

Willkommen zum Workshop

Das Trauma der Gewalt –

Traumagerechter Umgang mit betroffenen Frauen

Ein Grundlagen-Workshop

Runder Tisch gegen häusliche Gewalt im Rhein-Sieg-Kreis am 14.09.2026 in Siegburg



Menschen, die durch Gewalt Geschädigte ehrenamtlich begleiten, müssen keine Traumaexpert*innen sein.
Grundwissen zu Trauma sollten sie haben.



Veronika Kendzia

Diplom-Sozialarbeiterin

Gestalttherapeutin

Fachberaterin für Psychotraumatologie

Sozialpädagogische Prozessbegleiterin (RWH)

Gründerin und bis 2016 Mitarbeiterin einer Frauenberatungsstelle

Freiberufliche Tätigkeit als Referentin

Ehrenamtliche Tätigkeit in der Flüchtlingshilfe



„Trauma“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet Wunde oder Verletzung.

„Psychisches Trauma“ ist eine seelische Verletzung oder starke psychische Erschütterung durch ein extrem belastendes Ereignis.



Traumatisches Ereignis

- außergewöhnlich bedrohliche Situation, die fast jeder Mensch als extrem belastend und katastrophal erleben würde
- Situation, die für die eigene Person oder für andere lebensbedrohlich ist, oder zu einer ernsten Verletzung führt/führen kann.
- unmittelbare Begegnung mit Gewalt und Tod, auch wenn andere betroffen sind.





Eine traumatische Erfahrung
ist das Unfassliche, das
Unbegreifliche, für das uns
oft die Worte fehlen.

Für die Betroffenen ist nichts
mehr, wie es vorher war.





Die traumatische Erfahrung
überwältigt, übersteigt die
individuellen Möglichkeiten zur
Bewältigung.

“Traumatische Situationen sind
solche, auf die keine subjektiv
angemessene Reaktion möglich
ist. Sie erfordern dringend, z.T. aus
Überlebensgründen, eine
angemessene und »not-wendige«
Handlung und lassen sie doch
nicht zu.”*

* Fischer/Riedesser : *Lehrbuch der Psychotraumatologie*, 2. Auflage 1999





Diskrepanz zwischen bedrohlicher
Situation und individuellen
Möglichkeiten, sie zu bewältigen

Überflutung mit Gefühlen von
Hilflosigkeit, Angst, Entsetzen.
Der verletzte Mensch fühlt sich schutzlos
preisgegeben.
Das Selbst- und Weltverständnis wird
dauerhaft erschüttert.





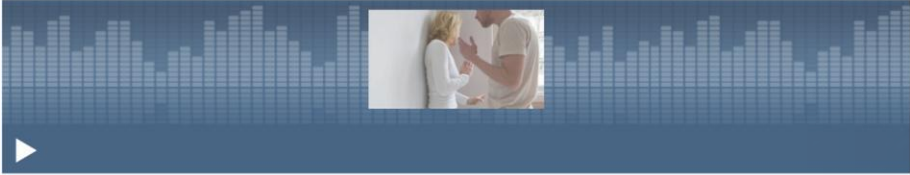
Das Trauma der “Häuslichen Gewalt”



Dynamik häuslicher Gewalt und mögliche Reaktionen der Betroffenen

www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr5/wdr5-dok5-das-feature-hoerprobe/index.html

Wie Familiengerichte Gewaltschutz aushebeln



Wie Familiengerichte Gewaltschutz aushebeln
Dok 5 - Das Feature | 15.04.2022 | 53:48 Min. | Verfügbar bis 19.04.2027 | WDR 5 | Von Marie von Kuck

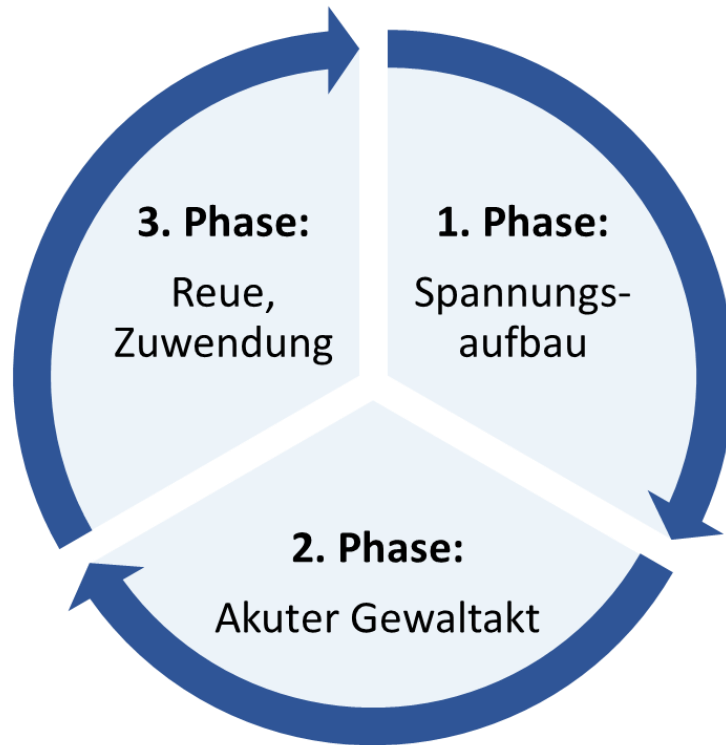
Er klagt vor Gericht und verlangt das alleinige Sorgerecht. Wenn sie gehen wolle, müsse sie die Kinder bei ihm lassen. Sie beteuert, er sei gefährlich, sie habe Angst vor ihm - und Angst um ihre Kinder. Doch das Gericht glaubt ihr nicht. // Von Marie von Kuck/ DLF & WDR 2022/ www.radiofeature.wdr.de

Ausschnitt 1, 0'08.62 – 4'45.02: Dynamik der Gewaltbeziehung

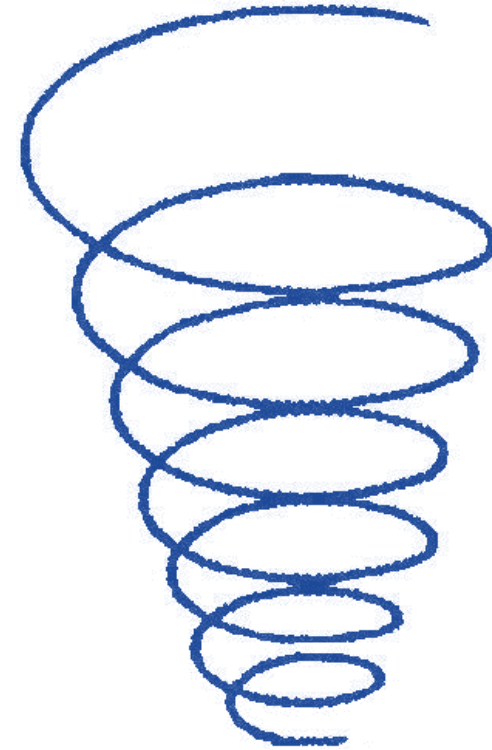


Dynamik häuslicher Gewalt

Kreislauf der Gewalt



Spirale der Gewalt



Zyklus wird immer wieder durchlaufen. Gewalt wird i.d.R. häufiger und schwerer.

Identifikation des Opfers mit dem Täter „Stockholmsyndrom“

Das Verhalten misshandelter Frauen kann den selben psychischen Mechanismen folgen wie bei Geiselopfern. Opfer passen sich dem Täter an, um zu überleben.

Das „Stockholm-Syndrom“ entsteht unter vier Bedingungen:

- Das Leben des Opfers wird bedroht, und der Täter hat die Macht, die Drohung auszuführen.
- Das Opfer kann nicht entkommen, oder glaubt, nicht entkommen zu können.
- Das Opfer ist von anderen Menschen isoliert.
- Der Täter ist zeitweilig freundlich zu seinem Opfer.



