

3 Vorwort

Gabriela Gadola

4 Bericht aus dem Vorstand

Dorothea Egli Pellaton

6 Sagen, was ist – Beratungspraxis bei narzisstischem Missbrauch

Dr. phil. Christine Merzeder

11 Trauma-Bonding – Bedeutung für Betroffene und Auswirkungen

Prof. Dr. Rosmarie Barwinski

14 30 Jahre Beratungsstelle Frauen-Nottelefon – Wir feiern jetzt!

Zahlen

17 Jahresrechnung

19 Statistik

21 Verdankungen

Diverses

22 So können Sie uns unterstützen

23 Team

23 Impressum

24 Kontakt

Vorwort

Gabriela Gadola

In diesem Jahresbericht widmen wir uns einer Problematik, mit der viele unserer Klientinnen konfrontiert sind: Sie erleb(t)en narzisstischen Missbrauch durch den (Ex-)Partner. Es kommt immer wieder vor, dass uns die Frauen berichten, ihr Partner habe zwei Gesichter. Er könne brillant reden, überzeugend auftreten, sei ein geschickter Manipulator. Diese Frauen, die in einer von Gewalt geprägten Beziehung leben, sind innerhalb dieses Verhältnisses einem besonders starken Machtungleichgewicht ausgesetzt. Sie werden enorm verunsichert, verlieren ihr Selbstvertrauen, ihre Kräfte und letztlich ihre Gesundheit. Über das Thema Narzissmus ist öfters in diversen Medien berichtet worden. Vielleicht ist das der Grund, warum uns Klientinnen immer häufiger darauf ansprachen, sagten, ihr (Ex-)Partner sei ein Narzisst. Eine Klientin berichtete uns vom Buch von Christine Merzeder: „Schleichendes Gift“ (s. Text von C. Merzeder auf den Seiten 6–8). Beeindruckt von diesem Werk, nahmen wir den Faden auf. Das Thema floss in den Fachnachmittag der AGHG (Arbeitsgruppe Häusliche Gewalt) ein, und wir engagierten Frau Merzeder für unsere interne Weiterbildung.

Frau Merzeder hat uns für diesen Jahresbericht einen interessanten Text geschrieben. Herzlichen Dank an sie! Ebenso konnten wir unsere langjährige frühere Fallsupervisorin, die Psychotherapeutin Rosmarie Barwinski, dazu gewinnen, für uns zu schreiben. Besten Dank! Der spannende Fachartikel widmet sich dem Thema Trauma-Bonding – Frauen, die narzisstischen Missbrauch erleben, sind auch davon besonders betroffen.

Doris Binda, die wiederum für unseren Jahresbericht fotografiert hat, und allen, die ihr Modell gestanden sind, aber nicht namentlich erwähnt werden möchten, sei ganz herzlich gedankt. Sie haben tolle, passende Bilder geschaffen.

2019 war ein intensives Jahr im Frauen-Notteléfono mit noch mehr Beratungen als im Vorjahr – 60 Frauen mehr suchten uns auf. Viel Öffentlichkeitsarbeit und Schulungen (Bildungsarbeit) fanden statt, und last but not least gab es personelle Veränderungen in unserem so stabilen Leitungsteam: Henny Rack verliess uns, weil sie pensioniert wurde. Mit Karin Moos kam eine neue Kollegin zu uns (s. auch Bericht aus dem Vorstand). Der Wechsel war gut vorbereitet und verlief nahtlos. Schön ist, dass sich das Team wieder gut konsolidiert hat und auch, dass Henny Rack bereits wieder einige Wochen als Stellvertreterin bei uns eingesprungen ist. Herzlichen Dank!

Wie Sie bereits wissen, feiern wir im Jahr 2020 unser 30-jähriges Bestehen. Sie finden dazu einen Veranstaltungskalender in der Mitte dieses Berichts. Wir freuen uns, auch mit Ihnen an einen oder anderen Anlass auf das Jubiläum anzustossen.



*„Wir stehn hier, fordern viel,
haben das gleiche Ziel
ooohh
wir sind stark, schaut euch um,
wir wollen Gleichstellung!!“*

Auch wenn unser Gleichstellungssong von den Trommlerinnen wuchtig übertönt wurde, sind diese Momente am Frauenstreiktag, einem Höhepunkt im vergangenen Jahr, unvergesslich. Gemeinsam mit den Beratungsstellen von Zürich hatten wir Aussagen von Frauen zu einem Leben ohne Gewalt an Wäscheleinen aufgehängt und im Umzug mitgetragen und spürten die Kraft der unzähligen Frauen auf der Strasse.

Auf politischer Ebene nahm das Thema „Gewalt gegen Frauen und häusliche Gewalt“ im Jahre 2019 eine bedeutsame Stellung ein, da die Umsetzung der Istanbul-Konvention, über die wir im Jahresbericht 2018 ausführlich informiert hatten, in verschiedenen Gremien auf der Agenda steht. In einigen Arbeitsgruppen sind Team- und Vorstandsfrauen mit engagiert, um die festgelegten Forderungen der Istanbul-Konvention umzusetzen.

Ein deutliches Zeichen, dass unsere Arbeit politisch mehr Rückhalt gewonnen hat, ist die Bewilligung einer Stellenaufstockung in der Beratungsstelle Frauen-Nottelefon. Da wir in den letzten Jahren konstant mehr produktive Stunden geleistet haben, als im Vertrag mit der Kantonalen Opferhilfestelle vereinbart wurden (im Jahr 2019 sind es 456 Stunden!), haben wir uns entschieden, eine Stellenaufstockung von 60 Prozent zu beantragen, um eine zusätzliche Beraterin einstellen zu können. Die Stellenaufstockung wurde uns im April 2019 zugesagt und mit dem Budgetentscheid des Kantonsrats im Dezember 2019 definitiv erteilt. Somit wird unser Team ab 2020 um eine zusätzliche Teamfrau vergrössert. Wir konnten diese Stelle wunschgemäss mit Salome Gloor besetzen. Sie hat in den letzten Jahren mehrfach als Vertretung bei uns gearbeitet und kennt somit die Beratungstätigkeit und unseren Betrieb bereits gut. Wir sind zuversichtlich,

dass wir auch mit einem vergrösserten Team die bewährte Teamleitungsstruktur erfolgreich weiterführen können.

Anfang 2019 mussten wir unsere langjährige Teamfrau Henny Rack, die das Frauen-Nottelefon Winterthur seit den Anfängen mitgeprägt hat, in ihre Pensionierung verabschieden. Mit einem tränenden Auge nahmen wir Abschied. An ihrem letzten Arbeitstag Ende Januar durften wir mit Henny nochmals ein tolles Fest feiern. Die Stelle konnten wir mit Karin Moos besetzen, die sich als erfahrene Beraterin rasch eingelebt und gut ins bestehende Team eingefügt hat.

Im Rahmen der regelmässigen Verhandlungen mit der Kantonalen Opferhilfestelle fanden wieder die Vertragsverhandlungen statt; zum ersten Mal wurde eine Leistungsvereinbarung über vier Jahre ausgestellt. Die Vorgaben des Leistungsauftrags sind zwar nicht verhandelbar, jedoch besteht eine wertschätzende Gesprächsatmosphäre mit der Zusicherung, dass im Falle von stark veränderten Rahmenbedingungen auch vor Ablauf der vier Jahre das Gespräch gesucht werden kann.

In den vergangenen Vorstandssitzungen nahm neben dem Alltagsgeschäft das Traktandum Jubiläum immer mehr Raum ein: Im Jahre 2020 feiern wir das 30-jährige Bestehen des Frauen-Nottelefons Winterthur, weshalb wir mit verschiedenen Aktivitäten an die Öffentlichkeit treten; weitere Informationen finden Sie in diesem Jahresbericht. Wir sind betroffen darüber, dass die Gewalt an Frauen nicht abnimmt und die Beratungsstelle weiter dringend gebraucht wird. Aber wir sind auch stolz darauf, diese wichtige Arbeit seit 30 Jahren in einem lebhaften und unterstützenden Team und in guter Qualität anbieten zu können. Herzlichen Dank an alle!



