



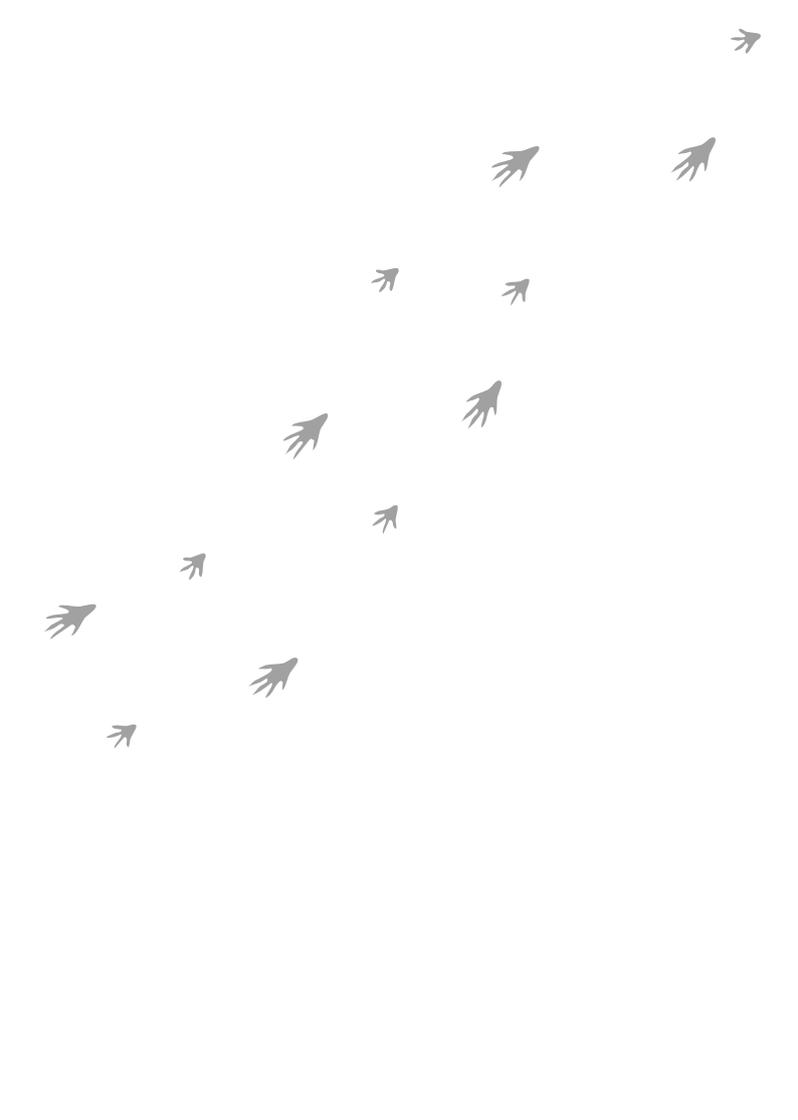
**BIF Beratungsstelle für Frauen**  
gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft

**Tel. 044 278 99 99**  
**info@bif.ch**



**Jahresbericht 2024**  
**Schuld und Scham**





## Inhalt

<b>Tätigkeitsbericht</b>	<b>2</b>
<b>Der Gorilla im Raum</b>	<b>4</b>
<b>Schuld und Scham aus Sicht der Betroffenen</b>	<b>6</b>
<b>Die Scham muss die Seite wechseln</b>	<b>8</b>
<b>Schuld und Scham aus Sicht einer Therapeutin</b>	<b>10</b>
<b>Betriebsrechnung und Bilanz</b>	<b>12</b>
<b>Budget 2025</b>	<b>13</b>
<b>Dank</b>	<b>14</b>
<b>Impressum</b>	<b>16</b>

# Tätigkeitsbericht 2024

## Rückblick auf das Jahr 2024

Das vergangene Jahr war in verschiedenen Bereichen besonders bewegend und intensiv. Ein Meilenstein wurde durch den Abschluss des von Regierungsrätin Jacqueline Fehr initiierten Strategieprozesses erreicht. Die Geschäftsleitung und teilweise das Team waren stark an diesem Prozess beteiligt. Die dabei erprobte kooperative Zusammenarbeit zwischen dem Kanton und den NGOs wird im *Strategiegremium Opferhilfe Zürich* weitergeführt.

Gemeinsam mit dem Vorstand der BIF setzte sich die Geschäftsleitung intensiv mit der Bewerbung für die zentrale Telefonnummer für Gewaltopfer auseinander. Geplant ist, ab November 2025 eine nationale, dreistellige Nummer einzurichten, die allen Opfern rund um die Uhr zur Verfügung steht und von den Kantonen umgesetzt werden soll. Nach reiflicher Überlegung haben wir uns entschieden, keine Bewerbung einzureichen. Der Aufbau einer 24-Stunden-Hotline bindet sehr viele Ressourcen. Unser Fokus liegt nach wie vor auf der hohen Beratungsqualität für gewaltbetroffene Frauen. Diesen Anspruch sahen wir durch die zusätzliche Aufgabe gefährdet.

