

Caritas

Wir helfen.

Gewalt
gegen ältere Frauen



Die zahlreichen Formen von Gewalt gegen (ältere) Frauen

Anregungen zum Hinschauen, Bewusstmachen und Verändern. Von Frauen für Frauen!

Viele Frauen machen in ihrem Leben gewaltvolle Erfahrungen mit Männern¹. Oft durch den Partner, manchmal auch durch andere Personen.

Fast immer bringt das für Betroffene eine große Belastung mit sich und eine Minderung ihrer Lebensqualität. Die Situation dauert vielfach über Jahrzehnte an.

Vielleicht kennen Sie Frauen in Ihrem Umfeld, denen es so geht. Oder Sie kennen das Problem aus eigener Erfahrung. In beiden Fällen kann Ihnen diese Broschüre helfen. Für andere oder für sich selbst.

Inhalt:

Was sind gewaltvolle Erfahrungen?	03
Welche Folgen haben gewaltvolle Erlebnisse?	04
Warum ändern viele Betroffene nichts?	06
Wie kann Frau etwas verändern?	08
Hilfe für Pflegebedürftige	09
Hilfe und Unterstützung	11

¹ Natürlich kann man solche Erfahrungen auch mit Frauen machen. Die meisten der beschriebenen Taten werden jedoch von Männern begangen. Deshalb sprechen wir in dieser Broschüre immer von Männern.

Beispiele

Was sind gewaltvolle Erfahrungen?

Maria (53 Jahre) wird von ihrem Mann oft beschimpft:

“Du bist dumm”, “du bist nichts wert”, “ich werde dir zeigen, wer hier das Sagen hat”.

Beschimpfungen, Herabsetzungen, Drohungen und Einschüchterungen sind Worte oder Taten, die Grenzen überschreiten.

Bei Edeltraud (76 Jahre) zu Hause bleibt es nicht bei Worten, es wird handgreiflich.

Schubsen, Ohrfeigen, Schläge, Tritte oder Schlimmeres sind körperliche Angriffe.

Der Sohn von Vera (81 Jahre) verwendet ihre Kreditkarte, ohne sie zu fragen.

Missbrauch von Finanzen und Eigentum bedeutet, dass jemand Ihr Geld oder Ihre Sachen nimmt, ohne dass Sie es wollen oder ohne, dass Sie es wissen.

Antonia (69 Jahre) bekommt manchmal keine Medizin oder nichts zu essen.

Vernachlässigung ist auch eine Form von Gewalt. Zum Beispiel, wenn jemand nicht gut auf eine andere Person Acht gibt oder sich nicht um sie kümmert, wenn diese Hilfe braucht. Das passiert oft, wenn jemand pflegebedürftig oder krank ist.

Der Mann von Rita (61 Jahre) verlangt von ihr Handlungen im Intimbereich, die sie selbst nicht will.

Sexuelle Handlungen zu erzwingen ist ein körperlicher Übergriff. Wenn jemand eine andere Person zu sexuellen Handlungen zwingt, sie vergewaltigt, ist das eine Straftat.

“

Die Auswirkungen von Gewalt auf Frauen sind individuell und unterschiedlich.

Jede Frau geht anders damit um und macht unterschiedliche Erfahrungen. Klar ist aber, dass Gewalt Frauen auf vielfältige Weise beeinträchtigen und ihnen langfristig schaden kann.

”

Welche Folgen haben gewaltvolle Erlebnisse?

Wer Erfahrungen wie die geschilderten macht, hat fast immer mit schwerwiegenden Folgen zu kämpfen. Diese sind sowohl kurz- als auch langfristig spürbar. Sie dürfen deshalb nicht bagatellisiert werden. Schließlich handelt es sich um Formen seelischer oder körperlicher Gewalt.

Körperliche Verletzungen

- **Eleonore (65 Jahre)** trägt nur langärmelige Kleidung. Sie will die vielen blauen Flecken verbergen, die der Partner ihr zugefügt hat. Auch Knochenbrüche sind schon vorgekommen.
- Auch **Helga (83 Jahre)** kennt das. Bei ihr hat die erlebte Gewalt im Laufe der Jahre zu dauerhaften Schmerzen und Bewegungseinschränkungen geführt.
- **Anneliese (72 Jahre)** leidet unter Schlafstörungen und Angstzuständen. Die Ärztin hat ihr erklärt, dass ihr Bluthochdruck durch die jahrelange körperliche Misshandlung (mit-) verursacht sein könnte.