Sagen, was ist – Beratungspraxis

bei narzisstischem Missbrauch

Dr. phil. Christine Merzeder

Fast immer beginnt eine Geschichte so, wie sie die Journalistin Irene Rapp⁽¹⁾ eloquent beschreibt:

„Rückblickend muss ich sagen, dass ich sehr verliebt war. Verliebt in einen Mann, der mit Humor, Grosszügigkeit und Weltoffenheit zu gefallen wusste. Auch dann noch, als er mich wie aus heiterem Himmel würgte und schüttelte. Nur weil ich seinen Vorschlag für das gemeinsame Wochenende nicht gutgeheissen hatte ... Ich kann verstehen, dass Frauen aus vielerlei Gründen lange bei gewalttätigen Männern ausharren. In meinem Fall war es Verliebtheit. Der Glaube an einen einmaligen Ausrutscher. Meist war er ja der Traumprinz. Irgendwann kam es zur Schuldumkehr: Ich hätte ihn provoziert, kurz glaubte ich es sogar. Zum Glück gab es nur noch einen weiteren Ausrutscher, der mich zu Boden brachte. Der Traum vom Traumprinzen war endgültig ausgeträumt.“

Diese Beziehung wurde von der Verfasserin offenbar entschieden beendet, über die Verletzungen in ihrem Inneren können wir nur spekulieren, doch ihr Ausstieg zeigt Mut und Stärke. Der Text zeigt aber auch auf: Es kann jede treffen, jede Altersgruppe, jede Bildungsschicht. Mehrheitlich sind Frauen (und Kinder) die Leidtragenden, gibt es doch mehr Narzissten als Narzisstinnen, so die Annahme von Fachleuten. Narzissten sind Menschen ohne Empathie, mit grosser innerer Leere, meist bedingt durch sehr negative Kindheitserlebnisse.

Diese schmerzhaft Leere füllen sie laufend durch Ausnützen von Beziehungen, vergleichbar mit Drogenabhängigen, die ihren täglichen Stoff brauchen. Narzissten brauchen dringend ihre wiederholte Dosis an Zuwendung, Bewunderung, Aufmerksamkeit, sie jagen andauernd danach und lenken sich dadurch von ihrem inneren Schmerz ab, sie kreieren gleichzeitig eine komplett ideale Selbstsicht, sie spielen, wer sie sein möchten, sie sind unecht, Lügen sind nichts Ungewöhnliches, Doppelleben sind häufig, Gewaltanwendung in extremen Situationen ebenfalls.

Ihre Hauptköder zu Beginn einer Beziehung sind das, wonach sie selber suchen: Zuwendung, Bewunderung, Aufmerksamkeit, kurz, sie präsentieren sich als Traumpartner. Wer könnte da schon widerstehen? Es ist das Nachvollziehbarste auf der Welt, sich nach einer funktionierenden Beziehung zu sehnen. Die meisten „Opfer“ erinnern sich gerne an diese erste Phase und wundern sich später, wo denn dieser Mann geblieben ist. Die kurze Antwort ist, er hat gar nie existiert. Alles Fake, alles inszeniert. Sobald das Opfer nach einiger Zeit durch das ständige Bereitstellen von „narzisstischer Zufuhr“ ausgehöhlt und erschöpft ist, muss Ersatz her. Es wird demontiert, denunziert, abserviert. Nur wenige kommen aus eigener Kraft aus dieser traumatischen Verquickung, sie kämpfen bis zum Umfallen um ihre Rechte, oft wird ihnen nicht geglaubt, sie leiden gesundheitlich, sie verunfallen, viele entwickeln eine seelische Erkrankung oder bringen sich um.



Aus dem kurzen Text von Irene Rapp werden die Mechanismen eines narzisstisch gestörten Mannes deutlich, wer darüber Bescheid weiss, erkennt sie sofort. Beschreibungen narzisstischer Männer lauten immer gleich: Traumprinz, zu keinerlei Kritik fähig, nachtragend, neidisch, übergriffig, oft gewalttätig. Manipulative Methoden wie Gaslighting (dauernde und gezielte Verdrehung von Tatsachen, bis die Betroffenen nicht mehr Richtig und Falsch unterscheiden können und meinen, sie seien verrückt).^(7/8) Schuldumkehr, immer Rücksicht einfordernd, empfindlich auf Kritik u.v.m. gehören ebenso zum angewandten Repertoire.

Beratung

Für eine Beratung durch Opferhilfestellen können grob folgende vier Phasen unterschieden werden, die oft parallel und keineswegs immer chronologisch ablaufen: Die allerwichtigste Information für Betroffene ist, dem Erlebten einen Namen geben zu können und ihnen zu vermitteln, dass sie weder allein sind, noch dass sie verrückt sind. Dies ist ein wichtiger Schritt, um wieder eine Art Kontrolle über das eigene Leben zu erlangen.

Schritt 1: Erkennen und benennen

Es ist enorm wichtig, über die Strategien eines Narzissten Bescheid zu wissen. Die Frauen sind oft enorm erleichtert, aufgeklärt zu werden. Die immer gleiche Spirale der vielfachen Manipulationstaktiken hat einen Namen: „narzisstischer Missbrauch“. Emotionales Niedermachen wechselt sich ab mit guten Phasen, Hoffnung, Selbstbezeichnung der Betroffenen, härtere Arbeit an der Beziehung, um dann wieder einen Dämpfer zu bekommen, oft auch körperlich, finanziell, sozial. Körperliche Beschwerden folgen.

Es ist enorm hilfreich zu wissen, dass mit Narzissten kaum einvernehmliche Lösungen möglich sind. Ihnen geht es immer nur ums Gewinnen. Narzissten tun alles, um die Oberhand zu behalten: Drohungen, Stalking, finanzielle Ausbeutung, Ausspielen der Behörden gegen die Partnerin, schnelles Eingehen einer neuen Beziehung nach dem gleichen Muster. Diese Taktiken sind praktisch immer erkennbar. Wichtig zu wissen ist, dass sich der Täter ganz gezielt und äusserst glaubwürdig als Opfer darstellt, nie an irgendetwas schuld ist. Und das kann er so „echt verklickern“, dass Behörden, Richter, Polizei, Beratungsstellen reihenweise darauf hereinfliegen, wenn sie nicht Bescheid wissen.

Wenn Kinder da sind, unternehmen Frauen mitunter schneller Schritte zur Trennung. Denn wenn sie erfahren, dass Kinder durch das Verhalten des Narzissten bleibenden Schaden nehmen können, wollen sie nicht länger „um der Kinder willen“ beim Narzissten bleiben. Die emotionale Traumatisierung⁽²⁾ und der langfristige angerichtete Schaden für die Entwicklung der Kinder sind mittlerweile in der Fachwelt anerkannt.

Schritt 2: Traumatisierung erkennen und ernst nehmen

Aussagen Betroffener wie: „Er ist meine grosse Liebe“, „Es war ja zwischendurch wieder besser“, „Es gab eine aufwendige Versöhnung“, „Er hat Besserung gelobt, das hielt auch einige Wochen an, ich atmete auf, bis er wieder zuschlug“ sind daher zu erwarten. Wie auch: „Ich wurde krank, niemand fand die Ursache, der Arzt gab mir Psychopharmaka“, „Ich fing an, mir noch mehr Mühe zu geben, ich kämpfte um die Beziehung, ich konnte nicht mehr arbeiten“, „Er war mein Lebenstraum, mein Inhalt“, „Ich möchte bleiben wegen der Kinder“, „Ich habe keinen Beruf, schlechte Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt“ etc. Derartige Äusserungen sind klare Hinweise auf einen „Trauma-Bond und seine Stadien, die Betroffene durchmachen“. Wissen darüber und Verständnis dafür sind Schlüssel für eine hilfreiche Begleitung.