Die Gefühle «Schuld» und «Scham» sind für Opfer von Gewalt wesentliche Empfindungen. Fast ausnahmslos alle Gewaltbetroffenen bestätigen, dass sie zeitweise von diesen Gefühlen beherrscht werden. Wir haben uns deshalb im vergangenen Jahr gründlich mit den Themen Scham und Schuld auseinandergesetzt. Lesen Sie dazu unseren diesjährigen Jahresbericht.

## Entwicklung der Beratung

Im Jahr 2024 kamen verschiedene rechtliche Neuerungen zur Geltung, die Auswirkungen auf unsere Beratungstätigkeit haben. Die wichtigste betrifft das Sexualstrafrecht, nämlich die Einführung des «Nein heisst Nein»-Prinzips. Sexuelle Handlungen gegen den Willen einer Person sind neu strafbar. Die Willensäußerung wird stärker gewichtet. Es braucht nicht mehr zusätzlich Druck oder Gewaltausübung. Gemeinsam mit dem neuen Dienst *Forensic Nurses\** sind das gute Nachrichten für alle Gewaltopfer. Seit dem 1. Juli 2024 können sich Opfer nach einer Gewalttat rund um die Uhr in einem Zürcher Spital von Spezialist:innen (Forensic Nurses) Spuren sichern und sich medizinisch betreuen lassen. So haben sie die Chance, zu einem späteren Zeitpunkt Anzeige zu erstatten, wenn sie sich nicht mehr in einem Schockzustand befinden, der auch das Erinnerungsvermögen beeinträchtigt.

Eine weitere Änderung trägt der neusten Forschung Rechnung: Wachsen Kinder in einem gewalttätigen Umfeld auf, hat das massive Auswirkungen auf ihre Entwicklung. Das Gewaltschutzgesetz (GSG) sieht daher seit Juli 2024 vor, dass die Polizei bei einer GSG-Verfügung (Wegweisung aus der Wohnung und Kontakt- und Rayonverbot für eine gewaltausübende Person) automatisch eine Meldung an eine spezialisierte Opferberatungsstelle für Kinder macht. So soll sichergestellt werden, dass auf die spezifischen Bedürfnisse der Kinder Rücksicht genommen wird. Die hohe Fallbelastung zeigt sich in einer erneuten Zunahme der Beratungsfälle. Im Jahr 2024 haben wir 2813 Klientinnen, Angehörige und Fachpersonen beraten, was einen erneuten Rekord bedeutet.

## Personal und Vorstand

Im Jahr 2024 hatten wir zwei sehr bedeutende Abschiede. Ingrid Hülsmann hat uns seit der Gründung der BIF im 2001 begleitet. Zuerst in der Betriebskommission und seit 2012 als Präsidentin des Vereins. Sie hat uns in all der Zeit mit ihrer Fachkompetenz zu Psychotraumatologie und Gewalt im Beziehungskontext unterstützt. Mit ihrer wohlwollenden und weisen Persönlichkeit trug sie zur Weiterentwicklung der BIF bei. Annina Truninger als neue Präsidentin sorgt für die bewährte Kontinuität. Sie wird ergänzt durch vier weitere Vorstandsfrauen. Im Jahr 2024 wurde Justyna Gospodinov pensioniert. Über 21 Jahre prägte sie die BIF-Beratungsstelle. Zuerst als Beraterin und Teil des Leitungsteams. Ab 2015 als Co-Geschäftsleiterin. Konsequenz setzte sie sich für gewaltbetroffene Frauen ein, mit Weitsicht, Leidenschaft und Innovationskraft.

Wir sind äusserst dankbar, mit Katja Niemeyer eine würdige Nachfolgerin gefunden zu haben. Die neu zusammengesetzte Co-Leitung (seit 2015 Pia Allemann) hat auf Anhieb gut funktioniert.

Auch bei den Beraterinnen gab es personelle Wechsel. Durch einen Austritt und eine Mutterschaftsvertretung sowie die Möglichkeit, Personal aufzustoeken, durften wir im 2024 neben der neuen Co-Geschäftsleiterin drei neue Beraterinnen begrüssen. Neben diesen Veränderungen beschäftigten uns auch längere Krankheitsausfälle. Das Jahr war also für das gesamte Team aus personeller Sicht sehr herausfordernd.

## Öffentlichkeitsarbeit

Unser Fachwissen ist so sehr gefragt, dass wir mittlerweile ein bis zwei Anfragen pro Woche erhalten. Nebst klassischen Interviews für Medien werden wir für Weiterbildungen, Teilnahme an Podien, Auskunft für Vertiefungsarbeiten von Lernenden, Fachinterviews für Master- oder Bachelorarbeiten und vieles mehr angefragt. «Wege aus der Gewalt» war das Fokusthema der Kampagne 16 Tage gegen Gewalt an Frauen. Drei Beraterinnen der BIF-Beratungsstelle, des Frauennottelefons Winterthur und der Frauenberatung sexuelle Gewalt waren zu Gast beim Podcast «Wurst-Käse-Salat». Sie erzählten aus ihrem Alltag als Opferberaterin\*\*.

