

## **Betroffene begleiten – Tipps, Tricks und Austausch**

*Diskussionsgrundlage für eine Retraite der Awareness-Gruppe Basel.  
Gerne ergänzen, korrigieren, verwerfen.*

### **Input:**

- Wiederholen, was wir auch in Workshops sagen
- Erfahrungsaustausch und weitere Tipps und Tricks sammeln

### **Ziel:**

- mehr Sicherheit bei der Begleitung haben – Self-Empowerment
- Tipps und Tricks sammeln

### **Aufbau**

1. Wie wir Betroffene unterstützen können
2. Wie wir uns selber unterstützen können

### **1. Wie wir Betroffene unterstützen können**

- zunächst wichtig:

- Wir sind keine Therapeut\*innen, haben dies nicht studiert.
- Aus unseren Erfahrungen und heftchen, etc.
- Workshop mit erfahrenen Psychologinnen

- Beispiele an Events/Parties:

- *ich beobachte etwas*

→ sensible Herangehensweise. Z.B. Frage: Brauchen Sie Unterstützung?

→ Nicht etwas tun, was ev. nicht verlangt wird, und der Person Handlungsmacht wegnimmt.

- *oder jemensch kommt zu euch und berichtet euch von einem Vorfall*

→ dies ist eine Situation, welche oft überfordert.

→ Es gibt einige Richtlinien, an denen wir uns festhalten können: Ein Grundgedanke ist, Druck zu reduzieren. Für uns wie für die Betroffenen.

Einige Richtlinien die wir Betroffenen kommunizieren können:

- *„Es ist mutig, richtig, dass sich du/Sie dich/Sich an uns wendest/wenden. Es ist richtig, dass sich du/Sie dich/Sich an uns wendest/wenden. Wir nehmen dich/Sie ernst.“*

Den Betroffenen darf ihre Realität nicht abgesprochen werden mit Sätzen wie, «sie sollen doch kein Theater machen».

Bestärkung in ihrem Erleben (Definitions macht)

- Den Betroffenen muss **Handlungsmacht** zurückgegeben werden. In einem Übergriff findet ein Kontrollverlust statt. Die Betroffene hat keine Kontrolle mehr über die Situation. Dies ist ein schwieriges Erlebnis für alle. Als erstes soll die Betroffene Kontrolle wieder zurückerhalten: sie soll entscheiden, was in der Situation passiert. Die Awareness-Leute sollen ihr Möglichkeiten aufzeigen, Handlungsvorschläge unterbreiten. Die Betroffene kann dann eine Entscheidung fällen.

**Konkret:** Was möchte die betroffene Person? Möchtest du rausgehen, spazieren?(Körperbewegung hilft, Stress zu reduzieren) Ruhe? Möchtest du Trinken? Was braucht sie?

→ Stelle nicht allzu offene Fragen (z.B., «Was möchtest du nun tun?»). Du kannst vorsichtig Vorschläge machen. Zudem kann es für die betroffene Person schwer sein, überhaupt eine Entscheidung zu treffen. Auch dies musst du verstehen.

Diese Entscheidungsmacht der betroffenen Person beinhaltet natürlich auch Fragen von physischer Nähe und Trost.

- Was passiert mit der Situation?
  - Begleitung der Person, Informierung von Freund\_innen\*,
  - mit übergriffiger Person reden; dass sie rausfliegt; etc.!? Sie fragen...
  - selber entscheiden, ob sie unterstützt werden kann, denn eigene Grenzen sollen auch nicht überschritten werden.

- **Danach?**

→ *was danach folgt: was können wir der person versprechen? Eine Therapie? Was sind unsere Grenzen?*

→ *Infos zu Stellen\**

→ *Vertrauenspsycholog\*innen aufsuchen (falls Betroffene bereits jemensch kennt*

→ *Prozess transformativer Gerechtigkeit, falls erwünscht und möglich*

→ *Kontakt halten, falls gefragt/erwünscht und möglich*

\* *Wichtig:* Kritische Nachfrage aus einer antiautoritären Perspektive an einem Workshops mit zwei Psychologinnen in Bern 2018: An Fachstellen wird viel Macht ausgeübt, der Kontakt kann auch traumatisierend wirken. Deswegen bestehen auch Zweifel, Betroffene überhaupt dorthin zu verweisen. Die Psychologinnen verstehen den Einwand. Sie empfehlen, abzuklären, welchen Sachhilfeauftrag eine Institution hat, und verschiedene Aufträge voneinander zu trennen. Dies heisst konkret, bei einer Stelle juristische Unterstützung einzuholen und bei einer anderen eine Vertrauenspsycholog\*n\* aufzusuchen.