Schritt 3: Begleitung durch den Ablöse- und Gesundungsprozess

Man kann von einer erheblichen Traumatisierung (Trauma-Bond) Betroffener ausgehen. Sie haben beträchtliche Energien aufgewendet, um die Beziehung zu verbessern, zu retten oder, wenn sie bereits zerbrochen ist, um die Kinder, um Unterhalt oder mindestens um Gerechtigkeit zu kämpfen. Sie sind oft mit ihrer Energie und ihrem Geld am Ende, das Umfeld reagiert mit Unverständnis, sie werden als Simulantinnen bezeichnet, zur Mediation mit dem Narzissten gezwungen, zu gemeinsamem Sorgerecht, zum Suchen eines Jobs etc. „Zum Streiten gehören immer zwei“ wird oft gesagt, was mit Narzissten nie stimmt, er wird hartnäckig versuchen, Konflikte zu kreieren, Streit und Auseinandersetzungen unendlich fortzuführen, bis er gewinnt. Denn Narzissten erhalten ihre Zufuhr auch aus negativer Aufmerksamkeit, aus Streit, aus Aufforderungen, vor Gericht zu erscheinen, aus der Nichtbeachtung von Urteilen, die Liste ist unendlich lange. Erlebtes Trauma zehrt körperlich, andauernder Stress und emotionale Alarmbereitschaft über Jahre bringen Betroffene ans Ende ihrer körperlichen Kraft.⁽³⁾ In diesem Stadium ist es wichtig, ärztliche Behandlung zu organisieren, und zwar, wenn immer möglich, mit der Information der traumatischen Vorgeschichte. Nur so können ÄrztInnen wirksam helfen und körperliche Erschöpfungszustände ausgleichen.

Wichtig ist auch, dass man sich aus Traumata kaum „herausdenken kann“, zu tief sitzt es im Körper, in den Zellen.⁽³⁾ In der äusserst sensiblen „durchlässigen“ Phase der Traumaverarbeitung sind spezialisierte Traumatherapien wie z.B. EMDR⁽⁵⁾ etc. wichtig.

Die Wirkung symbolischer Handlungen wie z.B. Ausräuchern der (früheren) gemeinsamen Wohnung, das rituelle Wegwerfen von Erinnerungsstücken, das Entfernen aller Überbleibsel aus der Missbrauchszeit sind in ihrer Heilkraft nicht zu unterschätzen. Bilder, Sprüche, Gedichte, Mantras und Zeremonien wirken auf der emotionalen Ebene und sollen im Heilungsprozess Platz haben können.

Heilung ist ein Prozess, der immer wieder durch Rückkehr zum Narzissten unterbrochen werden kann. Betroffene entwickeln oft ein suchtartiges Bedürfnis, mit dem Narzissten wieder in Kon-

takt zu treten. „Drogenentzug ist ein Klacks dagegen“, sagte mir einmal eine Betroffene. Eine verlässliche, nicht urteilende Begleitung auf diesem Weg kann lebensrettend sein. Der Loslösungs- und Heilungsprozess kann Jahre dauern (siehe auch unten, „Niemals die Hoffnung aufgeben“).

Schritt 4: Schützen, praktische Hilfe und Beratung

Trotz seiner Häufigkeit ist narzisstischer Missbrauch und sein verheerender Effekt auf Betroffene relativ unbekannt. Es ist daher sehr hilfreich, auf informierte Fachleute zu treffen, die sich damit auskennen.

Behörden bestehen oft auf Gegenseitigkeit und Vermittlung. Aus Unwissenheit über narzisstische Strukturen lassen sie sich von diesen Männern täuschen und irreführen. Hier können Aufklärung, Beratung und Begleitung, z.B. bei Sorgerechtsanhörungen, entscheidend sein. Informationen über Rechte, Unterstützungsangebote u.v.m. sind in dieser Phase ebenso wichtig wie Auskunft über Schutz bei Stalking oder bei der Erlangung von Rayonverboten. Eine Ernstfall- und Notfallplanung sollte keinesfalls zu kurz kommen: sich niemals mit dem Narzissten treffen, ihn nicht in die Wohnung lassen, hart bleiben bei der „Mitleidsmasche“ etc. und weitere, praktische Hilfe sowie nachhaltiges „Empowerment“.

Wir alle, Betroffene und Fachleute, müssen ermutigt werden, ohne Scham „zu sagen, was ist“. Bei sprachlicher Beschönigung von Gewalttaten machen wir uns sonst zu „BystanderInnen“ oder „MittäterInnen“, die eine wirksame Hilfe im Einzelfall und die dringend erforderliche gesellschaftliche Gegenentwicklung behindern. Ausdrücke wie „häusliche Gewalt, erweiterter Suizid, Familiendrama“ lenken davon ab, was wirklich tagtäglich geschieht: Gewalt von Männern gegen Frauen. Sogar sensibilisierte Fachstellen können mitunter in diese Falle tappen, wenn sie z.B. von der „weltweiten Plage der Gewalt gegen Frauen“ sprechen, statt von Männergewalt gegen Frauen, von seelischer Folter, emotionaler Auslöschung, Mord an Frauen durch Männerhand. Der Begriff für dieses linguistische Manöver heisst „Auslöschung der Täterschaft“ (Agent Deletion) durch wiederholte sprachliche Verharmlosung⁽⁴⁾ zum Schaden der betroffenen Frauen.

Niemals die Hoffnung aufgeben

Positive Geschichten, die Erlittenes keineswegs ausklammern oder beschönigen, können enorm hilfreich sein, vor allem, wenn Betroffene glauben, sie seien am Ende ihrer Kräfte und es werde sich nie bessern. Erfahrene Beraterinnen haben ihre eigenen Geschichten parat, die klar und deutlich aufzeigen, dass es so etwas wie „posttraumatisches Wachstum“ gibt und dass der Prozess bis dahin lohnenswert ist. Hier ist eine der vielen (gekürzt), wie ich sie immer wieder zugesandt bekomme:

Andrea⁽⁶⁾: „Ich habe dieses Jahr meinen 50. Geburtstag x-mal mit insgesamt ca. 100 Menschen gefeiert, das Leben gefeiert, weil ich mich bei all den Menschen bedanken wollte, die die Geduld aufgebracht haben und für mich da waren! Ich bin heute dankbar und weiss, dass alles so kom-

men musste, dass ich an mir und meinen viel früher erlebten Wunden arbeiten und die Zusammenhänge verstehen konnte. Es musste alles genau so kommen, dass ich wach werde und alles aufarbeite, was dazu geführt hat. Heute weiss ich um die Zusammenhänge aus meiner Kindheit und Jugend und familiären Verstrickungen. Ich weiss heute, wer ich bin, liebe mich so, wie ich bin. Ich Sorge für mich, ich habe (wieder) einen Job, den ich gerne mache, mit einem verständnisvollen Chef. Ich habe Freunde und Bekannte, die mich schätzen, mir geht es finanziell gut, das Verhältnis zu meinen Eltern hat sich verbessert. Meine Lebenspfeiler stehen wieder: Gesundheit, Freundschaften/Familie, Job.

Ich habe immer wieder Bilder im Kopf von dem, was war, aber ich gehe anders damit um! Ich nehme sie wahr und lass sie stehen. Und weiter geht es mit Fokus auf das Hier und Jetzt.

Ich wäre nicht die, die ich heute bin, wenn ich nicht wachgerüttelt worden wäre. Ich bin so stolz auf mich, dass ich das geschafft habe und mir nicht das Leben genommen habe, obgleich es Momente gab, wo ich solche Schmerzen hatte und dachte, das bringt mich alles um. Ich lebe und ich bin glücklich – glücklicher als je zuvor! Ich bin auch gerne alleine und brauche diese Zeit für mich – das konnte ich früher nicht! Was für ein Geschenk“.

