

Pauline C. Frei und Sabine Weber
Herausgeberin: N.I.N.A. e.V.

Organisierte Sexualisierte Rituelle Gewalt

SUPPORT

Ein Leitfaden
für den Ausstieg



- » Informationen, Möglichkeiten und Erfahrungen
- » Schutz- und Hilfsmaßnahmen
- » Mut für neue Wege



Schutz & Sicherheit

Unterstützung

Professionell &

Partnerschaftlich bei

Organisierter &

Ritueller Gewalt &

Trauma

Pauline C. Frei und Sabine Weber
Herausgeberin: N.I.N.A. e.V.

Organisierte Sexualisierte Rituelle Gewalt

SUPPORT – Ein Leitfaden für den Ausstieg

Informationen, Möglichkeiten und Erfahrungen
Schutz- und Hilfsmaßnahmen
Mut für neue Wege

Impressum

Organisierte Sexualisierte Rituelle Gewalt

SUPPORT – Ein Leitfaden für den Ausstieg

Informationen, Möglichkeiten und Erfahrungen · Schutz- und Hilfsmaßnahmen · Mut für neue Wege

Autorinnen: Pauline C. Frei und Sabine Weber

Herausgeberin: N.I.N.A. e.V. · Dänische Str. 3–5 · 24 106 Kiel · www.nina-info.de

2. Auflage 2023

Deutsche Originalausgabe

Alle Rechte vorbehalten

© Kiel 2021

Urheberrechtshinweis

Alle Texte und Grafiken sind als Ganzes und in allen Teilen urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung zu kommerziellen Zwecken ist unzulässig. Das gilt insbesondere für Übertragungen und Kopien in andere Werke, Vervielfältigungen, Übersetzungen.

Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Herausgeberin.

Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung gescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Hinweis zu Quellen/Urheber:innen

Im Feld werden oftmals sich gleichende Einschätzungen und Empfehlungen entwickelt. Insofern könnten sich Lesende in Formulierungen oder Textpassagen wiedererkennen. Zitate sind nach bestem Wissen gekennzeichnet. Sollten dennoch bei aller Sorgfalt Urheber:innen nicht korrekt benannt worden sein, geschah dies nicht mit Vorsatz. Wir bitten in dem Fall um Rückmeldung, damit nach Prüfung ggf. die Quellenangaben korrigiert bzw. ergänzt werden können.

Danksagung

Wir bedanken uns bei den vielen Vielen, die mit ihren Erfahrungen und ihrem Wissen zu diesem Leitfaden beigetragen haben.

Danke an das Team der berta-Beraterinnen, deren beeindruckenden Zwischenruf wir für diesen Leitfaden verwenden durften.

Besonderen Dank möchten wir an dieser Stelle richten an Marion Mebes (vom Verlag mebes & noack). Ihre fachliche Unterstützung und ihr mitschwingendes, einführendes Feedback in der redaktionellen Arbeit waren für uns sehr wertvoll.



Inhalt

Einleitung	11
An wen richtet sich dieser Leitfaden?	.11
Begriffe und Sprachgebrauch	12
Teil I: Traumasensible Beratung	17
Der erste Kontakt	.17
Erste Begegnung / Kennenlernen	20
Beratung	25
Das Setting	25
Inhalte der Beratung	27
Stabilisierung	28
Äußere Sicherheit	29
Innere Kommunikation	30
Flashbacks	32
Beratung bei Täter-Kontakt	33
Beratung von täterloyalen Innenpersonen	35
Beratung von Klient:innen als Elternteil	36
Selbstverletzendes Verhalten und Sucht	36
Suizidalität	37
Traumasensitive Beratung und Selbstfürsorge	40
DIS – Verhaltensmuster und Signale	41
Teil II: Äußerer Ausstieg	44
Weitervermittlung / Ausweitung des Support-Netzwerks	45
Support-Netzwerk	47
Schutz	51
Hürden für das „Ankommen“ in einem sicheren Zuhause	53
Kriminalistische Möglichkeiten zum Schutz der Betroffenen	54
Sicherheit	56
Behördliche Auskunftssperre	56
Namensänderung	57
Maßnahmen nach dem Gewaltschutzgesetz	60
Eigensicherungsmaßnahmen	62
Schutzbrief hinterlegen	64
Finanzielle Unterstützung	64
Persönliches Budget	64
Persönliches Budget – Erfahrungsbericht einer Klientin	66
Antrag auf Leistungen der Eingliederungshilfe nach dem SGB IX – Rehabilitation und Teilhabe	67
OEG – Opferentschädigungsgesetz	70
Fonds Sexueller Missbrauch	72

Teil III: Innerer Ausstieg. 74

<i>Eine Klientin berichtet.</i>	<i>74</i>
Glauben, zuhören, wissen	75
Sicherheit, Ehrlichkeit, Beständigkeit	76
Regeln und Grenzen	77
Halten und Loslassen	77
Altes und Neues	77

Teil IV: Erfahrungen aus der Praxis 79

<i>Befragung schwer traumatisierter Menschen</i>	<i>79</i>
<i>Gründe und Begründungen für eine Therapieverlängerung</i>	<i>82</i>
<i>Informationsbrief an behandelnde Personen</i>	<i>83</i>
<i>Wir, die Expert:innen unserer selbst, berichten: Was wir erleben – was uns hilft</i>	<i>85</i>
Was die Täter versuchen	85
Zu Ablenkungsstrategien – z. B. bei Angst, Schmerz oder Flashbacks	86
Zu Alltagsproblemen mit DIS	88
Zu Partnerschaften mit DIS	89
Entwurf für einen Notfallzettel, der immer mitgeführt wird	90
Zu Selbstverletzung in Zeitlücken	91
Zum Schutzraum	91
Zum „Schutzbrief“	92
Zu Assistenzhunden	92
Zur Namensänderung	94
Zur Herausforderung Alltag	95
Meine Entscheidung zum Über-Leben	98
<i>Ein Zwischenruf</i>	<i>99</i>
<i>Perspektiven</i>	<i>102</i>

Anhang 104

<i>Literatur – eine Auswahl</i>	<i>104</i>
<i>Fundstellen zu DIS, ritueller/organisierter Gewalt im Internet</i>	<i>105</i>
<i>Unterstützung finden im Internet</i>	<i>106</i>
<i>Beratung und Fortbildung.</i>	<i>107</i>
<i>Autorinnenportraits</i>	<i>108</i>
Pauline C. Frei	108
Sabine Weber	108

Einleitung

In Verbindung mit unserer Arbeit (in der Ausstiegsbegleitung, am Hilfe-Telefon berta, bei Workshops u. a.) werden wir immer wieder mit den gleichen Fragen konfrontiert:

- » Was ist beim Ausstieg zu beachten?
- » Welche Möglichkeiten gibt es, sich zu schützen?
- » Was ist ein gut funktionierendes Support-Netzwerk?
- » Wie läuft eine Namensänderung ab?
- » Was ist ein Schutzbrief?
- » Worauf muss man beim inneren Ausstieg achten?
- » ...

Es ist dann nur noch eine Frage der Zeit, bis die wenig überraschende Frage gestellt wird: Wo kann ich das nachlesen? Gibt es dazu eine Zusammenfassung?

Dann wird uns jedes Mal aufs Neue bewusst, dass es so etwas leider nicht gibt. Hilfen und Unterstützungen für traumatisierte Menschen allgemein und Betroffene von organisierter Gewalt im Besonderen sind in unserer Gesellschaft und den Versorgungssystemen nicht ausreichend vorhanden. Das ist leider hinlänglich bekannt und von uns auch nicht änderbar, aber eine niedrigschwellige Zusammenfassung von Informationen, Möglichkeiten und Erfahrungen rund um den Ausstieg können wir realisieren.

Dieser Leitfaden basiert auf unseren Lebens- und Beratungserfahrungen und fasst sie zusammen. Weil diese von überwiegend praktischer Natur sind, verzichten wir auf Theorie und die mit ihr verbundenen Fachausdrücke – soweit es möglich ist.¹ Wir erklären zu Beginn die unserer Meinung nach wichtigsten Begriffe, damit wir von einem gemeinsamen Verständnis ausgehen können. Wir möchten mit unserem praxisbezogenen Wissen, unseren erlebten Erfahrungen beitragen – solchen als Betroffene und solchen als Beraterinnen.

Dieser Leitfaden gibt Ihnen die Möglichkeit, auf brisante Fragen schnelle Antworten zu bekommen. Dennoch werden Fragen offen bleiben. Das lässt sich bei der Komplexität und Vielschichtigkeit des Themas nicht vermeiden. Was wir sonst in mehrtägigen Workshops erarbeiten, lässt sich nicht in der komprimierten Form dieses Leitfadens darstellen.

An wen richtet sich dieser Leitfaden?

An erster Stelle möchten wir mit ihm Mitarbeitende in Beratungsstellen rund um das Thema der sexualisierten Gewalt ansprechen. Natürlich ist er auch für andere Berufs-

¹ Hinweise auf Fachliteratur und Fundstellen für Literaturlisten finden Sie im Anhang.

gruppen hilfreich, wie zum Beispiel Pflegekräfte in Psychiatrien oder auf Traumastationen sowie für das gesamte Handlungsfeld der Sozialen und Sozialpädagogischen Arbeit, wie etwa die Sozialpsychiatrischen Dienste, das ambulante und stationäre Betreute Wohnen, Erziehungsberatungsstellen, Wohnungslosenhilfe und mehr.

Gerade die oben genannten Pflegekräfte und Sozialarbeiter:innen verbringen wesentlich mehr Zeit mit den Klient:innen als beispielsweise die Therapeut:innen. Sie sind es, die abends und nachts Ansprechpartner:innen sind oder sie im Betreuten Wohnen mehrere Stunden wöchentlich in ihrem häuslichen Umfeld erleben und hierbei sicherlich die eine oder andere Krise mitbekommen haben, damit umgehen bzw. darauf reagieren müssen. Außerdem ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass in diesen Settings ein Vertrauensverhältnis entsteht, in dem Dissoziationen auffallen oder das Erleben ritueller und/oder organisierter Gewalt offenbart wird. Deshalb möchten wir ihnen den Inhalt dieses Leitfadens besonders nahelegen.

Begriffe und Sprachgebrauch

Wir verwenden für Klient:innen, Helfer:innen und andere in der Regel die Schreibweise mit Doppelpunkt. – Die ebenfalls gebräuchliche „Sternchenlösung“ ist für uns nicht passend, weil sie häufig für die Kennzeichnung von Triggern bzw. triggernden Inhalten benutzt wird.

Eine Ausnahme von der Doppelpunkt-Schreibweise machen wir, wenn von Tätern bzw. Täterinnen die Rede ist. Der überwiegende Teil derer, von denen Gewalt ausgeht, ist männlich. Wir werden deshalb meist die männliche Form verwenden – wohl wissend, dass auch Frauen in bedeutsamem Maß selbstständig handelnd an rituellen und organisierten Gewalthandlungen beteiligt sind.

Um von einem einheitlichen Verständnis weiterer verwendeter Begrifflichkeiten ausgehen zu können, erläutern wir kurz unsere Definition davon.

Sexueller Missbrauch

„In Deutschland wird der Begriff ‚sexueller Missbrauch‘ in der breiten Öffentlichkeit, in den Medien und von vielen Betroffenen verwendet. Auch das Strafgesetzbuch spricht von sexuellem Missbrauch, meint aber anders als der allgemeine Sprachgebrauch nur die strafbaren Formen sexueller Gewalt. Fachpraxis und Wissenschaft sprechen häufig von ‚sexueller Gewalt an Kindern bzw. Jugendlichen‘. Diese Formulierung stellt heraus, dass es sich um Gewalt handelt, die mit sexuellen Mitteln ausgeübt wird. ... Der ebenfalls verwendete Begriff „sexualisierte Gewalt“ geht noch einen Schritt weiter und verdeutlicht, dass bei den Taten Sexualität funktionalisiert, also benutzt wird, um Gewalt auszuüben.“²

² <https://beauftragter-missbrauch.de/praevention/was-ist-sexueller-missbrauch/definition-von-sexuellem-missbrauch> – Letzter Zugriff 31.8.21

Dissoziative Identitätsstörung³

Die Dissoziative Identitätsstörung/-struktur (früher auch *Multiple Persönlichkeit* genannt) ist eine „normale“ Schutzreaktion des Gehirns infolge traumatischer Erlebnisse (meist in sehr früher Kindheit).

Dissoziation ist ein psychischer Bewältigungsmechanismus – man kann auch von einem Abwehr- bzw. Selbstschutzmechanismus reden –, der dazu dient, Gefühle, Körperempfindungen, Erinnerungen, Wahrnehmungsinhalte abzuspalten, um auf diese Weise unerträgliche Situationen erträglich zu machen, d. h. oft sogar, um überleben zu können. Dissoziation bedeutet „Teilung“ oder „Auseinanderfallen“. Die Grundlage der Teilung sind bedrohliche Situationen, die ein Kind ohne diesen Schutzmechanismus nicht überleben würde. Aufgrund des Alters und der ausgewogenen Lage, die fast immer von Abhängigkeit gekennzeichnet ist, kann ein Kind weder fliehen noch sich verteidigen. Daher sucht das Gehirn unterbewusst einen Ausweg aus der lebensbedrohlichen Lage und entwickelt bzw. teilt sich in mehrere unabhängige Persönlichkeiten, denen verschiedene Aufgaben zufallen.

Zu Formen der Dissoziation zählen unter anderem:

» Amnesie

Sie geht über die normale *Vergesslichkeit* im Alltag hinaus. Diese Form des Erinnerungsverlusts kann sowohl den Alltag, einzelne Erlebnisse als auch ganze Abschnitte der Biografie betreffen.

» Derealisation

Sie beinhaltet ein Gefühl von Entfremdung gegenüber der Umgebung (zum Beispiel sehen, aber nicht verstehen). Die Umwelt wird als fremd oder unwirklich wahrgenommen.

» Depersonalisation

Sie ist ein Gefühl der Entfremdung von der eigenen Person, sodass zum Beispiel der Körper nicht adäquat, sondern schemenhaft wahrgenommen wird (emotionale Taubheit oder ein Neben-sich-Stehen).

» Dissoziative Identitätsstörung

Diese wurde ursprünglich als *Multiple Persönlichkeitsstörung* bezeichnet.

Organisierte Gewalt / Rituelle Gewalt

In organisierten Gewaltstrukturen wird die systematische Anwendung schwerer sexualisierter Gewalt (in Verbindung mit körperlicher und psychischer Gewalt) an Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen durch die Zusammenarbeit meist mehrerer Täter und Täterinnen beziehungsweise Täternetzwerke ermöglicht und ist häufig verbunden mit kommerzieller sexueller Ausbeutung (Zwangsprostitution, Handel mit Kindern, Herstellung und Verkauf von Kinder-/Gewaltpornografie).

Dient eine (spirituelle und/oder religiöse) Ideologie zur Begründung oder Rechtfertigung der Gewalt, wird diese als rituelle Gewaltstruktur oder organisierte rituelle Gewaltstruktur

³ Wir werden im Weiteren von einer DIS sprechen.

bezeichnet. In manchen Strukturen sind Familien generationenübergreifend eingebunden. Kinder werden in die Struktur „hineingeboren“, es erfolgt eine frühkindliche Bindung an Täter und Täterinnen, Gruppe und Ideologie. Hinzu kommt ein Schweigegebot. Aussteigende werden unter Druck gesetzt, erpresst und verfolgt.⁴

Programme und Programmierung, Mind Control

Organisierte Gewaltstrukturen funktionieren über eine umfassende Kontrolle und Ausbeutung von Menschen. Viele hiervon Betroffene berichten vom Vorgang der Programmierung im Sinne einer systematischen Konditionierung unter Anwendung von als „Mind Control“ bezeichneter Methoden. Dem liegt die Annahme zugrunde, dass eine planmäßig wiederholte Anwendung schwerer Gewalt Dissoziationen erzwingen und eine Teilung in unterschiedliche Persönlichkeitszustände bewirken könne. Ziel dieser systematischen Konditionierung sei, jederzeit widerstandslos den Tätern und Täterinnen zur Verfügung zu stehen, ohne dass das Kind und später die/der Erwachsene im Alltag bewusste Erinnerungen daran haben. Die Möglichkeit von „Mind Control“, Programmierung und das gezielte Erzeugen einer DIS werden in den Fachwelten kontrovers diskutiert. Erfahrungswissen aus der Praxis ist bisher nicht ausreichend Gegenstand von Forschung. Evidenzbasierte Erkenntnisse in diesem Bereich fehlen.⁵

Flashback

Spontane, lebendige Erinnerungsattacken, die mit dem Gefühl einhergehen, das Geschehene noch einmal zu durchleben. Das traumatische Erlebnis wird teilweise oder gänzlich so wiedererlebt, als fände es jetzt in der Gegenwart statt. Auslöser für Flashbacks können verschiedenste Sinneseindrücke sein, Gerüche, Geschmacks- und Tastempfindungen, Geräusche, Gefühle, Gedanken oder auch körperliche Wahrnehmungen.

Trigger

Trigger sind Stimuli bzw. Schlüsselreize, die (bewusst oder unbewusst) an irgendeinen Aspekt eines ursprünglichen traumatischen Ereignisses erinnern und über neuronale Affektbrücken Alarmreaktionen, frühere Zustände und Bilder der traumatischen Erinnerungen hervorrufen. Trigger können, ähnlich wie bei Flashbacks beschrieben, Gerüche, Geräusche sein, aber auch Orte, Umgebungen oder Töne, die mit dem Erlebten oder auch mit Programmierungen verknüpft sind.

Switch

Klient:innen erleben bzw. befinden sich immer wieder in wechselnden Persönlichkeiten oder Persönlichkeitsanteilen. Den Wechsel von der einen zur anderen bezeichnet man als Switch. Ein Switch kann von vielfältigen äußeren Veränderungen und/oder Auffälligkeiten (Mimik, Stimme, Körperhaltung, Alter) begleitet sein. Es kann sein, dass er deutlich auffällt, das ist aber nicht zwangsläufig der Fall.

⁴ <https://www.bundeskoordination.de/de/topic/51.rituelle-und-organisierte-gewalt.html>

⁵ <https://nina-info.de/berta/infos-hintergruende> – Letzter Zugriff 30.3.23

Betroffene, Opfer, Klient:in

Menschen, die organisierte Gewalt erlebt haben, werden je nach Kontext unterschiedlich benannt. Die Ermittlungsbehörden sprechen von Opfern oder den Geschädigten, in der Sozialen Arbeit sind es Klient:innen, in der Therapie spricht man von Patient:innen. Andere nennen sie Überlebende. Auch die Betroffenen selbst wählen verschiedene Bezeichnungen. Wir sprechen von Klient:innen⁶.

Geschichte

Klient:innen haben alle ihre *eigene Geschichte*, gemeint ist damit eine eigene Biografie, eine individuelle Lebensgeschichte.

System und innere Anteile

Viele Klient:innen sprechen von sich als ein *Multiples System*. Wenn sie von sich erzählen, sprechen sie in der Wir-Form und möchten auch so angesprochen werden. Sie erleben sich mit ihren vielen unterschiedlichen inneren Persönlichkeitsanteilen als ein *Wir*, ohne dass sich dessen alle Anteile bewusst sein müssen oder sich alle kennen.

Ausstieg

Der Ausstieg umfasst für die Klient:innen eine komplette Neuorientierung im Hinblick auf ihre Existenz und ihr Leben. In der Mehrzahl begegnen uns Klient:innen, die ab frühester Kindheit sexualisierter Gewalt ausgesetzt waren und eine DIS entwickelt haben. Ein Ausstieg kann gelingen, wenn sich möglichst viele Persönlichkeitsanteile dazu entscheiden, den Weg des Ausstiegs zu gehen. Auf jeden Fall ist der Ausstieg keine einmalige Entscheidung, sondern ein Prozess, manchmal ein sehr langer. Manche Klient:innen müssen sich ihr Leben lang schützen und an einem anderen, sicheren Ort ein neues Leben aufbauen – mit allem, was dazugehört. Der Lebensmittelpunkt muss neu gefunden werden, manchmal sogar mehrfach, der eigene Name kann sich zu einer Gefahr entwickeln und muss geändert werden und vieles mehr.⁷

Ausstieg ohne äußeren Ausstieg

Es gibt Klient:innen, die ausgestiegen sind, ohne dass ihnen die Phase des Ausstiegs bewusst geworden ist. Möglicherweise haben die Täter von sich aus das Interesse an ihnen verloren, manchmal spielt auch das Älterwerden der Betroffenen eine Rolle.

Innerer Ausstieg

Neben der äußeren Sicherheit ist die innere genauso wichtig. Möglichst viele Anteile müssen sich für den inneren Ausstieg entscheiden oder ihn zumindest tolerieren, um in mühsamer Traumatherapie Konditionierungen und verinnerlichte Programme zu stoppen, damit Täter und Täterinnen von außen keinen Einfluss und keinen Zugriff mehr haben.

6 Zur Benennung dieser Gruppe werden wir im Weiteren einheitlich den Begriff Klient:in verwenden. Um die Gender-Problematik zu vereinfachen, werden wir ihn überwiegend im Plural einsetzen.

7 In Anlehnung an https://michaela-huber.com/wp-content/uploads/2021/03/michaela-huber_extreme_gewalt_extreme_dissoziation_2014-03.pdf – Letzter Zugriff 10.8.21

Introjekte

Durch frühkindliche Bindung an Täter und Täterinnen und deren Ideologien werden Funktionalität und Gehorsam mittels wiederholter Konditionierung und Programmierung erzwungen. Eine regelrechte methodische „Schulung“ schafft Introjekte (Parallelwelten) im Innern der Betroffenen, die die Täter und Täterinnen jederzeit abrufen und steuern können. Dadurch sind Betroffene weiterhin manipulierbar⁸.

Co-Bewusstsein

Damit ist das Wissen, Spüren, Mitbekommen der einzelnen Persönlichkeitsanteile untereinander gemeint. Ohne Co-Bewusstsein erleben sich die Anteile als Einzelpersonen, die von den anderen Anteilen bzw. Persönlichkeiten nichts wissen. Wenn nach und nach ein Co-Bewusstsein erarbeitet wurde, kann ein Gefühl füreinander entstehen. Manchmal hören, spüren und sehen sich die Einzelpersonen auch untereinander: Respekt, Rücksicht und Miteinander werden möglich – Voraussetzungen, die z. B. für den Ausstieg (s. o.) nötig sind.

Bindung und Trauma

Bindung ist ein unsichtbares emotionales Band, das zeit- und raumunabhängig Menschen miteinander verbindet. Das Bedürfnis nach Bindung ist angeboren und entsteht unabhängig von der Qualität einer Beziehung. Bindung beeinflusst die kognitive, emotionale und soziale Entwicklung. Unsere Klient:innen sind in aller Regel bindungsstraumatisiert. Ihr Bedürfnis nach Bindung wurde ausgebeutet, und sie haben fast nie eine sichere Bindung erfahren. Oftmals konnten oder wollten die wichtigsten Bindungspersonen keinen Schutz bieten. Häufig waren sie gleichzeitig Täter oder Täterinnen.

Wir gehen davon aus, dass zu diesen Begrifflichkeiten bereits Erfahrungen vorliegen und verzichten deshalb auf tiefergehende Erklärungen. Zum Nachlesen gibt es einige Empfehlungen im Anhang, Literaturtipps und Fundstellen im Internet, das eine unerschöpfliche Informationsquelle darstellt.

Support-Netzwerk

Eine wichtige Voraussetzung, um Schutz und Sicherheit zu schaffen, ist ein Support-Netzwerk aus Helfenden und Unterstützenden: Es hilft den Helfenden **und** den Klient:innen als stabilisierender Gegenpol. Es wird nach und nach gebildet. Beratende bringen ihr Wissen und wichtige Kontakte ein. Die Klient:innen tragen ihren Teil dazu bei und schauen, wer in ihrem Umfeld hilfreich und unterstützend sein kann.

Je mehr achtsame und schützende Begleitungen und Helfende für die Klient:innen erreichbar sind, umso größer sind deren Schutz und Sicherheit.

8 <https://pauline-frei.de/zusammenarbeit/> – Letzter Zugriff 10.8.21

Teil I: Traumasensible Beratung

Der erste Kontakt

Grundlage einer längerfristigen Beratung ist der Aufbau und die Gestaltung einer verlässlichen Beziehung zwischen Klient:innen und Berater:innen. Die Beratung ist meist zeitlich auf eine bestimmte Anzahl von Stunden begrenzt und unterscheidet sich von therapeutischen Prozessen. Manche Beratungen beinhalten eine Notfallhilfe, Krisenintervention oder vorwiegend Informationsvermittlung.

Klient:innen kommen meist wegen anderer Probleme, Sorgen oder Fragestellungen in die Beratungsstellen, Themen, die sicherlich belastend sind, die sie nicht alleine lösen können, bei denen sie Hilfe benötigen. In der Regel werden sie nicht sofort von ihrer Geschichte, möglichen Bedrohungen oder Gefährdungen erzählen. Wahrscheinlich wird es eine ganze Zeit dauern, bis Sie nach und nach erkennen, wie groß die tatsächliche Not ist. Der erste Kontakt lässt meist noch nicht erahnen, was sich Ihnen in der Zukunft unter Umständen noch zeigen wird.

Gründe für diese Form der Kontaktaufnahme und die mit ihr verbundene Vorsicht können sein:

- » Den Klient:innen ist ihre Geschichte noch gar nicht bewusst. Sie sind in Not und brauchen Hilfe. Sie leiden zum Beispiel unter einer Essstörung, Sucht, Depression, Angststörung, Anpassungsstörung, Panikattacken, Zwängen, selbstverletzendem Verhalten, Burnout, Überlastungssyndrom, Einzeltrauma, existenziellen Problemen:
 - Sie kommen in ihrem Alltag nicht zurecht, ohne sich dies wirklich erklären zu können.
 - Sie haben für sich selbst unerklärliche belastende Symptome wie Gedächtnis- und Wahrnehmungsstörungen, die sehr schambesetzt sind und die sie vor anderen zu verbergen suchen.
 - Sie leiden an körperlichen Symptomen, für die keine medizinische Erklärung gefunden wurde.
 - Sie haben Beziehungsprobleme.
 - Sie haben Angst, *verrückt* zu sein.
 - Sie sind oft extrem misstrauisch.
 - Sie erleben sich als *anders* als andere Menschen.
- » Sie haben Angst, dass ihnen (wieder!) nicht geglaubt wird. Es ist gut möglich, dass sie es schon mehrfach so erlebt haben und man sie für *verrückt* oder psychisch krank erklärt hat.

- » Sie tasten sich vorsichtig vor, um ein mögliches Vertrauen aufzubauen.
- » Sie dürfen nach dem Willen der Täter oder Täterinnen keine Hilfe aufsuchen. Typische von Täterseite implementierte Glaubenssätze, die sie dazu immer wieder hören oder gehört haben, sind:
 - *Du bist es nicht wert.*
 - *Keiner glaubt dir.*
 - *Du lügst ja nur.*
 - *Keiner wird dir helfen.*
 - *Du darfst nichts verraten.*
 - *Du wirst bestraft.*
 - *Wir sehen alles.*
 - *Du gehörst uns.*
 - *Wir sind deine Familie.*
 - *Wir nehmen dir deine Kinder weg.*

Klient:innen haben oft eine Odyssee aus Hilfesuchen und Enttäuschungen hinter sich. In diesem Zusammenhang sind uns die erschütterndsten Vitae begegnet. Hierzu zählen Fehldiagnosen und jahrelange Aufenthalte in Psychiatrien. Die Angst, wieder keine Hilfe zu bekommen, weiterhin alleine zu sein, wieder enttäuscht zu werden, obwohl sie alle Kraft aufgebracht haben, zu Ihnen zu gehen, ist deshalb immens groß und nachvollziehbar.

Meist sind Klient:innen aufgrund ihrer Geschichte bindungstraumatisiert, haben Angst vor erneuten psychischen Verletzungen, Abweisungen und Enttäuschungen. Deshalb schützen sie sich und tasten sich im Kontakt nur sehr vorsichtig vor.

Klient:innen sind von den Tätern und Täterinnen meist über viele Jahre unter Qualen konditioniert worden. Hilfesuchen ist ein absolutes Tabu, das oft sowohl von den Tätern als auch den Täterinnen streng überwacht und dann bestraft wird. Die Angst davor ist nachvollziehbar und verhindert häufig jahrelang jeden Versuch, Hilfe zu suchen. Seien Sie sich der besonderen Situation deshalb stets bewusst.

Ziehen Sie in Betracht, dass Sie es mit einer dissoziativen Persönlichkeit zu tun haben, die über ihre Situation noch nicht viel oder gar nichts weiß. Manchmal gibt es schon innere Ahnungen, aber oft ist ihre Geschichte noch vollständig abgespalten. Sie reden mit einer Person z. B. über Essstörungen, ohne dass diese von ihrer Geschichte, all dem Unvorstellbaren, das parallel in ihrem Leben stattfindet, etwas weiß.

Manche Klient:innen suchen eine Beratungsstelle auf, weil sie aus einem anderen Grund einen Gesprächskontakt hatten, beispielsweise bei einem Elterngespräch in der Schule, nachdem ihre Kinder auffällig geworden sind (ADHS oder Ähnliches). Dabei wurde ggf. eine eigene Problematik sichtbar, die zu einer Weitervermittlung geführt hat.

Wir möchten an dieser Stelle betonen, dass die Klient:innen oft extrem große Angst haben, ihre Kinder zu verlieren. Sie werden von nichts anderem berichten, solange sie Angst haben müssen, dass dies geschieht (siehe hierzu „Beratung von Klient:innen als Elternteil“, S. 36).

DAS HilFT IHNEN, IHRE KLIENT:INNEN BESSER ZU VERSTEHEN:

- Ziehen Sie in Betracht, eine multiple Persönlichkeit vor sich zu haben.
- Ihre Klient:innen wissen möglicherweise nichts über weitere Persönlichkeitsanteile.
- Klient:innen haben auf der Suche nach Hilfe oft eine Odyssee an Enttäuschungen hinter sich.
- Qualvolle Konditionierung macht Hilfesuchen zum absoluten Tabu.
- Bindungstraumatisierte Klient:innen schützen sich und sind sehr vorsichtig.