Das Trauma der sexualisierten Gewalt

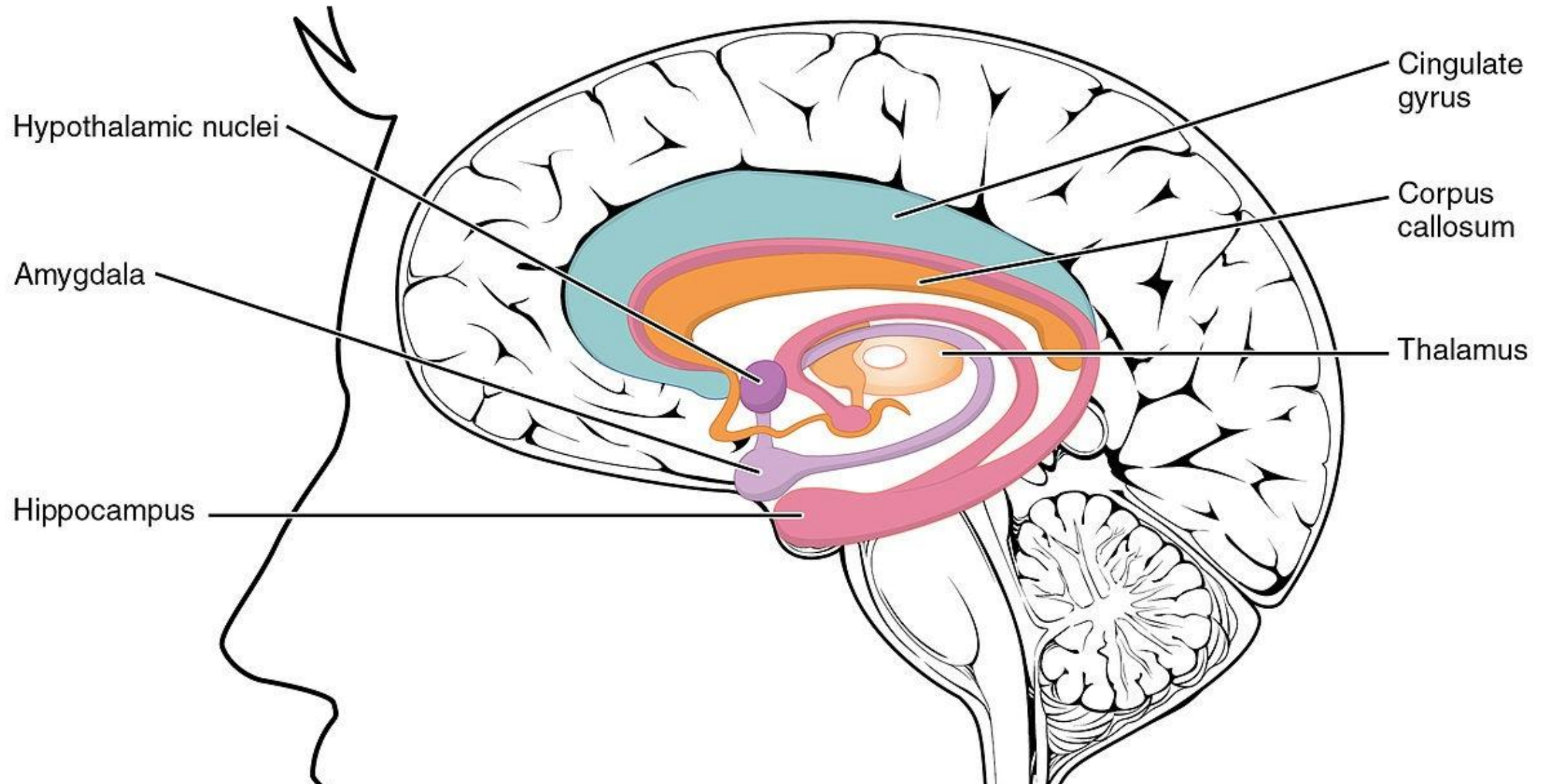


Mögliche Reaktionen der Betroffenen auf sexualisierte Gewalt

- Manche Frauen sprechen unmittelbar im Anschluss über die Tat, wollen kurze Zeit später jedoch nicht mehr darüber reden.
- Andere zeigen starke emotionale Reaktionen, sie sind wütend und reizbar.
- Wieder andere fühlen sich ohnmächtig, schutzlos und sind ängstlich.
- Manche Frauen sprechen lange nicht darüber oder schützen sich durch Verleugnung des Geschehenen.
- Einige Frauen ziehen sich zeitweise aus ihrem sozialen Umfeld zurück.
- Andere haben Angst vor dem Alleinsein oder halten bestimmte Situationen, in denen sie allein sind, nicht aus.

Quelle: „An ihrer Seite - Informationen und Hilfen für Unterstützer/innen, Freunde, Freundinnen und Angehörige von Betroffenen sexualisierter Gewalt“; Hrsg: bff





Was beim Trauma im Gehirn passiert

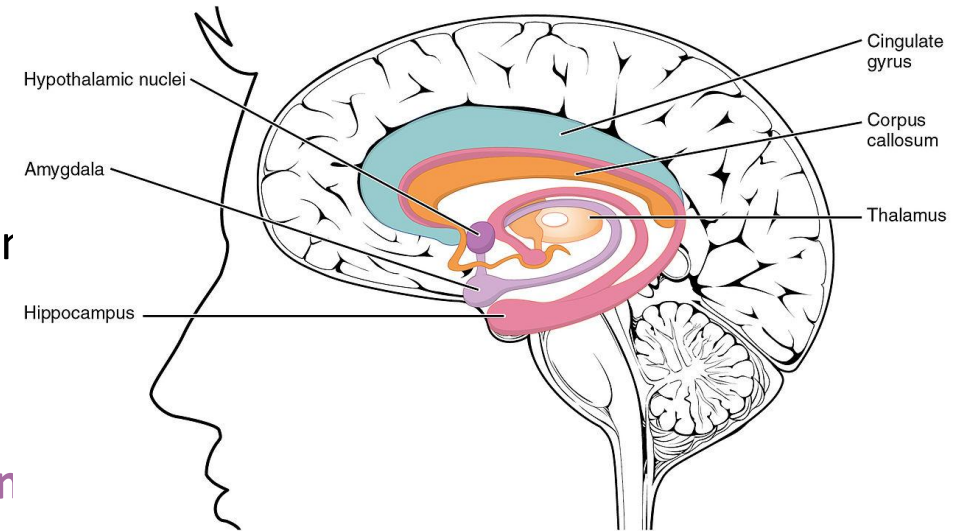
Gefahr → Amygdala ruft Alarmzustand aus. Ausschüttung von Hormonen bereitet den Körper auf **Kämpfen oder Fliehen** vor.

Flucht oder Angriff nicht möglich → Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht → Amygdala löst Notfallprogramm aus → „Freeze“
Erstarrung

Hippocampus wird blockiert, **traumatisches Ereignis in Fragmenten abgespeichert**, kann nur teilweise oder gar nicht erinnert werden.

Verbindung zum Sprachzentrum wird unterbrochen.

Amygdala speichert gefährliche **Emotionen und Sinneseindrücke unzusammenhängend**. Sie können durch „Trigger“ reaktiviert werden. „Flashbacks“ werden als gegenwärtig empfunden.



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-SA](#)



Traumafolge-Störungen
sind „normale Reaktionen
auf unnormale
Ereignisse“ (M. Huber)

“Trauma ist eine normale,
grundsätzlich gesunde Antwort der
Persönlichkeit auf eine verletzende
bzw. extrem kränkende Erfahrung.”

*Gottfried Fischer : Neue Wege aus dem Trauma,
7. Auflage 2011*

„Extreme Ereignisse verursachen
extreme Reaktionen.“

*Fischer/Riedesser: Lehrbuch der Psychotraumatologie,
2. Auflage 1999*



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß CC BY

Dichter*innen sprechen zu uns über das Grauen, und wie sie das Trauma erlebt und überlebt haben.

