OPFERHILFE HAMBURG
BERATUNG BEI GEWALT & TRAUMA

Ressourcen und Kraftquellen in der Arbeit mit traumatisierten Menschen

Team der Opferhilfe Hamburg e.V.

Fachtag „Gewalt Gender Ressourcen“ am 12.09.2019 anlässlich des 33-jährigen Bestehens

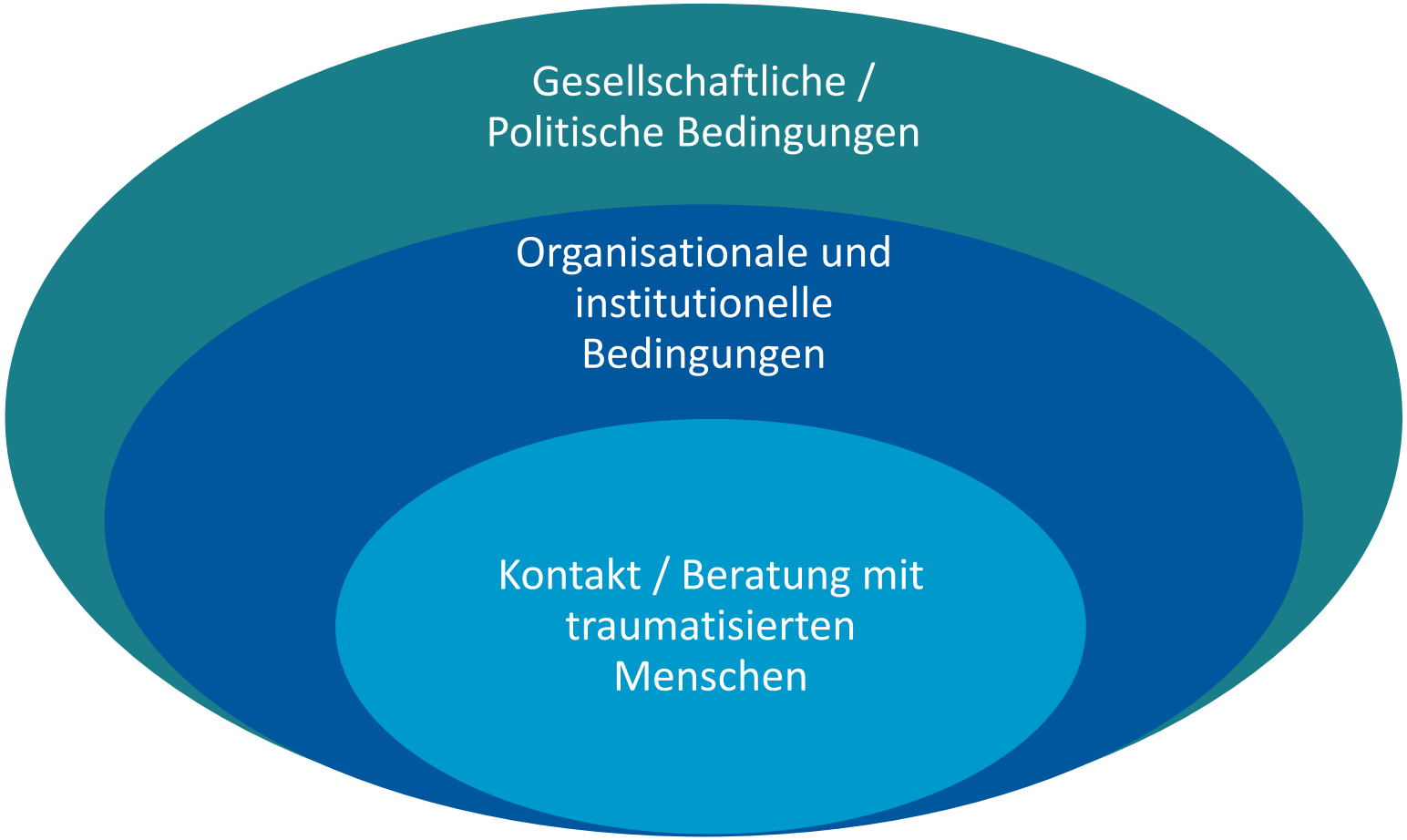
THEMEN

- Herausforderungen in der Beratungsarbeit mit traumatisierten Menschen
- Wie kann es trotzdem funktionieren? Aspekte von Resilienz und Selbstfürsorge
- Positive Aspekte in der Beratungsarbeit mit traumatisierten Menschen