- Beispiele im Alltag/Umfeld – Accountability-Prozesse/Transformative Gerechtigkeit:

- *ein\*e Freund\*in erlebt einen Übergriff und wendet sich an dich*

→ Analoge Richtlinien wie oben

→ wichtig: spricht die betroffene Person mit dir als Freund\*in oder als Teil der Awareness-Gruppe? → Schweigepflicht

- *eine Person wendet sich an dich, weil sie gehört hat, dass du in der Awareness-Gruppe bist oder dir einfach so von einem Übergriff erzählt*

→ Analoge Richtlinien wie oben

→ wichtig: spricht die betroffene Person mit dir als (Un-)Bekannt\*er oder als Teil der Awareness-Gruppe? → Schweigepflicht

→ falls Prozess erwünscht:

- was möchte die betroffene Person?
- Wer möchte sie als Begleitung, wer nicht
- Wieviele Personen
- In welchem Raum
- wie bald
- darf mit der ganzen Gruppe darüber gesprochen werden
- etc.

→ möglicher Ablauf

- abklären, wer vom Team Kapazität hat
- die Situation besprechen (alle Beteiligten sind auf dem gleichen Stand)
- Vorgehen besprechen: was könnte im ersten Treffen besprochen werden (falls betroffene Person dies nicht bereits formuliert hat), was braucht die Person
- Termin vereinbaren, ruhiger und „sicherer“ Treffpunkt suchen
- Treffen: Befindlichkeitsrunde, Ablauf klären, zeitlicher Rahmen festlegen, Exit-Möglichkeit schaffen (wenn es jemensch zu viel wird, Raum/Ort verlassen können, allenfalls sagen, ob alleine sein möchten oder Begleitung), am Ende schauen: wie möchte betroffene Person weiterverfahren, allenfalls nächsten Termin vereinbaren
- Mögliche Inhalte: welche Unterstützung möchte betroffene Person? Vorschläge machen können, aber nicht überrumpeln und einfordern; ZUHÖREN; Abklären, ob Prozess mit übergriffigen Person erwünscht ist
  - wenn ja: wer soll das machen; was darf gesagt werden, was nicht; welche Forderungen werden an sie gestellt; wird ein gemeinsames Treffen gewünscht (meistens erst zu einem späteren Zeitpunkt); wie wird geschaut, dass Forderungen umgesetzt werden???
- Nachbesprechung: wie weiter, wie geht es mir/uns, haben wir weitere Ideen/Vorschläge etc.

→ wichtig: Schweigepflicht, resp. abklären, was und was nicht mit dem ganzen Team besprochen werden darf

***Tipps aus „9 Prinzipien, wie du ein\*e Überlebende\*n sexualisierter Gewalt unterstützen kannst:***

1. Gesundheit und Sicherheit
2. Stelle die Entscheidungsmacht der betroffenen Person wieder her
3. Glaube der betroffenen Person!
4. Sei still und folge der betroffenen Person (→ aktives Zuhören!)
5. Keine Gewalt mehr
6. Kenne deine Grenzen

7. Sei verlässlich und flexibel
8. Es geht nicht um dich  
Es geht nicht um dich  
Es geht nicht um dich
9. Arbeite daran, den Prozess des Überlebens zu verstehen

## 2. Wie wir uns selber unterstützen können

- Generell: EMOTIONALE Belastung, nicht zu unterschätzen, insbesondere wenn mensch selber schon Übergriffe erlebt hat.

*Vorher – während – danach*

### 1. vorher:

- sich bewusst sein, was mensch leisten kann. eigenEn Grenzen kennen und sich selber schützen!
- Supervision, Möglichkeit zur Besprechung von Situationen im Team

### 2. während:

- **Erfolgreiche Abgrenzungsmechanismen:**
  1. Als erstes soll mensch sich zurücklehnen und **durchatmen**. Erst dann kann ich objektiv und sachlich an die Situation gehen.
  2. Beim Erstkontakt: Dieses Auswendiglernen von Abfolgen hilft ebenfalls, sich abzugrenzen und den Druck in der Situation wegzunehmen.
  3. Dabei spielt auch die Stimme eine Rolle: Ruhige Stimme. Wenn jemand aufgeregter reagiert, wird die Situation dynamisiert, dies hilft der Betroffenen nicht.
  4. Leute im **Team** informieren. Formulieren von «Wir sind für dich da», als Museums-Team, schon als **Abgrenzung** funktionieren (die Museums-Person ist nicht mehr alleine mit dem Problem).
  5. **Wissen:** in diesem Prozess wirst du unweigerlich Fehler machen. Zerbrich nicht daran. Keine Person ist perfekt. Versuche, sensibel und integer zu handeln.

### 3. danach:

Schau zu dir.

- SELF CARE, Sport, etc
- Raum für eigene Erfahrung - wir sind keine Awareness-Roboter
- ein Unterstützer\*innen Team für das Unterstützer\*innen Team (→ z.B. Supervision)

## Einige Tipps aus „Wegbegleitung“

- Schaff dir Austauschmöglichkeiten über deinen Umgang mit der Situation ohne die Betroffene
- Geh deinen Aktivitäten weiterhin nach
- Nimm dir Zeiten, in denen du nicht ansprechbar bist
- Konzentriere dich auf deine eigenen Empfindungen

- Du bist nicht Schuld daran, dass es der betroffenen Person nicht gut geht! Du bist nicht verantwortlich für ihre Situation (...). Du darfst Fehler machen und du musst nicht perfekt sein. Du bist Unterstützer\*in – nicht mehr und nicht weniger. Würdige dich selbst für deine Unterstützung, es ist bei Weitem nicht selbstverständlich, diese zu leisten!

