



www.streik.com

# Ein solidarischer, stress- und trauma-sensibler Ansatz zur multi-sektoriellen Unterstützung von Gewaltüberlebenden

Karin Griese, Alena Mehlau

*Unser stress- und traumasensibler Ansatz kann in verschiedenen Arbeitsfeldern zur Stabilisierung von Gewaltopfern und Stärkung von Unterstützungsorganisationen beitragen*

## Zusammenfassung

Die Frauenrechtsorganisation medica mondiale hat, basierend auf langjähriger Arbeitserfahrung in Kriegs- und Nachkriegsgebieten, einen stress- und traumasensiblen Ansatz zur Unterstützung von Gewalt betroffenen Menschen entwickelt.<sup>1</sup> Anhand eines Fallbeispiels aus der Demokratischen Republik Kongo zeigt dieser Artikel, wie der Ansatz von medica mondiale in verschiedenen Arbeitsfeldern umgesetzt wird.

## Schlüsselwörter

sexualisierte Gewalt, Traumasensibilität, geschlechtsspezifische Gewalt, psychosoziale Arbeit, Qualifizierung

*Supporting survivors of violence with an integrated, solidarity-based stress- and traumasensitive approach*

## Summary

medica mondiale, the international Women's Rights organization, created a stress-sensitive and trauma-sensitive approach to supports women and girls having experienced sexualised violence. With a case study from the Democratic Republic of Congo this essay will show us the various fields of action in which this approach proves helpful.

## Keywords

sexualised violence, trauma-sensibility, gender-based violence, psycho-social support, trainings

<sup>1</sup> Der stress- und traumasensible Ansatz von medica mondiale ist eine gemeinsame Entwicklung des Fachbereichs Trauma-Arbeit und der beiden freiberuflichen Fachberaterinnen Maria Zemp und Simone Lindorfer.

## Einführung

Handlungsleitend für die Arbeit von *medica mondiale* ist eine stress- und traumasensible Haltung, die sowohl auf die Betroffenen als auch auf AktivistInnen, Fachpersonal und Arbeitsteams stärkend und entlastend wirkt. Dabei verortet *medica mondiale* Trauma in Folge von Gewalt nicht ausschließlich im psychosozialen Handlungsfeld, sondern sehr stark auch auf gesellschaftlicher und politischer Ebene. Die multisektorielle Unterstützung für Gewaltbetroffene kann daher nie alleine stehen, sondern geht Hand in Hand mit Maßnahmen zur Veränderung von politischen Rahmenbedingungen, Strukturen und gesellschaftlichem Bewusstsein.

Der traumasensible Ansatz ist Bestandteil von *medica mondiale's* Mehrebenen-Modell zur Bearbeitung und Prävention von geschlechtsspezifischen Gewalterfahrungen, die im jeweiligen Arbeitskontext angepasst wird. Ganz wesentlich ist dabei die Förderung von Solidarität mit und Unterstützung von Gewalt betroffenen oder bedrohten Frauen und Mädchen durch ihr soziales Umfeld. Eine andere wichtige Komponente ist die Sicherstellung von kompetenter und empathischer Unterstützung durch die Qualifizierung und Beratung von Nichtregierungsorganisationen (NGOs) sowie des staatlichen Gesundheits- und Justiz- bzw. Sicherheitssektors. Gleichzeitig wirkt *medica mondiale* gemeinsam mit zahlreichen Partnerorganisationen und Ko-

betroffenen Menschen und zur internen Stärkung von Unterstützungsorganisationen beigetragen werden kann.

## *Ein Psychotrauma ist eine Überlebensreaktion auf lebensbedrohliche Ereignisse*

In Kriegs- und Konfliktgebieten ist die Bevölkerung einer Vielzahl von belastenden Erfahrungen und Stressoren ausgesetzt, darunter auch vielen traumatischen Erfahrungen, die eine existenzielle Bedrohung der körperlichen und psychischen Unversehrtheit bedeuten. Betroffene erleben extreme Hilflosigkeit und Ohnmacht. Einen Verkehrsunfall oder eine Naturkatastrophe verarbeiten viele Menschen, ohne sich langfristig durch das Ereignis beeinträchtigt zu fühlen. Dagegen berichtet jede/r zweite Überlebende von Folter, andauernder häuslicher Gewalt oder sexualisierter Gewalt im Konfliktkontext von deutlichen psychischen, körperlichen und sozialen Langzeitfolgen. Dazu gehören Antriebslosigkeit und Rückzug aus dem sozialen Leben, chronische Schmerzen oder massive Schlafstörungen. Viele berichten auch von einer chronischen Stressreaktion mit Konzentrationsschwierigkeiten, innerer Unruhe oder Reizbarkeit.

Wie stark und dauerhaft die Folgen sind, hängt nicht nur von der Schwere der traumatischen Erlebnisse und der Persönlichkeit der Überlebenden ab, sondern ganz wesentlich auch von den Erfahrungen, die der/die Betroffene danach macht. Fortdauernde

## *Die multisektorielle Unterstützung für Gewaltbetroffene kann nie alleine stehen, sondern muss mit Maßnahmen zur Veränderung von politischen Rahmenbedingungen und Strukturen und einhergehen*

operationspartnerInnen auf eine geschlechtergerechte, strukturelle Verbesserung der Lebensbedingungen für Frauen und Mädchen und auf eine Bekämpfung der Straflosigkeit von sexualisierter Gewalt hin.

Dieser Beitrag legt dar, wie durch die Umsetzung eines solidarischen, stress- und traumasensiblen Ansatzes in verschiedenen Arbeitsfeldern zur Stabilisierung von Gewalt

Unsicherheit, Gefährdung und Armut sowie im Falle von Vergewaltigungen auch Stigmatisierung und soziale Ausgrenzung können in Kriegs- und Postkonfliktregionen die traumatische Stressreaktion verstärken. Sind einzelne Menschen, Familien und ganze Regionen *wiederholt* traumatischen Ereignissen ausgesetzt, hat dies häufig grundlegende, strukturelle Folgen: Persönlichkeit und Identität,

Werte, Beziehungsgestaltung und das gesellschaftliche Miteinander sind verändert.

