

Säg mir nache

I gseh u erkenne di i dim schmärz

Es macht di nid schwecher nei

I weiss es macht di echter

Du bisch nid alei

I gseh di i mir

Du gsehsch mi i dir

I ha d vögeli ghöre singe

Es isch e guete guete tag zum kämpfe

Sings mir nache

Es isch e guete guete tag zum kämpfe

Lah dini stimm nid lah dämpfe

Ja, es isch e guete guete tag...

WIR HALTEN EINANDER

Einblicke in organisierte
Unterstützung Betroffener
sexualisierter Gewalt



2025, 1. Auflage

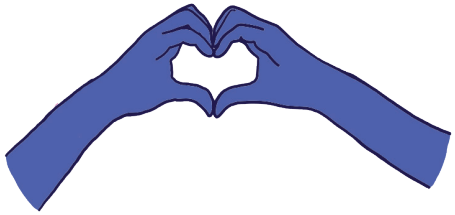
Kontakt:
@https://momou.social
@enbyvalent

Bücher

- Ermutigt. Unterstützung für Betroffene von sexualisierter Gewalt, Agota Lavoyer & Sim Eggler, 2024
- We Do This 'Til We Free Us. Abolitionist Organizing And Transforming Justice, Mariame Kaba, 2021
- Abolitionismus. Ein Reader, Vanessa E. Thompson & Daniel Loick, 2022
- Emergent Strategy. Shaping Change, Changing Worlds, adrienne maree brown, 2017

YouTube

- Kanal des Barnard Center for Research on Women (@BCRWvideos):
- "What is Transformative Justice?"
- "What Does Justice Look Like for Survivors"
- "Centering The Needs of Survivors" (Part 1 and 2)
- "Intersections of Disability Justice and Transformative Justice"
- trauma kapitel: frei angelehnt an Silove 2013, Vorlesung Sabrina Nizzo, Ermutigt.



Riesendank an:

- Tina fürs Trauma-Kapitel, die Zusammenarbeit und die geteilten Erfahrungen in TG-Prozessen <3
- Vivienne fürs Layout & Design <3
- Jan für das Prozess-Feedback und Gegenlesen <3
- Milena fürs Gegenlesen <3
- <3
- Paul für das Mentoring <3
- Kollektiv be_aware für den Austausch und die Ressourcen, spezifisch Nina für's Besprechen, Feedbacken und Mitdenken <3
- Klimastreik Bern, spezifisch AG TG, für alles, was ich mit und wegen euch lernen darf <3
- My loves (you know who you are) fürs da sein <3
  Everything worthwhile is done with others.
  Merciii <333

Intro

Hallo, schön hast du den Weg zu diesem Zine gefunden! :)

Sexualisierte Gewalt ist leider eine Realität, mit der viele von uns direkt oder indirekt Erfahrung haben. Dieses Zine behandelt teils schwere Inhalte, konzentriert sich dabei aber bewusst auf unsere Handlungsmacht und betont, dass wir nicht allein sind.

Während du liest, kann es sein, dass schwierige Gefühle auftauchen. Denk daran, gut auf dich selbst zu hören und genug Pausen zu machen.

Dieses Zeichen steht für Worterklärungen oder Abkürzungen im Text.

! Dieses Zeichen steht für Triggerwarnungen und andere wichtige Anmerkungen.

→ Dieses Zeichen steht für generelle Kommentare, Aufforderungen und Handlungsschritte.

Dieses Zine ist für:

- Einzelpersonen oder Gruppen, die den Sprung von Theorie in Praxis wagen wollen oder müssen (Damit sind besonders politisch organisierte Gruppen, z.B. in einem Kollektiv oder einer sozialen Bewegung, gemeint)
- Menschen, die sich schon mit der Theorie von **Transformativer Gerechtigkeit** auseinandergesetzt haben / mindestens mit den Grundlagen bekannt sind


Abkürzung: TG

- Menschen, die Unterstützungsarbeit leisten wollen, die politisch eingebettet ist
- Menschen, die mehr über das Konzept der Unterstützungsgruppe und -arbeit in der Praxis verstehen wollen
- Betroffene Personen, die verstehen wollen, wie eine Unterstützungsgruppe funktionieren könnte.

Hauptzielgruppe sind (potenziell) unterstützende Personen. Wenn wir die Du-Form verwenden, so richtet sie sich an diese Gruppe. Gleichzeitig ist es gut möglich, dass du als unterstützende Person selbst sexualisierte Gewalt erfahren musstest. Die Kategorien Unterstützer*in und Betroffene*r schliessen sich nicht gegenseitig aus.

Dieses Zine ist nicht:

- eine Einführung in Theorie, Konzept und Geschichte von Transformativer Gerechtigkeit
- eine politische Ausführung von TG und Abolitionismus
- eine Gesamt-TG-Prozessbegleitung
- fokussiert auf die Arbeit in einer **Aufarbeitungsgruppe**
- eine abschliessende Beantwortung all deiner Fragen


Gruppe, die mit üP in Kontakt ist, Forderungen weiterleitet, durchsetzt und je nach Prozess eine Aufarbeitung der ausgeübten Gewalt mit der üP angeht.

Ressourcen, Credits & Danksagung

für jegliche Art von Skills

- skills-king.ch oder skills-box.ch

Anlaufstellen Schweiz

- Opferhilfe Schweiz: hört zu, informiert über Rechte, berät, vermittelt weitere Hilfe → alle Infos inkl. Telefonnummer, kantonale Stelle und Frauenhäuser online via opferhilfe-schweiz.ch
- Online Opferberatung: onlineopferberatung.ch / violencequefaire.ch
- Dargebotene Hand: bietet emotionale erste Hilfe → telefonieren via 143, chatten oder e-mailen via 143.ch
- LGBTIQ Helpline: bieten Beratung von und für Queers → chatten oder e-mailen via lgbtiq-helpline.ch, telefonieren via 0800 133 133

Broschüren

- Transformative Gerechtigkeit und Kollektive Verantwortungsübernahme. Ein Diskussionsbeitrag, Awarenetz und ignite! Kollektiv, 2021
- Link: archive.org/details/tg-diskussionsbeitrag
- Leitfaden. Im Umgang mit sexueller/sexualisierter Gewalt innerhalb der Interventionistischen Linken, interventionistische Linke, 2019
- Was macht uns wirklich sicher? Toolkit für Aktivist_innen, Melanie Brazzell, 2017
- Wegbegleitung. Informationen zur Unterstützung von Betroffenen von sexualisierter Gewalt, Navina Nicke, 2018

Dieses Zine erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch können die hier diskutierten Themen und Beispiele universell angewendet werden. Vielmehr handelt es sich um einen Versuch, die Lücke zwischen Theorie und Praxis zu Transformativen Gerechtigkeitsansätzen zu füllen.

Wer schreibt?

Das Konzept und ein Grossteil der Texte kommen von mir,
Mio (they/them), 23 jährig und schon länger verliebt in die Vorstellung, dass wir es besser machen können, als der Kapitalismus es uns weismachen will.

Die Inhalte basieren auf Diskussionen mit Verbündeten und auf theoretischen Auseinandersetzungen, praktischen Erfahrungen in TG-Prozessen, in denen ich zusammen mit Genoss*innen die Rolle der unterstützenden und/oder der koordinierenden Person übernommen habe.

Das Kapitel zu Trauma wurde erarbeitet und umgesetzt von Tina, Psychologie-Studentin und langjährige Genossin, mit der ich viele TG-Prozess-Erfahrungen teilen darf. <3
Weitere Stimmen, die zu Wort kommen, u.a. im Kapitel «Wie unterstütze ich?», verorten sich im Kollektiv be_aware aus Biel oder im Klimastreik Bern.

Schau dir unbedingt die Credits für eine vollständige Angabe aller helfenden Hände und Köpfe beim Erarbeiten dieses Zines an!

Inhaltsverzeichnis

Aufarbeitungsgruppe
kann auch Kontaktgruppe oder anders genannt werden. Besteht aus mind. zwei Personen, die in Kontakt mit der übergriffigen Person sind und dieser Forderungen / Bedürfnisse der bP kommunizieren und sicherstellen, dass diese eingehalten werden. Wenn die üP ihr übergriffiges Verhalten aktiv verändern und beenden will, kann diese Gruppe versuchen, einen Aufarbeitungsprozess zu starten.

Koordinationsgruppe
besteht aus mind. zwei Personen, die sich um die koordinativen Aspekte des Prozesses kümmern. Sie behalten den workload der involvierten Personen im Auge, organisieren Sitzungen und besprechen u.a. Fragen bezüglich Informationsfluss.

Community/Gemeinschaft
ist eine Gruppe von Personen, die durch gewisse Gemeinsamkeiten und Interessen verbunden sind.
Bspw. durch: gemeinsame Werte, politische Grundhaltung, Pflegen gemeinsamer Interessen, Verfolgen desselben Ziels, geteilte Identitäten oder geteilter (Lebens-)raum.

Unterstützungsgruppe
kurz UG. Besteht aus mind. zwei Personen, die direkt mit der von sexualisierter Gewalt betroffenen Person in Kontakt sind, ihre Bedürfnisse und Wünsche einholen und diesen (nach Kapazitäten der Gruppe) nachkommen.

kollektivieren
heisst so viel wie sich zusammenschliessen. Ein Kollektiv ist ein organisierter Zusammenschluss von Menschen, meist mit einem gemeinsamen Nenner oder Ziel.

Skills
sind Hilfsmittel, um sich (in schwierigen Situationen) emotional besser regulieren oder im Hier und Jetzt bleiben zu können. Häufig aktivieren Skills dafür die Sinne. Es können Gegenstände sein, z.B. saure Bonbons, aber auch Techniken wie Atemübungen.

