

# **Sexualisierte Gewalt im weltwärts Programm**

## **Handreichung zu Theorie und Begleitung**

## Impressum

### **Verein entwicklungspolitischer Austauschorganisationen e. V.**

c/o Stiftung Nord-Süd-Brücken  
Greifswalder Str. 33 a  
10405 Berlin

### **Kontakt**

Telefon: +49 30 42 85 13 85

Fax: +49 30 42 85 13 86

Email: [info@ventao.org](mailto:info@ventao.org)

Webseite: [www.ventao.org](http://www.ventao.org)

Dieses Material ist lizenziert nach "Creative Commons" (CCBY-NC-SA).

Design: Elke Molkenthin | mo.tif visual art | [www.mo-tif.de](http://www.mo-tif.de)

Vektorgrafik: [Freepik.com](http://Freepik.com)

Autorin: Anette Schwitzke unter Verwendung von Material von Maria Noe, LARA

Ventao übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben.

November 2016

## Sexualisierte Gewalt im weltwärts Programm – Handreichung zu Theorie und Begleitung

Sexualisierte Gewalt ist ein weltweites Phänomen und kommt auch im Freiwilligendienst vor. Da die meisten Mitarbeitenden von Entsendeorganisationen zum Glück selten mit solchen Vorfällen konfrontiert sind, besteht oft wenig Erfahrungswissen und große Unsicherheit verbunden mit der Angst etwas falsch zu machen. Diese kurze Handreichung möchte hier ansetzen und Hilfestellung anbieten.<sup>1</sup>

### I. Theorie

#### A) Was ist sexualisierte Gewalt?

Der Begriff „sexualisierte“ Gewalt wird zunehmend anstelle von „sexueller“ Gewalt verwendet um zu verdeutlichen, dass es bei den Taten nicht primär um die sexuelle Befriedigung der Täter, sondern um die Ausübung von Macht geht.

Sexuelle Gewalt in der engen strafrechtlich relevanten Definition umfasst in Deutschland Vergewaltigung, versuchte Vergewaltigung und sexuelle Nötigung. Der rechtliche Rahmen ist aber in jedem Land anders und im Falle von Freiwilligendiensten wäre sowieso die rechtliche Lage im Gastland ausschlaggebend.

Im Sinne dieser Handreichung gehen wir davon aus, dass sexualisierte Gewalt dort beginnt, wo eine sexuell motivierte Handlung bei einer Freiwilligen ein unangenehmes Gefühl auslöst. Für die Begleitung von Freiwilligen ist die persönliche und individuelle Definition der Betroffenen das Relevante. In diesem Sinne kann sexualisierte Gewalt von einer frauenfeindlichen Sprache, verbalen Belästigungen oder ungewollten sexuellen Berührungen bis hin zur Vergewaltigung reichen.

#### B) Was ist ein Trauma?

(Griechisch: Verletzung/Wunde)

Sexualisierte Gewalt tritt in unterschiedlichen Formen auf. In schweren Fällen kann sie zu einer massiven Erschütterung bei den Betroffenen führen und ein Trauma auslösen.

Im Vergleich zu einem belastenden Lebensereignis wie Krankheit oder Arbeitslosigkeit ist ein Trauma eine existentielle Erfahrung, eine Bedrohung von überwältigender Größe, bei der alle üblichen Bewältigungsmuster versagen. Ein Trauma kann das eigene Weltbild und Grundvertrauen infrage stellen und Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele haben.

Traumareaktionen sind bei Menschen universell und homogen. Dabei werden zwei Phasen unterschieden:

---

<sup>1</sup> Sie ist das Produkt eines Praxisworkshops zum Thema „Umgang mit Krisen, inkl. sexualisierter Gewalt“, den ventao im September 2016 gemeinsam mit Maria Noe von LARA, Krisen- und Beratungsstelle für Frauen nach sexueller Gewalt durchgeführt hat.

