

sisters

sisters
inspire
sisters



DEIN EXTRA:
Health Tracker



Caro Deyksen

UMKÄMPFTE
HOFFNUNG

- BÜHNE FREI**
Wie du selbstbewusst auftrittst
- BEZIEHUNGEN**
Anderen in Liebe begegnen
- DIY**
Gesunde Lieblingsrezepte



Inhalt

März
/
Juni



Caro Derksen

12

Auf dem
Cover:

Umkämpfte
Hoffnung

18

GESCHAFFEN ALS
GOTTES EBENBILD?!

24

5 BASICS EINER
GESUNDEN
Ernährung

IMMER IM HEFT

- 4 Editorial
- 5 Be inspired
- 11 True story
- 16 Sis Chat
- 38 Let's talk
- 40 Sis kreativ
- 42 Für dich entdeckt
- 50 Nele – Mein ganz normales Leben

34

EIN DUNKLES
GEHEIMNIS

44

Berufsporträt:
Goldschmiedin

Hey!



Foto: Nicole Effinger

Hey Sister,

einige Wochen des neuen Jahres haben wir schon hinter uns. Wie steht es um deine Träume und Ziele für 2021? Wir haben uns vorgenommen, dem vielen Herumsitzen zu Hause etwas Spaß und Bewegung entgegenzusetzen: Ellen übt sich auf dem Minitrampolin, Deborah schwingt den Hula-Hoop-Reifen. Dafür braucht man gar nicht so viel Zeit. Auch wenn es jeden Tag nur 20 Minuten sind, tun wir damit Körper und Seele etwas Gutes. Hast du schon mal darüber nachgedacht, dass nicht nur dein Herz, sondern auch dein Körper Gott gehört (vgl. 1. Korinther 6,20)? Gott hat uns unseren Körper geschenkt und er freut sich darüber, wenn wir uns gut um ihn kümmern und ihn damit ehren. Einige Tipps für einen gesunden Lifestyle findest du in dieser Ausgabe.

Aber was, wenn der Körper nicht so funktioniert, wie er sollte? Caro Derksen hat viele Jahre ihres jungen Lebens im Krankenhaus verbracht. Wie sie sich durch diese schwere Zeit durchgekämpft und dabei Gott erlebt hat, liest du ab Seite 12.

Beeindruckend finden wir auch die Geschichte von Bethany Hamilton, die durch einen Hai-Angriff einen Arm verloren hat. Trotzdem hat sie sich nicht von ihrem Traum abbringen lassen, eine Profi-Surferin zu werden (S. 6).

Wir wünschen dir, dass die Artikel in dieser Sis dir dabei helfen, zu entdecken, wie Gott dich von innen und außen einzigartig geschaffen hat – und wie du mit ihm an deiner Seite dein Leben mutig und selbstbewusst gestalten kannst.

Deine Sis-Redaktion

Ellen & Deborah

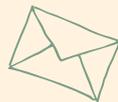
Lies Sis
auf deinem
Smartphone!

Alle Infos zur App
findest du auf Seite 51.

Upcycling - Briefumschläge

Du hast eine Menge Papierreste, die du nicht mehr brauchst? Mach daraus einfach etwas Neues! Diese originellen Briefumschläge sind super einfach zu basteln und eignen sich hervorragend für Geburtstagspost, Einladungen oder Überraschungsgrüße an Menschen, die du lange nicht gesehen hast.

So geht's:



Fotos: Sis

Du brauchst:

- alte Poster, Kalender, Notenblätter, Landkarten, Zeitschriften, Bücher oder Ähnliches
- Briefumschlag
- Schere
- Bleistift
- Klebestift



1.

Trenne den Briefumschlag vorsichtig auf und nutze ihn als Schablone, um die Form auf dem Papier deiner Wahl einzuzichnen.

2.



Schneide die Form aus.

3.

Falte den linken und rechten Seitenflügel nach innen.

4.

Bestreiche die untere Lasche an den Seiten mit Kleber und klappe sie nach oben.

5.

Fertig ist dein Upcycling-Umschlag! Wenn du einen Brief darin versenden möchtest, fehlt jetzt nur noch ein weißer Aufkleber für das Adressfeld. Dafür kannst du auch einfach ein Rechteck aus weißem Papier ausschneiden.



Deborah Pulverich
ist Sis-Redakteurin und hat eine Schwäche für schönes Papier.

TRUE STORY!