## Dank

Unser allergrösster Dank geht an die BIF-Mitarbeiterinnen. Mit grosser Selbstverständlichkeit haben alle mitgeholfen, Engpässe zu überwinden, sind eingesprungen, haben Termine übernommen und die hohe Arbeitslast bewältigt. Auch der Vorstand hat uns in zentralen Fragen unterstützt und Extra-Termine wahrgenommen, herzlichen Dank. Der Kantonalen Opferhilfe gebührt ein grazie mille für die gute Zusammenarbeit und den Prozess der engeren Kooperation. Merci an alle Vernetzungspartner:innen, das gemeinsame Engagement ermutigt.

## P. Allemann, Co-Geschäftsleiterin, BIF

\* [www.zh.ch/de/forensic-nurses](http://www.zh.ch/de/forensic-nurses)

\*\* [www.bif-frauenberatung.ch/ueber-uns/16tage](http://www.bif-frauenberatung.ch/ueber-uns/16tage)

# Der Gorilla im Raum

Im letzten Jahr hat sich das Team der BIF eingehend mit den Themen Schuld und Scham auseinandergesetzt. Themen, die in unserem Beratungsalltag mit unseren Klientinnen omnipräsent sind und bewusst oder unbewusst in einem Grossteil der Beratungsgespräche Einzug finden. Denn wir wissen: Schuld und Scham sind nicht so einfach wegzudenken. Ohne Scham- und Schuldgefühle wäre ein gesellschaftliches Miteinander nicht möglich. Sie haben oftmals den Zweck, unsere Würde aufrecht zu erhalten und sind kulturell geprägt und fest in uns verankert. Wir wissen längst, dass Frauen, gesellschaftlich gesehen, tendenziell schneller zu beschämen sind als Männer. Denn Beschämung wird nicht selten als Machtinstrument verwendet, um jemanden zum Schweigen zu bringen.

Wir haben im letzten Jahr mehrere Fachpersonen aus der Psychotherapie, eine Juristin und einen Fachberater, der mit Tätern Häuslicher Gewalt arbeitet, in die BIF eingeladen. Gemeinsam haben wir Schuld und Scham aus verschiedenen Blickwinkeln differenziert beleuchtet und uns eingehend damit auseinandergesetzt. Daraus ist ein kleines Glossar für uns und unser Zielpublikum entstanden, das helfen soll, die Begriffe etwas zu differenzieren und einzuordnen.

## Schuld vs. Schuldgefühle

Schuld tragen ist ein wesentlicher Unterschied zu Schuldgefühle haben bzw. sich schuldig fühlen. Während Schuld kulturell geprägt ist und unser Zusammenleben in einer Gesellschaft ermöglicht, stellen

Schuldgefühle den Versuch dar, mit einer überfordernden Situation fertig zu werden. Schuldgefühle dienen oft dazu, das Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit zu minimieren. Es scheint einfacher, sich schuldig zu fühlen, als sich ohnmächtig zu fühlen. Schuldgefühle gehen einher mit der Fähigkeit, Mitgefühl und Empathie zu zeigen und können auch dazu dienen, keine Scham empfinden zu müssen. Schuld kann gelindert werden, indem man sich z. B. entschuldigt.

## Scham

Es wird unterschieden zwischen einer gesunden und einer toxischen Scham. Gesunde Scham ist ein zentrales Gefühl, das unseren intimen Raum schützt und unsere Würde und eigenen Grenzen wahrt. Der Umgang mit Scham wird bereits im Kindesalter erlernt und wenn Scham zugelassen und ausgehalten werden kann, kann ein gesunder Umgang damit geschaffen werden. Im Gegensatz dazu hindert die toxische Scham eine Person daran, eine sichernde Identität aufzubauen. Sie impliziert die Annahme, dass etwas mit der Person im Grundsatz nicht in Ordnung ist. Scham wird in diesem Fall als ein sehr unan-



genehmes Gefühl empfunden und führt dazu, dass man sich zurückziehen oder gar verschwinden möchte. Diese Beschämung führt konsequenterweise oft zu Rückzug und Isolation der Person, denn toxische Scham greift die eigene Würde und Identität an. Schamgefühle zeigen sich auch in körperlichen Handlungen z. B. indem jemand errötet, verstummt oder stottert.