Glossar

TG
steht für Transformative Gerechtigkeit. Kommt aus dem Englischen Transformative Justice (TJ) und beschreibt Theorie, Konzept und Praxis, die einen staats- und repressions- unabhängigen Umgang mit sexualisierter Gewalt ersucht, der die Betroffenen zentriert, community-basiert funktioniert und systemische Unterdrückungen wie Rassismus, Ableismus, Queerfeindlichkeit etc. aktiv mitdenkt.

Abolitionismus
bezeichnet sowohl einen theoretischen Ansatz als auch eine politische und soziale Bewegung, die sich für die Überwindung staatlicher Gewaltinstitutionen wie Gefängnis und Polizei einsetzt. In der Tradition des Kampfes gegen die Versklavung Schwarzer Menschen betonen Abolitionist*innen die rassistische Geschichte staatlicher Gewaltapparate und ihre Komplizenschaft mit Formen kapitalistischer Ausbeutung und patriarchaler Unterdrückung. (zitiert aus "Abolitionismus. Ein Reader" von Thompson & Loick, siehe Ressourcen)

bP
steht für betroffene Person. Es handelt sich um die Person, welche die sexualisierte Gewalt erleben musste.

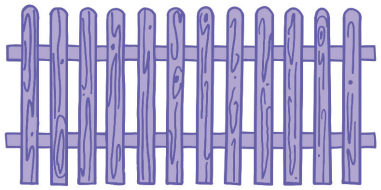
üP
steht für übergriffige Person. Wird auch gewaltausübende Person oder Täter*in genannt. Es handelt sich um die Person, welche die sexualisierte Gewalt ausgeübt hat.
Es gibt für jeden Begriff unterschiedliche Pro- und Kontra-Argumente.

Care(-Arbeit)
heisst auf Deutsch "Sorge-" oder "Pflegearbeit". Damit sind lebenserhaltende Tätigkeiten gemeint, wie bspw. Krankenpflege, auf Kinder aufpassen, putzen, kochen oder auch mentale Unterstützung wie zuhören und planen. Diese Arbeit wird in unserer Gesellschaft Frauen und Queers zugeschoben, entwertet sowie unsichtbar gemacht und nicht oder sehr tief entlohnt. Care-Arbeit ist daher ein Thema, mit welchem sich Feminist*innen insbesondere seit den 70er Jahren vermehrt auseinandersetzen und spielt eine zentrale Rolle in der feministischen Systemkritik.

Prinzipien 8
Definitionsmacht + Betroffenenzentriertheit 8
Parteilichkeit 9
Vertraulichkeit 10
Kollektive Verantwortungsübernahme 11
Voraussetzungen 13
Wie unterstütze ich? 15
Gründen wir eine UG? 17
Care-Arbeit kollektivieren! 17
Wie? 19
Beispiel eines Erstgesprächs 22
Trauma: mögliche Folgen und Umgang damit als Unterstützer*in 26
Unterstützungskoffer 36
Wir haben eine UG gegründet – Was jetzt? 40
Chancen und Grenzen der UG Arbeit 42
Chancen 42
Grenzen 44
Glossar 46
Ressourcen, Credits & Danksagung 48

Prinzipien

Transformative Gerechtigkeitsarbeit ist entlang von bestimmten Prinzipien konzipiert. Das ganze TG-Konzept zu erklären, würde diesen Rahmen sprengen. Doch die Prinzipien sind gerade im Unterstützungs-Alltag zentral. Deshalb findest du hier eine kurze Zusammenfassung.



Definitionsmacht + Betroffenenzentriertheit
Ich glaube dir!

Definitionsmacht ist ein feministisches Konzept, das mit dem Verständnis von individuellen Grenzen, die von aussen nicht unbedingt erkennbar sind, arbeitet. Ob eine Situation eine Grenzüberschreitung und/oder ein Übergriff ist, kann also allein die betroffene Person spüren, wissen und definieren.

Wortwörtlich: Die Macht über die Definition, was der Person passiert ist, wird ihr zurückgegeben. Sie entscheidet selbst, wie sie das Erlebte einordnet, was für Worte sie dafür (nicht) verwenden will und was für Schritte eingeleitet werden sollen.
Dabei ist die **bP** weder abhängig von der Sichtweise/Erzählung der **üP**, noch von (staatlichen) Gerichten oder anderen Personen.

steht für **b**etroffene **P**erson

steht für **ü**bergriffige **P**erson

Umgekehrt heisst das: Es gibt weder «zu kleine» Übergriffe, noch welche, die «zu lange her sind». Definitionsmacht entzieht sich bewusst der Justizlogik, in der es z.B. so etwas wie eine Verjährung gibt.

Trigger in der Arbeit oder gar Retraumatisierung

Es kann gut sein, dass durch die Arbeit persönliche schmerzhafte Erfahrungen in Erinnerung gerufen werden, du getriggert oder retraumatisiert wirst. Deshalb ist es besonders wichtig, dass du immer wieder mit dir selbst eincheckst, wie es dir geht und das ehrlich kommunizierst.

→ Kontra-Argument auch hier: Das kann genauso ohne UG passieren, mit UG sollte immerhin ein Gefäss da sein, durch das andere Beteiligte checken und man nicht allein damit ist



Grenzen
Was sind mögliche Grenzen oder Risiken der Unterstützungsarbeit?

Vereinzelung / Konzentration von Verantwortung auf Einzelpersonen passiert trotz kollektivem Ansatz
Leider besteht bis zu einem gewissen Grad ein hohes Risiko dazu, weil Patriarchat, Kapitalismus & Co. uns sehr beschäftigt halten und wir neben dem ganzen Stress auch noch gegen internalisierte Denk- und Handlungsmuster agieren müssen.

Mehraufwand
Damit sind v.a. formale Aufwände wie das Planen und Durchführen von Sitzungen gemeint, die ohne Organisierung einer UG nicht anfallen würden.

→ Kontra-Argument wäre, dass sich der Aufwand lohnt und schlussendlich weniger aufwändig und riskant ist, als wenn die bP allein ist oder eine Person einen riesigen Mehraufwand hat. Es kann schon passieren, dass sich die UG in Strukturprozessen verliert, allerdings schätze ich das Risiko als nicht so hoch ein. Wenn das passiert, wäre ein Re-fokussieren auf die relevanten Ziele und Inhalte angebracht.

Nicht bewahren eigener Grenzen, Überarbeitung, Überbelastung, Burnout
Gerade wenn du aktiv mitbekommst, wie (schlecht) es einer dir nahen Person geht, kann es schwer fallen, eigene Grenzen zu spüren und zu kommunizieren. Ein Ignorieren deiner Kapazitäten kann von Überarbeitung bis zu einem Burnout führen.

Bei betroffenenzentrierter Arbeitsweise liegt die Definitionsmacht bei der bP. Kurz: Die Bedürfnisse und Wünsche der bP müssen im Zentrum der Arbeit und des Prozesses stehen.
Im ersten Schritt heisst das: Du glaubst der bP. Du stellst die Gewalterfahrung und Erzählung nicht infrage.

Als unterstützende Person konzentrierst du dich darauf, was die bP braucht. Im besten Fall validierst du ihre Gefühle. Es ist gut, sich zu bewusst zu machen: Es gibt nicht die eine richtige Reaktion auf das Erleben von sexualisierter Gewalt. Jede Person geht auf ihre eigene Weise damit um und hat das Recht darauf, ernst genommen zu werden.

→ Du unterstützt die bP in ihren Bedürfnissen und Wünschen nach deinen eigenen Energien und Kapazitäten.



Parteilichkeit
Ich bin solidarisch mit dir!

Parteilichkeit bedeutet: Du positionierst dich klar. Du solidarisierst dich aktiv mit der bP. Du nennst die Situation beim Namen (siehe Definitionsmacht) und minimierst sie nicht durch Beschreibungen, welche die Gewalterfahrung herabspielt oder gar abspricht.
Beispiel: Verwendest du das Wort «Konflikt», um sexualisierte Gewalt zu beschreiben, impliziert dies eine Gleichstellung der Positionen zwischen bP und üP. Dies ist nicht korrekt und verletzt die Selbstbestimmung und

→ Du bist parteilich mit der bP, indem du dich klar auf ihre Seite positionierst, dich mit ihr solidarisierst und die Gewalt beim Namen nennst.

Vertraulichkeit

Ich behandle dein Erzähltes vertraulich und spreche mit dir ab, was für Informationen ich an wen weitergebe!

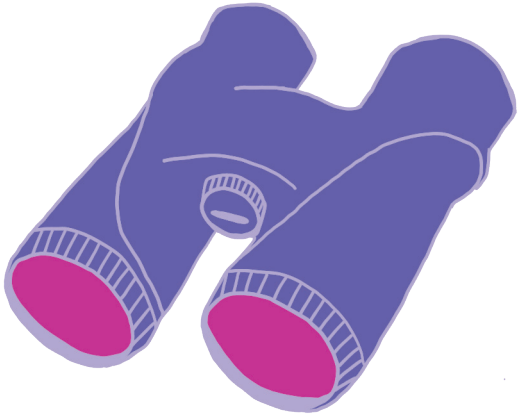


Das Schildern von Gewalterfahrung kann oft von Gefühlen wie Scham, Unsicherheit oder Angst begleitet sein (muss es aber nicht).
Die Privatsphäre der betroffenen Person zu wahren, ist zentral. Solange du nicht mit der bP darüber gesprochen hast, gilt: Die geteilten Informationen sind vertraulich. Du behältst sie also erst einmal für dich.

