

Elternschaft. Gewalt. Trauma.

Praxistipps für Fachpersonen in der
Gesundheitsversorgung, psycho-
sozialen Arbeit und Pädagogik

Impressum

Herausgeberin:

Fachstelle Traumanetz Berlin
S.I.G.N.A.L. e.V. – Intervention im Gesundheitsbereich gegen
häusliche und sexualisierte Gewalt

Grüntaler Straße 1, 13357 Berlin
traumanetz@signal-intervention.de
www.traumanetz.signal-intervention.de

Autorin: Aline Haag

Lektorat: Das Team der Fachstelle Traumanetz

Layout: Julia Zarth

Bestellung der Printversion: signal-intervention.de/infothek

Download der Broschüre: traumanetz.signal-intervention.de/neuigkeiten

2. Auflage, September 2025

Wir danken Prof. Dr. Ute Zillig für ihre wegweisende Forschung zu diesem Thema sowie für den fachlichen Austausch, der wesentlich zur Entstehung dieser Broschüre beigetragen hat.



S.I.G.N.A.L. e.V. ist Mitglied im
Paritätischen Wohlfahrtsverband.



Wir danken der Senatsverwaltung
für Wissenschaft, Gesundheit und
Pflege.

Elternschaft. Gewalt. Trauma.

Praxistipps für
Fachpersonen in der
Gesundheitsversorgung,
psychosozialen Arbeit
und Pädagogik



Inhalt

Einführung	01
■ Geschlechtsbezogene Gewalt & psychische Gesundheit	01
■ Mitbetroffenheit von Kindern	03
■ Begriffsdefinitionen	06
Praxistipps:	08
■ Gewalterfahrungen und psychische Belastungen enttabuisieren	09
■ Reorientierung im „Hier & Jetzt“	11
■ Ressourcenorientierung	12
■ Mütter von Stress entlasten	13
■ Bewusstsein schaffen für die Möglichkeit von Veränderung	14
■ Mit Wertschätzung und Respekt Bindungsfähigkeit und Erziehungskompetenz stärken	15
Literatur	16



„Bedeutsam ist die zwischenmenschliche Beziehung zur Fachkraft, die den [...] ›Mut für die Gegenwart‹ macht.“
– Prof. Dr. Ute Zillig

Einführung

Vielleicht kommt Ihnen folgendes Szenario bekannt vor: Sie begleiten in Ihrer Arbeit eine Mutter und ihr Kind. In der Interaktion zwischen Mutter und Kind beobachten Sie, dass die Mutter ungeduldig wirkt und schnell überfordert zu sein scheint. Vielleicht macht sie auch immer wieder einen abwesenden Eindruck und geht aus Ihrer Sicht gerade nicht angemessen auf ihr Kind ein. Vielleicht verhält sie sich im Umgang mit ihrem Kind emotional wenig zugänglich, gestresst oder aggressiv. Sie geben ihr konkrete Hilfestellungen und haben den Eindruck, dass sie sich sehr bemüht, aber immer wieder an ihre Grenzen kommt. Vielleicht nehmen Sie bei sich selbst Ungeduld oder Unverständnis gegenüber der Mutter wahr. Nach einiger Zeit erzählt sie Ihnen in einem Gespräch, dass sie bereits als Kind Gewalt erfahren hat und später in einer Beziehung Partnerschaftsgewalt erleiden musste. Vor diesem Hintergrund beginnen Sie nun, einige Ihrer Irritationen neu einzuordnen und wollen sich weiter zu dem Thema informieren.

GESCHLECHTSBEZOGENE GEWALT & PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Für gewaltbetroffene Frauen und andere von geschlechtsbezogener Gewalt Betroffene können Sie als geschulte, gewaltinformierte Fachperson einen entscheidenden Unterschied machen. Jede vierte Frau musste in ihrem Leben Gewalt erleiden, weil sie eine Frau ist (Müller & Schröttle 2004). Geschlechtsbezogene Gewalt gilt als zentrales Gesundheitsrisiko für Frauen. Die Mehrheit der Betroffenen leiden unter den psychischen Folgen dieser Erfahrungen. Viele Symptome, die in der Psychiatrie anderen Diagnosen zugeordnet werden, sind häufig Ausdruck traumatischer Belastungen. Die gewaltbedingten Traumafolgen haben auch Auswirkungen auf die Elternkompetenzen, die Bindungsfähigkeit und die Mutter-Kind-Beziehung insgesamt. Leider gibt es zu diesen Zusammenhängen nach wie vor große Forschungslücken. Gewaltbetroffene haben oftmals eine lange Odyssee im Gesundheits- und anderen Hilfesystemen hinter sich.