Rose Ausländer



* 11. Mai 1901 in Czernowitz
† 3. Jan. 1988 in Düsseldorf

Mutterlicht

Mai
mein Monat
da habe ich
meine Mutter geboren

Sie sang JA
zu mir

Maikäfer
tanzen noch immer
um ihr Licht

Als ich
aus der
Kindheit floh
erstickte
mein Glück
in der Fremde

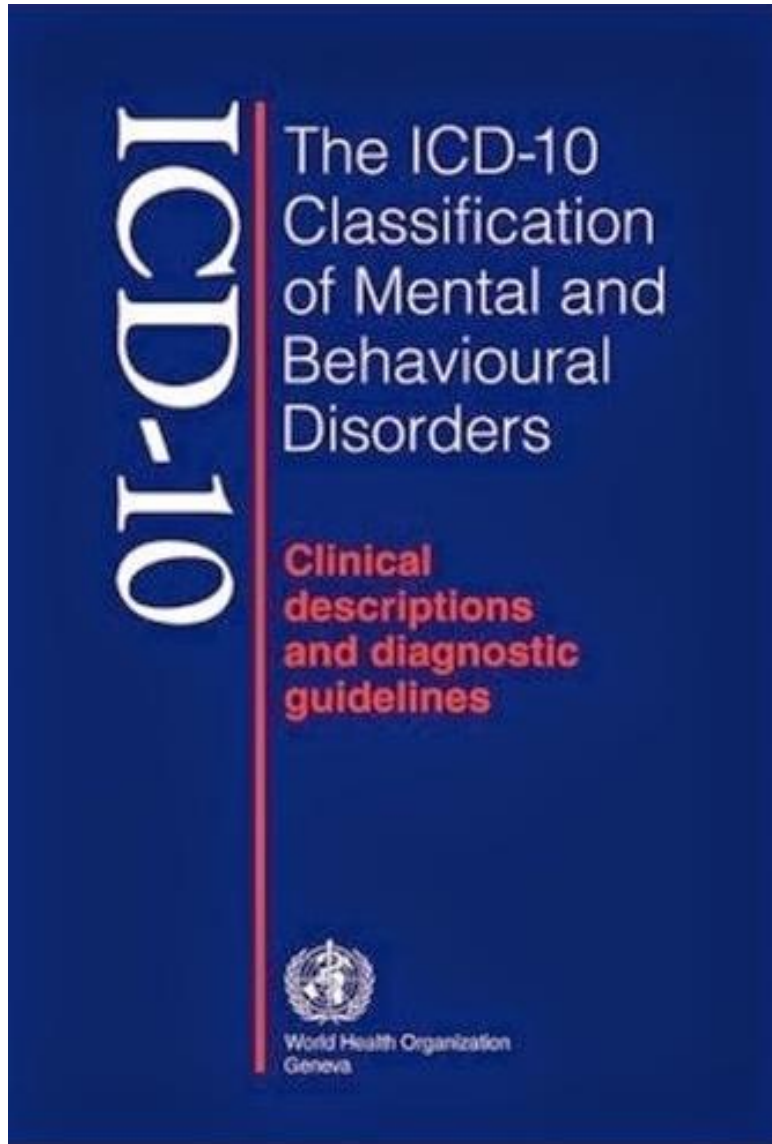
Als ich
im Ghetto
erstarrte
erfror
mein Herz
im Kellerversteck

Ich Überlebende
des Grauens
schreibe aus Worten
Leben

Diagnose einer Traumafolge- Störung



Foto: iStock-1405791770



Die ICD-10-GM unterscheidet

Akute Belastungsreaktion F43.0

Störung hervorgerufen durch eine außergewöhnliche seelische oder körperliche Belastung.

Setzt innerhalb einer Stunde nach dem Trauma ein und klingt in der Regel innerhalb von Stunden oder wenigen Tagen ab.

Posttraumatische Belastungsstörung F43.1

Störung hervorgerufen durch schwerste, katastrophale Belastungen, die bei fast jedem Menschen eine tiefe Verzweiflung auslösen würden.

Symptome treten verzögert auf, d.h. sie können Wochen, Monate oder Jahre später auftreten.



Die ICD-11 bringt Neuerungen

Neue Störungsgruppe. "Belastungsbezogene Störungen"

- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) 6B40
- Komplexe PTBS (KPTBS) 6B41
z..B. durch
 - Völkermord,
 - Sklaverei,
 - Folter,
 - wiederholter sexueller Missbrauch
 - anhaltende häusliche Gewalt
- Anhaltende Trauerstörung 6B42
- Anpassungsstörung 6B43

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Die Symptome werden drei Symptomgruppen zugeordnet:

- Wiedererleben
- Vermeidung
- Erhöhte Erregung



Chor der Geretteten

Wir Geretteten,
Aus deren hohlem Gebein der Tod schon seine Flöten schnitt,
An deren Sehnen der Tod schon seinen Bogen strich –
Unsere Leiber klagen noch nach
Mit ihrer verstümmelten Musik.
Wir Geretteten,
Immer noch hängen die Schlingen für unsere Hälse gedreht
Vor uns in der blauen Luft –
Immer noch füllen sich die Stundenuhren mit unserem tropfenden Blut.

Wir Geretteten,
Immer noch essen an uns die Würmer der Angst.
Unser Gestirn ist vergraben im Staub.
Wir Geretteten
Bitten euch:
Zeigt uns langsam eure Sonne.
Führt uns von Stern zu Stern im Schritt.
Lasst uns das Leben leise wieder lernen.
Es könnte sonst eines Vogels Lied,
Das Füllen des Eimers am Brunnen
Unseren schlecht versiegelten Schmerz aufbrechen lassen
Und uns wegschäumen –

Wir bitten euch:
Zeigt uns noch nicht einen beißenden Hund –
Es könnte sein, es könnte sein
Dass wir zu Staub zerfallen –
Vor euren Augen zerfallen in Staub.
Was hält denn unsere Webe zusammen?
Wir odemlos gewordene,
Deren Seele zu Ihm floh aus der Mitternacht
Lange bevor man unseren Leib rettete
In die Arche des Augenblicks.
Wir Geretteten,
Wir drücken eure Hand,
Wir erkennen euer Auge –
Aber zusammen hält uns nur noch der Abschied,
Der Abschied im Staub
Hält uns mit euch zusammen.



Nelly Sachs

* 10. Dezember 1891 in Berlin
† 12. Mai 1970 in Stockholm



Menschen nach Gewalterfahrung traumagerecht unterstützen

Menschen, die von anderen Menschen schwer verletzt wurden, brauchen sichere und heilsame Beziehungen.

Wichtig ist:

- Freundlicher und respektvoller Umgang
- Versprechen halten und keine falschen Versprechungen geben
- Eigene Grenzen und die Grenzen des Gegenüber wahren

Menschen nach Gewalterfahrung traumagerecht unterstützen

„Faustregel“

- möglichst rasch und weitgehend Sicherheit vermitteln
- als einfühlsamer Gesprächspartner zur Verfügung stehen
- Verständnis haben und fördern für die Traumawirkungen und den Prozess der Traumaverarbeitung

Fischer/Riedesser : *Lehrbuch der
Psychotraumatologie*, 2. Auflage 1999





Sicherheit vermitteln

An erster Stelle steht die Sicherheit.

Menschen, die eine extreme Bedrohung erlebt haben, müssen erst wieder in Sicherheit sein, damit sie sich beruhigen können.