OPFERHILFE HAMBURG
BERATUNG BEI GEWALT & TRAUMA

Herausforderungen in der Arbeit mit traumatisierten Menschen

RAHMENBEDINGUNGEN IN DER ARBEIT MIT TRAUMATISIERTEN MENSCHEN



GESELLSCHAFTLICHE UND POLITISCHE RAHMENBEDINGUNGEN

- Gesellschaftliche und politische Sichtbarkeit und Anerkennung als bedeutsames Thema/Problemfeld
- Gesellschaftliche Einstellungen zu „Opfern“, etc.
- sekundäre Viktimisierung
- Rechtliche Bedingungen (z.B. Einführung des §238 Nachstellung)
- Art der Berichterstattung in Medien, etc.
- Forschungstätigkeiten zu den Themen Straftaten, Traumafolgen, etc.
- …

INSTITUTIONELLE RAHMENBEDINGUNGEN

- Finanzielle Ausstattung der Einrichtungen zur Unterstützung traumatisierter Menschen (z.B. auch Räume, PC,…)
- Personelle Ausstattung
- Planungssicherheit
- Zeitliche Ressourcen
- Professionelle Unterstützung für die Mitarbeiter*innen, z.B. Supervision
- …

BESONDERE HERAUSFORDERUNGEN VON SEITEN DER BETROFFENEN

- Vielfältige Belastungsfaktoren in der Biografie
- Explizite Berichte über erlebte Gewalt & Straftaten
- Intensive Gefühle: Verzweiflung, Ärger, Hilflosigkeit, Angst,…
- Unklare Ziele / Ambivalenz
- Psychische und somatische Erkrankungen
- Geringe Ressourcen bei Betroffenen (z.B. finanziell, soziale Einbindung)
- Soziale Kompetenz-Defizite
- Kontaktabbruch

HERAUSFORDERUNGEN FÜR DIE BERATER*INNEN

- Auslösen und Mit-Fühlen von Emotionen wie z.B. Entsetzen, Ärger
- Konfrontation mit dem „Bösen“ in der Welt und der eigenen Verletzlichkeit
- Stoßen an die Grenzen der Beratung (z.B. juristische & soziale Belange)
- Frustration
- Körperliche und psychische Anspannung
- Über-Identifikation und Einnehmen der „Retter*innen“-Rolle

LANGFRISTIGE RISIKEN BEI BERATER*INNEN

- Mitgefühls-Erschöpfung und Risiko des Burn-Outs
- Risiko der sekundären Traumatisierung
- Veränderung des Weltbildes
- Schlafstörungen und somatische Probleme
- Einfluss auf das soziale Umfeld (z.B. Isolation, familiärer Rückzug)
- Wunsch nach Berufs- oder Arbeitsplatzwechsel

ERSCHÖPFUNG DES MITGEFÜHLS UND BURN-OUT

„eine natürliche, vorhersehbare, behandelbare und verhinderbare unerwünschte Folge, von der Arbeit mit leidenden Menschen“ (Figley, 1995)

MODELL DER ÜBERLASTUNG

BURN-OUT SYNDROM

Depersonalisierung	Abnehmende Leistungsfähigkeit	Emotionale Erschöpfung
• Gleichgültigkeit • Zynismus • Distanz • Rückzug	• Sinnentleerung • Hyperaktivität • Unwirksamkeit • Fehler nehmen zu • Krankheitsanfälligkeit nimmt zu	• Reizbarkeit • Anspannung • Antriebsschwäche • Innere Leere • Pessimismus • „Energiesparmodus“