Betroffene, die gut begleitet und aufgefangen werden, können die erfahrene Gewalt besser verarbeiten.

Art und Schwere der Beeinträchtigungen variieren dabei individuell und hängen von vielen Faktoren ab wie beispielsweise, ob Betroffene soziale Unterstützung erfahren. Betroffene, die gut begleitet und aufgefangen werden, die in der Gesellschaft und in ihrem sozialen Umfeld Anerkennung für das erfahrene Unrecht erhalten, können die erlittene Gewalt besser verarbeiten. Deshalb ist Ihre Rolle als Fachkraft so wichtig. Sie können Betroffenen Mut machen, sie in Veränderungsprozessen stärken und dabei helfen, Isolation und Schweigen zu überwinden. Ihre Unterstützung kann neue Handlungsspielräume eröffnen und zur Stabilisierung beitragen.

Doppelte Parteilichkeit – Gewalt- und Kinderschutz Hand in Hand

Viele Betroffene haben Kinder. In der Begleitung eröffnet dies häufig ein vermeintliches Spannungsfeld zwischen Gewalt- und Kinderschutz. Betroffene haben beispielsweise Angst, von der erlebten Gewalt zu berichten, weil sie befürchten, dass ihnen ihre Kinder „weggenommen werden“.

Für viele Betroffene kann es daher entlastend sein, wenn sie auf Fachkräfte treffen, die für ihre Situation sensibilisiert sind und

sowohl ihre als auch die Interessen ihrer Kinder gleichermaßen im Blick haben. Die Unterstützung von Betroffenen und ihren Kindern sollte dabei immer auf die jeweilige Situation abgestimmt werden – unter anderem ob die Gewaltsituation noch akut ist oder bereits länger zurückliegt, wie stark die psychischen Folgen sind und welche Lebensumstände bestehen. Diese Aspekte beeinflussen, welche Form der Hilfe in den Fokus rückt.

Diese Broschüre gibt Fachpersonen Anregungen für eine unterstützende Haltung im Umgang mit Betroffenen, um sie in ihrer Elternrolle zu stärken. Zudem bietet die Broschüre Orientierung, wie Fachpersonen den Anforderungen in der Arbeit mit Betroffenen aus einer traumainformierten und gewaltsensibilisierten Perspektive begegnen können. Praxistipps, Formulierungshilfen und weiterführende Informationen unterstützen Sie dabei, Betroffene gezielt zu begleiten.



Im Kontext geschlechtsbezogener Gewalt sind Fachkräfte häufig damit konfrontiert, dass Kinder von Partnerschaftsgewalt unmittelbar oder mittelbar betroffen sind. Soziale Unterstützung ist ein wesentlicher Faktor dafür, ob Kinder Belastungen wie miterlebte Gewalt und psychische Belastungen der Eltern bewältigen können. Auch Sie als Fachperson haben zahlreiche Möglichkeiten, Schutzfaktoren für die Kinder zu stärken.

Viele spezialisierte Organisationen und Verbände haben hilfreiche Materialien zu diesem Thema herausgegeben. Am Ende dieses Abschnitts folgt daher eine Liste mit Links zu relevanter Forschung, Fachliteratur und Praxisempfehlungen. Der Fokus dieser Broschüre liegt auf der traumainformierten Begleitung der Eltern. Sie beinhaltet Handlungsempfehlungen für die fachliche Arbeit mit den Eltern, damit diese möglichst unterstützend für ihre Kinder sein können.

Dennoch werden Sie als Fachperson in der Arbeit mit gewaltbelasteten Eltern regelmäßig damit konfrontiert sein, Fragen der Kindeswohlgefährdung einzuschätzen. **Dazu gilt grundsätzlich: Das Kindeswohl steht immer an erster Stelle. Kinder sind von Gewalt immer mitbetroffen** – durch das Miterleben der Gewalt, das sie emotional, psychisch und sozial belastet, und durch die psychischen Belastungen, die das gewaltbetroffene Elternteil infolge der Gewalt erfährt.