Ausnahme: Befindet sich die bP in einer akuten Notlage, wie bspw. in Lebensgefahr oder besteht hohes Risiko für Selbstverletzung, dann steht Direkthilfe an erster Stelle. Sind die Informationen über die erlebte Gewalt also relevant, um die Situation einschätzen zu können, um medizinisches Fachpersonal einzuschalten o. Ä., dann ist dies bedeutender als oben genannte Aussage.
Wenn du selbst überlastet bist mit der Verantwortung, ist es wichtig, nicht allein mit dem Wissen zu bleiben. Es kann helfen und Druck wegnehmen, gemeinsam mit der bP abzusprechen, wie du mit den Informationen umgehen kannst. Du darfst und sollst platzieren, wenn du das Bedürfnis hast, mit anderen darüber sprechen zu können. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dein Bedürfnis ernst zu nehmen, ohne dabei die Privatsphäre der bP zu verletzen. Du kannst dich in einem geschützten Rahmen, z.B. in Therapie oder anonym vom Erzählten berichten oder dich in der Unterstützungsgruppe über deine Gefühle austauschen.

Trigger: Vergiss nicht, dass die meisten Personen selbst auch Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt mitbringen und das Thema triggernd sein kann. Frage also vorher nach, ob es okay ist, darüber zu sprechen, wenn du das Bedürfnis nach Austausch hast. Checke auch immer wieder mit dir selbst ein, ob du gerade genug Kapazitäten hast, darüber zu sprechen.

→ Du gehst verantwortungsvoll mit deinem Wissen um, erzählst es nicht weiter und sprichst mit der bP ab, wenn du mit anderen darüber reden willst.



Bewussterer Umgang mit Care-Arbeit
Durch die Organisierung von Care wird automatisch bewusster mit dieser Form von Arbeit umgegangen.

Wertschätzung der Care-Arbeit
Die Arbeit wird sichtbar(er) und dadurch sowohl von innen wie auch von aussen mehr wertgeschätzt.

Resilienzstärkung
Die bP sieht und erlebt ihre eigene Resilienz und Handlungsfähigkeit. Die unterstützenden Personen erkennen und aktivieren ihre Widerstandsfähigkeit.

Chancen und Grenzen der UG Arbeit

Chancen

Was sind mögliche Chancen der Unterstützungsarbeit? Eine nicht-abschliessende Aufzählung.

Stärkung der bP und ihres Sicherheitsgefühls
Durch die kollektive Unterstützung sieht und erlebt die bP, dass ihre Erfahrung und ihre Gefühle nicht egal sind. Ihr Selbstwert wird gestärkt.

Weg der Besserung
Die bP kann einen Weg finden, mit der Erfahrung umzugehen. Eine «Heilung» im Sinne von «zurück in den Zustand vor dem Übergriff» ist vielleicht nicht möglich, doch einen gesunden Umgang/Verarbeitung kann durch die Unterstützung und Solidarität der UG erleichtert werden.
Ausserdem kann durch die Arbeit in einer UG ein Reframing oder Neuverstehen des sogenannten «Heilungsprozesses» passieren: die Verarbeitung einer sexualisierten Gewalterfahrung erfolgt oft nicht linear und geht entgegen unserem kapitalistischen Zeitverständnis. Einen solchen Prozess zu begleiten, räumt mit vielen verinnerlichten Glaubenssätzen auf.

Die bP lernt Bewältigungsstrategien, die nicht in destruktivem Verhalten verankert sind. Sie lernt, auf sich selbst zu schauen und zu erkennen, wann sie Unterstützung benötigt.
Auch unterstützende Personen lernen dabei viel über sich selbst.

Stärkung der Solidarität und des Vertrauens untereinander
Die bP erfährt durch ihr organisiertes Umfeld aktive Solidarität, was wiederum zur Stärkung der Solidarität und des Vertrauens in der Gruppe allgemein führt.

Kollektive Verantwortungsübernahme

Du bist nicht allein!

Miteinander fürsorglich sein passiert nie allein und um Betroffene adäquat unterstützen zu können, braucht es viele Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten.
Die Gemeinschaft(en), in denen wir leben, schauen im schlimmsten Fall weg, ignorieren ihre Verantwortung oder unterstützen und schützen sogar die üP. Im besten Fall können sie als Anker für die bP dienen und Verantwortung aktiv mittragen.
Denk daran: Schutz und Wohlbefinden ist im Sinne aller Menschen der Community. Handelst du betroffenenzentriert, so handelst du auch im Sinne der Gemeinschaft.

Communities oder Gemeinschaften sind oft weniger klar definiert oder trennscharf, als wir es uns gern erzählen. Was macht eine Community aus? Wann bist du Teil von einer Gemeinschaft / welchen Gemeinschaften fühlst du dich zugehörig und was für Rollen hast du in diesen? Diese Fragen werden dir in deiner Arbeit wahrscheinlich immer wieder begegnen. Hier einige Beispiele, was unter Gemeinschaften verstanden werden kann, um ein klareres Bild davon zu bekommen:

- Soziale Bewegung, in der du aktiv bist
- deine WG (Wohngemeinschaft)
- dein Kollektiv
- deine Nachbar*innenschaft
- deine Freund*innen-Gruppe
- deine Mitstudis (z.B. Jahrgang, Klasse)
- Betroffenheit von Machtstrukturen / Identitätsbasierte Community-Formen: wie u.a. trans* Communities oder Schwarze Communities



Der hier skizzierte und angewendete Community-Ansatz bezieht sich v.a. auf die politische Ebene: eine Gruppe, die sich durch ein gemeinsames Ziel oder einer politischen Vision zusammenschliesst (und nicht basierend auf persönlichen Sympathien oder einem gemeinsamen Arbeitsplatz zusammenfindet).

Kollektive Verantwortungsübernahme kann in diesen Gemeinschaften z.B. so aussehen:

- Die Communitie(s) sind parteilich, betroffenenzentriert und verbreiten keine Gerüchte über die Situation oder involvierte Personen (handeln nach genannten Prinzipien).
- In den Communitie(s) wird über sexualisierte Gewalt gesprochen, statt dass das Thema totgeschwiegen oder wegignoriert wird.
- Menschen der Community nehmen nach ihren Kapazitäten am TG Prozess teil und bringen sich mit ihren spezifischen Fähigkeiten und ihrem Wissen ein.
- Es wird individuell und gemeinsam reflektiert, wie die sexualisierte Gewalt passieren konnte / was begünstigende Faktoren waren (und was das mit der jeweiligen Community zu tun hat/haben könnte).
- Es werden Anpassungen an Strukturen gemacht, damit die sexualisierte Gewalt möglichst nicht mehr passiert.

→ Ihr übernehmt kollektiv Verantwortung, in dem ihr in eurer Community betroffenenzentriert handelt, euch als aktiver Teil der Aufarbeitung begreift und eure Strukturen entsprechend anpasst.

- Wie gehen wir mit Notfallsituationen um? Wer ist akut ansprechbar? Wie teilen wir das auf? Beispiel «Schichtplan» erstellen, wer wann verfügbar ist

→ Notfallplan erstellen: Hierzu gehören Notfallkontakte wie Hausärzt*in, Psycholog*in; Sofortmassnahmen, die ergriffen werden können oder auch abgemachtes Code-Wort/Zeichen und sicherer Treffpunkt, falls bP in akuter Gefahr ist

- **Check-ins mit bP:** möchte/braucht die bP das? Wie regelmässig? Rotieren wir die Verantwortungen?

- **Langfristiger Plan erstellen (auch mit bP zusammen):** Was könnten Ziele sein? Wo will bP hin? Beispiel: bPs Gefühl von Sicherheit & Stabilität im Kollektiv (wieder)herstellen. Wie kommen wir da hin?

→ Es kann hilfreich sein, einen Zeitplan zu erstellen in Form eines Zeitstrahls oder mit Etappenzielen. Das sind "Zwischen"-Ziele, die in einem gegebenen Zeitrahmen realistisch erreichbar sind.

- **Was für Tools haben wir? Beispiel:** Ressourcen wie Bücher, Zines, professionelle Anlaufstellen, aber auch: Fähigkeiten wie Atemtechniken oder Gut-im-Zuhören oder Gut-im-zusammen-wütend sein

- **Prozess-Reflexion:** Wie fühlen wir uns im Prozess? In unseren Rollen? Setzen wir unsere Ideen so um, wie geplant? Nutzen wir den Chat so, wie abgemacht? Wie ist die Kommunikation mit den anderen Prozess-Gruppen? Gibt es Austausch-Bedarf?

Wir haben eine UG gegründet – Was jetzt?

Ihr hattet euer erstes Treffen, seid soweit bereit, in die Arbeit zu tauchen- und wisst plötzlich nicht wie weiter. Du fragst dich: Was machen wir als UG jetzt eigentlich genau? So ist es mir und meinen Genossis öfters ergangen. Deshalb hier einige Fragen, die als Denkanstösse beim weiteren Vorgehen hilfreich sein könnten.

- **Updates seit letztem Treffen:** Was ist seit dem letzten Treffen passiert? Wie geht es der bP / wie schätzen wir ihren Zustand ein? Gibt es spezifische Situationen, die nachbesprochen werden sollten?

- **Wissen aneignen:** Sind alle auf dem gleichen Wissensstand bezgl. bP? Kennen wir die aktuellen Bedürfnisse, Wünsche und (falls sie diese hat) ihre Vorstellungen des Prozesses?

- Gibt es spezifische Themen, die besonders wichtig sind/im Zentrum stehen?

  → Ressourcen suchen, genauer in das Thema einlesen oder spezifische Fragen dazu besprechen kann hier sinnvoll sein.

- **Update:** Kapas einschätzen und kommunizieren: Wie sehen unsere Kapazitäten für die Unterstützung in nächster Zeit aus? Hat sich seit dem letzten Treffen etwas verändert / sollen Rollen neu definiert oder rotiert werden?

