



# Traumanetz Berlin

## Neuigkeiten aus der Fachstelle Traumanetz

### 1 Neues aus der Fachstelle

#### Personal

Silke Schwarz befand sich seit Mitte 2022 in Elternzeit; wir heißen sie ab Ende Juni wieder herzlich willkommen. Lena Plamp hat sie bis zu diesem Zeitpunkt vertreten. Wir freuen uns, dass sie die vakante Referent\*innenstelle übernommen hat und nun dauerhaft Teil des Teams ist. Linda Ebbers wird Ende Juli 2023 die Fachstelle (und Berlin aus persönlichen Gründen) verlassen. Aus diesem Grund ist eine Referent\*innenstelle ausgeschrieben.

#### Hinweis auf neue Materialien

Folgende Materialien hat die Fachstelle Traumanetz Berlin in den vergangenen Monaten veröffentlicht bzw. aktualisiert:

- [Fachkräfte Flyer](#)
- [Infoblatt ‚Traumasensible Formulierungen‘](#)  
(Entwicklung durch den Betroffenenrat)
- Aktualisierung des [Traumanetz-Flyers](#)
- [Schaubild der Vernetzung](#)

(in Anlehnung an das Berliner Modellvorhaben)

## INHALT

### Neuigkeiten aus der Fachstelle

- 1 Neues aus der Fachstelle
- 2 Themen des Traumanetz Berlin 2023

### Schwerpunktthema Selbsthilfe für gewaltbetroffene, traumatisierte Frauen

- 3 Einführung in das Thema Selbsthilfe
- 4 Schaubild der Vernetzung
- 5 Selbsthilfegruppen als ein Ansatz zur Stärkung der psychischen Gesundheit nach Gewalt bei Frauen

### Selbsthilfe in Berlin: Vorstellung der Selbsthilfe-Akteur\*innen

- 6 Akteur\*innen in der Selbsthilfe
- 7 Wie finde ich die richtige Selbsthilfegruppe?

### Wie kann ich mir eine Selbsthilfegruppe vorstellen, die sich mit dem Thema Trauma auseinandersetzt?

- 8 Selbsthilfegruppe „Traumatisierte Frauen nach Gewalt“
- 9 Selbsthilfegruppe „Angst und Depression - Gesprächsgruppe für bosnische Frauen“
- 10 Selbsthilfe aus Sicht einer Betroffenen und Anleiterin einer Selbsthilfegruppe

### Aktiv im Traumanetz Berlin

- 11 Aufruf zur Verlinkung von Selbsthilfegruppen im Traumanetz Berlin
- 12 Weiterführende Internet-Links
- 13 Ausblick

## 2 Themen des Traumanetz Berlin 2023

In diesem Jahr geht es im Traumanetz Berlin insbesondere um folgende Themen:

- Verstetigung und Erweiterung der ambulanten psychiatrischen / psychosozialen Vernetzung
- Systematische Gewinnung zielgruppenspezifischer Vernetzungspartner\*innen aus weiteren Versorgungsbereichen
- Intensivierung der vernetzten Arbeit im ambulant-therapeutischen Bereich
- Klärung der aktuellen Umsetzungsmöglichkeiten der (teil-) stationären Behandlungsangebote und Identifizierung weiter beste-

hender Versorgungslücken (Fachaustausch Kliniken und bilaterale Gespräche)

- Entwicklung eines Konzepts für einen Betroffenenrat Kinder und Jugendliche
- Politische Lobbyarbeit für die Verbesserung der ambulant-therapeutischen Versorgungssituation (u. b. B. der Betroffenenperspektive)
- Entwicklung des Fortbildungsmoduls „Betroffenenperspektive“ mit Referent\*innen aus dem Betroffenenrat
- Öffentlichkeitsarbeit durch aktive Teilnahme an Fachveranstaltungen, Newsletter, Umstrukturierung der Homepage

## Schwerpunktthema Selbsthilfe für gewaltbetroffene, traumatisierte Frauen

### 3 Einführung in das Schwerpunktthema Selbsthilfe

#### Warum ist das Thema „Selbsthilfe“ für das Traumanetz Berlin wichtig?

Die Fachstelle Traumanetz Berlin möchte neben der wichtigen professionellen Vernetzung von Fachkräften im Gesundheitsbereich auch den Bereich der organisierten Selbsthilfe stärken. Gewaltbetroffene, traumatisierte Frauen sollen die Möglichkeit haben, Unterstützung durch den Kontakt zu und die Teilnahme an Selbsthilfegruppen zu erhalten. Aus der Perspektive des Betroffenenrats, dem Fachgremium zur Betroffenenperspektive des Traumanetz Berlin, sind Angebote der [Selbsthilfe](#) eine wichtige Ergänzung zur ambulanten und/oder (teil-)stationären Traumatherapie.

Selbsthilfe kann ganz unterschiedliche Bedeutungen für Menschen haben, wie eine Umfrage zur Einschätzung „Selbsthilfe ist für mich...“ im Betroffenenrat verdeutlicht.

Folgende Statements geben die Bedeutung von Selbsthilfe für Mitglieder des Betroffenenrats wieder, die während der Sitzung im Dezember 2022 formuliert worden sind:

## Selbsthilfe ist für mich...

*... dass ich Ressourcen besitze, mit denen ich mir selbst, ohne Fremdhilfe aus diversen Situationen, helfen kann (Aissatou Friedrich)*

*... Wendo*

*...anderen Menschen zu helfen, zuzuhören, wahrzunehmen, zu sehen, ihnen zu glauben, mir Zeit zu nehmen, mit dem Herzen zu fühlen und meinem Herzen zu folgen*

*...anderen Menschen von meinen Erlebnissen berichten und von meinen Gefühlen und ihnen zu zeigen, dass es Wege gibt, wenn man nicht aufgibt, sich Hilfe holt und zusammenhält*

*...andere Menschen so zu behandeln, wie ich gerne behandelt werden wollte und dass den Menschen geben, was ich nie erleben durfte (Diana Schneider)*

*... sich mit dem Thema wie Resilienz zu beschäftigen*

*... sich über seine Bedürfnisse im Klaren sein, sie benennen können*

*... sich aktiv etwas Gutes zu tun  
... sich mit anderen von Gewalt betroffenen Frauen/Menschen auszutauschen und zu vernetzen*

*... seine Grenzen wahren zu lernen und zu üben „NEIN“ zu sagen*

*... sich von möglichen Erwartungen anderer und meinen eigenen Erwartungen lösen*

*... Biografien anderer Menschen und wie mit schwierigen Situationen leben (Sabine)*

*... ohne Worte verstanden zu werden*

*... nur für mich allein, ohne dass mir jemand reinpfuscht*

*... geheim.*

*... Gemeinschaftsgefühl mit Menschen, die so leben oder leben müssen wie ich.*

*... verstanden zu werden, wie sich Situationen anfühlen.*

*... zu wissen, wozu Menschen fähig sind.*

... Prävention. (anonym)

... dass, was ich in der Therapie lerne, umzusetzen/anzuwenden, z. B. lieb zu mir zu sein, gnädig mit mir umzugehen, mich um mich zu kümmern.