DER UNFALL, DER MICH RETTETE

Im Sommer 2018 hatte ich einen Fahrradunfall, der mein Leben veränderte. Anfangs wusste ich nicht, warum Gott so etwas zulässt, aber jetzt bin ich sogar dankbar, dass es passiert ist! Denn durch ein Kontroll-MRT hat sich herausgestellt, dass ich eine seltene Krankheit habe, die lebensbedrohlich ist.

Ich hatte schon vor dem Unfall kleine Anfälle mit starken Kopfschmerzen und Sehstörungen gehabt, die immer schlimmer geworden waren. Der Verdacht fiel auf Migräne, aber es war eine Gefäßmissbildung im Gehirn. Nach mehreren Beratungsgesprächen mit Spezialisten

wurde ein Eingriff gemacht, bei dem diese Missbildung behandelt wurde.

In dieser Zeit im Krankenhaus habe ich erlebt, dass Gott wirklich da ist und ich darauf vertrauen kann, dass alles gut wird. Ohne den Eingriff wären die Gefäße in meinem Gehirn irgendwann in den nächsten Jahren geplatzt, was den Tod oder eine Behinderung bedeutet hätte. Seit dem Eingriff hatte ich nie wieder Anfälle. Ich bin Gott so dankbar für den Fahrradunfall!

Mileen, 12

FRIEDEN IM CHAOS

Corona – zuerst schien die Krankheit weit weg, doch nach ein paar Monaten schon vor der eigenen Haustür. Dinge, die selbstverständlich schienen, zerfielen innerhalb von Tagen. *Wo ist Gott? Schaut er zu, wie sich das Chaos in der Welt vergrößert und gar die Menschen verschlingt? Ist ihm egal, dass viele gerade in Intensivstationen um ihr Leben kämpfen? Warum tut er nichts?* Mit diesen Gedanken plagte ich mich während meiner Schulaufgaben herum. Ich wollte das alles vergessen – aber wie, wenn man jeden Tag durch Nachrichten und all die Umstände daran erinnert wird?

Nun waren die Matheaufgaben dran. Als ich betrachtete, was zu tun war, bekam ich Panik. Wie sollte ich das schaffen? Mein Kopf rauchte und meine Konzentration war im Keller. Mein ganzer Körper schrie danach, mich auszuruhen. Meine Kraft war dahin. Ich konnte nur noch weinen. Ich schrie zu Gott, er solle mir doch helfen, wenn er mich liebt und das Beste für mich will. Ich wusste, dass nur er mich aus diesem Chaos retten konnte. Deshalb machte ich mich auf den Weg, um Gott

zu suchen. In der Natur erlebte ich, was es bedeutet, von Gottes Kraft wieder aufgerichtet zu werden. Ich spürte, wie ich komplett von seiner Liebe und seinem Frieden erfüllt wurde.

Nach diesem Erlebnis ging ich jeden Tag nach draußen, redete mit Gott über alles und fand in ihm meinen besten Freund. Ich betete sehr viel und dadurch wandelte sich etwas in mir: Ich bekam ein dankbares und zufriedenes Herz. Meine Einstellung veränderte sich und das vorher so große Chaos wurde kleiner. Im Nachhinein war die Lockdown-Zeit die bis jetzt beste Zeit in meinem Leben. Ich hatte Zeit, meine Leidenschaften zu entdecken, mein wahres Ich zu finden und Gott besser kennenzulernen. Nie zuvor habe ich ihn so krass erlebt, wie in der Corona-Pandemie. Gott kann richtig miese Dinge benutzen, um etwas Schönes entstehen zu lassen!

Luisa, 13

Hast du auch etwas mit Gott erlebt? Dann schick deine Story mit deinem Namen und Alter per E-Mail an sis@lydia.net, Betreff „True story“. Bei Veröffentlichung erhältst du 5 kostenlose Hefte mit deinem Beitrag. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge unter Wahrung des Sinns zu kürzen. #inderkürzeliegtediewürze



Fotos: Vanessa Will

Ich habe gelernt
anzunehmen, dass
mein kranker Körper
zu mir gehört. Aber
es bestimmt nicht,
wer ich bin.

Hintergrund: Freepik

Unkämpfte Hoffnung

Caro Derksen lebt seit ihrer Kindheit mit einer chronischen Krankheit. Viele Tage ihres Lebens hat sie im Krankenhaus verbracht. Was sie durch diese Zeit getragen hat, erzählt sie im Interview.