- Was braucht die bP momentan (oft)? Was sind hilfreiche/gute Strategien? Was können wir / Einzelne der Gruppe bieten? Beispiel: den Weg nach Hause gemeinsam laufen

- Was tut der bP aktiv gut?

- Was könnte triggernd sein?

Voraussetzungen

Sich in einer Unterstützungsgruppe zu organisieren, kann herausfordernd sein. Hier sind einige Voraussetzungen zusammengestellt. Wenn diese gegeben sind, wirds einfacher.
Wichtig: Es gibt keine endgültige Checkliste, die dich dazu befähigt, diese Rolle einzunehmen. Ob und wie du dich involvierst, ist schlussendlich deine Entscheidung.
Die hier ausformulierten Gedanken helfen dir dabei, dir über deine potenzielle Rolle klarer zu werden.

Mit Prinzipien vertraut sein

Prinzipien sind Grundsätze, Überzeugungen oder Leitgedanken, die sich im besten Fall in unserem Denken, Handeln und in unseren Entscheidungen widerspiegeln.
Die Realität ist leider oft komplexer, als das die Prinzipien das wirken lassen. Deshalb heissen sie auch so: Wir probieren, im besten Wissen und Gewissen danach zu handeln. Dabei sind wir uns bewusst, dass dies nicht in allen Fällen hundertprozentig möglich ist und die Prinzipien unterschiedlich ausgelegt werden können.

Nicht allein damit sein

Vielleicht ist es etwas banal, weil es so klar scheint, aber dennoch: Um eine Unterstützungsgruppe zu sein, müsst ihr mindestens zu zweit sein! Es ist zentral, dass du nicht allein Unterstützung leistest, sondern dich mit anderen verbündest.
Mehr dazu im Kapitel "Gründen wir einen UG – Care-Arbeit kollektivieren".

Unsicherheit und Grauzonen aushalten können

Wir können nie abschliessend wissen, worauf wir uns einlassen – das gehört zum Leben dazu. Aber ehrlich mit dir selbst zu sein und dir aktiv vor Augen zu halten, dass diese Arbeit nach anderen Logiken funktioniert als «klassischer» Aktivismus , dass die Arbeit dich mit eigenen Erfahrungen konfrontieren kann, emotional mitnehmen oder triggern kann, ist wichtig.
Eine gewisse Resilienz demgegenüber kann hilfreich sein - ist aber keine Voraussetzung! Wir können alle dazu lernen!

Kapazitäten haben und kommunizieren können

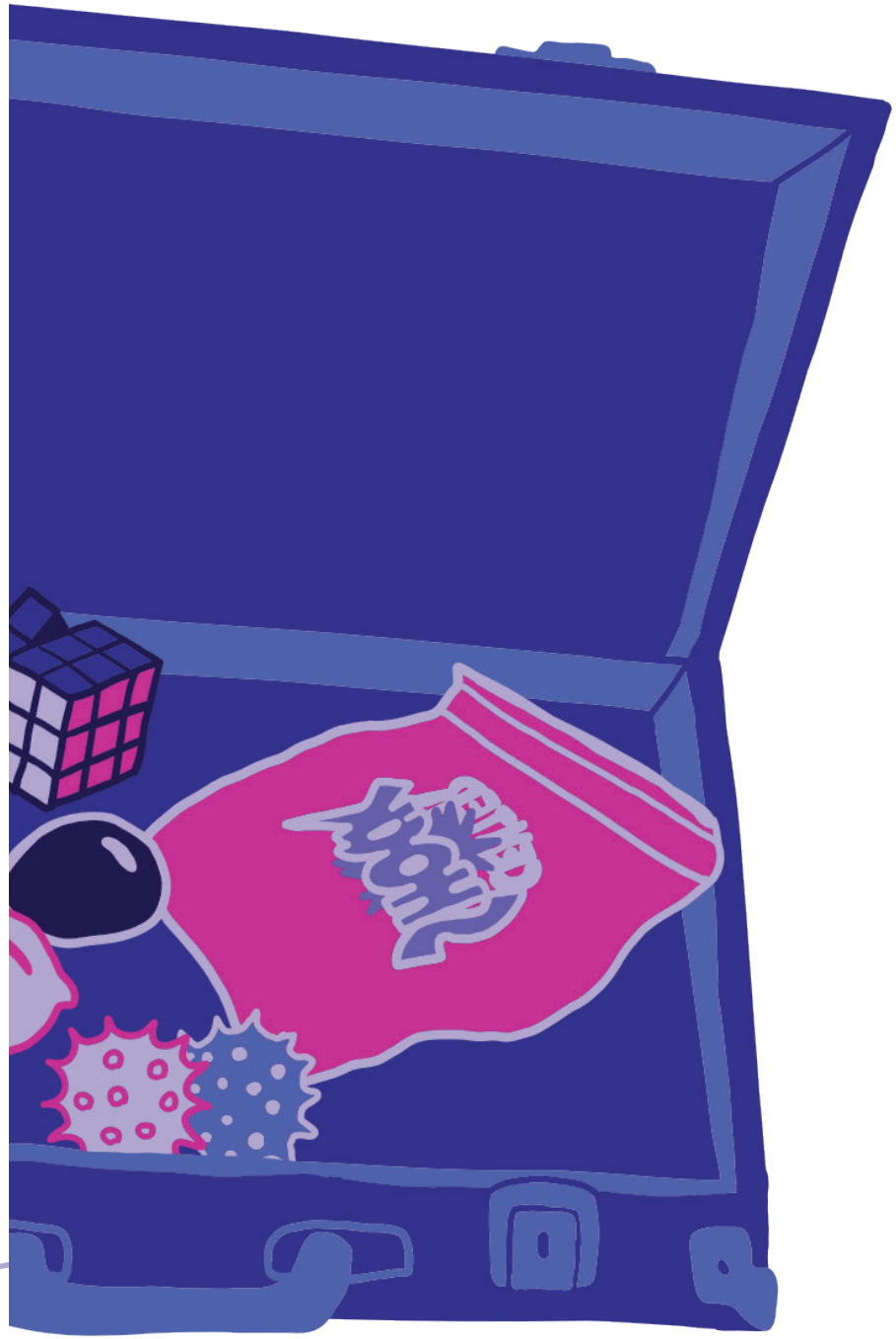
Diese Arbeit braucht viel Zeit und Ressourcen. Sie folgt nicht immer einer linearen Logik und kann mal sehr intensiv und mit viel Aufwand verbunden sein, mal mit fast keinem.
Du brauchst die Fähigkeit, gut kommunizieren zu können respektive den Willen, das lernen zu wollen.

→ Fehler werden passieren, das gehört dazu.
Eine gewisse Fehlertoleranz (v.a. sich selbst gegenüber) zu haben und Widersprüche aushalten zu können, kann eine hilfreiche Fähigkeit sein.

No-Go's

- Bist/warst du selbst übergriffig / und deshalb aktuell Teil eines Aufarbeitungsprozesses?
- Hast du von Anfang an Zweifel an den Grundsätzen oder an dem Prozess selbst?
- Fällt dir das Umsetzen von Parteilichkeit schwer, z.B. weil du mit der üP befreundet bist?
- Bist du selbst von sexualisierter Gewalt betroffen, die dich stark belastet?
- Bist du bereits in einen anderen TG-Prozess involviert und hast eigentlich keine Kapazität dafür?

Wenn du eine dieser Fragen mit «Ja» beantwortet hast, dann würde ich davon abraten, Teil einer Unterstützungsgruppe zu werden. Entscheidest du dich trotzdem, an dem Prozess beteiligt zu sein, dann teile und diskutiere diese Bedenken unbedingt von Anfang an mit der ganzen Gruppe.



Skills

- Saure/scharfe Kaugummis wie Center Shock
- Fidget Toy deiner Wahl
- Antistressball
- Armbändeli



Wie unterstütze ich?

Hier findest du Zitate von Personen aus dem Klimastreik Bern und dem Kollektiv be_aware, die alle in einer UG organisiert sind oder waren.

Wie hast du konkret Unterstützungsarbeit geleistet?

Zuhören, nachfragen, Gefühle auffangen und einordnen.

Ich war für die bP jederzeit ansprech- & abrufbar.

Ansprechbar sein in verschiedenen Situationen. Resonanzraum für Erfahrungen der bP sein und eine Geschichte mittragen.

In koordinierten Treffen (in welchen wir uns als UG getroffen haben). Der Rahmen dafür war aber immer ein sehr vertrauter, also bei jemensch von uns zuhause, die Treffen häufig auch viel im offenen Gespräch stattfindend.

Gespräche in akuten Situationen übers Telefon

Wie sieht für dich Unterstützungsarbeit im Alltag aus?

Jederzeit ansprech- & abrufbar sein & in stressigen Situationen vor Ort sein bzw. mit der bP zusammen hingehen.

Schwierige Situationen begleiten. Vorausdenken, was schwierige Situationen sein könnten und diese thematisieren und evtl. planen. Einfach da sein.

Sich regelmässig bei betroffenen Personen melden, immer wieder den Raum zur Thematisierung bieten, auch Aktivitäten zusammen unternehmen, die nichts mit der Bearbeitung der Gewalterfahrung zu tun haben. An öffentlichen Orten / in bestimmten Situationen mitdenken, was stressig sein könnte für eine bP und Unterstützung anbieten.
Regelmässiges Einchecken bei der betroffenen Person. Nachfragen, ob Redebedarf da ist.

Welche Tools helfen dir dabei?

Im Gespräch Pausen machen, damit alle ihre Gedanken sammeln können. Gespräche vorbereiten.

Viel Nachfragen: Wo steht die andere Person aktuell gerade. Was sind mögliche Bedürfnisse/ Gefühle / Wünsche. Daraus dann herausfinden, was Unterstützungsmöglichkeiten sind.