— Mitbetroffenheit von Kindern

MIT BETROFFENHEIT VON KINDERN BEI PARTNERSCHAFTSGEWALT

Die Gewalt kann Kinder langfristig in ihrer Entwicklung und in ihrem Wohlbefinden beeinträchtigen. Wenn Sie als Fachperson nach einer Gefährdungseinschätzung und Beratung bei einer insoweit erfahrenen Fachkraft nach §8a, SGB VIII in Erwägung ziehen, eine Meldung der Kindeswohlgefährdung beim zuständigen Jugendamt zu machen, halten Sie sich (soweit vorhanden) an die entsprechenden internen Abläufe Ihrer Institution. Zudem können Sie die Handreichung des Runden Tisches Berlin [„Gesundheitsversorgung bei häuslicher Gewalt: Ergänzende Empfehlungen zur Versorgung von Betroffenen mit Kind\(ern\)“](#) hinzuziehen. Diese beinhalten unter anderem:

- ▶ einen Ablauf zum Vorgehen beim Verdacht auf einen akuten Kinderschutzfall (ab S. 3),
- ▶ Eine Liste mit Anlaufstellen und Versorgungsangeboten für akute Betroffenheit von Gewalt (ab S. 7).

Grundsätzlich gilt: **Traumainformierte Arbeit mit den Eltern geht auch nach Meldung eines Verdachts auf Kindeswohlgefährdung weiter.** Transparent und ressourcenorientiert. Eine Intervention sollte nur mit maximaler Transparenz und Kontrolle und unter Einbezug sowie mit größtmöglicher Selbstbestimmung des betroffenen Elternteils erfolgen, um eine mögliche Retraumatisierung zu vermeiden.

MATERIALIEN ZUM THEMA:

▶ „Du auch?“:

Informationen zum Thema Trauma nach Gewalterfahrungen für Kinder und Jugendliche, ein Projekt von Wissenschaftler*innen, welche die Traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie (kurz TF-KVT) Kindern und Jugendlichen zugänglich machen möchten. Link: www.du-auch.de/leben-ohne-traumafolgen.

▶ „Sicher aufwachsen“:

Datenbank der Frauenhauskoordinierung e.V. mit zahlreichen Informations- und Fortbildungsmaterialien zum Thema Betroffenheit von Kindern und Jugendlichen bei Partnerschaftsgewalt, richtet sich an Fachpersonen, die Kinder und Jugendliche begleiten. Link: www.sicher-aufwachsen.org.

▶ „Kindschaftssachen und häusliche Gewalt: Umgang, elterliche Sorge, Kindeswohlgefährdung, Familienverfahrensrecht“:

Empfehlungen für Jugendämter in Fällen häuslicher Gewalt, herausgegeben von Thomas Meysen, SOCLES International Centre for Socio-Legal Studies. Link: www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen.

► **„Häusliche Gewalt: Informationen und Hilfe für Kinder und Jugendliche“:** Informationen und Anlaufstellen, ein Projekt von BIG e.V. Link: www.gewalt-ist-nie-ok.de.

► **Materialien des BIG e.V.** Broschüren, Arbeitsblätter, Empfehlungen, Flyer, u.a. Link: www.big-berlin.info/service/medien/kinder-und-jugendliche.

► **„Kinder vor häuslicher Gewalt schützen – Strategien für die Zusammenarbeit von Jugendhilfe und Frauenhilfe“.** Jugendhilfe aktuell 1/2020 mit thematischen Fachartikeln. Link: www.foej.lwl.org.

► **„Gesundheitsversorgung bei häuslicher Gewalt: Ergänzende Empfehlungen zur Versorgung von Betroffenen mit Kind(ern)“.** Empfehlungen des Runden Tisches Berlin zum Vorgehen nach akuter häuslicher Gewalt, einschließlich bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdung. Link: www.rtb-gesundheit.de.