## *Frauen und Mädchen erleben in Kriegs- und Postkonfliktkontexten besonders häufig geschlechtsspezifische Gewalt*

Dazu gehören unter anderem Ausbeutung, Unterdrückung, Vergewaltigungen, sexuelle Versklavung und Zwangsheirat. Viele dieser Erfahrungen führen zu Traumafolgereaktionen, Depressionen oder psychosomatischen Erkrankungen. Auch in der Postkonfliktzeit bleibt das Ausmaß an alltäglicher Gewalt gegen Frauen und Mädchen in der Regel hoch, und es fehlt die gesellschaftliche Anerkennung für die Menschenrechtsverletzungen, die sie erfahren haben. Häufig werden sie sogar für das, was passiert ist, verantwortlich gemacht, und es wird ihnen Solidarität und Unterstützung verweigert. Anstatt zur Prävention geschlechtsspezifischer Gewalt beizutragen, befördern politische und gesellschaftliche Rahmenbedingungen sie oftmals, etwa durch eine ungleiche Machtverteilung zwischen den Geschlechtern auch in Friedenszeiten, unzureichende Gesetzgebungen oder politische und gesellschaftliche Tabuisierung.

## *Überlebende von Gewalt erhalten oft keine angemessene Unterstützung*

Finden Gewaltüberlebende die Kraft und den Mut, Hilfe zu suchen, beispielsweise bei Dorfältesten, in Krankenhäusern, Beratungsstellen oder vor Gericht, erfahren sie dort häufig keine angemessene Behandlung und Begleitung. Nicht selten werden sie aufgrund ihrer Gewalterfahrung und psychischen Probleme diskriminiert.

Neben einem generellen Mangel an Unterstützungsangeboten in Kriegs- oder Postkonfliktregionen liegen die Ursachen dafür zum einen darin, dass AnsprechpartnerInnen, Fachkräften und AktivistInnen Grundkenntnisse zu den Folgen und Verarbeitungsbedingungen traumatischer Erfahrungen fehlen, die ihre KlientInnen und PatientInnen, aber auch sie selbst und ihre Familien betreffen.

Zum anderen sind sowohl sexualisierte Gewalt als auch psychische Probleme oft tabuisiert und stigmatisiert. So treffen die Hilfesuchenden auf ein überfordertes und manchmal auch ablehnendes Gegenüber, das sie entwertet oder entmündigt und damit schlimmstenfalls retraumatisiert.

Um angemessene Unterstützung zu ermöglichen und weitere Gewalt zu verhindern sind daher Aufklärung und die gesellschaftliche Enttabuisierung speziell von sexualisierter Gewalt ebenso notwendig wie eine stress- und traumasensible Haltung unter Fachkräften und Aktivistinnen.

## **Stress- und Traumasensibilität als Grundhaltung**

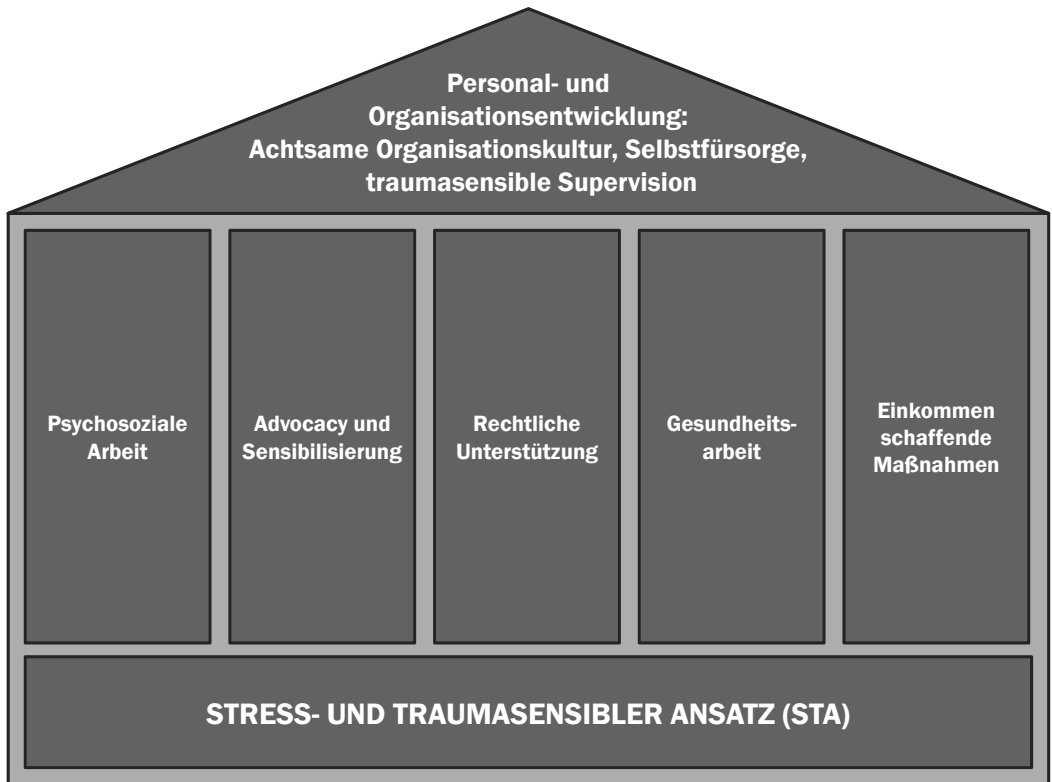
Gewalt im Kontext von Kriegen und Konflikten hat Folgen auf verschiedenen Ebenen. Insbesondere im Bereich der psychischen und physischen Gesundheit, auf sozialer, ökonomischer und auf rechtlicher Ebene werden Menschen in Kriegs- und Postkonfliktgebieten Unterstützung und Hilfe suchen. Ein traumasensibler Ansatz kann auf diesen verschiedenen Ebenen angewendet werden, ohne dass es sich um einen klinischen Arbeitsansatz handelt, in dem die traumatische Erfahrung in den Mittelpunkt gestellt wird. Vielmehr geht es darum, dass die Mitglieder der Unterstützungssysteme eine Haltung und Fachlichkeit entwickeln, welche die Menschen, mit denen sie zu tun haben, grundsätzlich stärkt und stabilisiert – basierend auf dem Wissen um die zerstörerischen Folgen von Gewalt und anderen Menschenrechtsverletzungen.

---

## *Ein traumasensibler Ansatz zielt darauf ab, dass die Fachkräfte die Menschen, mit denen sie zu tun haben, stärken und stabilisieren*

---

Da im Kontext von Krieg und Konflikt auch ganze Teams und Unterstützungsorganisationen von Traumadynamiken betroffen sein können, ist die Umsetzung einer stress- und traumasensiblen Haltung nicht nur im Kon-



takt mit Gewaltüberlebenden wesentlich, die Unterstützung suchen. Sie kann auch im Umgang mit MitarbeiterInnen und KollegInnen Anwendung finden. Traumasensibilität leistet dann einen Beitrag dazu, dass Teams langfristig konstruktiv zusammenarbeiten und Organisationen nicht durch destruktive Dynamiken wie Fraktionsbildung oder häufige Konflikteskalation destabilisiert werden.