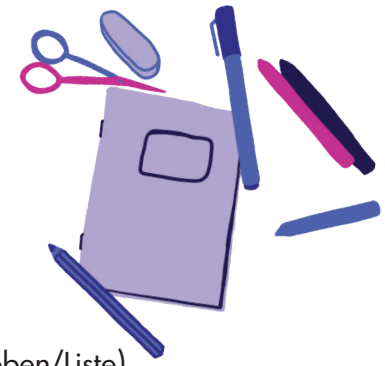
Besprechungen mit der UG

Die Unterstützungsgruppe als Ganzes unterstützt dabei nicht nur die bP, sondern auch mich als Teil der Unterstützungsgruppe mit Austausch & kollektiver Verantwortungsübernahmen innerhalb der Gruppe.

Ich packe in meinen Koffer...

Aktivitäten

- Notiz- oder Zeichenblock und Stifte zum Schreiben oder Zeichnen
- Dein Lieblingsbuch oder -comic
- Dein Lieblingsfilm oder -serie



Comfort

- Duftspray
- Lieblingszitate
- Comfort-food (oder aufgeschrieben/Liste)
- Kuscheldecke
- Lieblingsplüschtier
- Lieblingsplaylist



Listen

- Wichtige Kontakte
- Safer / Rückzugs-Orte (physisch oder imaginär)
- Aktivitäten, die gut tun; Dinge, die dir gut tun; was du an dir magst etc.
- Was dir hilft bei Trigger



- Manchmal hilft statt Aktivierung Entspannung. Auch hier können Sinnesreize, wie eine warme Bettflasche oder ruhige Musik helfen.

- Du kannst auch Körperkontakt anbieten, z.B. indem du die Hand der Person nimmst. Es ist aber sehr unterschiedlich, ob Menschen dies in so einer Situation angenehm finden.

- Wenn die Person auf eine solche Situation zusteuert, aber noch nicht tief drin steckt, kannst du ihr auch helfen, dass ihr Kopf mit etwas anderem beschäftigt ist. Das können Kopfrechenaufgaben sein oder ein Spiel wie Wer-bin-ich?, für das man keine Hilfsmittel braucht, aber sich konzentrieren muss.

- Allgemein: Übernimm in dieser Situation die Initiative und mache Angebote. Lass der Person aber genug Raum.

- Häufig kennen sich Betroffene selbst gut und haben vielleicht schon ein paar Dinge herausgefunden, die ihnen in so einer Situation helfen. Danach kannst du mal in einem ruhigen Moment fragen - und in einer akuten Situation darauf zurückgreifen.

Unterstützungskoffer

Die Idee eines Unterstützungskoffers ist, dass du in Angst-, Stress- oder getriggerten Zuständen auf diesen Koffer zurückgreifen kannst und dort Dinge findest, die dich beruhigen oder dir helfen, mit deinen Gefühlen umzugehen.
Als unterstützende Person kannst du der bP z.B. vorschlagen, dass ihr gemeinsam so einen Koffer «packt», oder Teile davon gemeinsam macht (z.B. Notfallkontakte notieren).
Der Koffer dient als Bild, das entweder wortwörtlich verstanden werden kann, (also dass du dir wirklich einen Koffer/Behälter zulegst), oder er kann sinnbildlich für eine personalisierte Sammlung von nützlichen Bewältigungsstrategien stehen.

Gründen wir eine UG? Care-Arbeit kollektivieren!

Organisierter Zusammenschluss von Menschen, meist mit einem gemeinsamen Nenner oder Ziel

Wieso?

Auf DE meist (Für-)Sorgearbeit: alles, was Leben erhaltet oder reproduziert

Fakt ist: Du hast in deinem Leben schon Care-Arbeit geleistet. Ob du sie als solche wahrgenommen und eingeordnet hast, ist eine andere Frage. Wirst du von Machtstrukturen wie Patriarchat und /oder Rassismus unterdrückt, ist Care eine Arbeit, die von dir erwartet wird. Generell wird Sorge-Arbeit in unserem kapitalistischen System auf marginalisierte Gruppen abgeschoben. Dabei wird sie fast nie als Arbeit anerkannt, geschweige denn finanziell entschädigt oder in anderer Form wertgeschätzt.

Das Konzept der Unterstützungsgruppe bricht bewusst mit dieser Logik: Die Fürsorge wird als Arbeit verstanden und organisiert. Dadurch wird sie anerkannt und aufgewertet.

Die Arbeitslast und -aufteilung wird sichtbar gemacht, im besten Fall ressourcenschonend aufgeteilt/umverteilt und bewusster wertgeschätzt. Das Thema der Care-Arbeit beschäftigt feministische Bewegungen schon seit Jahrzehnten. Die aktive Wertschätzung und gerechtere Aufteilung von Care ist eine zentrale feministische Praxis.

Was passiert, wenn sich eine betroffene Person aus deinem Umfeld bei dir meldet?

Wahrscheinlich nimmst du viel Verantwortung auf dich und versuchst nach bestem Wissen und Gewissen, die bP zu unterstützen. Oder du fühlst dich der Aufgabe nicht gewachsen, vernachlässigst dadurch die Bedürfnisse der bP oder stössts sie aus Überforderung weg.

Egal, welche der Reaktionen ablaufen, sie sind alle von patriarchalen Logiken der Vereinzelung, Überforderung und Entsolidarisierung durchzogen. Durch das Aufbauen einer Unterstützungsstruktur halten wir diesen patriarchalen Mechanismen gemeinsames Sorgetragen, gegenseitiges Ermächtigen und Solidarität entgegen.

Dadurch, dass die Arbeit von mehreren Personen übernommen wird, entsteht auch ein Unterstützungsnetzwerk zwischen den unterstützenden Personen. So funktioniert die Gruppe u.a. als Prävention von Burnout.

Ein sicheres und stabiles Care-Netz kann viel ausmachen für Betroffene. Die bP erlebt u.a. praktische, verlässliche Unterstützung in der Benennung und Verarbeitung des Erlebten. Sie wird in ihrer Selbstbestimmung gestärkt und (wieder) zu Handlungsmacht befähigt.

Das heisst:

- Wir lernen, gemeinsam Verantwortung zu übernehmen.
- Wir stärken die Solidarität mit der bP und gleichzeitig die gegenseitige Verantwortung und Sorge innerhalb der Gemeinschaft.
- Wir lernen, über schwierige Gefühle und Erfahrungen zu sprechen.
- Wir verstehen und erleben, dass wir nicht alleine sind.
- Wir üben uns in einem neuen, transformativen Ansatz.
- Wir üben uns im Erproben neuer Welten, in denen strafende Systeme überflüssig gemacht werden.
- Wir lösen uns vom neoliberalen Lügenkonstrukt, das uns erzählt, wir seien nur allein und unabhängig erfolgreich.
- **all we have is each other:** Wir lernen, Abhängigkeit nicht als Schwäche, sondern als integral und lebenserhaltend anzuerkennen.

Soforthilfe-Tipps

Wenn die betroffene Person in deiner Gegenwart ein Flashback oder eine Panikattacke erlebt oder dissoziiert, kann das erstmal sehr überfordernd sein. In all diesen Situationen ist der Bezug zur aktuellen Situation zu einem gewissen Grad verloren gegangen. Deswegen sind hier ein paar Tipps, was du in so einer Situation tun kannst:



→ Manchen Betroffenen kann es helfen zu verstehen, was in ihrem Körper vorgeht. Du kannst dieses Wissen also nicht nur für dich nutzen, sondern auch an die bP weitergeben, wenn sie daran interessiert ist.

- Fordere die Person dazu auf, Blickkontakt mit dir herzustellen.
- Atme hörbar ein und aus. Deine Ausatmung ist dabei länger als die Einatmung. Du kannst der Person auch sagen, dass sie mitatmen soll. Wenn sie keine Luft kriegt, fordere sie auf, zuerst auszuatmen.
- Frage die Person, was sie alles sieht, hört, spürt, riecht, etc.
- Ähnlich: Hilf ihr (am besten vorher abgesprochen) mit einem starken Reiz, wieder in die aktuelle Situation zu kommen. Das können z.B. Gerüche, kaltes Wasser oder kalte Luft, aber auch bestimmte Skills sein. Pfeil: sind Hilfsmittel, um sich emotional besser regulieren oder im Hier und Jetzt bleiben zu können
- Du kannst ihr auch etwas zu trinken oder zu essen anbieten.
- Steht gemeinsam auf und schüttelt euren Körper so fest, wie es geht. Auch eine Runde laufen kann helfen.

Weil eine traumatische Situation nicht korrekt räumlich-zeitlich abgespeichert ist, funktioniert es hier anders als bei der Erinnerung an eine alltägliche Angstsituation, wie etwa eine Prüfung: Häufig wird ein Flashback durch einen Eindruck (z.B. ein Geruch oder ein Ort) getriggert, der vom Hippocampus gemeinsam mit der Überlebensreaktion abgespeichert wurde. Die Amygdala wird aktiviert, sie spielt quasi ihre Reaktion aus der traumatischen Situation erneut durch. Weil aber der dazugehörige Kontext fehlt, entsteht nicht die Distanz zwischen "dann" und "jetzt", die man bei normalen Erinnerungen hat. Stattdessen fühlt es sich so an, als würde man die Situation jetzt und hier wiedererleben.

Ein so schreckliches Gefühl möchte niemand erleben. Darum wollen traumatisierte Personen alle möglichen Auslöser dafür vermeiden. Jedes Mal, wenn es gelingt, einer bedrohlichen Situation zu entkommen oder sie im Vorfeld zu vermeiden, belohnt das Gehirn diese Entscheidung. Es ist evolutionär sinnvoll, wenn der Körper Situationen vermeidet, die er als gefährlich einschätzt. Im Fall eines Traumas versucht der Körper die bP aber auch vor eigentlich ungefährlichen Situationen zu schützen, wenn diese mit dem Trauma verknüpft sind.