Schlussgedanke:

„Das Leben mit einem Narzissten war nie dazu da, um zu gelingen. Es war nur dazu da, Dich aufzuwecken und zu heilen“⁽⁹⁾.

Eine informierte Beratung und Begleitung kann dabei den ganzen Unterschied machen.

Quelle

- 1) Rapp, I. (2019): *Tiroler Tageszeitung Magazin*, Kolumne „Frauenzimmer“, 1. Dez. 2019
- 2) ACE Fragebogen (Erlebtes Trauma in der Kindheit), Erhebungsbogen: https://zep-hh.de/wp-content/uploads/2015/05/ACE_Bogen.pdf
- 3) van der Kolk, B. (2019): *Verkörperter Schrecken*, Probst Verlag Lichtenau
- 4) Daly, M. (2016): *Quintessence*, Beacon Press, Boston (englisch)
- 5) Shapiro, F. (2013): *Frei werden von der Vergangenheit: Trauma-Selbsthilfe nach der EMDR-Methode*, Kösel Verlag
- 6) Andrea G. (anonym) (Dezember 2019): *WhatsApp-Nachricht an die Verfasserin, mit ausdrücklicher Erlaubnis*
- 7) Merzeder, C. (2018): *Gegengift*, Scorpio Verlag
- 8) Merzeder, C. (2015): *Wie schleichendes Gift*, Scorpio Verlag,
- 9) Evans, M.T. (Nov. 2019): *Narcissistic Abuse Recovery Blog*, www.melanietoniaevans.com (englisch)

Dr. phil. Christine Merzeder, Buchautorin „Wie schleichendes Gift“ und „Gegengift“, cmerzeder@me.com

ME
LE
MYSELF
AND I



T R A U M A



Trauma-Bonding – Bedeutung für Betroffene und Auswirkungen

Prof. Dr. Rosmarie Barwinski

Betroffene psychischer Traumatisierung binden sich oft an den Täter in einer Art und Weise, dass sie jede Kontrolle verlieren und überwiegend unglücklich leben und meist leiden. Die Frage, warum traumatisierte Menschen häufig eine starke Bindung an den Täter zeigen, beschäftigt PsychotraumatologInnen seit Langem. Die Lösung aus einer solchen pathologischen Beziehung erweist sich häufig als grosse Schwierigkeit in der Beratung und/oder Psychotherapie der Betroffenen. Insbesondere bei Beziehungstraumata kann dieses Problem zum Scheitern der Behandlung führen oder benötigt zur Auflösung der krankmachenden Abhängigkeit viel Zeit. Zur Verdeutlichung des Trauma-Bonding, wie dieses Phänomen in der Fachwelt genannt wird, möchte ich von einem Beispiel ausgehen.

Eine ca. 18-jährige Frau – ich nenne sie Frau M. – war von ihrem Vater über Jahre hinweg sexuell missbraucht worden. In ihrer Kindheit war der Vater die wichtigste Bezugsperson der Patientin. Ihre Mutter starb, als die Klientin acht Jahre alt war. Ab diesem Zeitpunkt begannen die sexuellen Übergriffe durch ihren Vater. Als Frau M. sich für eine Behandlung bei mir meldete, konnte sie sich nur bruchstückhaft an den Missbrauch erinnern. Sie kam wegen Alkoholproblemen. Für sie war ihr Vater der einzige Mensch in ihrer Kindheit, der sich um sie gekümmert hatte. Er habe sie davor bewahrt, dass sie in einem Kinderheim untergebracht wurde. Auch die Nachbarn und die Geschwister der Mutter hätten ihn dafür bewundert, dass er sich so rührend um sie gekümmert habe.

Warum verleugnete Frau M. den Missbrauch durch den Vater? Die Folgen dieser Wahrnehmungsabwehr waren für Frau M. schwerwiegend. Frau M. zeigte ein selbstschädigendes Verhalten. Sie hatte schwere Drogenprobleme, erlebte immer wieder depressive Phasen und wurde in ihren aktuellen Beziehungen ausgenutzt und entwertet. Um verständlich zu machen, warum Frau M. ihren Vater liebte, der sie aufs Schwerste sexuell missbraucht und erniedrigt hatte, versuche ich die Gründe aufzuzeigen, die aus entwicklungspsychologischer und psychodynamischer Sicht dieses Phänomen erklären.

Beziehung und Bindung

Nach der Bindungstheorie von Bowlby ist Bindung eine spezifische Art sozialer Beziehung, gekennzeichnet durch eine affektive Verbindung, die sich zunächst zwischen dem Säugling und dessen primärer Bezugsperson entwickelt. „Bindung wird in dieser Theorie als Resultat eines Verhaltenssystems aufgefasst, eines zusammenhängenden Musters von Verhaltensweisen und Emotionen, das letztlich der Herstellung von Nähe dient. Das System ist anderen bedürfnisregulierenden Systemen ebenbürtig und wird in Gefahrensituationen aktiviert oder wenn das Kind bemerkt, dass die Erreichbarkeit einer Bindungsperson nicht länger garantiert ist. In diesen Situationen treten andere Verhaltenssysteme ausser Kraft, das kindliche Verhalten wird nur darauf ausgerichtet, Nähe wiederherzustellen bzw. zu erhalten. Das System wird deaktiviert, wenn ein

Zustand der Sicherheit erreicht ist, so dass das Kind sich sorglos anderen Aktivitäten hingeben kann“ (Strauss, 2002, S. 98–99).

Der Zusammenbruch einer tragenden, inneren Beziehung in der traumatischen Situation

In der traumatischen Situation kommt es zu einer Regressionsbewegung, einem Rückzug zu frühkindlichen Bewältigungsmöglichkeiten. Repräsentanzen (Erinnerungsspuren an die Bindungsbeziehung) können nicht mehr als Repräsentanzen wahrgenommen werden. Zum Beispiel geht die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen, verloren, weil die Repräsentanz einer guten, beschützenden Person nicht mehr verfügbar ist.

Wenn es der Verlust eines inneren Bildes, der Repräsentanz einer tragenden Beziehung ist, die zu der Erfahrung führt, hilflos überwältigenden Affekten ausgeliefert zu sein, wird unmittelbar verständlich, dass in einer solchen Situation auch archaische Bindungsreaktions- und Abwehrsysteme aktiviert werden, um der existenziellen Todesbedrohung zu entgehen. Die in der traumatischen Situation einzige verfügbare Person – der Täter – wird zum Retter, der Sicherheit und Schutz geben kann. Wie zuvor ausgeführt, treten in Gefahrensituationen andere Verhaltenssysteme ausser Kraft, das „Verhalten wird nur darauf ausgerichtet, Nähe wiederherzustellen bzw. zu erhalten“. Das Verblüffende an dieser gravierenden, existenziellen Erfahrung ist, dass sich hieraus starke Bindungen entwickeln können, die auch im Nachhinein aufrechterhalten werden. Anstatt den Täter zu meiden, wird dessen Nähe gesucht (Barwinski, 2016). Um nicht realisieren zu müssen, dass der vermeintliche Retter der eigentliche Täter ist, wird eine besondere Form der Abwehr aufgebaut: Die Spaltung in „nur gut“ und „nur böse“.

Die Spaltung in „nur gut“ und „nur böse“ als Abwehr gegen die Wahrnehmung des „Täters als Täter“

War oder ist der Täter eine zentrale Bezugsfigur wie bei Frau M., bestimmt der Wunsch, aus dem schädigenden Täter einen „guten Menschen“ machen zu wollen, das Erleben und Verhalten der Betroffenen. Würde die Bindung an den Täter aufgegeben, würde dies zur Reaktivierung, zum Wiedererleben der in traumatischen Situationen erlebten, existenziellen Todesbedrohung führen. Die Vorstellung des „guten Täters“ schützt vor dem Gefühl des inneren Beziehungsverlusts, dem psychischen Tod.