... schreiben

... mir einen Tee zu kochen (mache ich viel zu selten)

... eine Freundin anzurufen (Dori)

... Eigenverantwortung für meine Heilung zu übernehmen und nicht mehr darauf angewiesen zu sein, die richtige Therapie zu finden. Dazu gehört gesunde Ernährung, Selbstreflektion, in meinen Körper hineinzuhören und meine Gefühle zu akzeptieren. Ich kann über Recherche im

Internet, Podcasts und Bücher vieles lernen und selbst praktizieren, was mir im deutschen Gesundheitssystem fehlt. Das gibt mir Kraft und Lebensmut. (Johanna Wiest)

... meine resilienten Fähigkeiten / Aware-Prozess zu trainieren

... das Modell der Salutogenese zu kennen

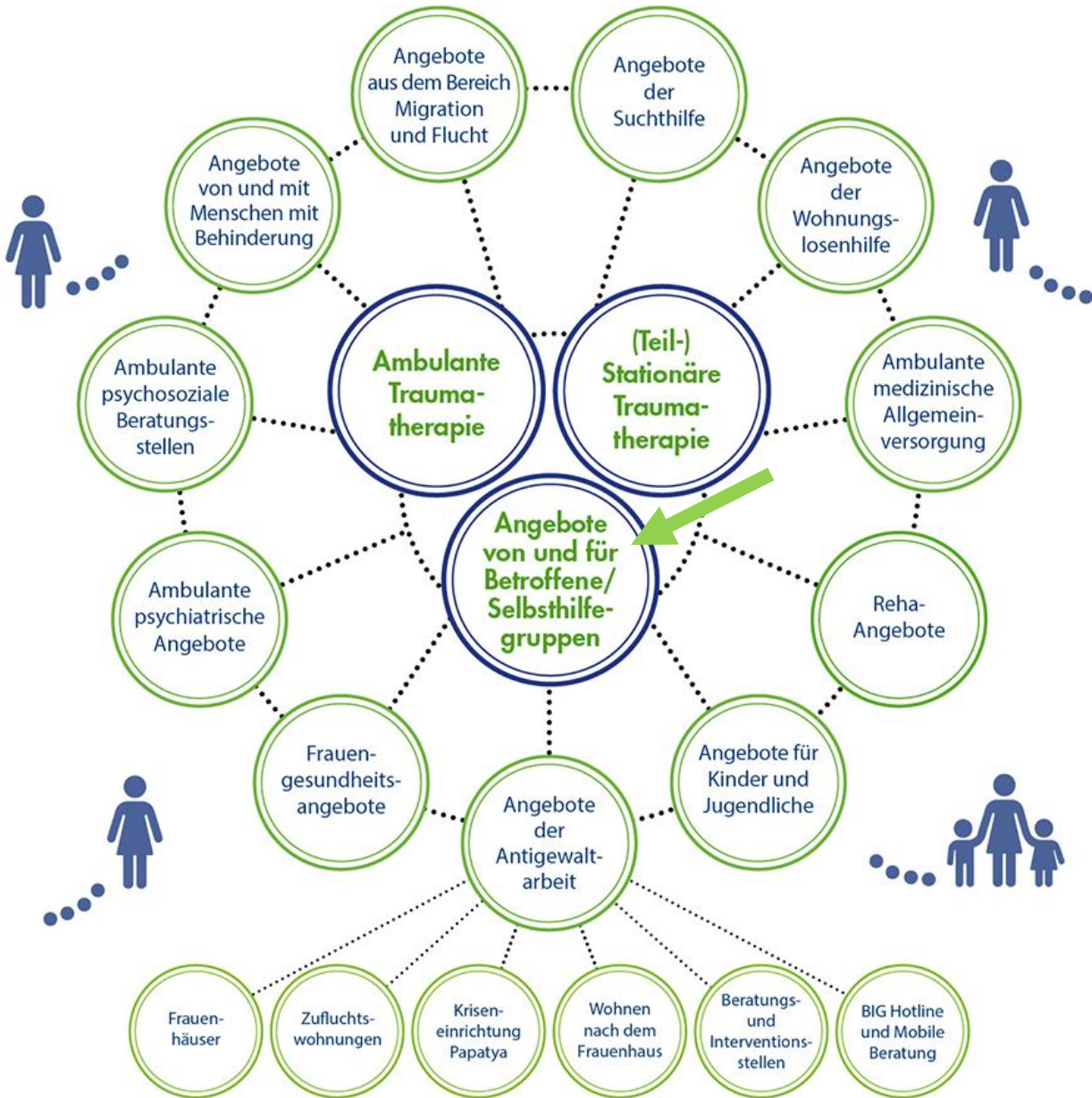
... Bewegung/sportliche Aktivität

... über meine Erfahrungen öffentlich zu sprechen

... mich mit „Seelenschwestern“ zu verbinden (Alice)

#### 4 Schaubild der Vernetzung

Im aktuellen Schaubild der Vernetzung des Traumanetz Berlin finden Sie als weiteren zentralen Ansatzpunkt der Versorgung und Genesung neben ambulanter und stationärer Traumatherapie die Angebote von und für Betroffene als Expert\*innen aus Erfahrung sowie explizit die Selbsthilfegruppen.



## 5 Selbsthilfegruppen als ein Ansatz zur Stärkung der psychischen Gesundheit nach Gewalt bei Frauen – Selbsthilfegruppen als Empowerment-Faktor

„Selbsthilfe entsteht immer dort, wo Menschen in Not sind und ihre Situation aus eigener Kraft heraus meistern wollen.“<sup>1</sup> Diese Definition von Selbsthilfe beschreibt einen ressourcenorientierten und selbstwirksamen Ansatz, der Betroffene als starke Menschen wahrnimmt und sie nicht auf die Rolle eines schwachen, hilfsbedürftigen „Opfers“ reduziert. Aus einer solchen Perspektive treffen gewaltbetroffene, traumatisierte Frauen in einer Selbsthilfegruppe zusammen, sprechen über ihre (Lebens-) Situation und finden durch diese Gespräche einen Umgang mit Belastungen und bestenfalls sogar Lösungen für Probleme, die aus der erlebten Gewalt resultieren. Eine Definition des Begriffs „Selbsthilfegruppen“ lässt sich wie folgt zusammenfassen: „In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter einem gemeinsamen Problem leiden, um mit vereinten Kräften etwas zu dessen Überwindung beizutragen.“<sup>2</sup> Die Hilfe durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann als unabhängiges, individuelles Präventions- und Stärkungsangebot für die eigene Gesundheit betrachtet werden. Etwa 75 % aller Selbsthilfegruppen sind dem Gesundheitsbereich zuzuordnen. Dabei geht es insbesondere um Krankheiten oder belastende Lebenssituationen, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken.<sup>3</sup>

Auch Betroffeneninitiativen und Netzwerke von Betroffenen sexualisierter Gewalt können im weitesten Sinne zu Selbsthilfegruppen zählen, wobei ihre Intentionen sich mehrheitlich auf die öffentlich-politische Arbeit beziehen und weniger auf die konkrete Selbsthilfegruppenarbeit. Eine besondere Bedeutung haben Selbsthilfegruppen im Zusammenhang mit sexuellem

Missbrauch, weil Betroffene gesellschaftlich kaum wahrgenommen werden. Eine bundesweite, flächendeckende Versorgung mit Selbsthilfegruppen-Angeboten zu sexualisierter und/oder häuslicher Gewalt ist bisher noch nicht vorhanden. Exemplarisch können nach sexualisierter Gewalt zwei aus Selbsthilfe-Initiativen entstandenen Organisationen, die bis heute einem betroffenenkontrollierten Ansatz folgen, genannt werden: „Tauwetter“-Selbsthilfe Berlin, eine Selbsthilfegruppe von Männern, die als Jungen sexuell missbraucht wurden, sowie „Wildwasser“-Selbsthilfe Berlin, eine Selbsthilfegruppe für Frauen, die als Mädchen sexuell missbraucht wurden.