### *Vier Grundprinzipien der Stress- und Traumasensibilität*

Die im Folgenden dargestellten Grundprinzipien der Stress- und Traumasensibilität geben eine handlungsleitende Orientierung. Sie wirken den zerstörerischen und im Alltag belastenden psychischen und sozialen Dynamiken entgegen, die durch existentiell bedrohliche traumatische Erfahrungen ausgelöst wurden:<sup>2</sup>

#### **Sicherheit**

- Reduzierung von Angst und Stress angesichts von Bedrohung,

- Vermittlung von Sicherheit, angesichts von Überlebensstress und grundlegender Verunsicherung,
- Herstellen von Vertrauen angesichts der Erschütterung des Vertrauens in sich selbst und in andere

#### **Stärkung**

- Steigerung von Selbstwirksamkeit (empowerment) angesichts der Erfahrung von extremer Hilflosigkeit,
- Stärkung von Selbstwertgefühl angesichts geschlechtsspezifischer Abwertung

#### **Solidarität und Verbindung**

- Anerkennung des Leids angesichts von Scham und Schuldgefühlen,
- Erfahrung von Solidarität, Verbundenheit und sozialer Wieder-Teilhabe angesichts von Isolation und Diskriminierung,

<sup>2</sup> Siehe ausführlich: Joachim, Inge (2006): Grundlagen(wissen) für die Arbeit mit sexualisierter Gewalt, in: medica mondiale e.V./Karin Griese (Hrsg.), 2. Auflage, Mabuse-Verlag, Frankfurt/M.

- Ganzheitliche Sichtweise auf die Betroffenen in ihrem Lebensumfeld angesichts von Dissoziation und Spaltungsmechanismen

## **Achtsame Organisationskultur und**

### **Selbstfürsorge**

- Förderung der Kompetenzen im Umgang mit Stress angesichts erhöhter Stressexposition,
- Aufmerksamkeit gegenüber Spaltungsdynamiken angesichts systemischer Trauma-dynamik,
- Achtsamkeit angesichts von Gefährdung durch indirekte Traumatisierung und Burnout,
- Resilienzförderung angesichts des Umgangs mit existenziellen Krisen

## *Stress- und Traumasensibilität im Empowerment von Frauen*

Traumasensibilität kommt bei der Förderung von gleichberechtigter Teilhabe von Frauen an der gesellschaftlichen Entwicklung in Kriegs- oder Postkonfliktgebieten eine besondere Bedeutung zu. Häufig brennt sich das Ohnmachtsgefühl bei den Frauen und Mädchen ein, das sie bei traumatischen Ereignissen erfahren haben. Infolgedessen empfinden sie oftmals eine geringe Selbstwirksamkeit, ihr Selbstwertgefühl ist herabgesetzt oder sie leiden an extremer Kraftlosigkeit. Daher ist es für sie schwer möglich, sich in gesellschaftliche Prozesse in ihrem Umfeld einzubringen oder für ihre Rechte und die Verbesserung ihrer Lebensbedingungen einzutreten.

---

## *Stärkung und Solidarität zu erleben kann sich langfristig positiv auf die Widerstandskraft (Resilienz) der Überlebenden auswirken*

---

Fühlen die betroffenen Frauen und Mädchen sich jedoch mit ihren schmerzlichen Erlebnissen angenommen, kann diese Erfahrung für sie sehr kraftpendend sein. Traumasensibilität bedeutet daher auch, entwicklungspolitische Arbeit und Menschenrechtsarbeit so zu gestalten, dass sie das verübte Unrecht als Menschenrechtsverletzung anerkennt, wenn Betroffene ihre

Erfahrungen mutig offenbaren. Erhalten sie zudem die Möglichkeit, dem Schmerz einen sinnstiftenden Erklärungsrahmen zu geben, indem sie in der Gemeinde- und Projektarbeit aktiv werden und andere Menschen, besonders auch andere Überlebende, solidarisch unterstützen, können sie das Ohnmachtsgefühl überwinden. Stärkung und Solidarität zu erleben kann sich langfristig positiv auf die Widerstandskraft (Resilienz) der Überlebenden auswirken. „Resilienz“ bedeutet im Zusammenhang mit dem Empowerment von Frauen: die Kraft, widerständig zu sein und sich mit anderen gegen Ungerechtigkeit und Gewalt zu positionieren.

## **Praktische Umsetzung in den verschiedenen Arbeitsfeldern**

### *Fallbeispiel: Valérie, 31 Jahre, aus Fizi, Ostkongo*

Valérie lebt mit ihrem Mann und drei Kindern in der Stadt Fizi in der Süd-Kivu-Provinz der Demokratischen Republik Kongo. Vor sechs Jahren wurde ihr Mann Joseph von einem Streifschuss in den Oberarm getroffen. Seitdem kann er nicht mehr regelmäßig arbeiten. Er verbringt die Nachmittage beim Bier mit Bekannten. Valérie arbeitet hart. Sie kann die Familie mit Landwirtschaft und Kleinhandel knapp über Wasser halten. In besonders schwierigen Zeiten kommt immer wieder Gilbert, ein wohlhabender Nachbar aus Fizi, und bedrängt sie, Geld von ihm anzunehmen. Dabei lässt er durchblicken, welche Gegenleistung er dafür erwartet. Valérie lehnt jedes Mal ab. Im August letzten Jahres überrascht Gilbert sie unterwegs, als sie alleine vom Holzsammeln zurückkehrt. Wieder will er ihr Geld aufdrängen. Als Valérie ablehnt, zerrt Gilbert sie brutal weg vom Weg und vergewaltigt sie.

Valérie erzählt weder ihrem Mann noch ihren Freundinnen davon. Sie hat Angst vor dem Vorwurf, Gilbert herausgefordert zu haben. Nur noch selten erscheint sie zum Gottesdienst und den gemeinschaftlichen Treffen. Ihre Beziehung zu Joseph verschlechtert

sich weiter. Wenn er Intimität einfordert, weint sie vor Schmerz. An vielen Tagen ist sie so kraftlos, dass es ihr nicht gelingt, auf das Feld oder den Markt zu gehen. Joseph wird Tag um Tag wütender und wirft Valérie schließlich aus dem Haus. Ihre Cousine aus dem Nachbarort Baraka gewährt ihr und den Kindern Unterschlupf. Genug Essen für alle hat sie nicht und so gehen Valéries Kinder häufig hungrig zu Bett.