Um das Bild des „guten Täters“ nicht in Frage stellen zu müssen, kommt es zu einer Spaltung im Selbst, konkret: der Spaltung in „nur gut“ und „nur böse“, wobei die guten Anteile dem Täter zugeschrieben werden, während das Selbst als schlecht und böse erlebt wird. Als Beispiel möchte ich auf den Behandlungsverlauf von Frau M. zurückkommen.

Als Frau M. bewusst zu realisieren begann, was der Vater ihr angetan hatte, erlebte sie einen „mörderischen Hass auf den Vater“. Mit dieser Wut kam sie nicht zurecht. In den Gesprächen mit

mir zeigte sich eine oszillierende Bewegung: Sie schwankte zwischen Hass und Liebe gegenüber dem Vater, zwischen zwei für sie nicht haltbaren Polen. Zum Beispiel warf sie sich vor, dass sie den Missbrauch provoziert habe, weil sie Nähe bei ihm gesucht habe. In diesen Momenten fühlte sie sich schlecht und böse. Wenig später äusserte sie: „Er war wirklich ein Egoist. Wenn ich an ihn denke, habe ich eine wahnsinnige Wut.“

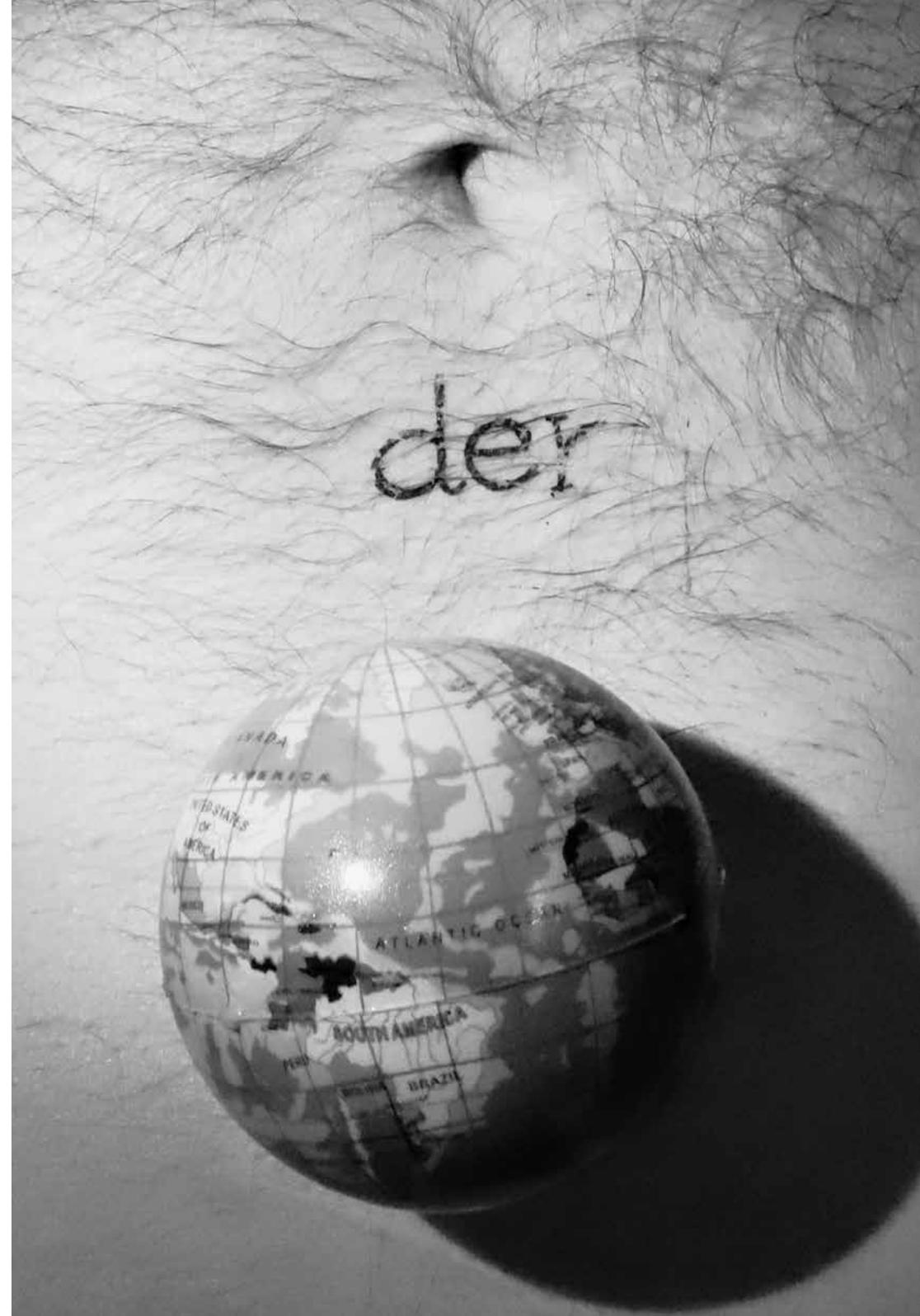
Sie selbst bemerkte die Widersprüche in ihren Aussagen nicht. Spürte sie nur Hass und erlebte sie den Vater als nur böse, geriet sie in eine für sie unerträgliche, beziehungslose Einsamkeit. Die Wut versuchte sie dann abzuwehren, indem sie sie gegen die eigene Person richtete und sich als eigentliche Täterin sah, weil sie den Missbrauch provoziert habe. Doch damit war sie am entgegengesetzten Pol: Wurde sie in ihrem eigenen Erleben zur Täterin, fühlte sie sich dem Vater zwar nahe und erlebte nicht das Gefühl der Verlassenheit, aber war in ihren Augen böse. Sie war in ihrem Erleben das schlechte Kind, das den guten Vater zu Missbrauch getrieben hatte.

Häusliche Gewalt

Die gleiche Konstellation finden wir bei Frauen, die von ihrem Partner Gewalt erleben. Einerseits macht die zunehmende Gewalt das Bagatellisieren der Taten immer weniger möglich, andererseits verhindert die beschriebene Regressionsbewegung, die mit traumatischen Erfahrungen einhergeht, dass die Frauen den Partner als Täter erkennen, so sonderlich dies auch klingt. Wenn sie – manchmal nach jahrelangen Gewalterfahrungen – es endlich schaffen, den Kontakt zu einer Opferberatungsstelle aufzunehmen, und eine Anzeige erstatten, ziehen sie häufig nach kurzer Zeit ihre Anzeige wieder zurück. Begründungen sind zum Beispiel: „Es geht ihm so schlecht“, „Er bereut ja seine Taten“, „Er hatte doch eine schwere Kindheit gehabt“. Es findet eine Rollenumkehr statt, indem der Täter zum Opfer wird und Betroffene sich die Schuld an der erlittenen Gewalt durch den Partner geben. Die Rollenumkehr führt dazu, dass Vorwürfe an den Täter und die damit einhergehende Wut gegen die eigene Person gerichtet werden. Folge dieser Rollenumkehr sind zum Beispiel Depressionen oder selbstschädigendes Verhalten (wie bei Frau M.), das bis zur Suizidalität reichen kann.

Behandlungsziel: Auflösung der Spaltung im Selbst

Behandlungsziel ist in einer solchen Ausgangssituation, einerseits die traumatische Realität wahrnehmen zu können, aber andererseits nicht jeglichen inneren Halt zu verlieren. Bei häuslicher Gewalt wie auch für Frau M. heisst dies, dass die Betroffenen zwischen ihrem Bild des „guten“ Täters und ihren traumatischen Erfahrungen unterscheiden müssen. Konkret bedeutet dies, dass sie einerseits die Taten des Täters als Verbrechen an ihnen erkennen, aber andererseits auch Empathie für den eigenen Wunsch aufbringen, die Bindung zum Täter nicht zu gefährden. Folgendes Wissen kann in einer solchen Konstellation sowohl für BeraterInnen und Psychothe-



rapeutInnen als auch für Betroffene hilfreich sein: Sowohl Hass als auch der Wunsch nach Liebe sind verständlich: Für die Tat müssen Betroffene den Täter hassen. Aber gleichzeitig war in der damaligen Situation der natürliche Wunsch nach guten Eltern oder einem unterstützenden Partner vorhanden, und damit die Notwendigkeit, die Bezugsperson als wohlwollend und gut wahrzunehmen. Beides darf sein, und ein Gefühl schließt das andere nicht aus.