Die Initiativen spezialisierter Selbsthilfegruppen können u. a. die allgemeine gesellschaftliche Akzeptanz von Betroffenen fördern sowie zur Bewältigung der Folgen sexuellen Missbrauchs beitragen und das individuelle Selbstbewusstsein stärken. Ein gleichberechtigtes Miteinander und ein gemeinsames Thema schaffen gegenseitige Akzeptanz und die Voraussetzung dafür, die eigene Persönlichkeit nach erlebter sexualisierter Gewalt weiterzuentwickeln. „Von zentraler Bedeutung ist das Gespräch zwischen den Betroffenen, der persönliche Erfahrungsaustausch, Zuhören, Anteilnahme und Ermutigung. Viele Selbsthilfegruppen arbeiten darüber hinaus oft auch handlungsorientiert oder stellen Informationen und Aufklärung in den Vordergrund. Selbsthilfegruppen entfalten sowohl das Selbsthilfeprinzip – das heißt Lösung von Problemen ohne Hilfe Professioneller – als auch das Gruppenprinzip – das heißt gemeinschaftliche Problembearbeitung.“

Die gemeinschaftliche Problembearbeitung in einer Selbsthilfegruppe dient der Stärkung des Selbstbewusstseins, der Akzeptanz und der Verarbeitung des Erlebten. „Wenn eine Selbst-

<sup>1</sup> Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. 2012 (I.), S. 4

<sup>2</sup> Matzat 2004, S. 19

<sup>3</sup> Vgl. Matzat 2004, S. 13



hilfegruppe gut läuft, kann sie intensive Gefühle an die Oberfläche bringen und sehr nahe gehen. Wesentlich an der Selbsthilfearbeit ist die Verantwortlichkeit der einzelnen Teilnehmer für sich selbst. (...) Selbsthilfe bietet die Möglichkeit, sich selbst im Spiegel der anderen als Opfer zu begreifen. Die Übernahme von Eigenverantwortung ist ein Schritt, um die Opferrolle wieder zu verlassen und die eigenen widersprüchlichen Anteile zu integrieren. Damit es möglich ist, sich in der Gruppe mit seinen Verletzungen und Schwächen zu zeigen, muß es eine sichere Atmosphäre geben. Ein gewisses Maß an Sicherheit entsteht durch die Tatsache, sich als Gleicher unter Gleichen zu befinden. Der größte Teil muß aber gemeinsam erarbeitet werden.“<sup>4</sup> Selbsthilfegruppen können sowohl verlässliche Gesprächskreise sein als auch unverbindliche Zusammenkünfte wechselnder Personen. „Selbsthilfegruppen entstehen ständig neu, und manche lösen sich wieder auf. Teilweise sind sie als Vereine organisiert, die dann natürlich über ihre Mitgliederzahl exakt Auskunft geben können. Andere wiederum arbeiten als offene und informelle Gesprächskreise, deren Teilnehmerschaft stark schwanken kann, oder sie möchten ganz anonym bleiben. Manche wenden sich sehr stark nach außen und sind daher leicht zu finden. Andere arbeiten lieber im Verborgenen für sich. Und schließlich gibt es vielfältige Übergänge und Mischformen zu anderen Gruppenaktivitäten (z. B. Kursen, Seminaren, Gruppenpsychotherapien), so dass es auch Wissenschaftlern manchmal schwer fällt, ganz eindeutige Definitionskriterien zu bestimmen.“<sup>5</sup> Wenn Selbsthilfegruppen durch geplante öffentlichkeitswirksame Maßnahmen wie Medienberichte, Selbsthilfe-Tage oder andere Aktionen eine systematische Außenwirkung in die Gesellschaft haben, stärkt

dies die Lobby der Betroffenen und kann sekundärer Viktimisierung vorbeugen.

Allerdings können Selbsthilfegruppen für Gewaltbetroffene möglicherweise das Risiko einer Retraumatisierung bergen und so gegebenenfalls negative Auswirkungen haben. „In den Selbsthilfegruppen nach sexuellem Missbrauch, die eine Vorreiterfunktion hatten, galt es lange Zeit als unerlässlich, dass Betroffene miteinander über ihre Traumatisierungen en détail und immer wieder sprachen. (...) Auch wenn es manchen Leuten gut tun mag, über erlittenes Leid zu sprechen und dies mit anderen zu teilen, so sollte man die Erkenntnisse der Psychotraumatologie über Triggerwirkungen von belastendem Material nicht außer Acht lassen. (...) Aus diesem Grund hat sich in den letzten Jahren in einigen dieser Gruppen auch ein Wandel abgezeichnet, wonach jetzt eher an Gegenwartsbezügen und Zukunftsorientierung und gemeinsamer Erfahrung von Erfreulichem gearbeitet wird.“<sup>6</sup>

Neben themenbezogenen Fachinformationen ist die gemeinsame Freizeitgestaltung ein weiteres wichtiges Angebot von Selbsthilfegruppen, um sozialen Rückzug zu vermeiden. „Sie wirken Tendenzen zu sozialem Rückzug und Vereinsamung entgegen. (...) Selbst bei guten Freunden oder in der Verwandtschaft stoßen die Betroffenen häufig auf Unverständnis. Verstärkt werden sie vielmehr durch Schamgefühle, soziale Ängste und Selbstwertprobleme. (...) Selbsthilfegruppen bieten ein Netzwerk von neuen Beziehungen an und wirken so Einsamkeit und Isolation entgegen, einem gesundheitlichen Risikofaktor von größter Bedeutung.“<sup>7</sup>

Selbstverständlich entstehen auch in Selbsthilfegruppen Situationen, in denen Konflikte bewältigt werden müssen. „Auch eine Selbsthilfegruppe von Opfern sexualisierter Gewalt ist

<sup>4</sup> Autorengruppe Tauwetter 1998, S. 21

<sup>5</sup> Matzat 2004, S. 11

<sup>6</sup> Reddemann 2005, S. 67–68

<sup>7</sup> Matzat 2004, S. 33

nicht frei von Machtkämpfen. Gerade in solchen Konflikten ist die Regel wichtig: ‚Jeder spricht für sich selbst‘. Sie lassen sich eigentlich nur bewältigen, wenn jeder einzelne bei sich bleibt und von seinen Gefühlen redet und nicht dem Gegenüber erklärt, was er gemacht hat.“<sup>8</sup> Es können Konflikte entstehen, die gruppeninterne Gründe haben, oder Konflikte, die von außen in die Gruppe getragen werden. Beispielsweise können sich Konkurrenzsituationen entwickeln, wenn an der Gruppe Interessierte als potenzielle neue Mitglieder der Selbsthilfegruppe aufgenommen werden wollen oder das erste Mal bei einem Treffen dabei sind. Die Gruppendynamik verändert sich mit neuen Mitgliedern automatisch. Da Selbsthilfegruppen häufig in das soziale Umfeld und in die (Fach-) Öffentlichkeit wirken und damit eine Außenwirkung haben<sup>9</sup>, stehen sie indirekt für eine Form der fachbezogenen Öffentlichkeitsarbeit. Denn Selbsthilfegruppen vertreten die Interessen ihrer Mitglieder, verleihen ihnen im Sinne der Lobbyarbeit für ihre Thematik „eine Stimme“ und tragen damit dazu bei, dass diese ernst genommen wird.