## 1. Phase Stressreaktion zu Beginn einer potentiell gefährlichen Situation:

- ➔ In der Mobilisierungsphase bereitet der Mensch sich auf Kampf oder Flucht vor, um das Überleben zu sichern.
- ➔ Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet, die Muskeln spannen sich an, der Blutdruck/Puls steigen, alle Sinne sind wach, der Mensch ist maximal präsent. Das Individuum versucht bei Aussicht auf Erfolg zu Kämpfen, bei Aussichtslosigkeit zu flüchten.

## 2. Phase Traumareaktion auf dem Höhepunkt der Mobilisierung:

Wenn Kampf oder Flucht keine Optionen sind, kann das Erlebnis die Schwelle zum Trauma überschreiten.

- ➔ Es kommt zu einem abrupten Abbruch der Mobilisierung, einem Erstarren (freeze). Die Sinne nehmen nichts mehr wahr, die Person fühlt nichts mehr, denkt nichts mehr und spaltet das Geschehen innerlich ab, d.h. trennt die traumatische Erfahrung vom Bewusstsein (Dissoziation). Eine solche „Traumastarre“ ist ein Überlebensmechanismus und führt dazu, dass die Person sich nicht wehren oder schreien kann. Viele Betroffene haben daher auch Erinnerungslücken oder erzählen das Geschehene in nicht logischer oder inkonsistenter Form.
- ➔ Das bedeutet, dass es nach dem Vorfall Gedächtnisanteile gibt die teilweise odervöllig getrennt von der Traumaerinnerung sind (= Cool System, Alltagsgedächtnis) und Gedächtnisanteile, die sich völlig in der Traumaerinnerung befinden (= Hot System, Traumagedächtnis).

## C) Erleben von sexualisierter Gewalt

Das Erleben von sexualisierter Gewalt ist, wie alle anderen Erfahrungen auch, stark individuell. Gerade bei einer Vergewaltigung kann davon ausgegangen werden, dass die Betroffenen existenzielle Angst vor körperlicher Schädigung oder Tod erleben. Das Erleben ist gekennzeichnet durch ein massives Ohnmachtsgefühl, Kontrollverlust, Hilflosigkeit und Demütigung. Dazu kommen Gefühle wie Schmerz, Ekel oder Scham. Als Ergebnis kann eine existentielle Verunsicherung, Selbsthass, sowie ein Misstrauen gegenüber anderen Menschen zurückbleiben. Wenn im späteren Leben eine Situation erlebt wird, die gleiche oder ähnliche Sinneseindrücke enthält, z.B. ähnliche Geräusche oder Gerüche (Trigger = Schlüsselreiz), kann plötzlich, ohne Kontrolle und ohne Bewusstsein, die traumatische Situation erinnert werden. Die Betroffenen befinden sich körperlich, geistig und emotional wieder im Traumageschehen (Dissoziation).

## D) Die posttraumatische Reaktion

Die meisten Betroffenen finden nach einem Trauma wieder zurück in einen stabilen Zustand und schaffen es, das Geschehene in ihr Leben zu integrieren. Es gibt aber auch Menschen, denen das nicht gelingt, und die eine sog. Posttraumatische Belastungsstörung entwickeln (PTBS).

Idealtypisch verläuft eine posttraumatische Reaktion in vier Phasen.

- ➔ Schockphase - Stunden bis Tage
- ➔ Akute Krise - bis 4 Wochen
- ➔ Einwirkungsphase - bis zu 6 Monaten
- ➔ Erholungsphase mit Integration und Rückkehr in den Alltag oder Entwicklung einer Posttraumatischen Belastungsstörung

Es gibt Untersuchungen, die darauf hindeuten, dass es bis zur Rückkehr in den Alltag 1,5- 2 Jahre dauert und bis zur tiefergehenden Auseinandersetzung und Verarbeitung/Überwindung mindestens 4-5 Jahre.

