

ELLEN BASS
LAURA DAVIS

TROTZ ALLEM

WEGE
ZUR
SELBSTHEILUNG
FÜR FRAUEN,
DIE SEXUELLE
GEWALT ERFAHREN HABEN

Herausgegeben
in Zusammenarbeit
mit Donna Vita

Aus dem
amerikanischen Englisch
von Karin Ayche

ORLANDA

INHALTSVERZEICHNIS

Danksagungen.....	7
Vorwort.....	10
Einleitung: Heilung ist möglich.....	18
Über die Geschichten in diesem Buch...	24
Hinweise zu den Schreibübungen.....	25

BESTANDSAUFNAHME

Die Beschädigungen erkennen.....	28
Damit fertig werden: Sei stolz auf alles, was du für dein Überleben getan hast.....	37

DER HEILUNGSPROZESS

Überblick.....	59
Die Entscheidung zu heilen.....	63
Chaos.....	70
Das Erinnern.....	77
Glauben, dass es geschehen ist.....	98
Das Schweigen brechen.....	106
Verstehen, dass es nicht deine Schuld war.....	122
Das Kind in dir.....	131
Dir Selbstvertrauen.....	137
Schmerz und Trauer.....	140
Die Grundlage deiner Heilung: Zorn	145
Enthüllung und Konfrontation.....	159
Vergeben?.....	181
Religion und Spiritualität.....	188
Aufarbeiten und Weitergehen.....	197

VERHALTEJSMUSTER ÄNDERN

Der Veränderungsprozess.....	210
Selbstwertgefühl und innere Stärke . . .	217
Gefühle.....	235
Dein Körper.....	257
Vertrauen und Nähe.....	278
Sexualität.....	300
Du und deine Kinder.....	344
Eltern und Verwandte.....	370

WENN DU EINER ÜBERLEBENDEN HELFFEN WILLST

Grundsätzliches.....	401
Für Familienmitglieder.....	405
Für Partnerinnen und Partner.....	408
Für Beraterinnen und Therapeutinnen.....	441
Wo du Hilfe finden kannst.....	455
Literatur und andere Hinweise.....	463
Adressen.....	467
Stichwortverzeichnis.....	481