Der erste Kontakt kann auch ganz anders aussehen. Die Klient:innen ...

- » wissen von ihrer Geschichte, und ihre Diagnose ist ihnen bereits (teilweise) bekannt. Vielleicht wurden sie vor Kurzem aus einer Klinik entlassen, oder sie suchen eine/-n neue/-n Traumatherapeut:in. Hierbei geht es vorwiegend um Informationsvermittlung.
- » wissen, spüren und erleben, dass sie in Gefahr sind, weil sie sich bereits genauer mit ihrer Geschichte auseinandergesetzt oder weil sie bereits eine Traumatherapie gemacht haben und schon seit vielen Jahren um ihr Überleben kämpfen.
- » kommen wegen einer Notfallhilfe, Krisenintervention zu Ihnen. Zum Beispiel hat der/die Therapeut:in Urlaub oder fällt aus anderen Gründen aus.

Sie suchen in der Beratungsstelle einen (zusätzlichen) Anker, also Hilfe bei Ihnen. Manchmal gibt es einen klaren Auftrag, einen Wunsch oder ein Ziel, aber oftmals auch nicht. Wichtig ist, dass Sie zuhören, wissen und glauben. Dass Sie ehrlich und offen sind. Klient:innen mit diesem Hintergrund haben sehr feine Antennen, die ihnen oft das Leben gerettet haben.

Der Anlass kann sein, dass dringend eine konkrete Hilfe benötigt wird, zum Beispiel ein Schutzraum, Hilfe bei der Änderung des Namens oder, oder ... Möglicherweise stellt Sie das als Berater:in schon vor ein großes Problem. Tatsächlich gibt es viel zu wenige Schutzräume. Wie so oft, ist jetzt Ihre Kreativität gefragt. Im Teil II, Äußerer Ausstieg, gehen wir auf beide Themen näher ein.

Die Klient:innen brauchen einfach einen (weiteren) Menschen an ihrer Seite, jemanden, der/die von ihrer schrecklichen Lage weiß, hilft und sie nicht alleine lässt.

DAS HILFT IHNEN, IHRE KLIENT:INNEN BESSER ZU VERSTEHEN:

- Klient:innen suchen in der Beratungsstelle / bei Ihnen einen (zusätzlichen) Anker
- Klient:innen brauchen konkrete Hilfe
- oder haben andere/weitere Gründe, warum sie Unterstützung brauchen / suchen.

Erste Begegnung / Kennenlernen

Das Sich-offen-Begegnen ist der erste, oft wichtigste Schritt, manchmal auch nur ein Augenblick zwischen den Klient:innen und Ihnen. Da auch wir diese Situationen immer wieder erleben, lassen wir Sie an unseren persönlichen Kennlernerfahrungen teilhaben.

Klient:innen spüren tatsächlich sehr schnell, geradezu intuitiv, mit wem sie arbeiten können und wer ihnen helfen kann. Wir erleben das so in unseren Beratungen: Oft genügt ein kurzer erster Austausch, wenige Sätze oder auch nur ein flüchtiger Blick!

Es ist kein Wunder, dass dem so ist. Schließlich brauchten sie immer wieder diese Intuition, um die Bedrohlichkeit oder Sicherheit von Situationen abschätzen zu können.

Klient:innen müssen meist erst lernen, sich dieser Intuition bewusst zu werden und sich auf sie zu verlassen.

Wir verstehen die DIS als eine Struktur, die aus überlebensnotwendigen Gründen in höchster Not entwickelt wurde. Das Wort *Struktur* (anstelle von *Störung*) macht verständlich, dass es sich nicht um ein innerpsychisches Ereignis handelt, sondern um eine folgerichtige Reaktion auf menschengemachte äußere, gewaltvoll erlebte Erfahrungen. Eine DIS hat etwas mit (innerer) Bewegung, mit Interaktion, mit Prozessen zu tun.

In unseren Begleitungen sind wir tatsächlich *froh*, dass wir weder diagnostizieren müssen noch ermitteln. Wir können das, was wir hören, als wahr annehmen, als etwas, das uns anvertraut wird. Wir müssen weder aufklären noch etwas beweisen. Wir können uns voll und ganz auf unsere Klient:innen einlassen und sie in und mit ihrer Not wahrnehmen. Wir haben so die Freiheit, zusammen mit den Klient:innen prozesshaft Fragen zu entwickeln und zu benennen:

- Was ist los?
- Was braucht es, um im Alltag besser leben zu können?
- Wohin soll es gehen?
- Wie, wobei können wir helfen, unterstützen?

Obwohl es im Beratungsumfeld immer mehr Wissen zu und über DIS gibt, ist es weiterhin schwer, gute, hilfreiche Berater:innen zu finden.

Warum sind wir überzeugt, dass der Blick auf die DIS in der Beratung wichtig ist?

Der Grund ist, dass diese Perspektive aus unserer Sicht ein sehr wichtiges (Beziehungs-) Angebot ermöglicht.

Bestimmt haben Sie schon erlebt, dass neue Klient:innen ganz überrascht reagieren, wenn sie von Ihnen hören: „Ich verstehe Sie ...“ Bitte versuchen Sie, auf Verallgemeinerungen wie „Das ist immer so bei DIS“ zu verzichten, denn jede unserer Klient:innen erlebt und benennt ihre DIS unterschiedlich: mal als Struktur, Behinderung, Organisationsform, Krankheit, Störung, mal als Reichtum. Die Beschreibungen, Einordnungen und Wahrnehmungen sind so unterschiedlich wie unsere Klient:innen selbst. Das individuelle Erleben unterscheidet sich. Zudem gibt es Abweichungen je nach präsentem Persönlichkeitsanteil.

*Die Welt der Menschen
mit DIS ist vielfältig
und bunt. Jedes System
ist anders.*

Unserer Erfahrung nach hilft es, wenn wir ganz deutlich aussprechen:



„Ich kenne die Art und Weise, wie Sie denken, fühlen, handeln. Für mich ist es verständlich und nachvollziehbar, auch wenn Sie sich selbst noch nicht verstehen. Auch wenn Sie nicht mit sich einverstanden sind – ich glaube Ihnen und verstehe Sie.“

„Die DIS“ gibt es so nicht. Sie stellt sich eher als sehr dynamischer Schutzmechanismus dar, dessen Erscheinungsbild von verschiedenen Faktoren bestimmt ist.

Ihre Offenheit für diese Dynamik ist unabdingbar. Ebenso Ihre Authentizität als Beratender:in. Wenn Sie erst beginnen sollten, sich mit dem Thema DIS zu beschäftigen, dann gehen Sie auch damit offen um. Dissoziative Menschen spüren, was und wer ihnen guttut und ihnen helfen könnte.

Wir wiederholen bzw. erneuern in der Beratung regelmäßig unser Arbeits- und Prozessangebot. Diese beinhalten unter anderem, dass *wir* nicht wissen, wohin sich unsere Klient:innen bewegen und entwickeln, auch nicht was *richtig, normal und gesund* ist. Wir stellen aber unser Wissen, unsere Gefühle, Eindrücke und Bewertungen zur Verfügung, damit sie *ihre* Entscheidungen treffen können.



DAS HilFT IHNEN, FÜR IHRE Klient:innen DA zu sein:

- Authentizität und Transparenz
- das Wissen um die intuitive Wahrnehmung Ihrer Klient:innen und deren Schutzfunktion
- das Wissen, dass Klient:innen die gezwungenermaßen ausgebildete Intuition oft nicht als positive, verlässliche Fähigkeit wahrnehmen und kennen.

Aus unseren Beratungsgesprächen und durch Nachfragen bei Klient:innen wissen wir, was sie sich wünschen und was sie als hilfreich empfinden. Lassen Sie sich von dieser Auflistung nicht abschrecken – alles ist machbar, und es muss nicht von vornherein alles auf einmal da sein. Es ist ein Lernprozess, der verbunden mit Authentizität und Transparenz sein darf. Dabei kann auch darüber gesprochen werden, dass in der Beratung Notizen gemacht werden, um den Überblick zu behalten.

Hilfreich sind:

- » gesundes Interesse
„Neugierde“, ohne Berührungsängste
- » Empathie
Es hilft den Klient:innen, Wohlwollen zu spüren, sich mit allem, was da ist, angenommen zu fühlen.
- » Flexibilität
Ein Switch kann zu einem abrupten Themenwechsel führen.
- » gutes Gedächtnis
Es ist von Vorteil, wenn es Ihnen gelingt, die Ihnen begegnenden Innenanteile zu unterscheiden und deren Namen zu kennen. Das ähnelt mitunter dem Kennenlernen einer Schulklasse.
- » Zuverlässigkeit
Je klarer und zuverlässiger Absprachen sind und eingehalten werden, desto mehr trägt das zur Stabilisierung der Klient:innen bei.
- » Kreativität
Es braucht Einfallsreichtum, um beispielsweise Kompromisse im und mit dem System auszuhandeln.
- » Absprachen, Hilfen in Krisen
Es erfordert klare Verabredungen, welche Hilfestellungen in Krisenzeiten möglich sind.

- » Humor
Lachen können, auch über kuriose Situationen, die die Viele-Welt mit sich bringt.
Humor hilft, wo es adäquat ist.
- » Grenzen
Eigene Grenzen zu kennen und diese empathisch und geduldig zu kommunizieren, ist eine gute Basis. Dabei aber auch Momente wahrzunehmen, die eine Ausnahme zulassen.
- » Regeln
Verabredungen zu treffen und gemeinsame Regeln zu finden, gehört zur Beratung. DIS-Menschen sind nahezu *Weltmeister:innen* im Einhalten von Regeln. Ohne diese Fähigkeit hätten sie nicht überlebt.
Besprechen Sie Regeln und halten Sie sich auch selbst an Vereinbarungen.
(Siehe auch Beratungssetting im kommenden Abschnitt, S. 25.)
- » Regeln flexibel handhaben
Keine Regel ohne *Schlupfloch*. Es wird immer wieder nötig sein, Ausnahmen zuzulassen. Sie müssen die Notwendigkeit nicht explizit ansprechen, die Klient:innen spüren es und sind sicherlich dankbar dafür.
- » Beziehung wieder in Ordnung bringen
Missgeschicke und Fehler passieren. Diese zuzugeben und zu besprechen ist bindungsförderlich.
- » Offenheit
Was Sie in der Begleitung von DIS-Klient:innen hören und vielleicht sehen werden, steht so möglicherweise nicht im Lehrbuch. Trotzdem daran denken: Alles kann so gewesen sein, wie Ihnen berichtet und gezeigt wird.
- » Authentizität
Vielleicht werden Sie merken, dass Sie immer und immer wieder *ausgetestet* werden. Sie werden *geprüft*, ob das, was Sie zeigen und sagen, Ihrem Handeln und Denken entspricht. Das klingt hart. Authentizität ist aber für die Klient:innen enorm wichtig, um überhaupt vertrauen zu können. Gestehen Sie lieber Schwächen ein, sie sind menschlich und okay. „Normale“ Menschlichkeit ist neu, aber so wichtig.

Diese Liste ist sicherlich nicht vollständig, vermittelt aber wichtige Wünsche und Bedürfnisse, mit denen Sie sich konfrontiert sehen (werden). Wir möchten ein paar für uns wichtige Punkte ergänzen:

- » Bindung
Bindungen gab es für die Klient:innen nicht, oder sie waren unsicher. Ein Minimum an Vertrauen muss deshalb *bewusst* erarbeitet werden und immer wieder durch gute Erfahrungen wachsen können.

» Mut

Klient:innen zu begleiten und zu beraten erfordert Mut. Viele Themen werden Ihnen unter die Haut gehen.

» Fähigkeiten der Selbstregulation

Wenn Sie ruhig sind und bleiben können, hilft das. Überaufgeregtheit verunsichert, ist kontraproduktiv und verstärkt eher das Dissoziieren.

» Vertrauen ist möglich

Vertrauen wurde in den Lebensgeschichten der Klient:innen ständig missbraucht. Misstrauen war sinnvoll. Die Menschen in ihrer Umgebung waren schädigend und konnten kaum oder gar nicht schützend und liebend erlebt werden. Deshalb wird es dauern, bis Vertrauen möglich ist.

» Hilflosigkeit aushalten können

Sie werden immer wieder hilflose Situationen mit Ihren Klient:innen erleben. Bleiben Sie bitte dennoch da, versuchen Sie nicht, die Not kleinzureden. Haben Sie den Mut, gegebenenfalls Ihre eigene Hilf- und Ratlosigkeit in der Beratung zuzugeben. Holen Sie sich außerhalb der Beratung Hilfe und Unterstützung durch Intervention und Supervision.

» gesunder Menschenverstand

Klient:innen benötigen Helfende, die mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen. Lassen Sie sich nicht von den *übermächtigen* Täter-Strukturen einschüchtern. Reagieren Sie besonnen, und verlassen Sie sich auf Ihren gesunden Menschenverstand.

» Dramatik herausnehmen

Es hilft niemandem, wenn Sie sich von der oft überschwappenden Dramatik der Lage anstecken lassen. Ein sich gegenseitiges Hochschaukeln schadet eher.

Einen weiteren Punkt möchten wir noch hinzufügen:

„Entzaubern“ – bestimmt wundern Sie sich über diesen Begriff, denn wo, bitte, ist hier etwas „verzaubert“? Wir möchten Sie ermutigen, sich nicht von der scheinbar übermächtigen Täter-Struktur verzaubern oder bannen zu lassen – im Sinne von „sich lähmen lassen“. Sich machtlos und hilflos zu fühlen setzt Sie in Ihrer Beratung schachmatt. Das stärkt nur die Täter und Täterinnen, und genau das wollen sie erreichen: alle handlungsunfähig zu machen. Darum vergessen Sie in diesen Momenten nicht, sich zu informieren und zur eigenen Entlastung sowie zur Klärung und Bestimmung der eigenen Position zu vernetzen, um sich damit handlungsfähig zu halten oder wieder zu machen.

NO-GO / WAS GAR NICHT GEHT

- Anzeige erstatten ohne Wissen oder gar gegen den Willen von Beratungssuchenden
- Versprechen geben, die nicht einzuhalten sind
- sich „verzaubern“ / sich „lähmen“ lassen

Allen, die mit DIS-Klient:innen arbeiten, sollte bewusst sein, dass sie auf keinen Fall ohne deren Wissen oder gar gegen deren Willen Anzeige erstatten dürfen. Dies bringt sie unter Umständen in Lebensgefahr.

Bitte schützen Sie Ihre Klient:innen vor erneuter Enttäuschung und Verzweiflung. Immer wieder erleben wir, dass Helfende den Klient:innen anbieten, bei ihnen zu wohnen, für sie wie Eltern oder beste/r Freund:in zu werden. Leider ist das damit verbundene Versprechen nicht über einen längeren Zeitraum einzuhalten. Uns ist zumindest kein Fall bekannt. Sie verlassen damit die professionelle Ebene. In unseren Workshops nimmt dieses Thema immer viel Raum ein.

Beratung

Das Setting

Für das Setting im Beratungskontakt sind Sie als Berater:in zuständig. Innerhalb dieses Settings gibt es Regeln, die mit den Klient:innen abgesprochen sind und die von beiden eingehalten werden. Zeigen Sie zu Beginn der Beratung in Ruhe die zur Verfügung stehenden Räumlichkeiten und überprüfen Sie sie gemeinsam auf eventuell triggernde Gegenstände. Dabei geht es nicht darum, den Beratungsraum komplett umzugestalten oder leer zu räumen. Wichtig ist vielmehr eine Atmosphäre, die es den Klient:innen ermöglicht, in ihr weitestgehend entspannt und beruhigt zu sein.

Im Leben Ihrer Klient:innen gibt es meist sehr viele Unsicherheiten und jede Menge offene Baustellen. Deshalb ist es wichtig und enorm hilfreich, wenn alles, was geklärt werden kann und Sicherheit gibt, eindeutig kommuniziert wird.

Das betrifft auch das Beratungssetting. Bitte sprechen Sie zu Beginn möglichst konkret über Finanzierungsfragen, Häufigkeit und Dauer der Gespräche und über Regeln zu weiteren Kontaktmöglichkeiten (zum Beispiel Mailkontakt).

Äußerungen wie: „Dann schauen wir mal“ sind schwierig und zusätzlich belastend. Besser sind klare, eindeutige Aussagen. Das heißt nicht, dass es keine offenen Fragen gibt oder Dinge, die erst geklärt bzw. nachgefragt werden müssen. Doch auch das sollte offen kommuniziert werden.

Es ist gut möglich, dass Ihre Klient:innen viele Jahre lang in Unsicherheit, auf Abruf und ohne jegliche Sicherheit gelebt haben. Sie müssen neu lernen, dass Zusagen von heute auch morgen noch gelten. Deshalb fragen Ihre Klient:innen verunsichert immer wieder nach und brauchen die erneute Bestätigung („Darf ich wirklich mailen?“).

Als Berater:in kann das mitunter anstrengend werden, zumal wenn Zusagen schon oft bestätigt wurden. Diese wiederholten Nachfragen sind nicht böse gemeint. Sie haben ihren Ursprung in der permanenten Unsicherheit, der Ihre Klient:innen ausgesetzt waren. Manches müssen sie tatsächlich unzählige Male (laut ausgesprochen) hören, bis sie anfangen können, es zu glauben. Wir ermutigen sie deshalb trotz allem zur Nachfrage. Wir wissen, dass sie nicht nerven wollen und die wiederholten Fragen nicht auf ein Verständnisproblem zurückgehen, sondern auf ihre große Unsicherheit und mangelnde Objektkonstanz.⁹

Manchmal hilft es auch, wenn Sie Ihre Absprachen für die Klient:innen aufschreiben, dann können sie jederzeit nachlesen und sich rückversichern. Insbesondere, wenn die Kommunikation zwischen den Anteilen nicht gut etabliert ist, kann das zu besserer Orientierung verhelfen.

DAS HilFT IHNEN IM UMGANG MIT IHREN KLIENT:INNEN:

- Halten Sie die Kommunikation offen und eindeutig.
- Sprechen Sie zu Beginn alle wichtigen Fragen so konkret wie möglich an.
- Klare Regeln helfen allen.
- Wiederholtes Sich-Rückversichern ist Ausdruck der erlebten extrem verunsichernden Lebensgeschichte.

Auch Worte und Sprache können Trigger sein. So kann monotones Sprechen, das für andere vielleicht beruhigend ist, Angst auslösen und manipulativ wirken. Lautes oder schnelles Sprechen, das klar und eindeutig wirken soll, kann als verunsichernd oder kleinmachend empfunden werden.

Auch mit noch so viel Umsicht ist es praktisch nicht möglich, beim Sprechen Triggerworte zu vermeiden, weil jedes auch noch so alltägliche Wort negativ besetzt sein kann. Dieser Hinweis soll keine Aufforderung zur ständigen Selbstkontrolle sein, sondern die Empfehlung zur Reflexion über den eigenen Sprachgebrauch. Es sollte versucht werden, bekannte Triggerworte¹⁰ vorerst nicht zu benutzen, soweit das sinnvoll und möglich ist. Ein weiterreichendes Ziel ist, den Klient:innen einen anderen Umgang mit Triggern zu ermöglichen, insbesondere die Koppelung aufzulösen, die einen Trigger mit einer bestimmten Bedrohung oder Erinnerung verknüpft. Die Arbeit daran wird zum großen Teil im therapeutischen Rahmen erfolgen, hat aber auch Einfluss auf die beraterische Begegnung.

9 Hilfreicher Vortrag zu Objektkonstanz von Dami Charf unter: <https://therapeuten.traumaheilung.de/objektkonstanz/> – Letzter Zugriff 10.8.21

10 Nachlesen zu Triggern: <https://www.regenbogenwald.de/themen/trigger-als-ausloeser-psychischer-reaktionen.htm> – Letzter Zugriff 10.8.21

Inhalte der Beratung

Beratung findet im *Hier, Jetzt und Heute* statt. Die Traumatherapie bearbeitet das Gewesene im *Dort, Gestern und Damals*. Diese Betrachtung und Begrenzung unserer Arbeit ist für uns sehr hilfreich. Weil unsere Klient:innen aber so viel Last und Belastendes im Gepäck haben, kann es passieren, dass wir zusammen zu tief in das Leidvolle und Beängstigende von *Gestern und Damals* eintauchen. Das gilt es, zu vermeiden, die Dinge an ihren Platz zu verweisen und in die Aufgabe der Beratung zurückzukommen. Unsere Unterstützung und Stabilisierung im *Heute* ist der erste wichtige Schritt, um sicher ins *Gestern* blicken zu können.

*Unsere Unterstützung
und Stabilisierung
im Heute ist der
erste wichtige Schritt.*

Ein Beispiel zur Unterscheidung zwischen Beratung und Therapie:

Eine Klientin möchte unbedingt ihrer kleinen Schwester zum Geburtstag persönlich gratulieren. Eine Begegnung mit dem Vater, der Täter war/ist, lässt sich dann aber nicht vermeiden. Die Klientin hat große Angst, wieder *das kleine Kind* zu werden, sobald sie ihm begegnet, und daraufhin alles zu tun, was er verlangt.

» In der Beratung heißt es:

Im *Hier und Jetzt* schauen, wie die Klientin sich gut stabilisieren kann, um dem Vater zu begegnen – wenn das überhaupt sein muss. Besprechen, welche Skills dann eingesetzt werden können. Oder zusammen mit der Klientin eine Idee entwickeln, wie der kleinen Schwester auf anderem Weg gratuliert werden kann (zum Beispiel per Videocall).

» In der Therapie heißt es:

Zu verstehen, was *damals* passiert ist, warum sie den Besuch unbedingt machen will, welche Rolle sie und welche vielleicht die Schwester hatte, wo die Mutter war, ...

In der Beratung versuchen wir, mit Klient:innen das Leben im *Jetzt und Heute* zu bewältigen und zu gestalten. Dazu bieten wir zum einen unser Wissen, unser Netzwerk und unsere Erfahrung an und zum anderen unser achtsames Hinsehen, Verstehen und Nachfragen.

Dasein – dableiben – Anker sein: Es gibt Phasen in der Beratung und Begleitung, in denen nichts getan werden kann, weil einfach nichts geht. Viel wichtiger ist es dann, dazusein, dazubleiben und ein zuverlässiger Anker zu sein.

Stabilisierung

Die Basis der beratenden Arbeit mit traumatisierten Klient:innen ist ihre Stabilität. Sie beinhaltet:

- » äußere Sicherheit
- » innere Sicherheit mit der Fähigkeit, belastende Emotionen und Erinnerungen zu steuern und zu begrenzen
- » Sicherheit in der Beratungsbeziehung.

Dabei helfen verschiedene Methoden. Oft basieren sie auf den bereits vorhandenen Fähigkeiten und Ressourcen der Klient:innen, die von ihnen als hilfreiche Überlebensstrategien entwickelt und genutzt wurden und werden.

Zur Stabilisierung im Alltag können beitragen:

- » Orientieren im *Hier und Jetzt* üben
- » Einüben von Selbstberuhigungstechniken
- » Einordnen aktueller Konfliktsituationen im Alltag
- » Entwickeln von Lösungsstrategien
- » Benennen von Gefühlen und Lernen, mit ihnen umzugehen
- » Einbringen von Fantasie und Kreativität
- » Zulassen von Neuem und Raumgeben für Veränderungen
- » Nutzen von Ressourcen wie Sport, Spiel, Musik, Bücher, Schreiben, Malen, Natur, aber auch Humor, Lachen, Freude
- » Pflegen eines sozialen Netzwerks oder von Freundschaften
- » Erstellen einer Selbstfürsorgeliste
- » Suchen von Schätzen für eine Schatzkiste (Sammlung positiver Ressourcen)
- » Erarbeiten einer Notfallliste
- » Packen und Bereitstellen eines Skills-Koffers¹¹
- » Verwandeln des Antriebs für Selbstverletzungen in Konstruktives
- » Ausarbeiten von Selbstschutzverträgen.

¹¹ <https://www.dis-sos.com/skillkoffer/> – Letzter Zugriff 23.8.21

Äußere Sicherheit

Äußere Sicherheit ist die Voraussetzung für jede Stabilisierung:

- » Wie sind die äußeren Lebensbedingungen der Klient:innen?
- » Wie, wo wohnen sie?
- » Sind soziale Bezugspersonen vorhanden?
- » Unterstützen sie, geben sie Sicherheit?
- » Gibt es (noch) Täter-/Täterinnen-Kontakt?

Diese und ähnliche Fragen können Sie mit Ihren Klient:innen klären.

Stellen sich belastende und unsichere Situationen heraus, muss nach und nach eine Änderung im Sinne der äußeren Sicherheit herbeigeführt werden.

Alles rund um den Täter-Kontakt wissen Klient:innen oft selbst nicht! Die Anteile, die die Beratung aufsuchen, sind mitunter die letzten, die das mitbekommen. So kann es sein, dass auch Sie erst im Laufe der Beratung erkennen, dass noch Kontakt besteht.

Ein Hinweis dafür kann sein, dass es kaum möglich ist, die Klient:innen zu stabilisieren. Es gibt äußeres und vor allem inneres Chaos, viel Verzweiflung und immer wieder Zeitverluste. Egal, was Sie versuchen oder anbieten, es führt zu keinem Erfolg. Die große Not bleibt spürbar. Manchmal hilft dann tatsächlich konkretes Nachfragen: „Könnte es wieder/noch Täter-Kontakt geben?“, oder die Bitte an die Klient:innen, selbst nachzuforschen. Möglicherweise wird dadurch eine große Verzweiflung ausgelöst, aber es kann auch helfen, denn mit neuem Wissen sind sie zusammen wieder einen kleinen Schritt weiter.

Wir beobachten, dass eine DIS sehr akut werden kann, wenn Klient:innen in hilfreiche und stärkende Beratungssettings kommen. Die Systeme sind eventuell sehr wuschig im Sinne von chaotisch, aufgewühlt, durcheinander mit vielen Wechseln. Das kann auch passieren, wenn die Klient:innen im Rahmen des äußeren Ausstiegs in eine Lebenssituation kommen, die ihnen mehr Sicherheit und Verlässlichkeit bietet, z. B. weil ihnen (endlich) geglaubt wird. Häufig nehmen dann erwachsene und selbststeuernde Funktionen (vorübergehend) ab. Außerdem wird manchmal plötzlich Täterkontakt oder Verfolgung durch Täter und/oder Täterinnen zum Thema, während es zuvor kaum Thema war.

Das könnte daran liegen, dass die bislang scheinbar gute Steuerung und Regulierung der Innenanteile in sich zusammenfällt. Der Druck, alles alleine halten und steuern zu müssen, ist nicht mehr da. Das System wird durchlässiger, und tatsächliche Verfolgung und/oder entsprechende Flashbacks dringen eher zur Alltagsperson und zu Außenpersonen bzw. -anteilen durch. Wichtig wäre es auf jeden Fall, nachzufragen: Was passiert? Wo? Wer erlebt das?

Wichtig ist auch, dass Sie sich selbst einen Überblick verschaffen. Hilfreich ist zudem eine gute (Selbst-)Einschätzung des Support-Netzwerks, ob die Bedrohung tatsächlich im

*Bestehender Täter-
Kontakt verhindert
in aller Regel äußere
Sicherheit und
Stabilisierung.*

Hier und Jetzt stattfindet. Es könnten immer auch Flashbacks sein oder Bestrafung durch eigene innere Anteile, da das System sich verbotenerweise Hilfe gesucht und in Sicherheit gebracht hat.

Im Teil II werden wir näher auf den äußeren Ausstieg und äußere Sicherheit eingehen.

Innere Kommunikation

Innere Kommunikation ist wichtig, damit die unterschiedlichen Innenpersonen lernen, voneinander zu wissen und sich wechselseitig zu respektieren. Kommunikation und Zusammenarbeit führen zu wachsender Eigenkontrolle, Autonomie und Co-Bewusstsein. Das Ziel ist dabei, Switches selbst zu kontrollieren und möglichst keine Amnesien mehr zu haben. Innere Kommunikation ist der Schlüssel zum individuellen *Gesundwerden*.

Viele Klient:innen sind sehr dankbar und auch erleichtert, wenn wir ihnen erklären, warum und weshalb etwas ist, wie es ist, und vor allem, dass es nichts mit „ich bin verrückt“ zu tun hat. Kommt das so bei den Klient:innen an, dann erleben wir sehr oft, dass sie selbst kreativ und achtsam mitschwingend eigene Ideen entwickeln, die helfen, sich weniger ohnmächtig zu fühlen.

Im Kontakt mit Klient:innen ist es wichtig, dass Sie sich verinnerlichen, dass zeitgleich heftige und vielfältige innere Kommunikationsprozesse ablaufen. Diese sind sehr anstrengend, deshalb sind Pausen sinnvoll und oft dringend erforderlich.

Fordern Sie die Klient:innen auf, nach innen zu hören und wahrzunehmen und auch festzuhalten, was und wer gerade (ge-)hört und gespürt wird.

Falls Klient:innen still und in sich gekehrt wirken, sollten Sie sich durch Fragen vergewissern, ob sie noch im *Hier und Jetzt* sind und Kontakt zu Ihnen haben.

Während der Beratung ist es möglich, von Ihnen wahrgenommene Switches zu besprechen. Das hilft den Klient:innen beim Bewusstwerden und Einsortieren der Innenpersonen. Stärken Sie eventuell verwirrte Innenpersonen, indem Sie sie im Alltag orientieren und damit die wichtige Eigenkontrolle der Klient:innen festigen.

Sicherlich zeigen sich Ihnen auch kindliche Innenpersonen. Begrüßen Sie sie freundlich und versuchen Sie, sie im *Hier und Jetzt* zu orientieren. Oft sind kindliche Innenpersonen sehr ängstlich. Gleichzeitig sind sie in ihrer kindlichen Art entzückend und sprechen dadurch möglicherweise direkt Ihr Herz an. Wir sehen das Beratungssetting als Erwachsenen-Setting. Dieser Rahmen wird deshalb priorisiert eingenommen, und es wird entsprechend gehandelt, wenn kindliche Innenpersonen auftauchen.

DAS Hilft Ihnen, zur Sicherheit und Orientierung Ihrer Klient:innen beizutragen:

- Zeitgleich stattfindende heftige und vielfältige innere Kommunikationsprozesse sind sehr anstrengend. Pausen sind sinnvoll.
- Stellen Sie ggf. durch Nachfragen eine Verankerung im *Hier und Jetzt* her.
- Wenn Sie Switches wahrnehmen, sprechen Sie diese ruhig vorsichtig an.