BURN-OUT SYNDROM

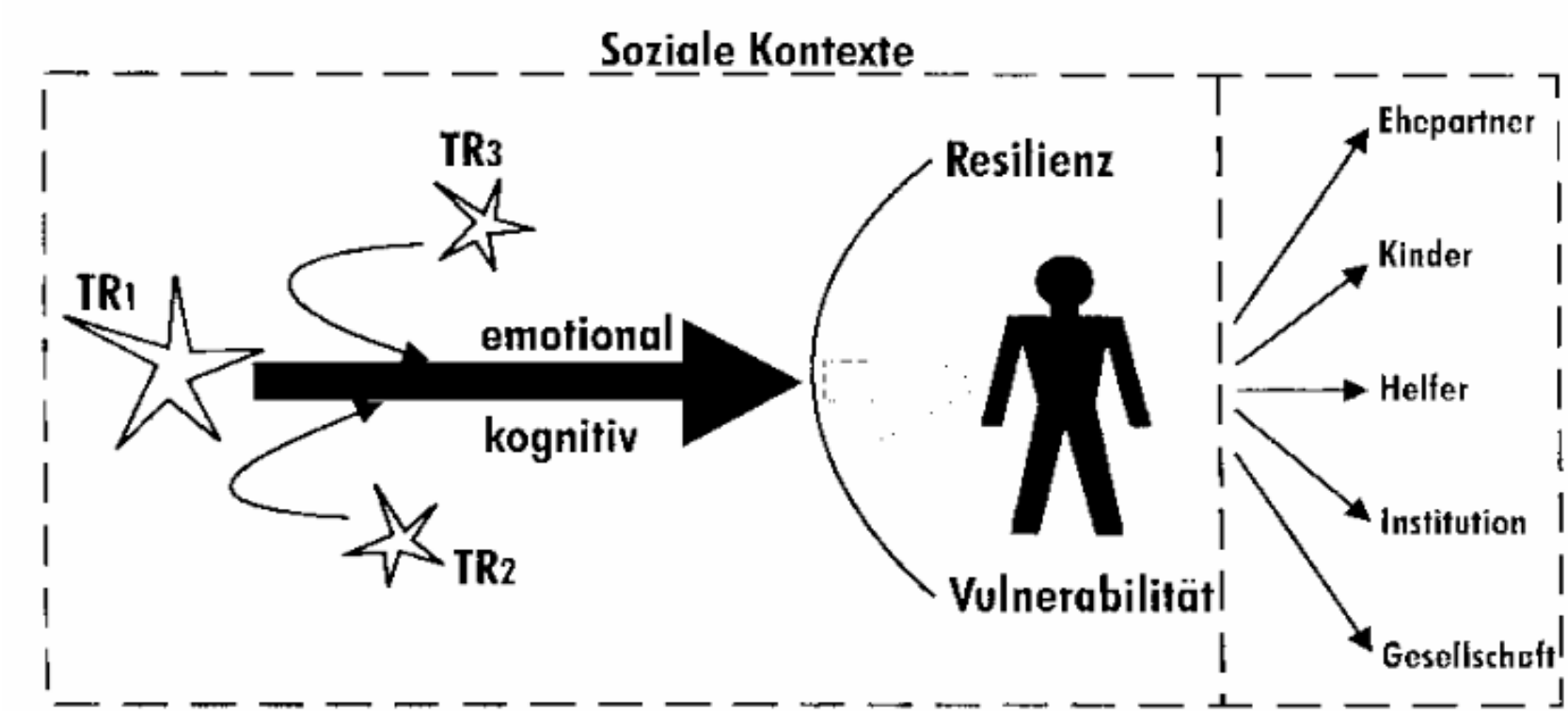
Fazit: Durch den Energiesparmodus verringern sich die Möglichkeiten zu positiver Verstärkung und Kräfteeinnahmen in Arbeit und Alltagsleben.

(nach Hoffmann & Hofmann, 2012)

WAS IST EINE SEKUNDÄRE TRAUMATISIERUNG?

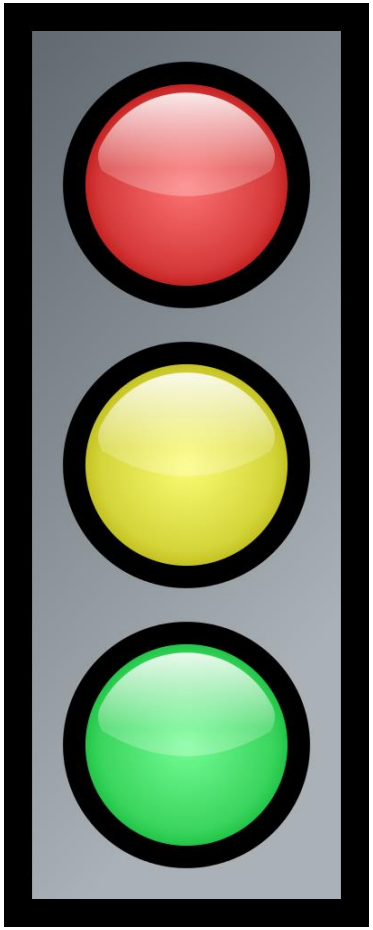
- Eine Traumatisierung, die ohne direkte sensorische Eindrücke des Ausgangstraumas sowie mit zeitlicher Distanz zum Ausgangstrauma entsteht (Daniels, 2003)
- Symptome ähneln der Posttraumatischen Belastungsstörung
- betrifft vor allem Angehörige und betreuende Personen
- Stärkster Prädiktor: peri-traumatische Dissoziation während Gespräch

MODELL: SEKUNDÄRE TRAUMATISIERUNG



Frey: in Meyer & Schnyder 2007

MEINE PERSÖNLICHE „AMPEL“



Woran merke ich, dass es für mich „zu viel“ ist?