Neben der schnellen Reaktion durch das autonome Nervensystem und seine Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin gibt es auch eine langsame hormonelle Stressreaktion. Sie wird von der sogenannten Stressachse reguliert, die langsam das Stresshormon Cortisol freisetzt. Das passiert, damit der Körper nicht nur ein paar wenige Minuten, sondern bei Bedarf auch länger sein Überleben sichern kann. Bei einer anhaltenden Traumareaktion wird diese Achse überaktiv: Sie schüttet dauerhaft mehr Cortisol aus. Das sorgt für die erhöhte Anspannung, die viele Personen mit Traumafolgereaktionen erleben. Das Cortisol kann sich ausserdem direkt auf körperliche Prozesse wie die Verdauung oder indirekt über die erhöhte Anspannung auf Beschwerden wie Kopfschmerzen auswirken.

Wie?

Bevor du eine UG gründest, solltest du dies unbedingt mit der bP besprechen.
Du kannst ihr vorschlagen, dass du dafür die Verantwortung übernehmen wirst und erklären, was die Idee hinter der UG ist.
Betone dabei, dass es darum geht, der bP den Rücken freizuhalten, statt hinter ihrem Rücken über sie zu sprechen und zu entscheiden. Die Gruppe ist für ihren Support da! Es wird ihr nichts verschwiegen. Die Idee, dass sich die UG unter sich trifft, kommt von dem Gedanken, dass die Koordinations-arbeit nicht bei der bP sein sollte und unterstützende Personen (vielleicht ehrlicher) kommunizieren können, was sie dem Prozess geben können und was nicht.
Wenn die bP das Bedürfnis äussert, auch mal bei einer Sitzung dabei sein zu wollen, sollte das möglich gemacht werden.

Eine Gruppe besteht aus mindestens zwei Personen. Schau aber, wenn es möglich ist, dass ihr mehr seid. Um die vier/fünf Personen kann eine gute UG-Grösse sein. Wenn zu viele Menschen Teil einer UG sind, besteht die Gefahr, dass das Verantwortungsgefühl der Einzelnen sinkt und die Sorgearbeit sich wieder mehr auf Einzelpersonen konzentriert, statt gut verteilt zu sein.
Zusammensetzung der unterstützenden Personen: Je nachdem kann es



→ Auch hier gilt Betroffenenzentriertheit: Es ist wichtig, dass die Zusammensetzung der UG für die bP stimmt und tatsächlich unterstützend für sie ist. Will die bP nicht, dass eine UG gegründet wird, so ist das zu respektieren. Je nachdem ist es sinnvoll, herauszufinden/nachzufragen, was der Grund für die Abneigung ist. Handelt es sich darum, dass die bP nicht zur Last fallen will oder sich schämt, ist es wichtig, nochmals zu betonen, dass die Arbeit von den unterstützenden Personen gemacht werden will und nicht primär eine Last ist.

Als nächstes steht ein erstes gemeinsames Treffen ohne bP an. Es ist dafür da, eine «Standortbestimmung» vorzunehmen. In diesem Raum könnt ihr eigene Grenzen und Bedürfnisse besprechen, Kapazitäten und Commitment einschätzen und allfällige Ziele oder einen Zeitstrahl definieren. Dies ist auch der Rahmen, in dem ihr die TG-Prinzipien nochmals zusammen durchgehen und Fragen oder Unsicherheiten besprechen könnt.

Gewisse formelle Sachen klären: Mühsam aber wichtig!

Wie

- Kommunikationsweg klären (z.B. einen Signalchat erstellen)
  Wofür brauchen wir den Chat?

  → Falls du nicht willst, dass andere anhand des Chatnamens den Inhalt erraten können, bietet sich an, als Name ein Emoji zu verwenden.

Wann & Wo

- Gibt es das Bedürfnis nach Regelmässigkeit der Treffen? Termine immer neu definieren oder fixen? Wo finden die Treffen statt?

Dokumentation

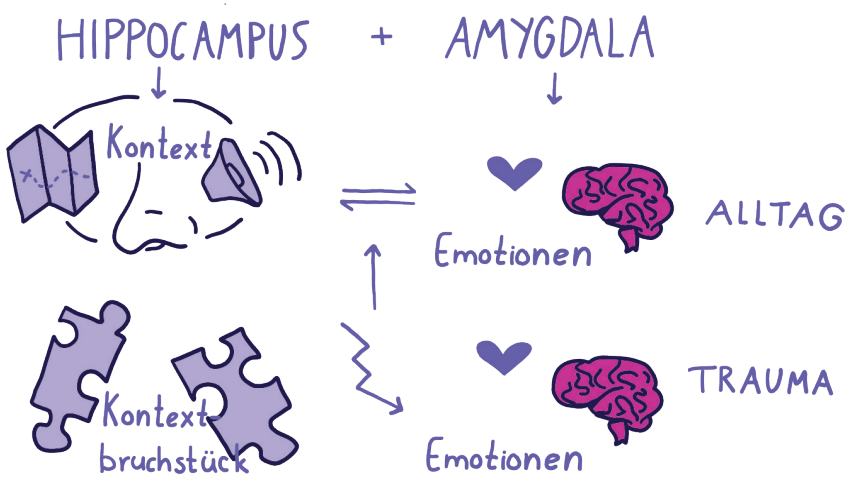
- Wie dokumentieren wir den Prozess?

  → z.B. mittels Beschluss-Protokoll, Zusammenfassungsnachricht, persönliche Notizen, Audio-Aufnahme

- Was muss zurück an die bP? Welche Informationen sollten an andere Teile des Prozesses (z.B. Aufarbeitungsgruppe)?

  → Falls dies der Fall ist, kann es sinnvoll sein, eine Person zu bestimmen, die spezifisch für die Koordination mit anderen Prozess-Untergruppen verantwortlich ist.

Im Gehirn passiert bei einem Trauma Folgendes:
Normalerweise gibt es zwei Gehirnstrukturen, die emotionale Inhalte aufnehmen und abspeichern: Amygdala und Hippocampus.



Normalerweise gibt es zwei Gehirnstrukturen, die emotionale Inhalte aufnehmen und abspeichern. Die Amygdala ist u.a. sehr sensibel auf äussere Reize, die Angst verursachen. Man kann es sich in etwa so vorstellen, dass sie das Gefühl abspeichert, das eine Situation auslöst. Der Hippocampus dagegen nimmt die Kontextinformationen einer Situation auf. Zum Beispiel speichert er, wann und wo etwas passiert. In der Regel arbeiten Amygdala und Hippocampus eng zusammen:
Das Gefühl wird quasi zusammen mit der Situation, in der es entstanden ist, im Gehirn abgelegt.
In einer traumatischen Situation sorgen die vielen Stresshormone dafür, dass der Hippocampus seine Arbeit nicht richtig machen kann. Durch die Amygdala werden die Emotionen zwar gespeichert, sie können aber nicht wie sonst mit der dafür verantwortlichen Situation, sondern nur unsystematisch mit Eindrücken verknüpft werden. Das klingt vielleicht erstmal technisch, hilft uns aber, Flashbacks zu verstehen und uns in die betroffene Person hineinzuversetzen.

Was passiert bei einem Trauma im Körper?

Um genauer zu verstehen, was ein Trauma ist, welche Folgen es haben kann und wie du als Unterstützer*in damit umgehen kannst, machen wir einen kleinen Abstecher in die neurobiologischen Prozesse dahinter.

Wir haben festgehalten, dass ein Trauma ein Erlebnis ist, in dem der Überlebensmodus einer Person aktiviert ist. Dann übernimmt ein sehr alter Teil des Gehirns die Regie, der das sogenannte autonome Nervensystem steuert. Es schüttet grosse Mengen der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin aus, damit die Person auf eine Art und Weise reagieren kann, die ihr Überleben sichert. Im Laufe der Evolution hat das autonome Nervensystem ein paar "Programme" entwickelt, die der Körper dann selbstständig und ohne willentliche Steuerung durchläuft. Die stellen wir hier kurz vor:

In der **Fight-Reaktion** reagiert man mit (verbaler oder körperlicher) Gegenwehr.

Die **Flight-Reaktion** sorgt dafür, dass man versucht, der Situation körperlich zu entkommen (wegrennen, verstecken, etc.)

In der **Freeze-Reaktion** stellt sich der Körper tot, um das Überleben zu sichern. Die Muskeln spannen sich an, man kann sich nicht mehr bewegen oder wehren, vielleicht dissoziiert man.

Ähnlich zu Freeze ist die **Flop-Reaktion**, allerdings reagiert der Körper hier nicht mit Anspannung, sondern wird schlaff, um Schmerzen zu verringern.

Die **Fawn/Friend-Reaktion** ist gekennzeichnet durch den Versuch, unsichtbar zu werden, oder zu beschwichtigen, indem man z.B. lächelt, um weitere Gewalt zu verhindern.

Gerade wenn sich die betroffene Person selbst die Schuld daran gibt, was ihr passiert ist, könnte es ihr helfen, wenn du ihr diese körperlichen Prozesse erklärst. Denn dass der Körper in einen Überlebensmodus gewechselt hat, hat sie in dieser Situation beschützt. Das bedeutet, dass sie nichts falsch gemacht hat, weil sie darüber nicht aktiv entscheiden konnte.