## E) Faktoren, die das Ausmaß eines Traumas beeinflussen

- Das Alter der Betroffenen → je jünger der Betroffene, i.d.R. desto verletzlicher
- Menschengemachte Traumata vs. Unfall/Naturkatastrophe → Traumata, die durch andere Menschen verursacht werden (Vergewaltigung, Folter, etc.) haben stärkere Auswirkungen als Katastrophen, weil sie das eigene positive Weltbild und das Vertrauen in andere Menschen zerstören können.
- Die Nähe des Täters → Täter, die einem nahe stehen, richten oft einen größeren seelischen Schaden an, als fremde Täter.
- Eine gedankliche Auseinandersetzung mit möglichen Risiken im Vorfeld eines Freiwilligendienstes kann dabei helfen, traumatische Erlebnisse besser zu verarbeiten.
- Ein gesundes Selbstwertgefühl hilft bei der Bewältigung und erhöht die Schwelle zum Trauma.
- Menschen, die in einem stabilen sozialen Umfeld aufgewachsen sind, haben oft eine höhere Resilienz gegenüber Trauma. Stabilität bedeutet in diesem Kontext nicht Überbehütung, sondern ein stabiles soziales Netz.
- Eine feinfühliges Begleitung hilft bei der Verarbeitung eines Traumas → für den Mensch als soziales Wesen ist das ein zentraler Aspekt.

## II. Praxis

### A) Grundsätze im Umgang mit traumatisierten Menschen

- ➔ Akzeptanz
- ➔ Wertschätzung
- ➔ Struktur und Klarheit
- ➔ Transparenz
- ➔ Unterstützung bei der Wiedergewinnung von Kontrolle
- ➔ Orientierung am Anliegen der Betroffenen
- ➔ Klare eigene Position und Abgrenzung
- ➔ Eigene Psychohygiene

## B) Feinfühligler Umgang mit Frauen nach sexueller Gewalt, was könnt ihr tun?

Vorab: Eine Traumareaktion ist eine normale Reaktion auf eine Ausnahmesituation und geht meist von alleine wieder zurück.

Ganz wichtig: Als Begleitende und Betreuende müsst ihr nicht entscheiden, ob jemand die Wahrheit sagt, oder nicht. Ihr solltet Vorfälle aber auch nicht bagatellisieren, auch wenn ihr selber anders damit umgehen würdet. Was für den einen ein ärgerlicher Vorfall ist (z.B. Grabscher in öffentlichen Verkehrsmitteln), kann den anderen massiv erschüttern. Die Schwellen zum Trauma bzw. zur Erschütterung liegen individuell unterschiedlich hoch.

Wenn eine Betroffene<sup>2</sup> euch kontaktiert, geht es erstmal darum Fürsorge, Einfühlen und Verständnis zu vermitteln. Nehmt euch Zeit für ein Gespräch und bietet wenn möglich gleichgeschlechtliche Beratung an. Die erste Botschaft muss lauten „es ist vorbei, du bist in Sicherheit“. Es ist wichtiger „wie“ man etwas sagt (Stimme, Tonfall), als „was“ man sagt. Habt keine Angst davor, etwas Falsches zu tun. Wichtig ist es, für den Betroffenen da zu sein, Geborgenheit und Sicherheit zu vermitteln, „Wie geht es dir gerade?“ „Wie kann ich dich unterstützen?“. Weil ihr i.d.R. nur per Telefon oder Skype mit den Betroffenen kommunizieren könnt, ist es wichtig, dass es vor Ort im Gastland jemanden gibt, der eine persönliche Betreuung übernehmen kann. Hier bieten sich die Mentor/innen an, idealerweise gibt es mindestens eine weibliche Ansprechperson.

Vorsicht: Lasst euch keine Details erzählen, stoppt Betroffene aktiv, die zu viel erzählen wollen. Eine Begleitung ist auch ohne Detailwissen möglich. „Was?, Wann?, Wer?“ – Mehr muss ein Begleitender nicht wissen. Das dient eurem Schutz und dem Schutz der Betroffenen.

