bin, bin ich an der offenen Tür des Zimmers von einer Ferienfreundin vorbei, und habe dann auf Einladung mit ihr mit den Kindersachen auf dem Fußboden gespielt. Kurze Zeit später hat mich mein Vater gesucht und erwischt. - Dass ich dafür so brutal bestraft werden musste! - Man hat mir meinen Teddybären und mein Tagebuch als Strafmaßnahme weggenommen (ich hatte nur etwas wiederholt, was ich von meiner Mutter gehört hatte). Ich habe mit einer bestimmten Stelle meines Fingers immer wieder über eine kleine Stelle genau diesen Teddys gestrichen, dieses Gefühl ging als seelische Beruhigung in meinen Körper, es war so wichtig wie essen und trinken. Heute mache ich so etwas mit meinen Füßen. Wenn ich aufwache oder bevor ich einschlafe reibe ich meine Füße aneinander wie zwei Delfine, die sich in Angst gegenseitig mit ihren Körpern trösten.

Als älteres Kind hatte ich besonders oft starke "Weltallängste". Ich stellte mir den Raum und die Zeit unendlich vor, was danach kommt und danach usw. Wenn es eine Hülle gibt - was kommt danach? Nirgendwo finde ich Halt, Verwurzelung, Sicherheit oder Begründung. Innerhalb kürzester Zeit bekam ich ein unaushaltbares Gefühl blanken Entsetzens. In Panik bin ich dann oft an die Haustüre gerannt, habe sie aufgerissen, und das große Hochhaus gegenüber angeschaut, bei dem abends die gelben Lichter in den Zimmern friedliches Leben ausstrahlten.

Obwohl ich geliebt wurde hat man mich (meine Meinung und mein Wesen) immer wieder zu Boden getrampelt bis nur noch ein platter Fladen übrig war. Die eigene Meinung war nichts wert.

Die Wertschätzung, die man mir hätte geben können, hat man mir nie gezeigt. Aber deshalb hat sich so was nie in mir positiv zu Buche schlagen können.

Immer wieder habe ich gefordert und geschrien: "Ich will mein eigener Mensch sein!", "Ich will mein Gehirn für mich selbst haben." Dennoch habe ich alles gemacht und befolgt was von mir verlangt wurde, obwohl ich

wusste es kann nicht rechtens sein. Es entstand ein zu starkes Über-"Ich". Und gleichzeitig eine Leidensfähigkeit, alles wurde unendlich lange Zeit in immer größere Tiefe gepresst. Mein Wille wurde weder respektiert noch erlaubt bzw. ich durfte ihn nicht finden. Auch wenn es niemanden geschadet hätte. Einfach gegen die Wunscherfüllung, gegen Verweichlichung. Man kann kein Kind erfolgreich trampeln, dabei geht etwas gesundes kaputt. Man hatte Angst auf einem Lob könnte ich mich ausruhen. Dabei war ich gar nicht der Typ. Ohne Druck hätte ich mich gesund entwickeln und entfalten können.

Mit 17 war der stationäre Aufenthalt in der Psychiatrie unumgänglich, weil ich wusste, dass ich mir ins Auge stechen muss. Ich habe dann eine Weile nur mit Löffeln gegessen. - Verschiedene Aufenthalte, insgesamt 14 einhalb Jahre lang. Ein psychiatrisches Landeskrankenhaus hat mich wegen Selbstverletzungen zur Strafe monatelang am Stück in einer Zelle fixiert. Morgens und abends Thrombosemittel gespritzt. Eine Schwester drückte ein großes dickes Kissen so lange auf mein Gesicht, dass ich dachte ersticken zu müssen.

Als ich auf der Erde lag und meinen Kopf auf die Platten des Bodens geschlagen hatte, kam ein Pfleger, der mich daraufhin mehrmals an den Haaren hochzog, um dann meinen Kopf noch viel fester auf die Platten zu knallen.

Ich habe lebensbedrohliche Dosen von Psychosemitteln bekommen, obwohl ich noch nie in meinem Leben eine Psychose hatte. Ich bin auf die Erde gefallen, weil meine Muskeln den Dienst versagten. Mir wurde im Hellen gleißend weiß, im Schatten rabenschwarz vor Augen. Bin auch öfters in Ohnmacht gefallen.

In mir ist entstanden: Je mehr ich bestraft werde desto mehr muss ich es tun, es kommt nur auf den Erhalt der Strafe an, weil ich weiß, dass ich es nicht schaffe der Bestrafung zu entgehen, nie schaffe ich es 'auf einen grünen Zweig' zu kommen, egal wie ich mich anstrengte, also bringe ich es hinter mich.