Inhaltliche Dinge klären:

Selbsteinschätzung

- Wie viele Kapazitäten habe ich momentan und wie viel kann ich in den Prozess geben?
- Wo sind meine Grenzen? Was könnte mich triggern in der Arbeit?
- Was kann ich gut? auf **Selbstorganisierung** und auf **Care** bezogen

koordinieren, planen, recherchieren, dokumentieren, Protokoll schreiben

zuhören, Fragen stellen, umarmen, Trigger erkennen, Bewältigungs-Strategien zusammen entwickeln, Gefühle validieren, gut zureden, Situationen analysieren

Situationseinschätzung bP

- Was steht gerade an?
- Was braucht die bP momentan von uns -> alle auf den gleichen Stand bringen

Selbsteinschätzung in der UG teilen

→ Je nach dem auch eigenen Bezug zu sexualisierter Gewalt teilen, damit alle Personen potenzielle Trigger frühzeitig erkennen könnten.
Basierend darauf Rollenverteilung probieren

Beispiel eines Erstgesprächs

Sogenannte TG-Prozesse oder die Gründung einer Unterstützungsgruppe fangen oft damit an, dass eine betroffene Person sich einem Menschen ihres Umfelds anvertraut. Dies kann passieren, weil die bP zu dieser Person eine enge Beziehung hat, muss aber nicht. Es kann genauso sein, dass sich die bP dieser Person öffnet, weil diese gerade anwesend ist und das Erlebte endlich raus muss, oder weil die Person vielleicht die Erste ist, welche die bP direkt darauf anspricht oder konkret nachfragt.

Es kann gut sein, dass die betroffene Person in so einem Gespräch das erste Mal von ihrer Erfahrung mit der erlebten sexualisierten Gewalt erzählt. Viele Personen, auch erfahrene, haben deshalb besonders Respekt vor so einem Gespräch. Damit so ein Erstgespräch weniger einschüchternd wirkt, habe ich hier einen fiktiven Verlauf eines möglichen Gesprächs geführt. Es ist dafür da, sich so eine Situation besser vorstellen oder sich darauf einstellen zu können. Vergiss dabei nicht: Jedes Gespräch und jede Erfahrung sind einzigartig und unterschiedlich. Es soll nicht als Handlungsanleitung, sondern als Beispiel dienen, anhand dessen du ein mögliches Erstgespräch durchdenken und dich praktisch darauf vorbereiten kannst.

Die Kästchen sind da, um darauf hinzuweisen, wie sich die fiktive unterstützende Person im Gespräch verhält und was du davon mitnehmen könntest.

Inhaltswarnung: Im Text wird Stalking erwähnt und eine übergriffige Situation im Club/Party-Kontext geschildert. Die Passage im Ausgang ist kopfüber gedruckt, sodass du sie gut überspringen kannst. Achte beim Lesen bitte besonders auf dich. <3

Ihnen selbst kommt es vielleicht anmassend vor, weil sie z.B. ihre eigene Erfahrung nicht „schlimm genug" finden. Vielleicht hat die Person auch von sich aus schon ihre Erfahrung oder ihr aktuelles Erleben mit Trauma in Verbindung gebracht. So oder so kannst du die betroffene Person dazu ermutigen, sich professionelle Hilfe zu suchen. Auch wenn die Reaktion erst wenige Wochen anhält, ist das schon sinnvoll, damit möglichst verhindert werden kann, dass sie langfristig bestehen bleibt.

Ein paar Ideen, wie du dabei unterstützen kannst, dass sie sich professionelle Hilfe holen kann: Du kannst der Person z.B. anbieten:

- ihr zu helfen, einen Termin bei ihrer*ihrem Hausärzt*in abzumachen, um sich dort eine Überweisung für eine Psychotherapie zu holen.
- gemeinsam zu überlegen, was sie bei so einem Termin sagen kann.
- Gemeinsam Therapeut*innen zu suchen.
- mit ihr Mails an Therapeut*innen zu formulieren.
- euch gemeinsam bei einer Opferberatungsstelle zu melden.

Ob die betroffene Person sich professionelle Unterstützung sucht, ist aber ihre Entscheidung. Du darfst deine Sorge um sie und auch deine eigenen Grenzen klar kommunizieren. Es kann auch hilfreich sein, wenn du versuchst herauszufinden, warum es sich die Person nicht vorstellen kann, in Therapie zu gehen. Vielleicht sind die Gründe dafür veränderbar. Du solltest aber keinen Druck ausüben.
Vermeidung ist z.B. bei PTBS eines der Kernsymptome - es ist also allzu verständlich, dass die Person sich möglichst davor schützen möchte, an ihre traumatischen Erfahrungen erinnert zu werden.

PTBS äussert sich in drei Kernsymptomen:

Wiedererleben: Die Betroffenen haben aufdringliche Erinnerungen oder Episoden, in denen sie das, was ihnen passiert ist, erneut durchleben, als würde es wieder passieren (Flashback).

Vermeidung: Um dem aus dem Weg zu gehen, vermeiden Betroffene Situationen, Orte, Personen und weitere Reize, die in einem Zusammenhang mit dem Trauma stehen. Das kann z.B. auch bedeuten, dass sie mit niemandem über ihre Erlebnisse sprechen.

Erhöhte Erregung: Betroffene fühlen sich dauerhaft angespannt, sind schreckhaft, rastlos und nervös.

Was, wenn ich bei der betroffenen Person, die ich unterstütze, (anhaltende) Traumafolgen vermute?

Erstmal solltest du dir über deine Rolle im Klaren sein: Als Unterstützer*in bist du für die bP da, gestaltest euren politischen Kontext so sicher wie möglich und unterstützt bei alltäglichen Aufgaben. Wenn die Person aber tatsächlich (mittel- und langfristige) Traumafolgen erlebt, dann braucht sie vermutlich zusätzlich professionelle Hilfe.

Vermutest du, dass die Person von (anhaltenden) Traumafolgen betroffen ist, dann kann ein erster Schritt sein, der Person von deiner Vermutung zu erzählen. Für Betroffene kann es sehr entlastend sein, wenn jemand von aussen die Möglichkeit aufmacht, dass sie unter den Konsequenzen eines Traumas leiden könnten.

→ Tipp: Anhand dieses fiktiven Dialogs lassen sich die Prinzipien der Unterstützungsarbeit gut diskutieren. Du könntest den Dialog mit friends oder mit interessierten Personen aus deiner Community lesen.



Leila: Hey, kann ich kurz mit dir sprechen?

Alex: Ja, willst du dort aufs Bänkli sitzen gehen?

Leila: Gern.

(sie laufen hin, schweigend, setzen sich zusammen hin)

Ich wollte dir von was erzählen...Aber ich weiss nicht so richtig, wie. Etwas, das mir passiert ist.

Alex: Hm, okay. Gibt es was, das ich tun kann, um dir das Erzählen zu erleichtern?

Leila: Ich weiss nicht.

Alex: Würde es z.B. helfen, wenn ich dir Fragen stelle?

Alex zeigt Initiative im Gespräch, dadurch dass Alex ermutigend nachfragt und gleichzeitig versucht, keinen Druck aufzusetzen.

Leila: Nein. Ich brauche einfach einen Moment Zeit.

Alex: Das ist mega okay. Magst du grad Körperkontakt oder lieber nicht?

Gehe nicht davon aus, dass du weisst, ob und wie die Person gerade berührt werden will. Frage vorher nach.

Leila: Hm, lieber nicht.

Alex: **nickt** Easy.

Alex nimmt das Nein ohne Hinterfragen an.

Sie sitzen still da.

Alex lässt Stille zu und lässt Leila in ihrem eigenen Tempo erzählen.

Leila: Ich musste aus'm Workshop raus, weil K. da war.

Alex: Der dude mit den langen Haaren?

Leila: Ja.

Er hat mich letztes Jahr auf Social Media gestalked und als ich ihn blockiert habe, ist er mir im Club viel zu nahe gekommen.

Alex: Scheisse, das tut mir mega leid.

Alex reagiert aus dem Bauch heraus, ehrlich. Eine persönliche Reaktion darf Platz haben, sie soll aber nicht der Fokus oder Inhalt des Gesprächs werden.

Leila: Ja, keine Ahnung, ich hatte es irgendwie bis eben gerade voll verdrängt.

Verdrängungs-Mechanismen sind gerade bei traumatisierenden Ereignissen ein häufiges Phänomen. Mehr dazu liest du im Kapitel zu Trauma.

Alex: Das verstehe ich.

Leila: Ist okay, wenn ich dir erzähle, was er im Club gemacht hat?

Alex: Ja, ich glaube schon.

Leila: Also, ich war so dort mit meinen friends und wir hatten voll die schöne Zeit zusammen. Dann bin ich vom dancefloor kurz aufs Klo und als ich danach zurück zu meinen friends wollte, ist er so von der Seite zu mir gekommen und – ja, ich konnte dann irgendwie nicht wirklich weiterlaufen, weil er mir so den Weg versperrte und dann hat er angefangen, über meine Kleidung zu fahren und zu sagen, wie hübsch die ist und hat mich immer weiter berührt, bis ich ihn wegstossen konnte und zu meinen friends gerannt bin.

Alex: Leila, das ist so schlimm. Geht absolut nicht klar. Du weisst, dass du nicht alleine bist, ja? Ich bin da.

Wie kann sich ein Trauma äussern?