Begriffsdefinitionen

Geschlechtsbezogene Gewalt

richtet sich gegen Menschen aufgrund ihres (zugeschriebenen) Geschlechts oder ihrer Geschlechtsidentität und kann verschiedene Gewaltformen beinhalten wie sexuelle, häusliche, körperliche, psychische, organisierte und wirtschaftliche Gewalt. Geschlechtsbezogene Gewalt betrifft in seiner Häufigkeit vorwiegend Frauen (vgl. Schröttle 2004; RA, 2014), aber auch trans*, inter* und nicht-binäre Personen (vgl. BIK, FHK). Diese wird durch soziale Normen, (patriarchale) Machtstrukturen und Geschlechterrollen aufrechterhalten und hat oftmals tiefgreifende und langanhaltende Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die gesellschaftliche Teilhabe der Betroffenen. Auch cis-Männer können von geschlechtsbezogener Gewalt betroffen sein. Allerdings werden „Männer häufiger Opfer von Gewalt durch andere Männer im öffentlichen Raum oder Bekanntenkreis [...]“. Wenn Männer Gewalt in Paarbeziehungen erleben, handelt es sich seltener um wiederholte, schwere oder bedrohliche Gewalt, die in ungleiche Machtverhältnisse zu Ungunsten der Männer eingebunden ist“ (GiG-Net 2008: 19 ff.; Schröttle 2010: 143). Daher wird im Folgenden in den verwendeten Personenbezeichnungen die weibliche Form genutzt.

Traumainformiertes Handeln

bezeichnet eine ressourcenorientierte, respektvolle, wertschätzende und transparente Haltung. Dazu gehört auch, Gewalt und Auswirkungen auf die Psyche zusammenzudenken. Traumainformiertheit ist ein weiterer Begriff. Was eine traumainformierte Haltung in der Zusammenarbeit mit Betroffenen geschlechtsbezogener Gewalt bedeuten kann, wird in dieser Broschüre mit vielen Praxisbeispielen näher beleuchtet. Für eine traumainformierte Haltung ist keine Ausbildung notwendig.

Doppelte Parteilichkeit bedeutet, die Bedürfnisse der von geschlechtsbezogener Gewalt betroffenen Eltern als auch ihrer Kinder – unter Beachtung ihres Alters- und Entwicklungsstandes – zu berücksichtigen und zu unterstützen.



Traumafolgebelastrungen

umfassen alle biopsychosozialen Folgen, die durch traumatische Ereignisse entstehen. Gewalterfahrungen führen bei den Betroffenen in der Regel zu massivem Stresserleben und gehen mit überwältigenden Gefühlen von Angst, Ohnmacht sowie Vertrauens- und Kontrollverlust einher. Die sogenannte Notfallreaktion des Körpers (u.a. fight, flight, freeze) löst bestimmte hormonelle, hirnhysiologische und neurophysiologische Reaktionen aus, die langfristig zu einer Beeinträchtigung in verschiedenen Funktionsbereichen führen und vor allem das Stressverarbeitungssystem beschädigen können. Dies kann mit massiven Folgen für die (psycho)somatische Gesundheit einhergehen, wie z.B. reduzierte Belastbarkeit, Schwächung des Immunsystems, höhere Anfälligkeit für chronische Erkrankungen, usw.

Häufig führen die Traumafolgen zu langfristigen und chronischen psychischen Belastungen. Diese können wiederum Herausforderungen in der Kindererziehung mit sich bringen und es den Eltern erschweren, im Kontakt mit ihren Kindern angemessen zu reagieren. Dennoch gelingt es laut Kindler (2013) vielen häufig erstaunlich gut, hinreichend und nachhaltig fürsorglich gegenüber ihren Kindern zu sein. Die hier dargestellte Perspektive entspricht der klinischen, psychiatrischen Perspektive. Die [Kontextualisierte Traumaarbeit](#) (Brensell/Hartmann/ Schmitz-Weicht 2015) bettet darüber hinaus geschlechtsbezogene Gewalt sowie deren Traumafolgen in gesellschaftliche Machtverhältnisse ein und gestaltet die Arbeit mit Betroffenen empowernd.

Praxistipps



Gewalterfahrungen und psychische Belastungen enttabuisieren

Sie kennen das vielleicht aus Ihrer Arbeit: Sie haben den Verdacht, dass Ihre Klient*in im Lebensverlauf Gewalt erlitten hat. Nun haben Sie Angst, etwas falsch zu machen oder nicht spezifisch genug ausgebildet zu sein, um sie darauf anzusprechen.

► Viele Gründe führen dazu, dass sowohl Betroffene als auch Fachkräfte Gewalterfahrungen nicht ansprechen: unter anderem Scham- und Schuldgefühle, gesellschaftliche Tabus und Stigma, Zeitmangel oder Angst vor Retraumatisierung.

► Aufgrund der Tabuisierung werden die psychischen Gewaltfolgen häufig durch die Betroffenen selbst, aber auch durch ihr Umfeld und Fachpersonen nicht mit der erfahrenen Gewalt in Verbindung gebracht. Das Sprechen über Gewalterfahrungen wirkt für Betroffene jedoch häufig entlastend und wirkt einer Individualisierung entgegen.