Eine solche Intervention hat in der Regel eine entlastende Wirkung, weil sich die Betroffenen dann nicht mehr für ihre Sehnsucht nach Liebe schämen müssen und gleichzeitig ihre berechnete Wut spüren und zum Ausdruck bringen können.

Wenn Betroffene in der Folge sowohl Zugang zu ihrem Wunsch nach Liebe als auch zum Hass auf den Täter haben, ist Ambivalenz möglich geworden, und damit ist die Spaltung im Selbst aufgelöst. Erst dann wird es für Betroffene möglich, Mitgefühl für sich aufzubringen. Eigene Gefühle werden in ihrer Widersprüchlichkeit verstehbar und erhalten auf dem Hintergrund der Traumageschichte einen Sinn.

Frau M. gelang im späteren Verlauf der Therapie dieser Schritt. Sie bemerkte: „Es gab für mich zwei Väter, den fürsorglichen Vater am Tag und den Missbraucher in der Nacht.“ Sie konnte die Spaltung im Selbst auflösen, weil sie den Wunsch nach einem guten Vater bei sich realisieren und akzeptieren konnte und gleichzeitig den Missbrauch nicht verleugnen musste.

Zusammenfassung

Wie ich zu zeigen versucht habe, wird über Spaltungen im Selbst das Bild des „guten Täters“ aufrechterhalten, um die in der traumatischen Situationen erlebte, existenzielle Todesbedrohung nicht erneut erleben zu müssen. Die Spaltung in „nur gut“ und „nur böse“ hat jedoch zur Folge, dass der Täter nicht als Täter erkannt wird, sondern im Erleben der Betroffenen Retter bleibt, der Schutz und Sicherheit gibt. Ein schädigendes Trauma-Bonding kann jedoch nur dann gelöst werden, wenn die Spaltung im Selbst aufgehoben werden kann und Traumatisierungen durch den Täter nicht länger verleugnet bleiben. Wie oben ausgeführt, ist hier Behandlungsziel, die Unterscheidung zwischen dem Bild des „guten“ Täters und traumatischen Erfahrungen mit dem Täter zu fördern, um die Verschmelzung mit negativen Täteranteilen aufzulösen. Konkret geht es darum, dass das traumatisierende Verhalten des Täters wahrgenommen wird, aber auch der Wunsch nach einer schützenden Bezugsperson zugelassen werden kann. Mit dieser Erkenntnis geht ein bedeutender Entwicklungsschritt einher: Kann die Spaltung im Selbst aufgelöst werden, kann ein einheitliches Selbst den Täter als Täter erkennen und ambivalente Gefühle dem Täter gegenüber empfinden. Erst dieser innere Veränderungsschritt macht es möglich, dass das schädigende Trauma-Bonding aufgelöst werden kann, ohne dass bei Betroffenen Gefühle tiefer Verlassenheit und Todesangst reaktiviert werden.

Literatur: Barwinski, R. (2016): Resilienz in der Psychotherapie. Klett-Cotta, Stuttgart. Strauß, B. (2002): Bindung. Handbuch der psychoanalytischen Grundbegriffe. Kohlhammer, 2. Auflage, Stuttgart, S. 98–102.



30 Jahre Beratungsstelle Frauen-Nottelefon

Wir feiern jetzt!

Am 1. April 2020 wurde die Beratungsstelle Frauen-Nottelefon exakt 30 Jahre alt – wenn das kein Grund zum Feiern ist!

Wir haben über das ganze Jahr verteilt diverse kulturelle Veranstaltungen geplant. Wenn Sie diesen Jahresbericht in den Händen halten, sind einige Aktivitäten schon über die Bühne gegangen.

Andere Veranstaltungen liegen noch vor uns.

Wir freuen uns, Sie an einem oder mehreren Anlässen zu begrüßen.

Unser Jubiläums-Jahresprogramm 2020 startete am Internationalen Tag der Rechte der Frau und endet gleichzeitig mit der Kampagne „16 Tage gegen Gewalt an Frauen“.

Programm

8. März 2020

Frauenstadtrundgang Winterthur

1. April 2020

Konzert der Band Black Sea Dahu in der Alten Kaserne Winterthur

Sie sind die Band der Stunde: Die Zürcher Folkband um die Sängerin und Songwriterin Janine Cathrein war im letzten Sommer auf vielen Musikfestivals zu Gast. Ihren internationalen Durchbruch schaffte die Band mit dem Lied „In Case I Fall for You“, das von Cathreins tiefer rauchiger Stimme geprägt ist. Wir freuen uns sehr, dass wir die Band für unser Jubiläumskonzert begeistern konnten und die Kantonsrätin Sarah Akanji die Eröffnungsrede hielt.

3. Juni 2020

Theater von Zarina Tadjibaeva im Figurentheater Winterthur.

Anlässlich unserer Generalversammlung führt sie ihr Stück „Verschtehsch?“ auf. Die Schauspielerin Tadjibaeva ist auch Gerichtsdolmetscherin und bringt auf humorvolle und kritische Weise auf die Bühne, was sie in ihrem Alltag als Übersetzerin erlebt. Die Vorstellung ist öffentlich.

Ort: Figurentheater an der Marktgasse 25, Winterthur

Zeit: 20 Uhr, Abendkasse ab 19.30 Uhr

Vorgängig um 18.30 Uhr findet die Jahresversammlung des Vereins Frauen-Nottelefon im Figurentheater statt, Interessierte sind herzlich eingeladen.

November/Dezember 2020

Installation MUTE der Künstlerin Franziska Greber im Rahmen der Kampagne

„16 Tage gegen Gewalt an Frauen“. Franziska Greber ist Künstlerin und ehemalige Leiterin der Interventionsstelle Häusliche Gewalt. Bekannt wurde sie durch ihre internationalen Ausstellungen „Women in the Dark“.

Diverse Ausstellungsorte.

Die Informationen zu den Veranstaltungen werden stets auf unserer Homepage www.frauennottelefon.ch/jubilaum aktualisiert.



Bilanz per 31.12.2019

Aktiven	31.12.2019	31.12.2019
Flüssige Mittel	225 868.21	245 092.51
Diverse Forderungen	14 616.65	3 486.95
Forderungen	14 616.65	3 486.95
Aktive Rechnungsabgrenzung	10 161.75	7 200.00
Umlaufvermögen	250 646.61	255 779.46
Sachanlagen	18 300.00	26 600.00
Anlagevermögen	18 300.00	26 600.00
Total Aktiven	268 946.61	282 379.46

Passiven

Verbindlichkeiten/Klientinnenkonti	8 378.80	16 337.35
Guthaben Kanton ZH	0.00	11 754.20
Passive Rechnungsabgrenzung	9 349.75	8 063.00
Fremdkapital	17 728.55	36 154.55
Fonds für Härtefälle	11 154.60	13 009.73
Fonds Spenden Jubiläum 2020	22 850.00	0.00
Fonds Infrastruktur	41 058.66	48 058.66
Fondskapital	75 063.26	61 068.39
Vereinsvermögen	185 156.52	174 863.41
Ergebnis Berichtsjahr	-8 001.72	10 293.11
Organisationskapital	177 154.80	185 156.52
Total Passiven	269 946.61	282 379.46