- Helfen Sie verwirrten Innenpersonen oder kindlichen Innenpersonen bei der Orientierung im Alltag.
- Das Beratungssetting ist überwiegend ein Erwachsenen-Setting.

Der Prozess hin zur inneren Kommunikation und die Befähigung zur Kooperation von Innenanteilen gehören in den Bereich der therapeutischen Arbeit und sind deren Ergebnis.

Dennoch bleibt die Frage:

Was machen Sie, wenn sich Ihnen Anteile zeigen, die diese Befähigung noch nicht gelernt haben, Sie aber helfen wollen und müssen?

- » Respektieren Sie die einzelnen Innenpersonen. Die Kontaktpflege zu unterschiedlichen Anteilen ist prinzipiell möglich.
- » Hilfreich kann eine temporäre Vermittlungsfunktion Ihrerseits für die innere Kommunikation der Klient:innen sein.
- » Wichtig ist, die Eigenregie und -regulierung der Klient:innen im Umgang mit ihren Anteilen zu stärken.

Hilfreich bei der Verbesserung der inneren Kooperation kann sein:

- » Tagebuch schreiben
- » Malen als Kommunikationsmittel untereinander
- » In Bewegung kommen, zum Beispiel spazieren gehen oder Sport treiben. Manchmal kommt die innere Kommunikation in Bewegung, wenn der ganze Körper in Bewegung kommt.
- » Setzen des Fokus auf Ressourcen und Außenwelt. Dadurch soll eine temporäre Distanz zu den allgegenwärtigen traumatischen Themen erreicht werden.
- » Vertrauen in die Innenwelt. Es passiert immer wieder etwas im Innern, das positiv oder konstruktiv, aber nicht sofort sichtbar oder spürbar ist.

Die Unterstützung der inneren Kommunikation muss jedoch auch immer die schützende Funktion der Dissoziationen berücksichtigen.

- » Das System der Klient:innen hat in der Regel ein gutes Gespür dafür, „was wann dran ist“.
- » Trauen Sie sich. Fragen Sie nach.

Haben Sie erst einmal die Bindungsbarriere überwunden, und die Klient:innen spüren Ihre Empathie und Zugewandtheit, sind sie Ihnen gegenüber offen für Fragen. Sie und

*Nehmen Sie Ihre
Klient:innen in ihrer
Einmaligkeit und mit
ihrem Wissen über ihr
System ernst.*

Ihre Klient:innen werden merken, dass die Fragen und ihre Antworten kleine Puzzleteile des Verstehens sind. Klient:innen erleben dadurch auch, dass sie mit ihrer Einmaligkeit und ihrem Wissen über ihr System ernst genommen werden.

Vermeiden Sie deshalb, wie schon zuvor erwähnt, Sätze wie: „Das ist bei DIS immer so.“

Flashbacks

Klassische Flashbacks von einem Einzeltrauma/Schocktrauma können unter anderem durch Gerüche, Töne, Geräusche oder Situationen getriggert werden. Durch einen Außenreiz fühlen sich die Klient:innen in ihre Vergangenheit zurückversetzt. Sie empfinden wieder die gleichen Gefühle von Ohnmacht, Verzweiflung und Hilflosigkeit. Die Erinnerungen sind so stark, dass sie das Gefühl haben, die Ereignisse geschähen *jetzt*. Hinterher wird ihnen klar, dass dies nicht so war.

Um ein Beispiel zu nennen: Bei einem unerwarteten lauten Donnern klammert sich ein Feuerwehrmann am nächsten Baum fest, weil er denkt: Es stürzt ein Haus ein. – Kurze Zeit später wird die wirkliche Situation erkannt, und die Beruhigung setzt ein.

Emotionale Flashbacks sind bei unseren Klient:innen viel häufiger. Oft erkennt man sie nicht sofort, sie laufen einfach ab und steuern so das Leben. Besonders bei komplexen Traumatisierungen prägen diese frühen Verletzungen so sehr, dass eine bestimmte Annahme entsteht, wie die Welt sei. Betroffene fühlen sich während solcher emotionaler Flashbacks, als ob die Situation im Jetzt stattfände. Diesen Flashbacks ist nur mühsam beizukommen. Gerade bei Entwicklungstraumata und komplexen Traumatisierungen prägen diese frühen Verletzungen so sehr, dass die Annahme besteht, die Welt sei jetzt genau so.

Erklären Sie den Klient:innen die bewusst werdenden Flashbacks als Folgen von Traumatisierungen. Dadurch können die Klient:innen sie einordnen und verstehen. Es wird ihnen so möglich, die belastenden Situationen neu zu bewerten.

Doch es braucht Zeit und bestenfalls auch eine Pause, um sich erst einmal darüber klar zu werden und sich zu verankern: Wo bin ich? In welchem Jahr bin ich? Wer ist mein Gegenüber? Will diese Person mir wirklich gerade etwas tun?

Das ist nicht leicht, aber durchaus nützlich. Je länger die Pause ist, desto mehr Informationen können im Innern verarbeitet werden. Womöglich kommt Ihr/-e Klient:in dann zu einer anderen Bewertung und erkennt die aktuelle Situation im Heute. Emotionale Flashbacks können als solche eingeordnet werden. Die Pause trägt dazu bei, etwas zurückzutreten, eventuell den Auslöser zu verstehen und anders reagieren zu können.¹²

Um wirksame Vorgehensweisen zur Kontrolle von Flashbacks zu erlernen, ist es nötig, dass aktuell kein Täter-Kontakt besteht. Ist das nicht der Fall, lassen sich Flashbacks von akuten Reaktionen auf gegenwärtig erlebte Übergriffe kaum unterscheiden.

¹² In Anlehnung an Dami Charf <https://traumaheilung.de/das-herz-von-trauma-emotionale-flashbacks-und-warum-wir-sie-nicht-bemerken/> – Letzter Zugriff 10.8.21

DAS HilFT BEI DER KONTROLLE VON FLASHBACKS:

- herausfinden, welche Trigger den Flashback ausgelöst haben
- versuchen, eine Pause einzulegen
- Flashbacks sind evtl. zu stoppen, wenn versucht wird, mindestens zwei Sinne anzusprechen (dazu bitte den Skills-Koffer nutzen)
- erkennen, ob es Anzeichen dafür gibt, dass ein Flashback bevorsteht, und wenn ja, welcher
- Trigger in ihrer Wirksamkeit und Funktion abschwächen, verändern, auflösen
- zusammen überlegen, ob die Trigger vermieden werden können
- effektive Methoden zur Kontrolle entwickeln; Zutrauen in eigene Ressourcen sind hier wichtige und hilfreiche Voraussetzungen.

Beratung bei Täter-Kontakt

Täter-Kontakt ist nicht gleich Täter-Kontakt. Es gilt zu unterscheiden zwischen

- » einem Kontakt, bei dem die Klient:innen weiterhin gequält werden und Gewalt erfahren oder selbst quälen müssen (Fremd-Täter) oder
- » einem Kontakt, ohne körperliche Qualen zu erleiden oder selbst quälen zu müssen (Familienangehörige, die ggf. zum Täterkreis gehörten).

Die Begleitung bei bestehendem Täter-Kontakt ist eine schwierige Situation. Kontakte (telefonisch, per Mail, persönlich) oder massive Traumatisierungen/Gewalt finden nicht aus freien Stücken statt. Meist spielen Gewaltandrohung/-anwendung oder großer innerer Druck dabei eine entscheidende Rolle.

Die nächsten sichernden Schritte, um die schädlichen Bindungen bzw. Kontakte zu bearbeiten, sind ohne intensive Traumatherapie nicht möglich. Bei weiterhin bestehendem Täter-Kontakt ist es für Klient:innen und Helfende schwer, heilsame Veränderungen zu bewirken. Das dauerhafte Unterbinden des Täter-Kontakts ist die Grundlage einer Stabilisierung.

Wir unterstützen auch, wenn es noch Täter-Kontakt gibt. Das dauerhafte Unterbinden des Täter-Kontakts ist die Grundlage einer Stabilisierung.

Wir sehen in der Suche der Klient:innen nach Hilfe den ersten Schritt des Ausstiegs. Zu diesem frühen Zeitpunkt ist zu erwarten, dass es noch Täter-Kontakt gibt.

Wir unterstützen Klient:innen auch dann und machen uns mit ihnen auf den Weg, sich von der Macht der Täter und Täterinnen zu befreien.

Wir wissen, wie schwer und ambivalent es für Sie ist, wenn Sie feststellen müssen, dass schlimmste Gewalt zum Alltag Ihrer Klient:innen gehört. Achten Sie gut auf sich! Selbstfürsorge, Intervention, Supervision sind jetzt sehr wichtig für Sie – aber auch für Ihr Dableibenkönnen bei Ihren Klient:innen.

Solange noch Täter-Kontakt besteht, sind Klient:innen nicht in Sicherheit.

Sie sollten sich darüber bewusst sein, dass alles, was in der Beratung besprochen wird, möglicherweise an die Täter und Täterinnen weitergeleitet wird. Dennoch ist die Beratung ein wichtiger Anker für das Überleben.

Ob und wie lange Sie Klient:innen bei bestehendem Täter-Kontakt begleiten wollen und können, sehen wir als eine konzeptionelle, aber auch als Ihre persönliche Entscheidung an.

Es kann sinnvoll sein, zu Ihrer Absicherung – aber auch der Ihrer Klient:innen – Detailwissen zu Tat/Täter-Zusammenhängen, das Ihnen anvertraut wurde, zu dokumentieren und an einem sicheren Ort (Notar:in, Jurist:in) zu hinterlegen.

Um zumindest eine Teilsicherheit herzustellen, kann es hilfreich sein, weitere Eigenschutzmaßnahmen¹³ zu beachten oder auch die dazugehörigen Techniken anzuwenden. Klient:innen können mit diesen Maßnahmen selbst zu ihrer Sicherheit beitragen (siehe Seite 62).

- Achten Sie auf Selbstfürsorge.
- Seien Sie sich bewusst, dass Beratungsinhalte möglicherweise an Täter/Täterinnen weitergegeben werden.
- Dokumentieren Sie in der Beratung erlangtes Wissen zur eigenen Absicherung und hinterlegen Sie es an einem sicheren Ort.

Zu den Hilfen beim Ausstieg gehören neben den Beratungsgesprächen auch manchmal kontrollierende Tätigkeiten, mit deren Hilfe es möglich sein kann, Täter-Kontakt zu stoppen. Dazu kann zum Beispiel das Kontrollieren von Post oder Kontoauszügen gehören. Täter und Täterinnen versuchen oftmals, über solche Wege den Klient:innen Botschaften zukommen zu lassen. Auf diese Weise werden zum Beispiel verschlüsselte Termine, Verabredungen an bestimmten Orten mitgeteilt oder einfach Signale gesetzt: „Wir sind noch da!“

„Für mich war die Unterstützung durch die Sozialarbeiterinnen gerade im Ausstieg lebensnotwendig. Sie haben zusammen mit mir Strategien im sicheren Umgang mit Telefon, Handy und E-Mail erarbeitet. Sie haben Briefe vorsortiert und geöffnet. Haben mit mir geübt, wenn ich rausgehe, öfters die Wege zu wechseln, Termine nicht immer am gleichen Tag zu haben.“

— Eine Betroffene

¹³ Die WEISSE RING Stiftung hat eine NO-STALK-App für Stalking-Betroffene entwickelt, die anlässlich der re:publica in Berlin, der größten Konferenz der digitalen Gesellschaft in Europa, vorgestellt wurde. <https://nostalk.de/> – Letzter Zugriff 10.8.21

Es geht dann in der Beratung darum, herauszuarbeiten, wann die gefährdeten Zeiten sind, an denen Täter-Kontakt stattfindet, und diese Zeiten mit Struktur und Sicherheit im Außen gut zu planen:

- » Wer kann zu diesen Zeiten angerufen werden?
- » Welche Möglichkeiten bestehen, den Tag nicht allein zu verbringen?
- » Wie kann der Tag danach ebenfalls sicher sein?

DAS Hilft Ihnen, Ihre Klient:innen zu stärken:

Der *Tag danach* wird leider häufig vergessen. Die Aufmerksamkeit während der Beratung ist darauf fokussiert, den schwierigen Tag gut zu überstehen.

Am *Tag danach* kann es aber dazu kommen, dass Anteile glauben, das ganze System bestrafen zu müssen – schließlich wurde gegen die Regel der Täter/Täterinnen verstoßen.

Bitte behalten Sie deshalb auch die strafenden Anteile des *Tags danach* im Blick.

Beratung von täterloyalen Innenpersonen

Täterloyale Anteile haben gelernt, dass sie nur überleben, wenn sie sich mit den Tätern identifizieren. Sehr häufig sind sie im Kontakt erst einmal nicht so freundlich. Sie fühlen, denken und handeln wie die Täter oder Täterinnen, schließlich kennen sie die Welt nicht anders. Ihre Daseinsberechtigung beruht auf der Unterstützung der Täter/Täterinnen.

In den Beratungen entstehen vielfach problematische Situationen, wenn sich täterloyale Innenanteile (Introjekte) melden und zeigen. Es ist nachvollziehbar, wenn die Reaktion auf diese Anteile eher ablehnend ist. Zu merken, welches zusätzliche Leid durch diese verursacht wird, ist oft schwer auszuhalten. Am liebsten sollten sie nicht mit im Team sein. Das wird aber nicht gelingen. Es ist wichtig, diese Anteile zu achten und anzuerkennen.

Leichter ist ein Miteinander, wenn auch diese Innenpersonen ernst genommen und vor allem mit ihrer Kraft an- und mitgenommen werden. Es geht darum, ihnen in kleinen Schritten die *gute* Welt zu erklären.

Manchmal, wenn bei Klient:innen gerade viel Chaos und Unruhe ist, kann es helfen, diese Anteile zu bitten, sich vorübergehend zurückzuziehen. Wichtig dabei aber ist, ihnen die Notwendigkeit dieses Wunschs zu erklären und sie nicht einfach abzuweisen. Achtung: Auch hierbei im *Heute*, d. h. auf der Beratungsebene bleiben!

DAS Hilft Ihnen, mit Ihren Klient:innen besser zu kommunizieren:

- Täterloyale Innenpersonen können und müssen Teil des Teams sein.
- Nehmen Sie diese Anteile sehr ernst, denn sie wissen und können viel und sind meist enorm kraftvoll.

Beratung von Klient:innen als Elternteil

„Pflege und Erziehung der Kinder und Jugendlichen sind das natürliche Recht der Eltern und die zuvörderst ihnen obliegende Pflicht. Über ihre Betätigung wacht die staatliche Gemeinschaft.“ (Art. 6 Abs. 2 Grundgesetz)

Eine besondere Situation stellt sich dar, wenn Klient:innen minderjährige Kinder haben, die in ihrem Haushalt leben. Das führt nicht automatisch zu einer komplizierteren Beratung, erfordert aber einen erweiterten Blickwinkel.

Über die Besonderheit dieser Situation und die Notwendigkeit, das Wohlergehen der Kinder im Blick haben zu müssen, sollten Sie mit den Klient:innen sprechen. Sie sollten den Aspekt Kindeswohl bedenken und zusammen herausfinden, welche häuslichen helfenden Personen eine verlässliche Hilfe sind. In diesem Zusammenhang hat es sich unserer Erfahrung nach bewährt, das Jugendamt als Institution bereits frühzeitig in beratender Funktion anzusprechen. Dadurch wird das Support-Netzwerk erweitert.

- Bitte achten Sie – besonders bei einer vorliegenden DIS – auf damit verbundene Risiken für die minderjährigen Kinder.
- Prüfen Sie fortlaufend, inwieweit Eltern und /oder in Gemeinschaft lebende Personen gemeinsam in der Lage sind, gut für die Kinder zu sorgen.
- Prüfen Sie, ob eine umfassende Absicherung des Kindeswohls in den jeweiligen kindlichen Entwicklungsphasen gewährleistet ist.

Selbstverletzendes Verhalten und Sucht

So vielfältig Klient:innen sind, so vielfältig können die Motive sein, die zu selbstverletzendem Verhalten führen. Selbstverletzendes Verhalten kann Ritzen, Schneiden, den Kopf an die Wand schlagen, sich Verbrennen und Ähnliches sein, aber auch exzessiver Sport oder Nahrungsverweigerung.

Gründe für dieses Verhalten können sein:

- » sich so zu spüren oder spüren zu wollen
- » inneren Druck abzubauen
- » ein Signal zu setzen, um Hilfe zu bekommen
- » keinen anderen Weg zu sehen / kennen, um der Not ein Ventil zu geben
- » es nicht anders zu kennen
- » Forderungen von Tätern/Täterinnen zu erfüllen
- » Selbstbestrafung.

Zunächst einmal ist zu klären, welche Hintergründe zur Selbstverletzung führen, um entsprechend – auch präventiv – damit umgehen zu können.

Klient:innen können in der Regel das Ausmaß der Verletzungen, die sie sich zufügen, einschätzen. Deshalb sind schwerwiegende und bleibende Schäden nach unserer Erfahrung nicht zu erwarten. Wenn jedoch unwissende Anteile oder Innenkinder sich selbst verletzen, kann diese Einschätzung unwirksam sein und es deshalb gefährlich werden. Dieser Verlust von Kontrolle und Einschätzungsfähigkeit kann auch nach aktuellem Täter-Kontakt oder bei großem inneren Druck entstehen und zum Risiko werden.

Falls Ihnen also Selbstverletzungen auffallen, sprechen Sie die Klient:innen darauf an. Bewerten Sie dabei nicht das Tun und geben Sie dem nicht zu viel Raum.

Finden Sie heraus, ob und welcher Handlungsbedarf besteht. Es kann nötig sein, die medizinische Ebene anzusprechen, um zu klären, ob es weiterer Behandlung bedarf. Das signalisiert Ihre Fürsorge.

Oft ist es für Klient:innen nicht selbstverständlich, ihren Körper zu versorgen und ihm Zuwendung zu geben. Sie kennen meist nur das Gegenteil.

Viele Klient:innen haben Innenanteile, die sich selbst verletzen, andere wiederum haben Anteile mit einer Suchtproblematik. Ganz viele haben beides.

Egal, ob selbstverletzendes Verhalten oder Sucht: Es gibt immer einen Grund dafür, warum Anteile das tun. Jetzt geht es darum, sie verständnisvoll kennen zu lernen und wertzuschätzen. Hilfreich ist, die innere Kommunikation zu stärken und zu fördern.

Die DIS kann sogar hilfreich dabei sein, unterstützende Anteile zu finden, die wiederum dazu beitragen können, den *Suchtdruck* auszuhalten oder mit Alternativen zum bisherigen Verhalten abzulenken.

Wie kann damit umgegangen werden, wenn ein Anteil sich selbst verletzen muss und die anderen es nicht möchten, sich gar dafür schämen?

Möglichweise kann den Klient:innen ein Selbstschutzvertrag oder Antisuiizidvertrag helfen (siehe im nachfolgenden Abschnitt). Manche Klient:innen fühlen sich dadurch allerdings unter Druck gesetzt. Insbesondere dann, wenn sie es später nicht schaffen, sich an ihn zu halten.

- Klären Sie mit Ihren Klient:innen das Risiko für Schädigungen.
- Sprechen Sie Selbstverletzungen an.
- Klären Sie, ob medizinische oder pflegerische Versorgung nötig ist.
- Arbeiten Sie in der Beratung ressourcenorientiert im *Hier und Jetzt*.
- Nutzen Sie die DIS, wenn es nützlich ist.

Suizidalität

Leider kommen die meisten Klient:innen im Laufe ihrer Aufarbeitung in suizidale Phasen. Manche sind sogar monate- oder gar jahrelang latent suizidal.

Äußern Klient:innen suizidale Gedanken, ist zu klären, aus welchen Gründen das geschieht. Ist die Selbsttötung tatsächlich geplant, oder fühlen sich die Gedanken eher wie suizidale Impulse an? Diese Einschätzung ist wichtig, um adäquat handeln zu können.

Handelt es sich um ...

- » einen Hilferuf aufgrund von Aussichtslosigkeit und Hoffnungslosigkeit?
- » Erschöpfung, den Wunsch nach Ruhe?
- » das Gefühl, das Leben mit den aktuellen äußeren und inneren Bedingungen nicht auszuhalten?
- » Angst vor den Tätern/Täterinnen?
- » Angst vor dem Aufdecken eigener Taten?
- » ein laufendes Suizidprogramm?
- » einen fehlenden Lebenswillen?

Klient:innen fühlen sich gestärkt und auch gewappnet, wenn sie nach und nach gelernt haben, den Impuls frühzeitig zu spüren und nach einem Plan darauf zu reagieren.

DAS HILFT IHNEN UND DADURCH IHREN KLIENT:INNEN, MIT SUIZIDALITÄT UMZUGEHEN:

- Es ist nötig, dass Sie bereits im Vorfeld, also außerhalb der Krise/Suizidalität, einen Notfallplan, eine Notfallliste oder einen Selbstschutzvertrag mit Klient:innen erarbeiten.
- Klient:innen können lernen, bereits beim ersten suizidalen Impuls die Notfallliste zum Einsatz zu bringen. Verabreden Sie mit ihnen, dass sie sich bei einem suizidalen Impuls auf jeden Fall an Sie oder eine vereinbarte andere Person wenden.
- Klären Sie, welche Innenperson für die Kontaktaufnahme bei einem suizidalen Impuls verantwortlich ist, damit ihr/-e Klient:in im Notfall möglichst handlungsfähig ist.
- Wenn der Lebenswille nicht mehr da ist, brauchen Klient:innen dringend einen anderen Sicherungsrahmen, zum Beispiel in einer psychiatrischen Klinik.
- Erläutern Sie im Vorfeld, wie Sie oder Ihre Einrichtung mit Suizidalität umgehen. Der Umgang bzw. die Unterbringung bei Fremd- und Eigengefährdung ist im PsychKHG¹⁴ des jeweiligen Landes geregelt.
- Bleiben Sie transparent und klar.

¹⁴ <http://www.landesrecht-bw.de/jportal/?quelle=jlink&query=PsychKG+BW&psml=bsbawueprod.psml&max=true&aiz=true> –
Letzter Zugriff 10.8.21

Bei tätergesteuerter Suizidalität geht es darum, die Aufforderung zu erkennen. Hilfreiche Fragen hierzu können sein:

- » Liegt ein äußerer Auslöser vor?
- » Läuft möglicherweise ein Suizidprogramm?
- » Was kann helfen, Kontrolle wiederzubekommen oder zu behalten?
- » Was weiß das Innen dazu?
- » Gibt es einen (inneren) Auftrag für den Suizid?
- » Hat ein Innenanteil eine Idee, wie der Auftrag gestoppt werden kann?
- » Wer oder was könnte helfen?

Manchmal ist es ein einzelner Innenanteil, der nicht mehr leben möchte. Möglicherweise glaubt er sogar, sich allein das Leben nehmen zu können, ohne das ganze System damit schwer zu schädigen oder zu zerstören. In diesem Fall ist es wichtig, darüber aufzuklären, dass das ein Irrtum ist.

Wir wissen aus unserer Praxis, dass diese Punkte mit den Klient:innen abgesprochen und auch weitestgehend verlässlich geklärt werden können. Manchmal treten allerdings Anteile mit Ihnen in Kontakt, die stören und boykottieren wollen. Aber auch die haben ihre Berechtigung. Besonders im Notfall gilt es, *alle* ernst zu nehmen, zuzuhören und gemeinsam zu besprechen, was im *Hier und Jetzt* wichtig ist, und anschließend danach zu handeln. Seien Sie auch bei bestehender Suizidalität immer sehr transparent und klar.

Eine traurige Wahrheit ist leider, dass es trotz aller Bemühungen nicht alle Klient:innen schaffen, zu überleben. Das ist leider eine Wahrheit, der wir uns trotz unseres Optimismus und vieler positiver Erfahrungen beugen müssen.

ANTISUIZID-VERTRAG

- Überlegen Sie deshalb genau, mit wem und wann es Sinn hat, über einen Vertrag zu sprechen.
- Achten Sie darauf, dass es für den Vertrag systemübergreifende Absprachen gibt.
- Klären Sie im Vorfeld zusammen mit Ihren Klient:innen, was die Konsequenzen einer Nichteinhaltung des Vertrags sind.
- Wer unterschreibt den Vertrag? Ziel ist, dass möglichst viele Innenanteile dies tun. Es gibt meist Innenanteile, die sich weigern. Dann können Sie den Vertrag so formulieren, dass die, die ihn nicht anerkennen wollen, dessen Bedingungen wenigstens vorbehaltlich anerkennen und innerhalb einer Frist widersprechen können.

Möglicherweise wird in Phasen, in denen der Selbstverletzungsdruck sehr hoch ist, ein Teil des Drucks an Sie weitergegeben. Lassen Sie sich davon nicht beirren. Nicht Sie sind dafür verantwortlich, sondern das System der Klient:innen und die Täter und Täterinnen. Das hört sich vielleicht etwas hart an, aber manchmal haben die Klient:innen einfach keine Wahl. Und dann muss es Zwischenstufen oder Kompromisse geben, um ans Ziel zu kommen.

Traumasensitive Beratung und Selbstfürsorge

Ihnen ist sicherlich die Wichtigkeit der Selbstfürsorge in der Beratung hinlänglich bekannt. Wir gehen dennoch kurz auf zwei Aspekte ein, weil sie uns im Umfeld einer traumasensitiven Beratung besonders wichtig erscheinen.

Die indirekte Traumatisierung einer beratenden Person kann sich zeigen durch:

- » das Gefühl, im Beruf nicht kompetent zu sein
- » Isolierung, Kontaktlosigkeit
- » Selbstzweifel
- » Traurigkeit ohne direkten Anlass
- » Beziehungsprobleme
- » Probleme in der Sexualität
- » Schlafprobleme
- » Panikattacken
- » Hilflosigkeit, Ohnmacht.

Team- und Selbstfürsorge ist wichtig:

- » Teamarbeit und kollegiale Unterstützung
- » Supervision, Intervention
- » Begrenzung der Anzahl an DIS-Klient:innen
- » Planen von Pausen/Auszeiten
- » gute soziale Beziehungen
- » Selbstachtung, Wertschätzung untereinander
- » Erkennen von einem höheren Sinn im Leben, Glaube, Spiritualität
- » *Alles wird gut*, kann manchmal wirklich helfen
- » bewusstes Wahrnehmen von Positivem (beruflich wie privat)

- » Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Meinungen von Kolleg:innen
- » Teilen von Erfolgen
- » Komplimente annehmen, auch mal erfragen.

DIS – Verhaltensmuster und Signale

Unter Stress fällt es leichter, auf vertraute und bewährte Verhaltensmuster aus der Vergangenheit zurückzugreifen. Das geht Ihren Klient:innen in einem Beratungsgespräch bei Ihnen nicht anders. Sie versuchen, diese für sie neue Situation mit dem zu bewältigen, was sie kennen und was sie viele Jahre zumindest etwas geschützt hat. Das mag in Ihrer gewohnten Denk- und Handlungsweise für die aktuelle Situation sinnfremd erscheinen und die Führung des Gesprächs erschweren, ja, vielleicht sogar unmöglich erscheinen lassen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich die Einzigartigkeit Ihres Gegenübers jederzeit bewusst machen und respektieren, wenn Klient:innen mit Ihren Angeboten hadern oder diese nicht annehmen können.

Sie können davon ausgehen, dass alles, was Klient:innen tun, sagen, denken und fühlen, einen Sinn ergibt und dem Überleben dient.

Neben Geduld und Empathie, die Sie ehrlich und authentisch vermitteln sollten, gehört dies zu den Faktoren für ein erfolgreiches Gespräch.

Ihr Gegenüber mag zwar verzweifelt Hilfe suchen – das ist aber kein Grund, den bewährten Schutz langjährig praktizierter Muster, die Sicherheit vermitteln, vorschnell zu verlassen.

Verhaltensmuster, die Sie aufhorchen lassen sollten:

Eine Person, die ...

- » sehr nervös ist, kaum ruhig sitzen bleiben kann, vielleicht die Jacke nicht auszieht, die Tasche umklammert und die Tür im Blick behält
- » Ihnen von Schlafstörungen und Albträumen berichtet oder davon, dass sie sich manchmal verfolgt fühlt
- » wie ein Vulkan wirkt, der gleich ausbricht, oder vielleicht hyperaktiv ist
- » wie gelähmt wirkt, die Schultern hochgezogen und den Kopf eingezogen hat, sich klein macht und am liebsten unsichtbar wäre, die vielleicht von Körperverspannungen berichtet, sich wenig bewegt und zurückgezogen und allein wirkt
- » wie abwesend wirkt, vor sich hin schaut und nur körperlich anwesend wirkt, müde, freudlos oder antriebsarm erscheint und die Sie für nichts begeistern können oder nur sehr schwer, weil sie jede Idee von etwas Neuem ablehnt

- » im vorauseilenden Gehorsam möglichst gut errahnt, was andere sich wünschen, und sich dem „über“-anpasst
- » im Gespräch plötzlich den Faden verliert, mitten im Satz das Thema wechselt, einen Satz gar nicht zu Ende spricht oder vielleicht plötzlich mit anderer Stimme oder Haltung
- » immer wieder Stimmungsschwankungen hat, manchmal keine Worte findet oder wirkt, als könne sie sich nicht erinnern; die Dinge auffällig anders wahrnimmt als Sie oder Dinge vermeiden will (auch im Gespräch); die sich z. B. an einem Termin auf etwas einlässt und dies am nächsten kategorisch ablehnt, die mal agil und mutig und dann wieder müde und irgendwie „alt“ erscheint
- » keinen Augenkontakt halten kann, mal aufgeregt hin und her schaut und dann wieder vor sich hin starrt
- » nicht alleine kommt/kommen kann
- » sich immer wieder entschuldigt und rechtfertigt
- » immer wieder Bestätigung braucht
- » nur ja sagt
- » alles verneint
- » wegen vorhandener Wundmale z. B. die Hände versteckt
- » nervös und klammernd zum Beispiel einen kleinen Teddy knetet.