### Was bedeutet das für die Beratung in der BIF?

Wir nehmen für unsere Arbeit in der Beratung mit, dass wir die Themen Schuld und Scham in die Beratungsgespräche integrieren und offen ansprechen, wenn es die Beraterinnenbeziehung und die Umstände zulassen. Viel zu oft werden genau diese Themen in vielen anderen Lebensbereichen tabuisiert und unter den Tisch gekehrt, was die Gefühle nicht geringer macht. Wir möchten einen sicheren Ort schaffen, wo wir unterstützen können, die Schuld- und Schamgefühle etwas besser einzuordnen, zu differenzieren und ein Stück weit zu normalisieren. Peter A. Levine bedient sich der Analogie, dass *die Scham wie ein Dreihundert-Kilo-Gorilla mit im Raum sitzt*, dabei versteckt sie sich oft hinter anderen Gefühlen wie Angst oder Wut\*. Er rät dazu, die Scham prioritär zu behandeln, bevor andere Themen bearbeitet werden können. Auf unsere Beratungsarbeit mit den Frauen bezogen heisst das, dass wir die Sicherheit bei uns schaffen wollen, um mit unseren Klientinnen offen über Scham und Schuld sprechen zu können. Dies soll es den Frauen ermöglichen, einen alltäglichen Umgang mit den Gefühlen zu finden, der individuell und wertfrei ist. In einigen Fällen befinden sich die Frauen auch in einer Psychotherapie, wo ebendiese Themen vertieft werden.

Unser Jahresthema reihte sich im Jahr 2024 thematisch in die schrecklichen Vergewaltigungsprozesse in Avignon ein, wo ein Mann seine Frau, Gisèle Pelicot, über zehn Jahre hinweg betäubte und im eigenen, vermeintlich sicheren Zuhause von Dutzenden Männern vergewaltigen liess, und sie selbst missbrauchte. Indem das Opfer dieser Gewalt, Gisèle Pelicot, sich entschliesst, den Prozess öffentlich zu machen, wird sie als Heldin gefeiert. Sie ist es, die sich erhobenem Haupte an die Gesellschaft wendet mit den Worten: «Die Scham muss die Seite wechseln», «Ich widme diesen Kampf allen Menschen, Frauen und Männern auf der ganzen Welt, die Opfer von sexueller Gewalt sind. All diesen Opfern möchte ich sagen: Schaut euch um, ihr seid nicht allein.»

Wir sind begeistert. Was ihr hiermit gelingt, ist eine Verschiebung der Scham und Schuld auf die Täter, wo sie unbedingt hingehören. Sie fordert die Gesellschaft dazu auf, genauer hinzusehen und macht den Betroffenen Mut, die Schuld für diese Gräueltaten auf den Täter abzuwälzen. Seither ist auch für ein grösseres Publikum unmissverständlich klar, dass sich etwas ändern muss: die Scham muss die Seite wechseln!

### D. Midolo, Beraterin BIF

\* Levine, Peter A. (2020).  
Die Überwindung von Scham und die Wiederentdeckung der eigenen Würde.

# Schuld und Scham aus Sicht der Betroffenen

## Wir haben nachgefragt ...

Drei Klientinnen der BIF haben uns Einblicke in ihre Empfindungen zu den Themen Schuld und Scham gegeben.

**Kennen Sie das Gefühl sich schuldig zu fühlen oder sich zu schämen im Zusammenhang mit der erlittenen Häuslichen Gewalt?**

**Frau R.:** Ja, das Gefühl kenne ich gut. In meinem Fall, weil mein Ex ein Narzisst war, kann ich mich gut daran erinnern, dass er mich oft blossgestellt hat vor Freunden und auch vor fremden und offiziellen Stellen. Ein Beispiel, an das ich mich gut erinnere, war der Moment, als die Polizei kam und ich nicht wusste, was ich sagen sollte. Ich war durch das Gaslighting in meiner Selbstwahrnehmung so sehr geschwächt, dass ich die Schuld bei mir gesucht habe. Ich fühlte mich für die Situation selbst verantwortlich und konnte erst später mit Abstand zur Gewaltgeschichte realisieren, was ich überhaupt erlebt hatte. Dann fühlte ich mich plötzlich extrem missbraucht. Dies brachte mich jedoch auch dazu, endlich meine Stimme zu erheben und Anzeige zu erstatten.

**Frau S.:** Ja, ich kenne dieses Gefühl seit langer Zeit. Ich habe mich immer wieder gefragt, ob ich etwas falsch gemacht habe oder ob ich anders hätte handeln können. Oder anders reagieren, um zu verhindern, dass ich Gewalt erlebe. Immer wieder hat es mich unglaublich belastet, was andere Personen wohl von mir denken könnten. Ich habe mich so geschämt. Obwohl ich kognitiv verstand, dass ich nichts für die Gewalt konnte, fiel es mir immer schwer, die Verantwortung dort zu lassen, wo sie eigentlich

hingehört – beim Täter. Vor allem die drei bis vier Tage nach der Anzeige waren schlimm. Ich habe fast durchgehend geweint, hatte körperliche und psychische Zusammenbrüche. Ich dachte, ich sei an allem schuld und sah keinen Ausweg mehr. Es war nicht einfach.

**Wo haben Sie Scham je als hinderlich erlebt?**

**Frau A.:** Aus Scham habe ich nicht früher Hilfe gesucht. Ich habe mich sehr geschämt, mit unseren Freunden oder mit den Leuten am Arbeitsplatz über meine Situation zu sprechen. Ich habe mich auch vor unseren Kindern geschämt. Besonders geschämt habe ich mich auch, dass ich als Frau mit einer guten Ausbildung in so eine Situation geraten konnte. Ich frage mich immer noch, warum ich diese Destruktivität nicht viel früher erkannt habe.