Was sind meine ersten Anzeichen für Belastung?

Woran merke ich, dass ich im Gleichgewicht bin?

OPFERHILFE HAMBURG
BERATUNG BEI GEWALT & TRAUMA

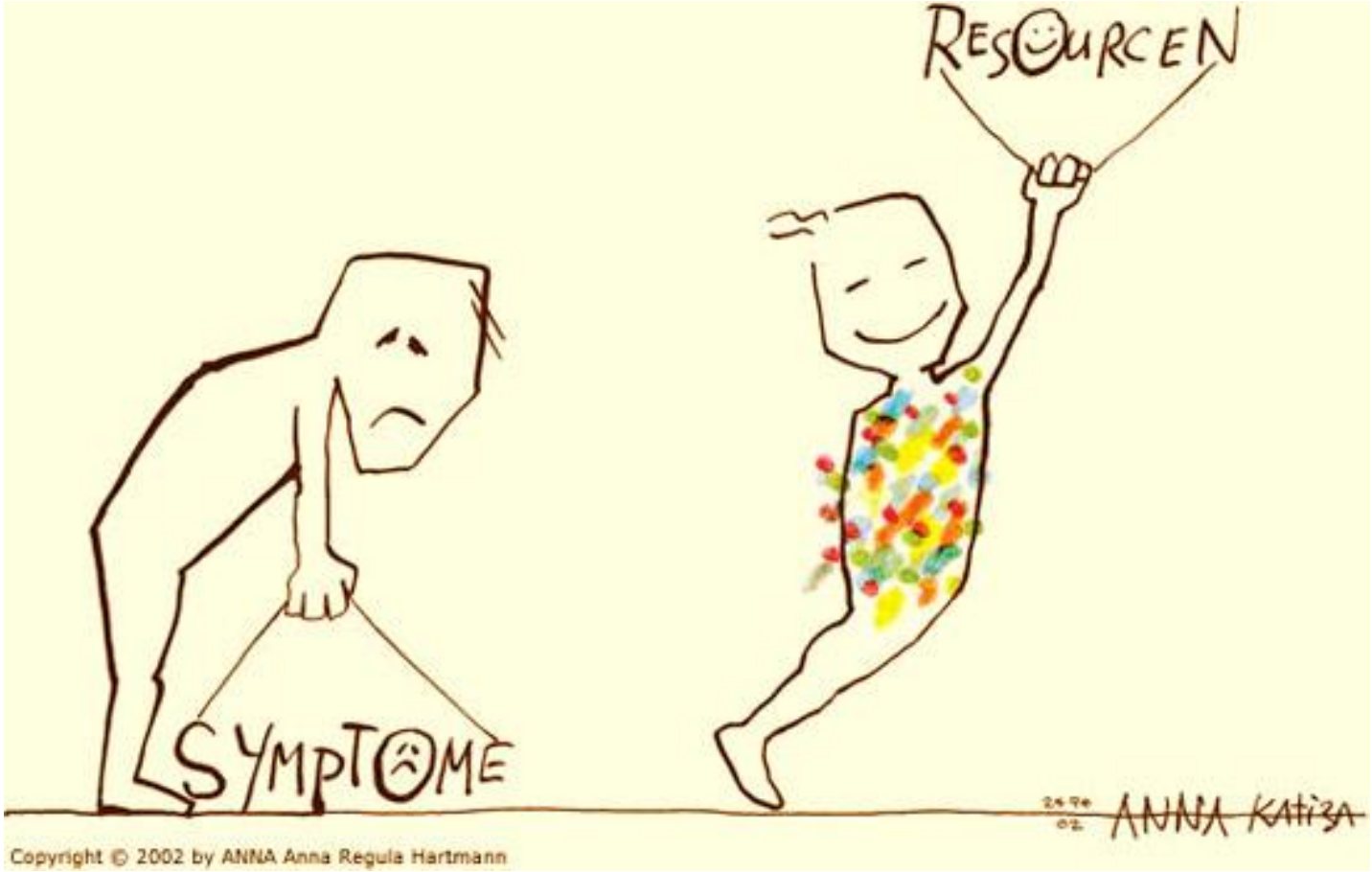
WIE KANN ES TROTZDEM FUNKTIONIEREN? ASPEKTE VON RESILIENZ UND SELBSTFÜRSORGE

RESILIENZ

- Lat. resilire: zurückspringen, abprallen
- „Das Immunsystem der Seele“
- Resilienz beschreibt die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umzugehen
- Die Fähigkeit, sich von einer schwierigen Lebenssituation nicht „unterkriegen zu lassen“ bzw. „nicht daran zu zerbrechen“

Resilienz
Selbstwirksamkeit
Verantwortung
Netzwerkorientierung