Diese Muster können auf ein bestehendes Trauma hinweisen. Ihre Beratung sollte deshalb entsprechend traumasensibel sein.

WORAUF KÖNNEN DIESE VERHALTENSMUSTER HINWEISEN?

- Quälende Angst, etwas zu tun, das nicht getan werden *darf*
- Traumatische Erfahrungen, die tagsüber durch z. B. viel Aktivität zur Seite gedrängt werden, dafür nachts in Traumaktivitäten einen Weg suchen, um mehr an die Oberfläche zu kommen. Dabei handelt es sich um Selbstheilungsversuche der Seele.
- Steckenbleiben im Totstellreflex (Schreckstarre)
- Folgen einer überfordernden traumatischen Erfahrung
- Erschlaffung oder Übererregbarkeit
- In einer traumatischen Situation wird viel Energie zur Verfügung gestellt, um zu flüchten oder zu kämpfen. Wenn die Situation nicht durch Kampf oder Flucht gelöst werden kann, bleibt ein Teil der Energie im Körper vorhanden. Selbst

körperliche Erkrankungen wie erhöhter Blutdruck, Tinnitus, Migräne, Magenschleimhautentzündungen, Asthma etc. können auch mit unverarbeiteten Traumafolgen zusammenhängen.

- Unterwerfung
- Augenkontakt ist meist schwer. Die daraus folgende Erregung ist unangenehm und wird als nicht regulierbar erlebt und darum oft vermieden.
- Dissoziationsphänomene, im Extremfall erscheinen verschiedene Persönlichkeitsanteile auf der Bühne des Gesprächs.

Wir machen gute Erfahrungen damit, Klient:innen mit ihren Äußerungen und Verhaltensweisen durch eine „traumasensible DIS-Brille“ zu sehen.

Teil II: Äußerer Ausstieg

Unsere Gesellschaft und deren Versorgungssysteme bieten weder für traumatisierte Menschen allgemein noch für Klient:innen, die organisierter Gewalt im Besonderen ausgesetzt sind/waren, ausreichenden Schutz und Unterstützung. Es gibt meist hohe Hürden für Zugangs- und Finanzierungsmöglichkeiten und zudem zu wenig adäquate Schutzmaßnahmen für Klient:innen. Sie sind oft ihr Leben lang beeinträchtigt und/oder bedroht. Zudem scheitert die Suche nach der so wichtigen Hilfe und der nötigen Unterstützung beim Ausstieg oft schon ganz am Anfang, nämlich an ungläubig fragenden Blicken: „Was, bitte, ist eine DIS, eine Dissoziative Identitätsstörung/-struktur? Gibt es organisierte Gewalt überhaupt bei uns?“¹⁵

Leider gehört es immer noch zum Alltag der Klient:innen, dass sie bei der Suche nach Unterstützung auf mangelndes Wissen über und Verständnis für ihre Lage stoßen.

„Auf der Suche nach Unterstützung in den unterschiedlichen Phasen unseres Ausstiegs haben wir immer wieder durch intensive Recherche im Internet hier und da Nischen gefunden, in denen es vereinzelte Unterstützungsangebote für Menschen mit DIS, für Menschen mit dem Gewalthintergrund von organisierter (ritueller) Gewalt, Kinderprostitution etc. gibt. Nischen, die man sich mühsam zusammensuchen muss. Die man danach bewerten muss, wer hinter diesem Angebot steht, ob sie sicher sind, ob sie zu einem passen, welche ‚Aufnahmekriterien‘ gefordert sind, damit man an dieser Stelle Unterstützung erhalten kann, usw. Hat man dann eine Anlaufstelle gefunden und den Mut gefasst sich dort zu melden, macht man oft die Erfahrung: überlaufen, keine Kapazitäten, kein Platz.“

— Eine Klientin

Sie haben sich entschieden, den Weg des äußeren Ausstiegs unterstützend zu beraten und zu begleiten. Allerdings erleben Sie in den Gesprächen mit Ihren Klient:innen, dass noch Täter-Kontakte bestehen. Im Rahmen der Beratung können Sie Klient:innen darin unterstützen, sich selbst sichere Lebensbedingungen zu schaffen und aufrechtzuerhalten. Es geht um die Verbesserung und vor allem Erhöhung der Sicherheit in der gegenwärtigen Lebenssituation.

Zur Beratung können gehören:

- » die Weitervermittlung zu therapeutischen, ambulanten sowie stationären Institutionen und Einrichtungen
- » die Verbesserung der unsicheren Lebensbedingungen (mehr Sicherheit)

¹⁵ <https://www.aerzteblatt.de/archiv/53608/Die-dissoziative-Identitaetsstoerung-haeufig-fehlagnostiziert> – Letzter Zugriff 10.8.21

- » die Schaffung eines unterstützenden Helfer:innen- bzw. Support-Netzwerks
- » die Information zu Kostenübernahmen und Entschädigungen (finanzielle Unterstützung).

Wir gehen hierauf jetzt detaillierter ein.

Weitervermittlung / Ausweitung des Support-Netzwerks

Inzwischen haben Sie Ihre Klient:innen besser kennengelernt und vermutlich immer wieder Folgen erlebter Gewalt wahrgenommen und besprochen. Das ist sehr belastend und oft kaum auszuhalten.

Deshalb kommt spätestens jetzt der therapeutischen Unterstützung in der Gesamtheit des Support-Netzwerks eine besondere Bedeutung zu. Es müssen unter anderem innere Mehrheiten in den Klient:innen gefunden werden, um den Weg des äußeren Ausstiegs gehen zu können. Für Klient:innen ist es schwer, sich von den Tätern und Täterinnen zu lösen. Das bringt möglicherweise auch Sie an das Ende Ihrer Kapazität und Belastbarkeit.

Zudem ist es nicht leicht, eine passende therapeutische Begleitung zu finden.

Aus unserer eigenen Arbeit kennen wir das bisweilen entmutigende Gefühl: Es geht nicht weiter, jedenfalls nicht so. Es muss sich etwas ändern, bloß was?

MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN DER BERATUNG

- Wenn es das Beratungskonzept ermöglicht und Ihre Kraft ausreicht, bleiben Sie trotz der aussichtslos scheinenden Situation mit den Klient:innen in Kontakt. Auch *wenig* kann in diesem Fall *viel* sein.
- Unterschätzen Sie nicht, dass lediglich 15 Minuten Ankern in der Woche bereits sehr wertvoll sein können.
- Auch regelmäßige kurze Kontakte können für innere Veränderungen der Klient:innen förderlich sein. Ihre Klient:innen brauchen zudem weiterhin einen positiven Gegenpol zu den Tätern bzw. Täterinnen.
- Wenn Sie nicht mehr können, wenn Sie sich fühlen, als ob Sie „gegen Windräder laufen“, weil die Täter oder deren Introjekte immer stärker zu sein scheinen und es immer und immer wieder Gewalt gibt, dann denken Sie über eine Beratungspause nach. Seien Sie aber auch dann transparent. Möglicherweise hören Sie von einem Innenanteil: *Ich bin immer zu viel, ich schade nur, ich habe keine Hilfe verdient.*

Diese Reaktion ist allzu verständlich, denn so haben Klient:innen es früher immer gehört und gelernt. Es ist aber wichtig, dass die Klient:innen jetzt erkennen, dass es in Ordnung ist, eigene Grenzen zu haben, und dass auf diese geachtet wird.

- Eine rechtzeitige Pause ist besser als der mögliche krankheitsbedingte Kontaktabbruch. Für Sie und Ihre Klient:innen.

Ausstiegshindernisse können sein:

- » finanzielle Abhängigkeit vom Täter-Kreis (oftmals die Herkunftsfamilie)
- » emotionale Bindung an Täter/Täterinnen
- » spirituelle Bindung an die Gruppenideologie
- » struktureller Mangel = fehlende Therapeut:innen, kein Platz in betreutem Wohnen
- » struktureller Mangel an Schutzunterkünften, die sich mit der Thematik auskennen
- » sich nicht vorstellen können, dass ein anderes Leben möglich ist
- » ständiger Druck und Kontrolle von seiten der Täter/Täterinnen
- » kein sicherer Ort
- » Angst vor Verfolgung
- » Angst davor, gefoltert bzw. getötet zu werden
- » Angst davor, dass belastendes Material veröffentlicht wird (z. B. Filme, auf denen Klient:innen „nur“ als Täter/Täterinnen zu sehen sind)
- » Geschwister oder eigene Kinder in der Täter-Gruppe zurücklassen müssen
- » hohe Dissoziativität mit den Folgen: im Alltag Amnesie für Taten und Täter-Welt, Steuerbarkeit der Person durch Täter/Täterinnen, Uneinigkeit im Innensystem über Loyalität zu Tätern bzw. Motivation zum Ausstieg
- » langjährige psychiatrische Fehldiagnosen und Fehlbehandlungen
- » Sucht und Abhängigkeiten
- » mangelndes gesellschaftliches Wissen über DIS und ORG; Betroffene stoßen bei der Suche nach Hilfe auf Unglauben bzw. werden nicht ernst genommen.

Support-Netzwerk

Eine wichtige Voraussetzung, um Schutz und Sicherheit zu schaffen, ist ein Support-Netzwerk: Es hilft den Helfenden *und* den Klient:innen als stabilisierender Gegenpol. So ein Netzwerk muss nach und nach gebildet werden und sich einspielen.

Sie können dabei Ihr Wissen und Ihre Kontakte einbringen. Die Klient:innen müssen ihren Teil ebenfalls dazu beitragen, indem sie in ihrem direkten und weiteren Umfeld gut schauen und nachspüren, wer hilfreich und unterstützend sein kann.

Die Helfenden und Begleitenden müssen in der Lage und willens sein, zu netzwerken, d. h. sich als Teil eines Netzwerks zu sehen oder auch dabei zu helfen, andere Personen mit ins Boot zu holen, um gemeinsam ein helfendes Netzwerk zu bilden. Je mehr achtsame und schützende Begleitungen und Helfende für die Klient:innen erreichbar sind, umso größer ist deren Schutz und Sicherheit.

Das Support-Netzwerk kann bestehen aus:

- » Menschen aus dem unmittelbaren sozialen Umfeld, also Freund:innen, Kolleg:innen, Nachbar:innen
- » sicheren(!) Teilen der Familie
- » Psychotherapeut:innen
- » Sozialarbeiter:innen, Berater:innen
- » Alltagshilfen, Alltagsbegleitung
- » Betreuer:innen (zum Beispiel ambulant oder stationär Betreutes Wohnen)
- » Hilfen im Rahmen eines Pflegegrades¹⁶ oder ambulant-psychiatrischer Pflege¹⁷
- » qualifizierten aus- und weitergebildeten Heilpraktiker:innen
- » Hausärzt:innen, Psychiater:innen oder auch Klinikfachärzt:innen
- » Ausstiegsbegleiter:innen
- » Seelsorger:innen
- » Einzelfallhelfer:innen¹⁸
- » Soziotherapeut:innen¹⁹
- » Opferanwält:innen

¹⁶ <https://www.pflege.de/pflegekasse-pflegerecht/pflegegrade/beantragen/> – Letzter Zugriff 10.8.21

¹⁷ <https://www.bwpn.de/pflegenetzwerk/pflegeantrag-bei-depression/> – Letzter Zugriff 10.8.21 oder <https://www.betanet.de/psychiatrische-krankenpflege.html> – Letzter Zugriff 10.8.21

¹⁸ Erläuterungen z.B. hier: <https://de.wikipedia.org/wiki/Einzelfallhilfe> – Letzter Zugriff 25.8.21

¹⁹ <https://www.dvgp.org/themen-engagement/soziotherapie/was-ist-soziotherapie.html> – Letzter Zugriff 25.8.21

- » Traumafachberater:innen
- » Therapeut:innen ergänzender Therapieformen wie Ergo-, Körper-, Kunst- sowie tiergestützter Therapie

Anlaufstellen sind auch über das Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch zu finden:

<https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/startseite>

DAS HilFT IHNEN, IHRE KLIENT:INNEN BESSER ZU VERSTEHEN:

- Klient:innen mit einem gut funktionierenden Support-Netzwerk gehen den Weg etwas schneller und auch sanfter, weil es eben mehr Unterstützung gibt. Je mehr Menschen an der Seite sind, die je nach beruflichem Aufgabengebiet Erfahrung oder auch Begabung einbringen, umso aussichtsreicher ist es. berta²⁰ kann eines der unterstützenden Elemente auf diesem Weg sein.
- Suchen Sie nicht nach „Optimalbesetzungen“. Letztendlich zählt die Menschlichkeit, die Empathie, das Dasein, das Mitgehen. Alles andere kann nach und nach gelernt und verbessert werden, da sind wir optimistisch.
- Klient:innen fällt es nicht leicht zu vertrauen. Mit dem Netzwerk sind dann plötzlich gleich mehrere Menschen da, die ihnen helfen möchten. Misstrauen, Furcht vor Kontrollverlust, Ängste vor dem Neuen machen es ihnen nicht leichter, die Netzwerkidee mitzugehen. Lassen Sie ihnen Zeit und seien sie absolut transparent, erklären Sie die Idee und alle positiven Aspekte. Vielleicht hilft der Gedanke dabei, dass ab jetzt nicht nur die Täter ein Netzwerk haben, sondern auch die helfende Seite.
- Trotz aller Vorsicht Ihrerseits kann es dennoch dauern, bis die Zustimmung der Klient:innen kommt.

Es ist unerlässlich, dass wir auf der „hellen Seite“ unser Netzwerk ausbauen und alle Ressourcen ausschöpfen.

Manchmal hören wir die eher skeptische Frage: „So viele Menschen kümmern sich um eine Klientin?“ Unsere Antwort ist dann ganz klar: „Ja, weil es nötig ist!“ Und es hilft, wenn wir dann noch erklärend ergänzen: „Täter und Täterinnen sind in der Regel sehr gut vernetzt und arbeiten nahezu brillant zusammen. Deshalb ist es unerlässlich, dass wir auf der *hellen Seite* unser Netzwerk ausbauen und alle Ressourcen ausschöpfen.“

Gegengewicht, Präsenz, Schützen sind wichtige Anker beim Ausstieg.

Wir wissen natürlich, dass unsere Sozial- und Gesundheitssysteme bezahlte Netzwerkarbeit für viele im Netzwerk nicht vorsehen. Wir wünschen uns aber, dass

²⁰ berta – Beratung und telefonische Anlaufstelle für Betroffene organisierter sexualisierter und ritueller Gewalt.
<https://nina-info.de/berta.html>

es diesbezüglich mehr politische Signale, Einsicht und Unterstützung gibt, und appellieren an Sie: Werden Sie nicht müde, den Missstand immer und immer wieder zu erwähnen und mit uns um Verbesserung zu kämpfen!

Und, was nicht vergessen werden darf, auch für uns hat es einen großen Mehrwert, in einem Team zu arbeiten, zusammen zu lernen und ein (gemeinsames) Ziel zu verfolgen.

Dabei kann ein Support-Netzwerk wichtige Unterstützung leisten:

- » Kontakte mit Tätern/Täterinnen zu vermeiden
- » Kontakte zu Tätern/Täterinnen zu beenden
- » schädliche äußere Beeinflussungen/Manipulationen zu verhindern bzw. aufzulösen
- » Stimmungsschwankungen entgegenzuwirken (oder dem Einfluss störender Innenanteile).

Es ist immer eine individuelle Situation, in der sich Klient:innen befinden, und doch gibt es viele Gemeinsamkeiten in dem, was beim äußeren Ausstieg grundsätzlich zu bewältigen ist und dabei benötigt wird.

Es ist möglich, gemeinsam mit anderen Helfer:innen und Berater:innen für die Klient:innen genügend Schutz und Sicherheit für den Ausstieg aufzubauen und dann zu gewährleisten.

Wenn wir ein Teil eines gut funktionierenden Netzwerks sind, wird es leichter für jede/-n Einzelnen.

Sich absprechen und austauschen, sich stärken, die Last auf viele Schultern verteilen und gemeinsam Entscheidungen treffen ist gerade bei diesem schwierigen Thema zielführend, erleichternd und bereichernd.

Ohne Absprachen setzt sich häufig das äußere Wirrwarr im Inneren der Klient:innen fort, was für sie sehr belastend und verunsichernd ist. Gleichzeitig wird sich das Support-Netzwerk ohne Absprachen möglicherweise mit seinen Bemühungen immer wieder im Kreis drehen.

Zur Bedeutung und Funktion des sozialen Netzes

Ein kleines, aber feines soziales Netz kann eine stärkende und schützende Funktion für die Klient:innen darstellen. Die Tatsache, dass sie dadurch nicht mehr so isoliert sind – denn Isolierung haben die Täter/Täterinnen forciert – ist ein wichtiger Schutzaspekt. Er führt unter anderem dazu, dass den Tätern Einfluss genommen wird. Und er zeigt, dass es Menschen gibt, die einen kennen, im Auge behalten und so auch etwas aufpassen, ohne dass sie Details zur Lebensgeschichte kennen müssen.

WICHTIG!

Oftmals ist es durchaus ausreichend, wenn das Umfeld der Klient:innen weiß, dass es eine sehr belastende Vergangenheit gibt und dass diese Vergangenheit immer wieder versucht, Einfluss auf das Heute zu nehmen.

Die Helfenden rund um die wichtige Psychotherapie sollten über bedrohliche Situationen natürlich Bescheid wissen. Bestätigende und unterstützende Kontakte mit einem Bindungsangebot können – wenn es möglich ist, auf diese einzugehen und sie aufrechtzuerhalten – einen zusätzlichen hilfreichen Schutz darstellen.

Je mehr das Support-Netzwerk wächst und je besser die einzelnen Hilfsangebote ineinandergreifen, desto größer ist der Schutz und die Möglichkeit, neue Wege zu gehen.

Aber noch einmal: Achtung, es geht hierbei um Qualität, nicht um Quantität! Benötigt wird kein Netzwerk im Sinne von „Social Media“, das aus (Pseudo-)Freunden, *Followern* und *Likern* besteht. Es geht um ein stabiles, belastbares Netzwerk, das sich für die Belange und Notwendigkeiten der Klient:innen einsetzt.

Klient:innen neigen vor allem am Beginn des Ausstiegs dazu, sich zu verstecken, sich quasi unsichtbar zu machen. Diese Reaktion ist nachvollziehbar, aber, so widersinnig es sich anhören mag: Das Sich-Zeigen in der Öffentlichkeit kann auch eine Form des Schutzes sein.

Wir erleben, dass Klient:innen, die es geschafft haben, sich ein Minimum an Alltag und *Normalität* zu bewahren, und die ihre Ressourcen gut nutzen können, es etwas leichter haben als die, die aus lauter Angst über längere Zeit im Versteck oder im Rückzug verharren – auch wenn diese Reaktion durchaus nachvollziehbar ist.

Dieser Rückzug verstärkt möglicherweise die Angst, nie aus der Gewaltspirale herauszukommen, sich weiter und weiter verstecken zu müssen. Dabei entsteht vielleicht das Gefühl, dass die Täter in einer gewissen Weise *gewonnen haben* und sich der eingeprägte Glaubenssatz bewahrheitet: „Du wirst nie ein normales Leben führen.“ Das haben die Täter/Täterinnen den Klient:innen immer und immer wieder gesagt.

Irgendwie den Alltag zu leben und darin zu funktionieren, ist in der Situation des Ausstiegs sehr anstrengend. Es zu können hilft aber auch etwas, weil es einen Funken von „Ich gehöre noch zur Gesellschaft dazu“, „Ich bin nicht ganz allein“ vermittelt.



Schutz

Täter und Täterinnen werden mit allen Mitteln versuchen, den Ausstieg zu verhindern. Je *wichtiger* ein/-e Klient:in für sie ist, umso intensiver sind Druck und Einschüchterung. Bei ernst zu nehmenden Ausstiegsversuchen werden durch die Täter oder täterloyalen Innenanteile Rückkehr- und Suizidprogramme oder Boykotte getriggert.²¹ Der Weg des Ausstiegs ist lang und anstrengend, erfordert von den Klient:innen und deren Innensystem viel Kraft, Mut und Durchhaltevermögen.

Aber auch Sie und das Support-Netzwerk benötigen einen langen Atem. Es wird Zeiten geben, in denen die Kraft aller benötigt wird. Existenzielle Krisen, ausgelöst durch Programme, Überforderung oder dadurch, dass es unmöglich erscheint, mit diesen Erfahrungen weiterleben zu können, müssen bewältigt werden. Wer eine dauerhafte Distanz zu seiner Vergangenheit anstrebt, hat einen schweren und steinigen Weg vor sich („Ameisenbaby-Schrittchen“). Leider gibt es ohne Veränderungen und Verzicht kein Ankommen in einer sicheren Zukunft!

Das sind die Schritte zum möglichen Schutz:

- » äußere Distanz zu Tätern und Täterinnen herstellen
- » aktive Kontaktaufnahme vermeiden
- » Wohnung, Telefon, E-Mail, Post, Konto schützen und ändern
- » Kontakte zu Geschwistern, Bekannten, Freund:innen überprüfen und im Zweifel aufgeben
- » Auskunftssperre und/oder Namenswechsel erwägen
- » auftauchende Täter und Täterinnen und deren Kontaktpersonen abweisen (lassen)
- » Anzeige erstatten (wenn möglich oder gewollt, in jedem Fall aber gut abwägen)

Damit diese Maßnahmen überhaupt wirken können, ist es oft zusätzlich nötig, dass Klient:innen zunächst „untertauchen“ und Schutz finden. Das kann in einer anderen Stadt, einem anderen Bundesland oder gar im Ausland sein. Zunächst ist also erst einmal die Sicherheit im Wohn- und Lebensumfeld zu gewährleisten. Aber allein diese Maßnahme ist meist schon schwer zu realisieren, denn leider haben Klient:innen in aller Regel wenig mentale Ressourcen und kaum finanzielle Möglichkeiten, um mutig neu beginnen zu können.

Dem gesamten Netzwerk sollte bewusst sein, dass der Ausstieg jede Menge Engagement von allen Beteiligten und zudem viel Mut von den Klient:innen erfordert.

²¹ Wir sind eher zögerlich und zurückhaltend mit dem Wort „Programme“, manchmal ist es unvermeidbar. Wir sehen sie oftmals als Konditionierungen oder innere Boykotte/Gegenbewegungen, die die Annahme von Hilfe unmöglich machen und Veränderungen verhindern sollen.

DAS Hilft Ihnen, Ihre Klient:innen besser zu unterstützen:

- Damit dieser Schritt hin zur ersten Sicherheit überhaupt erfolgreich sein kann, ist es wichtig, dass möglichst viele Innenanteile diese Entscheidung mittragen können und wollen. Ermutigen Sie die Klient:innen. Zeigen Sie Wege und Möglichkeiten auf, wie es gehen kann, und machen Sie deutlich, dass es zu schaffen ist!
- Helfen kann ...
 - das Aufzeigen von Ausstiegsmöglichkeiten und Schutzräumen
 - das Berichten über Betroffene, die es geschafft haben, rauszukommen
 - das Erforschen von Ressourcen der Klient:innen, und mögen sie noch so klein sein, und das Bestärken, diese zu nutzen
 - Wissen über die Strategien der Täter und die Art, wie deren Manipulation funktioniert; das Werkzeug der Täter und Täterinnen ist die Angst.

Wo kann Schutz in einer Krise gefunden werden?

- » eventuell bei Freund:innen oder anderen bekannten, sicheren Personen
- » in Akutkliniken oder geeigneten Psychiatrien
- » in Schutzunterkünften, Frauenhäusern, Fluchtwohnungen
- » in ambulanten, teilstationären und stationären Wohnangeboten
- » evtl. in Klöstern oder anderen kirchlichen Einrichtungen/Zufluchtsorten

Um einer Schutzfunktion nachkommen zu können, ist es unbedingt notwendig, dass die genannten Kriseneinrichtungen mit den Besonderheiten der Notlage der Klient:innen vertraut sind oder vertraut gemacht werden.

Aus unserer Erfahrung ist es nicht nötig und oftmals auch nicht möglich, dass in den Kriseneinrichtungen von Beginn an alle Details transparent gemacht werden. Aber es ist notwendig, dass die wichtigsten Bedingungen, wie zum Beispiel die nach außen zu wahrende Anonymität und Art und Ausmaß benötigter Sicherheit, gewährleistet sind.

Sehr hilfreich kann sein, wenn Sie im Vorfeld die Krisenintervention bereits zum Thema gemacht und Gespräche mit den Einrichtungen geführt haben. Natürlich müssen Sie sich dabei immer mit den Klient:innen abstimmen.

In Notsituationen, wenn es beispielsweise äußere Bedrohungen gibt oder die Gefahr der Suizidalität nicht abschätzbar ist, geht der Schutz der Klient:innen vor. Eine lange Aufklärungsphase oder zeitintensives Suchen nach einem passenden Ort sind dann zweitrangig, auch wenn man sich das anders wünschen würde.

Das kann auch bedeuten, dass kein Weg an der Psychiatrie vorbeiführt. Obwohl dies sehr oft mit Angst und schlechten Erfahrungen belastet ist, ist es möglich, den meist nur vorübergehenden Aufenthalt vorzubereiten, wenn er mit dem ganzen System mitfühlend

besprochen wird. Dabei kann es helfen, wenn Sie nachfragen, wer jetzt was braucht oder wer aus dem Innern helfen kann.

Alles, was Sie empathisch, achtsam und fürsorglich kommunizieren, wird gehört und kann zumindest von einem Teil der Innenanteile angenommen werden. Selbst wenn Sie die *schimpfende und tobende Fraktion* zu spüren bekommen, hat diese ihren Grund und sollte immer ernst genommen werden.

- Die Kriseneinrichtung sollte mit der Grundproblematik vertraut sein / gemacht werden.
- Detailwissen ist für eine erste Schutzaufnahme nicht unbedingt nötig. In Notsituationen geht die Sicherheit von Leib und Leben der Klient:innen vor.
- Die Psychiatrie als (vorübergehender) Schutzort kann unumgänglich sein.
- Kommunizieren Sie achtsam und fürsorglich und nehmen Sie Widerstand von Innenpersonen ernst.

Nachdem Klient:innen vorübergehend in Schutzeinrichtungen waren, wird oft klar, dass sie nicht mehr in ihr vorheriges Zuhause zurück können. Eine neue, sichere Wohnform muss gefunden werden. Dabei wird auch Ihre kreative Hilfe gebraucht.

Möglichkeiten können sein:

- » stationär, teilstationär betreutes Wohnen oder daran angebundene Wohnmöglichkeiten
- » Hofprojekte
- » Leben in einer Pflegefamilie/Gastfamilie
- » Wohnprojekte
- » eigene Wohnung
- » Wohngemeinschaften.

Hürden für das „Ankommen“ in einem sicheren Zuhause

Die Helfer:innen sollten wissen, dass die Klient:innen unter Umständen wieder weglaufen (wollen oder müssen), einerseits gepusht von den Introjekten, andererseits, weil sie die neue innere Qual (Gedankenkreisen) beenden wollen. Manche Klient:innen werden nach der Umsiedlung erst einmal in ein tiefes Loch fallen. Entweder werden sie von Erinnerungen überflutet, oder sie fühlen sich schlecht, weil ...

*Angekommen im neuen,
sicheren Zuhause.
Und leider ist trotzdem
für die Klient:innen noch
wenig wirklich gut.*

- » Gedanken- oder Gefühlsschleifen sie quälen
- » sie wegen der Entscheidung hadern und zaudern
- » sie Hilfe bekommen, die ihnen in ihren Augen nicht zusteht
- » sie denken, dass sie es nicht wert sind
- » sie große Angst haben
- » die Drohungen der Täter und Täterinnen tief in ihnen verankert sind („Wir finden dich überall“, „Wir sehen alles“, „Wenn du wegläufst, wirst du schon sehen, was dann passiert“).

Diese innere *Dauerbeschallung* ist für Klient:innen oft kaum auszuhalten. Dazu kommt, dass sie sich undankbar und schlecht fühlen: „Jetzt hat man mir geholfen und ich jammere immer noch“, „Warum kann ich nicht einfach froh sein?“, „Warum ist es immer noch so schlimm?“

Oftmals ist dieses Kreisen und Quälen eine Auswirkung der Strategien der Täter und Täterinnen. Es braucht viel Geduld und therapeutische Aufarbeitung, dieses nach und nach zu stoppen. In der Beratung ist es ein ständiges Abwägen und Beachten, welche Prozesse in welchen Bereich gehören, also: wo die beraterische Arbeit aufhört und die therapeutische Arbeit beginnt.

Unabhängig davon muss die innere Zerrissenheit gemeinsam ausgehalten werden, und das ist alles andere als leicht. Nur allzu sehr wünscht sich das ganze Support-Netzwerk, dass nach all den durchgeführten Anstrengungen und allem Engagement und der erreichten (äußeren) Sicherheit alles gut ist. Aber für Klient:innen ist erst einmal gar nichts gut: Sie stehen vor einer riesigen Herausforderung mit einem enormen inneren und äußeren Druck.

WICHTIG!

Es ist *normal*, dass Klient:innen kaum etwas anderes denken können als: Ich darf nicht, ich kann nicht, es geht nicht! Aber wir, die Begleiter:innen und Helfer:innen, sind frei und können es. Und wir dürfen uns auch nicht von dieser Angst vor der scheinbaren Allgegenwart der Täter anstecken lassen. Sonst sind auch wir handlungsunfähig. Es braucht achtsames, kreatives, umsichtiges und feinfühliges Handeln.

Bitte trauen Sie sich!

Kriminalistische Möglichkeiten zum Schutz der Betroffenen

Auch kriminalistische Möglichkeiten können zum Schutz der Klient:innen eingesetzt werden. Dies erfordert das Einschalten von Ermittlungsbehörden und löst fest vorgegebene Abläufe mit verschiedenen Anforderungen – auch formaler Art – aus:

- » lückenlose Dokumentation
- » suggestionsfreie Vernehmung
- » hoher Zeitansatz
- » frühzeitige Einbindung von aussagepsychologischen Sachverständigen
- » rechtsmedizinische Untersuchungen
- » (kriminal-)technische Überprüfung
- » Kooperation mit Sonderermittlungsstellen
- » Aufarbeitung biografischer Daten und Dokumente
- » gezielte Überwachungs- und Schutzmaßnahmen
- » Vernehmung.