Insgesamt kann die Teilnahme an Selbsthilfegruppen als aktiver Beitrag zur Bewältigung der Viktimisierung und gegen eine passive Opferrolle gesehen werden. Bei schwerwiegenden Symptomen sowie hohem Leidensdruck ist der Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe zwar möglich, kann jedoch eine psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen, aber häufig sinnvoll ergänzen. „Dadurch, dass alle Selbsthilfegruppenmitglieder vom gleichen Problem betroffen sind, können sie ein anderes Verständnis füreinander entwickeln, als das Nicht-Betroffenen, also in der Familie, unter Freunden oder auch bei professionellen Helfern, möglich ist.“<sup>10</sup>

## Literaturangaben

**Autorengruppe Tauwetter (1998):** Tauwetter. Ein Selbsthilfe-Handbuch für Männer, die als Junge sexuell mißbraucht wurden. 1. Auflage. Donna Vita Verlag. Ruhnmark.

**Bange, Dirk (2007):** Sexueller Missbrauch an Jungen. Die Mauer des Schweigens. Hogrefe Verlag. Göttingen.

**Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. [Hrsg.] (2012):** Gruppen im Gespräch. Gespräche in Gruppen. Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen. Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS). Berlin.

**Matzat, Jürgen (2004):** Wegweiser Selbsthilfegruppen. Eine Einführung für Laien und Fachleute. Edition psychosozial. Psychosozial-Verlag. Gießen.

**Reddemann, Luise (2005):** Selbsthilfe bei psychischer Traumatisierung: Ein Bericht aus der Praxis, in: Zeitschrift für Psychotraumatologie und Psychologische Medizin (ZPPM). 3. Jg. (2005), Heft 1. Herausgegeben von Gottfried Fischer. Themenschwerpunkt: Selbsthilfe nach traumatisierenden Ereignissen. Asanger Verlag. Kröning. Seite 67 – 70.

<sup>8</sup> Autorengruppe Tauwetter 1998, S. 75

<sup>9</sup> Vgl. Matzat 2004, S. 34

<sup>10</sup> Matzat 2004, S. 29



## Selbsthilfe in Berlin: Vorstellung der Selbsthilfe-Akteur\*innen

### 6 Akteur\*innen in der Selbsthilfe

Zunächst möchten wir einen kurzen Einblick in die Strukturen der Organisation von Selbsthilfe geben.

Die folgenden Informationen, wie eine Selbsthilfegruppe zu finden ist, sollen helfen, den gewonnen Überblick zu behalten. Gewaltbetroffene Frauen können neben einer Posttraumatischen Belastungsstörung an einer Vielzahl an anderen Erkrankungen leiden oder die Symptome können ein Ausdruck von ihr sein. Zu diesen Krankheitsbildern, wie zum Beispiel Depression oder Borderline, gibt es diverse Selbsthilfegruppen und Anlaufstellen in Berlin.

Die Abbildung rechts wurde von SEKIS erstellt, damit an der Selbsthilfe Interessierte sich besser orientieren können, sowohl, wo sich in Berlin welche Anlaufstelle befindet aber auch welche Themen unter anderem behandelt werden.



Abbildung 1: Selbsthilfe-Kontaktstellen in Berlin von SEKIS (abgerufen von: <https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/kontaktstellen>)

## NAKOS

[NAKOS](#) steht für Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen. NAKOS ist also für die Vernetzung auf Bundesebene zuständig und vertritt Selbsthilfe auch gegenüber Politik und Gesellschaft. Außerdem informiert sie zur Gründung und Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen, zu den Angeboten von örtlichen Selbsthilfekontaktstellen, zur finanziellen Förderung der Selbsthilfe und zu Nachrichten und Terminen mit Selbsthilfebezug.

## SELKO

[SELKO](#) – Verein zur Förderung von Selbsthilfekontaktstellen e. V. ist der Dach- und Fachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen. SELKO ist auch der Träger von SEKIS, der Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle, die nachfolgend kurz vorgestellt wird.

## SEKIS

[SEKIS](#) steht für Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle. SEKIS informiert über Selbsthilfe und unterstützt Bürger\*innen quasi als zentrale Service-Stelle in Berlin. Sie pflegt eine Datenbank, die alle Berliner Selbsthilfegruppen und Angebote über die Selbsthilfe hinaus erfasst. Außerdem vermittelt SEKIS in bestehende Gruppen oder berät bei Gruppengründungen und stellt Räume für sie zur Verfügung. SEKIS organisiert zudem diverse Veranstaltungen im Kontext der Selbsthilfe.

## Kontaktstellen in den Bezirken

In jedem Bezirk Berlins gibt es eine [Selbsthilfe Kontaktstelle](#). Je nach Bezirk heißt die Kontaktstelle auch „Selbsthilfe Treffpunkt“ oder sie ist manchmal auch ein Teil des Stadtteilzentrums

und nennt sich „Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum“. Ebenso wie SEKIS, informieren, beraten und unterstützen die Kontaktstellen sowohl Einzelpersonen als auch Gruppen(-gründungen) bei ihren Anliegen. Außerdem können die Kontaktstellen Räume für Selbsthilfegruppen zur Verfügung stellen.

## Junge Selbsthilfe

Die „[Junge Selbsthilfe](#)“ richtet sich an Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren. Dahinter steht die Idee, dass es hilfreich sein kann, sich mit Menschen in vergleichbaren Lebensphasen auszutauschen. In der „klassischen“ Selbsthilfe ist die Altersgruppe der 18 bis 35 Jährigen unterrepräsentiert, dementsprechend fallen auch die Themenschwerpunkte außerhalb der die jüngeren Menschen interessierenden Themen. „Junge Selbsthilfe“ möchte mit Vorurteilen zur Selbsthilfe aufräumen und hat daher ein [Quiz](#) entwickelt. Hier können auch Sie Ihr Wissen über Selbsthilfegruppen testen und spielerisch mehr zum Thema erfahren. Auf der Website der „Jungen Selbsthilfe“ gibt es außerdem unter der Rubrik [Filme](#) diverse Videos, zu Themen rund um die Selbsthilfe. Die Junge Selbsthilfe hat eine eigene, sich von der SEKIS-Datenbank unterscheidende Datenbank, in der die bestehenden Selbsthilfegruppen aufgeführt sind.

## Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“

Das Netzwerk „[Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen](#)“ bringt Selbsthilfe und Gesundheitswesen zusammen, denn Patient\*innen verfügen häufig über eine Erfahrungskompetenz, die sowohl für Gleichbetroffene als auch Fachkräfte wertvoll sein kann. Durch Kooperationen zwischen Selbsthilfegruppen und beispielsweise Krankenhäusern, wie dem Alexianer St. Joseph-

Krankenhaus Berlin-Weißensee, soll die verbindliche Zusammenarbeit gestärkt werden.

### **Landesverband Berlin e.V. Angehörige psychisch erkrankter Menschen (ApK – LV Berlin e.V.)**

Nicht nur die von Gewalt betroffenen, traumatisierte Frauen, können Unterstützung durch Selbsthilfe erlangen. Angehörige von Betroffenen können nach einer Angehörigen-Selbsthilfegruppe über SEKIS suchen oder sich direkt an den [Landesverband Berlin e.V. Angehörige psychisch erkrankter Menschen](#) (ApK – LV Berlin e.V.) wenden.

## **7 Wie finde ich die richtige Selbsthilfegruppe?**

Wie eine Selbsthilfegruppe ganz konkret gefunden werden kann, zeigen folgende fiktive Fallbeispiele. Die genannten Selbsthilfegruppen sind auch lediglich Beispiele, die zeigen sollen, wie vielfältig die bereits bestehenden Angebote sind.

### **Fallbeispiel 1**

Ich bin eine Frau, wohne in Schöneberg und habe Gewalt erlebt. Nun möchte ich mich über bereits bestehende Selbsthilfegruppen zu diesem Thema in meiner Nähe informieren. Wie kann ich vorgehen?

Ein guter Start ist die Internetseite von SEKIS (der Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle). SEKIS führt eine Datenbank zu allen Selbsthilfeangeboten in Berlin.

In der Mitte der Startseite von SEKIS gibt es ein Suchfeld. Hier gebe ich das Wort „Gewalt“ ein und erhalte 44 Angebote im Bereich der Selbsthilfe und 40 weitere Organisationen, die zu dem Thema arbeiten.

Nun möchte ich aber nicht für ganz Berlin suchen, sondern in meiner Nähe. Ich wähle also bei dem Feld, unter dem ich meine Suchanfrage eingegeben habe, meinen Bezirk aus und starte die Suche erneut. Es werden mir acht Angebote im Bereich der Selbsthilfe und fünf weitere Gruppen oder Unterstützungsangebote vorgeschlagen, die in Tempelhof-Schöneberg sind. Nun kann ich mir die einzelnen Angebote ansehen. Ich bin mir nicht sicher, ob das richtige für mich dabei ist, also rufe ich bei dem angegebenen Kontakt der einzelnen Gruppe an und erkundige mich.

### **Fallbeispiel 2**

Eine Freundin, deren erste Sprache türkisch ist, sucht auch nach einer Selbsthilfegruppe für Frauen, die nach Gewalt traumatisiert sind. Beim Durchblättern des Programms vom Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln, das ich auf deren Website einsehen kann und das auch an diversen öffentlichen Orten in Neukölln ausliegt, werde ich fündig: In Neukölln gibt es eine Gruppe für traumatisierte Frauen nach Gewalt, die zudem türkischsprachig ist und sich regelmäßig trifft. Ich gebe ihr die Kontaktdaten weiter, sodass sie sich an die Ansprechperson wenden kann.

### **Fallbeispiel 3**

Doch wie steht es um eine Selbsthilfegruppe für von Gewalt betroffene Frauen, die Verantwortung für Kinder haben? In Lichtenberg befindet sich aktuell eine [Selbsthilfegruppe](#) für Mütter, die in einer schwierigen Trennung sind, im Aufbau.

## **Und was ist, wenn mir die gesamte Suche zu kompliziert ist? Oder ich keinen ständigen Zugang zu Internet habe?**

Die Kontaktstellen im Bezirk und die berlinweite Kontaktstelle SEKIS haben einen guten Überblick über bestehende Gruppen. Sie stehen zu ihren Sprechzeiten gerne beratend vor Ort oder per Telefon und Mail zur Seite auf der Suche nach der richtigen Selbsthilfegruppe. Sie wissen

meist auch, an wen man sich wenden kann, wenn man die Gruppe in einem ersten Treffen kennenlernen möchte und können einen Kontakt herstellen. Wir haben [hier](#) für Sie den Flyer mit allen Telefonnummern, Mail-Adressen und Sprechzeiten der Berliner Kontaktstellen und von SEKIS verlinkt.

## **Wie kann ich mir eine frauenspezifische Selbsthilfegruppe vorstellen, die sich mit dem Thema Trauma auseinandersetzt?**

### **8 Ein Gespräch mit der Koordinatorin der Selbsthilfegruppe „Traumatisierte Frauen nach Gewalt“ Pervin Tosun**

Es handelt sich im Folgenden um die Zusammenfassung eines Interviews mit der Koordinatorin der Selbsthilfegruppe „Traumatisierte Frauen nach Gewalt“ Pervin Tosun. In dem Gespräch ging es um die Themen, die die Frauen mitbringen und die Organisation der Gruppe. Die Selbsthilfegruppe trifft sich in Neukölln und wird in türkischer Sprache durchgeführt.

#### **Hintergrund und Entstehung der türkischsprachigen Selbsthilfegruppe für traumatisierte Frauen nach Gewalt in Neukölln**

Für viele Frauen, die mit Pervin Tosun in Verbindung treten, ist es schwer, einen Therapieplatz zu finden, vor allem für diejenigen, die ausschließlich Türkisch sprechen. Auch wenn Pervin Tosun versucht, bei der Suche zu unterstützen, erscheint die Suche oft vergeblich. Selbsthilfe ist da schon niedrigschwelliger und weniger exklusiv.

Auf die Frage nach der Motivation, eine solche Gruppe zu gründen, wer zu der Gruppe kommt und mit was für Themen, erklärte Pervin Tosun mir, dass Frauen, die an dieser Gruppe teilnehmen, häufig aufgrund schwieriger Familienverhältnisse, politischer Verfolgung und Gewalt zu Hause traumatisiert sind. Viele sind Mütter

bereits erwachsener Kinder, manche sogar Großmütter. Hieraus und aus dem Bedürfnis, über Erlebtes und dem daraus resultierenden Leidensdruck zu sprechen, entstand die Gruppe. Der mangelnde Platz in der Gesellschaft für Menschen, die Gewalt erleben und darunter leiden, war eine weitere Motivation, diesen Raum zu geben. Es soll darum gehen, den Frauen in einem sicheren Raum zu ermöglichen, sich gegenüber anderen ohne Angst zu öffnen. Die Selbsthilfe soll als kontinuierliches Angebot unterstützen und nicht als eine Art „Hauruckaktion“, die danach wieder vergessen wird und die Teilnehmer\*innen allein zurücklässt.

#### **Struktur und Organisation der Selbsthilfegruppe**

Die Gruppe wird aktuell noch von einer ehrenamtlichen Psychotherapeut\*in begleitet, die aus der Türkei kommt. In den 1–1,5-stündigen Treffen hat jede der 6–7 Teilnehmer\*innen Zeit, zu Wort zu kommen. Die Koordinator\*in der Gruppe ist nicht bei den Gruppentreffen dabei, sie ist aber als Ansprechpartner\*in im Austausch mit den Gruppenmitgliedern und der begleitenden Psychotherapeut\*in.