Foto: iStock-874789476

Einfühlsame Gesprächspartner*innen sein

- Traumarelevante Themen nicht von sich aus ansprechen, wenn es nicht nötig ist
- Auf Gegenwart und Zukunft konzentrieren
- Wenn Betroffene von den Erlebnissen berichten möchten und es dem/der Helfenden möglich ist, erzählen lassen und einfühlsam zuhören
- Bei traumarelevanten Themen auf Anzeichen von Belastung achten
- Verstummt das Gegenüber, schaut mit leerem Blick, reagiert nicht auf Ansprache, behilflich sein, wieder in die Gegenwart zu kommen



Wege aus der Gewalt

Frauenhaus Trier

[Angebot](#) [Weg](#) [Leben](#) [Arbeit](#) [Trägerverein](#) [Förderverein](#) [Aktuell](#) [Kontakt](#)

Psychoedukative Broschüre „Was ist los mit mir?“ – Stress und Trauma erklärt in leichter Sprache



0651 74444

Hier finden Sie Informationen zu digitaler Gewalt:



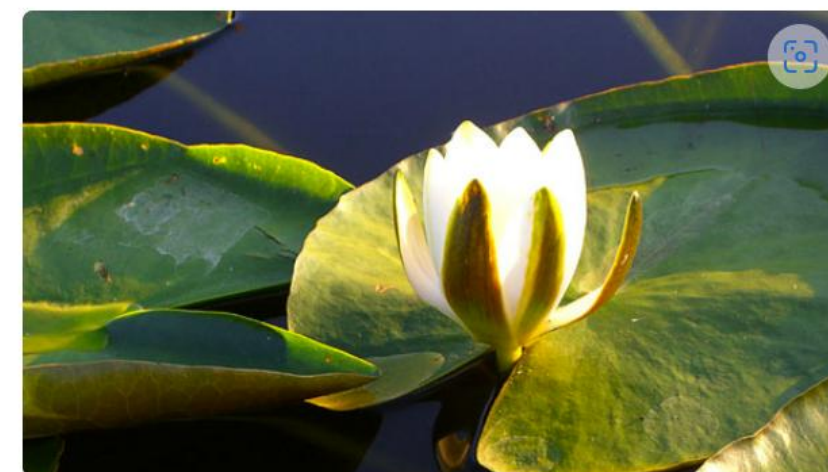
Eine Broschüre herausgegeben
vom Frauenhaus Trier





Informationen für Menschen nach einem Trauma

Sie lesen oder hören diese Information, weil Sie wahrscheinlich auf Ihrem Weg hierher oder schon in Ihrer Heimat Erlebnisse hatten, die für Sie sehr bedrohlich oder schmerzhaft waren. Vielleicht mussten Sie extreme Unsicherheiten oder auch Todesängste ausstehen, vielleicht haben Sie Ihnen nahestehende Menschen verloren. Sie haben es geschafft, zu überleben, dabei aber wahrscheinlich sehr extreme Erfahrungen gemacht. Unser Körper und unsere Seele reagieren auf solche Erfahrungen mit Symptomen, die Sie sich



[Umgang mit traumatisierten Kindern \(PDF\)](#)
[Informationen über Traumatisierung \(PDF\)](#)

A woman with dark hair tied back, wearing a light pink t-shirt, is focused on sewing at a green industrial machine. The background shows a workshop setting with a pink fabric hanging on the wall and various items on a table, including a spray bottle and colorful fabric. A semi-transparent white box with text is overlaid on the bottom left of the image.

Ressourcenorientierung

Den Blick auf die
Stärken richten

A photograph of two women working in a modern office. The woman in the foreground, with dark hair in a ponytail, is focused on her laptop. The woman in the background, wearing glasses and a white sweater, is also working on a laptop. A white coffee cup is on the desk. The background features a green shelving unit and a decorative orange wall.

Selbstwirksamkeit

- Nicht für sie, mit ihnen
- Eigenständig sein fördern



Empowerment Selbstbestimmung, Selbstermächtigung

- Gegengewicht zu Hilflosigkeit, Ohnmacht, Ausgeliefertsein
- Selbsthilfe, Selbstbestimmung und Kontrolle über das eigene Leben stärken
- EigenInitiative von Gewaltopfern zur Stabilisierung
- Selbstorganisierter Protest gegen Gewalt gegen Frauen
- Angebote von Gewaltopfern für Gewaltopfer

Helfende können Bedingungen schaffen, die Empowerment anstoßen und ermöglichen.

Unterstützung unmittelbar nach einer Gewalttat I

- Die Reaktionen der betroffenen Frauen und Mädchen sind vielfältig. Respektieren Sie den individuellen Umgang mit dem Geschehenen.
- Sorgen Sie für eine sichere Umgebung, einen geschützten Raum. Vermitteln Sie der Frau, dass sie jetzt in Sicherheit ist.
- In der Schockphase kann die praktische Unterstützung bei der Absicherung von Grundbedürfnissen hilfreich sein., z.B. medizinische Versorgung, etwas zu Trinken anbieten, für Wärme sorgen.
- Sagen Sie der Frau, dass Sie für sie da sind. Bieten Sie Unterstützung und Begleitung an, ohne sie aufzudrängen.
- Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie nach, was hilfreich ist, welche Unterstützung sie sich konkret wünscht.



Unterstützung unmittelbar nach einer Gewalttat II

- Achten Sie darauf, wieviel Nähe der Frau/dem Mädchen gut tut. Manchmal ist es besser, die Betroffene in Ruhe zu lassen, aber in der Nähe zu bleiben, und ansprechbar zu sein.
- Wenn Sie selbst sich dazu in der Lage fühlen, signalisieren Sie der Frau, dass sie mit Ihnen über das sprechen kann, was geschehen ist.
- Hören Sie verständnisvoll zu. Die Frau entscheidet, was sie erzählen will. Lassen Sie zu, wenn sie schweigt..
- Bezweifeln und bewerten Sie die Aussagen der Frau nicht.
- Vermeiden Sie “warum-Fragen“, diese können Schuldgefühle auslösen oder verstärken.



Unterstützung unmittelbar nach einer Gewalttat III

- Sprechen Sie einfach und klar. Geben Sie Informationen dosiert
- Machen Sie ihre eigenen Handlungen transparent. Erklären Sie, was Sie tun.
- Bleiben Sie ruhig und geduldig, auch bei starken Emotionen des Gegenübers, beispielsweise bei Wutausbruch.
- Zur Beruhigung kann Ablenkung hilfreich sein, oder das Reden über Alltägliches.
- Überlegen Sie gemeinsam mit der Frau, dem Mädchen, was ihr bisher geholfen hat, mit bedrohlichen Situationen umzugehen: Was tut ihnen/dir gut? Was lenkt sie/dich ab? Wodurch kommen sie/kommst du zur Ruhe?



Unterstützung unmittelbar nach einer Gewalttat IV

- Informieren Sie über weitergehende Hilfen. Akzeptieren Sie, wenn die Frau/das Mädchen etwas nicht möchte.
- Vor allem rechtliche Schritte erst nach gründlicher Information und in Absprache einleiten.
- Begleiten Sie die Frau, wenn sie es möchte, zu Polizei, Arzt/Ärztin, Anwalt/Anwältin oder einer Fachberatungsstelle.
- Beachten Sie Ihre eigenen Grenzen. Suchen Sie, wenn nötig, selbst Unterstützung.



An ihrer Seite

Informationen und Hilfen für Unterstützer/innen,
Freund/innen und Angehörige von Betroffenen
häuslicher Gewalt.



Broschüre mit Informationen und
Hilfen für Unterstützer*innen,
Freunde, Freund*innen und
Angehörige von Betroffenen
häuslicher Gewalt

<https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/infolyer-fuer-betroffene-und-bezugspersonen/broschuere-an-ihrer-seite-rot.html>

Informations- Broschüren für Betroffene und Helfer*innen

<https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/infolyer-fuer-betroffene-und-bezugspersonen/broschuere-an-ihrer-seite-blau.html>

https://www.frauenberatungsstelle.de/pdf/Broschuere_VerGEWALTigung_2018.pdf?m=1531997709&



Wenn ES passiert ist....