Im Infoportal Rituelle Gewalt²² wird auf diverse Schwierigkeiten hingewiesen:

„Ermittlungen im Bereich Rituelle Gewalt sind extrem schwierig – aus diversen Gründen, die zu weit führen, wollte man sie hier alle aufzählen. Für Deutschland gilt: Ein sogenanntes ‚Lagebild‘ kann die Polizei nicht aufstellen, weil die Polizeiliche Kriminalstatistik (PKS) die Merkmale, die Rituelle Gewalt zugrunde liegen, nicht explizit erfasst und ausweist. Und mit dem Verweis auf ein fehlendes ‚Lagebild‘ lehnen seit Jahren die ‚höchsten Stellen‘ (BKA, LKA usw.) immer wieder Anfragen ab (z. B. nach Vernetzung innerhalb der Landespolizeibehörden oder nach einer Initiative zur Einordnung von Rituelle Gewalt in den Bereich Organisierte Kriminalität). Ganz praktisch heißt das für den Polizei-Alltag: Ermittler:innen mit einer entsprechenden Anzeige auf dem Tisch haben häufig das Gefühl, sich ganz allein und als erste/-r Polizist:in mit so einem Fall zu befassen.“

Anzeige – Anwaltliche Begleitung – Opferschutz

Achten Sie bei Übergriffen bitte darauf, dass sich Klient:innen gerichtsmedizinisch untersuchen lassen. In gerichtsmedizinischen Instituten werden z. B. Abstriche, Urin- und Blutproben anonym archiviert. In manchen Bundesländern stehen diese Untersuchungen nur Opfern von häuslicher Gewalt zur Verfügung. Die Institute bieten aber an, die Proben der oben genannten und von anderen Ärzten durchgeführten Untersuchungen zu archivieren.

Erkundigen Sie sich hierzu in ihrem jeweiligen Bundesland. Bitten Sie Ihre Klient:innen, so gut als möglich alles zu dokumentieren und an einem geeigneten Ort zu hinterlegen (siehe Schutzbrief, S. 64).

Soll Anzeige erstattet werden, empfehlen Sie unbedingt eine Anwaltskanzlei, die im Umgang mit organisierter Gewalt und DIS erfahren ist.

²² <https://www.infoportal-rg.de/meta/hinweise-fuer-ermittlerinnen/>

Dokumentieren Sie Ihrerseits alles, was Sie wahrgenommen haben. Wann und was haben Ihre Klient:innen Ihnen von dem Übergriff berichtet, gab es für Sie sichtbare Verletzungen?

Wenn Klient:innen Anzeige erstatten möchten, empfehlen Sie unbedingt zunächst eine Anwaltskanzlei, die mit den Themen Opferschutz, organisierte Gewalt und DIS bereits Erfahrung hat.

Nach unserer Erfahrung ist es nicht ratsam, ohne anwaltliche Rückendeckung in einer Polizeidienststelle Anzeige zu erstatten. Klient:innen werden dort oft nicht verstanden – oder man will sie nicht verstehen, weil „nicht sein kann, was nicht sein darf“.

Es ist wichtig, dass Klient:innen und auch Angehörige sich vor den ersten Ermittlungsschritten umfassend über die zu erwartenden Prozesse informieren und adäquate Unterstützung suchen. Diese finden sie zum Beispiel in Beratungsstellen für Opferschutz und Opferhilfe, beim Weissen Ring oder bei Opferanwält:innen sowie ähnlichen Institutionen bzw. Instanzen.

Sicherheit

Wir stellen jetzt geeignete Möglichkeiten vor, um nach und nach die benötigte Sicherheit zu erlangen. Das sind zum großen Teil behördliche und juristische Maßnahmen und allein schon deshalb keine alltäglichen Angelegenheiten, die einfach umgesetzt werden können. Sie erfordern von allen Beteiligten eine lange und oft auch zermürbende Ausdauer!

Wir haben rund um das Thema Sicherheit Informationen aus den verschiedensten Quellen zusammengestellt. Dabei handelt es sich um Fachwissen aus Justiz und Verwaltung. Es folgen deshalb formale und sachliche Beschreibungen.

Behördliche Auskunftssperre

Wikipedia bietet einen guten Überblick über die Möglichkeiten behördlicher Auskunftssperren sowie bedingter Sperrvermerke:

Auskunftssperre²³

„Die Auskunftssperre gemäß § 51 Abs. 1 Bundesmeldegesetz wird eingerichtet, wenn eine Gefahr für Leib und Leben der Person besteht. Sie bewirkt, dass jegliche Weitergabe der Meldedaten an nicht-öffentliche Stellen (z. B. alle privaten Stellen, aber auch ausländische Behörden) unterbleibt, sofern nach Anhörung der betroffenen Person eine Gefahr nicht ausgeschlossen werden kann. Voraussetzung für die Eintragung dieser Auskunftssperre ist eine konkrete Gefahr für Leib und Leben des Betroffenen. Dazu reicht es beispielsweise nicht aus, dass eine Person einen riskanten Beruf ausübt oder sich von den Nachbarn beobachtet fühlt. Vielmehr muss es konkrete Hinweise auf eine Gefahr geben, wie z. B. ausgesprochene

23 <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=%C3%9Cbermittlungssperre&oldid=200410202> – Letzter Zugriff 10.8.21

Drohungen oder sogar bereits erlebte Handgreiflichkeiten. Des Weiteren bedarf es eines begründeten Antrages sowie geeigneter Beweismittel. Der Antrag ist an keine Form gebunden, und eine kurze Begründung ist ausreichend. Geeignete Beweismittel sind z. B. ärztliche Atteste, Gerichtsurteile oder Zeugenaussagen.“

Voraussetzungen

„Das Bundesmeldegesetz fordert für die Eintragung einer Auskunftssperre im Melderegister, dass Tatsachen vorliegen, die die Annahme rechtfertigen, dass der betroffenen oder einer anderen Person durch eine Melderegisterauskunft eine Gefahr für Leben, Gesundheit, persönliche Freiheit oder ähnliche schutzwürdige Interessen erwachsen kann. Die Bedeutung von schutzwürdigen Interessen ist im Kontext mit einer Gefahr für Leben, Gesundheit oder persönliche Freiheit zu sehen. Für die Einrichtung einer Auskunftssperre ist es hilfreich, wenn bereits gegebene Gefährdungen bzw. die Gefahrenprognose ausführlich beschrieben werden.“

Verfahrensablauf

- „Sie können die Auskunftssperre schriftlich oder persönlich bei der Meldebehörde Ihres Wohnortes beantragen.
- Hinweis: Der Antrag auf Eintragung einer Auskunftssperre soll in der Regel bei der Meldebehörde der Hauptwohnung gestellt werden.
- Nach Eintrag einer Auskunftssperre darf die Meldebehörde nur noch Auskunft erteilen, wenn eine Gefahr für Sie ausgeschlossen werden kann. Vor der Erteilung der Auskunft werden Sie angehört.“

Erforderliche Unterlagen

„Personalausweis oder Reisepass, im Einzelfall auch Unterlagen zum Nachweis der Gefährdung (zum Beispiel ärztliche oder behördliche Bescheinigungen, Bezugnahme auf Akten, Strafanzeigen, Zeugenaussagen)“²⁴.

Namensänderung

Eine weitere Möglichkeit des Opferschutzes ist die Namensänderung. Zu den infrage kommenden Gründen für eine Namensänderung finden sich auf den Seiten des Bundesministeriums des Innern Informationen:

- „Nach den Grundsätzen des deutschen Namensrechts steht der Name einer Person grundsätzlich nicht zur freien Verfügung des Namensträgers. Deshalb darf ein Familienname oder Vorname nur dann geändert werden, wenn hierfür ein wichtiger Grund vorliegt:

²⁴ <https://www.service-bw.de/leistung/-/sbw/Melderegister++Auskunftssperre+beantragen-4543-leistung-o> – Letzter Zugriff 10.8.21

- Ein wichtiger Grund, der eine Namensänderung rechtfertigen könnte, liegt dann vor, wenn das persönliche Interesse des Antragstellers an der Änderung seines Namens gegenüber den Grundsätzen der Namensführung überwiegt. Hierzu gehören neben der Ordnungsfunktion des Namens und den sicherheitsrechtlichen Interessen auch die Identifikationsfunktion des Namens.“²⁵

Voraussetzungen

- „Sie besitzen die deutsche Staatsangehörigkeit. (....)
- Sie wohnen oder halten sich gewöhnlich in Deutschland auf.
- Es liegt ein wichtiger Grund vor, der die Namensänderung rechtfertigt.“

Verfahrensablauf

- „Der Antrag ist schriftlich oder zur Niederschrift bei der zuständigen Verwaltungsbehörde zu stellen.
- Hält sich der Antragsteller im Ausland auf, so kann er den Antrag bei der zuständigen Vertretung der Bundesrepublik Deutschland stellen.
- Legen Sie die Gründe für Ihren Antrag ausführlich dar. Die Behörde muss unter Berücksichtigung aller Umstände des Einzelfalls abwägen und entscheiden. (...)
- Namensänderung ist Ländersache. Die zuständige Stelle führt daraufhin die erforderlichen Ermittlungen durch. Die Namensänderungsbehörde teilt die Namensänderung weiteren Stellen mit.“²⁶

An diese Stellen wird die Namensänderung weitergeleitet:

- » das Standesamt des Geburtsorts
- » das zuständige Einwohnermeldeamt
- » das Bundeszentralregister
- » das Verkehrszentralregister
- » die zuständige Polizeidienststelle, sofern diese mitgeteilt hat, dass anhängige Vorgänge zur Person vorliegen
- » das Schuldnerverzeichnis, wenn dort Einträge vorliegen

²⁵ <https://www.bmi.bund.de/DE/themen/moderne-verwaltung/verwaltungsrecht/namensrecht/namensrecht-node.html> – Letzter Zugriff 26.8.21

²⁶ Namensänderung ist Ländersache – Vgl. z.B. <https://www.service-bw.de/leistung/-/sbw/Namensaenderung+nach+dem+Name+nsaenderungsgesetz+beantragen-764-leistung-o> – Letzter Zugriff 26.8.21

Laut Personenstandsgesetz können nahe Verwandte Informationen aus dem beim Standesamt geführten Personenregister erhalten. In diesem Personenregister wird der neue Name eingetragen. Sollte der Kreis, vor dem man sich schützen muss, die Familie betreffen, muss man beim **Standesamt des Geburtsortes direkt einen Sperrvermerk laut Personenstandsgesetz § 64 beantragen**.

Das Standesamt holt zusätzlich Informationen ein über:

- » Polizeianfrage
- » Auskünfte aus den Schuldnerverzeichnissen
- » Auskünfte aus der Konkursordnung
- » Auskünfte aus der Zivilprozessordnung der Amtsgerichte, in deren Bezirk in den letzten fünf Jahren vor der Antragstellung der Wohnsitz gemeldet war

ACHTUNG!

- Kurz vor der Urkundenübergabe macht das Standesamt noch einmal eine Abfrage bei der Polizei für den Fall, dass während der Bearbeitungszeit etwas vorgefallen ist. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass in der Anfrage auf die Nennung des neuen Namens verzichtet wird.
- Wichtig ist es, daran zu denken, dass nach der Namensänderung an **allen** behördlichen Stellen **eine Auskunftssperre** erteilt wird. Dazu gehören auch die Kirchen wie ebenfalls die Kfz-Zulassungsstellen
- Wenn es nach der Namensänderung noch einmal Kontaktaufnahmen über den alten Namen geben sollte, z. B. über das Geburtsstandesamt in einem Erbfall, bitte **für nötige weitere Briefwechsel anwaltliche Unterstützung** suchen.

Es ist nicht möglich, den Namen zu ändern, wenn man verschuldet ist. Außerdem wird empfohlen, sich vor Antragstellung von Beratungsstellen oder Opferanwält:innen beraten zu lassen. Dies gilt besonders bei Minderjährigen.

DER NEUE NAME

Ein neu gewählter Name ist bisweilen so merkwürdig, dass er stutzig macht. Das birgt das Risiko, dass der Name Hörenden oder Lesenden im Gedächtnis bleibt. Irgendein Zufall kann dazu führen, dass sich eines Tages jemand erinnert und „verplappert“ (zum Beispiel eine Person von einer Behörde o. Ä.). Trotz Sperrvermerks ist

die erhoffte Sicherheit dann in Gefahr. Eine einzige Person genügt, die diese Verbindung herstellt. Deshalb unser Appell: Je geläufiger und unauffälliger der neue Name ist, desto größer die Sicherheit, unerkannt zu bleiben.²⁷

Verwendete Quellen:

<https://www.bmi.bund.de/DE/themen/moderne-verwaltung/verwaltungsrecht/namensrecht/namensrecht-node.html> – Letzter Zugriff 11.8.21

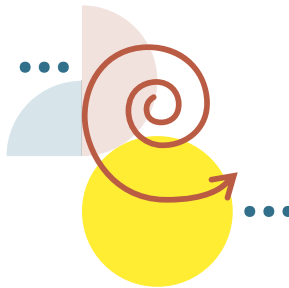
https://www.verwaltungsvorschriften-im-internet.de/bsvwvbund_1108198o_VII31331317.htm – Letzter Zugriff 11.8.21

<https://www.service-bw.de/leistung/-/sbw/Namensaenderung+nach+dem+Namensaenderungsgesetz+beantragen-764-leistung> – Letzter Zugriff 11.8.21

Maßnahmen nach dem Gewaltschutzgesetz

Um Schutz vor unerwünschten Täter-Kontakten zu erlangen, kann beim Familiengericht ein Gewaltschutzantrag gestellt werden. Ausführliche Informationen hierzu geben das Familienministerium und das Justizministerium in der Broschüre „Mehr Schutz bei häuslicher Gewalt. Information zum Gewaltschutzgesetz“, online zu finden unter:

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/mehr-schutz-bei-haeuslicher-gewalt-726742>



²⁷ Siehe dazu auch im Abschnitt „Wir, die Expertinnen unserer selbst“ – Seite 85.

Eine umfassende Quelle zu den praktischen Belangen des Strafverfahrens liefert das *Handbuch sexualisierte Gewalt. Therapie, Prävention und Strafverfolgung* von Jan Gysi, Peter Rügger:

Das *Handbuch sexualisierte Gewalt* ist ein umfassendes Nachschlagewerk für die Praxis. Es fasst das optimale Vorgehen nach sexualisierter Gewalt interprofessionell zusammen. Wie kann der Umgang mit traumatisierten Opfern verbessert werden? Das Buch bietet Anleitungen zur Unterstützung, Behandlung und Vertretung von Opfern sexualisierter Gewalt.



Es richtet sich an:

Psychiater, Psychologen, Staatsanwaltschaft, Jugendanwaltschaft, Polizei, Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde, Beratungsstellen, Gerichte, Frauenhäuser, Opferhilfe, Anwälte, Ärzte, Medien, Politiker.

Beschreibung:

Sexualisierte Gewalt ist nicht nur mit vielen Tabus verbunden, sondern bedeutet für die Opfer Schmerz, Ohnmacht, das Aushalten des Geschehenen und das Bewältigen der posttraumatischen Symptome. Viele schweigen, einige suchen Unterstützung in Beratung und Therapie, aber nur wenige strengen ein Strafverfahren an. Lediglich ein kleiner Teil davon, etwas weniger als ein Fünftel, führt zur Verurteilung des Täters.

Bei der Verurteilung des Täters geht es nicht nur um eine angemessene Strafe; mindestens so wichtig ist die Reaktion des persönlichen Umfelds des Opfers sowie der Gesellschaft. Zugefügtes Unrecht muss benannt werden.

Die Basis für eine Verurteilung bildet ein erfolgreiches Strafverfahren, welches das Opfer nicht erneut seine Ohnmacht erleben lässt und schlimmstenfalls retraumatisiert sowie einen fairen Umgang mit dem Täter gewährleistet.

Das vorliegende Handbuch weist basierend auf dem neuesten Stand der psychologischen und psychiatrischen Forschung wie auch der Diskussion in Polizei und Justiz den Weg für ein optimales Vorgehen der verschiedenen Fachpersonen. Die Herausgeber haben damit für die Praxis ein Nachschlagewerk geschaffen zu Kernfragen in der Unterstützung, der Behandlung, des Umgangs und der Vertretung von Opfern sexualisierter Gewalt.

Im Zentrum steht der interdisziplinäre Ansatz bei der Aufarbeitung von sexualisierter Gewalt, der sich sowohl an medizinische und psychologische Fachpersonen wie auch an Fachleute aus der Strafverfolgung, den Gerichten und der Prävention richtet.

(Aus der Verlagsinformation)²⁸

28 <https://www.hogrefe.com/de/shop/handbuch-sexualisierte-gewalt-84506.html> – Letzter Zugriff 11.8.21

Eigensicherungsmaßnahmen

Um zumindest eine Teilsicherheit herzustellen, kann es hilfreich sein, Eigenschutzmaßnahmen zu beachten oder geeignete technische Möglichkeiten anzuwenden. Klient:innen können mit diesen Maßnahmen selbst zu ihrer Sicherheit beitragen.

Öffentlichkeit

Klient:innen können ihren Freundes- und Bekanntenkreis, Nachbarn, Arbeitskolleg:innen darüber informieren, dass sie gelegentlich verfolgt oder beobachtet werden, und diese Menschen bitten, verdächtige Wahrnehmungen diesbezüglich festzuhalten (Beschreibung der Person, Fotos von der Person aufnehmen. Fotos dürfen gemacht werden, sie dürfen jedoch nicht verbreitet oder veröffentlicht werden, Film- und Tonaufnahmen sind verboten).

Kommt es beispielsweise aufgrund einer Verfolgung (Täter-Kontakt) zu einer Desorientierung oder hilflosen Situation, kann ein mitgeführtes Schreiben hilfreich sein, das Angaben enthält über:

- » Traumatisierung
- » Auskunftspersonen mit Schweigepflichtsentbindung (Therapeut:in, Arzt/Ärztin, Klinik)
- » Informationen, was passieren soll, wenn Klient:innen in hilfloser Lage aufgegriffen werden, und wer VORAB kontaktiert werden soll, falls eine Einweisung nötig ist
- » Benennung von Triggern, Reaktion auf Trigger
- » Stabilisierungsmöglichkeiten
- » Sachbearbeitende Polizeidienststelle (wenn vorhanden)
- » Beweissicherung (Einverständnis zur Blut-/Urinprobe, Verletzungsdokumentation, Spurensicherung)

Internet

Dazu kann nur ganz deutlich gesagt werden: Raus aus den sozialen Medien! Weg von den Online-Portalen.

Was immer im Netz hinterlassen wird, kann verraten. Wer sich schützen will oder muss, sollte online nicht nur achtsam, sondern am besten unauffindbar sein. Das bedeutet auch: Finger weg von Online-Bestellungen. Selbst das telefonische Ordern einer Pizza wird in den meisten Fällen technisch zu einer Online-Bestellung!

Facebook, Instagram, Twitter oder andere soziale Netzwerke sind ein Risiko für die Sicherheit, weil die Spuren getrackt werden können. Daten sind Fingerabdrücke, die von Profis analysiert, mit Inhalten belegt und schließlich Klient:innen zugeordnet werden können!

Telefon

Ihre Klient:innen sollten immer einen Anrufbeantworter / eine Mailbox vorschalten, sodass sie keinen Anruf direkt annehmen können/müssen. Hinterlassen Anrufende eine Nachricht, handelt es sich nicht um eine verbotene Stimmtaufzeichnung. Mit dem Aussprechen der Nachricht ist das Einverständnis zur Aufzeichnung verbunden. Erhalten Klient:innen Trigger über das Telefon, weisen Sie sie darauf hin, dass sie in Zukunft Nachrichten nur in Begleitung einer zweiten Person entgegennehmen sollten.

Überwachungstechnik

Es können unterschiedliche technische und elektronische Systeme zur Überwachung und Erhöhung der Sicherheit von Klient:innen eingesetzt werden. Sie setzen aber voraus, dass sie zu den Überwachungszeiten eingeschaltet sind und anschließend nicht manipuliert werden. Das könnte der Fall sein, wenn es Innenpersonen gibt, die nicht mit der Überwachung einverstanden sind und diese boykottieren. Hier gilt, wie zuvor mehrfach gesagt: möglichst viele Innenpersonen „ins Boot holen“.

Trackingsoftware

Eine Trackingsoftware dient der Ortung des Gerätes, auf dem sie installiert ist, also Handy, Tablet, Laptop. Damit können von den Klient:innen zugelassene Personen online nachvollziehen, wo sich die Klient:innen gerade befinden – vorausgesetzt, sie führen mindestens eines der Geräte mit sich. Die Ortungsdaten können auch aufgezeichnet werden.

So können sie auch selbst nachvollziehen, wo sie wann gewesen sind (Eigenortung). Gerade bei Zeitverlusten und/oder nicht bewussten Switches und Unklarheiten über bestehenden Täter-Kontakt kann das von Vorteil sein.

Haus- oder Türklingel

Eine elektronische Klingelanlage kann die Überwachung des Eingangsbereichs und die Kommunikation mittels Handy bei Besuchen ermöglichen. Diese Überwachung kann und darf aufgezeichnet werden. Ein Schild sollte Auskunft darüber geben, dass der Eingangsbereich videoüberwacht wird und die Aufnahmen für einen bestimmten Zeitraum gesichert werden. Die jeweils geltenden gesetzlichen Vorgaben der DSGVO, des StGB und des KUG²⁹ sind zu beachten.

Videoüberwachung

Besteht die Vermutung einer Beobachtung oder Verfolgung, kann geprüft werden, ob diese durch eine öffentliche Videokamera aufgezeichnet wurde. Dies könnte der Fall sein an Örtlichkeiten wie Plätzen, Tankstellen, Banken, Geschäften.

Bei Verdacht auf Verfolgung kann dieser Bereich gezielt aufgesucht werden, um eine Aufnahme zu generieren. Liegt Videomaterial vor, muss ausdrücklich darum gebeten werden, die Aufnahmen im fraglichen Zeitraum zu archivieren und nicht zu löschen.

29 Gesetz betreffend das Urheberrecht an Werken der bildenden Künste und der Photographie

DAS HILFT IHNEN, IHRE KLIENT:INNEN BESSER ZU BEGLEITEN:

Bei der Entwicklung von Eigensicherungsmaßnahmen für Klient:innen mit DIS sollte immer bedacht werden, dass boykottierende Innenanteile die Sicherheit (Kontrolle) nicht wollen. Diese Anteile stellen zum Beispiel Überwachungsgeräte wieder ab. In solchen Beratungssituationen können Sie lediglich versuchen, alle Anteile anzusprechen und von dem Schutz dieser Maßnahmen zu überzeugen. Die Integration der boykottierenden Innenanteile ist letztlich Teil des therapeutischen Prozesses.

Schutzbrief hinterlegen

Manchmal hilft es, wenn Sie mit Klient:innen darüber nachdenken, einen Schutzbrief zu hinterlegen. Der Schutzbrief dokumentiert das vorhandene Wissen zu Tätern und Täterinnen. Die Hinterlegung wird an mindestens einem sicheren Ort, zum Beispiel in einem Notariat, durchgeführt. Sollte Klient:innen etwas zustoßen, wird das Dokument geöffnet und bildet die Grundlage für eventuelle weitere Ermittlungs- oder juristische Schritte.

Dieser Ablauf muss zuvor mit den ins Vertrauen gezogenen Personen und/oder amtlichen Stellen geregelt worden sein.

Erfahrungsgemäß braucht es im Vorfeld gute und umfassende therapeutische Arbeit, um so weit stabil zu sein, dass Namen und Orte benannt und aufgeschrieben werden können. Viele innere Verbote und Ängste sind dafür auszuhalten und zu überwinden.

Für manche Klient:innen ist die Formulierung eines Schutzbriefts eine gute unterstützende Erfahrung, weil sie sich dabei auf faktische Erinnerungen konzentrieren, sie benennen und sich trauen, sie auszusprechen.

Finanzielle Unterstützung³⁰

Persönliches Budget

Das sogenannte Persönliche Budget ist eine Leistung nach dem SGB IX (§ 29 SGB IX). Es dient dazu, den Leistungsberechtigten in eigener Verantwortung ein selbstbestimmtes Leben und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen. Das Persönliche Budget wird in der Regel als Geldleistung an die Leistungserbringer ausgeführt. Die Leistungsberechtigten können aufgrund der zuerkannten individuellen Leistungen selbst-

³⁰ Persönliche Erfahrungen und gesammelte Sachinfos einer Klientin.

ständig einkaufen. Zur Teilhabe am gesellschaftlichen sozialen Leben kann z. B. eine Begleitung zu einer Kulturveranstaltung bezahlt bzw. eingekauft werden.

Leistungsberechtigte

Menschen mit Behinderung oder von Behinderung bedrohte Menschen erhalten Leistungen nach dem SGB IX, um ihnen eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen (§ 1 SGB IX). Zur Gruppe der Menschen mit Behinderung werden auch Menschen mit einer seelischen Beeinträchtigung gezählt (§ 2 SGB IX).

Leistungen

Zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben werden unterschiedliche Leistungen erbracht. Außerdem gibt es Leistungen zur medizinischen Rehabilitation, zur Teilhabe am Arbeitsleben, unterhaltssichernde Leistungen, Leistungen zur Teilhabe an Bildung und zur sozialen Teilhabe (§ 5 SGB IX).

Leistungsträger/Rehabilitationsträger

Leistungsträger sind Ämter und Stellen, die für Sozialleistungen sachlich zuständig sind und diese auch bezahlen.

An einem Persönlichen Budget können folgende Leistungsträger mit einer oder mehreren Leistungen beteiligt sein: Krankenkasse, Bundesagentur für Arbeit, Unfallversicherungsträger, Rentenversicherungsträger, Träger der Alterssicherung der Landwirte, Träger der Kriegsopferversorgung und -fürsorge, Träger der öffentlichen Jugendhilfe, Träger der Eingliederungshilfe, Sozialhilfeträger, Pflegekassen, Integrationsämter. Leistungserbringer der Leistungen zur sozialen Teilhabe sind die Träger der Eingliederungshilfe (§ 6 Abs 1 Nr. 7 SGB IX).

Antragstellung

Der Antrag wird beim jeweiligen Leistungsträger gestellt. Der Leistungsträger, bei dem der Antrag gestellt wurde, muss innerhalb von zwei Wochen nach Antragseingang feststellen, ob er für die Leistung zuständig ist. Wenn er zuständig ist, ist er als leistender Rehabilitationsträger auch für die Durchführung des Verfahrens für das Persönliche Budget zuständig. Sobald der individuelle Bedarf der leistungsberechtigten Person festgestellt ist, schließen die leistungsberechtigte Person und der leistende Rehabilitationsträger eine Zielvereinbarung. Der/die Leistungsberechtigte erhält dann einen Bescheid, ob er/sie ein Persönliches Budget erhält und wie hoch es ist. Leistungsberechtigte haben die Möglichkeit, Rechtsmittel einzulegen.

Persönliches Budget – Erfahrungsbericht einer Klientin

Wer? – Mit psychischer Störung zum Persönlichen Budget

Vielleicht haben Sie schon einmal davon gehört, dass Menschen mit körperlichen Behinderungen über das Persönliche Budget (PB) eigenständig Assistent:innen einstellen, um so in einer 24-h-Assistenz ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu führen.

Doch haben auch Menschen mit einer psychischen Störung ein Anrecht auf das Persönliche Budget? Die Frage lässt sich mit „Ja“ beantworten. Damit Personen einen rechtlichen Anspruch auf das persönliche Budget haben, müssen sie von einer Schwerbehinderung betroffen sein. Es muss bei ihnen also ein Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 50 % vorliegen. Falls der GdB noch nicht festgestellt wurde, wäre dies folglich der erste Schritt. Bei schweren psychischen Störungen liegt eine Schwerbehinderung meist vor.

Schwerbehinderte Menschen haben seit 2008 einen rechtlichen Anspruch auf das Persönliche Budget. Es muss ihnen aufgrund ihrer Bedarfe bewilligt werden, wenn nötig, ein Leben lang.

Wie? – Die Antragstellung

Hier folgen Hinweise auf Formulare und Dokumente zur Beantragung des Persönlichen Budgets am Beispiel Hessen. Der Antrag auf Leistungen der Eingliederungshilfe sowie eine Ausfüllanleitung können auf der Website des LWV Hessen³¹ abgerufen werden. Anträge bei anderen Leistungsträgern können von dieser Darstellung abweichen.

ACHTUNG!

Im Antrag auf Leistungen der Eingliederungshilfe müssen erwachsene Antragsteller:innen bei den Angaben zu Familienangehörigen ausschließlich eigene Kinder und Eheleute/Lebenspartner:innen nennen. Angaben zu den Eltern des/der Antragsteller:in sind nicht erforderlich.

31 <https://www.lwv-hessen.de/service/formulare/2-eingliederungshilfe/>

Antrag auf Leistungen der Eingliederungshilfe nach dem SGB IX – Rehabilitation und Teilhabe

Dieser Antrag ist ebenfalls auf der Website des LWV Hessen abrufbar. Er enthält Fragen zu:

- » Leistungsart (= Persönliches Budget)
- » Angaben zur antragstellenden Person
 - inkl. Vor-/Zuname, Anschrift (Postfachadresse möglich!), Geburtsort, Beruf
- » Status Schwerbehinderung
- » Aufenthaltsort der letzten zwei Monate
- » weitere bestehende Ansprüche wie
 - Leistungen nach dem Opferentschädigungsgesetz, Witwen-/Waisenrente
- » Pflegeversicherung, Rentenversicherung
- » Angaben über Angehörige:
 - im Haushalt lebende eigene Kinder und Ehegatten/Lebenspartner:innen
 - Vor-/Zuname, Geburtsdatum, Adresse, (Beruf)
- » Einkommens- und Vermögensverhältnisse:
 - Beziehen von Grundsicherung
 - Guthaben auf Girokonten, Sparbüchern, Bausparverträgen
 - Einkünfte des Vorjahres: Kindergeld, Pflegegeld, Ausbildungsgeld selbstständige Tätigkeit, Renten, Kapitalvermögen etc.
- » Ausgaben für Versicherungen, Fahrtkosten zur Arbeit etc.
- » **Psychologische Stellungnahme** des/der behandelnden Psychotherapeut:in inkl. Diagnosen (statt eines ärztlichen Gutachtens)
- » Kopie des Schwerbehindertenausweises
- » Bescheid über die Feststellung des Pflegegrads (wenn Pflegegeld bezogen wird).