Zukunftsorientierung
Lösungsorientierung
Akzeptanz
Optimismus

SELBSTHILFE UND SELBSTFÜRSORGE



SELBSTHILFE STRATEGIEN FÜR BERATER*INNEN

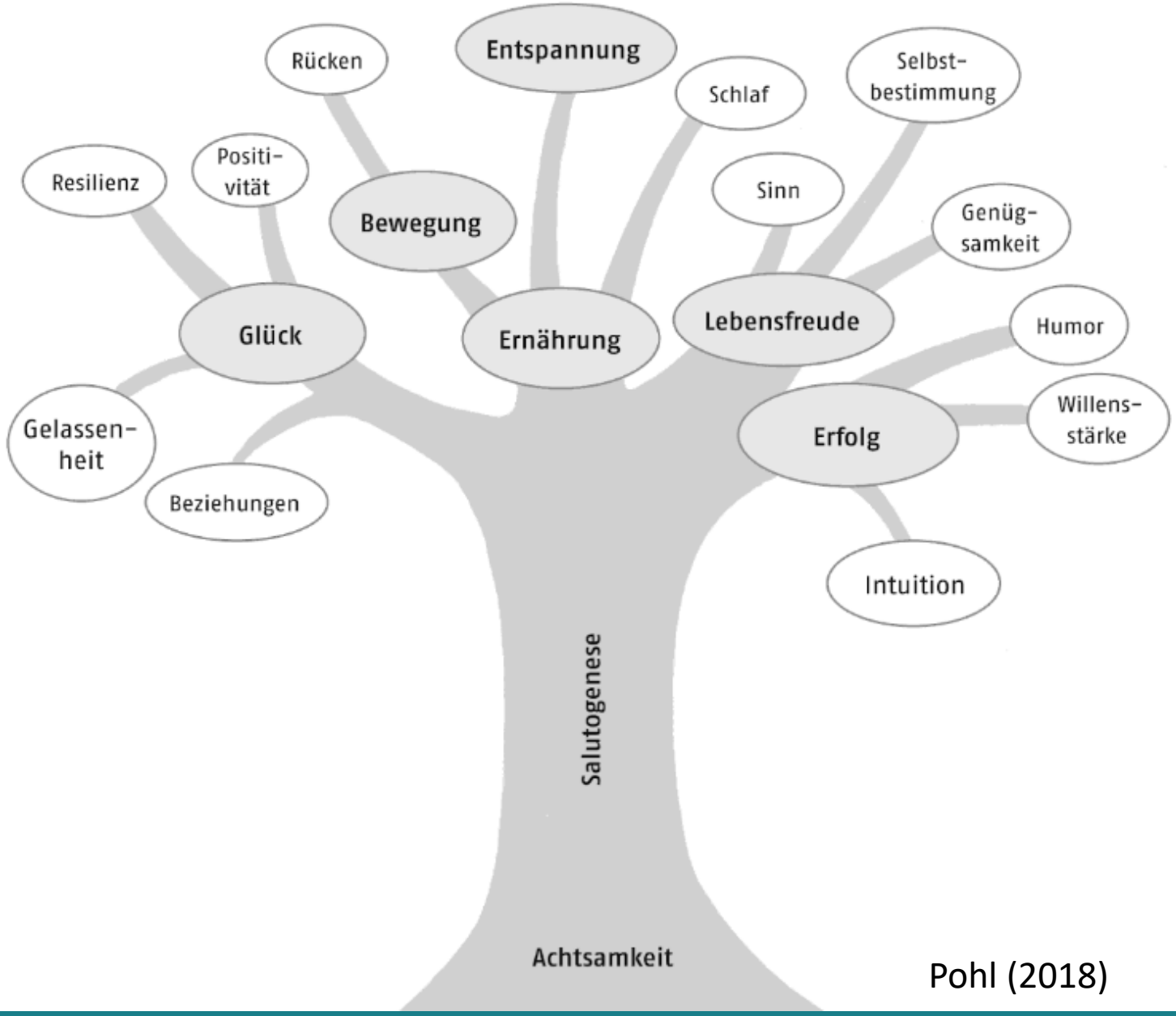
- Angenehme Atmosphäre schaffen (z.B. Raumgestaltung, positive Symbole)
- Mini-Strategien wie Sitzhaltung ändern, Bauchatmung, an etwas Schönes denken, kurz aufstehen, lüften
- Die „Klassiker“ der Imaginationstechniken wie „Tresor“ und „sicherer Ort“ oder Vorstellung eines Schutzmantels
- Erdungstechniken, wie die Füße auf dem Boden spüren
- Achtsamkeitstechniken (z.B. Gefühle als Welle wahrnehmen)
- Positiven Ausgleich schaffen