► Bemühen Sie sich als Fachperson daher darum, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem die Betroffene offen über ihre Gewalterfahrungen und die damit verbundenen psychischen Belastungen sprechen kann. Hierbei kann es hilfreich sein, zu überprüfen, ob eine Kinderbetreuung während der Beratung organisiert werden kann.

► Fragen Sie als Fachperson aktiv nach (möglichen) Gewalterfahrungen und bringen Sie diese mit psychischen Belastungen, die aktuell erlebt werden, in Zusammenhang. So kann vermittelt werden, warum Sie diese Fragen stellen und dass Sie aus einer fachlichen Perspektive fragen.

► Nutzen Sie dabei die Sprache und Begrifflichkeiten, die die betroffene Person benutzt, damit sie sich verstanden und angenommen fühlt.

► Traumainformiertes Handeln ist immer möglich und kann von jede*m umgesetzt werden. Achten Sie beispielsweise darauf, dass Ihr Gegenüber im „Hier und Jetzt“ orientiert bleibt und nicht (zu sehr) von aufkommenden Erinnerungen belastet wird.

► Nutzen Sie Weiterbildungsangebote zur Fundierung Ihrer traumainformierten Haltung und Gesprächsführung. Konkrete Empfehlungen finden Sie in dem nachfolgenden Infokasten (S. 10).

Formulierungshilfen

Alles, was Betroffene erzählen, hat seine Berechtigung und Funktion. Es sollten keine Handlungen und Informationen in Frage gestellt werden. Signalisieren Sie, dass das Gesagte ernst genommen wird. Sie können Ihre Klient*in ermuntern: „Erzählen Sie das, was sie mitteilen wollen und nichts, was Sie noch zusätzlich belastet.“

„Viele Frauen erleben Gewalt. Das kann zu psychischen und psychosozialen Belastungen führen. Was Sie mir berichten, höre ich oft von Menschen, die verletzt wurden. Ist das bei Ihnen auch so?“

„Es kann sehr belastend sein, von Gewalterfahrungen zu berichten. Bitte achten Sie gut auf sich. Sie müssen mir keine Details erzählen. Es genügt, wenn Sie bei Überschriften bleiben. Ich würde auch – wenn ich das Gefühl habe, etwas ist zu belastend für Sie – ggf. einmal unterbrechen, damit wir gut gemeinsam im Hier und Jetzt bleiben können.“ Achten Sie also selbst darauf, ob Ihr Gegenüber gut mit Ihnen im Kontakt ist und bleibt.

Praxistipps

- ▶ S.I.G.N.A.L.-Leitfaden zum Ansprechen von Gewalt:
www.signal-intervention.de/signal-leitfaden
- ▶ Fortbildungsmodul des Betroffenenrats der Fachstelle Traumanetz Berlin:
www.traumanetz.signal-intervention.de/fortbildung
- ▶ Schellong, J./ Eppler, F.: Traumainformierte Gesprächsführung. In: J. Schellong/ F. Eppler/ K. Weidner (Hrsg.): Praxishandbuch Psychotraumatologie. S.43-48). Thieme 2018:
www.thieme-connect.de/products/ebooks/lookinside/10.1055/b-0038-163412

Reorientierung im „Hier und Jetzt“

Die Auswirkungen von schwerer Gewalt auf die Psyche und das sogenannte „Traumagedächtnis“ können dazu führen, dass Betroffene unkontrolliert von Erinnerungen an die Gewaltsituation in Form von Bildern und Sinneseindrücken überschwemmt werden. Deshalb ist es wichtig, das Erleben von Kontrolle und Orientierung in der Gegenwart wiederherzustellen.

► Helfen Sie der Betroffenen dabei, die Gegenwart von Vergangenen abzugrenzen, indem Sie immer wieder in den Blick nehmen, was das Heutige von der Vergangenheit unterscheidet.

► Unterstützen Sie dabei, die Gegenwart als vorhersehbar, kontrollierbar und sicher wahrzunehmen.

► Lenken Sie im Gespräch (auch für sich) immer wieder den Fokus auf Gegenwärtiges im Hier und Jetzt, zum Beispiel indem Sie ein Glas Wasser anbieten, das Fenster öffnen oder den Namen nennen.