Was? – Leistungen des persönlichen Budgets

Nach Antragstellung vergehen ca. 3 bis 5 Monate, in denen der Antrag geprüft wird.

Ist dies geschehen, erfragt ein/-e Sozialarbeiter:in in einem persönlichen oder telefonischen Gespräch den jeweiligen Bedarf der Person. Das bedeutet, der/die Sozialarbeiter:in erfragt, wobei die Person aufgrund ihrer Schwerbehinderung Unterstützung braucht. Sie orientiert sich dabei im Wesentlichen an zwei Leitfragen: Wie kann durch das PB dem schwerbehinderten Menschen ein möglichst selbstbestimmtes Leben gewährt werden? An welcher Stelle können behindernde Umstände ausgeglichen oder abgemildert werden?

Das Persönliche Budget kann für drei Bereiche genutzt werden:

- » Medizinische Rehabilitation (z. B. zur Ergänzung des Pflegegelds)
- » Teilhabe im Arbeitsleben
- » Soziale Teilhabe / Freizeitbereich.

In einer Zielvereinbarung legt der/die Sozialarbeiter:in gemeinsam mit der schwerbehinderten Person (falls erforderlich, mithilfe einer Betreuungsperson) fest, wofür das Persönliche Budget genutzt werden soll. Möglich ist zum Beispiel die Finanzierung von Unterstützung

- » im Haushalt
- » bei der Pflege
- » bei der Erziehung von Kindern
- » bei Behördengängen
- » bei Arztbesuchen
- » bei der Arbeit oder Ausbildung
- » für Fahrdienste
- » bei Kino- und Theaterbesuchen



„Ich erhielt ein Persönliches Budget für den Freizeitbereich. Nach der Bedarfsermittlung wurden mir dafür 1 000 EUR monatlich zugesprochen. Dies ermöglichte es mir, selbst in die Rolle der Arbeitgeberin zu schlüpfen und mir selbstständig Assistentinnen einzustellen. Das war für mich mit meiner Traumafolgestörung ganz wichtig, denn so konnte ich mir selbst Personen raussuchen, die mir sympathisch waren und zu meinem Alter und meinen Lebensumständen passten. Diese Personen müssen übrigens nicht einem offiziellen Pflege- oder Betreuungsdienst angehören! Meine Assistentinnen sind z. B. ausschließlich Studentinnen. Sie begleiten mich zu Psychotherapie- und Arztterminen, sind an meiner Seite, wenn ich aufgrund von Dissoziationen nicht alleine vor die Haustür gehen möchte, und unterstützen mich beim Kochen und Einkaufen.

Ich habe meine Bedarfsermittlung als menschlich und fair erlebt. Die zuständige Sozialarbeiterin vermittelte mir das Gefühl, dass sie ehrlich daran interessiert ist, gemeinsam mit mir die bestmögliche Unterstützung zusammenzustellen. Ganz nach meinen Bedürfnissen und Bedarfen. Sie schlug sogar noch weitere Unterstützungen vor oder erfragte, ob weitere Bedarfe bestehen (z. B. ob mein Pflegegeld ausreicht oder ich auch in diesem Bereich weitere Unterstützung benötigen würde). Ich möchte andere Betroffene ermutigen, sich mithilfe des Persönlichen Budgets Unterstützung zu sichern, die ihr Leben hoffentlich (sicherlich!) erleichtert.“

— Persönlicher Bericht

OEG – Opferentschädigungsgesetz

Am 7. November 2019 hat der Bundestag ein neues Soziales Entschädigungsrecht beschlossen, zu dem auch das Opferentschädigungsgesetz gehört. Die Neufassung wird voraussichtlich zum 1. Januar 2024 in Kraft treten.

Die aktuelle Gesetzeslage 2021 stellt sich wie folgt dar:

Leistungsberechtigte

Personen, die durch eine Gewalttat eine gesundheitliche Beeinträchtigung erlitten haben, können nach dem Opferentschädigungsgesetz (OEG) auf Antrag Heilbehandlungs-, Renten- und Fürsorgeleistungen erhalten. Anspruchsberechtigt sind Geschädigte und Hinterbliebene (Witwen, Witwer, Waisen, Eltern). Ein Anspruch setzt voraus, dass eine Person durch einen vorsätzlich begangenen rechtswidrigen Angriff oder bei dessen rechtmäßiger Abwehr eine gesundheitliche Schädigung erlitten hat. Eine Verurteilung ist nicht Voraussetzung.

Leistungen können jedoch versagt werden, wenn die oder der Geschädigte es unterlassen hat, das ihr/ihm Mögliche zur Aufklärung des Sachverhalts zu unternehmen und zur Verfolgung des Täters oder der Täterin beizutragen. Das heißt insbesondere, dass unverzüglich eine Strafanzeige bei der Polizei oder Staatsanwaltschaft erstattet werden sollte. In für Betroffene besonders belastenden Fällen – dazu gehört in der Regel sexueller Missbrauch – kann allerdings auf eine Strafanzeige verzichtet werden.

Leistungen

Werden Leistungen nach dem OEG erbracht, fordert die Verwaltung sie vom Täter / von der Täterin zurück. Wenn im Einzelfall erhebliche Nachteile für die antragstellende Person oder deren Angehörige zu befürchten sind, kann darauf jedoch verzichtet werden. Diese Nachteile oder auch Gründe für den Verzicht auf eine Anzeige sollten bei Antragstellung schriftlich dargelegt werden.

Für welche Leistungen Betroffene anspruchsberechtigt sind, hängt unter anderem von der Art der Schädigung ab. Auch psychische Gesundheitsschäden fallen unter das OEG.

Zum Leistungskatalog gehören zum Beispiel:

- » Heil- und Krankenbehandlungen (auch Psychotherapie)
- » Rentenleistungen (abhängig von der Schwere der Schädigungsfolgen und gegebenenfalls vom Einkommen)
- » Fürsorgeleistungen, bei Bedarf durch besondere Hilfen im Einzelfall (zum Beispiel zur Teilhabe am Arbeitsleben, zur Pflege, zur Weiterführung des Haushalts sowie ergänzend zum Lebensunterhalt)
- » Rehabilitationsmaßnahmen (zum Beispiel Kuraufenthalte).

Der Leistungsumfang des OEG ist zum Teil größer als der einer gesetzlichen Krankenversicherung: So sind zum Beispiel keine Zuzahlungen zu erbringen, Fahrtkosten zur Ärztin oder zum Arzt werden erstattet, und gegebenenfalls können zu den verordneten zusätzliche Therapiestunden bewilligt werden.

Leistungsträger

Leistungsträger ist die Versorgungsbehörde des jeweiligen Bundeslandes, in dem sich die Tat ereignet hat.

„Für Geschädigte ist es häufig schwierig, den richtigen Leistungsträger für die benötigte Maßnahme zu finden. Es fehlt ein Anspruch auf eine sozialrechtliche anwaltliche Erstberatung.“³²

Antragstellung

Der Antrag wird beim Versorgungsamt des jeweiligen Bundeslandes, in dem der/die Leistungsberechtigte seinen/ihren Wohnsitz hat, gestellt. Es gibt keine Frist zur Antragstellung, bei Leistungen werden diese rückwirkend ab dem Tag der Antragstellung gezahlt.

32 Aus: https://weisser-ring.de/sites/default/files/domains/weisser_ring_dev/downloads/wer18009broschuereog-180703web_o.pdf – Letzter Zugriff 10.8.21

Wir empfehlen, sich zur Antragstellung und Begleitung des OEG-Verfahrens von einer/-m **Fachanwalt:in für Sozialrecht** beraten zu lassen. Menschen mit geringem Einkommen können hierfür Prozesskostenhilfe bei dem für sie zuständigen Amtsgericht beantragen.

Die Erfahrung zeigt, dass ein OEG-Verfahren sehr belastend ist, oft viele Jahre dauert und mit vielen Anstrengungen und aufreibenden „Vernehmungen“ und Gutachten verbunden ist.

Beweislast

Wenn keine Strafanzeige gestellt wurde, müssen Klient:innen die Tat so weit wie möglich „beweisen“. Das Gericht wird seinerseits versuchen, Beweismittel zu finden und Zeitzeugen zu befragen. So kann es sein, dass z. B. Lehrer:innen, Jugendamtsmitarbeiter:innen, Therapeut:innen und Mitglieder der Herkunftsfamilie befragt werden.

WICHTIG:

Wenn noch lebende Täter oder Täterinnen benannt werden, werden diese auf jeden Fall befragt.

Nach § 4 Abs. 1 OEG gilt: „Zur Gewährung der Versorgung ist das Land verpflichtet, in dem die berechtigte Person ihren Wohnsitz, bei Fehlen eines Wohnsitzes ihren gewöhnlichen Aufenthalt hat, soweit die Absätze 2 bis 8 in Verbindung mit § 6 Absatz 1 OEG nichts Abweichendes regeln.“³³

Das OEG ist ein Bundesgesetz. Es wird von den Ländern oder auch Kreisen, d. h. den jeweiligen Instanzen ausgeführt, aber muss überall gleich umgesetzt werden.

³³ <https://www.gesetze-im-internet.de/oeg/BjNR011810976.html> – Letzter Zugriff 10.8.21

Verwendete Internetquellen:

Sozialgesetzbuch Neuntes Buch- Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderung (2016)

In: https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_9_2018/index.html#BjNR323410016BJNE000701119.

Abgerufen am: 5.11.2020.

Opferentschädigungsrecht (2020)

In: <https://www.bmas.de/DE/Themen/Soziale-Sicherung/Soziale-Entschaedigung/Opferentschaedigungs-recht/oeg.html>. Abgerufen am: 5.11.2020.

Heilbehandlungs-, Renten- und Fürsorgeleistungen nach dem Opferentschädigungsgesetz (o.J.)

In: <https://beauftragter-missbrauch.de/recht/schadensersatz-und-entschaedigung/leistungen-nach-dem-opferentschaedigungsgesetz>. Abgerufen am: 5.11.2020.

Fonds Sexueller Missbrauch³⁴

An wen richtet sich der Fonds für den familiären Bereich?

Der „Fonds Sexueller Missbrauch“ will Menschen unterstützen, die in ihrer Kindheit oder Jugend in der Familie oder im familiären Umfeld sexuell missbraucht wurden und noch heute unter den Folgewirkungen leiden. Zum „familiären Nahbereich“ zählen nicht nur (Groß-)Eltern und (Stief-)Geschwister, sondern auch Personen im Umfeld der Familie, z. B. der Lebensgefährte der Mutter oder die Babysitterin.

Die Leistungsleitlinien können von der Website des Fonds heruntergeladen werden.³⁵ Sie enthalten eine Übersicht der Personengruppen, die zum familiären Nahbereich zählen.

Der Fonds ist Teil eines Ergänzenden Hilfesystems (EHS) und richtet sich an Betroffene, die keine oder keine ausreichenden Leistungen aus Hilfesystemen wie der gesetzlichen und privaten Krankenversicherung, der gesetzlichen und privaten Unfallversicherung oder nach dem Opferentschädigungsgesetz erhalten.

Welche Leistungen können beantragt werden?

Der „Fonds Sexueller Missbrauch“ bietet verschiedene Möglichkeiten, die Leistungen des gesetzlichen und sozialrechtlichen Systems zu ergänzen. Für diese sogenannten „Sachleistungen“ stehen pro Person maximal 10 000 Euro zur Verfügung. Bis zu dieser Höchstgrenze können folgende Hilfen, auch nebeneinander, gewährt werden:

³⁴ <https://www.fonds-missbrauch.de/>

³⁵ https://www.fonds-missbrauch.de/fileadmin/FSM/Dokumente/Leitlinie_FSM.pdf – Letzter Zugriff 10.11.2021

- » Psychotherapeutische Hilfen:
 - Fortführung einer Psychotherapie nach Beendigung der Finanzierung durch die Krankenversicherung
 - Vor- oder Überbrückungsfinanzierung zu Beginn einer Psychotherapie
 - Übernahme der Kosten für Psychotherapien, die nicht von der Krankenkasse übernommen werden
- » Übernahme der Kosten für anerkannte Fachtherapien (unter anderem Bewegungs-, Musik-, Ergo-, Kunst- und Tiertherapien)
- » Übernahme von Kosten zur individuellen Aufarbeitung des Erlebten. Dazu gehören angemessene Kosten, die im Zusammenhang mit Fahrten zu therapeutischen Sitzungen anfallen, oder Kosten, die im Zusammenhang mit der Nutzung von Angeboten von Selbsthilfeorganisationen anfallen.
- » Hilfe bei der Beschaffung von Heil- und Hilfsmitteln, zum Beispiel Physiotherapie, Ergotherapie, Bäder, Massagen, Logopädie (medizinische Dienstleistungen) sowie Rollstühle, Prothesen, Hörgeräte (sachliche medizinische Leistungen)
- » Unterstützung beim Umgang mit Behörden oder Gerichten, wie zum Beispiel eine begleitende Assistenz oder eine individuelle Unterstützung, sofern die Kosten nicht durch andere Stellen abgedeckt werden
- » Unterstützung von Weiterbildungs- und Qualifikationsmaßnahmen, zum Beispiel Übernahme der Kosten für das Nachholen von Schulabschlüssen, die Aufnahme einer Ausbildung oder eines Studiums sowie Umschulungen.

Zudem können auch Kosten für Fahrten beispielsweise zu den Beratungsstellen übernommen werden. Diese werden auf die Gesamtsumme von bis zu 10 000 Euro angerechnet (gegebenenfalls zuzüglich behinderungsbedingter Mehraufwendungen). Dies gilt auch für eine mögliche Begleitperson.

Sofern ein besonderer Härtefall vorliegt, kann ausnahmsweise auch eine nicht zu den regulären Leistungen gehörende Unterstützung gewährt werden. Dazu gehört die Hilfe zur Verbesserung der Mobilität oder der Wohnsituation.³⁶

In jedem Fall sollten Betroffene ihre Fragen zum „Ergänzenden Hilfesystem“ individuell mit einer Fachkraft einer Fachberatungsstelle besprechen. Diese kann entweder im Hilfeportal³⁷ gefunden werden oder durch einen Anruf beim Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch.

Im Gegensatz zum OEG ist bei einem Antrag auf Leistungen des Fonds Sexueller Missbrauch (EHS) keine Anzeige nötig, die Beweislast liegt nicht bei den Antragstellenden. Zudem ist keine detaillierte Tatbeschreibung nötig.

³⁶ <https://beauftragter-missbrauch.de/hilfe/weitere-hilfen> – Letzter Zugriff 10.8.21

³⁷ <https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/startseite> – Letzter Zugriff 6.9.21

Teil III: Innerer Ausstieg

Wir haben in Teil I und II an unterschiedlichen Stellen herausgearbeitet, wie Sie den Weg des äußeren Ausstiegs Ihrer Klient:innen begleiten können, worauf Sie dabei achten sollten und auf welche Hilfen Sie dabei zurückgreifen können. Der äußere Ausstieg ist sozusagen eine Vorbereitung für den inneren Ausstieg. Dieser Teil ist nötig, ohne ihn sind Ihre Bemühungen, den Klient:innen zu helfen und sie zu sichern, schnell vergebens (siehe hierzu „Beratung bei Täter-Kontakt“, „Beratung von täterloyalen Innenpersonen“, Seite 33 und Seite 35).

Der innere Ausstieg wird in erster Linie therapeutisch bearbeitet und begleitet. Damit Sie diesen Prozess in Ihrer Beratung besser verstehen und helfend unterstützen können, lassen wir Sie am inneren Ausstieg einer unserer Klient:innen beispielhaft teilhaben³⁸. Wir haben die Ich-Form gewählt und lassen damit die Klientin quasi direkt zu Wort kommen.

Eine Klientin berichtet

Nach langem Suchen hatte ich endlich eine Therapeutin gefunden. Jetzt war das erste Mal in meinem Leben jemand da, der mir zuhörte und glaubte. Eigentlich müsste es doch jetzt besser werden, dachte ich. Aber nein, es wurde erst einmal schlimmer! Aber das war ja auch kein Wunder:

- 1. Die Täter waren logischerweise richtig nervös, denn sie wussten sehr schnell, dass ich aussteigen wollte. Sie drohten, machten mir Riesenangst, passten mich ab, und natürlich passierte auch viel Schreckliches.*
- 2. Es gab keinen Konsens in mir darüber, wie die Hilfe aussehen sollte und ob und wie sie überhaupt zugelassen war. Zudem brauchte ein kleines Kind in mir eine andere Hilfe als die erwachsene Frau, die in die Therapie ging.*
- 3. Nicht alle Anteile in mir wollten etwas ändern. Es gab durchaus welche, die den Tätern nahestanden.*
- 4. Meine Helfer, Therapeutin, Beraterinnen, mein Netzwerk – alle formulierten Regeln und Bedingungen für eine Zusammenarbeit, die mich bzw. uns überforderten.*

Und damit ging das Ziehen und Zerren, das Drohen und Bestrafen weiter. Trotz des großen Drucks, der daraus entstand, machte ich mich auf den Weg. Ich war so mutig, weil ich einerseits spürte, dass sich mit mir mindestens ein starker Innenanteil fest entschlossen hatte, sich gegen die Täter zu entscheiden. Und

³⁸ Aufgrund unserer Erfahrung mit uns selbst können wir eine andere Nähe zu den Klient:innen einnehmen, ohne unmittelbar therapeutisch tätig zu sein. In diesem Beispiel hatte die Klientin ihren ersten Anker bei einer Therapeutin. Wir verwenden vereinfachend die Ich-Form für die Klientin und ihr komplexes System. Wir weisen ausdrücklich noch einmal darauf hin, dass die Wege in die Sicherheit vielfältig und individuell sind.

andererseits gab es neben mir noch die Anteile, die gespürt hatten, wie reizvoll und stark die angebotene Hilfe der Therapeutin war.

Meine Therapeutin stellte mir ihr Konzept zum inneren Ausstieg vor, das mich von nun an begleiten und zur Grundlage meiner Orientierung werden würde. Es baute auf fünf für mich völlig neuen Vertrauensfeldern auf:

1. Glauben, zuhören, wissen
Das war das unumstößliche Angebot meiner Therapeutin an mich, um mich überhaupt auf sie einlassen zu können.
2. Sicherheit, Ehrlichkeit, Beständigkeit
Das war der verlässliche Rahmen unserer therapeutischen Beziehung.
3. Regeln und Grenzen
wurden von uns beiden ausgehandelt und mussten dann eingehalten werden.
4. Halten und loslassen
Sie bot mir ihren Halt an und unterstützte mich im Loslassen.
5. Altes und Neues
Traumakonfrontation auf der einen Seite, Stärkung mit neuen Ressourcen auf der anderen.

Der Weg meines inneren Ausstiegs in Verbindung mit den leider vielen dazugehörigen Irrungen und Wirrungen³⁹ hat etwa 10 Jahre meines Lebens beansprucht. Damit ergibt sich eine erschütternde Lebensbilanz: 30 Jahre bei den Tätern, 10 Jahre Ausstieg, und schon bin ich 40 Jahre alt, ohne bis dahin wirklich gelebt zu haben!

Ich werde jetzt auf die obigen Vertrauensfelder kurz eingehen, um meine innere Zerrissenheit und Konflikte mit ihnen zu beschreiben.

Glauben, zuhören, wissen

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich in meinem Leben niemanden, der mir je geglaubt hat. Jetzt aber hörte ich:

- Ich glaube dir.
- Ich weiß, dass dein Leben wirklich schlimm war und ist.

Um diese zwei banalen Sätze meiner Therapeutin rankten sich lange Zeit große Teile meines Denkens und Fühlens. Diese zwei Sätze waren die Grundvoraussetzung für mein Einlassen und Vertrauenkönnen. Es hat lange gedauert, bis ich diese beiden Sätze wirklich verstehen und annehmen konnte. Immer und immer wieder musste ich oder jemand von uns nachfragen:

39 Krankheiten, existenzielle Nöte, Täterkontakt, innere Boykotte, Abhängigkeiten, behördliche Willkür, Kampf um Therapieverlängerung

- Sie glauben mir doch?
- Sie wissen, dass alles wahr ist, was ich sage?

Für mich war es wichtig, dass ich ganz vorsichtig lernte, diesen Worten meiner Therapeutin zu glauben und ihrem Wissen zu vertrauen.

Sicherheit, Ehrlichkeit, Beständigkeit

Wer hatte es je gut mit mir gemeint? Niemand. Jetzt aber war plötzlich meine Therapeutin da, die mir

- Wohlwollen
- Achtsamkeit
- Empathie
- Verstehen

entgegenbrachte. Diese bedingungslos positive Haltung mir gegenüber konnte ich zunächst nicht annehmen, weil ich sie nicht kannte. Ich kannte sie nur als Mittel zum Zweck. Deshalb lag ich quasi auf der Lauer, wartete auf Fehler, wartete darauf, dass das, was ich so gut kannte, nämlich, immer wieder verletzt zu werden, mir auch vonseiten der Therapeutin passierte. Jede banale Schwäche, Panne, Verspätung, jeder vergessene Rückruf führte in mir zu großer Verzweiflung. Das adäquat auszubalancieren war für mich schier unmöglich. Aus meinem Innern kam sofort: Siehst du, auch sie ist nicht anders. Auch sie verspricht nur und hält nichts!

Und sofort war das innere Kreisen angestoßen, das mich schnell im Griff hatte und oft an den Rand des Aushaltbaren brachte:

- Dann lass ich die Therapie, ich gehe, dann lass ich es, ich gehe ...
(Kreisen)
- Lieber keine Hilfe als das, lieber gehe ich zu den Tätern zurück ...
(Toben)
- Ich weiß aber doch, dass sie mir glaubt, dass ich ihr wichtig bin.
(Besänftigen)
- Der zeig ich es, die brauch ich nicht!
(Wüten)
- Aber ich mag sie doch ...
(Jammern)
- Vielleicht ist doch alles anders, vielleicht erklärt sich alles.
(Beruhigen)

Diese Sätze waren gleichzeitig in mir, und ich dachte, ich werde verrückt.

Solche Situationen gab es sehr oft – nicht, weil es viele Pannen gab mit meiner Therapeutin, sondern weil mich das normale Leben komplett überforderte. Zum Glück ließen sie sich aber immer klären.

Und, was noch viel wichtiger war: Ich lernte, dass alle da sein durften, auch die tobenden und wütenden. Jeder Anteil bekam Raum und Zeit, um verstanden zu werden und zu wachsen. Ich lernte, dass das ein wichtiger Teil meiner Therapie war. Denn meine vielen Anteile wurden gesehen, wahrgenommen und angenommen, und so war es nach und nach möglich, dass auch wir uns besser kennenlernten, uns annehmen und auch mögen lernten.

Regeln und Grenzen

Vereinbarte Regeln und Grenzen gaben mir einen klaren Rahmen, auf den ich mich zum ersten Mal in meinem Leben verlassen konnte. Sie halfen mir, mich zu spüren und zu begrenzen. Sie gaben mir Halt und einen Hauch von Normalität.

Das, was mir in der Therapie angeboten wurde, war wahr und genau so gemeint, wie es gesagt wurde. Die Vereinbarung beruhte auf Gegenseitigkeit, und so zählte auch die Therapeutin auf mein/unser Wort. Das bedeutete, dass ich mich ebenso an die abgesprochenen Regeln halten musste.

Halten und Loslassen

Es war von Anfang an wichtig, das Gegengewicht zum Gehaltenwerden – das Loslassen – auch zu erfahren. Zu lange lebte ich bis dahin in der absoluten Täterenge. Lösen und Loslassen kannte ich nicht.

Die schwierige Balance zwischen

- Halten und Loslassen*
- Abhängigkeit und Selbstständigkeit*
- Regeln und Toleranz*
- Grenzen und Freiheit*
- Verharren und Veränderung*

kam noch dazu.

Altes und Neues

Altes und Neues – beides war so wichtig. Aber beides musste ich erst kennenlernen. Dazu war es nötig, all das Schreckliche, das passiert war und tief verletzt hatte,

- in einem geschützten Rahmen*
- an einem sicheren Ort*
- mit guter Hilfe*

anzuschauen, zu verstehen und zu bearbeiten. Es wäre nicht gut gewesen, in all dem dunklen und finsternen Gestern zu verharren und mich dem neuen Heute zu verschließen.

Mit der Zeit durfte ich herausfinden, über welche Freuden, Begabungen und Interessen ich verfüge. Meine Ressourcen waren vielfältig und bunt. Das zu erkunden und zu erspüren, war für mich ein stärkendes Gefühl. Jeden Moment,

in dem ich mich von Not und großer Verzweiflung lösen konnte und im Hellen war, erlebte ich als ein großes Geschenk.

Heute, viele Jahre später, kann ich sagen: **Diese fünf Vertrauensfelder waren für mich sichernde, stärkende Anker.**

Rückblickend war es ein langer, langer Lern- und Erfahrungsprozess, der mit der Therapeutin gemeinsam und achtsam gegangen werden musste.⁴⁰

40 In Anlehnung an: Michaela Huber und Pauline C. Frei: Von der Dunkelheit zum Licht, Junfermann, 2009

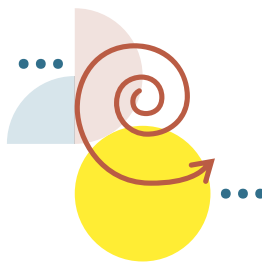
Teil IV: Erfahrungen aus der Praxis

Im letzten Teil unseres Leitfadens wenden wir uns noch einmal der Praxis zu. Wir haben Hilfreiches und zu Beachtendes bei schwierigen Themen und Terminen der Klient:innen zusammengestellt. Wir bieten Ihnen an, diesen Erfahrungsschatz in Ihren Beratungsinhalt aufzunehmen.

Befragung schwer traumatisierter Menschen

Die Befragung schwer traumatisierter Menschen erfordert spezifisches Wissen. Allen Beteiligten, ob bei der Polizei, bei Gericht oder einer Begutachtung, sollte bewusst sein, dass die daraus resultierende Belastung für die/den Befragte:n erneut traumatisierend sein kann. Neben den Hauptthemen, der Thematisierung des traumatischen Ereignisses, können ebenso mit dem Trauma verbundene Trigger potenziell ein Wiedererleben des Traumas auslösen. Reaktionen auf eine mögliche Retraumatisierung können Vermeidung, Abkapselung oder Rückzug sein.

Die Auseinandersetzung mit dem Trauma und weiteren Themen, die dabei „hochpopen“, verstärkt meist ohnehin schon bestehende Ängste der Klient:innen vor einer Befragung. Allgemein wird durch den zumeist inadäquaten Umgang mit traumatisierten Menschen ein Zustand geschaffen, der nicht nur sehr belastend sein kann, sondern auch zu einer Fehlinterpretation und Falschbeurteilung des Sachverhalts führt.⁴¹



⁴¹ Mehr dazu unter: <https://jangysi.ch/Fuer-Ermittlungen-Justiz/index.php/> – Letzter Zugriff 10.8.21

ORIENTIERUNGSHILFE FÜR DIE VORBEREITUNG AUF EINE BEFRAGUNG BEISPIELSGEWEISE BEI GERICHT

- Wenn Klient:innen sich mehrfach rückversichern, etwa durch wiederholte Nachfragen zum Ablauf, ist dies nach traumatischen Erfahrungen verständlich: Traumata werden als bedrohlich und unkontrollierbar wahrgenommen.
- Klient:innen haben ausgeprägte Selbstschutzstrategien. Diese können sich in Zurückhaltung, Vermeidung oder Dissoziation äußern. Klient:innen versuchen aus Angst vor Wiedererleben, auf diese Weise eine intensive Beschäftigung mit den schmerzhaften Ereignissen zu vermeiden.
- Vor einer Befragung ist es angebracht, sich nach belastenden Themen und Triggern zu erkundigen, die eventuell einen Wechsel der Persönlichkeit auslösen können.
- Für ein behutsames Vorgehen, ausreichende Pausen und Rückzugsmöglichkeiten für die Klient:innen bei potenziell triggernden Themen sollte gesorgt sein. Für den Notfall, wenn also eine Pause gebraucht wird oder Ähnliches, können Signale vereinbart werden. In einer offenen und zugewandten Atmosphäre wird es den Klient:innen möglich sein, sich den Fragenden gegenüber zu öffnen. Nur so ist eine gute und für alle hilfreiche Befragung möglich.
- Weil jeder Innenanteil seine eigene komplexe Traumatisierung hat, die mit eigenen Realitäten und den jeweils damit verbundenen Erinnerungen einhergeht, ist es wichtig, auf deren Individualität zu achten.
- Aufgrund der Individualität der Innenanteile ist es möglich, dass einzelne Anteile Angaben zu der Befragung machen können, andere aber nicht. Bei Opfern von organisierter, ritueller Gewalt ist es auch üblich, dass es einige Anteile gibt, die „täterloyal“ sind. Sollten also Widersprüche in den Aussagen der Klient:innen auftauchen, sollte man diese nicht als widersprüchliche Aussagen einer einzelnen Person behandeln, sondern zur Wahrheitsfindung alle Aussagen der unterschiedlichen Innenanteile sammeln.
- Bestärken Sie Klient:innen, keine „braven Zeug:innen“ sein zu müssen. Ermutigen Sie sie, über das zu berichten, woran sie sich erinnern, und das so präzise und detailliert wie möglich.

Beispiel für die Vorbereitung und Begleitung bei einer Gerichtsverhandlung

Für eine anstehende Gerichtsverhandlung wurde eine Klientin auf die Vernehmung als Zeugin vorbereitet durch ...