Caro, wann hat sich die Krankheit zum ersten Mal bemerkbar gemacht?

Schon als ich klein war. Ich war als Kind regelmäßig im Krankenhaus, zum Beispiel mit Lungenentzündungen und Blutvergiftungen. Ein Arzt hat schließlich Knochenflüssigkeit entnommen und untersucht. Die Diagnose lautete: Neutropenie. Das ist eine Krankheit des Immunsystems. Mein Immunsystem war nicht in der Lage, Viren abzuwehren. Deshalb war ich ständig krank. Ich habe dann ein Medikament zur Unterstützung des Immunsystems bekommen, das ich mir täglich selbst spritzen musste.

Hat dich das in deinem Alltag sehr eingeschränkt?

Am Anfang sehr. Ich habe mich damals noch in den Oberschenkel gespritzt. Das war furchtbar. Meine Beine sind so schwer geworden. Ich konnte kaum noch laufen. Dann habe ich angefangen, in den Bauch zu spritzen, was erträglicher war.

Meine Eltern haben mir vieles ermöglicht, damit ich – so gut es geht – eine normale Kindheit haben konnte. Aber ich konnte nirgends mehr spontan hin. Ich musste immer dran denken, mein kleines Kühltäschchen mit den Spritzen mitzunehmen. Vor einer Klassenfahrt kam die Lehrerin auf einmal auf mich zu und meinte: „Ich kann dich nicht mitnehmen, denn ich möchte nicht die Verantwortung für dich tragen.“ Das hat wehgetan.

Wie haben die Menschen in deinem Umfeld darauf reagiert, dass du krank bist?

Ich habe oft in der Schule gefehlt. Die Lehrer haben sich bemüht, mir zu helfen und alles erträglicher zu machen. Von einigen Mitschülern wurde ich gemobbt aufgrund der Krankheit, aber auch weil ich diese Sonderbehandlung von den Lehrern bekommen habe. Viele meinten: „Du willst doch nur Aufmerksamkeit. Du tust nur so.“ Selbst Erwachsene haben das zu mir gesagt. Man sah es mir nicht an, dass ich krank bin. Mit der Zeit habe ich gemerkt, wer wirklich zu mir steht.

Gab es Momente, in denen du Angst um dein Leben hattest?

Am Anfang wusste ich nicht viel über meine Krankheit. Mir war nicht bewusst, dass ich dadurch auch sterben könnte. Aber als ich sechzehn war, ging es mir richtig schlecht. Da habe ich schon gedacht: Es könnte jetzt vorbei sein. Ein bisschen habe ich mir das sogar gewünscht. Ich wollte, dass das Leiden ein Ende hat. Ich hatte keine Angst vor dem Tod, weil ich wusste, dass ich dann bei Gott bin. Zu meiner Mutter habe gesagt: „Mum, es kann nur gut ausgehen. Entweder ich sterbe und bin bei Gott in der Herrlichkeit. Oder ich lebe weiter und kann ein Zeugnis für Gott sein.“

Seit ich sieben Jahre alt bin, ist Jesus mein bester Freund. Ich habe immer viel Halt im Glauben gefunden. Aber es gab auch eine Zeit in meinem Leben, durch die ich ohne Gott gegangen bin.

Wie kam das?

Als ich älter wurde, hatte ich das Gefühl, eingeeengt zu sein. Obwohl es mir zu dem Zeitpunkt gesundheitlich gut ging, habe ich angefangen, Gott anzuklagen: „Warum muss ich mit dieser Krankheit leben? Liebst du mich nicht?“ Eine Stimme in meinem Kopf hat mir eingeredet: „Gott will nichts mit dir zu tun haben. Du bist ihm egal, deswegen bist du krank.“ In meinem Herzen hatte sich Hass angesammelt. Doch die folgenden Monate, in denen ich mich von Gott abgewandt hatte, waren einfach schrecklich.

Dann hat meine Cousine mich in einen Gottesdienst eingeladen. Ihr zuliebe ging ich mit. In der Predigt ging es darum, dass wir Menschen Sünder sind und Gott Sünder liebt. Das war nichts, was ich nicht schon gehört hatte. Aber in diesem Moment hat Jesus mein Herz berührt. Der Prediger sagte: „Wenn es etwas gibt, das dich von Gott trennt, bereinige das. Jesus liebt dich.“ Da wusste ich: Ich will wieder zurück. Ich will nie wieder ohne Jesus sein!