ERST FÜR SICH SELBST - UND DANN FÜR ANDERE SORGE TRAGEN

SELBSTFÜRSORGE

„ Ich verstehe darunter einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit mir selbst und das Ernstnehmen meiner Bedürfnisse“ (Reddemann, 2005)

"[...] die Fähigkeit mit sich gut umzugehen, zu sich selbst gut zu sein, sich zu schützen und nach sich selbst zu schauen, die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen, Belastungen richtig einzuschätzen, sich nicht zu überfordern oder sensibel auf Überforderungen zu bleiben". (Küchenhoff, 1999)


Rücken
Entspannung
Schlaf
Selbst-
bestimmung
Resilienz
Positi-
vität
Bewegung
Sinn
Genüg-
samkeit
Glück
Ernährung
Lebensfreude
Humor
Gelassen-
heit
Erfolg
Willens-
stärke
Beziehungen
Intuition
Salutogenese
Achtsamkeit

Pohl (2018)

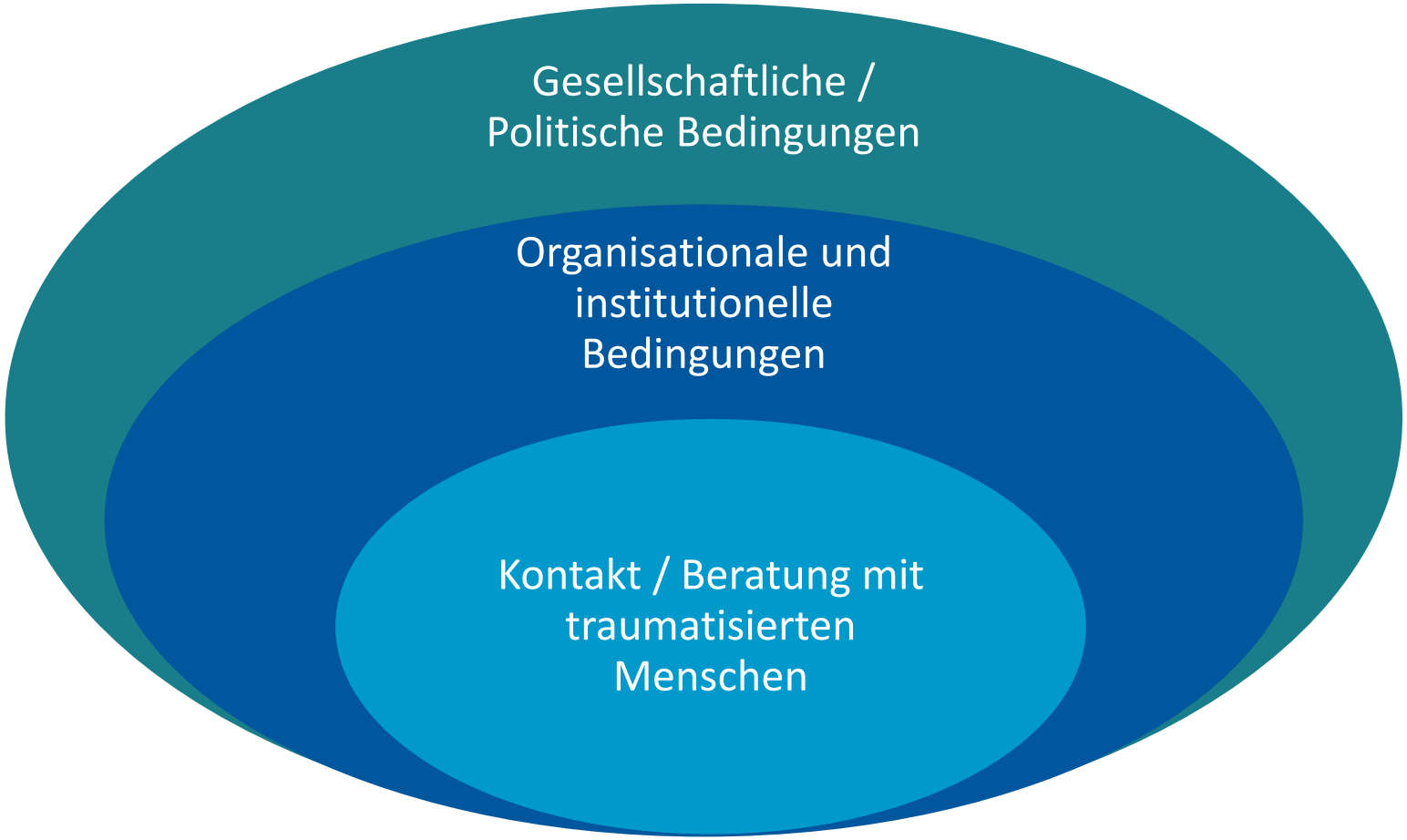
ALLGEMEINE STRATEGIEN FÜR BERATER*INNEN

- Super-/Intervision
- Kollegialer Austausch und Feedback im Team
- Fort-/Weiterbildung
- Klare Strukturen und Regeln zum Umgang mit spezifischen Situationen
- Gute Vernetzung zwischen Hilfsangeboten
- Haltung: Wissen, dass Verantwortung für Entscheidungen beim Klienten/Klientin liegt
- Haltung: Grenzen auf Klient*innen und Berater*innen-seite achten

OPFERHILFE HAMBURG
BERATUNG BEI GEWALT & TRAUMA

Positive Aspekte in der Beratungsarbeit mit traumatisierten Menschen

WIRKUNG ENTFALTEN



WIRKUNG AUF GESELLSCHAFTLICHER EBENE

- Für Gewalt & Trauma sensibilisieren
- Betroffene finden einen sichere Anlaufstelle