In Baraka gibt es eine lokale Frauenorganisation genannt „Force aux Femmes“ (FAF), die Frauen und Mädchen in Schwie-

Marie Traumafolgen. Die APS erklärt Valérie, dass es sich um eine normale Reaktion auf ein schreckliches Ereignis handelt und sie viele Frauen kennt, die auf solche Erfahrungen ganz ähnlich reagieren.

Die Frauen überlegen gemeinsam Strategien für Valéries Alltag: Was gibt ihr Kraft? Wie kann sie spüren, dass ihr diese Erfahrung ihre Würde und ihren Wert nicht genommen hat? Was könnte Valérie beim Einschlafen helfen? Was kann sie tun, wenn sie merkt, dass die Bilder wiederkommen? Wenn Valérie Holzbündel sieht, löst das Erinnerungen aus, die

## *Die APS hat gelernt, wie sie ihre Gesprächspartnerinnen in diesen Momenten einer Dissoziation (Bewusstseinspaltung) einfühlsam zurück in die Gegenwart holen kann*

rigkeiten unterstützt. FAF hat psychosoziale Begleiterinnen (assistantes psychosociales, APS) ausgebildet, die in den verschiedenen Gemeinden von Baraka wohnen. Die APS sensibilisieren die Nachbarschaft für die Formen und Folgen von Gewalt gegen Frauen. Valéries Cousine kennt Marie, die APS ihrer Gemeinde. Als sie beobachtet, wie schlecht es Valérie geht, spricht sie vorsichtig die Möglichkeit an, sich an Marie zu wenden. Aus Sorge um die mangelnde Versorgung ihrer Kinder spricht Valérie die APS schließlich an, als die beiden Frauen sich auf der Straße begegnen. Marie lädt Valérie ein, am nächsten Tag für ein Gespräch zum Haus von FAF zu kommen.

### *Stress- und traumasensible psychosoziale Beratung: Valérie kommt nicht mehr zur Ruhe*

Das Haus von FAF liegt gut geschützt im Grünen. Marie hört Valérie lange aufmerksam und empathisch zu. Schließlich erzählt Valérie der APS stockend von der Vergewaltigung und wie diese Tat sie verändert hat. In Valéries Schlafstörungen, ihrer Kraftlosigkeit, der plötzlichen Überflutungen durch Bilder von der Tat und ihren starken Gefühlen von „schmutzig und beschädigt sein“ erkennt

eine Intensität haben, als würde die Vergewaltigung wieder geschehen. Das Holz ist ein „Trigger“ (Auslösereiz), da es auch während der Vergewaltigung da war. Marie bestärkt Valérie darin, ihre eigenen Lösungen für solche Probleme zu entwickeln. Auch überlegt Valérie im Gespräch mit Marie, ob die APS ein vermittelndes Gespräch mit Valéries Mann in Fizi führen sollte.

Während der Gespräche ist Valérie immer wieder wie weggetreten und hört Marie nicht mehr zu. Die APS hat gelernt, wie sie ihre Gesprächspartnerinnen in diesen Momenten einer Dissoziation (Bewusstseinspaltung) einfühlsam zurück in die Gegenwart holen kann. Manchmal ist Valérie auch reizbar oder nervös. Marie interpretiert das als potenzielle Traumasymptome, reagiert mit Verständnis und bietet Valérie an, mit ihr gemeinsam nach Entspannungsmöglichkeiten zu suchen.

Valérie fühlt sich in Maries Gegenwart sicher. Besonders gut tut ihr, dass Marie sie nicht verurteilt. Marie sagt immer wieder, es sei nicht ihre Schuld, was sie erlebt hat, sondern die Schuld des Täters. In Valéries Umfeld werden Frauen, die vergewaltigt wurden, dafür stigmatisiert. Bei FAF macht sie eine ganz andere Erfahrung. Sie fühlt sich wieder wertvoll und als Person angenommen.

Psychosoziale Beratung versteht sich als Lebens- und Sozialberatung für Menschen in Problem- und Krisensituationen. Es geht um die Bewältigung von akuten psychischen Belastungssituationen, um Fragen der sozioökonomischen Sicherheit oder um Erziehungsberatung. Gerade weil es sich nicht um ein therapeutisches Angebot handelt, bleiben traumatische Erfahrungen dabei häufig unausgesprochen. Vor diesem Hintergrund ist es besonders wichtig, dass BeraterInnen grundsätzlich stress- und traumasensibel vorgehen. Denn gerade traumatisierte Menschen können nur dann in einer Beratungssituation wirksam unterstützt werden, wenn sie Sicherheit erleben, Verbundenheit und ein „Angenommen-Sein“ in allen Selbstzweifeln, Schuld und Scham. Diese Haltung wirkt wie eine Einladung der Beraterin an den Betroffenen/die Betroffene, auch über das erlittene Unrecht zu sprechen.

Weitere Umsetzungsbeispiele für Traumasensibilität:

- Psychosoziale BeraterInnen erklären KlientInnen die Ursachen ihrer Reaktionen auf das traumatische Ereignis (Psychoedukation), so dass diese weniger bedrohlich wirken.
- Sie überlassen ganz klar den KlientInnen die Entscheidung, ob und wann sie über die belastenden Erlebnisse sprechen möchten.
- Sie erkennen, wann die Einschränkungen für die Betroffenen im Alltag so massiv sind, dass Möglichkeiten therapeutischer Hilfe mit ihnen diskutiert werden sollten.
- Sie legen ein besonderes Augenmerk auf die sozialen Systeme der KlientInnen, indem sie das Umfeld für Formen und Folgen von Gewalt sensibilisieren, im Falle von Konflikten in Familien vermitteln, und Gruppenberatungen oder angeleitete Selbsthilfegruppen anbieten. Gesundheitsprozesse setzen voraus, dass die Überlebenden wieder positive Verbundenheit mit Anderen und Akzeptanz erfahren.

## *Stress- und traumasensible Gesundheitsarbeit: Valérie hat Schmerzen*

Seit der Vergewaltigung hat Valérie chronische Schmerzen im Unterleib. Die Angst, sich mit HIV angesteckt zu haben, ist für Valérie schier unerträglich. Doch wie soll sie dem Arzt sagen, dass sie diesen Test lieber nicht machen möchte, dass sie die Antwort, eventuell positiv getestet zu werden, gar nicht wissen möchte, da sie fürchtet, auch vom Rest der Familie ausgeschlossen zu werden? Auch hat

## *Zusammen mit den Ärzten hat FAF Richtlinien für die traumasensible Versorgung von Überlebenden sexualisierter Gewalt festgelegt*

Valérie Angst davor, durch die gynäkologische Untersuchung wieder an den Ort ihres Körpers erinnert zu werden, an dem ihr Gewalt angetan wurde.