**Frau R.:** Ich habe die ganze Beziehungs- und Gewaltgeschichte in extremen Phasen erlebt – Schuld und Scham war immer wieder dabei. Die Scham war besonders da, als ich beispielsweise von den Ärzten zu meinen Verletzungen befragt wurde. Es war mir peinlich zu sagen, was wirklich passiert ist. Ich schämte mich immer wieder, dass ich mich so lange nicht vom Täter lösen konnte. Ich fühlte mich wie ein Häufchen Elend. Die Scham zu überwinden, darüber zu reden und zu realisieren, was überhaupt passiert war, hat sehr lange gedauert.

**Was hilft Ihnen, wenn Sie sich schuldig fühlen oder sich schämen?**

**Frau S.:** Ich habe noch nichts gefunden, das mir wirklich verlässlich hilft. Die Schuld- und Schamgefühle kommen immer wieder. Sie holen mich ein. Auch

wenn ich mich immer wieder vom Gegenteil zu überzeugen versuche. Ich sage mir dann, «er hat es nicht anders gewollt» (die Anzeige). Ich habe jahrelang für mich gekämpft, dass die Leute mich als starke, gute und anständige Person sehen. Vor allem die Schamgefühle gegenüber meinen Mitmenschen belasten mich. Gegenüber denjenigen, die von der Gewalt wissen. Aber auch gegenüber denjenigen, die noch nichts wissen und die es aber jederzeit erfahren könnten. Bei mir hat das ausgelöst, dass sich mein früher so grosses soziales Umfeld stark reduziert hat. Ich kann an einer Hand abzählen, wie viele Leute ich noch treffe. Davor waren es viele, viele mehr.

Ich erlebe die Schuld- und Schamgefühle phasenweise. In Wellen, die mehrere Tage oder Wochen andauern. Es gibt die guten Phasen – da denke ich, ich bin eine starke Person, ich habe viel erreicht. In diesen Zeiten versuche ich, nicht darüber nachzudenken und es gelingt mir auch. Dann kommen die schlechten Phasen. Da verliere ich die Kontrolle über meine Gedanken. Im Alltag, während der Arbeit, im Tram, zu Hause, in der Nacht, denke ich immer daran, wie sehr ich mich schäme. Deshalb bin ich am liebsten alleine. Ich brauche noch viel Zeit. Zeit für mich. Was mir wirklich hilft, ist der Abstand von Menschen aus meiner Umgebung. Ich gehe spazieren oder mache Ausflüge. In diesen Momenten fühle ich mich frei. Ich muss niemandem begegnen, mich vor niemandem rechtfertigen und mich vor niemandem schämen.

**Frau A.:** Es hat mir sehr geholfen, darüber zu sprechen. Die Polizei hat mich an die Opferberatungsstelle verwiesen. Es war nicht einfach, meine

Situation offen zu legen, aber ich habe diese Gewalt einfach nicht mehr ausgehalten. Auf der Beratungsstelle wurde mir zugehört, ohne mir zu sagen, welche Entscheide ich zu treffen habe. Ich habe den Raum erhalten, in meinem Tempo die notwendigen Schritte zu unternehmen. Mit der Zeit habe ich realisiert, dass mein gewaltausübender Partner seine Schuld- und Schamgefühle auf mich projiziert und ich diese nicht zu haben brauche. Es war auch hilfreich, mit meinem nächsten Umfeld darüber zu sprechen. Ich habe darum gebeten, mir keine Ratschläge zu erteilen und mich nicht unter Druck zu setzen. Das hätte die Schuld- und Schamgefühle verstärkt. Es hat mir gut getan, wenn man mir einfach zugehört hat. Ich habe mich auch weniger geschämt und schuldig gefühlt, weil ich mir im Internet Videos über Partnerschaftsgewalt angeschaut habe und realisierte, dass es viele andere auch betrifft und dass die Gründe, weshalb man sich in einer solchen Beziehung befindet und nicht aussteigen kann, sehr vielseitig und komplex sein können.

**F. Kaufmann,  
Y. Brun und  
R. Bonello,  
Beraterinnen BIF**



ICH HABE NICHTS  
DAGEGEN  
UNTERNOMMEN

# DIE SCHAM

ICH HABE IHN JA  
AUCH PROVOZIERT!

EGAL WAS ICH MACHE,  
ICH BIN IMMER SCHULD

# SEITE W

ER STELLT MICH STÄNDIG  
BLOSS VOR UNSEREN  
KINDERN



ICH HABE DAS JAHRELANG  
MIT MIR MACHEN LASSEN

ICH BIN SCHULD,  
DASS DIE KINDER  
NUN SO  
AUFWACHSEN

MUSS DIE

WIE KONNTE ICH MIT DIESEM  
MENSCHEN EINE FAMILIE  
GRÜNDEN?