Lasst uns
einander lieben,
denn die Liebe
kommt von Gott.
Wer liebt, ist
ein Kind Gottes
und kennt Gott.

1. Johannes 4, 7
(Hoffnung für Alle)

GESCHAFFEN ALS GOTTES EBENBILD?!

WIE WIR GOTTES LIEBE ERLEBEN

Gott hat uns nach seinem Ebenbild geschaffen. So steht es in der Bibel (1. Mose 1,27). Was könnte das für uns bedeuten?

In dem Wort „Ebenbild“ finden wir das Wort „Bild“. Gott hat keine menschliche Gestalt, denn er ist Gott und niemand weiß, wie er wirklich aussieht. Da wir also nicht wissen können, ob wir ihm äußerlich ähnlich sind, konzentrieren wir uns bei der Frage nach dem Ebenbild auf die Eigenschaften Gottes.

In der Bibel finden wir verschiedene Beschreibungen von Gottes Wesen. Sein Markenzeichen ist die Liebe. Wenn wir Zeit mit Gott verbringen und uns mit Aussagen über ihn beschäftigen, wird sich seine Liebe in unserem Leben widerspiegeln. Stell dir vor, Gott ist der mächtigste König der Welt. Er regiert über alles, ist allwissend und allmächtig. Trotz dieser Majestät möchte Gott persönlich mit dir in Kontakt kommen. Um das besser verstehen zu können, ist es wichtig herauszufinden, wer dieser Gott wirklich ist.

DAS SAGT DIE BIBEL ÜBER GOTT:

Treue: „Der Herr aber ist treu. Er wird euch Kraft geben und euch vor dem Bösen bewahren.“ (2. Thessalonicher 3,3; NGÜ)

Barmherzigkeit: „Denn der HERR, euer Gott, ist gütig und barmherzig. Er wird sich nicht von euch abwenden, wenn ihr zu ihm kommt!“ (2. Chronik 30,9; HfA)

Gnade: „Denn durch Mose wurde uns das Gesetz gegeben, aber durch Jesus Christus sind die Gnade und die Wahrheit zu uns gekommen.“ (Johannes 1,17; NGÜ)

Gerechtigkeit: „Er ist ein Fels, sein Tun ist vollkommen. Alles, was er macht, ist richtig und gerecht. Er ist ein treuer Gott, der kein Unrecht tut; gerecht und zuverlässig ist er!“ (5. Mose 32,4; NLB)

Weisheit: „Gelobt sei der Name Gottes von Ewigkeit zu Ewigkeit! Er allein ist weise und mächtig.“ (Daniel 2,20; NLB)

Die Abkürzungen stehen für verschiedene Bibelübersetzungen:
NLB= Neues Leben Bibel, HfA= Hoffnung für alle, NGÜ= Neue Genfer Übersetzung



Foto: Natalie Büchle

Gesunde Lieblingsrezepte

Ich möchte dir eins meiner Lieblingsrezepte vorstellen: Es enthält viele gesunde Zutaten, die Zubereitung ist relativ unkompliziert und das Gericht kann durch kleine Veränderungen ein Frühstück, eine Zwischenmahlzeit oder ein Nachtisch sein. Außerdem wird es je nach Zubereitungsart ganz leicht glutenfrei, laktosefrei oder vegan, sodass du es auch bei entsprechender Ernährung genießen kannst.

DU BRAUCHST:

- Vollkornflocken
- Milch, Quark, Joghurt, Milchalternative (zum Beispiel Haferdrink, Wasser)
- Obst (frisch, eingelegt, getrocknet, tiefgefroren oder als Mus) – wenn möglich saisonal und regional für hohe Qualität und die Umwelt
- Nüsse und Samen (zum Beispiel Walnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Leinsamen)
- Je nach Variante Vollkornkekse, dunkle Schokolade (mit hohem Kakaoanteil), Leinöl, Cornflakes

MÜSLI

Die Flocken mit kleingeschnittenem Obst, Nüssen, Samen und bei Bedarf Zusätze in eine Schüssel füllen. Mit Flüssigkeit auffüllen und genießen. Wer gerne Schokomüsli isst, kann eine kleine Menge dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil dazugeben. In dieser Schokolade stecken Inhaltsstoffe, die für Glücksgefühle sorgen und entspannend auf Teile der Muskulatur wirken. Das steigert dein Wohlbefinden und kann zu einem entspannten Alltag beitragen.