Praxistipps

► Übungen zu Stabilisierung und Reorientierung vom institut berlin:
www.institut-berlin.de/downloads/uebungen/

► Viele weitere gute Anregungen rund um Stabilisierung und Reorientierung finden sich auf der folgenden Website: www.dis-sos.com/orientierung-und-grounding

Ressourcenorientierung

Ihre Klientin hat immer wieder mit starken Selbstzweifeln zu kämpfen, denkt, dass sie ihren Alltag nicht bewältigen kann, und fühlt sich ihren Kindern gegenüber schuldig, keine „gute Mutter“ zu sein.

► Viele Betroffene haben einen geringen Selbstwert und Schuldgefühle aufgrund der Gewalterfahrung und der damit verbundenen psychischen Belastungen. Täterstrategien, wie Gaslighting, Täter-Opfer-Umkehr sowie gesellschaftliche Stigmatisierung und Sexismus verstärken diese zusätzlich.

► Diese Selbstabwertung wird durch gesellschaftliche Tabuisierung von Gewalt sowie durch oft negative Vorerfahrungen und die daraus resultierende Angst vor Fachpersonen und Behörden, insbesondere dem Jugendamt, weiter verstärkt.

► Begegnen Sie den Selbstzweifeln gewaltbetroffener Mütter und Eltern mit einer ressourcenorientierten Haltung, die sowohl das erfahrene Leid anerkennt als auch den Fokus auf die Fähigkeiten und Kraftquellen der betroffenen Person legt.

Formulierungshilfen

„Wie schaffen Sie es trotzdem...?“

„Was haben Sie getan, um sich zu helfen?“

„Wie sind Sie aus dieser Situation herausgekommen? Was hat Ihnen dabei geholfen?“

„Was funktioniert schon gut? Wo ist etwas ausbaufähig?“

Wenn es in der Wahrnehmung der Betroffenen gar nichts Positives gibt: „Wann war es mal nicht ganz so schlimm? Was hat Ihnen da geholfen?“

Praxistipps

► Praktische Übung zur Ressourcenarbeit vom institut berlin:

www.institut-berlin.de/wp-content/uploads/Die-Ressourcen-meines-Lebens.pdf

Mütter von Stress entlasten

Vielleicht kennen Sie es aus Ihrer alltäglichen Arbeit: Ihre alleinerziehende Patient*in/ Klient*in hat mit einem belastenden Arbeitsverhältnis, Haushalt, Kindererziehung, Bürokratie, usw. zu kämpfen und weiß vor lauter Stress nicht, wo ihr der Kopf steht.

► Gewalterfahrungen im Lebensverlauf haben oftmals Auswirkungen auf die Gesundheit und somit auch auf die Arbeitsfähigkeit und können mit sozioökonomischer Prekarisierung einhergehen.

► Machen Sie sich bewusst, dass viele gewaltbelastete Mütter zusätzlich unter traumatischem Stress leiden. Sie haben mit

den traumabedingten Auswirkungen auf das Stressverarbeitungssystem zu kämpfen (siehe Begriffsdefinitionen S. 5).

► Unterstützen Sie gewaltbetroffene Eltern dabei, ihre Fähigkeiten im Umgang mit Stress und alltäglichen Belastungen zu stärken. Eine gesteigerte Resilienz schafft neue Handlungsspielräume, um den Anforderungen und Verantwortungen ihrer Elternrolle besser gerecht zu werden.

► Schauen Sie, wo sich die Betroffene Raum für sich selbst schaffen kann, und unterstützen Sie sie dabei, zu lernen, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Formulierungshilfen

„Ich verstehe, dass sich das gerade für Sie überfordernd anfühlen kann. Ich unterstütze Sie dabei.“

„Ich weiß, dass Sie das schaffen können.“

„Sie müssen nicht alles auf einmal bewältigen.“

„Sorgen Sie erstmal dafür, dass Sie sich und Ihr Nervensystem beruhigen. Was tut Ihnen normalerweise gut, wenn Sie gestresst sind?“

Praxistipps

► Konkrete Entlastungen für Mütter, z.B. Mutter-Kind-Kur: www.muettergenesungswerk.de

► Zuschüsse zu Urläuben: www.bag-familienerholung.de/familienferienstaetten

► Familienpatenschaften:
www.elternsein.info/fruehe-hilfen/was-sind-fruehe-hilfen/familienpatenschaften

► Patenschaften für Kinder psychisch kranker Eltern: www.amsoc-patenschaften.de

► Übungen für Selbstfürsorge vom institut berlin (inkl. Atemübungen, Schutzhülle, Notfallkoffer) u.a.: www.institut-berlin.de/downloads/uebungen

Bewusstsein schaffen für die Möglichkeit von Veränderung

Oft wird von „transgenerationaler Traumaweitergabe“ gesprochen. Im Kontext geschlechtsbezogener Gewalt lohnt sich im Sinne der Entstigmatisierung ein differenzierter Blick auf das Thema.