- Leben in einer Schutzeinrichtung, deren Mitarbeiter:innen vorab geschult und aufgeklärt wurden
- eine enge traumatherapeutische Anbindung
- engmaschiges Dasein und Unterstützung einer Ausstiegsbegleitung
- gute Psychoedukation der Klientin
- Training von Sicherheitserleben, d. h. immer wieder Orientierung und Sichern im Hier und Jetzt
- eine medizinische Unterstützung, die mit einer guten Medikationsanpassung erreichen konnte, dass dieser Klientin Alltagsfunktionen, Schlafen, Lernen und Arbeiten gelingen konnten
- Vergabe eines Mandats an eine traumaerfahrene Anwältin (z. B. Opferanwältin), um das Prozedere vor Gericht zu erklären und dadurch Ängste zu nehmen
- vorab Abklärung mit dem Richter, dass es keinen Kontakt – auch keinen Augenkontakt – mit den Tätern während der Verhandlung gibt
- gute Aufklärung von Staatsanwaltschaft und Richter:in über die Themen Trauma und Traumafolge
- Vereinbarung von Zeichen, wenn die Klientin eine Pause braucht
- Begleitung zur Verhandlung
- Installation von Sicherheitsankern, die während der Verhandlung genutzt werden können. Wenn die Klientin Triggerworte oder Gesten z. B. vonseiten der Täter oder Täterinnen wahrnimmt (die als Zeug:innen, Zuhörer:innen, Verteidiger:innen o. Ä. anwesend sind), legt sie die Hand ans Ohr oder stellt das Wasserglas von rechts nach links oder was auch immer als gut umsetzbar vereinbart werden kann. Die anwesenden Begleiter:innen können reagieren und die Klientin schützen, indem sie um eine Pause bitten.

Ein weiteres Beispiel für einen Sicherheitsanker, um eine Zeugenaussage erfolgreich zu bestehen:

Eine Klientin hat in der Vorbereitung gelernt, mit einem Duft (den es im Tat-Umfeld nicht gab) eine Form des Sicherheitserlebens zu verbinden. Es war in den Wochen zuvor möglich, die wohltuende Wirkung dieses Duftes anzunehmen und zu erkennen, dass er mit Situationen der Sicherheit verbunden ist. Bei der Verhandlung hatte sie dann ein Fläschchen mit diesem Duft in der Handtasche und weitere wurden nach Absprache an Richter und Staatsanwalt weitergegeben. Während der Befragung standen diese Duftfläschchen vor ihnen, und die Klientin konnte ihren Blick auf sie richten, sich quasi daran festhalten und damit das Neue, Gute im Visier behalten. Außerdem hatte sie den Duft auch in der Nase, weil sie sich vor der Verhandlung damit eingerieben hatte.

- Es ist enorm hilfreich, wenn bei großer Anspannung und Angst die Sinne (am besten mindestens zwei) positiv angeregt werden. Das Sicherheitsgefühl, das damit verknüpft ist, macht es oftmals möglich, die schwere Zeugenaussage zu bewältigen.
- Nach unserer Erfahrung ist es meist möglich, solche und ähnliche Hilfen in der Beratung zu erarbeiten und als neue Ressource zu installieren. Die Klient:innen sind meist sehr dankbar dafür. Sie sind in der Regel kreativ und in der Lage zu erspüren, was sie brauchen und was helfen könnte.
- Wichtig ist oft eine freundlich zugewandte Ermutigung, dass es im Heute erlaubt und möglich ist, sich zu sichern und zu schützen.

Gründe und Begründungen für eine Therapieverlängerung

Es ist leider oftmals ein großes Problem, eine adäquate und vor allem auch ausreichend lange Therapie zu bekommen.

In der Vergangenheit wurden bereits Finanzierungen erstritten, wie beispielsweise die Urteile des Sozialgerichts Wiesbaden v. 30.7.2015 (AZ S2 KR 227/12)⁴² sowie des Sozialgerichts Marburg v. 11.8.2014 (AZ S6 KR 47/11)⁴³ belegen.

⁴² <https://openjur.de/u/2189166.html> – Letzter Zugriff 26.8.21

⁴³ Abrufbar unter: <https://research.wolterskluwer-online.de/document/ec394af6-3f14-3760-b71f-18b80f665c89> – Letzter Zugriff 26.8.21

Fundstelle für Verweise auf AZ dieser und weiterer Urteile gibt es hier: Letzte Folie https://www.dgtd.de/fileadmin/user_upload/issd/tagung_2019/nachlese/Bosse_V6_DGTD_2019.pdf – Letzter Zugriff 26.8.21 sowie <https://www.juris.de/jportal/prev/JURE190000514> – Letzter Zugriff 26.8.21

Diese Urteile können als Argumentationsbeispiele gegenüber der Krankenkasse und/oder den Gutachter:innen dienen. Es kann hilfreich sein, wenn Sie diese an Klient:innen oder Therapeut:innen weitergeben.

In einem Antrag könnte das so aussehen:

Angesichts der Schwere der Erkrankung meiner Patientin und nach Gerichtsurteilen, die genau auf ihre Problematik eingehen, möchte ich noch einmal um Ihr Verständnis bitten, auch außerhalb des Regelfalles eine weitere Behandlung zu ermöglichen und damit die etwaige Klage meiner Patientin gegen die Krankenkasse zu umgehen. Ich fürchte, sie würde sie psychisch nicht verkraften können.

Oder:

Die Kammer bewertete die Erkrankung einer Dissoziativen Identitätsstörung mit erheblicher Suizidneigung als lebensbedrohliche Erkrankung im Sinne von § 2 Abs. 1a SGB V und kam zu dem Schluss, dass die Krankenkasse die weitere Therapie bezahlen müsse.

Oder auch so:

Ähnlich wurde in dem Urteil des Sozialgerichts Marburg v. 11.8.2014 (AZ S6 KR 47/11)⁴⁴ argumentiert, dass in schwerwiegenden Einzelfällen eine Therapienotwendigkeit auch lebenslang fortbestehen könne.

Oder so:

Ich meine, dass sich meine Patientin mit schweren Folgen nach schwerster, langjähriger Folter mit tiefgehenden chronischen Aufspaltungen der Persönlichkeit in o. a. Urteilen wiederfinden kann, und erlaube mir, dem Anliegen der Patientin Folge zu leisten und einen weiteren Fortführungsantrag zu begründen. Aufgrund ihres Wissens um die zeitlichen Grenzen einer Psychotherapie hat die Patientin sich bemüht, anderweitige finanzielle Unterstützung über eine Stiftung zu erwirken, da sie mit Grundsicherung keine Eigenleistungen aufbringen kann. Allerdings ist eine Antwort auf diese Anfrage erst in ca. einem Jahr zu erwarten, sodass es für die Fortführung des aktuellen Prozesses doch notwendig ist, diesen Antrag zu stellen.

Informationsbrief an behandelnde Personen

Für Klient:innen stellen Arztbesuche, Klinikkontakte, Behandlungen bei Physiotherapeut:innen usw. in der Regel eine große Herausforderung dar. Meist haben sie mit körperlichen Kontakten schlechte Erfahrungen gemacht. Oft erleben sie, dass ihnen nicht geglaubt wird oder dass medizinisch Behandelnde wenig bis kein Wissen über DIS haben.

⁴⁴ Fundstelle/Verweis wie zuvor

Die Untersuchungs- oder Behandlungssituation wird meist als aufregend empfunden. Dies macht es schwer, mündlich wichtige Bedürfnisse und Bitten für den Umgang zu formulieren. Eine Möglichkeit der Verbesserung dieser Situation besteht darin, einen zuvor in Ruhe verfassten Brief dabeizuhaben, der über die Besonderheit der eigenen Situation aufklärt, Wünsche formuliert und so etwas Sicherheit geben kann. Hier ein Vorschlag, wie ein solcher Brief lauten könnte:

Information für Mit- und Weiterbehandelnde

Achtung: Unbedingt vor Behandlung lesen!

Sehr geehrte Frau / Sehr geehrter Herr ...,

bevor Sie mit Ihrer Anamnese und körperlichen Untersuchung bei mir beginnen, möchte ich Sie auf folgende Punkte hinweisen:

Bei mir liegt eine Posttraumatische Belastungsstörung mit hoher Dissoziationsbereitschaft vor. Das bedeutet, dass eine für mich bedrohlich wirkende Mimik, Gestik oder Stimme einer Autoritätsperson als akute Gefahr gedeutet wird und sofortige innere Panikzustände auslöst, auf die ein inneres „Aussteigen“ aus der äußeren Situation erfolgt. Meine Aufmerksamkeit für die äußere Realität bricht daraufhin zusammen. Ich kann Ihnen dann nicht mehr zuhören, im Gespräch nicht mehr sinnvoll antworten, zum Teil auch Schmerzen weder wahrnehmen noch formulieren. Anlässe zu solch schwerer Dissoziations-Reaktion können auch das Nahekommen Ihrer Person, ein unangekündigtes Anfassen meines Körpers oder ein Vornüberbeugen hin zu mir sein.

Es ist für mich hilfreich, wenn Sie

- » vorher ankündigen, was Sie für Handgriffe und Untersuchungen ausführen müssen*
- » besonders bei Berührungen im Rückenbereich jeden Handgriff vorher mündlich ankündigen*
- » die Untersuchung sofort abbrechen, wenn Sie merken, dass ich auf Fragen nicht mehr richtig reagiere*
- » keine Fragen bezüglich meines Traumas stellen.*

Ich bitte hiermit um Ihr Verständnis und bin Ihnen für Ihr Entgegenkommen sehr dankbar. Außerdem bitte ich Sie, falls es weitere Probleme oder Unsicherheiten gibt oder es zu einem Notfall kommen sollte, vor weiteren Maßnahmen zuerst meine Therapeutin / meinen Therapeuten ... anzurufen.

Mit freundlichen Grüßen

Aus unserer Erfahrung kann es hilfreich sein, im Beratungsgespräch mit Klient:innen zu klären, ob ein solcher Brief notwendig ist, und ihn eventuell gemeinsam zu verfassen.

Wir, die Expert:innen unserer selbst, berichten: Was wir erleben – was uns hilft

Uns ist wichtig, auch unsere Klient:innen zu Wort kommen zu lassen, schließlich sind sie die Erfahrensten von uns allen. Die im Folgenden aufgelisteten Erfahrungen und Bewältigungsstrategien sind deshalb aus Aussagen von Klient:innen zusammengestellt. Die Texte der Berichtenden sind weitestgehend nicht redigiert worden. Sie enthalten eine Mischung aus Fach- und Erfahrungswissen. Verschiedene Schriften und Formate machen verschiedene Personen und Persönlichkeiten sichtbar, die mit ihren Texten und Erfahrungen zu diesem Leitfaden beigetragen haben.

Was die Täter versuchen

Indikatoren für andauernd planmäßige Folter mit dem Ziel, Opfer zur Rückkehr zu bewegen, zum Schweigen zu bringen oder zum Selbstmord zu treiben:

- » Täter und Täterinnen tauchen überall auf, auch in der Nähe der Klinik oder Praxis
- » Todesanzeigen in Zeitungen
- » Anrufe mit (Ton-)Signalen oder Autohupen vor dem Haus
- » Briefkasten des Opfers wird überwacht und Post geöffnet
- » Opfer erhält Briefe oder E-Mails mit Codes und/oder Aufforderungen
- » vor die Haustür / in den Briefkasten werden Symbole gelegt (tote Tiere)
- » Opfer wird sichtlich verfolgt (Einbruchversuche, auf der Straße abpassen)
- » Opfer erzählen danach von neuen Verletzungen oder Zeitlücken
- » Amnesien (vor allem in Bezug auf das Wochenende) treten auf
- » Familien-Täter/-Täterinnen versuchen wieder Kontakt herzustellen
- » Täter versuchen, sich in den Alltag einzuschleusen
- » Selbstzerstörungsprogramme oder Suizidprogramme werden aktiv
- » forcierte Einweisung in die Psychiatrie
- » getarnte Ärzte, Krankenpfleger oder Besucher in Kliniken zur Kontaktaufnahme
- » Täter/Täterinnen bieten dem Opfer (Schweige-)Geld an
- » Täter fordern Geld als Voraussetzung, das Opfer gehen zu lassen

Zu Ablenkungsstrategien – z. B. bei Angst, Schmerz oder Flashbacks

Die Wirksamkeit von Ablenkungsstrategien ist bei jedem verschieden und hängt mit der eigenen Persönlichkeit zusammen. Einem fantasievollen und kreativen Menschen helfen vielleicht Traumreisen, einem Aktiven hingegen Skateboard fahren. Trotzdem lohnt es sich, auch einmal etwas Neues auszuprobieren und verschiedene Techniken zu verbinden!

Eine wichtige Rolle bei der Ablenkung spielen unsere Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. In der Regel ist es nicht möglich, alle Sinne auf einmal einzusetzen, dennoch versucht man, seine Aufmerksamkeit aktiv vom Schmerz weg auf andere Sinne zu lenken. Es gibt aktive, passive und gelenkte Ablenkungsstrategien. Im Folgenden listen wir Beispiele auf. Einige sind eins zu eins umzusetzen, andere dienen lediglich als Anregung. Jede/-r kann verschiedene Strategien ausprobieren und so irgendwann seine ganz persönliche Ablenkungsstrategie entwickeln.

Aktive Ablenkungsstrategien

- » sich treffen mit Freund:innen, Gespräch, Unterhaltung
- » Sport
- » Körperpflege, Schminken
- » Mandalas malen
- » ins Café gehen, Kino/Theater
- » Spiele spielen, Rätsel, Sudoku
- » shoppen
- » fotografieren
- » kochen, backen
- » sich informieren, recherchieren
- » Entspannungsübungen, Atemübungen
- » Film drehen
- » Spaziergang
- » Geschichten/Tagebuch schreiben
- » lesen, surfen im Internet
- » kickern, Billard spielen, weitere Hobbys
- » Zimmer aufräumen, Schrank aussortieren
- » Aktivitäten mit Tieren
- » neue Sachen ausprobieren

Passive Ablenkungsstrategien

- » fernsehen, Musik/Hörbuch hören
- » Badewanne, Duftkerzen
- » Friseurbesuch, Sauna
- » Entspannungs-CDs
- » Ablenkung mit Worten und Buchstaben
- » Ablenkungs-Abc: in der Reihenfolge des Abc Begriffe finden, z. B. Namen von Tieren, Städten, Musikern, Vornamen, Filme
- » Lexikon: wie das Ablenkungs-Abc, aber für jeden Begriff 6 Unterbegriffe finden, z. B. A – Apfel: Apfelbaum, Apfelsaft, Apfelkuchen, Apfelwein, Apfelkern, Apfelstrudel
- » aus den Buchstaben eines Namens oder Begriffs Sätze bilden, z. B. LISA – Langbeinige Italiener spielen Akkordeon.
- » aus den Buchstaben eines Begriffs möglichst viele neue Wörter bilden, z. B. KRANKENHAUS: krank, Haus, aus, raus, ranken, Sau, Krake, Anke
- » Wortketten: mit dem letzten Buchstaben eines Wortes aus einem bestimmten Bereich (Namen, Tiere, Pflanzen, Städte usw.) ein neues Wort bilden, z. B. New York – Köln – Nürnberg – Graz – Zürich usw.

Ablenkung über Sinneswahrnehmungen

- » Zuerst sich 5 Dinge vorstellen, die gesehen, gerochen, geschmeckt, gehört und getastet werden können, dann 4 Dinge, die gesehen, gerochen, geschmeckt, gehört und getastet werden können, 3 Dinge usw.
- » Eine Farbe wählen und sich zu jedem Sinn etwas in dieser Farbe vorstellen, z. B. etwas Blaues sehen (Himmel), etwas Blaues hören (Krächzen eines blauen Papageis) usw.
- » Alle möglichen Tastempfindungen (spitz, rau, glatt usw.) aufschreiben und versuchen zu malen.

Was hilft bei Flashbacks?

Die Skill-Liste und/oder der Notfallkoffer! Sie helfen uns oft bei Flashbacks oder wenn Innenpersonen getriggert sind. Wir haben sie vor und während der Trauma-Therapie erstellt und sie auch seitdem weiterentwickelt.

Was uns allen ganz gut hilft, sind zum Beispiel

- » Gerüche (bei uns Teebaumöl und Tigerbalsam)
- » Geschmack (wir nutzen Center Shocks)
- » etwas Vertrautes sehen (wir haben u. a. eine Collage unserer inneren Helfer gebastelt, die hängt jetzt neben der Couch, wo wir immer schlafen)

Zu Alltagsproblemen mit DIS

„Wir haben erst vor ca. 5 Jahren damit begonnen, etwas daran zu ändern. Bis dahin kannten wir keinen Laden oder auch nur eine Bäckerei von innen, geschweige denn Bekleidungsgeschäfte. Es wurde für uns eingekauft.

Wir hatten dann einen Beruf gewählt, wo alles gestellt wurde, wir wohnten und aßen dort, und auch Arbeitskleidung bekamen wir. Irgendwann haben wir die Welt der Kataloge kennengelernt und auch genutzt. Als wir geheiratet haben, hat mein Partner das Einkaufen übernommen.

Erst jetzt mit fast 50 wurde uns bewusst, wie isoliert und eingesperrt wir waren, wie stark wir in einer von uns gewählten (wenn auch nicht bewussten) Abhängigkeit standen. Also begannen wir mit unserer Therapeutin, die Wege in die Einkaufsläden zu erobern, was am Anfang eine totale Reizüberflutung war. Wir fühlten uns erschlagen von diesem riesigem Produktangebot, von den für uns nicht überschaubaren Räumlichkeiten, von den verschiedenen Lichtverhältnissen, nicht zu vergessen die Geräuschkulissen und die Menschenmengen.

Es war für uns die Hölle, und überall sahen wir Gefahr. Woche für Woche haben wir geübt. Wir sind den Weg immer wieder gegangen. Es hat ewig lange gebraucht, bis wir unseren ersten Einkauf hatten, bis wir fühlten, es hat seine Richtigkeit, wir dürfen einkaufen.

Mit der Zeit wurde uns der Lebensmittelladen vertrauter, die anderen Menschen, die uns gar nicht wahrgenommen haben, konnten wir irgendwann auch einfach als Kunden sehen. Heute haben wir unseren Einkaufszettel und ungefähr abgezähltes Geld dabei und es geht irgendwie. Alle innen wissen, dass wir nur das kaufen, was auf unserem Zettel steht. Okay, das klappt nicht immer. Oft müssen wir vor der Kasse die nötige Korbkontrolle machen und einige Teile wieder aussortieren. Wenn wir spüren, irgendetwas ist nicht gut, verlassen wir das Geschäft. Manchmal klappt es und wir können es noch mal versuchen.“

— Ein Erfahrungsbericht

Zu Partnerschaften mit DIS

Mein Mann weiß einiges über uns, aber lange nicht alles. Ich will nicht, dass Belastungsmaterial ihn zu sehr belasten könnte. Er ist schließlich der stabilste Part in meinem Leben und somit ist eines meiner obersten Ziele, seine eigene Stabilität zu wahren.

Wenn ich zum Thema Partnerschaft lese oder mich mit anderen persönlich austausche, wird mir immer wieder vor Augen geführt, was für ein Glück ich mit meinem Partner und Kindern habe.

Wir sind nun schon fast 20 Jahre zusammen. Ich glaube, das hat nur funktioniert, weil wir zum einen lange nicht wussten, das wir viele sind, zum anderen aber mein Partner immer drangeblieben ist. Es gab immer wieder Zeiten, in denen ich die Autoschlüssel nahm und sagte, wir können nicht mehr, wir gehen jetzt weg. Aber er und wir haben immer wieder den Weg für uns beide gesucht. Manchmal gab es auch die Lösung, erst einmal die nächste Therapiestunde abzuwarten, und danach kann ich ja noch immer gehen. Heute schmunzeln wir drüber, wenn ich wieder mal sage: Ich gehe jetzt! – Die Aktionen, in denen wir weg wollten, waren und sind ausnahmslos Momente völliger Überforderung, in denen wir nur noch die Flucht als Lösung erkennen konnten.

Heute kann ich besser hinschauen und vorher besser für mich sorgen.

*

Wir leben seit 10 Jahren mit einer Frau zusammen. Damals war uns noch nicht klar, dass wir viele sind. Es gab und gibt immer wieder Zeiten, wo wir keine „Beziehung im klassischen Sinne“ geführt haben. Sie weiß von den Dingen, die geschehen sind, da wir ja einen Prozess führten. Allerdings war uns wichtig, dass sie nie die Anklageschrift gelesen oder gehört hat. Also sie hat einen groben Überblick, und natürlich gab es immer wieder Situationen, in denen Anteile ihr Sachen erzählten. Allerdings ist allen mittlerweile klar, dass ich, die Erwachsene, mit ihr die Beziehung führe und lebe. Kindanteile sehen sie als Freundin. Sie begleitet uns auch nicht zur Therapie. Manche wissen von ihr, würden aber nie mit ihr sprechen. Wir denken, dass das für uns besser ist.

*

Das Thema Partnerschaft ist schwer. Es ging in versuchten Beziehungen immer wieder schief, weil irgendwann die Nähe zu Triggern wurde, mit üblen Flashbacks und dergleichen. D. h. wir mussten uns trennen, weil das Gefühl der Enge ebenfalls eine Rolle spielte. Ausbrechen, Ketten sprengen, so verliefen die Trennungsgeschichten sehr dramatisch und brachten uns völlig in die Krise. Es gibt schon das Sehnen, aber das ist eher utopisch – ist es auch schon schwer, „nur“ Freundschaften zu schließen. Wir arbeiten aber dran.

*

Leider kann ich bei dem Thema überhaupt nicht mitreden, da es noch nicht lange her ist, wo hier der Körper sich von Übergriffen erholen muss, daher ist Partnerschaft gar kein Thema und noch die Haltung (ich sage mal „noch“, obwohl ich nicht glaube, jemals anders darüber zu denken) brauche ich nicht und gar kein Wunsch danach. Was immer mal wieder für mich Thema ist, ist der enorme Kinderwunsch, aber leider geht es ja noch nicht ohne den Part eines Mannes. Aber es scheitert nicht nur daran, sondern ganz klar gibt es das Wissen, dass ich nicht stabil bin, um einem Kind ein gutes Leben bieten zu können.

Ich will mit meiner Frau als erwachsene Frau eine Beziehung führen. D. h. nicht, dass ich mein Innenleben verstecke oder verheimliche, denn ohne dies gibt es mich eh nicht, aber ich bin als Frau in der Partnerschaft und genieße diese auch so. Darum versuche ich dafür zu sorgen, dass z. B. nicht die kindlicheren Anteile vorne mitmischen. Aber natürlich klappt das nicht immer 100 %, besonders dann, wenn meine Frau eine heiße Schokolade trinkt.

Entwurf für einen Notfallzettel, der immer mitgeführt wird

In Notfallsituationen bitte informieren:

- 1. Name von Bezugsperson/Lebensgefährte*in/Partner*in, Telefon ...*
- 2. falls nicht erreichbar: Name des/der Betreuer*in, Telefon ...*
- 3. falls nicht erreichbar:, Telefon ...*

In den meisten Fällen ist meine Begleithündin bei mir. Es ist hilfreich, sie zu mir zu holen bzw. sie bei mir zu lassen. Ist das nicht möglich, muss sie versorgt werden, bis eine der oben genannten Personen sie abholt.

An Notfall-Helfer*innen:

Ich bin wegen schwerer Traumatisierungen in Behandlung.

- Wenn ich desorientiert bin oder verwirrt wirke, lassen Sie mir bitte Zeit, mich zu sortieren.
- Fassen Sie mich nicht unnötig an, da das Angst und Panik verstärken kann.

An Ärzt:innen/Behandler:innen:

- Diagnosen: komplexe PTBS und DIS (Dissoziative Identitätsstörung)
- Bitte keine Beruhigungsmittel geben!
- Nicht fixieren!!!
- Bitte geben Sie mir Zeit, die Situation zu erfassen und zu verstehen.

Kontaktieren Sie bitte

- Meine/-n Hausarzt/Hausärztin Dr. ..., Telefon ...
- Meine Therapeutin / meinen Therapeuten ..., Telefon ...

Zu Selbstverletzung in Zeitlücken

Wir haben für uns so ganz praktisch anmutende „Sicherheitsvorkehrungen“ getroffen: schließen uns ein, Schlüssel an einen bestimmten Platz, stellen von innen etwas vor die Tür, damit wir möglichst drüber stolpern, wenn jemand von uns unbewusst nach draußen will. Solche Sachen. Um von den selbst zugefügten Verletzungen wegzukommen, haben wir es auch zu Anfang ganz praktisch gemacht: erst einmal alles weg aus der Wohnung, mit dem wir uns verletzen könnten. Uns hat das – mit der Zeit – geholfen.

*

Das Anschaffen eines gemeinsamen Tagebuchs kann hilfreich sein, in das täglich zu einer bestimmten Zeit reingeschrieben wird, ein Satz zum Beispiel, und in das auch die anderen schreiben und malen können und lesen können. Zum Beispiel immer am Morgen vor dem Aufstehen. Ein Tagebuch, in das auch Alternativen zum SVV reingeschrieben werden können. Oder eine Skills-Liste reinkleben etc. Nach innen darum bitten, dass die Personen, die jetzt noch das SVV brauchen, bitte versuchen, sich auf Alternativen oder weniger schlimme Methoden einzulassen, weil alle gemeinsam endlich kennen lernen wollen, wie sich ein gutes und gesundes Leben anfühlt mit allen verheilten Wunden und mit den inneren und äußeren Narben.

Zum Schutzraum

Wenn Klient:innen Schutz brauchen, wo können sie dann hin? Gibt es in ihrem Umkreis Schutzhäuser?

Manche Klient:innen finden im privaten Umfeld einen Unterschlupf, wo sie für einige Zeit sicher wohnen können. Andere versuchen, durch viele Umzüge dem Kreis der Täter und Täterinnen zu entkommen.

Es gibt Mädchenhäuser und Frauenhäuser, wo man Zuflucht suchen kann. Leider sind diese Angebote aber nicht so sehr auf die eher speziellen Bedürfnisse und die bedrohliche Situation von Betroffenen organisierter, ritueller Gewalt abgestimmt. Doch es kann durchaus sinnvoll sein, diese Angebote zu nutzen, um in Sicherheit zu sein.

Gleiches gilt für Psychiatrien und Kliniken.

Leider ist das Angebot für adäquate Schutzräume immer noch sehr dürrtig, sodass oft auch private Formen der geschützten Unterbringung gesucht werden müssen.

Letztlich finden Klient:innen oft keine Hilfe und sind deshalb weiterhin den Tätern ausgeliefert. Nicht selten besteht ihr „Schutz“ darin, dass sie sich auf unwürdige Weise verstecken.

Zum „Schutzbrief“

Wir haben schon vor Jahren einen Schutzbrief bei unserer Anwältin, die uns jetzt schon lange in allen Lebenslagen kompetent vertritt, hinterlegt und das wirkt offenbar, denn seither – wir haben es kommuniziert – haben wir Ruhe. Außer ein paar Anrufen bei der Anwältin ist nichts mehr passiert, und die kann darauf gut reagieren, sie sagt, zur Not auch mit einer Verfügung.

*

Bei uns ist das mit der Hinterlegung noch ganz frisch – zwei Wochen her. Vorher und auch im Nachhinein war sehr viel Chaos und Unstimmigkeit im Inneren über diesen Schritt. Wir hoffen aber, dass das mit der Zeit noch besser wird. Ist auch schon besser geworden.

*

Wir waren bei einer Rechtsanwältin zusammen mit unserer Therapeutin. Die Kosten dafür haben wir von der Opferhilfe bekommen. Das war ein Beratungsschein über 150 €. Man bekommt so was auch beim Amtsgericht, wenn man geringverdienend ist, aber die Vorstellung, jemandem vom Amt von unserem Vorhaben zu erzählen, ging so gar nicht für uns.

*

In unserem Fall hatten wir den Kontakt zu der Rechtsanwältin über unsere Therapeutin von der Frauen-Beratungsstelle. Vorher hatten wir nur Adressen weiter weg, und bei Männern. Die Rechtsanwältin war sehr nett, hat unseren versiegelten Umschlag an sich genommen und noch weitere Vorsichtsmaßnahmen besprochen.

Zu Assistenzhunden

Dies sind die Gesetzestexte, die bei uns in der Kenndecke immer mit dabei sind:

Die Nutzung von Hilfsmitteln, die behinderungsbedingt notwendig sind, ist zulässig. Von Hilfsmitteln im Sinne dieses Gesetzes sind insbesondere auch Blindenführ- und Assistenzhunde umfasst (UN-Behindertenrechtskonvention – UN-BRK).

Das Hausrecht endet also dort, wo Diskriminierung anfängt (Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz – AGG; Behindertengleichstellungsgesetz – BGG).

Nach § 17 des Ersten Buches Sozialgesetzbuch SGB I müssen Sozialleistungen barrierefrei erbracht werden. Dazu gehört beispielsweise, dass Assistenz- und Blindenführhunde mit in Kliniken und Arztpraxen genommen werden dürfen. Dies steht auch im AGG.

Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) stellte fest, dass grundsätzlich keine medizinisch-hygienischen Bedenken gegenüber der Mitnahme von Blindenführhunden und anderen Assistenzhunden in Krankenhäuser, (Zahn-)Arztpraxen und vergleichbare Einrichtungen bestehen.

Unmittelbare/direkte/offene Diskriminierung/Benachteiligung wäre: Zutritt verbieten unter dem Vorwand, dass Assistenzhunde die übrige Kundschaft stören.

Indirekte Diskriminierung/Benachteiligung: Hunde verbieten ohne Ausnahme für Assistenzhunde.

*

Ich (Mondelfe) bin eine der wenigen Kleinen, eigentlich die einzige Kleine bei unserem großen System, die co-bewusst mit den Großen ist. Ich bin 8 Jahre jung und darf für alle von uns einen Erfahrungsbericht schreiben, was uns alle sehr ehrt.

Mein Großer, ein Border-Collie-Rüde, ist, seit er 8 Wochen jung ist, bei mir und begleitet mich seither. Dass er sich mal zum Assistenzhund mausert, hätten wir nie gedacht, denn er ist leider, wie wir erst später durch Kontakt mit den Geschwistern feststellten, sehr depriviert aufgewachsen, sodass er Angsthund war. Durch ihn habe ich das ganze Training, was ich heute leisten kann, gelernt. Er hat mich mehrfach gerettet und ist mit mir von den Tätern weggekommen.

Meinen Kleinen, ebenfalls ein Border-Collie-Rüde, kenne ich von Geburt an und habe ihn jede Woche besucht, bis er dann auch mit 8 Wochen zu mir durfte.

Wir haben mit 4 Wochen schon angefangen, kleine spielerische Übungen zu machen, und er hat sich von selbst(!) immer zu mir gelegt, wenn ich dissoziiert war, Flashbacks hatte oder Panik. Das haben wir dann natürlich gleich gefördert, seine enorme Fähigkeit.