WECHSELN

ICH HATTE  
SCHWÖREN KÖNNEN,  
DASS ICH IHN NACH DEM  
ERSTEN SCHLAG VERLASSE



# Schuld und Scham aus Sicht einer Therapeutin

**Interview mit Maria Teresa Diez Grieser, psychoanalytische Psychotherapeutin und Supervisorin in eigener Praxis in Zürich. Sie ist Dozentin und Kursleiterin in verschiedenen Hochschulen und Instituten.**

## **Warum empfinden wir Gefühle von Schuld und Scham?**

Beide Gefühle sind eng mit sozialen Erwartungen und Normen verknüpft, aber auch abhängig von den Beziehungserfahrungen mit den primären Bezugspersonen in der frühen Kindheit. Schamgefühle treten auf, wenn Menschen ihre Erwartungen an sich selbst nicht einlösen können oder von den anderen negativ gespiegelt werden.

Die Funktion von Scham wird deutlich, wenn wir deren Gegenstück betrachten, Menschen mit einem Mangel an Schamgefühlen. Wenn Menschen «schamlos» sind, kann dies zu ihrem Schaden sein, wenn sie sich dadurch zum Beispiel in entwürdigenden Situationen wiederfinden, weil sie sich schutzlos dem Blick und dem Urteil der anderen ausliefern. Zum anderen kann die fehlende Scham dazu führen, dass die Grenzen der anderen Menschen ihre Gefühle und Bedürfnisse nicht berücksichtigt werden. Wir können also sagen, dass die Scham ein Schutzaffekt ist, der die eigene menschliche Würde bewahren hilft und auch dabei, dass die Grenzen der anderen nicht überschritten werden. Damit ist Scham ein ausgesprochen soziales Gefühl, welches auf das Verhalten und die Beziehungsregulation der Menschen Einfluss nimmt. Schuld hingegen bezieht sich oft auf spezifische Handlungen, bei denen wir das Gefühl haben, jemandem geschadet zu haben. Oder wenn wir meinen, ethische Normen verletzt zu haben.

## **Welche Funktionen hat das Gefühl Schuld?**

Schuldgefühle entwickeln sich meist später als Schamgefühle, nämlich dann, wenn Kinder wahrnehmen und empfinden können, was ihr Verhalten beim Gegenüber auslöst. Zusätzlich führt die kognitive Entwicklung dazu, dass moralische Kategorien («gut»/«böse»; «richtig»/«falsch») im Laufe der Kindheit wichtige Orientierungspunkte darstellen. Kinder lernen die Normen und Regeln im familiären und ausserfamiliären Kontext kennen und identifizieren sich meist auch mit ihnen. Schuldgefühle sind eine Art innerer Kompass, der einem Menschen sagt, dass er Unrecht getan hat. Damit schützen Schuldgefühle die Beziehungen und führen auch dazu, dass ange richteter Schaden «repariert» oder wiedergutmacht werden kann.

## **Was ist der Unterschied zwischen gesunder und toxischer Scham und was kann Kindheit damit zu tun haben?**

Während wir die gesunde und konstruktive Scham in der Regel nur kurzfristig fühlen, ist die toxische Scham tief in unserer mentalen Haltung verwurzelt und für Betroffene ein ständiger Alltagsbegleiter. Sie äussert sich als nagendes negatives Selbstgefühl: «Ich bin nichts wert» oder: «Ich habe es nicht verdient». Die Wurzeln toxischer Scham liegen oft in der frühen Kindheit, in negativen oder traumatisierenden Erfahrungen mit Bezugspersonen. Sie kann sich allerdings auch im Laufe des Lebens entwickeln oder verstärken.





### Warum werden Frauen mehr beschämt als Männer?

Dies hat zum einen damit zu tun, dass Frauen in Rollen hineingedrängt werden, die spezifische Erwartungen und Normen an ihr Verhalten, Aussehen und ihre Entscheidungen knüpfen. In vielen Kulturen gibt es ausserdem tief verwurzelte Stereotypen, die Frauen in bestimmten Bereichen als weniger kompetent oder weniger wertvoll definieren.

Die Sozialisierung führt bei Männern wie Frauen zu einer Identifikation mit diesen Bildern und bei den Frauen zu dem ständigen Bemühen, diese zu erfüllen, d. h. zu gefallen und den «Glanz in den Augen der anderen» auszulösen. Die häufigere Beschämung von Frauen muss ausserdem auch als ein Ausdruck der Machtverhältnisse zwischen den Geschlechtern verstanden werden.

### Warum empfinden traumatisierte Personen so viel Scham und Schuld?

Traumatische Erfahrungen gehen meist mit intensiven und oft überwältigenden Gefühlen einher, die nicht verarbeitet werden können. Dies führt dazu, dass die Selbstwahrnehmung und der Selbstwert durch ein Gefühl des Versagens, der Minderwertigkeit und der Schuld geprägt sind, da Betroffene häufig denken, dass sie etwas hätten tun können, um die traumatischen Erfahrungen zu verhindern oder dass sie selbst daran schuld sind. Starke Scham- und Schuldgefühle bei traumatisierten Menschen werden auch als Folge einer Täter/Opfer-Umkehr verstanden, weil Täter teilweise einiges tun und sagen, damit die Opfer sich mit dem identifizieren, was sie ihnen vorgeben («Du wolltest es ja auch.»), wodurch die Opfer wiederum

die Beziehung zum Täter erhalten können («Er hat mich gerne, aber weil ich so schwierig bin, muss er ja wütend werden. Ich muss mich also mehr bemühen.»). Bei Betroffenen kann auch dadurch, dass sie sich selbst beschuldigen, ein Gefühl von Kontrolle entstehen. Hinzu kommen noch die um bestimmte Traumatisierungen, wie zum Beispiel sexuelle Gewalt, bestehenden Stigmatisierungen, welche die Scham- und Schuldgefühle der traumatisierten Menschen verstärken.