In den letzten Jahren des Psychiatrieaufenthaltes stellte ich fest, dass mein Puls immer im Schnitt 100 Schläge pro Minute hatte. Auch in "Ruhe". - Ich habe gespürt, dass dies aus vielen anstrengenden Jahren meines gesamten Lebens resultiert, dass ich immer in Erwartung von Angst bin. Als ob ich immer kurz vor schlimmen Zuständen, Ungerechtigkeit und Verknennung stehe. - Was sich ja dann auch immer wieder bewahrheitet hat! Seitdem nehme ich Betablocker.

Ich habe Scherben in meinen Arm gehauen oder Nadeln in den Körper reingeschoben, die dann herausoperiert wurden. Bei sowas wird dann hergeschaut. Aber: Meine Todesängste und der Kampf gegen die Zwänge sind schlimmer und viel quälender als diese körperlichen Verletzungen.

Immer wieder in den Jahren habe ich mich mit Medikamenten- und Alkoholvergiftungen bewusstlos gemacht, habe mich auf die Straße gelegt, bin aus einem fahrenden Auto gesprungen.

Einmal war ich bewusstlos, keine Ahnung wer verantwortlich war, jedenfalls bin ich am nächsten Morgen in einem fremden Auto im einem Waldstück von Frankfurt aufgewacht, bin ausgestiegen und weggelaufen und habe dann gesehen, dass ich zu einem Fünftel meines Körpers tintenschwarz, bzw. tief dunkelrot gefärbt war. Gesamt um die Augen war ich auch schwarz.- Was man auch mit mir gemacht hatte, es hat mir nichts ausgemacht. Ich war ja bewusstlos gewesen. (Dennoch bin ich froh, dass ich mein Augenlicht nicht verloren habe.)

Viel schlimmer ist, wenn mir als Kind mit großer Angst vor Spinnen am Frühstückstisch gesagt wird "Du hast gerade mit Deiner Milch eine Spinne getrunken." (Ob eine drin war oder nicht.) Oder wenn die Füße wie in einem Schraubstock festgehalten werden und man an ihnen gekitzelt wird ohne Fluchtmöglichkeit.

Tiere liebe ich über alles. Ich habe einen Draht zu ihnen. Ich identifiziere mich mit ihnen. Mit Menschen habe ich schlechtes erfahren. Ich habe von klein auf Puppen abgelehnt, sie waren kalt und wirkten gemein. Ich habe sie nicht angefasst. Meine Teddybären und Plüschtiere habe ich geliebt und mich um sie gekümmert. - Meine Mutter wollte für mehrere Kinder weiche Plüschkissen nähen. Sie hatte zwei Schnitte: für ein buntes Clownsgesicht und für einen Halbmond mit Gesicht; sie wollte für alle die Clowns nähen. Ich konnte das nicht akzeptieren, ich habe sie so lange bequengelt bis ich den Mond bekommen habe. Der Clown war ein Mensch. - Im Tierreich mag ich nur die Menschenaffen nicht richtig, denn sie sind dem Menschen zu ähnlich. Diese Erkenntnisse sind mir erst lange, lange später gekommen, bei meiner jetzigen Therapeutin.

Irgendwann habe ich einen Pfleger gefunden und zwei Ärzte, die mich nicht mehr bestraft haben, und die mir Unterstützung und Hilfe gaben und geben, dass ich mein "Rückgrat" (welches mal genetisch gesund geboren wurde) wieder einsammeln kann und versuche die Bruchstücke etwas zu kitten. Ich nehme seit vielen Jahren Clomipramin regelmäßig und Flunitrazepam bei Bedarf. Beides ist für mich bewährt und indiziert.

Trotzdem leide ich immer noch unter den schlechten Erfahrungen. Die gleichen schlechten Erfahrungen mache ich im Kampf um Therapiebewilligung von der Krankenkasse nachhaltig. Ganz entsetzlich.

Mir hat man auch nie geglaubt. An entscheidender Stelle schon gar nicht. - Auch wenn manche Träume doch sehr gruselig sind - die, aus denen ich bis heute mit einem lauten langen Schrei aufwache, sind die, bei denen mir von jemanden, von dem ich abhängig bin, nicht geglaubt wird.

Manchmal sind es auch mehrere Hilferufe, von deren letzteren ich munter werde, und die ich noch höre.

