Traumasensible Formulierungen und Haltungen nach sexualisierter und häuslicher Gewalt

Der **Betroffenenrat des Traumanetz Berlin** möchte mit diesem Infoblatt Kommunikationsunterstützung anbieten. Denn für Fachkräfte unterschiedlicher Organisationen ebenso wie für Angehörige, Freund*innen oder Bekannte kann es herausfordernd sein, sexualisierte oder häusliche Gewalt sensibel anzusprechen und Betroffenen angemessen zu begegnen.

Mit dem Ende der Gewalt ist die traumatische Erfahrung in der Regel nicht vorbei. Frauen sind auch im Hilfesuchprozess und im Alltag immer wieder mit den Folgen der Gewalt konfrontiert. Unbedachte Reaktionen und Äußerungen aus dem sozialen Umfeld oder dem Hilfesystem können zusätzliche Verletzungen verursachen. Mit diesem Infoblatt soll verhindert werden, dass Betroffene ein zweites Mal Opfer werden – durch die Reaktion der Gesellschaft (sog. sekundäre Viktimisierung).

Wie sieht eine betroffenenzentrierte Haltung aus?
Was sind passende Formulierungen, um Gewalt anzusprechen?
Und welche Äußerungen und Haltungen sollten vermieden werden?

Die Tabelle auf den Innenseiten bietet eine erste Orientierung für Gespräche mit Betroffenen sexualisierter und häuslicher Gewalt. Sie stellt wenig hilfreiche, verletzende oder potenziell retraumatisierende Formulierungen und Haltungen traumasensiblen Alternativen gegenüber. Ziel ist es, Fachkräfte und das soziale Umfeld darin zu unterstützen, Betroffenen traumasensibel zu begegnen und ihre Erfahrungen ernst zu nehmen.

Fortbildung „Traumasensible Versorgung aus Betroffenensicht“
Möchten Sie Ihr Praxiswissen vertiefen?

Die praxisnahe Fortbildung vermittelt Grundkenntnisse zur Situation Betroffener geschlechtsbezogener Gewalt und sensibilisiert für die psychischen Folgen von Gewalt und Trauma. Die Teilnehmenden entwickeln ein Verständnis dafür, was Betroffene im Umgang mit Gewalt und Trauma benötigen und als unterstützend erleben.

Sie lernen, Gewalterfahrungen traumasensibel anzusprechen und erhalten konkrete Impulse für eine professionelle, traumasensible Haltung im Arbeitsalltag sowie für die langfristige Verankerung von Betroffenenperspektiven in Ihrer Institution.

Der Workshop wird von Referentinnen des Betroffenenrates des Traumanetz Berlin durchgeführt. Als Erfahrungsexpertinnen bringen sie Perspektiven von Betroffenen in einen lebendigen Austausch mit Fachkräften und schaffen Raum für den Austausch über Scham, Schuld und Unsicherheit, die häufig mit dem Thema verbunden sind.

Mehr Informationen:
traumanetz.signal-intervention.de/fortbildung

Traumanetz Berlin

Fachstelle Traumanetz Berlin

S.I.G.N.A.L. e.V. – Intervention im Gesundheitsbereich gegen häusliche und sexualisierte Gewalt

Grüntaler Straße 1 · 13357 Berlin
Tel.: (030) 54 61 71 11
traumanetz@signal-intervention.de
traumanetz.signal-intervention.de

Traumanetz Berlin

Psychische Gesundheit nach geschlechtsbezogener Gewalt stärken

Infoblatt
Traumasensible Formulierungen
Empfehlungen des Betroffenenrates

S.I.G.N.A.L. e.V.
Intervention im Gesundheitsbereich gegen Gewalt

Wenig hilfreiche, verletzende oder potenziell retraumatisierende Formulierungen und Haltungen	Traumasensible und betroffenenzentrierte Formulierungen und 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 Gesagtes 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 – Telefonnummer / 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 Person 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.“**

Traumanetz Berlin

Psychische Gesundheit nach geschlechtsbezogener Gewalt stärken