### Seit dem Pelicot Missbrauchsprozess ist die Forderung «Die Scham muss die Seite wechseln» in aller Munde. Gibt Ihnen das Hoffnung?

Ja insofern, als dies die Verantwortung für Scham und Schuld von den Opfern auf die Täter und die gesellschaftlichen Strukturen, die Misshandlungen begünstigen, verschiebt. Dies kann Betroffene ermutigen, ihre Erfahrungen zu teilen und sich von der Scham zu befreien, die oft mit sexuellen Übergriffen einhergeht. Jedoch zeigen die Berichterstattung sowie meine eigene klinische Erfahrung, dass es meist ein langer Weg ist, bis auch bei den realen Tätern die Bereitschaft der Auseinandersetzung mit sich selbst und den eigenen Taten möglich wird und dieser «Seitenwechsel» tatsächlich stattfinden kann.

Vielen Dank für das interessante Interview!

**Interview: N. Schifferli, Beraterin BIF**

# Betriebsrechnung

## Betriebsrechnung Januar – Dezember 2024

Ertrag	01. 01. – 31. 12. 2024	01. 01. – 31. 12. 2023
Ertrag aus Leistungsauftrag OHG	1'968'200	1'884'850
Kostenrückerstattungen	295'397	270'901
<b>Ertrag OHG</b>	<b>2'263'597</b>	<b>2'155'751</b>
Selbsterwirtschaftete Erträge	57'383	50'023
<b>Total Ertrag</b>	<b>2'320'979</b>	<b>2'205'774</b>
<b>Aufwand</b>		
Verrechenbarer Aufwand	295'397	270'901
Personalaufwand	1'804'963	1'616'537
Sonstiger Betriebsaufwand	286'978	263'263
<b>Total Aufwand OHG</b>	<b>2'387'338</b>	<b>2'150'701</b>
Projektertrag	70'701	145'591
Projektaufwand	- 147'676	- 113'515
Veränderung Projekte Fonds	76'975	- 32'076
<b>Total Projekterfolg</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Total Aufwand</b>	<b>2'387'338</b>	<b>2'150'701</b>
<b>Ergebnis Betrieb</b>	<b>- 66'359</b>	<b>55'073</b>
Ausserordentlicher / Nebenbetrieblicher Ertrag	0	0
<b>Jahresgewinn (-verlust)</b>	<b>- 66'359</b>	<b>55'073</b>

# Bilanz

Aktiven	31. 12. 2024	31. 12. 2023
<b>Umlaufvermögen</b>		
Flüssige Mittel	495'786	641'730
Aktive Rechnungsabgrenzungen	133'771	106'791
<b>Total Umlaufvermögen</b>	<b>629'557</b>	<b>748'521</b>
<b>Anlagevermögen</b>		
Finanzanlagen (Mietkaution)	30'106	30'043
Mobile Sachanlagen	142'250	204'700
<b>Total Anlagevermögen</b>	<b>172'356</b>	<b>234'743</b>
<b>Total der Aktiven</b>	<b>801'914</b>	<b>983'263</b>
<b>Passiven</b>		
<b>Kurzfristiges Fremdkapital</b>		
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistungen	101'891	144'467
Passive Rechnungsabgrenzungen	35'960	31'400
<b>Total Kurzfristiges Fremdkapital</b>	<b>137'852</b>	<b>175'867</b>
<b>Fondskapital</b>		
Zweckgebundenes Fondskapital	249'149	326'123
<b>Total Fondskapital</b>	<b>249'149</b>	<b>326'123</b>
<b>Organisationskapital</b>		
Erarbeitetes freies Kapital	414'913	481'272
<b>Total Organisationskapital</b>	<b>414'913</b>	<b>481'272</b>
<b>Total der Passiven</b>	<b>801'914</b>	<b>983'263</b>

## **Erläuterungen zur Jahresrechnung 2024**

Das Jahr 2024 war unter anderem geprägt von personellen Themen. Der geplante Wechsel in der Co-Leitung erfolgte zwecks Einführung personell überschneidend. Im Verlauf des Jahres gab es mehrere krankheitsbedingte Ausfälle, welche kompensiert werden mussten. Dies alles bildet sich in der Jahresrechnung ab. Trotz diesen Herausforderungen konnte die BIF ihre hohe fachliche Qualität beibehalten und das Team hat weiterhin einen sehr guten Zusammenhalt.