Marie begleitet Valérie zu dem Partnerkrankenhaus von FAF. Zusammen mit den dortigen Ärzten hat FAF Richtlinien für die traumasensible Versorgung von Überlebenden sexualisierter Gewalt festgelegt. Zum Beispiel versucht das Krankenhaus, soweit möglich, weibliche Gesundheitsfachkräfte einzusetzen. Ist die Untersuchung durch einen Arzt unvermeidbar, da es zu wenige Ärztinnen gibt, dann wird die Untersuchung immer in Anwesenheit einer weiblichen Pflegekraft durchgeführt.

Die diensthabende Ärztin erklärt Valérie, welche Untersuchungsschritte notwendig sind. Sie sagt, dass Valérie den HIV-Test nicht unbedingt jetzt machen muss, und macht deutlich, dass absolute Vertraulichkeit gewahrt bleibt: Niemand kann das Untersuchungszimmer betreten oder das Gespräch mithören. Die Ärztin verspricht, dass keine Berührung ohne vorherige Ankündigung stattfindet und die Untersuchung angehalten wird, sobald Valérie als Stopp-Signal die Hand hebt oder Stresssymptome wie z. B. Muskelanspannungen und Blässe zeigt.

Während der vaginalen Untersuchung ist Valérie angespannt. Als sie merkt, dass die Ärztin immer Blickkontakt mit ihr hält und sie

sehr sanft und langsam untersucht, kann sie sich etwas entspannen. Die Untersuchung ist weniger schmerzhaft als erwartet. Auf Wunsch von Valérie bleibt Marie die ganze Zeit über bei ihr.

ÄrztInnen und Pflegekräfte sind oft die ersten Personen, an die sich von Gewalt betroffene Menschen wenden. Häufig stehen dabei durch die Gewalterfahrung oder den traumatischen Stress bedingte körperliche Beschwerden zunächst im Vordergrund, wie chronische Schmerzen, Schlafstörungen oder durch Anspannung und Angst ausgelöstes Herzrasen. Da die Hilfesuchenden – speziell bei sexualisierter oder anderen Formen geschlechtsspezifischer Gewalt – oftmals aus Scham oder Angst nicht darüber sprechen, was ihnen passiert ist, ist die Gefahr groß, dass ungeschultes Gesundheitspersonal die Ursachen für die Beschwerden und die vorliegende traumatische Stress-Symptomatik nicht richtig einschätzt und die PatientInnen nicht angemessen behandelt.

Weitere Umsetzungsbeispiele für Traumasensibilität:

- Das Gesundheitspersonal versteht irritierende Verhaltensweisen der PatientInnen, wie Übernervosität und Misstrauen gegenüber diagnostischen Interviews und medizinischen Interventionen wie gynäkologischen Untersuchungen oder geburtshilflichen Maßnahmen, als mögliche Traumafolgen.
- Das Gesundheitspersonal weiß, wie es ein inneres Wiedererleben der traumatischen Erfahrung erkennen und angemessen damit umgehen kann. Wiedererleben wird ausgelöst durch Situationen, die den Erlebnissen der Gewaltsituation ähneln, zum Beispiel die Rückenlage während einer Untersuchung. Die PatientInnen wirken dabei apathisch oder geraten in Panik, es kann zu einer erneuten Destabilisierung und Verschlimmerung der Krankheitssymptome kommen.
- Das Gesundheitspersonal kennt die besonderen Risiken und Herausforderungen

*in der geburtshilflichen Versorgung speziell für Frauen und Mädchen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben. Zum Beispiel kann infolge der Traumatisierung die eigene Schmerzwahrnehmung stark beeinträchtigt sein, wodurch Komplikationen im Schwangerschaftsverlauf zu spät erkannt werden.*

- Darüber hinaus sind dem Gesundheitspersonal Anlaufstellen für Rechtsberatung, Schutzhäuser und psychosoziale Beratung bekannt, an die Hilfesuchende bei Bedarf und Einverständnis kompetent weiter vermittelt werden.

## **Stress- und traumasensible Einkommen schaffende Maßnahmen: Valérie möchte für sich und ihre Kinder sorgen können**

Da Joseph Valérie verstoßen hat, hat sie keinen Zugang mehr zu seinem Feld, um ein Einkommen zu erwirtschaften. Sie macht sich große Sorgen um ihre Kinder. Marie bietet Valérie an, sie in eine der Landwirtschaftsgruppen von FAF in ihrer Nachbarschaft zu integrieren. Die Mitglieder der Gruppen unterstützen sich gegenseitig bei der Feldarbeit und helfen sich im Krankheitsfall aus.

Die lokalen FAF-Mitarbeiterinnen sind in der traumasensiblen Begleitung der Gruppen geschult. Sie achten darauf, dass sich die Frauen in der Gruppe sicher fühlen und fördern den Aufbau von Zusammenhalt, Solidarität und Vertrauen unter den Mitgliedern. Diesem Prozess geben sie viel Zeit, da sie wissen, dass traumatische Erfahrungen zunächst häufig zu Misstrauen und innerem Rückzug führen. Ihre Traumakennntnis hilft den Gruppenbegleiterinnen auch zu verstehen, warum die Frauen manchmal ganz plötzlich wegen Kleinigkeiten einen Streit beginnen, als würde es um Leben oder Tod gehen. Oder warum sie die Arbeitsanleitungen schnell wieder vergessen und bei Erläuterungen der Aktivitäten desinteressiert scheinen. Die Stimme jeder Frau wird bei Entscheidungen gleichwertig berücksichtigt. Die FAF-Mitarbeiterinnen unterstützen sie darin, sich untereinander zu helfen. Die Erfahrung, hilfreich für



andere zu sein, stärkt ihren Selbstwert. Auch beziehen die FAF-Mitarbeiterinnen die Gemeinde der Frauen in die Unterstützung der Gruppen mit ein, um die gesellschaftliche Integration der Gruppen zu gewährleisten. Eine gut ausgebildete Bäuerin aus der Nachbarschaft berät sie bei der Düngung ihrer Felder.

