

Inhalt

Überlebenskunst.	9
Einleitung.	12

TEIL I TRAUMA UND TRAUMATHERAPIE

1. Was ist sexuelle Gewalt?	16
Was ist ein Trauma? Hintergründe und Definitionen	16
Die üblichste Bewältigungsstrategie ist die Dissoziation.	17
Angriff auf Körper und Seele – sexualisierte Gewalt gegen Frauen.	20
»Frauen gemeinsam sind stark« – was die Frauenbewegung erreicht hat	27
Frauen vor Gericht – was die Rechtslage für Frauen bedeutet.	31
2. Wie reagieren Körper und Seele auf sexuelle Gewalt?	34
Wenn sich die Gewalt im Kopf eingräbt – hirnphysiologische Folgen	34
Der Körper drückt den Schmerz aus – körperliche Folgen	41
Wenn die Seele in Not gerät – psychische Folgen	44
Wenn Beziehungen und Arbeit mitleiden – soziale Folgen	49
Wer ist hier eigentlich gestört? Störungen, Diagnosen und ihre Bedeutung.	52
3. Traumatherapie – Heilung ist möglich	61
Der wichtige Blick auf die Ressourcen	62
Phasen der Traumatherapie – eine Übersicht	63

Stabilisierung – Boden unter den Füßen gewinnen.....	65
Traumabarbeitung – dem Schrecken begegnen	95
Integration – vom Überleben zum Leben	101
Sinn und Zweck von Psychotherapie – und ihre Grenzen	103
Die richtige Psychotherapie finden.....	107

TEIL II

TRAUMA UND SELBSTHILFE

1. Heilsamer Umgang mit Symptomen – was Sie

selbst für sich tun können	112
Flashbacks und Dissoziation unterbrechen	115
Alpträume verringern und den Schlaf verbessern.....	118
Ängste bewältigen und Vermeidungsverhalten überwinden.....	123
Wege aus der Depression finden.....	130
Schuld- und Schamgefühl abbauen	135
Die Wut nicht mehr nach innen richten.....	143
Beziehungen verbessern.....	147
Suchtverhalten in den Griff bekommen	153
Essstörungen abbauen	156
Mit körperlichen Schmerzen umgehen.....	161
»Viele sein« und besser miteinander klarkommen	164
Auswege aus selbstverletzendem Verhalten.....	167
Wenn das Leben in Gefahr ist – Suizidalität und Selbstschutz	172
Ermutigung am Ende des Kapitels.....	179

2. Was Ihnen sonst noch helfen kann

Struktur macht's leichter – im Alltag für sich sorgen.....	181
Anderen geht's ähnlich – Austausch mit Betroffenen.....	184
Beratungsstellen – wie sie Ihnen helfen können	188
Ihr Umfeld – Liebe und Freundschaft geben Halt.....	190
Natur und Spiritualität – das Größere, das trägt.....	194

Dank	199
Anhang	201
Anmerkungen	201
Literatur	202
Bücher zum Weiterlesen	206
Hilfreiche Bilderbücher	207
Verzeichnis der Übungen, Fragen zur Selbsteinschätzung und Infos	208
Adressen	209
Zitat- und Bildnachweis	211