### “Hilfekoffer” für den Umgang mit Erlebtem (aus einem Workshop mit zwei Psychologinnen im Januar 2018)

Was hilft uns, mit dem Erlebten umzugehen?

- Sich selber und die Situation ernstnehmen und auf die Awareness-Schicht vorbereiten. Ruhe und Auseinandersetzung mit sich selber fördern.
- **Sich austauschen über das Erlebte** – mit Awareness-Personen sowie auch weiteren Bezugspersonen. Es kann geschehen, dass Erlebtes auf sich bezogen/projiziert wird – hier hilft es, diese Gedanken mit anderen zu teilen und abzugleichen. Die Nachbereitung nach Awareness-Schichten muss mehr Priorität erhalten – sie kommt oft zu kurz. Mensch muss sich bewusst machen, dass eine Awareness-Präsenz auch unterbewusst auf eine\*n wirkt und lastet. Das Erzählte wirkt nonstop weiter, auch wenn die betroffene Person nicht mehr da ist. Genau deswegen sind Austausch und ein Netzwerk so wichtig. → «Supervision»
- **Aufeinander Acht geben:** aktiv beieinander nachfragen, wie es uns geht.
- **(Awareness-)Strukturen aufbauen** – sich gemeinsam zu organisieren und die Arbeit zu teilen. Das Gefühl von Verantwortung und diese Verantwortung dazu noch alleine zu tragen kann ohnmächtig und hilflos machen. Ein Teilen der Verantwortung nimmt Last von den Schultern und macht Mut.
- **Ein Schritt zurückgehen** und Grundsatzdiskussionen zu Awareness-Arbeit führen. Dies schafft Distanz und ermöglicht eine Aussenperspektive.
- Das Wissen, dass es **ok ist, mensch ein Vorfall emotional sehr mitnimmt**. Mensch ist kein Awareness-Roboter. Auch der eigenen Erfahrung / den eigenen Emotionen muss Raum gegeben werden.
- Erlebtes wirkt auf Geist *und* **Körper**: es ist wichtig, sich auch körperlich Raum zu nehmen, auszuatmen, den Körper zu lösen und sich zu befreien. Beispiele: den Körper schütteln, das Erlebte ausschütteln, fest auf dem Boden stehen, sich auf die Atmung konzentrieren, tief durchatmen, Druck wegnehmen.
- **Angst vor Täterpersonen** wirkt auch auf Awareness-Personen. Z.B. kann es Angst machen, nach einem Vorfall alleine heimzugehen. Tipp: Bei den Veranstaltenden des Events Taxigeld einzufordern; dazu stehen, dass die Angst existiert und sich validieren. Wenn für Betroffene Taxigeld bereitliegt, sollte es dies auch für das Awarenesssteam. Weiter kann helfen, mit anderen **Rollenspiele** durchzuführen, wie mit der Täterperson umgegangen werden kann. Wie soll / kann die Person beim nach draussen befördern angefasst werden? (Findet hier ev. auch eine Grenzüberschreitung statt?). Das Rollenspiel kann helfen, (körperliches) Selbstvertrauen und Sicherheit aufzubauen (trotz dem Fokus auf der betroffenen Person kann es dennoch, wohl oder übel, eine Auseinandersetzung mit der Täterperson geben...).

- Schwierig ist die **persönliche Abgrenzung bei eigener Erfahrung von sexualisierter Gewalt**. Das Erzählte kann Eigenes triggern. Wie kann mensch sich selber beherrschen, wie kann die eigene Wut/das eigene Trauma nicht an der betroffenen Person «ausgelassen» werden? Wie kann ich damit umgehen, wenn doch der Fokus auf der betroffenen Person liegt? Was tun, wenn es nicht der Wunsch der betroffenen Person ist, die Täterperson rauszustellen – die eigene Wut jedoch bleibt?  
Was, wenn mehrere Personen betroffen sind: wie kann eine gemeinsame Entscheidung gefunden werden?
- Immer am Montag hat die Psychologin im Lantana-Büro **Blumen** für das ganze Team besorgt. Dieses Schöne wurde neben das Schlimme gestellt – nicht darüber, sondern daneben. In Traumatherapien, in denen Horrendes erzählt und gehört werden muss, reibt sich die Psychologin mit einem Solarplexus-Chakra-Öl ein; der ganze Körper wird sozusagen mit dem Öl eingewickelt. Dies soll gegen Ohnmacht schützen. → Wertschätzung

#### **Austausch:**

- Was geht euch durch den Kopf?
- Wo sind offene Fragen, Klärungsbedarf?
- Rollenspiel?
- was brauchst du, um dich sicherer zu fühlen, Prozesse zu führen, Ansprechperson zu sein? Wie können wir uns gegenseitig unterstützen?