*Aus eigener Hand ein Einkommen zu verdienen, ist zentral für Selbstwert und Selbstwirksamkeitserleben der meisten Menschen. Zudem stärkt es das Gefühl, zu einer Gemeinschaft zu gehören und zu dieser etwas beizutragen. Nach traumatischen Erfahrungen empfinden viele Überlebende fehlende Kontrolle über den Lauf ihres eigenen Lebens, Isoliertheit und eine Entfremdung in ihren sozialen Beziehungen. Gerade für sie kann es eine selbstermächtigende und stabilisierende Wirkung haben, aus eigener Kraft Geld zu verdienen. Darüber hinaus ist es ganz besonders für Frauen wichtig, über ein Einkommen zu verfügen, um nicht aus finanzieller Not heraus Beziehungen mit ausbeuterischen oder gewalttätigen Partnern aufrecht zu halten oder eingehen zu müssen. Einkommen schaffende Maßnahmen sind daher in Kriegs-/ (Post-)Konfliktkontexten wesentlich. Sind sie traumasensibel gestaltet,*

*Perspektiven zu planen. Häufig ist auch der Glaube an die eigenen Fähigkeiten verringert. Der Fokus Einkommen schaffender Maßnahmen richtet sich daher auf kleine Schritte und kleine Erfolge. Gruppentreffen können dazu genutzt werden, dass jede/r TeilnehmerIn regelmäßig den anderen von kleinen persönlichen Erfolgen der letzten Tage berichtet. So stehen Stärken statt Defizite im Fokus.*

- *Viele Betroffenen sind emotional instabil oder reagieren heftig auf Probleme und Konflikte. Soll die Einkommen schaffende Tätigkeit im Rahmen einer Gruppe oder eines Teams stattfinden, können auch Misstrauen und sozialer Rückzug die Zusammenarbeit behindern. Die TeilnehmerInnen lernen daher stärkende oder entlastende Übungen zur Emotionsregulation. Schützende Gruppenregeln und eine klare Gruppenstruktur sind die Grundlage jeder Aktivität.*

## **Stress- und traumasensible Rechtshilfe: Valérie will Gerechtigkeit**

Valérie weiß, dass Gilbert auch andere Frauen in Fizi bedroht. Um weitere Verbrechen zu verhindern, überlegt sie, Anzeige gegen ihn zu erstatten. Marie begleitet Valérie zu Jeanne, der Rechtsberaterin von FAF. Unterstützt von Marie schildert sie den Fall. Jeanne informiert

## **Die FAF-Mitarbeiterinnen beziehen die Gemeinde der Frauen in die Unterstützung der Gruppen mit ein, um die gesellschaftliche Integration der Gruppen zu gewährleisten**

*erhöht das die Erfolgchancen darauf, dass es den Betroffenen gelingt, tatsächlich ein Einkommen zu erwirtschaften. Gleichzeitig wirken traumasensible Einkommen schaffende Maßnahmen positiv auf die psychosoziale Stabilität der Teilnehmenden. So ergibt sich ein Wechselspiel aus psychosozialen und ökonomischem Nutzen.*

*Weitere Umsetzungsbeispiele für Traumasensibilität:*

- *Das Gefühl, keine Kontrolle mehr über die eigene Zukunft zu haben, kann sich negativ auf die Fähigkeit auswirken, wirtschaftliche*

Valérie darüber, welche Anforderungen ein solches Verfahren an Valérie stellen wird und wie die Chancen einer Verurteilung sind. Dabei sensibilisiert sie Valérie dafür, dass Gilbert aufgrund seines Wohlstands durch Bestechung wieder freikommen könnte. Gemeinsam überlegen die drei Frauen, ob es neben dem Gang zur Justiz noch andere Wege gäbe, um Gilbert an weiteren Verbrechen zu hindern. Könnten die Dorfautoritäten ihn zurechtweisen?

Trotz der Barrieren des Rechtswegs entscheidet sich Valérie schließlich dafür, Anzeige zu erstatten. Da FAF für das regionale

Kommissariat einen Workshop zur Strafverfolgung von sexualisierter Gewalt gegeben hat, kennt Jeanne eine Polizistin, die Überlebenden von Vergewaltigung mit Respekt und Sensibilität begegnet. Die Polizistin trifft Valérie an einem Ort, an dem sie ungestört die Vernehmung durchführen können. Sie sagt Valérie zu Beginn, dass sie jederzeit bei zu großer Belastung eine Unterbrechung fordern kann, und klärt sie umfassend über ihre Rechte und Pflichten auf.

Als Valérie mit dem zeitlichen Ablauf der Vergewaltigung durcheinander kommt und sich nicht an alles erinnert, reagiert die Polizistin geduldig. Sie weiß aus dem Workshop, dass die Erinnerungen an traumatische Erfahrungen anders sind als normale Erinnerungen. Auch hat die Polizistin gelernt, keine Fragen zu stellen, die suggerieren, dass Valérie durch ihr eigenes Verhalten die Straftat verursacht haben könnte. Jeanne ist die ganze Zeit über dabei, um einzugreifen, falls nicht zulässige Fragen gestellt werden sollten und um Valérie rechtliche Sachverhalte zu erläutern.

---

*Inwieweit die Gesellschaft ein begangenes Unrecht als ein solches anerkennt, ist ein wichtiger Einflussfaktor für die Entwicklung der psychosozialen Gesundheit von Überlebenden nach willentlich durch Menschen verursachten traumatischen Ereignissen. PolizistInnen, AnwältInnen, RichterInnen und andere Mitglieder des Rechtswesens stehen stellvertretend für die gesellschaftliche Anerkennung von Unrecht.*

*Verfahren im Justizsystem, von polizeilichen Befragungen bis hin zu Gerichtsterminen, sind für Laien unübersichtlich und kompliziert. Zudem missbrauchen in vielen Ländern Staatsbeamte ihre Autorität, so dass Vertrauen zum Staatsapparat berechtigterweise fehlt. ZeugInnen fühlen sich in Verfahren häufig macht- und hilflos. Macht- und Hilflosigkeit sind die zentralen Empfindungen eines Traumas. Polizeiliche Ermittlungen und Gerichtsverhandlungen können daher ein Wiedererleben der traumatischen Erfahrung*

*auslösen und die psychosoziale Gesundheit von ZeugInnen nachhaltig verschlechtern. Weitere Umsetzungsbeispiele für Stress- und Traumasensibilität:*

- *VertreterInnen des Rechtswesens berücksichtigen in Befragungen die Tatsache, dass Erinnerungen an traumatische Erfahrungen häufig unzusammenhängend als Fragmente gespeichert sind. Sie stellen daher viele Fragen zu sensorischen Gegebenheiten (wie roch es? welche Hintergrundgeräusche gab es?), anstatt sich primär auf einen zeitlich geordneten Bericht des Ablaufs zu konzentrieren. Da so belastbarere Zeugenaussagen entstehen, erhöht Traumasensibilität die Chancen, dass es zu einer rechtmäßigen Verurteilung der Täter kommt.*