► Viele gewaltbetroffene Elternteile wissen um die Folgen, die ihre Erfahrungen auch für ihre Kinder haben können, und fühlen sich dafür schuldig.

► Es ist wichtig, auch über diese Folgen zu sprechen. Die Art, wie Sie als Fachperson mit den Eltern über transgenerationale Traumaweitergabe sprechen, kann dabei helfen, automatisierte Selbstabwertungen sich selbst gegenüber und Schuldgefühle den Kindern gegenüber zu mindern. So wird ein Raum für neue Handlungsmöglichkeiten eröffnet.

► Reflektieren Sie, welche Bilder Sie bezüglich transgenerationaler Traumaweitergabe haben und wie Sie diese mit der Betroffenen thematisieren.

► Aus der Entwicklungspsychologie, der Epigenetik und der Hirnforschung wissen

wir: Veränderungen sind immer möglich! Soziale Unterstützung, Stabilisierung und die Reaktionen des sozialen Umfeldes haben großen Einfluss darauf, welche langfristigen Folgen Gewalterfahrungen für die psychische Gesundheit der Betroffenen und ihre Kinder haben.

► Verbreiten Sie Zuversicht im Kontakt mit Gewaltbetroffenen, deren Vertrauen und Optimismus erschüttert wurde, indem Sie eine positive Kontaktperson sind und den Fokus auf die Ressourcen legen. Unterstützen Sie dabei, ein entlastendes und stabilisierendes soziales Umfeld für Elternteile und Kind aufzubauen bzw. zu stärken.

► Forschung zu Lebensverläufen komplex traumatisierter Frauen mit Kindern zeigt, wie wichtig die Beziehung zu Fachpersonen aus der psychosozialen Praxis und der durch die Fachpersonen verbreitete Optimismus für die Frauen war. Die befragten Mütter berichteten, dass diese Beziehungen ihnen maßgeblich dabei geholfen haben, weniger das Gefühl von Alternativlosigkeit zu haben (Zillig 2016 & 2017).

Formulierungshilfe

„Natürlich hat ihre gegenwärtige Lebenssituation und die Belastung, die Sie haben, auch Auswirkungen auf Ihre Kinder. Wir können gemeinsam prüfen, welche das sind und wie Sie diese abfedern können.“

Praxistipps

► Zillig, Ute (2017): Die transgenerationale Weitergabe von Traumatisierungen als alternative Tatsache? Das Mutmachen für die Gegenwart als elementarer Bestandteil traumasensibler Elternarbeit. Trauma & Gewalt: library.klett-cotta.de/article/10.21706/tg-11-3-234.

Mit Wertschätzung und Respekt Bindungsfähigkeit und Erziehungskompetenz stärken

Gewalterfahrungen können auch dazu führen, dass die selbst erlebte Abwertung an andere Menschen, insbesondere auch eigene Kinder weitergegeben wird. Es ist nicht immer leicht, das als Fachperson mitzuerleben. Das Wissen um mögliche Hintergründe für dieses Verhalten kann dabei helfen, Eltern und Kinder gleichermaßen zu unterstützen.

► Manchmal kann das Verhalten des gewaltbetroffenen Elternteils irritieren. Versuchen Sie dennoch auf Schuldzuweisungen zu verzichten. Für eine professionelle Haltung ist es wichtig, die Perspektive der betroffenen Person nachzuvollziehen und sich einfühlsam in ihre Situation hineinzusetzen.

► Bemühen Sie sich darum, die Eltern nicht zu pathologisieren. Dabei kann es helfen, die eigenen Impulse wahrzunehmen und zu reflektieren. Lassen Sie sich dabei nicht von abwertenden Gedanken wie „Wieso macht sie denn nichts?“ oder „Wie kann sie denn nur?“ leiten.