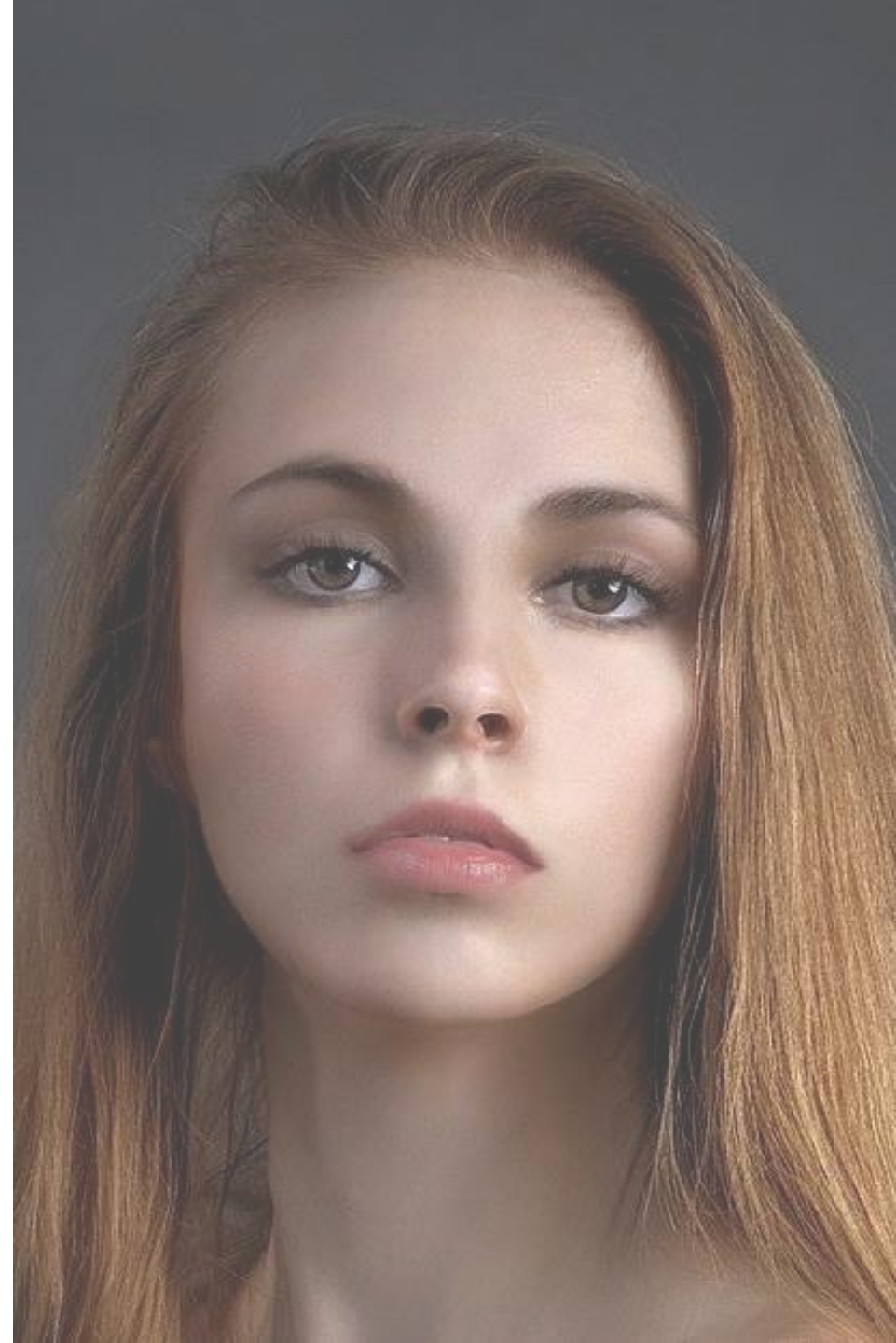
Handlungsmöglichkeiten
für Frauen nach einer
VerGEWALTigung

Umgang mit dissoziativen Reaktionen

Während der Dissoziation sind Wahrnehmung, Bewusstsein, Denken, Handeln und Fühlen voneinander getrennt.

Das Gegenüber

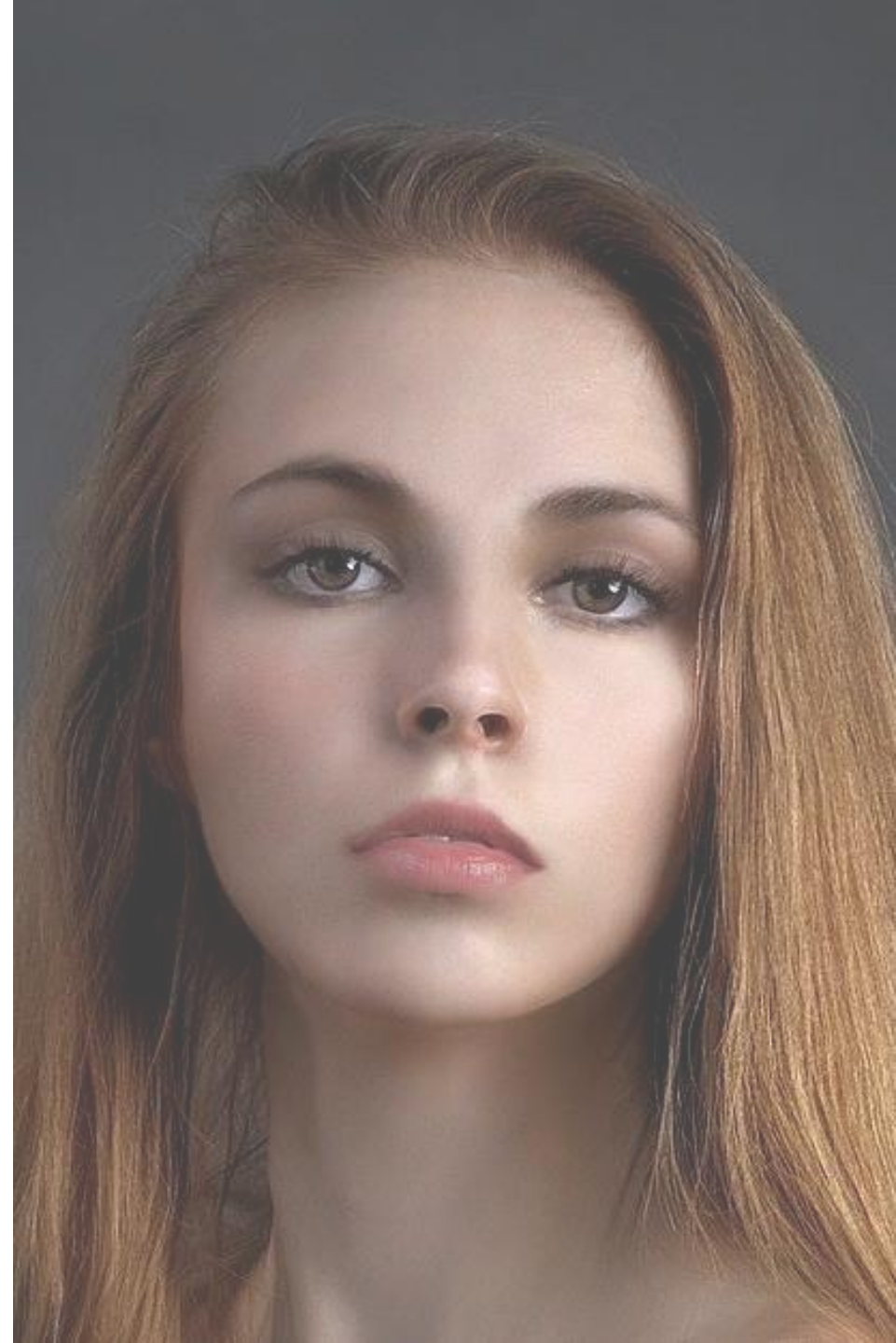
- verstummt, wirkt wie „weggetreten“, erstarrt ...
- ist unruhig, bewegt sich heftig, zittert ...
- reagiert nicht mehr auf Ansprache ...