- *Für Überlebende traumatischer Erfahrungen ist es in vielen Ländern ausgesprochen schwierig, überhaupt Zugang zum Rechtswesen zu bekommen. Die Gesetzeslage im Fall von Gewalt gegen Frauen ist zudem teilweise mangelhaft. Stress- und Traumasensibilität im Rechtswesen bedeutet daher auch, Betroffenen – sofern diese das wünschen – den Weg zur Justiz zu erleichtern und im Bewusstsein möglicher Defizite des Rechtssystems eine kontinuierliche juristische und psychosoziale Begleitung zu gewährleisten.*

---

## **Sensibilisierung und Advocacy gegen Gewalt an Frauen und Mädchen: Valérie engagiert sich für Veränderungen in ihrem Umfeld**

Nach einem Jahr geht es Valérie körperlich und auch psychisch deutlich besser. Durch die landwirtschaftliche Arbeit in einer der FAF-Gruppen kann sie sich selbst und ihre Kinder versorgen. Das hat ihr den Respekt ihres Ehemanns und auch der Familien- und Gemeindeglieder eingebracht. Ob sie wieder mit Joseph in Fizi zusammen leben wird, ist noch offen. In der Gruppe hat sie andere Frauen kennengelernt, die Ähnliches erlebt haben, und fühlt sich dadurch weniger isoliert mit ihren schmerzvollen Erfahrungen. Vor allem hat sie erfahren, dass es sich lohnt, sich auch

in den schwersten Situationen anderen Menschen anzuvertrauen.

Nun möchte sie dazu beitragen, dass anderen Frauen und Mädchen nicht das Gleiche passiert wie ihr. Valérie hat den Mut gefasst, Kontakt zu einer Frauengruppe aufzunehmen, die von FAF darin unterstützt wird, sich gegen Gewalt an Frauen und Mädchen in ihrer Gemeinde zu engagieren. Die Frauen organisieren regelmäßig Kampagnen, Theaterstücke und Demonstrationen. Gemeinsam mit anderen Gemeindemitgliedern setzen sie sich dafür ein, dass die neuen Gewaltschutzgesetze von allen verstanden und respektiert werden. Auch sollen leitende Gemeindemitglieder davon überzeugt werden, daran mitzuwirken, die Wege zum Wasserholen für Frauen besser zu sichern.

---

*Wenn Theaterstücke zur Sensibilisierung für verschiedene Formen von Gewalt aufgeführt werden, sind fiktive Fälle die Grundlage*

---

Zu Beginn erklären die anderen Frauen Valérie, auf welche Regeln sie sich für das gemeinsame Engagement in der Gruppe geeinigt haben. Unter anderem werden alle Gewaltvorkommnisse vertraulich behandelt. Es wird von keiner Frau erwartet, über das, was sie erlebt hat, in der Gruppe oder gar in der Öffentlichkeit oder vor MedienvertreterInnen zu berichten. Wenn Theaterstücke zur Sensibilisierung für verschiedene Formen von Gewalt aufgeführt werden, sind fiktive Fälle die Grundlage. Sorgfältig entscheiden die Frauen gemeinsam, wer aufgrund der möglichen Belastungen welche Rolle übernimmt – oder sich eher um die Einladungen zu den Theater Vorstellungen oder die Bewirtung der BesucherInnen kümmert. Es kann stärkend für die SchauspielerIn sein, sich im Stück als Gewaltbetroffene erfolgreich zur Wehr zu setzen oder in der Rolle eines Richters den Täter zu verurteilen. Es kann aber auch zum Wiedererleben des traumatischen Ereignisses kommen, wenn die gespielten Szenen an eigene Gewalterfahrungen erinnern. Das Wohlergehen

der einzelnen Frauen in der Gruppe soll bei ihrem Engagement an erster Stelle stehen.

---

*Für viele Menschen, die Gewalt erlebt haben, kann es für eine Integration ihrer schmerzvollen Erfahrungen in ihren Lebenszusammenhang sehr hilfreich sein, sich in Gruppen oder Organisationen zu engagieren, die dazu beitragen, dass die Gewalt in der Gesellschaft abnimmt. So kann es ihnen gelingen, aus der Opferrolle herauszutreten und sich als aktiv und selbstwirksam zu erleben. In der intensiven Auseinandersetzung mit dem Gewaltthema ist es wichtig, bei Sensibilisierungs- und Advocacy-Aktivitäten darauf zu achten, dass die Mitwirkenden darin unterstützt werden, ihre persönlichen Grenzen wahrzunehmen und zu schützen.*

Weitere Umsetzungsbeispiele für Traumasensibilität:

- VertreterInnen von Politik und Medien laden regelmäßig Betroffene dazu ein, ihre persönliche Geschichte öffentlich zu berichten. Dabei wird unberücksichtigt gelassen, dass im weiteren Geschehen meist die Kontrolle über die eigene Geschichte verloren geht. Die persönlichen Erlebnisse werden in der Presse oft anders wiedergegeben oder aber in politischen Debatten instrumentalisiert. Dies kann Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit hervorrufen. Ein traumasensibles Vorgehen besteht darin, mit Betroffenen mögliche Risiken zu besprechen, damit sie informierte Entscheidungen über ihre Form des Engagements treffen können.
- Sensibilisierungskampagnen und Aufklärung zu Formen von Gewalt an Frauen können zu einem erhöhten Bedarf an Beratung und Unterstützung führen. Viele Menschen realisieren dann erst das Unrecht, das ihnen widerfahren ist, in seiner ganzen Dimension. Die OrganisatorInnen der Sensibilisierungs-/Advocacy-Arbeit sorgen von Anfang an dafür, dass hilfeschuchende Menschen oder ihre Angehörigen wissen, an wen sie sich wenden können, um praktische Unterstützung zu bekommen. Sonst

*fühlen sich die Menschen erneut allein gelassen, wie in der Gewaltsituation selbst, in der ihnen keine Hilfe zuteil kam.*

## **Stress- und traumasensible Personal- und Organisationsentwicklung: Helferinnen wie Marie brauchen ein gutes Umfeld für ihre Arbeit**

Die Unterstützung von Valérie geht Marie sehr nahe. Sie wurde selbst als junges Mädchen von einem der Dorfältesten sexuell bedroht und empfindet eine starke Wut gegen Gilbert. In der Gruppen-Supervision, die sie zusammen mit den anderen psychosozialen Beraterinnen von FAF zweimal monatlich besucht, spricht sie die persönliche Bedeutung von Valéries Fall an. Die externe Supervisorin und ihre Kolleginnen unterstützen sie in der Gruppensitzung dabei, ausreichend Distanz zu Valéries Erleben aufzubauen, um diese weiterhin professionell begleiten zu können. Auch entspannt Marie das Sportprogramm sehr, das FAF ihren Mitarbeiterinnen jeden Dienstag und Freitag anbietet.