- Gesellschaftliche Position von Gewaltbetroffenen stärken
- Vernetzung mit anderen Beratungsstellen und Opferhilfen auf regionaler und bundesweiter Ebene

WIRKUNG AUF INSTITUTIONELLER EBENE

- Gesundheitswesen für Gewalt & Traumatisierungen sensibilisieren (z.B. GEWINN GESUNDHEIT®)
- Fortbildung von anderen Fachkräften (z.B. Polizei, Flüchtlingsunterkünfte, Schule, Justiz)
- Beratung von Institutionen
- Netzwerkarbeit & Arbeitskreise hamburgweit

WIRKUNG AUF PERSÖNLICHER EBENE

- Teilhabe an Gesundungs- und Entwicklungsprozessen der betroffenen Personen
- Interventionen oft schnell hilfreich
- Kennenlernen unterschiedlichster Menschen und Biographien
- Stärke und Kreativität von Ratsuchenden erleben
- Leichtigkeit und Humor in der Beratung erleben
- „Persönliche Haltung“ zur Arbeit und Sinnerleben
- Professionalität und Interesse am Themengebiet

UNSERE STRATEGIEN IN DER OPFERHILFE

- Regelmäßige Teamtage & Coaching
- Gemeinsame Teamaktivitäten & wertschätzendes Miteinander
- Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung
- Fachlicher Austausch
- Selbstfürsorge
- Ausgleich durch vielfältige Arbeitsbereiche
- Weiterentwicklung des Beratungskonzepts
- Zweistufige Terminvergabe
- Sicherheitsrelevante Maßnahmen

DIE OPFERHILFE 'MISSION'

Wir stärken Betroffene von Straftaten, professionalisieren Fachleute und sensibilisieren die Öffentlichkeit

durch

unsere psychotherapeutische und traumaspezifische Expertise