Seelische Verletzungen

- **Gertrud (70 Jahre)** hat Schwierigkeiten, Beziehungen zu anderen Menschen aufrechtzuerhalten. Ihr Selbstwertgefühl hat gelitten, und sie traut sich nichts mehr zu. Ihr Mann hat ihr so lange eingeredet, dass sie es allein ohnehin nicht schafft, dass sie es jetzt selbst glaubt.
- Die Erinnerung an die Demütigungen durch ihren Mann hat bei **Ellen (62 Jahre)** zu Angststörungen geführt und sie in eine Depression gestürzt.
- **Ramona (69 Jahre)** leidet unter der gefühllosen und demütigenden Behandlung zu Hause. Sie hat schon mehrmals daran gedacht, sich das Leben zu nehmen.
- **Berta (54 Jahre)** hat das Vertrauen in andere Menschen verloren. Sie fühlt sich sehr einsam und schämt sich, Kontakte zu ihren früheren Freundinnen herzustellen.

Finanzielle und berufliche Schwierigkeiten

- **Hannelore (58 Jahre)** hat so sehr unter ihrer Situation gelitten, dass sie ihren Beruf nicht mehr ausüben konnte und gekündigt hat. Sie hat sich ständig müde und erschöpft gefühlt und war dauernd in Alarmbereitschaft wegen ihres Mannes, dem sie nichts recht machen konnte.
- Der Partner von **Margarete (74 Jahre)** bedient sich rücksichtslos an ihrem Geld. Sie hat keinen Zugang zum Bankkonto und kann nicht für sich selbst sorgen. Alle Geldangelegenheiten laufen über ihren Mann. Margarete muss ihn immer um Geld bitten, was eine ständige Demütigung für sie ist. Sie verdient sich selbst etwas dazu, indem sie putzen geht.

Gründe

Warum ändern viele Betroffene nichts?

Obwohl viele Frauen sehr belastende Erfahrungen machen, fällt es ihnen oft schwer, sich aus den gewaltvollen Beziehungen und Lebensumständen zu lösen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Und von außen auf den ersten Blick nicht immer nachvollziehbar. Dennoch ist Verständnis wichtig.

- **Maria (71)** fühlt sich für das Verhalten ihres Partners verantwortlich. Sie glaubt, es sei ihre Schuld, dass sie misshandelt wird. Schon als Kind hat sie gelernt, dass die Bedürfnisse des anderen an erster Stelle stehen.
- **Rosemarie (56)** hofft, dass sich ihr Partner noch ändern wird. Es muss mir doch gelingen, die Beziehung zu retten, denkt sie.
- **Carla (66)** hat nie gelernt, allein zu sein. Sie ist emotional von ihrem Mann abhängig und nimmt lieber die Gewalt in Kauf, als ihn zu verlassen.
- **Grete (71)** ist finanziell völlig von ihrem Partner abhängig. „Wovon soll ich leben, wenn ich gehe“, denkt sie.
- **Sabines (48)** Mann ist sehr grob und gewalttätig. Sie hat Angst, dass er sich an ihr rächt, wenn sie ihn verlässt. Sie weiß nicht, wie sie sich dann vor ihm schützen soll.
- **Marianne (54)** hat Angst vor der Ungewissheit. Was wird nach dem Ende der Beziehung auf sie zukommen? Sie fühlt sich nicht in der Lage, eine klare Entscheidung zu treffen, was sie tun soll und wie sie allein über die Runden kommen soll. Sie weiß nicht, ob sie in ihrem Alter noch die Kraft hat, etwas zu verändern. Zudem würde sie sich ohne ihren Mann einsam fühlen.
- In der Familie und im Umfeld von **Beate (70)** herrscht die Überzeugung, dass Männer das Recht haben, Frauen grob zu behandeln und auch Gewalt anzuwenden. „Männer sind nun mal so, und Frauen müssen sich damit abfinden“, das hat Beate als Überzeugung übernommen.

“

Wovon soll ich leben,
wenn ich gehe?

”

Veränderung

Wie kann Frau etwas verändern?

Viele betroffene Frauen tun nichts, weil sie nicht wissen, was sie tun können und dürfen. Doch es gibt Schritte, die einen Ausweg aus der untragbaren Lebenssituation eröffnen.