Als Marie nach Valéries Anzeige bei der Polizei gereizt und nervös in das FAF-Haus zurückkehrt, bemerkt dies die Direktorin der Organisation. Sie legt eine CD auf und ruft die anwesenden Mitarbeiterinnen für eine Musik- und Tanzpause zusammen. Marie kann dabei neu Kraft schöpfen. Vor kurzem hat FAF ihren Mitarbeiterinnen ein Achtsamkeitstraining angeboten, in dem sie ihre eigenen Stressmuster kennen lernen konnten. In diesem Rahmen hat Marie sich auch eigene Strategien angeeignet, um ihre Stressreaktionen zu regulieren. Auch das hilft ihr dabei, nach schwierigen Beratungsgesprächen mit Valérie ihre innere Stärke wiederzufinden.

## **Die FAF hat ihren Mitarbeiterinnen ein Achtsamkeitstraining angeboten, damit sie ihre eigenen Stressmuster kennen lernen**

Nicht zuletzt bemüht sich FAF auch um die physische Sicherheit der Mitarbeiterinnen. Sie besuchen Sicherheitstrainings und sollen

regelmäßig für sich überprüfen, ob sie für die Unterstützung ihrer Klientinnen an Orte gehen, an denen sie sich unsicher fühlen. Als Marie sich wegen einer akuten Häufung von brutalen Überfällen entschließt, Valérie vorzuschlagen, den Gerichtstermin zu verschieben, wird sie durch ihre FAF-Kolleginnen in dieser Entscheidung bestärkt.

*MitarbeiterInnen von Organisationen, die in Gewaltkontexten arbeiten, beispielsweise zu den Themen Flucht, häusliche Gewalt oder Kriegsgewalt, sind häufig langanhaltenden und hohen Stressniveaus ausgesetzt – sei es durch ihren direkten Kontakt mit Gewaltbetroffenen oder das Lesen oder Hören von Gewalttaten. In Postkonfliktgebieten haben oftmals MitarbeiterInnen selbst Gewalt erfahren. Möglicherweise sind sie auch Bedrohungen oder Beleidigungen ausgesetzt, weil sie sich öffentlich und auf politischer Ebene gegen Gewalt positionieren.*

*Stress- und Traumasymptome können sich unter den Mitarbeiterinnen einer Organisation übertragen. Verantwortlich sind dafür unter anderem Spiegelneuronen, die im Gehirn anregen, dass Menschen im Kontakt in einen ähnlichen emotionalen Zustand kommen. Im Fall von Stress überträgt sich häufig die starke Aktivierung des autonomen Nervensystems, das bei chronischem Stress die Form einer dauerhaften Übererregung (Hyperarousal) annehmen kann.*

*In Organisationen, deren Mitarbeitende häufig Stress bis hin zu traumatischem Stress ausgesetzt sind, können sich durch diese Übertragungsprozesse kollektive Verhaltensmuster etablieren, die Stress- und Traumadynamiken widerspiegeln. Das kann bedeuten, dass auf kleine Probleme mit übermäßiger Aufregung reagiert wird oder es ungewöhnlich schnell zu Täter-Opfer-Zuschreibungen und Spaltungstendenzen in Arbeitsteams kommt. Konflikte erscheinen oft existentiell.<sup>3</sup>*

<sup>3</sup> Pross, Christian (2009): Verletzte Helfer. Umgang mit dem Trauma: Risiken und Möglichkeiten, sich zu schützen. Stuttgart: Klett-Cotta (Leben lernen, 222).

# Multi-sektorielle Unterstützung von Gewaltüberlebenden

Karin Griese, Alena Mehlaul

*Das steht ruhiger und besonnener Projektarbeit im Wege. Auch verringern kollektive Stress- und Traumadynamiken die Ausprägung von Sensibilität und Empathie im Miteinander. Dem zugrunde liegt unter anderem die Funktionsweise von Kortisol und Adrenalin: Bei hoher Konzentration dieser Stresshormone ist die Aufmerksamkeitsspanne eingeeengt (Tunnelblick), und der Organismus befindet sich in Alarmbereitschaft. Die soziale und emotionale Wahrnehmungsfähigkeit ist reduziert.*

*Weitere Umsetzungsbeispiele für Traumasensibilität:*

- *Um Stress- und Traumadynamiken zu durchbrechen, ist eine durch gegenseitige Achtsamkeit geprägte Organisationskultur wesentlich<sup>4</sup>. Die Achtsamkeit der Mitarbeitenden richtet sich dabei zum einen auf die eigenen Stress- und Reaktionsmuster, zum anderen aber auch das Wohlbefinden der anderen sowie auf strukturelle Probleme (zum Beispiel im Sicherheitsmanagement, dem Informationsfluss in der Organisation etc.), die Stress- und Traumadynamiken verstärken können.*
- *Dazu gehört auch das Wissen über und das Erlernen von stress- und traumasensibler Kommunikation. Gemeinsame Problemlösungen und konstruktive Zusammenarbeit im Team gelingen besser, wenn alle Mitarbeitenden alltagstaugliche Kommunikationsstrategien beherrschen.*

*sibler Kommunikation. Gemeinsame Problemlösungen und konstruktive Zusammenarbeit im Team gelingen besser, wenn alle Mitarbeitenden alltagstaugliche Kommunikationsstrategien beherrschen.*

<sup>4</sup> medica mondiale führt derzeit gemeinsam mit der Fachberaterin Maria Zemp ein Modellprojekt zur Einführung einer Achtsamen Organisationskultur® in der Kölner Geschäftsstelle von medica mondiale durch.



**Karin Griese**

Bereichsleiterin Trauma-Arbeit bei medica mondiale  
Hülchrather Str. 4  
50670 Köln  
Tel.: +49 - 221-931898-30  
Fax: +49 - 221-931898-1  
E-Mail: mail@medicamondiale.org  
www.medicamondiale.org



**Alena Mehlaul**

Fachreferentin für Trauma-Arbeit bei medica mondiale  
Hülchrather Str. 4  
50670 Köln  
Tel.: +49 - 221-931898-64  
Fax: +49 - 221-931898-1  
E-Mail: mail@medicamondiale.org  
www.medicamondiale.org