Bei allen drei Erkrankungen, der Angst- und Zwangsstörung, der BPS, sowie der KPTBS, muss man zügig behandeln, ansonsten werden die Chancen immer schlechter und schwieriger zu erreichen. - Dass es also wo Jahrzehnte in dieselbe Kerbe gehauen wurde bei mir etwas länger dauert - dafür kann ich nun gar nichts.

Man würde nie einem Krebskranken die 20. Chemotherapie verweigern. Genausowenig dem Diabetiker sein Insulin vorenthalten. Ganz zu schweigen von den teuren Virenmedikamenten, etc.

Ich habe die Initiative Phoenix erst vor kurzem entdeckt. Ich bin froh darum. Und meine Meinung ist, dass ich nicht verstehen kann, dass man das nicht ändern kann wie gefordert. Auch muss man sich wundern, dass es nicht schon seit langem so ist. Die schweren Seelischen Erkrankungen möchte die Kasse nicht sehen.

Uns verweigert man, dass wir aus unserem Leben noch das bestmögliche machen können, ganz zu schweigen von der Menschenwürde, die man uns damit versagt. Ich möchte mich gerne mit dem Geschriebenen bei den Veröffentlichungen der anderen hier anschließen,

Lizzy

Hallo liebe Initiative ,
ich möchte mich als ebenfalls Betroffene Unterschriften die ihr veröffentlichen könnt anschließen.

Ich bin mittlerweile 54 Jahre alt, erst sehr spät mit der passenderen Diagnose bedacht und habe insgesamt, nur ca. 8 Monate Psychotherapeutische Hilfe erfahren (Verhaltenstherapie, zwei Therapieversuche abgebrochen). Zwei Kurz Krisenaufenthalte in Psychiatrie, zweimal längere Tagesklinikaufenthalte, einmal vor 20 Jahren 2 Wochen in einer Rehaklinikebenfalls wegen Überforderung, falscher Behandlung, diskriminierenden Diagnosen abgebrochen.

Jetzt 20 Jahre "Behandlung durch Psychiater" und nur Medikamente zur Symptombekämpfung.
Vermittlung und das ergattern von guter Traumatherapieplätzen bei guten erfahrenen Therapeuten:
Ungenügend und Mangelware!!!

Geholfen beim Überleben hat mir das ambulant betreute Wohnen, Wildwasser Frauen mit immer wieder Begleitung und Beratung, Frauennotruf Begleitung von mehrmonatigen Beratungsgesprächen.....und Selbsthilfe.

Ich bin ziemlich böse auf das Gesundheitssystem. Schon mit 16 Jahren saß ich weinend vor den Schreibtischen von Ärzten und suchte Hilfe. Als Persönlichkeitsgestörte bin ich noch niemals in den "Genuß" von wenigstens DBT-Training gekommen, mit der absurden Begründung ich hätte ja keine Einzeltherapeut, den mir aber auch keiner Vermitteln konnte. Die Kraft zur überaus anstrengenden Therapeuten suche hatte ich meistens nicht denn ich war von sehr "depressiven" jüngeren Selbstanteilen ständig niedergedrückt, unfähig das zu managen. Erst spät dann die Diagnose dissoziative Störung.....

Leute mein zynisches Resümee ist: wir müssen uns selbst helfen, das Gesundheitssystem reagiert zu träge und langsam.

.....nervt sie alle, schreibt, macht Angaben, vorallem aber: Wut! Konfrontiert sie mit eurer völlig berechtigten Wut keine Hilfe oder nur ungenügend zu erhalten. Macht doch mal eine Rechnung auf. Nutzt jeden Strohalm und Leute :Selbstbewußtsein! Wir sind viele die so leiden! Wir haben ein Recht auf gute Behandlung!

Ich bin so wütend, dank Internet und dem mutigen Offenbaren und Kämpfen der letzten Jahre wo wir sexuelle Gewaltüberlebenden aus dem niederdrückenden Schatten von diskriminierenden Diagnose treten und uns nicht mehr verstecken und schamhaft in uns selbst verkrümmen: - wir sind soooo viele! Mir gibt das Kraft und der gerechte Zorn gibt mir Kraft.

Ich werde mittlerweile vom Fonds anerkannt aber so richtig ist das auch nichts.....aber immerhin. Was soll ich sagen: wir haben oft nur die Psychiatrie und Medikamente.....vielleicht wird es ganz langsam besser.... ich weiß es nicht.....fordert immer das Beste für Euch! Wir sind das wert!

Eine Überlebende

Zuletzt aktualisiert am: 01. April 2022...