Für organisatorische Fragen rund um die Gruppentreffen gibt es sogar eine Chatgruppe, in der kurzfristig Absprachen getroffen werden können.

## **Ziel**

Mit Selbsthilfegruppen wie dieser, aber auch durch die Begleitung von aus der Tagesklinik Entlassenen, wird versucht, Menschen weiterhin nachhaltig zu unterstützen.

Es sollen Räume geschaffen werden, in denen Menschen sich austauschen können, begegnen können, Kraft schöpfen können.

## **Herausforderungen**

Zu Beginn war es vor allem für die ältere Generation von türkischstämmigen Frauen schwierig, sich zu öffnen und Angebote anzunehmen, geschweige denn an anderen Gruppenaktivitäten des Selbsthilfe- und Stadtteilzentrums teilzunehmen. Mittlerweile werden die Angebote sehr gern angenommen und alle sind sich wesentlich nähergekommen. Nur gibt es auch strukturelle Herausforderungen. Da ist zum einen die Schwierigkeit, bezahlbare Räumlichkeiten zu finden, die dann den jeweiligen Gruppen zur Verfügung gestellt werden können, da ist zum anderen die ausbleibende finanzielle Förderung von Selbsthilfegruppen im Migrationskontexten, wenn sie angeleitet werden.

In der Pandemie war die Selbsthilfegruppe eine wichtige Kraftquelle für viele der Frauen. Viele teilten ihre Ängste, den Druck den sie spürten und es gab eine große Solidarität unter den Menschen. Manche – so Pervin Tosun – sprachen von einer „großen Familie“ oder sogar einer „zweiten Heimat“.

## **Ist die Gruppe offen für neue Teilnehmer\*innen?**

Da es sich um eine geschlossene Gruppe handelt, werden aktuell keine neuen Interessierten aufgenommen. Dies liegt unter anderem daran, dass es den Frauen schwerfällt, sich immer wieder von neuem mit ihren Geschichten gegenüber zunächst fremden Menschen zu öffnen. Dennoch können sich Frauen bei Interesse an einer Selbsthilfegruppe trotzdem an die Koordinatorin wenden. Ab 5-6 potentiellen Interessent\*innen, wird über eine weitere Gruppengründung nachgedacht.

## **Hier sind die Kontaktdaten:**

Pervin Tosun

(030) 603 20 22

Freitag 13-17 Uhr

tosun@sh-stzneukoelln.de



## **9 „Raus aus dem Trauma“ durch Selbsthilfe, ein Gespräch mit Azra Tatarevic**

Es folgt ein Gesprächsbericht mit der Koordinatorin der Selbsthilfegruppe „Angst und Depression - Gesprächsgruppe für bosnische Frauen“ Azra Tatarevic.

In dem Gespräch ging es um die Entstehung der Gruppe für bosnische Frauen, um die Entwicklungen der Frauen und die Gemeinsamkeiten, die sie zwischen sich und Frauen, die aus anderen Heimatländern fliehen mussten, feststellen.

### **Hintergrund und Entstehung der bosnischen Selbsthilfegruppe für Frauen in Neukölln**

Azra Tatarevic steigt bei unserem Telefonat direkt ein, sie fängt nach zwei Sätzen an, sehr offen von ihren Erfahrungen zu erzählen. Davon, wie sie selbst als junge Frau während des Krieges aus Bosnien nach Deutschland geflohen ist. Von ihrer Tätigkeit als Lehrerin in einer bosnischen Ergänzungsschule. Über die Idee, eine Selbsthilfegruppe für bosnische Frauen zu gründen. Und so kam Azra Tatarevic als Quereinsteigerin zum Thema Selbsthilfe.

Waren es anfänglich noch zu wenig Frauen, um überhaupt eine Gruppe zu gründen, waren es beim zweiten Anlauf endlich genug. Es waren junge Frauen, die allein mit ihren Kindern nach Deutschland kamen, und kriegstraumatisiert waren, ohne es so zu benennen oder benennen zu können, denn das Tabu des Traumas war groß. Es ging darum, sich zunächst zu öffnen und die eigene Geschichte zu erzählen. Es wurde viel zusammen geweint und getrauert, es wurde über die Zeit Vertrauen gewonnen. Die Frauen gaben sich gegenseitig Halt, und unterstützten sich in neuen herausfordernden Situationen in Deutschland. Stets mit dem anhaltenden Trauma, mit den Erinnerungen an Vergewaltigungen, mit der Angst, der Panik. In Berlin gibt es die Zahl an Therapeut\*innen, die eine

Therapie in bosnischer Sprache anbieten, sehr niedrig, dementsprechend schwer ist es, einen Platz zu bekommen. Da ist die Selbsthilfe eine der wenigen Optionen, die bleiben. Ab und zu wird die Gruppe von einer befreundeten bosnischen Psychologin begleitet, jedoch eher mit dem Ziel der Psychoedukation und nicht der Therapie.

### **Zwischenbilanz der Zielbestrebungen**

Die Stammgruppe hat – so Azra Tatarevic sehr stolz und dankbar – mit dem Gefühl, eine zweite Familie in Deutschland aufgebaut zu haben, wieder zu leben gelernt. Die Frauen haben sich Kraft gegeben immer mit dem Gefühl und der Zielrichtung „Raus aus dem Trauma“, um unter Menschen zu kommen. So begannen die Frauen, gemeinsam anfänglich noch traurige Lieder zu singen, nach und nach wurden die Lieder heiterer. Durch ihre gegenseitige Unterstützung, gewannen die Frauen Mut, auch auf Bühnen aufzutreten und hierdurch neue positive Erfahrungen zu sammeln. Mittlerweile führen sie Tänze in Trachten auf.

### **Die bosnischen Frauen als Multiplikator\*innen für die Selbsthilfe-Idee**

Auch wenn die Frauen nicht so gut deutsch sprechen, mögen sie es, neue Frauengruppen kennenzulernen, ihre Erfahrungen auszutauschen und auch einfach füreinander da zu sein. So waren die bosnischen Frauen das ein oder andere Mal im Containerheim der afghanischen Geflüchteten beim Frauencafé, fuhren gemeinsam mit ihnen auf Tagesausflügen und konnten ihnen eine Perspektive aufzeigen. Aus dem Frauencafé für afghanische geflüchtete Frauen entstand auch eine kleine Selbsthilfegruppe („Afghanische Frauengruppe mit Fluchterfahrung“ mit den Themen: Depressionen, Ängste, Gewalterfahrungen). Viele der Frauen lernten vergleichsweise schnell deutsch, leben mittler-

weile in einer eigenen Wohnung und machen eine Ausbildung.

Auch trafen sich die bosnischen Frauen vor kurzem erstmals mit ukrainischen geflüchteten Frauen und Kindern bei einem anderen Frauencafé. Neben der Kinderbetreuung haben die Frauen hier die Möglichkeit, deutsch zu lernen. Die Begegnung zwischen bosnischen und ukrainischen Frauen beschreibt Azra Tatarevic als sehr emotional.