PORRIDGE

Gerade bei kaltem Wetter ist warmes Porridge eine super Alternative zum Müsli. Die Flocken (feine oder spezielle Porridgeflocken) mit heißer Flüssigkeit vermischen und ein paar Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit das Obst schneiden. Den Brei mit den restlichen Zutaten mischen.

SMOOTHIE

Alle Zutaten (ggf. grob zerkleinert) in einen leistungsstarken Mixer geben und zu einer leicht dickflüssigen Masse zerkleinern. Je nach Zutaten variiert die Konsistenz der Smoothies stark. Daher musst du etwas mit den Mengen deiner Lieblingszutaten experimentieren.

Zur Orientierung stelle ich dir zwei Varianten vor:

Apfel-Hafer-Smoothie:

- 150 - 200 g Apfelmus
- 60 g Haferflocken
- 1 Banane
- 4 Walnüsse
- 1-2 EL Kürbiskerne
- 1-2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Leinsamen
- 1 Messerspitze Zimt
- bis zu 150ml Flüssigkeit



Heidelbeer-Dinkel-Smoothie:

- 200 g gefrorene Heidelbeeren
- 60 g Dinkelflocken
- 1 Banane
- 4 Walnüsse
- 4 Haselnüsse/Mandeln
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Leinsamen
- 100 - 250 ml Flüssigkeit



QUARK ODER JOGHURT

Die Flocken in eine Schüssel füllen. Geschnittenes Obst, Joghurt und/oder Quark bzw. pflanzliche Alternative dazugeben. Nüsse und Samen darüber streuen. Hier bietet es sich an, etwa einen Esslöffel Leinöl darüber zu geben. Leinöl enthält viele wertvolle Fette und passt mit seinem leicht nussigen Geschmack gut zu einem Obstquark.

NACHTISCH

Eine Schicht geschnittenes oder püriertes Obst in eine Schüssel oder Glas füllen. Eine dünne Lage Flocken darüber geben. Etwas Joghurt oder Quark auf die Flocken geben. Diese Schichten beliebig wiederholen. Wer es etwas süßer mag, kann zerbröselte Vollkornkekse oder dunkle Schokolade dazwischen geben. Auf die letzte Quark-/Joghurtschicht kommen grob gehackte Nüsse und zur Dekoration Obst, Kekse, Schokoladenraspeln oder ein Minzblatt.



Natalie Büchle

studiert Fitness und Health Management und beschäftigt sich gern mit allem, was Körper und Seele guttut.



Foto: anthonytrany/Unsplash

EIN DUNKLES GEHEIMNIS

Manchmal gibt es Situationen, die so peinlich oder schrecklich sind, dass man nicht darüber reden möchte. Sexuelle Belästigung und Missbrauch gehören dazu. Regina Neufeld erklärt, wann Missbrauch beginnt und wie man damit umgehen kann, wenn man selbst oder eine Freundin betroffen ist.

Als Gott die Welt erschuf, war alles vollkommen. Die Natur, das Miteinander, sogar die Arbeit hat Spaß gemacht. Ein ganz besonderes Geschenk für die Menschen war die Sexualität. Gott hat sie ihnen geschenkt, damit Mann und Frau eine besondere Beziehung miteinander genießen und Kinder zeugen können. Dann kam die Sünde in die Welt und sogar die schönsten Dinge wurden durch das Böse verzerrt. Die körperliche Liebe zwischen Mann und Frau ist immer noch wunderschön, doch manche Menschen haben den Sinn nicht verstanden. Sie verletzen und missbrauchen andere, um ihre egoistischen Triebe zu befriedigen. Gottes gute Idee, wie Menschen Sexualität ausleben, wird verändert und missbraucht. Daher nennt man es Missbrauch, wenn jemand zu Handlungen gezwungen wird, die er oder sie gar nicht möchte. Leider passiert dies sehr viel häufiger, als wir denken,

doch die wenigsten betroffenen Mädchen und Jungen sprechen darüber. Diese schlimme Erfahrung macht sie sprachlos. Obwohl sie keinerlei Schuld haben, fühlen sie sich beschämt.

WO BEGINNT SEXUELLER MISSBRAUCH?