Vermittelt der Betroffenen das Gefühl, dass ihr ihr glaubt, auf ihrer Seite steht und ihre Geschichte nicht in Frage stellt. Es ist nicht eure Aufgabe die Wahrheit herauszufinden oder über „gutes“ oder „schlechtes“ Verhalten zu urteilen. Natürlich könnt ihr z.B. in der Vorbereitung Regeln kommunizieren oder Empfehlungen zur Vermeidung von Sicherheitsvorfällen geben. Ist ein Notfall aber passiert, solltet ihr den akut Betroffenen keine Vorwürfe machen.

Die Kontrolle über den weiteren Prozess bleibt beim Betroffenen. Als Begleitende solltet ihr euch frei machen von eigenen Erwartungen der „richtigen“ Bearbeitung des Geschehens. Es geht darum Optionen und Konsequenzen aufzuzeigen, die Entscheidung aber der Betroffenen zu überlassen, „Wenn du möchtest...“. Dazu gehört auch zu akzeptieren, dass die Person möglicherweise noch keine Entscheidung treffen kann oder will. Das bedeutet im weltwärts-Kontext, dass die Betroffene darüber entscheiden sollte, ob sie den Freiwilligendienst fortsetzt oder nicht, ob ihre Familie informiert wird, ob sie Anzeige erstatten möchte, etc. Eure Aufgabe ist es, beratend an ihrer Seite zu stehen. Dazu ist es wichtig, dass ihr z.B. die rechtliche Situation im Gastland kennt und Kontakte zu Beratungsstellen zur Hand habt.

---

<sup>2</sup> Wir sind uns bewusst, dass sowohl Frauen als auch Männer von sexualisierter Gewalt betroffen sein können. Im weltwärts Kontext gehen wir davon aus, dass Entsendeorganisationen mehrheitlich mit weiblichen Betroffenen konfrontiert sind und haben uns deshalb für die weibliche Form entschieden, ohne die Männer ausschließen zu wollen.

Seid vorsichtig mit Körperkontakt wie z.B. Umarmen, bitte Betroffene nur nach Nachfrage anfassen.

Gebt der Betroffenen weitere Informationen, wie z.B. Beratungsstellen, an die Hand, am besten in Form eines Flyers oder schriftlich, weil Menschen in Notsituationen sich solche Informationen nicht merken können.

Bleibt mit den Betroffenen nach dem ersten Gespräch in Kontakt und kommuniziert deutlich, in welchem Abstand ihr euch melden werdet. Es geht darum Verlässlichkeit und Erreichbarkeit zu signalisieren und bei Bedarf Unterstützung anbieten zu können.

Seid euch eurer eigenen Befindlichkeiten bewusst. Überlegt vorher, wer im Team im Notfall als Ansprechpartner/in fungieren möchte, und wer sich mit dieser Rolle nicht wohl fühlt. Verweist Betroffene eventuell an andere Kolleg/innen, wenn Antipathien bestehen oder ihr mit der Situation überfordert seid. In schwierigen Fällen kann es hilfreich sein als Begleitender eine Supervision oder kollegiale Beratung in Anspruch zu nehmen.

*Zentrale Fragen an die Betroffenen (z.B. am Telefon):*

- ➔ *Sicherheit:* Bist du in Sicherheit?
- ➔ *Medizinische Versorgung:* Schwangerschaft, Verletzungen, HIV, ...
- ➔ *Begleitung:* Wer ist bei der Betroffenen? Sie sollte nicht alleine sein. Soziale Unterstützung in Form von Kontakt, Versorgung mit Essen, etc. organisieren (durch Mentoren, andere FW, etc.).