Umgang mit dissoziativen Reaktionen

Versuchen, die Betroffene zu aktivieren

- Von den inneren Vorgängen ablenken
z.B. Thema ändern, Fragen stellen
- Hinlenken auf die Wahrnehmung der Gegenwart
z.B. nach Ort od. Uhrzeit fragen, Gegenstand zeigen
- Vorschlagen, sich zu bewegen
z.B. Füße fest auf den Boden stellen und Kontakt zum Boden spüren, ein paar Schritte gehen, Raum wechseln



➤ PTBS Sofortmaßnahmen

Übererregung: Unruhe, Zittern
sehr schnelle Atmung (Hyperventilation)
Weinen, Schreien
Überwachsamkeit oder Abwesenheit



➤ Grundsätze

In der Gegenwart bleiben, nicht nach auslösenden
Erlebnissen fragen!

Berührungen vermeiden

Ruhige, aber kräftige Stimme
einfache Sätze
langsame Bewegungen

➤ Themenwechsel herbeiführen



Mit Namen ansprechen, den aktuellen Ort
und Zeitzusammenhang nennen. „Herr/Frau
X, wir sind hier in der Firma Y, vor zehn
Minuten waren wir in der Mittagspause...“

➤ Sicherheit vermitteln



„Ich helfe Ihnen. Sie sind in Sicherheit.“

➤ Die Situation durch **Aktivieren unterschiedlicher
Wahrnehmungsbereiche** verändern 🗣️ 👁️ 👂 🧠 📍
=> Konzentration auf eine Handlung/Bewegung
lenkt vom Gefühl weg

➤ Eine Bewegungshandlung einleiten



z.B.: „Hier ist ein Glas Wasser/ Nehmen Sie
das Taschentuch.“

➤ Einen Ortswechsel herbeiführen



„Bitte kommen Sie mit mir/wir gehen mal...in
den Nebenraum, ...an die frische Luft,... nach
draußen, ... ans (geöffnete) Fenster.“

➤ Bei Hyperventilation:

In die Hände oder eine Tüte atmen lassen
zum ruhigen Atmen ermuntern: kurzes
Einatmen und langes Ausatmen
(Mitzählen hilft: bis 2 bei Einatmung, bis 3 bei Ausatmung)



„Wir atmen zusammen...1, 2 ein- 1,2,3 ausatmen.“



Fragen Sie ggfs., ob Sie Angehörige/Freunde zur
Unterstützung anrufen sollen.



Gewalt macht Druck – auch Helferinnen und Helfern

Wir geraten unter Druck

- wenn wir von Gewalt hören
- Anzeichen von Gewalt wahrnehmen
- Gewalt beobachten
- Gewaltopfer uns um Hilfe bitten



Auswirkung der Gewalt auf den Beratungskontakt

- Gewalt erzeugt starke Gefühle und heftige Reaktionen
- Verletzte tragen die Gefühle in die Beziehung zu Helferinnen und Helfern
- Helferinnen und Helfer reagieren wie Geschädigte

Umgang mit Übertragungsgefühlen

- Wahrnehmen und als dazu gehörend verstehen
- Distanz schaffen, z.B. kurz aus dem Gespräch gehen
- Mit KollegInnen sprechen
- Gut für sich selbst sorgen, z.B. etwas trinken
- Gesprächsangebot machen (ob Vermittlung an eine andere Einrichtung ratsam ist, zeigt sich später)

Was tun, wenn die Wut kommt ?





Wut gehört zur emotionalen „Grundausstattung“

- Wut ist heftiger als Ärger; oft mit starker Aggression verbunden
- Wut ist ein komplexes Zusammenwirken von Gefühl, körperlichen Reaktionen und Verhaltensreaktionen
- Zu unterscheiden sind das Gefühl der Wut und die wütende Handlung
- Wut verweist auf äußere Ursachen und innere Nöte

Die biologische Funktion von Wut

Wut signalisiert, dass jemand

- meine Grenzen nicht beachtet hat
- mir etwas vorenthält, worauf ich glaube, ein Recht zu haben
- mich oder eine Person, mit der ich mich identifiziere, schädigt oder verletzt



Die biologische Funktion von Wut

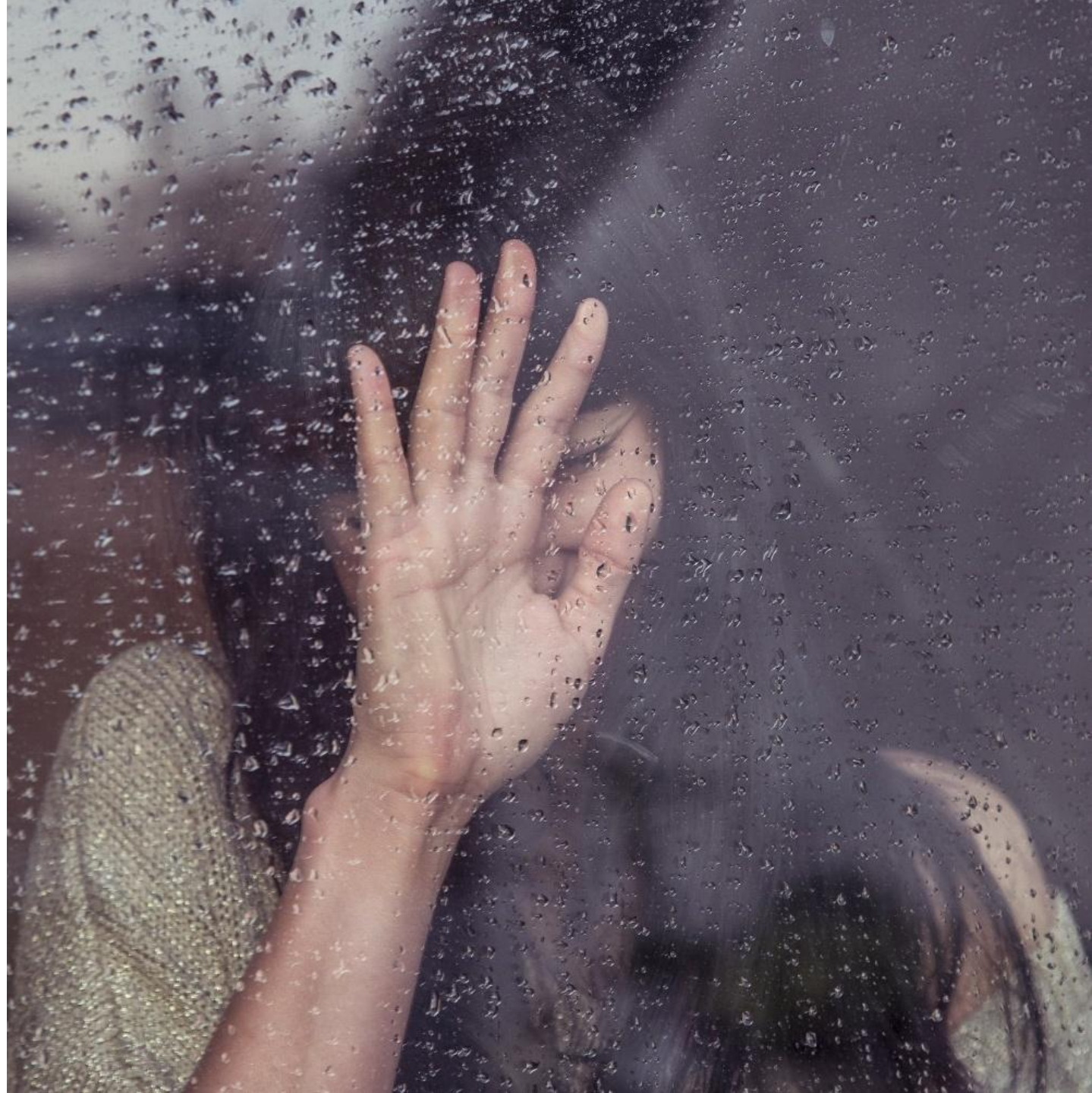
Wut bewegt dazu, mich zu wehren

- andere aus meiner Domäne zu vertreiben
- zu fordern, was ich brauche und was mir zusteht
- andere zu bekämpfen, damit sie aufhören mich/andere zu schädigen oder zu verletzen



Die ohnmächtige Wut aus dem Trauma

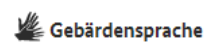
- In der traumatischen Situation wurde der Körper mit Energie der Wut aufgeladen.
- Aggressiver Impuls zur Selbstverteidigung wurde überwältigt, Energie „eingefroren“.
- Bei Erinnerung an traumatische Erlebnisse intensive Ohnmacht und Wut.
- Es kommt zu zwei Handlungsimpulsen: Ausbrechen von ohnmächtiger Wut und Zurückziehen in wütender Ohnmacht.