Sie kann sich gut an die Phase erinnern, in der die ukrainischen Frauen sich aktuell befinden, wie die Trauer sie lähmte, wie skeptisch sie bei ihrer Ankunft in Deutschland war, wie viel Zeit und Geduld es brauchte, um sich langsam zu öffnen, um über Erlebtes zu sprechen, um wieder Vertrauen in andere Menschen aufzubauen. Die Koordinatorin des Frauencafés nahm bei dem Treffen erstmals wieder Hoffnung bei den ukrainischen Frauen wahr. Das Selbsthilfe- und Stadtteilezentrum hat darüber hinaus bereits ein Selbsthilfeangebot für ukrainische kriegstraumatisierte Geflüchtete initiiert. Nun muss es noch langsam angenommen und gestaltet werden.

### **Querschnittsthemen der Gruppen kriegstraumatisierter, geflüchteter Frauen**

In allen drei thematisierten Gruppen überschneiden sich die Themen, was vielleicht ein Grund dafür ist, dass diese Frauen sich auch ohne eine gemeinsame Sprache, verstehen. Sie alle haben Krieg erlebt, mussten vor ihm flie-

hen. Sie haben Ängste, Traumata und/oder kämpfen gegen Depressionen, die sie in sich tragen und gleichzeitig haben sehr viele von ihnen Kinder, für die sie nun allein verantwortlich sind. Es war für die bosnische Gruppe selbstverständlich, ihre Kinder mitbringen zu können, weil sie ein so wichtiger Bestandteil ihres Lebens sind. Deshalb organisierten sie parallel auch eine ehrenamtliche Kinderbetreuung anfangs noch für ihre eigenen Kinder, mittlerweile auch schon für Enkelkinder.

### **Welche Gruppen sind offen für neue Teilnehmer\*innen?**

Falls Sie Interesse an der Teilnahme oder Fragen zu den folgenden Selbsthilfegruppen haben, wenden Sie sich bitte an Azra Tatarevic:

- Angst und Depression – Gesprächsgruppe für bosnische Frauen
- Afghanische Frauengruppe mit Fluchterfahrung (Sprache: Farsi, Dari)
- Arabischsprachige Frauengruppe mit Fluchterfahrung (Sprache: Arabisch, Kurdisch)

### **Hier sind die Kontaktdaten:**

Azra Tatarevic

(030) 681 60 64

Dienstag 10 - 13 Uhr

tatarevic@sh-stzneukoelln.de

## 10 Selbsthilfe aus Sicht einer Betroffenen und Anleiterin einer Selbsthilfegruppe

### Zur Bedeutung digitaler Selbsthilfe

Ein Interview der Fachstelle mit Gabriele Prossmann vom Betroffenenrat Traumanetz Berlin

Selbsthilfe aus Sicht einer Betroffenen und Anleiterin einer Selbsthilfegruppe – von der Teilnahme zur Initiatorin von Selbsthilfe-Angeboten.

### Welche Erfahrungen haben Sie mit Selbsthilfegruppen gemacht?

Insgesamt habe ich positive Erfahrungen sammeln können. Meine Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen lassen sich in drei Schwerpunkte zusammenfassen:

- sich mit Problemen oder Situationen nicht mehr allein fühlen
- Verständnis von Menschen in gleichen oder ähnlichen Situationen
- sich aufgehoben und zusammengehörig fühlen

### Wie beeinflusst Selbsthilfe die psychische Gesundheit aus Ihrer persönlichen Sicht?

In der Selbsthilfegruppe erhalte ich Tipps und Hilfen aus der Betroffenenperspektive. Sich „selbst helfen“ bedeutet, einen Schritt in Richtung zur Steigerung des eigenen Selbstwertgefühls zu gehen. Der Austausch in der Gruppe gibt mir Mut und Kraft für Gespräche mit professionellen Behandler\*innen.

### Welche sind stärkende Faktoren von Selbsthilfe?

Folgende Stichworte fallen mir als stärkende Faktoren von Selbsthilfe ein:

- Emotionale Unterstützung
- Zuversicht in schwierigen Situationen, in Krisen

- sich aufgehoben fühlen

Sie bieten selbst [digitale Selbsthilfe](#) an. An wen richtet sich Ihr Angebot? Beschreiben Sie gerne den Ablauf.

Es können sich Frauen melden, die Redebedarf haben. Es sind sowohl Frauen, die von Gewalt betroffen sind als auch Frauen, die keine Gewalterfahrungen haben.

Die Frauen können vorab eine Mail an [onlinegegenallein@gmail.com](mailto:onlinegegenallein@gmail.com) schreiben, dass sie gerne an der digitalen Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten. Und schon erhalten sie den Zoom-Link zur nächsten Teilnahme an der Selbsthilfegruppe über Zoom.

Das digitale Selbsthilfe-Treffen findet mittwochs um 17 Uhr für 45 Minuten statt.

Es treffen sich 2-4 Frauen fast regelmäßig. Das wichtigste Ziel ist ins Gespräch zu kommen. Die besprochenen Themen reichen von Genesung und Diagnosen bis zu Rezepten oder Haustieren. Es ist wesentlich, sich mitteilen zu können und über Probleme zu reden; es ist absolut in Ordnung, auch nur zuzuhören. Für eine kurze Vorstellung sollten die Frauen bereit sein, die Kamera einzuschalten. Während der Runde kann die Kamera auch ausgeschaltet sein.

### Welche Vorteile hat digitale Selbsthilfe?

Die Wege entfallen, die Zeiten werden dadurch verkürzt; die Frauen sind zusammen ohne geographische Hürden.

### Gibt es Nachteile der digitalen Selbsthilfe?

Die technischen Voraussetzungen müssen gegeben sein.

Es können Gegensätzlichkeiten zu der Profisicht entstehen, die Probleme bereiten können. Beispielsweise sind Empfehlungen von Betroffenen mitunter das genaue Gegenteil einer

Empfehlung z. B. des behandelnden Arztes, egal welchen Gebietes.

**Bitte vervollständigen Sie den Satz: „Selbsthilfe ist für mich...**

... ein wichtiger Bestandteil meines Alltags und meiner Genesung.“

**Frau Prossmann, wir danken Ihnen ganz herzlich für das Interview.**

## 11 Aufruf zur Verlinkung von Selbsthilfegruppen im Traumanetz Berlin

Wenn Sie Koordinator\*in einer Selbsthilfegruppe sind und einen Beitrag zur Verbesserung der Versorgung gewaltbetroffener komplex traumatisierter Frauen mit und ohne Kinder leisten, freuen wir uns, wenn Sie Kontakt mit uns aufnehmen.

Eine Verlinkung in unserem [Schaubild](#) der Vernetzung könnte Ihre Sichtbarkeit erhöhen und Betroffene unterstützen den Weg zu Ihnen zu finden.