Gute Argumente aktiv zu werden sind:

- Niemand hat es verdient, schlecht behandelt zu werden oder Gewalt zu erleiden.
- Das Leben, die Gesundheit und die Lebenszufriedenheit der Betroffenen stehen auf dem Spiel.
- Niemandem ist damit geholfen, wenn Misshandlung und Gewalt hingenommen werden. Schon gar nicht der betroffenen Frau. Oft sind auch andere Familienmitglieder betroffen, zum Beispiel Kinder. Selbst wenn sie nicht direkt Opfer von häuslicher Gewalt sind, können sie schwere traumatische Störungen davontragen. Viele von ihnen übernehmen die vorgelebten Glaubenssätze (z.B. Ich bin nichts wert. Männergewalt ist normal.) und tragen diese weiter. So erweitert sich der Kreis der Opfer in die Zukunft.
- Es gibt Wege aus der Spirale von Misshandlung und Gewalt. Frauen, die diese Möglichkeit ergriffen haben, sind rückblickend unglaublich erleichtert und glücklich. Sie hätten sich bis dahin nicht vorstellen können, dass es jemals wieder möglich sein könnte, Freude zu erleben. Deshalb raten sie anderen Frauen dringend, ebenfalls aus dem Kreislauf von Misshandlung und Gewalt auszubrechen.

Schritte

Maßnahmen setzen

Je nach individueller Situation muss entschieden werden, welche Maßnahmen hilfreich und angemessen sind und welche Schritte in welcher Reihenfolge gesetzt werden sollten.

Folgend eine häufige, aber nicht zwangsläufig einzuhaltende Abfolge. >>

SCHRITT 1

Überzeugungen hinterfragen

Wenn Frauen glauben, sie seien nichts wert und Männer hätten von Natur aus Vorrechte, werden sie jede noch so entwürdigende Behandlung klaglos hinnehmen. Solche und andere Glaubenssätze wirken dann wie unüberwindbare Hindernisse für Veränderungen. Doch sie können und müssen hinterfragt und aufgelöst werden:

Warum bin ich nichts wert? Warum dürfen Männer schlagen? Wer sagt, dass meine Bedürfnisse weniger wert sind als die anderer?

- >> **Hinterfragen Sie Ihre Überzeugungen! Und versuchen Sie, sie durch positive zu ersetzen: Ich bin ein wertvoller Mensch! Niemand darf einer anderen Person Gewalt antun! Meine Bedürfnisse zählen genauso viel wie die der anderen Person!**

SCHRITT 2

Brechen Sie das Schweigen

Wenn Sie geheim halten, was Ihnen widerfährt, wird es ungehindert weitergehen. Wem können Sie sich anvertrauen? Vielleicht fällt Ihnen eine Vertrauensperson aus Ihrem persönlichen Umfeld ein. Sprechen Sie sie an. Über das Problem zu sprechen entlastet. Es kann der erste Schritt zu einer Veränderung der Situation sein. Suchen Sie sich emotionale und praktische Unterstützung.

- >> **Wenn Sie den Verdacht haben, dass eine andere Person Gewalt oder Ähnlichem ausgesetzt ist, sprechen Sie sie an. Bieten Sie Ihre Unterstützung an und sichern Sie absolute Vertraulichkeit zu.**

SCHRITT 3

Informieren Sie sich

Sie müssen abwertendes Verhalten und Gewalt nicht hinnehmen! Sie haben Rechte! Informieren Sie sich über Rechte und Gesetze, die Sie und andere schützen.

- >> **Am Ende der Broschüre finden Sie Kontakte von Beratungsstellen und Ansprechpartner*innen.**

Hilfe

Hilfe für Pflegebedürftige

Pflegebedürftige oder schwer kranke Menschen sind in besonderem Maße auf die Unterstützung anderer angewiesen.

In **Pflegesituationen** kann es leicht zu Missbrauch und Vernachlässigung kommen. Aufgrund der Abhängigkeit von einer Person oder der Familie trauen sich die Betroffenen oft nicht, um Hilfe zu bitten.

Aber auch hier gilt: Vertrauen Sie sich einer anderen Person an und bitten Sie sie um Unterstützung. Nehmen Sie Kontakt zu einer Beratungsstelle auf (z.B. telefonisch). Rufen Sie im Notfall die Polizei.

Wenn Sie als Nachbarin oder Freundin den Eindruck haben, dass eine pflegebedürftige Person misshandelt oder vernachlässigt wird, suchen Sie eine Möglichkeit, ungestört mit ihr zu sprechen. Sichern Sie der Person Vertraulichkeit zu und bieten Sie Ihre Unterstützung an. Nehmen Sie gegebenenfalls in Absprache mit der betroffenen Person Kontakt zu einer Beratungsstelle auf.

schnelle
Hilfe

Wenn der Hut brennt!