► Diese wohlwollende Haltung schließt nicht aus, die betroffene Person an geeigneter

Stelle für ihr Verhalten in die Verantwortung zu nehmen. Es bedeutet vielmehr, zusätzlich nach den Hintergründen ihres Verhaltens zu fragen, voreilige Urteile zu vermeiden und dadurch die gemeinsame Zusammenarbeit zu stärken.

► Bemühen Sie sich also darum, empathisch und verständnisvoll die „guten Gründe“ der Eltern nachzuvollziehen und sie gleichzeitig in ihrer elterlichen Verantwortung zu stärken.

► Bemühen Sie sich immer wieder um eine transparente und Vertrauensaufbau ermöglichende Beziehungsarbeit.

► Stärken Sie die Selbstachtung und Würde der Eltern. So tragen Sie dazu bei, eine nachhaltige Hilfe für die Kinder aufzubauen.

► Knüpfen Sie an die eigenen Problem-beschreibungen und Lösungsansätze der Eltern an.

Formulierungshilfen

„Ich kann gut nachvollziehen, dass Sie sich nach diesem Erlebnis in einem Ausnahmezustand fühlten.“

„Wie schaffen Sie es trotz all dieser Belastungen, sich weiterhin gut um sich und Ihr Kind zu kümmern?“

„Was hilft Ihnen dabei, gut für Ihr Kind da zu sein?“

Literatur

Anonyme Bachelorarbeit (2021): Sexualisierte Gewalterfahrungen von Müttern und die Mutter-Kind-Bindung. Reflexive Perspektiven auf das STEEP-Programm. GRIN Verlag.

Hantke, L. & Görges, H.-J. (2012): Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Junfermann Verlag.

Kindler, Heinz (2013): Partnergewalt und Beeinträchtigungen kindlicher Entwicklung: Ein aktualisierter Forschungsüberblick. In: Kavemann, B. & Kreyssig, U. (Hrsg.): Handbuch Kinder und häusliche Gewalt. Springer VS, S. 27-46.

Noll, M. (2013): Sexualisierte Gewalt und Erziehung. Auswirkungen familialer Erfahrungen auf die Mutter-Kind-Beziehungen. Barbara Budrich Uni Press.

Pleyer, K.-H. (2003): „Parentale Hilflosigkeit“, ein systemisches Konstrukt für die therapeutische und pädagogische Arbeit mit Kindern. In: Familiendynamik, 28(4), S. 467-491.

Pleyer, K.-H. (2004): Co-traumatische Prozesse in der Eltern-Kind-Beziehung. In: Systema, 18(2), S. 132-149.

Rauwald, M. (2013) (Hrsg.): Vererbte Wunden. Transgenerationale Weitergabe traumatischer Erfahrungen. Beltz.

Reddemann, L. & Wöllner, W. (2017): Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung. Hogrefe.

Schellong, J. & Eppe, F. (2018): Traumainformierte Gesprächsführung. In: Schellong, J.; Eppe, F. & Weidner, K. (Hrsg.): Praxishandbuch Psychotraumatologie. Thieme, S. 43-48.

Ziegenhain, U. (2022): Erlebens- und Verarbeitungsweisen von Kindern im Kontext häuslicher Gewalt. Lerneinheit 17: Kindeswohlklärung. In: E-learning Gewaltschutz. Schutz und Hilfe bei häuslicher Gewalt, haeuslichegewalt.elearning-gewaltschutz.de.

Zillig, U. (2023): Gewaltfolgen als individueller Makel. Lebensgeschichtliche Erzählungen erwachsener Kinder komplex traumatisierter Mütter. In: Trauma & Gewalt, 17(1), S. 72-81.

Zillig, U. (2017): Die transgenerationale Weitergabe von Traumatisierungen als alternativlose Tatsache? Das Mutmachen für die Gegenwart als elementarer Bestandteil traumasensibler Elternarbeit. In: Trauma & Gewalt, 11(3), S. 234-244.

Zillig, U. (2016): Komplex Traumatisierte Mütter. Im Spannungsfeld zwischen Traumatherapie, Psychiatrie und Jugendhilfe. Verlag Barbara Budrich.



Feedback

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen und
Ihr Feedback zur Broschüre an:
traumanetz@signal-intervention.de.



Fachstelle Traumanetz Berlin
S.I.G.N.A.L. e.V.
Grüntaler Straße 1, 13357 Berlin
Telefon: 030 - 5461 7111
traumanetz@signal-intervention.de
www.traumanetz.signal-intervention.de