Erfolgsrechnung 2019

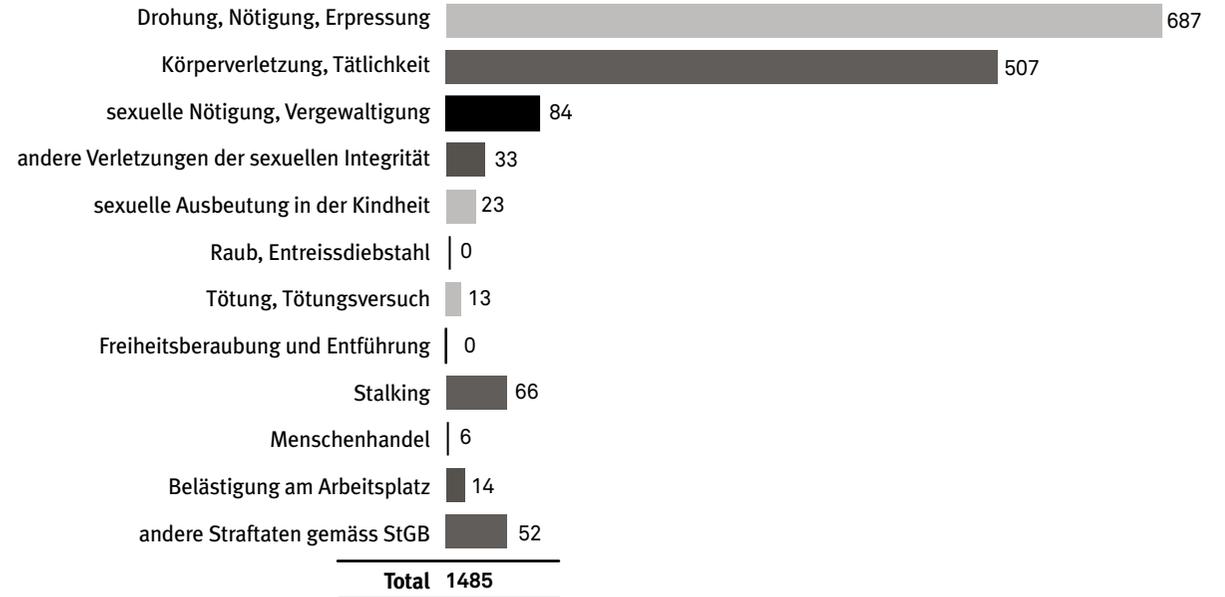
Erfolgsrechnung	1.1.–31.12.2019	1.1.–31.12.2018
Leistungsauftrag Kanton	651 660.00	651 660.00
Total Beiträge Leistungsauftrag	651 660.00	651 660.00
Kostenrückerstattungen	91 041.75	67 736.90
Übrige Beiträge öffentliche Hand	2 850.00	2 550.00
Mitgliederbeiträge	8 680.00	8 150.00
Spenden Kirchgemeinden/Institutionen	8 766.80	12 424.05
Spenden Private	6 185.00	6 207.00
Honorare Bildung/übrige Einnahmen	9 138.00	3 900.00
Gebundene Spende	22 850.00	5 567.00
Verluste aus Forderungen	0.00	0.00
Total selbsterwirtschaftete Erträge	58 469.80	38 798.05
Total Erträge	801 171.55	758 194.95
Verrechenbarer Aufwand	91 041.75	67 736.90
Löhne	497 443.75	493 152.75
Sozialversicherungen	81 460.05	74 374.05
Übriger Personalaufwand/Vorstand	29 974.00	25 511.55
Personalaufwand	608 877.80	593 038.35
Raumaufwand	41 131.85	41 112.20
Unterhalt, Reparaturen, Ersatz	719.60	3 732.34
Sachversicherungen	692.70	422.55
Verwaltungs- und Informatikaufwand	23 457.89	19 534.90
Werbung/Öffentlichkeitsarbeit	13 810.45	11 312.65
Übriger Betriebsaufwand	3 543.80	2 555.60
Sonstiger Betriebsaufwand	83 356.29	78 670.24
Finanzerfolg	161.13	189.35
Abschreibungen	9 886.30	14 968.20
Total Betriebsaufwand	793 323.27	754 603.04
Ergebnis OHG	7 848.28	3 591.91
Einlagen Fonds	22 850.00	5 567.00
Entnahmen Fonds	-7 000.00	-12 268.20
Betriebliche Nebenerfolge	15 850.00	-6 701.20
Ausserordentlicher Erfolg	0.00	0.00
Jahresergebnis	-8 001.72	10 293.11



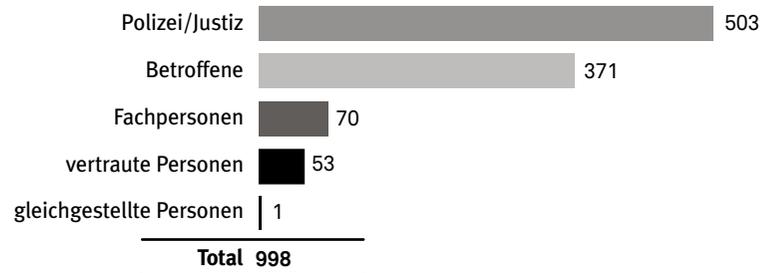
Anzahl Fälle

Anzahl beratene Personen	998
Fachpersonen	18
davon GSG-Schutzverfügungen	279
nicht opferrechtlich-relevante Fälle	40
Total Fälle	998

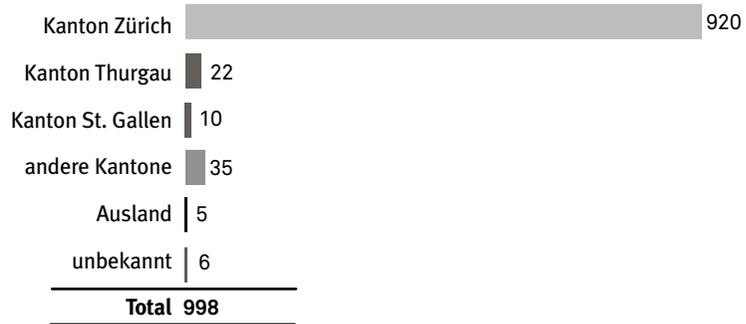
Art der Straftaten Mehrfachnennung



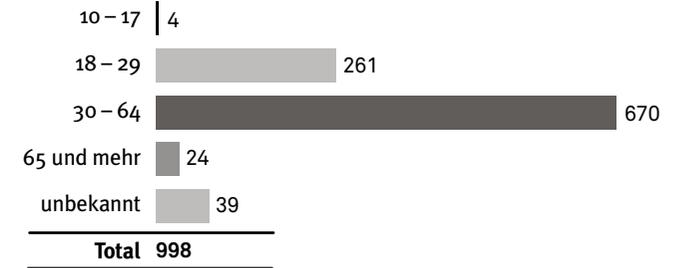
Kontaktaufnahme durch



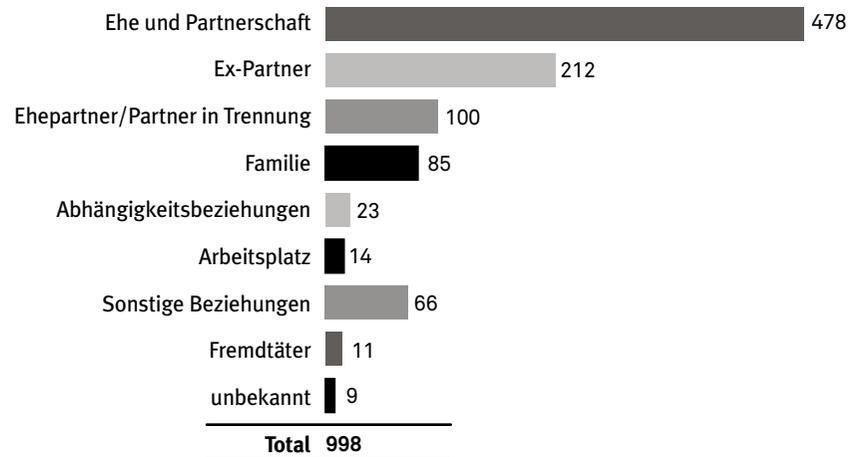
Wohnort der Frauen



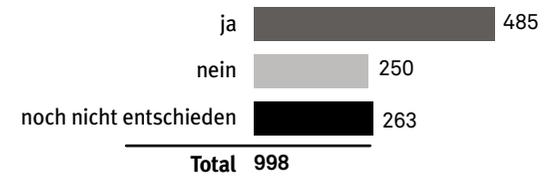
Alter der Klientinnen



Art der Beziehung



Strafverfahren



Verdankungen

Die Beratungsstelle Frauen-Nottelefon Winterthur ist eine anerkannte Opferberatungsstelle und finanziert sich grösstenteils über einen Leistungsvertrag mit der Justizdirektion des Kantons Zürich.