Sexueller Missbrauch wird auch als sexuelle Gewalt bezeichnet und meint jede sexuelle Handlung, die an oder vor einem Kind gegen seinen Willen vorgenommen wird. Es geht hier also nicht nur um Vergewaltigung. Sexueller Missbrauch bedeutet auch das Anfassen der Geschlechtsteile und der Brust. Missbrauch kann sogar ohne Berührung stattfinden, indem sich der Täter vor dem Kind auszieht oder das Kind dazu zwingt oder überredet, sich selbst auszuziehen oder Nacktfotos von sich selbst zu machen. Gespräche, WhatsApp- oder Chat-Nachrichten können schon eine Belästigung sein.

VORSICHT IM INTERNET

SEI MISSTRAUISCH, WENN JEMAND...

- ... vertraut tut, obwohl du ihn noch gar nicht gut oder lange kennst.
- ... sich genau nach deinem Aussehen erkundigt und zum Beispiel wissen will, ob du schon Schamhaare hast.
- ... hauptsächlich über Sex reden will und versaute Wörter benutzt.
- ... dich fragt, ob du schon sexuelle Erfahrungen hast oder ob du dir einen älteren Freund/eine ältere Freundin vorstellen kannst.
- ... sich erkundigt, ob du allein vor dem Computer sitzt oder wann du allein zu Hause bist.

- ... nach deinem wirklichen Namen, deiner Handynummer, deiner Adresse oder dem Namen deiner Schule fragt.
- ... mit dir schnell telefonieren oder dich zu einem Treffen überreden will.
- ... dir großzügige Geschenke oder Angebote macht, wie du angeblich leicht Geld verdienen kannst (zum Beispiel als Model).
- ... dich fotografieren oder mit dir einen Film drehen will.
- ... nicht will, dass du deinen Eltern erzählst, dass du mit ihm Kontakt hast.

Diese Tipps stammen von www.zartbitter.de. Dort findest du noch weitere hilfreiche Ratschläge.

SPRACHLOSIGKEIT

Die Opfer werden oft bedroht und eingeschüchtert, damit sie niemandem etwas erzählen. Aber in den meisten Fällen sprechen Betroffene auch nicht über das, was sie erlebt haben. Nicht nur die Angst macht sie sprachlos. Manche von ihnen können das Geschehene nicht einordnen und finden keine Worte dafür. Andere fühlen sich schuldig. Und: Wer so etwas erlebt hat, findet es eklig und möchte nicht mehr daran denken oder darüber reden. Viele befürchten, dass ihnen niemand glauben würde, und bleiben deswegen allein mit ihrem Schmerz.

Besonders schwierig ist es, das Schweigen zu brechen, wenn der Missbrauch innerhalb der Familie geschieht, weil die Betroffenen glauben, dadurch ihre Familie zu zerstören. Auch in christlichen Gemeinden kommen solche Verbrechen vor. Orte, die Zuflucht und Geborgenheit bieten sollten, werden zum Schauplatz von Belästigung und Qual.

SEELISCHE UND KÖRPERLICHE FOLGEN

Sexuelle Gewalt erschüttert die Würde eines Menschen, reicht also bis in die Tiefen der Seele und fügt großen Schaden zu. Selbst wenn der Missbrauch nicht in Worte gefasst wird, bahnt sich der Schmerz seinen

Weg und kann zu körperlichen und seelischen Problemen führen. Man spricht auch von einem Trauma. Das bedeutet so viel wie eine schwere Verletzung oder Schädigung der Seele.

Die Auswirkungen eines solchen Traumas können sein, dass man seinen eigenen Körper nicht mehr mag, sich schmutzig fühlt oder Sexualität als etwas Schlechtes ablehnt. Betroffene können nur schwer Vertrauen zu anderen Menschen fassen und halten sich selbst für wert- und nutzlos. Manche fühlen sich als Gegenstand, mit dem andere tun können, was sie wollen. Sie trauen sich nicht, „Nein“ zu sagen oder sich zu wehren, sie können dem Täter keine Grenze setzen, weil sie so verletzt sind. Das hat ungesunde Folgen: Manche Opfer entwickeln Aggressionen, die sich gegen andere oder gegen die eigene Person richten, lehnen ihren Körper ab und wollen sich selbst verletzen oder leiden unter anderen seelischen Problemen. Die Folgen äußern sich unterschiedlich, doch sie können mithilfe von kompetenter Begleitung verarbeitet werden.

KANN ICH MICH SCHÜTZEN?

Wichtig zu wissen: Die Schuld an einem Missbrauch liegt ganz allein beim Täter. Es gibt absolut keine Rechtfertigung für eine solche Tat. Nichts, was ein Opfer



YOU ARE
strong