In akuten Krisensituationen und bei sich wiederholenden Gewaltvorkommnissen sollten Sie nicht lange überlegen, sondern sofort handeln.

Rufen Sie die Polizei: 133! Scheuen Sie sich nicht, es geht um Ihre Gesundheit. Um Ihr Leben.

Verlassen Sie die Wohnung, suchen Sie ein Frauenhaus oder eine andere sichere Unterkunft auf.

Alle weiteren Schritte können anschließend mit der Unterstützung von Expert*innen in Angriff genommen werden.



Unterstützung

Es ist nie zu spät!

“ Für mich ist es zu spät. Mein Leben lang habe ich meine Bedürfnisse zurückgestellt und unter der groben Behandlung meines Mannes gelitten. Was soll ich in meinem Alter noch ändern? ”

Erika (66 Jahre) hat sich immer nur um andere gekümmert. Sie hat ihre Mutter gepflegt und später in der Ehe die Kinder. Ihr Mann hat sie schlecht behandelt. Finanziell wurde sie kurzgehalten, der Mann beanspruchte fast alles Geld für sich. Sexuell musste sie ihm zu Diensten sein. Ihre Bedürfnisse zählten nicht. Später wurde ihr Mann immer wieder gewalttätig (schubsen, hart angreifen, stoßen, ohrfeigen). Als es wieder so weit war, handelte sie. Sie packte ihren Koffer und fuhr zu ihrem Sohn, der weit entfernt in einer Stadt lebte. Mit seiner Hilfe hat sie dort eine kleine Wohnung gefunden, besucht eine Tagesstätte, hat neue soziale Kontakte geknüpft und ist sehr aktiv. „Für mich ist das wie ein zweites Leben“, sagt sie immer wieder.

Veränderung ist immer und in jedem Alter möglich! Etwas Mut ist nötig. Der Lohn ist ein zufriedenes und glückliches Leben.

“ Ich hatte ein schweres Leben. Mein Mann hat mich schlecht behandelt, ich musste Gewalt ertragen und hatte immer Angst vor ihm. Aber jetzt ist er tot. Warum sollte ich jetzt noch etwas tun? ”

Ähnlich ging es **Roswitha (83)**. Das Leben mit ihrem Mann war von Gewalt geprägt. Vor einem Jahr ist er gestorben. Bis zuletzt hat er Roswitha, die ihn gepflegt hat, mit Verachtung und Beschimpfungen behandelt. Doch mit seinem Tod war das Martyrium für Roswitha nicht zu Ende. Das schwere Trauma, das sie in den Jahrzehnten ihrer Ehe erlitten hatte, löste sich nicht von selbst auf. Sie war deprimiert und unglücklich. Sie konnte mit ihrem Leben nichts mehr anfangen. Roswitha begann schließlich eine Psychotherapie. Dort konnte sie mit Hilfe der Therapeutin ihre traumatischen Erlebnisse aufarbeiten. Nach und nach gelang es ihr, neuen Mut zu fassen. Heute kann sie ihr Leben wieder genießen.

Schwere Traumata lösen sich nicht von selbst auf. Sie wirken immer nach und belasten die Seele der Betroffenen. Dann ist es wichtig, sich professionelle Unterstützung zu holen - auch wenn die gewaltvolle Situation bereits aufgelöst wurde.

Fühlen Sie sich unsicher, bedrängt, bedroht, misshandelt oder vernachlässigt? Oder kennen Sie eine Frau, der es so ergeht? Dann ist es an der Zeit, sich anderen Menschen anzuvertrauen und Unterstützung zu suchen.

Jede Frau hat das (Grund)Recht glücklich zu sein!



Caritas der Diözese Innsbruck

Demenz-Service-Zentrum
Beratung und Selbsthilfegruppe

Wir helfen Ihnen gerne weiter:

Mag.^a Susanne Schlesinger
+43 676 8730 6210
demenzberatung@caritas.tirol



www.caritas-pflege.at/tirol/gewaltpraevention

Beratungsstellen in Tirol finden Sie unter:



www.gewaltfrei-tirol.at

gefördert durch das



Herausgeber: **Caritas** der Diözese Innsbruck, Heiligegeiststraße 16, 6020 Innsbruck
Für den Inhalt verantwortlich: Mag.^a Elisabeth Rathgeb |
Redaktion: MMag.^a Christina Pletzer | Fotos: unsplash.com

Caritas der Diözese Innsbruck
www.caritas-tirol.at