## **Betriebsaufwand und Betriebsertrag**

Dank gutem Fundraising und wirtschaftlichem Umgang mit den Ressourcen, stieg das Vereinskapi tal in den letzten Jahren stetig. Dies hat uns erlaubt, im letzten Jahr ausserordentliche Ausgaben zu tätigen. So haben wir uns beispielsweise entschieden, unsere Broschüren in verschiedenen Sprachen zu überarbeiten. Aufgrund der zusätzlichen ausserordentlichen Ausgaben und der personellen Mehrkosten schloss die BIF das Jahr 2024 mit einem höheren Minus ab als geplant. Nach Verbuchung des Verlustes von CHF 66'359.00 beträgt das Vereinskapi tal CHF 414'913.00, was nach wie vor für Sicherheit und Stabilität sorgt.

## **Budget 2025**

Auch im Jahr 2025 sind verschiedene Projekte geplant, weshalb wir weiterhin auf Spenden angewiesen sind. Wied erum stehen technische Neuerungen an. So benötigt die BIF beispielsweise dringend ein neues digitales Ordnungssystem, um weiterhin effizient arbeiten und die nötigen Dokumente im System rasch finden zu können.

Das detaillierte Budget kann auf Wunsch und nach Absprache im Betrieb eingesehen werden.

Der sorgfältige, ethische und nachhaltige Umgang mit den uns anvertrauten finanziellen Mitteln ist für uns selbstverständlich. Die professionelle Arbeit, Stabilität und ein gutes Management erlauben uns, die Spenden direkt oder indirekt für die Klientinnen einzusetzen.

**K. Niemeyer, Co-Geschäftsleiterin BIF**

**Herzlichen Dank an all unsere Spender:innen und Gönner:innen, an unsere Mitglieder, Helfer:innen und Partner:innen. Jede Spende ist wertvoll für die Begleitung unserer Klientinnen und die Erweiterung unserer Beratungsangebote. An dieser Stelle sind Zuwendungen ab CHF 500 aufgeführt, die wir 2024 entgegennehmen durften.**

### **Stiftungen / Vereine / Organisationen**

Dr. Stephan à Porta-Stiftung  
Alfred und Bertha Zangger-Weber Stiftung  
Anna Maria und Karl Kramer-Stiftung  
Frauenverein Kyburg  
Familienheim-Genossenschaft Zürich  
Frauenverein Kilchberg  
Frauenverein Männedorf  
Frauenverein Zollikon

### **Gemeinden / Kirchliche Institutionen**

Kath. Kirchgemeinde Schlieren  
Gemeinde Dürnten  
Gemeinde Niederhasli  
Kath. Kirchgemeinde Heilig Geist  
Gemeinde Kilchberg  
Kath. Kirchgemeinde St. Peter und Paul, Zürich

### **Gönner:innen**

Anchal Amirtham  
Yvonne und Michael Böhler-Dobler  
Maria Bühler  
Prisca Buonvicini  
Suzanne Cornaz  
Hanna Gagel  
Thomas Gallmann  
Korolnyk Consulting & Management  
Shirin Koster-Fabeck  
Sibylle Marti  
Nadine Meyer  
Nicholas Müller  
Susanne Claudia Müller  
Marcel Neiningner  
Enrico Praloran  
Laura Anna Schiesser  
Annina Truninger  
Martina Wieggers  
Silvia Zanotta

Unser Verein ist gemeinnützig und steuerbefreit. Danke, dass Sie uns auch im 2025 unterstützen.



## Möchten Sie uns unterstützen?

Die BIF berät und begleitet jährlich über 2800 von Häuslicher Gewalt betroffene Frauen. Wir geben Weiterbildungen zu Häuslicher Gewalt in Fachkreisen, Firmen oder interessierten Organisationen. Mit zahlreichen Interviews bei klassischen Medien und Studierenden sensibilisieren wir die Gesellschaft.

**«Ich bin sehr dankbar für die Unterstützung durch die BIF. Ohne die Beratung hätte ich nicht gewusst, wie es weitergehen sollte.»**

Zitat Betroffene



BIF Beratungsstelle



Unser Spendenkonto PC 87-137016-4  
IBAN: CH32 0900 0000 8713 7016 4

Spende per Twint:

QR-Code mit der Twint App scannen  
und Betrag und Spende bestätigen.

Herzlichen Dank.



## Impressum

Redaktion: P. Allemann, D. Midolo

Gestaltung: artischock.net

Korrektur: Karin Ernst

Druck: Oberholzer AG

Auflage: 2000



## **BIF** Beratungsstelle für Frauen

gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft

Postfach, 8031 Zürich

Tel. 044 278 99 99

[www.bif-frauenberatung.ch](http://www.bif-frauenberatung.ch)

[info@bif.ch](mailto:info@bif.ch)

Die BIF ist eine vom Kanton Zürich gemäss  
Opferhilfegesetz anerkannte Beratungsstelle  
und Teil der Opferhilfe Zürich.



PC 87-137016-4, IBAN CH32 0900 0000 8713 7016 4