

Der Betroffenenrat informiert über die Betroffenenperspektive **Infoblatt „Traumasensible Formulierungen“**

Traumasensible Formulierungen und Haltungen nach sexualisierter und häuslicher Gewalt

Der Betroffenenrat des Traumanetz Berlin möchte mit diesem Infoblatt Fachkräften unterschiedlicher Organisationen, die in der Regel selten mit Themen wie sexualisierte und häusliche Gewalt bzw. Gewalt gegen Frauen direkt konfrontiert sind, eine Kommunikationsunterstützung anbieten. Aber auch Einzelpersonen, die als Angehörige, Freund*innen oder Bekannte mit gewaltbetroffenen Frauen sprechen, können sich an den Empfehlungen orientieren.

Das Ziel ist es, sekundärer Viktimisierung von gewaltbetroffenen Frauen vorzubeugen, das heißt, zu verhindern, dass Betroffene ein zweites Mal zum Opfer werden – durch die Reaktionen der Gesellschaft auf die ihnen widerfahrene Straftat.

Was sind passende Formulierungen sowie grundsätzliche Haltungen, die der gegenseitigen Verständigung dienen? Welches sind dagegen wenig hilfreiche Formulierungen, die möglicherweise die betroffene Frau erneut traumatisieren?

In der folgenden Tabelle sehen Sie auf der linken Seite einige negative Formulierungen (blaugrau), die durch positive Formulierungen (grün) auf der rechten Seite ersetzt werden können. Diese Formulierungen und Haltungen stellen lediglich eine Auswahl dar und sind als Beispiele zu sehen, die für eine erste Orientierung im Gespräch mit Betroffenen nach sexualisierter und häuslicher Gewalt hilfreich sein können.

Wenig hilfreiche, verletzende, retraumatisierende Formulierungen und Haltungen



Traumatasensible Formulierungen und grundsätzliche Haltungen



„Warum sind Sie denn dann immer wieder dorthin gegangen?“
(dort, wo sexualisierte Gewalt geschah)



Fragen: „Was hätten Sie gebraucht? Was hätte Ihnen damals in der Situation geholfen? Welche Unterstützung benötigen Sie jetzt?!“

„Erzählen Sie mir erst einmal ganz genau, was vorgefallen ist!“



„Berichten Sie mir wirklich nur das, was Sie erzählen möchten! Sie müssen nicht ins Detail gehen.“

Alle ‚Warum?‘-Fragen bedrängen, setzen gewaltbetroffene Frauen unter Druck, z. B. „Warum kommen Sie jetzt erst nach all den Jahren?“



Alles, was Betroffene erzählen, hat eine Funktion und Berechtigung. Es sollten keine Handlungen und Informationen in Frage gestellt werden.
Interessierte Aufforderung: „Erzählen Sie das, was sie mitteilen wollen und nichts, was Sie noch zusätzlich belastet.“ Signalisieren, dass das Gesagte ernst genommen wird.
Achten Sie bitte auf sog. „Trigger“
(negative Auslösereize) für die Betroffene.

Immer weiter nachfragen und ‚bohren‘



Die Information, die die Frau gibt, so stehen lassen. Eher danach fragen, was jetzt für sie hilfreich wäre.

Gespräche ‚zwischendurch‘, keine Zeit, Unruhe, Indiskretionen, Hektik, Störungen durch Kolleg*innen, abgelenkt und nicht auf das Gespräch konzentriert sein



Angebote machen, Ruhe vermitteln, Tee anbieten, Telefon abstellen, Kolleg*innen informieren und um Ungestörtsein bitten. .

„Warum haben Sie sich nicht gewehrt?“



„Sie haben keine Schuld!“
Vermitteln, dass die Verantwortung alleine beim Täter liegt und dass die betroffene Frau keine Fehler gemacht hat.

Distanziert sein, schweigen, nichts sagen, sich zurückziehen, nicht bei der Aufarbeitung helfen, keine weitere Unterstützung anbieten



Generell eine interessierte, zugewandte Reaktion mit Empathie, z. B. begleitet mit den Worten, dass es unterschiedliche Unterstützungsmöglichkeiten gibt, (z. B. eine Weitervermittlung zu einer Hotline anbieten – Tel.-Nr. / Flyer immer parat haben).

Kopf schütteln, wegschauen, weghören, ignorieren, das Beschriebene nicht glauben wollen: „Das kann gar nicht sein, was Sie erzählen!“



Aktiv zuhören, sich Zeit nehmen, transparent vermitteln, dass Sie der Betroffenen glauben, was sie sagt.

„Das ist nicht mein Arbeitsbereich, dazu kann ich nichts sagen, ich bin keine Expert*in und kann Ihnen wirklich nicht weiterhelfen.“



Auch wenn es tatsächlich nicht Ihr Arbeitsbereich ist, sind Sie ab jetzt im Thema so gut vorbereitet, dass Sie sensibilisiert sind und mindestens eine Weitervermittlungsmöglichkeit benennen können (z. B. Hilfetelefon o. ä.)

„Erzählen Sie das jemandem, der sich mit dem Thema besser auskennt als ich.“



„Ich verstehe Sie und höre Ihnen zu!“
(transparent machen, wie viel Zeit Sie tatsächlich haben und fragen, was genau das Anliegen der Betroffenen ist)
„Für weitere professionelle Fachberatung wenden Sie sich bitte an: z. B. LARA, TARA, Wildwasser o.ä.“
(Flyer, Internetlink, Telefonnummer etc. bereithalten und mitgeben)

Vorwürfe machen, dass die betroffene Frau das eventuell selber gewollt hätte:
„Das hat Ihnen doch Spaß gemacht...
...Sie wollten das doch auch!“



Es geht nicht darum herauszufinden, wie es zur Straftat gekommen ist und welchen Anteil die betroffene Frau daran hatte – denn: Der Täter trägt die alleinige Verantwortung für die häusliche und/oder sexualisierte Gewalt!
„Sie haben nichts falsch gemacht.“
„Ihr Verhalten war richtig.“
„Sie haben es nicht provoziert.“
„Sie haben sich richtig verhalten.“
„Ihr Verhalten war in Ordnung.“
„Sie waren sehr stark und haben das aushalten müssen – Sie trifft keine Schuld!“

Keine gewaltverherrlichenden oder Gewalt entschuldigenden Reaktionen, wie z. B. „Das glaube ich Ihnen nicht.“
„Das war damals eben so, das war damals der Zeitgeist.“



Haltung: Gewalt ist nie okay.
„Ich glaube Ihnen, was Sie erzählen. Es gibt keine Entschuldigungen, auch absolut keine Rechtfertigungen für das, was Ihnen angetan wurde.“

Keine Aufforderung zu Gewalt, wie z. B. „Wenn er haut, hauen Sie doch einfach mal zurück!“



Keine Gewalt selbst anwenden (Gefahr der Eskalation), sondern z. B. mit folgenden Worten Hilfe holen:
„Selbst Gewalt anzuwenden, gefährdet Sie selbst. Wenn Sie direkt von Gewalt betroffen sind, holen Sie Hilfe und bringen sich in Sicherheit.“