Einige häufige Folgen:

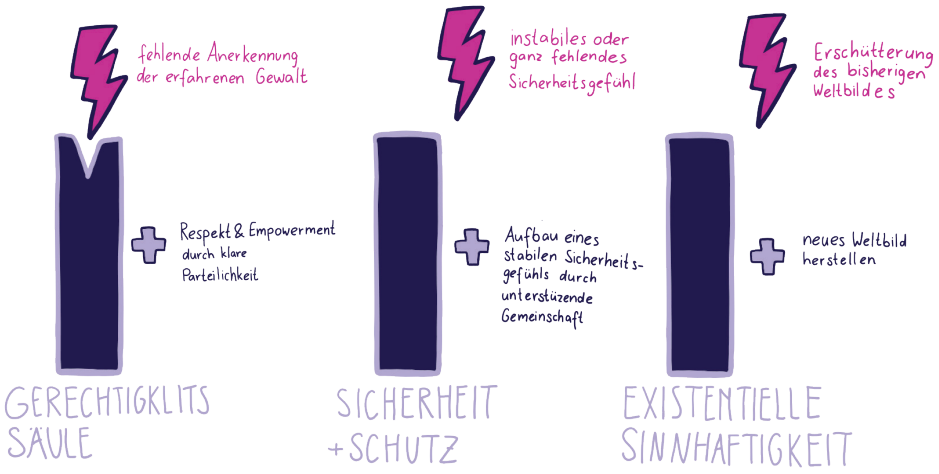
- Schlafstörungen, Albträume
- hohe Reizbarkeit, Nervosität, Lärmempfindlichkeit, Schreckhaftigkeit
- starke Angst, Panikanfälle
- körperliche Missempfindungen, Taubheit, Gefühllosigkeit und **Dissoziation**

> Dissoziation bedeutet, sich von der eigenen Wahrnehmung, Gedanken, Empfindungen, Motorik oder Person abzuspalten.

- gedankliche Abwesenheit, sich aufdrängende Erinnerungen, Flashbacks
- Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten (allgemein oder im Bezug auf die erlebte Gewalt)
- neue oder verstärkte Schmerzen (Kopf, Rücken u.a.), Verdauungsprobleme
- anhaltende Traurigkeit, Gleichgültigkeit, Teilnahmslosigkeit
- sozialer Rückzug, Misstrauen

Du kannst die Person, die du unterstützt, in einem ruhigen Moment oder bei einem Check-In mal danach fragen, ob sie ein paar dieser Reaktionen von sich kennt. Vielleicht sind dir ein paar der oben geschilderten Anzeichen auch schon aufgefallen. Wenn die sexualisierte Gewalt maximal sechs Wochen zurückliegt, dann erlebt die Person möglicherweise eine akute Belastungsreaktion. Halten die Reaktionen schon länger an, könnte das ein Hinweis darauf sein, dass die Person mittel- oder langfristige Traumafolgen erlebt. Feststellen kann das ein*e Psycholog*in, ein*e Psychiater*in oder auch eine Ärzt*in.

Ein Trauma kann (muss aber nicht!) unterschiedliche psychische Erkrankungen auslösen. Am meisten werden Traumata mit der (komplexen) posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) in Verbindung gebracht. Aber auch dissoziative Zustände, Depressionen, Angsterkrankungen und weitere können Folgen von einem Trauma sein.



Natürlich können wir in unseren Bewegungen und Kollektiven diese Säulen nicht einfach wieder "reparieren". Aber wir können uns fragen, welche Folgen das Wissen um diese Säulen für unsere Unterstützungsarbeit haben sollte. Z.B. ist ein Ziel der Unterstützungsarbeit, im gemeinsamen politischen Kontext einen möglichst sicheren Raum für die bP zu schaffen. Das kann heissen, dass es FLINTA-only Räume gibt oder die übergriffige Person (vorübergehend) ausgeschlossen wird. Die Gerechtigkeitssäule zeigt, wie wichtig es ist, dass wir uns als politische Gruppe entschieden auf die Seite der betroffenen Person stellen und auch nicht davor zurückschrecken, unangenehme Entscheidungen der übergriffigen Person gegenüber zu treffen.

Alex benennt und verurteilt die Situation. Alex versichert, dass Alex für Leila da ist.

Leila: I guess. Ich fühl mich schon alleine. Ich hab's einfach nicht geschafft, es meinen friends zu erzählen...

Alex: Das versteh ich und ich finde, dass du dich dafür wirklich nicht schlecht fühlen musst! Ich bin froh, dass du es jetzt erzählen konntest. Merci.
Brauchst du gerade etwas?

Alex validiert Leilas Gefühle und bedankt sich für das entgegengebrachte Vertrauen.

Leila: Ich weiss nicht.

Alex: Möchtest du noch mehr erzählen oder wünschst du dir etwas von mir?

Leila: Ich muss das grad noch etwas verdauen.
Aber ich übertreibe nicht, dass mir das immer noch nachgeht, oder?

Alex: Nein, mega nicht! Das ist sowas von verständlich und meiner Meinung nach auch normal.

Auch hier validiert Alex Leila und bestätigt, dass es sich nicht um eine Übertreibung handelt.

Leila: Okay. Merci.

Alex: Weisst du, ob du zu dem Workshop zurückgehen möchtest oder lieber nicht?

Leila: Ich möchte nicht.

Alex: Sollen wir zusammen woanders hingehen?

Alex macht ein Angebot, wie die Situation/der Ort gemeinsam verlassen werden könnte. Mache solche Angebote, ohne davon auszugehen, dass du weisst, was für die bP richtig ist.

Leila: Wenn das wirklich okay für dich ist, dann ja, mega gerne.

Alex: Klar.

Die beiden laufen noch eine Weile still vor sich hin und entscheiden sich dann, zusammen eine Glace essen zu gehen.

Check-in: Wie geht es euch nach dem Lesen? Habt ihr diese Art von Gespräch schon erlebt? Welche Rolle habt ihr dabei eingenommen? Was hat euch als betroffene oder als carende Person geholfen? Was würdet ihr im Rückblick an eurer Reaktion ändern / was hättet ihr als Reaktion gebraucht?

Trauma: mögliche Folgen und Umgang damit als Unterstützer*in

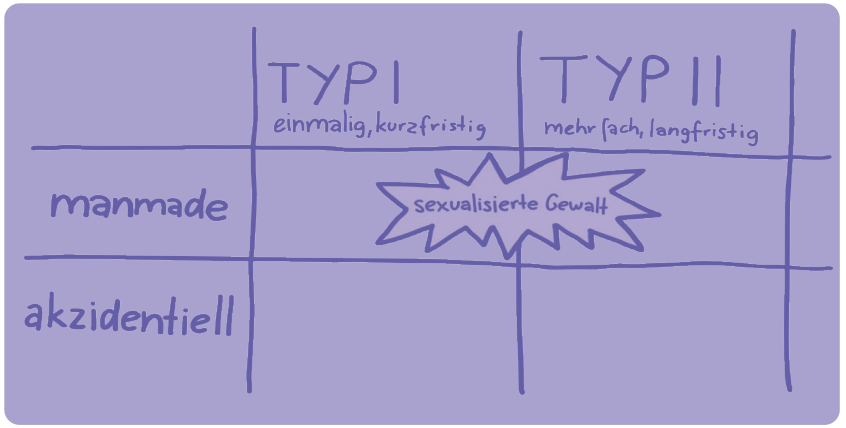
Wenn du eine Person unterstützt, die von sexualisierter Gewalt betroffen ist, kann es gut sein, dass du mit Trauma in Berührung kommst. Dieser Beitrag soll dir helfen zu verstehen, was ein Trauma ist, welche Konsequenzen Traumata haben können und wie du in der Unterstützungsarbeit damit umgehen kannst. Fragen, die du dir in der Unterstützungsarbeit stellen kannst, Hinweise und konkrete Tipps habe ich kursiv hervorgehoben.

Trauma - Was ist das?

Was genau ein Trauma ist, wird in der Psychologie unterschiedlich definiert. Für uns ist an dieser Stelle v.a. Folgendes entscheidend: Ein Trauma ist eine Erfahrung, in der eine Person einem derart grossen Stress ausgesetzt ist, dass sie in einen Überlebensmodus wechselt, und die so erschütternd ist, dass sie nicht einfach verarbeitet werden kann. Pfeil → Definition unterscheidet sich von umgangssprachlicher Verwendung, in der auch unangenehme

→ Die bP, die du unterstützt, hat die ihr angetane sexualisierte Gewalt möglicherweise als traumatisch erlebt. Wenn das so ist, wird sie anders empfinden und sich anders verhalten, als wenn die erfahrene Gewalt für sie nicht traumatisch war. Für deine Unterstützungsarbeit solltest du dir beiden Möglichkeiten bewusst sein.

Man unterscheidet zwischen verschiedenen Arten von Traumata: Sie können entweder "akzidentell", also ohne (absichtliche) menschliche Einwirkung entstanden, oder menschengemacht sein. Und sie können entweder einmalig/kurzfristig (Typ I) oder wiederholt/langfristig (Typ II) sein. Wenn sexualisierte Gewalt zu einem Trauma führt, handelt es sich dabei um menschengemachte Typ I oder Typ II Traumata.



Menschengemachte Traumata wirken sich anders aus als akzidentelle Traumata, sie haben häufiger langfristige und tiefgreifende Folgen. Ein Erklärungsansatz, der für uns als politisch aktive Personen interessant ist, leitet das so her: Bei Traumata werden Säulen verletzt, auf denen Wohlbefinden normalerweise aufbaut - und einige davon sind bei menschengemachten Traumata besonders betroffen. Traumata können dafür sorgen, dass Betroffene sich nicht mehr sicher fühlen (Säule Sicherheit und Schutz).

Auch ihr Gerechtigkeitsempfinden kann stark beeinträchtigt sein und die fehlende Anerkennung der erfahrenen sexualisierten Gewalt als Unrecht durch weite Teile der Gesellschaft kann es ihr sehr schwer machen, das Erlebte zu verarbeiten und wieder Respekt und Empowerment zu erleben (Säule Gerechtigkeit). Sexualisierte Gewalt kann also dafür sorgen, dass das bisherige Weltbild erschüttert wird (Säule existentielle Sinnhaftigkeit).