### **C) Intervention bei starken Gefühlen/Dissoziation**

In der Praxis werdet ihr oft erst längere Zeit nach einem Vorfall durch die Betroffene oder Dritte davon erfahren, z.B. im Rahmen des Nachbereitungsseminars. Hier kann es hilfreich sein, den Flyer vom AKLHÜ als Orientierung weiterzugeben, bzw. zu schauen, welche Form von Unterstützung ihr den Betroffenen anbieten könnt.

Wenn Betroffene sich zum Zeitpunkt der Kontaktaufnahme aber noch oder wieder akut im Traumageschehen befinden, ist es wichtig Ruhe zu bewahren. Jedes Gefühl geht vorüber, kein Gefühl bleibt ewig.

So könnt ihr Betroffenen helfen, wieder in der Gegenwart anzukommen (Dissoziationsstopp):

- ➔ Die fünf Sinne ansprechen, Anweisungen geben und laut und deutlich einen konträren Reiz zum Dissoziationsverhalten setzen.
- ➔ Bewegung: z.B. Aufstehen, auf Zehenspitzen stehen oder gehen, lustige Körperübungen, Zittern ist gut.
- ➔ Bewusste Atmung, Fenster aufmachen, langsamer atmen, länger ausatmen
- ➔ Realitätsorientierung z.B. nach Name und Datum fragen
- ➔ Fühlen: kaltes Wasser über die Hände (kein heißes Wasser!), Igelball in die Hände geben, auffordern die Füße zu fühlen, Boden fühlen, Lehne des Stuhls etc.
- ➔ Riechen: Riechampulle
- ➔ Hören: Beruhigend reden, klar, deutlich, evtl. etwas lauter sprechen
- ➔ Sehen: Blick nach oben, mich anschauen, auf Bilder an der Wand und Farben hinweisen.

➔ Schmecken: etwas Eiskaltes zum Trinken geben oder etwas mit starkem Geschmack.

Nach der Dissoziation kurz thematisieren, was los war, aber nicht wieder in die ängstigenden Bilder gehen!

## D) Sekundäre Viktimisierung vermeiden

Eine Betroffene kann zum zweiten Mal Opfer werden, wenn sie erneut Kontrollverluste erlebt, sich gedemütigt oder gezwungen fühlt.

Potentielle Gefahrensituationen hierfür sind z.B. Gerichtverhandlungen, polizeiliche Vernehmungen, aber auch ärztliche Untersuchungen. Daher ist es ratsam, Betroffene zu nötigen Untersuchungen oder Vernehmungen zu begleiten und gegenüber Ärzten, Polizei und anderen Akteuren als Mittler und Unterstützer aufzutreten. Diese Begleitung kann im FWD z.B. durch lokale Mentor/innen übernommen werden. Idealerweise gibt es vor Ort eine weibliche Ansprechperson, die auf solche Situationen vorbereitet und in der Lage ist, im Sinne der Betroffenen zu handeln.

### *Weitere Informationen:*

Lara, Krisen- und Beratungsstelle für Frauen nach sexueller Gewalt

[beratung@lara-berlin.de](mailto:beratung@lara-berlin.de)

[www.lara-berlin.de](http://www.lara-berlin.de)

Tel. 030/2168888

Lara bietet kostenlos bis zu 10 Beratungen per Skype oder Telefon an.

### BFF

Bundesverband der Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe

[info@bv-bff.de](mailto:info@bv-bff.de)

[www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)

Tel. 030 322 99 500

Beratungsstellen deutschlandweit nach Bundesland/Stadt finden

<http://www.wildwasser.de/info-und-hilfe/beratungsstellen-vor-ort/>

### *Weitere Materialien:*

AKLHÜ Faltblatt „Psychosoziale Unterstützung“

<http://www.ventao.org/cms/de/qualitaet-entwickeln/materialsammlung/71-sicherheit-im-freiwilligendienst>

*Wer das Thema Trauma vertiefen möchte:*

Verschiedene Veröffentlichungen von Michaela Huber, <http://www.michaela-huber.com/>