Wie Wut kontrolliert und genutzt werden kann

- Information über Trauma und die Folgen
- Trigger für Stress- und Wut kennen
- Auf belastende Situationen vorbereiten
- Aktivitäten zum Stress- und Wut-Abbau, z.B. Sport, Bewegung an der frischen Luft
- Ausdruck finden durch künstlerische Gestaltung, Musik
- Heikle Themen in Bewegung besprechen (Spaziergang, Ballprellen)

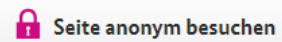




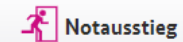
Gebärdensprache



Leichte Sprache



Seite anonym besuchen



Notausstieg



Bundesamt
für Familie und
zivilgesellschaftliche Aufgaben

[Das Hilfetelefon](#)[Gewalt gegen Frauen](#)[Kampagnen & Aktionen](#)[Materialien](#)[Presse](#)[Aktuelles](#)

Startseite

[Beratung für Frauen >](#)[Informationen für
unterstützende
Personen >](#)[Informationen für
Fachkräfte >](#)

Wichtiger Hinweis:

Anrufende aus dem deutschen Telefon- und Mobilnetz erreichen das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ab sofort unter der **neuen kürzeren Nummer 116 016**. Das Beratungsangebot ist weiterhin anonym, kostenfrei, barrierefrei und in 18 Fremdsprachen verfügbar. **Die bisherige Rufnummer 08000 116 016 bleibt bis auf weiteres parallel bestehen.**

Gemeinsam finden wir Antworten

Hier erhalten Sie Beratung und Hilfe >

 [Beratung
per Telefon](#) [Sofort-Chat](#)
Der Chat ist jetzt
verfügbar. [Online-Beratung](#)
[E-Mail-Beratung >](#)
[Chat-Beratung >](#) [Beratung in
18 Sprachen](#) [Beratung in
Gebärdensprache](#) [Leichte Sprache](#)



HILFETELEFON
GEWALT
AN MÄNNERN



Ich habe Gewalt erfahren



Ich möchte helfen



Ich möchte mehr wissen

HILFETELEFON GEWALT AN MÄNNERN

Gewalt schmerzt. Auch Männer.



Hier erhalten Sie Beratung und Hilfe

Telefon-Beratung

Montag bis Donnerstag
08:00 - 20:00 Uhr
Freitag
08:00 - 15:00 Uhr

[0800 1239900](tel:08001239900)



Sofort-Text-Chat

Montag bis Donnerstag
12:00 - 15:00 Uhr
17:00 - 19:00 Uhr

[JETZT CHATTEN](#)



Mail-Beratung

Sie haben verschiedene
Möglichkeiten, mit uns per
Mail in Kontakt zu treten.

[JETZT SCHREIBEN](#)



Viele Männer erleben Gewalt. Erleiden Gewalt. In der Kindheit, auf der Straße, in Institutionen oder auch in der Partnerschaft. Deshalb gibt es uns, das Hilfetelefon Gewalt an Männern. Wenn Sie also in irgendeiner Form Gewalt erlitten haben, melden Sie sich bei uns! Wenn Sie nicht (mehr) zu denen gehören wollen, die alles „mit sich selbst ausmachen“ und die so alleine bleiben mit dem, was ihnen widerfahren ist, dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

[Notausgang](#)

Herzlich willkommen bei AinoAid™!

Hier finden Sie Informationen, Hilfestellungen und wichtige Anlaufstellen rund um das Thema häusliche Gewalt/Partnerschaftsgewalt. Mit AinoAid™ finden Sie nicht nur Info-Materialien zu verschiedenen Themen, sondern auch einen Chatbot, der Ihnen erste Fragen zum Thema beantworten kann. Unser Angebot richtet sich an alle, die selbst von Gewalt betroffen sind oder Gewalt in einer Beziehung erleben sowie an Fachleute, die beruflich im Feld häusliche Gewalt tätig sind.

Chatten mit
AinoAid™

[Chat starten](#)

Informationen &
Hilfestellungen

[Details](#)

Was ist AinoAid™?

[Details](#)

Hilfsangebote

[Details](#)

IMPROVE + AinoAid™

AinoAid™ ist Teil des von der EU finanzierten Projekts IMPROVE zur Bekämpfung häuslicher Gewalt. IMPROVE entwickelt Instrumente zur Verbesserung der Meldung und Aufdeckung von häuslicher Gewalt, um die Opfern darin zu unterstützen, Zugang zu Unterstützungsdiensten und zur Justiz zu erlangen.

Wir arbeiten mit Polizeibehörden, Organisationen der Zivilgesellschaft, Hochschulen und anderen Partnern zusammen, um unsere Fähigkeiten zu verbessern und innovative Lösungen umzusetzen.

Was ist unsere Rolle in diesem Projekt?

Wir bauen AinoAid™ aus, um Opfern schnelle Beratung, Risikobewertungen und Weiterleitung an Unterstützungsangebote zu bieten. Unser Ziel ist es, sicherzustellen, dass die von häuslicher Gewalt Betroffenen rechtzeitig Unterstützung und Beratung erhalten.

An dem Projekt beteiligte Partner: We Encourage, S.I.G.N.A.L. e.V., Universität


[Feedback geben](#)


ASS NRW

Anonyme

Spurensicherung nach
sexualisierter und
körperlicher Gewalt

Leichte Sprache Gebärdensprache

Erklärung zur Barrierefreiheit "Social Media"-Einstellungen

chancen.nrw

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

Menü Presse Service

Ministerium Kinder Jugend Familie LSBTIQ* Gleichstellung Flucht Integration

Startseite > Gleichstellung > Gewaltschutz und Gewaltprävention > Unterstützung für Frauen > Anonyme Spurensicherung

Anonyme Spurensicherung



© Andrey_Kuzmin/Shutterstock.com

Anonyme Spurensicherung

Anonyme Spurensicherung (ASS) nach sexualisierter und körperlicher Gewalt in Nordrhein-Westfalen

Datenschutzeinstellungen

Navigation Gleichstellung

- ✓ Ziele der Gleichstellungspolitik
- ✓ Berufliche Gleichstellung
- ✓ Kompetenzzentren Frau und Beruf
- ✓ Gewaltschutz und Gewaltprävention
 - Hilfefon für Frauen
 - Unterstützung für Frauen
 - Angebote zur Unterstützung
 - **Anonyme Spurensicherung**
 - Förderprogramm „need-help.nrw“
 - Menschenhandel bekämpfen
 - Vor Gewalt schützen
 - Weibliche Genitalbeschneidung
 - Fach- und Koordinierungsstelle Istanbul-Konvention
 - Schutz von Prostituierten
 - Rat und Hilfe bei Zwangsheirat
 - Förderung von Täterarbeit als Mittel der Gewaltprävention
 - Hilfefon Gewalt an Männern
 - Unterstützung für Männer
 - Opferschutzportal Nordrhein-Westfalen

Sie sind hier: [Startseite](#) > [Fachgebiete](#) > [Allgemeine Psychiatrie](#) > [Ambulante Behandlung](#) > [Ambulanz für traumatisierte Menschen](#)

Ambulanz für erwachsene Menschen mit traumatischen Erfahrungen



Die **Traumaambulanz** ist eine Einrichtung zur Unterstützung, Beratung und Behandlung bei schweren psychischen und seelischen Belastungen in Folge kurz zurückliegender traumatischer Erfahrungen.