## 12 Weiterführende Informationen zur Selbsthilfe

### Auswahl Internet-Links Berlin und bundesweit

- Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee  
<https://www.alexianer-berlin-weissensee.de/patienten-und-besucher/beratung-und-hilfe/selbsthilfe>
- Angehörige psychisch erkrankter Menschen Landesverband Berlin e.V.  
<https://www.apk-berlin.de/de/termine/selbsthilfegruppen>
- Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe e. V. (bff)  
<https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/selbsthilfe.html>
- Dach- und Fachverband der Selbsthilfe-Unterstützung (SELKO)  
<https://www.selko.de/fachverband/dach-und-fachverband>
- Frauengesundheitsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)  
<https://www.frauengesundheitsportal.de/organisationen/selbsthilfe-und-beratung/adressverzeichnisse-der-bundeslaender-zu-hilfe-und-beratung-bei-gewalt-gegen-frauen/>
- Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e. V. – Der Dachverband der Berliner Selbsthilfe  
<https://lv-selbsthilfe-berlin.de/>
- Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)  
<https://www.nakos.de/>
- Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen  
<https://www.selbsthilfefreundlichkeit.de/>  
<https://www.selbsthilfefreundlichkeit.de/mitglieder/?wpvbundesland=berlin>

- Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle (SEKIS)  
<https://www.sekis-berlin.de/>
- Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative Trep-tow-Köpenick  
<https://eigeninitiative-berlin.de/selbsthilfegruppen/>
- Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln – Selbsthilfegruppe Traumatisierte Frauen

nach Gewalt  
<https://www.stzneukoelln.de/gruppen/traumatisierte-frauen-nach-gewalt/>

- Wildwasser Selbsthilfe  
<http://www.wildwasser-berlin.de/frauenselbsthilfe-und-beratung.htm>

## 13 Ausblick

### Das Traumanetz Berlin soll weiter wachsen!

Werden Sie Teil des Netzwerks, um gewaltbetroffene traumatisierte Frauen mit und ohne Kinder noch effektiver zu unterstützen!

Wenn Sie sich zu den [Grundsätzen des Traumanetz Berlin](#) bekennen können, melden Sie sich gerne bei uns.

**Alle für eine**

Für die **bestmögliche psychische Gesundheitsversorgung** gewaltbetroffener, komplex traumatisierter Frauen.

Das **Traumanetz Berlin** bringt Expert\*innen aller Fachrichtungen zusammen.

**Vernetzen** Sie sich mit uns und werden auch Sie Teil des **Traumanetz Berlin!**

Mehr Informationen unter [www.signal-intervention.de/traumanetz-berlin](http://www.signal-intervention.de/traumanetz-berlin)

SIGNAL e.V. Interventionen im Grenzbereichs des Bewusstseins gegen Gewalt

TRAUMANETZ BERLIN

TRAUMANETZ BERLIN Psychische Gesundheit, gewaltbetroffener Frauen stärken

SIGNAL e.V. Mitglied der

DER PARITÄTISCHE

### Möchten Sie im Betroffenenrat mitarbeiten?

Auch wir suchen für unser fachpolitisches Gremium Betroffenenrat noch psychisch stabile Frauen, die häusliche und/oder sexualisierte Gewalt erlebt haben, und sich nun auf fachpolitischer Ebene für die Verbesserung der Versorgungssituation einsetzen möchten. Engagierte Betroffene mit einer ausreichenden Bewältigung der Traumatisierung durch Gewalt sind als Expert\*innen aus eigener Erfahrung herzlich willkommen und die Basis der Arbeit im Sinne der Betroffenenperspektive für das Traumanetz Berlin.

[Hier](#) finden Sie weitere Informationen zur Arbeit des Betroffenenrats.

Wenn Sie Interesse haben, im Betroffenenrat mitzuarbeiten, melden Sie sich gern bei unserer Fachstelle Traumanetz Berlin unter: [traumanetz@signal-intervention.de](mailto:traumanetz@signal-intervention.de)

### Hinweise von S.I.G.N.A.L. e.V. zu

[Stellenausschreibungen](#)

[Materialien](#)

[Fachveranstaltungen](#)



## Informationen zum Traumanetz Berlin

### Wer sind wir?

Das Traumanetz Berlin ist ein Netzwerk zur Versorgung gewaltbetroffener, komplex traumatisierter Frauen mit und ohne Kinder. Die Fachstelle Traumanetz Berlin koordiniert die berlinweite Vernetzung, entwickelt mit Netzwerkpartner\*innen zielgruppenorientierte Informationsangebote und bietet Fachveranstaltungen an, um die Vernetzung zur Verbesserung der psychischen Gesundheit gewaltbetroffener Frauen und ihrer Kinder in Berlin zu gewährleisten.

### Was wollen wir erreichen?

Wir wollen ein lebendiges, interdisziplinäres Netzwerk etablieren. Das Netzwerk soll den teilnehmenden Akteur\*innen und Einrichtungen fachlichen Austausch und Weiterentwicklung bieten, damit gewaltbetroffenen Frauen mit komplexen Traumafolgestörungen und ihren Kindern bedarfsgerechte Angebote bereitgestellt werden und die Zugangswege bekannt sind.

### Wen suchen wir zur Erweiterung des Traumanetz Berlin?

Akteur\*innen und Organisationen in Berlin sind angesprochen, die mit komplex traumatisierten, gewaltbetroffenen Frauen und ihren Kindern arbeiten und am Unterstützungsprozess beteiligt sind.

Um die Bedarfe von besonders vulnerablen Zielgruppen zu berücksichtigen, freuen wir uns, wenn sich Einrichtungen dem Traumanetz anschließen möchten., die z. B. mit gewaltbetroffenen Frauen arbeiten, die

- Migrations- und/oder Fluchterfahrungen haben
- aus der LGBTIQ-Community kommen

- körperliche und/oder kognitive Beeinträchtigungen/Behinderungen haben
- Suchterkrankungen haben

### Was hat das für Vorteile für Sie?

Sie sind Teil des Traumanetz Berlin und helfen damit bei der Vernetzung zur Versorgung komplex traumatisierter Frauen, die von häuslicher und/oder sexualisierter Gewalt betroffen sind. Sie erhalten regelmäßig Informationen durch kontinuierlichen Austausch (Newsletter, Veranstaltungen) und können geben falls gemeinsam mit anderen Akteur\*innen im Netzwerk an Lösungen für eine Verbesserung der Versorgungssituation der Zielgruppe arbeiten. Die Vernetzung kann Ihnen neue fachliche Erkenntnisse und berufliche Kontakte bringen, die wiederum Ihre Arbeit erleichtern.

### Wie geht es weiter?

Gerne verabreden wir ein Gespräch mit Ihnen, wenn Sie Teil des Traumanetz Berlin werden möchten und den Grundsätzen zustimmen. Es ist uns wichtig, Sie kennen zu lernen und über Erwartungen und Wünsche der Netzwerkarbeit zu sprechen.

### Wir freuen uns über Ihr Interesse im Traumanetz Berlin mitzuwirken.

#### IMPRESSUM

V.i.S.d.P.: Karin Wieners  
Fachstelle Traumanetz Berlin  
Gottschalkstr. 8, 13359 Berlin  
Fon (030) 54 61 71 11  
Fax (030) 54 61 71 46  
[traumanetz@signal-intervention.de](mailto:traumanetz@signal-intervention.de)  
[www.traumanetz-berlin.de](http://www.traumanetz-berlin.de)

Die Fachstelle Traumanetz Berlin ist ein Projekt von S.I.G.N.A.L. e.V.  
[www.signal-intervention.de](http://www.signal-intervention.de)