Der Restbetrag muss durch Spendengelder finanziert werden, auf die wir jedes Jahr erneut angewiesen sind. Spenden und finanzielle Unterstützungsbeiträge von Privaten ermöglichen uns zudem eine grössere finanzielle Unabhängigkeit.

Herzlichen Dank an alle, die das Frauen-Nottelefon im vergangenen Jahr mit ihrer Spende unterstützt haben.

Auch danken wir allen Vereinsfrauen und Gönnern für die langjährige Unterstützung. Sie haben dazu beigetragen, dass es in Winterthur eine Beratungsstelle gibt, die sich für gewaltbetroffene Frauen einsetzt und die Öffentlichkeit für das Thema der physischen, psychischen und sexualisierten Gewalt an Frauen sensibilisiert.

Folgenden Organisationen, Stiftungen, Kirchgemeinden und Einzelpersonen danken wir für ihre grosszügige Unterstützung. Aus Platzgründen erwähnen wir die Spenden namentlich erst ab Fr. 300.–.

Einzelpersonen

- Fr. 300.– Rechtsanwalt Beat Wieduwilt
- Fr. 300.– Hürsch-Roth Erika, Winterthur
- Fr. 300.– Adelheid J. Wettstein, Winterthur
- Fr. 500.– Dario Bonato-Wacker, Uster
- Fr. 500.– Nanni Reinhart-Schinz, Winterthur

Organisationen, Stiftungen

- Fr. 500.– Frauenverein Neftenbach

Kirchgemeinden

- Fr. 250.– Kath. Pfarramt St. Stefan, Winterthur
- Fr. 300.– Kirchgemeinde Andelfingen
- Fr. 300.– Kirchgemeinde Winterthur Töss
- Fr. 500.– Kirchgemeinde Lindenplatz Winterthur

- Fr. 500.– Kirchgemeinde St. Ulrich Winterthur
- Fr. 500.– Kirchgemeinde Dietikon

- Fr. 1000.– Kirchgemeinde Oberwinterthur
- Fr. 1000.– Kirchengutsverwaltung Wülflingen
- Fr. 1000.– Kirchgemeinde Veltheim
- Fr. 1000.– Kirchgemeinde Winterthur-Stadt
- Fr. 1000.– Kirchgemeinde Zürich

Für unseren Härtefallfonds

- Fr. 500.– Frauenzentrale
- Fr. 500.– Frauenpraxis Winterthur
- Fr. 600.– Kirchgemeinde Töss
- Fr. 850.– anonyme Spenderin
- Fr. 2000.– Kathrin Hunziker Bieri Stiftung

Zweckgebundene Spende für unser Jubiläum 2020

- Fr. 5000.– Stiftung Grütli Zürich
- Fr. 2500.– Hans Konrad Rahn Stiftung Zürich
- Fr. 2000.– Gemeinnützige Gesellschaft Kanton Zürich, Theater
- Fr. 2000.– Gemeinnütziger Frauenverein Bülach, Women in the Dark
- Fr. 2000.– Paul Reinhart Stiftung Winterthur
- Fr. 1000.– Widmer-Stiftung Winterthur
- Fr. 1000.– Cassinelli-Vogel Stiftung Winterthur
- Fr. 1000.– Hugo Looser-Stiftung Wangen
- Fr. 1000.– Departement Kulturelles Stadt Winterthur
- Fr. 600.– Gemeinnützige Gesellschaft Winterthur
- Fr. 500.– Anna Maria und Karl Kramer-Stiftung
- Fr. 250.– Migros Kultur Ostschweiz

Auch herzlichen Dank an alle anonymen SpenderInnen

So können Sie uns unterstützen

Weitere Informationen zum Frauen-Nottelefon und zu unseren Aktivitäten finden Sie auf unserer Website: www.frauennottelefon.ch

- In der Rubrik „über uns“ ist das Institutionskonzept aufgeschaltet.
- Unter „Themen / Jahresberichte“ finden sich viele Fachinformationen und Artikel zu den Themen unserer Stelle.
- Informationen über das Opferhilfegesetz und die Opferberatung sind in diversen Fremdsprachen abrufbar.

Wir freuen uns am Interesse der Öffentlichkeit und danken unseren Vereinsmitgliedern für ihre ideelle und finanzielle Unterstützung.

Zeichen der Unterstützung, auch Fragen und kritische Feedbacks sind willkommen und motivieren uns.

Gerne würden wir unter den Vereinsmitgliedern neue Gesichter sehen und auch jüngere Frauen und Migrantinnen dazuzählen. Falls Sie sich angesprochen fühlen, zögern Sie nicht, uns eine E-Mail zu schicken und unverbindlich die Vereinsstatuten anzufordern oder sich gleich als Vereinsmitglied anzumelden: info@frauennottelefon.ch.



Bildlegenden:

Seite 3 Gaslightning

Seite 5 Lovebombing

Seite 6 Schleichendes Gift

Seite 9 me myself and I

Seite 10 Trauma-Bonding

Seite 12 Nabel der Welt

Seite 13 Der Blender

Seite 15 Unsere Beratungsstelle

Seite 16 Keine narzisstische Zufuhr mehr? Weg!

Seite 18 Komplette ideale Selbstsicht

Seite 22 Verantwortung ablehnen

Team

Vorstand

Dorothea Egli Pellaton
Dr. med., Gynäkologin
Vereinspräsidentin

Susanne Fankhauser
Dr. iur., Gerichtsschreiberin

Marisa Egli
Journalistin

Team

Susanne Bachofner
Leitung Sekretariat

Doris Binda
Dipl. Sozialpädagogin FH

Lisa Brühlmann
Dipl. Sozialarbeiterin FH

Gabriela Gadola
Dipl. Sozialarbeiterin FH

Brigitte Kämpf
Dipl. Sozialarbeiterin FH
systemische Paar- und Familienberatung

Karin Moos (ab Februar 2019)
Pflegefachfrau Psychiatrie KP HF

Kristin Murpf
Psychologin M Sc

Henny Rack (bis Ende Januar 2019)
Dipl. Sozialarbeiterin HFS

Impressum

Herausgeberin

Beratungsstelle Frauen-Nottelefon
Opferhilfe für Frauen • gegen Gewalt
8401 Winterthur

Redaktion

Gabriela Gadola
Susanne Bachofner

Lektorat / Korrektorat

Elsa Bösch

Gestaltung / Bildbearbeitung

Profilwerk, Sandra di Salvo

Bilder

Doris Binda

Druck

Mattenbach, Das Medienhaus

Auflage: 1400 Exemplare

April 2020



Beratungsstelle Frauen-Nottelefon
Opferhilfe für Frauen • gegen Gewalt

anerkannte Opferberatungsstelle

Telefon 052 213 61 61
info@frauennottelefon.ch

Technikumstrasse 38
Postfach 1800
CH-8401 Winterthur

www.frauennottelefon.ch

Spenden / Jahresbeiträge / Härtefallfonds
Postcheck-Konto 84-8249-0