- ✓ **Erwachsene als Gewaltopfer**
- ✓ **Wie zeigt sich eine Traumatisierung?**
- ✓ **Die Zielgruppe – an wen richtet sich unser Angebot?**
- ✓ **Die Ziele – was wollen wir erreichen?**
- ✓ **Unser Angebot – was können wir für Sie tun?**

Kontakt

Telefon 0228 551-3131
traumaambulanz-bonn@lvr.de

Aygül Geles
Psychologische Psychotherapeutin
Telefon 0228 551-3131
ayguel.geles@lvr.de

Nina Esch-Werdier
Medizinische Fachangestellte
Telefon 0228 551-3131
nina.esch-werdier@lvr.de



Traumaambulanz



In Kooperation mit der Kinder- und Jugendpsychiatrie der LVR-Klinik Bonn bietet die Trauma-Ambulanz Kindern bis zu 10 Jahren, die akut belastet sind, schnelle Hilfe.

Ein Akuttrauma bezieht sich auf ein kurz zuvor stattgefundenes Ereignis (Gewalt, Unfall etc.), das die psychische Verarbeitungsfähigkeit überfordert und vielfältige Symptome (z.B. Angst, Unruhe, Rückzug) verursachen kann.

Das Angebot umfasst die Diagnostik, Stabilisierung und unterstützende Beratung des Kindes, seiner Eltern und Bezugspersonen. Ein erster Termin sollte möglichst zeitnah nach dem

belastenden Ereignis vereinbart werden. Bei Bedarf folgt der Erstintervention eine Traumatherapie, die hier im Haus oder in Absprache mit niedergelassen Kolleg*innen durchgeführt wird.

Adresse / Standort
Kinderneurologisches Zentrum
Gustav-Heinemann-Haus
Waldenburger Ring 46
53119 Bonn

[Zu den Anfahrtsbeschreibungen](#)

Zentrale Terminkoordination

Telefon 0228 6683-130

kinz.bonn@lvr.de

Ausgezeichnet mit dem
Qualitätssiegel



Psychosoziale Prozessbegleitung

Besonders schutzbedürftige Verletzte haben einen Anspruch auf professionelle Begleitung und Betreuung während des gesamten Strafverfahrens, die sogenannte psychosoziale Prozessbegleitung.



Quelle: AdobeStock/ StratfordProductions

Was bedeutet psychosoziale Prozessbegleitung?

Psychosoziale Prozessbegleitung ist eine besonders intensive Form der Begleitung vor, während und nach der Hauptverhandlung. Sie umfasst die qualifizierte Betreuung, Informationsvermittlung und Unterstützung im Strafverfahren. Damit soll vor allem die individuelle Belastung der Opfer reduziert werden. Prozessbegleitung ersetzt also nicht die Anwältin oder den Anwalt. Rechtsberatung ist und bleibt die Aufgabe allein der Anwältinnen oder Anwälte. Prozessbegleitung ist eine nicht-rechtliche Begleitung und damit ein zusätzliches Angebot für besonders schutzbedürftige Opfer.

Psychosoziale Prozessbegleiterinnen und Prozessbegleiter haben das Recht, bei Vernehmungen des Opfers dabei zu sein.

Wer ist anspruchsberechtigt?

Insbesondere Kinder und Jugendliche, die Opfer von Gewalt- und Sexualdelikten geworden sind, haben einen Anspruch auf psychosoziale Prozessbegleitung. Allerdings muss ein Antrag bei Gericht gestellt werden, das bei Vorliegen der Voraussetzungen die Prozessbegleitung beordert.

Auch erwachsene Opfer können bei Gewalt- oder Sexualverbrechen einen Anspruch auf psychosoziale Prozessbegleitung haben ebenso wie Kinder, Eltern, Geschwister, Ehegatten oder Lebenspartner, die ihren Angehörigen durch eine Straftat verloren haben.



“Der Heilungsprozeß ist wie ein Marathonlauf, es kommt auf die Ausdauer an.”

A. Maerker (Hrsg.): *Therapie der posttraumatischen Belastungsstörung*



Fazit und Ausblick

„Für die Betroffenen hat sich die Welt verändert. Nichts ist mehr wie es vorher war. Viele glauben, niemand auf der Welt könne sie verstehen, es sei denn, er habe das gleiche Schicksal erlitten. So breit, ja unüberbrückbar erscheint die Kluft zwischen dem Leben vor und nach dem Trauma.“

Glücklicherweise besitzen wir Menschen die Fähigkeit, unsere Welt nach einem solchen Zusammenbruch auch wieder aufbauen zu können.“

Gottfried Fischer : Neue Wege aus dem Trauma, 7. Auflage 2011



Kintsugi-Schale. Die mit Goldlack reparierten Bruchlinien sind deutlich zu erkennen.

Kintsugi

Die Reparatur zerbrochener Keramik mit Gold- und Silberpigmenten schafft neue Schönheit

Foto: iStock-1273649553

Rose Ausländer

Versöhnung

Wieder ein Morgen
ohne Gespenster
im Tau funkelt der Regenbogen
als Zeichen der Versöhnung

Du darfst dich freuen
über den vollkommenen Bau der Rose
darfst dich im grünen Labyrinth
verlieren und wiederfinden
in klarerer Gestalt

Du darfst ein Mensch sein
arglos

Der Morgentraum erzählt dir
Märchen du darfst
die Dinge neu ordnen
Farben verteilen
und wieder
schön sagen

an diesem Morgen
du Schöpfer und Geschöpf

aus: Im Aschenregen die Spur deines Namens., Gedichte und Prosa 1976, 1984





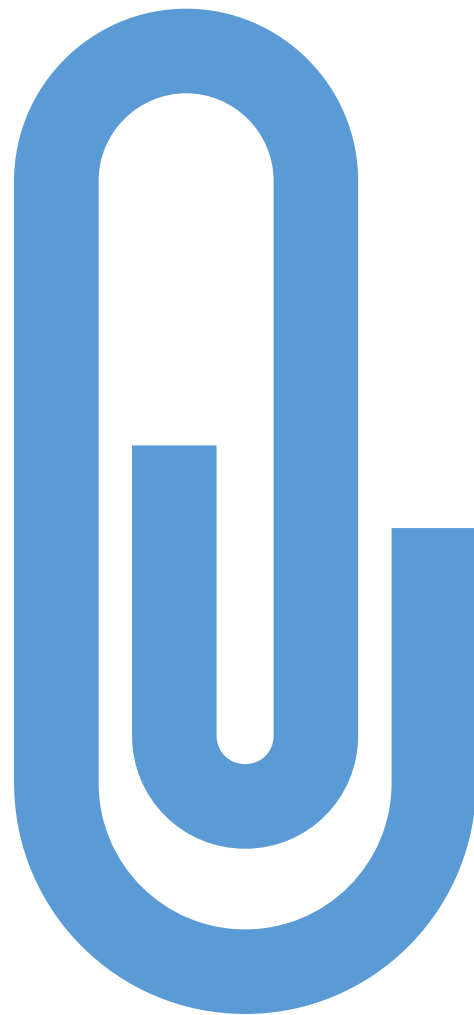
Selbstfürsorge

Selbstfürsorge ist die Übernahme der Verantwortung für die eigene Gesundheit und das eigene Leben.

Selbstfürsorge hilft, das Vertrauen in die Menschen und das Leben nicht zu verlieren.



Anhang



Folgen elterlicher Traumatisierung für die Kinder

Kinder traumatisierter Eltern haben ein erhöhtes Risiko, selbst psychische Auffälligkeiten zu entwickeln.

Wenn es den Eltern nicht gelingt, angemessen für die Kinder zu sorgen.

Kinder verhalten sich überangepasst, übernehmen die Elternrolle, oder unangepasst, sind unruhig, zappelig, aggressiv.

Durch transgenerationale Weitergabe der Traumatisierung in nachfolgende Generationen.

Tipp: Scobel – Gehirn und Gene

<https://www.3sat.de/wissen/scobel/scobel---gehirn-und-gene-100.html>