Bis heute erkennen beide Hunde Krampfanfälle oder auch Fluchtanteile teils Minuten eher, wenn sich etwas anbahnt, als Menschen. Sie arbeiten individuell mit den Anteilen und weichen kaum von der Seite, wenn jemand Junges draußen ist wie ich. Auch akut sind sie sofort zur Stelle, mein Großer ist Verbeller, das heißt im Rettungsdienst so, dass er eben durch Bellen, wie bei Lassie, Hilfe holt. Mein Kleiner ist Bringsler/Freiverweiser und apportiert ein Notfalldummy und zergelt dann mit mir, damit ich wieder ins Hier und Jetzt komme.

Die „Arbeit“ macht ihnen durchweg Spaß, weil sie die Situationen als normal kennenlernen und einen Umgang erlernen und eine hohe Stresstoleranz haben. Natürlich haben wir auch eine große Verantwortung: Egal, wie es uns geht, 3–4 Mal am Tag geht es raus, egal, wie langsam und erschöpft: Es geht raus.

Sie helfen so vielseitig, auch Overloads und Shutdowns durch den Autismus erkennen sie früh und „erden“. Weglaufen verhindern sie durch frontales Blocken und Anspringen, beim Krampfanfall liegen sie nahe am Körper, aber passen selbstständig auf, dass sie nichts abbekommen und blocken z. B. die Beine, dass die nicht so viel zucken. Sie gehen selbstständig über von Freizeit in Arbeit, da ich das ja nicht ankündigen kann. Das nennt sich „intelligenter Ungehorsam“, weil sie ja z. B. aus der Pause im Restaurant selbstständig entscheiden müssen, wenn ich dissoziiere, zu melden und zu pöfeln und Kopf auf das Bein zu legen zur Reorientierung.

Sie spüren das Ganze durch das Stresshormon Cortisol und auch Körperhaltungen, -laute etc.

Mein Kleiner hat die Ausbildung sehr schnell gemacht. Ich habe ihn das erste Mal mit 6 Monaten alleine für einen kurzen Einkauf mitgenommen, ansonsten ist er von 8 Wochen an immer geschützt bei allem dabei gewesen, weil wir auch alleine leben. Das hat hier ganz toll funktioniert, egal ob Einkaufen, Arzt, Rettungswagen oder Krankenhaus. Nach einigen „Anlaufschwierigkeiten“ habe ich jetzt ein sicheres Netz, und die Hunde lockern immer allesamt auf, egal, wo man ist. Sie sind einfach megatoll!

Mein Kleiner ist mit erst ein paar Monaten im Rettungswagen mit meinem Großen mitgefahren und er hat sich so vorbildlich benommen, ist liegen geblieben, hat lange Wartezeiten ausgehalten, hat, wenn ich unruhig wurde, schon reagiert und sich beim Großen durch Imitationslernen viel abgeschaut und nachgeahmt.

Sie retten unser Leben Tag für Tag, sie sind unsere große Liebe, unser ein und alles, und sie lieben uns so sehr auch, wie wir sie.

Zur Namensänderung

Zum Thema Namensänderung, da stecken wir ja gerade drin. Als Erstes kommt uns dazu in den Sinn, dass es wirklich überhaupt keinen guten Leitfaden dazu gibt. Alles, was man findet, nutzt überhaupt nichts, wenn man z. B. nicht darauf aufmerksam gemacht wird, dass man auch beim Standesamt vom Geburtsort eine Auskunftssperre beantragen muss. Sonst können Verwandte 1. Grades und Geschwister mal ganz einfach den neuen Namen beim Standesamt erfragen. Naja, und lauter solche Fallstricke werden nirgendwo aufgeführt. Eine aus unserer Sicht absolut notwendige und längst überfällige Schutzmaßnahme ist, dass einem geglaubt wird. Dass die entsprechenden Hilfskräfte (zum Beispiel Polizei, Gericht, Ämter) darüber aufgeklärt sind und Bescheid wissen und es nicht infrage stellen, dass es OG und das alles gibt.

*

Eine gute Auflistung über alle Stellen, die man über die Namensänderung informieren muss, ist auf den unzähligen Portalen im Internet zu finden. Es macht Sinn, alle Stellen, bei denen der Name geändert werden muss, schriftlich zu informieren. Wie es auch Sinn macht, dem Schreiben am besten einen ‚Rückschein‘ beizufügen, um eine Bestätigung des Erhalts und der Umsetzung zu bekommen. Je nach Wichtigkeit des Empfängers sollte man das Schreiben mit Einschreiben und Rückschein oder mit Einwurfeinschreiben versenden.

*

... je nach neuem Wunschnamen ist es auch da hilfreich, zu begründen, warum es der Name sein soll. Ich habe damals so begründet, dass ich meinen Namen bereits als Künstlernamen verwendet habe und daher schon ein Bezug bestand. Das wurde auch nicht nachgeprüft. Da kann man vielleicht auch über Spitznamen / schon jahrelang bestehender Wunschnamen / sonstige Verbindungen gehen. Wenn der neue Name sehr gewöhnlich ist, spielt das aber vermutlich keine Rolle ...

Was muss eine Stellungnahme zur Namensänderung beinhalten, damit die gefahrenabwendende Dringlichkeit deutlich wird?

... mehr als einen Zwei- bis Dreizeiler würde ich nicht schreiben. Sehr detailliert muss die Stellungnahme nicht sein. Es reicht zu schreiben, dass es massive (sexualisierte) Gewalt gab und es sowohl aus Sicherheitsgründen wie durch das Antriggern durch den Namen unbedingt notwendig ist, dass der Name geändert wird. Ich würde auch auf den Schutz durch die Anonymisierung vor weiteren Täterübergriffen hinweisen. Außerdem begünstigt eine Namensänderung die Bildung einer täterunabhängigen Identität. Ich würde immer davon abraten, zu sehr ins Detail zu gehen ...

Namensänderung ist Ländersache

... Es könnte sein, dass es auch regional verschieden gehandhabt wird. Aber wie es in den Begründungsvorgaben steht, musste unbedingt vonseiten einer zum Beispiel Therapeutin die Formulierung ‚aus therapeutischer Sicht dringend erforderlich‘ rein (sonst hätte es nicht geklappt). Viel Erfolg!

*

... Immer geht es ja um die Abwägung zwischen dem „öffentlichen Interesse“, dass Namen beibehalten werden, und dem individuellen Interesse, den Namen zu ändern. In Bezug auf den Namen könnte man daher schreiben, dass der Name die psychische Gesundheit beeinträchtigt, da er immer wieder an den Kontext der erlebten Gewalt erinnert ...

Zur Herausforderung Alltag

Es ist immer eine individuelle Situation, in der sich Aussteiger*innen befinden, und doch gibt es viele Gemeinsamkeiten in dem, was man beim Ausstieg zu bewältigen hat. Wir haben durch den Austausch im Hilfenetzwerk und mit anderen Betroffenen erfahren, dass unser Weg recht typisch ist, daher haben wir eine Art „Waschzettel“ aufgestellt. Anhand des Waschzettels wird gut deutlich, wie groß und vielfältig der Hilfebedarf bei dem Ausstieg aus organisierter Gewalt ist.

Zu den Gemeinsamkeiten gehören:

- » physische und psychische Erschöpfung mit oft wiederholten Zusammenbrüchen
- » Klinikaufenthalte, z. B. wegen chronischer Schmerzzustände bis hin zu dissoziativer Lähmung
- » Trennung vom Lebenspartner, manchmal von der ganzen Familie, falls zum Täterumfeld gehörend
- » Abbruch der meisten sozialen Kontakte, da entweder zum Täterumfeld gehörend, nicht überprüfbar oder, wenn nicht selbst dazugehörig, in Kontakt stehend zum Täterumfeld

- » sozialer Rückzug, Isolation und Einsamkeit
- » Konfrontation mit ersten traumatischen Erinnerungen
- » Erkennen, Verstehen und Annehmen, dass das bisherige Wissen über das eigene Leben eine Lüge war — Zusammenbruch der bisherigen Scheinwelt
- » Erkennen, Verstehen und Annehmen, dass das bisherige Bild vom Elternhaus und der Familie eine Lüge war
- » Aussprechen und Durchsetzen des Kontaktverbots gegenüber der Familie
- » Umgang mit der wahrnehmbaren Symptomatik der PTBS (Flashbacks, Hyper- und Hypoarousal, Überflutungen ...)
- » Verlust der Arbeitsfähigkeit, das hat oft Rente oder ALG 2 zur Folge
- » Entwicklung einer Wahrnehmung für das „Viele“-Sein. Dieses verstehen und annehmen, einen Umgang miteinander finden und die Möglichkeit, einen gemeinsamen Weg zu definieren
- » Umzug (Wohnungssuche, Umzug, alle Behördengänge)
- » Existenzsicherung durch Beantragung einer Rente, Sozialhilfe usw. inkl. aller geforderten Gutachten
- » Auseinandersetzung mit dem absolut unübersichtlichen Hilfenetzwerk (Ärzt:innen, Therapeut:innen, Psychiater:innen, Beratungsstellen), oftmals zum ersten Mal im Leben
- » Antragstellung für Therapien, Klinikaufenthalte
- » Absicherung durch Antrag auf Auskunftssperre
- » Absicherung durch Antrag auf Namensänderung
- » Absicherung durch Antrag auf Gewaltschutz, Bannmeile etc.
- » Umgang mit immer wieder durchgeführten Rückholversuchen durch das Täter-Umfeld

Jede/-r, die/der schon einmal einer/-m Betroffenen während eines Ausstiegprozesses geholfen hat, kann bestätigen, dass hinter jedem hier aufgelisteten Punkt sehr viele Aufgaben stehen. Es sind viele Hürden zu nehmen bei jedem einzelnen Punkt, sowohl im Außen als auch für uns im Innen. Von den Tätern werden bei den Betroffenen Anti-Hilfe-Programme, Rückholprogramme, Suizidprogramme, Schweige-Programme etc. angelegt, die den Weg des Ausstiegs unmöglich machen sollen. Jede/-r Betroffene hat auf dem Weg mit der Überwindung von inneren Verboten zu kämpfen und immer wieder mit massiver traumatischer Angst einzelner Anteile, die bei der Überwindung der Verbote ausgelöst wird.

Aus unserer Erfahrung und aus dem, was wir von anderen Betroffenen erfahren haben, lassen sich viele einzelne Forderungen und Notwendigkeiten ableiten. Einige Beispiele aus diesen Erfahrungen:

- » Eine wirklich sichere Namensänderung ist nicht möglich.
- » Es gibt viel zu wenige qualifizierte Trauma-Therapeut:innen, die sich mit dem Hintergrund von OG und RG auskennen.
- » Es gibt viel zu wenige Trauma-Kliniken, die sich mit DIS und dem Hintergrund von OG und RG auskennen.
- » Es gibt kaum Anlaufstellen für Klient:innen, die aussteigen möchten, weder für Gespräche noch für Unterstützung noch für Unterbringungen.
- » Es gibt kaum Ärzt:innen oder Psychiater:innen, die sich mit DIS, OG und RG auskennen.
- » Es gibt kaum Lehrer:innen, Pädagog:innen, Mitarbeiter:innen bei Jugendämtern oder ähnlichen Einrichtungen, die sich mit DIS, OG und RG auskennen.
- » Es gibt kaum Polizist:innen, die sich mit dem Thema DIS, OG und RG auskennen.
- » Es ist unter den Betroffenen bekannt, dass gerade Opfer von OG und RG, die dissoziativ sind oder eine DIS haben, beim Opferentschädigungsgesetz kaum eine Chance auf Anerkennung haben. Und das, obwohl dort doch Menschen arbeiten, die auf Opfer spezialisiert sind. Sollte nicht eine DIS-Diagnose reichen, um zu sehen, dass massive Gewalt stattgefunden haben muss?
- » Es gibt kein Verständnis für OG und RG bei den zuständigen Behörden für Schutzmaßnahmen, z. B. Einwohnermeldeamt (Auskunftssperren) oder Polizei.

Meine Entscheidung zum Über-Leben

Überleben ist ein bloßes Funktionieren, ein Abspulen von Alltagsfertigkeiten in der sehnsüchtigen Erwartung des Tagesendes, ist das fortwährende Hangeln von Moment zu Moment, stets drängender das baldige Lebensende erhoffend, weil Leib und Seele vom kräftezehrenden Kampf ausbrennen.

Leben heißt, sich in Achtsamkeit zu üben, jeden Moment des Tages, jedes Tun, jedes Handeln bewusst wahrzunehmen, ohne mit den Gedanken in Vergangenheit oder Zukunft abzuschweifen, ohne immerfort zu bewerten, zu vergleichen und sich mit anderen zu messen.

Überleben bedeutet, immer auf der Hut zu sein vor weiteren Verletzungen und diesen vorzubeugen, indem man sich mit Ironie und Sarkasmus schützt.

Leben gesteht sich seine Verletzlichkeit zu und achtet auf sich, aber es greift niemals andere Menschen an, sondern umgibt sich mit vertrauensvollen, ihm wohlgesonnenen Menschen.

Überleben ist auch das Festhalten der alten Glaubenssätze, heißt in aller Verwirrung immer wieder, die Lüge zur Gewissheit werden zu lassen, dass ich ein Satansweib bin, die es nicht anders verdient hat.

Leben sagt dem Gewohnheitsgeist ab, beschreitet neues Terrain, hält sich an den klirrend-klaren Geist und die innere Beobachterin, die helfen, das alte in mir Wirkende zu erkennen, zu überprüfen und Neues zuzulassen.

Es ist **meine Entscheidung**. Es geht nicht um die einmalige, große, alles verändernde Entscheidung. Es gilt, jeden Tag, jeden Moment zu prüfen, welcher Geist mich führt: der Gewohnheitsgeist, der nur Überleben kennt, oder jener klare, wache Geist, der eng mit meinem innersten Lebenswillen verbunden ist. Es sind unzählige klitzekleine Entscheidungen immer wieder aufs Neue auf dem Weg ins Licht!

Es könnte hier eine unendliche Liste stehen. Es⁴⁵ ist in unserer heutigen Gesellschaft eigentlich nicht zu schaffen. Weil man doch selbst total am Boden ist, weil man sich selbst und sein Leben überhaupt nicht mehr versteht, weil jeder einzelne der o.g. Punkte für sich allein schon zu viel für einen Menschen ist. Wir haben 1 1/2 Jahre gebraucht, um auf Menschen zu treffen, die etwas von DIS, von OG und von RG verstehen.

Wir haben sehr, sehr viel Glück gehabt. Dafür sind wir sehr dankbar.

45 ein Ausstieg

Ein Zwischenruf



Hilfe-Telefon berta

Beratung bei organisierter
sexualisierter und ritueller Gewalt

0800 30 50 750

vom Team der Beraterinnen am bundesweiten Hilfe-Telefon berta

„Staufen, Lügde, Bergisch-Gladbach⁴⁶, Münster – wer aus solchen Kreisen nicht herausgeholt wurde, ruft vielleicht irgendwann später bei uns an.“

Kinder, die von klein auf über viele Jahre hinweg, meist von engsten Familienangehörigen gedemütigt, gefolttert, sexuell missbraucht, weitergereicht, verkauft werden. Kinder mitten in unserer Gesellschaft. Kinder jeden Alters, aus jeder Gesellschaftsschicht, mit jeder Hautfarbe, jedem weltanschaulichen oder religiösen Hintergrund.

Kinder, denen „ansonsten“ keiner etwas anmerkt, weder im Kindergarten noch später in der Schule, die sich oft nicht einmal all der Quälereien bewusst sind, die ihnen zugefügt wurden, und diese nicht klar benennen können. Und sie doch ständig in sich tragen. Weil die extreme Gewalt, der unerträgliche, traumatische Stress früh ihre kleine Seele aufgespalten, ihnen das Ich-Gefühl, die Sprache hierüber, die bewusste Erinnerung geraubt hat. „Dissoziation“ nennen Fachleute diesen Notfallmechanismus des menschlichen Gehirns – er rettet dem Kind das Leben. Aber er schützt auch, das ist leider ebenso wahr, sehr häufig seine Peiniger:innen vor der Aufdeckung ihrer verbrecherischen Taten.

Anscheinend ganz „normale“ Kinder, manche mit sehr guten Leistungen in der Schule, oft ein bisschen „verträumt“, irgendwie „uneinheitlich“ in Verhalten und Aussehen, aber insgesamt doch ganz gut angepasst. Kinder, die vielleicht ein bisschen einsam wirken, irgendwie „anders“ und doch oft nicht besonders auffällig. Zuweilen mit vielen Fehlstunden, besonders nach Feiertagen und Wochenenden. Kinder, deren körperliche Verletzungen meist gut kaschiert oder schnell wegerklärt sind, die seelischen sowieso.

Kinder, die grausamste Dinge erleben müssen, immer wieder, über Jahre hinweg. Bei Mama, bei Papa, bei Oma und Opa, Onkel und Tante, Nachbarn, auch bei Fremden, die in der Regel viel Geld bezahlen ... oder allen zusammen. Kinder, die gelernt haben, alle

⁴⁶ <https://www.infoportal-rg.de/2021/05/03/news-kinderporno-ringe-gesprengt-eine-chronologie/?highlight=bergisch%20glattbach> – Letzter Zugriff 31.8.21

<https://www1.wdr.de/nachrichten/westfalen-lippe/missbrauch-netzwerk-muenster-uebersicht-100.html> – Letzter Zugriff 31.8.21

<https://www.swr.de/swraktuell/baden-wuerttemberg/suedbaden/staufen-chronologie-100.html> – Letzter Zugriff 31.8.21

<https://www.sueddeutsche.de/panorama/luegde-missbrauch-chronologie-1.4587660> – Letzter Zugriff 31.8.21

noch so perversen, schmerzhaften, ekelhaften, erniedrigenden „Wünsche“ zu bedienen und dabei – fast immer – hochprofessionell gefilmt zu werden. Kinder, die gelernt haben, alles auszuhalten: Schmerzen, Todesnähe, Ekel, Angst, Müdigkeit, Hunger, Durst, aufgedrückte Schuldgefühle, permanente Erniedrigung. Und über das Erlebte, die Gruppe, den sektenartigen „Kult“, die Kundschaft zu schweigen. Das ist das Allerwichtigste, das ist längst auf brutalste Weise in ihnen verankert.

Und niemand hilft. Niemand schaut hin. Und falls doch einmal, gibt es tausend Wege, den Verdacht gleich wieder wegzuwischen, diejenigen, die vielleicht hellhörig werden, zu manipulieren oder mundtot zu machen. Vielleicht, ganz selten, fliegt doch einmal was auf, so wie zuletzt immer wieder geschehen. Dramatisch, mit Prozess und Presse. Oder auch ganz still und leise. Aber bei den allermeisten passiert das einfach: NIE!

Und so bewahrheitet sich viel zu oft der ständig eingebläute Satz: „Dir wird sowieso keiner glauben.“

So werden die gequälten Kinder zu Jugendlichen und schließlich zu Erwachsenen. Die totale Kontrolle, die Gewalt, die Ausbeutung, die Demütigung hören dadurch allerdings nicht auf. Jedenfalls nicht von allein. Schließlich hat man zum einen in dem „Umfeld“ immer noch seine eindeutig zugewiesene Rolle, zum anderen bringt man immer noch viel Geld ein. Und weiß auch zu viel. Da könnte ja was aufweichen. Trotz der Schweigegebote.

Man muss also aktiv aussteigen, raus aus der Dauerschleife aus Gequältwerden und (noch schlimmer) Zum-Quälen-Gezwungenwerden. Irgendwann kommt bei etlichen der Punkt, wo sich in irgendeiner Ecke der gepeinigten Seele Widerstand regt. Wo man ebenso verzweifelt wie vorsichtig anfängt, sich Hilfe zu suchen.

Kann gar nicht sein? Gibt es alles nicht? Oder höchstens in schlechten TV-Serien? Wir Beraterinnen am Hilfe-Telefon berta wissen darum schon ziemlich lange. Wie auch die vielen anderen Fachleute aus psychosozialer Versorgung, Medizin, Justiz, Polizei und den Medien, die seit Jahrzehnten im In- und Ausland mit Aussteiger:innen arbeiten.

Spätestens seit der Aufdeckung der anfangs genannten Fälle sollten aber tatsächlich alle wissen, die sich nicht völlig von der Wirklichkeit abschotten: Organisierte sexualisierte Ausbeutung von Kindern kommt massenhaft vor! Hier in Deutschland wie überall woanders auch. Traumatisierte Kinder haben keine Lobby.

Das Hilfe-Telefon berta wurde im Mai 2019 ins Leben gerufen, weil genau diese eben beschriebenen Themen immer wieder auftauchen. Es ist ein zusätzliches Angebot zum Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch, das schon einige Jahre länger Betroffene, Angehörige, Fachleute und andere mit dem Thema in Kontakt Gekommene berät.

Wer sind die Menschen, die bei uns anrufen? Es sind diejenigen, deren im Netz gehandelte Folterabbildungen nicht von den Ermittlungsbehörden gefunden wurden. Diejeni-

gen, die niemand aus den Kreisen ihrer Täter und Täterinnen herausgeholt hat. Gequälte Kinder, die mittlerweile erwachsen geworden sind. Menschen, deren Biografien geprägt sind von jahrzehntelang erlittener Gewalt und Ausbeutung, denn Einschüchterung, Ausbeutung und Gewalt sind einfach immer weitergegangen.

Es sind oft Menschen, die nach wie vor jeden Tag ums Überleben kämpfen müssen. Mit Mitte zwanzig, mit Ende dreißig, mit weit über fünfzig Jahren. Oder es sind Menschen, die es zwar irgendwie geschafft haben, sich aus den Gewaltstrukturen zu lösen, für die das Kämpfen und Mühen um ein halbwegs gutes Leben aber weitergeht, sehr oft am finanziellen Existenzminimum und zudem meist ziemlich allein.

Was können wir bei berta tun? Wir hören zu, oder bauen mitunter erst einmal Brücken, um Sprechen überhaupt möglich zu machen. Wir stellen Fragen, wenn wir dürfen. Wir beraten zu den verschiedensten Themen rund um das, was die Anrufer:innen beschäftigt, soweit es gewünscht ist und passt. Natürlich anonym und ohne jegliche Verpflichtungen für die Anrufenden, so wie auch das gesamte Konzept des Hilfe-Telefons auf eine möglichst niederschwellige, anonyme und gleichzeitig professionelle Beratung ausgelegt ist.

Wir sprechen aber auch mit Fachleuten verschiedenster Ausrichtung und mit Menschen im Umfeld von Betroffenen (Angehörigen, Freund:innen), klären nach besten Kräften deren Fragen, gerade auch in Bezug auf die leider immer noch viel zu spärlichen Schutz- und Hilfsmöglichkeiten für Betroffene.

Wir bekommen immer wieder sehr berührende Rückmeldungen. Oft können wir weiterhelfen, Mut machen, den Weg in eine weitere therapeutische und anderweitige Versorgung ebnen, innere und äußere Probleme sortieren helfen oder eben einfach: da sein. Empathisch und fachkundig zuhören – und gemeinsam mit den Anrufenden versuchen zu verstehen. Auf diese Weise können wir wirklich etwas bewegen für unglaublich tapfere (Über-)Lebenskünstler:innen, für die es viel zu lange viel zu wenig Hilfe gab und gibt. Darum machen wir diese Arbeit gerne, so schwer sie auch immer wieder ist.

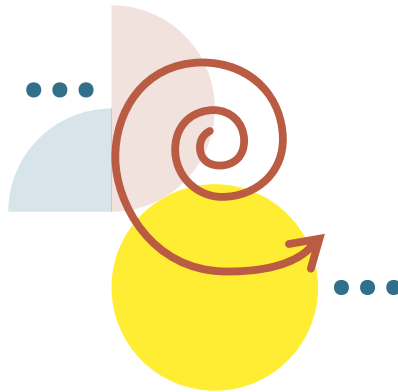
Was wir uns wünschen? Mehr Verständnis und Hilfe für diese Menschen, in jeglicher Form! Und eine Gesellschaft, die endlich genauer hinsieht, anstatt weiterhin wegzuschauen – in Politik und Medien, in Polizei und Justiz, in Jugendhilfe und Forschung, im gesamten medizinischen, psychosozialen und pädagogischen Bereich. Und natürlich auch im privaten Umfeld. Nur so kann mehr Kindern ein solches Schicksal erspart bleiben. ■

Perspektiven

Auch wenn Ihre Begleitung/Beratung meist sehr lang ist und dabei Zweifel aufkommen, ob der eingeschlagene Weg wirklich erfolgreich werden wird, Grenzen spürbar werden und Fragen nach Ihrer und der Leistungsfähigkeit der Beratungsstelle aufkommen – wir wissen: JA, der Ausstieg ist möglich.

Wichtig ist dafür eine gute Vertrauensbeziehung und gegenseitige Offenheit. Wichtig ist aber auch eine eindeutige Entscheidung der Klient:innen für den Ausstieg. Außerdem eine sorgsame Auswahl passender therapeutischer Methoden und Techniken im Rahmen von interdisziplinären Kooperationen. Und wichtig ist nicht zuletzt eine sichere, gute therapeutische Begleitung, die über das Kontingent der üblichen Sitzungen einer Richtlinien-therapie hinausgeht. – ES IST ZU SCHAFFEN!

- Unsere Erfahrung ist, dass im Hinblick auf die Aufmerksamkeit und Aufklärung rund um das Thema dieses Leitfadens noch „viel Luft nach oben“ ist. Und wir wissen auch, dass die Suche nach angemessener Hilfe und Unterstützung beim Ausstieg immer noch sehr schwer ist. Aber wir können aufgrund unserer jahrelangen Begleitungen durchaus eine positive Entwicklung in Quantität und auch Qualität der Angebote erkennen.
- Bitte helfen Sie mit, überall da, wo es hinpasst und möglich ist, mit uns viele Kolleg:innen weiter aufzuklären und zu informieren!



Anhang

Literatur – eine Auswahl

Roman

Roman über zwei Menschen mit dissoziativer Identitätsstörung. Erstaunlich gute Wiedergabe des Alltags von Menschen mit DIS (mit einigen Einschränkungen):
— Matt Ruff: Ich und die anderen. dtv, o. J.

Biografie, Ratgeber

— Marilyn van Derbur: Tagkind – Nachtkind. Das Trauma sexueller Gewalt: Überlebenswege, Heilungsgeschichte, Hilfen zur Prävention. Asanger Verlag, 2019

Fachliteratur

Sehr praxisorientiertes Buch für Betroffene und Therapeut:innen, das von vielen Betroffenen als sehr hilfreich erlebt wird:

— Suzette Boon, Kathy Steele, Onno van der Hart: Traumabedingte Dissoziation bewältigen: Ein Skills-Training für Klienten und ihre Therapeuten – Buch mit CD. Junfermann Verlag, 2013

Grundlagenwerk für Therapie und Beratung:

— Suzette Boon, Kathy Steele, Onno van der Hart: Die Behandlung traumabasierter Dissoziation. Eine praxisorientierte, integrative Vorgehensweise. Probst Verlag, 2021

Grundlagenwerk zum Einsteigen in die Psychotraumatherapie, Klassiker in diesem Bereich, auch wenn das Kapitel zu Therapie inzwischen etwas veraltet ist:

— Judith Herman: Narben der Gewalt. Junfermann, 2018

Zur Behandlung posttraumatischer Störungen:

— Michaela Huber: Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung, Teil 1. Junfermann, 2020

— Michaela Huber: Wege der Traumabehandlung. Teil 2. Junfermann, 2003

— Michaela Huber und Pauline C. Frei: Leiden hängt von der Entscheidung ab. Gedichte & Texte zu Leben, Sterben und Heilwerden. Junfermann, 2008

Behandlung von Menschen mit dissoziativer Identitätsstörung:

- Michaela Huber: Viele sein – ein Handbuch. Komplextrauma und dissoziative Identität – verstehen, verändern, behandeln. Junfermann, 2011

Weitere Titel zum Viele-Sein, zu Therapie und Traumabewältigung von Michaela Huber (und Ko-Autor:innen) bei Junfermann: www.junfermann.de

Modernes Referenzwerk zu dissoziativen Störungen, leider komplizierte Lesekost:

- Onno van der Hart, Ellert R. S. Nijenhuis und Kathy Steele: Das verfolgte Selbst. Strukturelle Dissoziation. Die Behandlung chronischer Traumatisierung. Junfermann, 2008

Strafverfolgung – Umfassendes Dokument zum Download:

- Jan Gysi: Organisierte sexualisierte Ausbeutung – Bericht für Strafverfolgung, Opferschutz, Opferhilfe & Therapie, aus psychotraumatologischer Sicht. 2020. <https://www.jangysi.ch/Fuer-Ermittlungen-Justiz/>

Trauma – DIS

Über unsere kleine Auswahl hinaus gibt es bereits gute Literaturlisten, auf die wir hier wir verweisen möchten:

- <https://www.vielfalt-info.de/index.php/info-material/literatur>
- https://www.vielfalt-info.de/images/vielfalt/Literaturliste_2021.pdf
- <https://lichtstrahlen-oldenburg.de/lichtstrahlen/hintergrundfaq/literaturliste/>
- <https://www.dis-sos.com/category/bucher/>
- <http://traumaheilung.de/literaturliste-trauma/>

Fundstellen zu DIS, ritueller/organisierter Gewalt im Internet

- <https://wildwasser-wiesbaden.de/assets/files/fachtexte/beratung-von-frauen-mit-multipler-persoenlichkeitsstruktur.pdf>
- <https://nina-info.de/berta/infos-hintergruende.html>
- <http://www.tanja-rode.de/daten/pdf/v-handbuch-rituelle-gewalt.pdf>
- <https://traumaheilung.de/das-herz-von-trauma-emotionale-flashbacks-und-warum-wir-sie-nicht-bemerken/>
- <https://www.bundeskoordinierung.de/de/topic/51.rituelle-und-organisierte-gewalt.html>

- <https://einblogvonvielen.org/tag/leben-mit-dis/>
- <https://www.vielfalt-info.de/index.php/rituelle-gewalt>
- <https://www.dis-sos.com/category/grundlagen/>
- <https://michaela-huber.com/vortraege-folien/>
- <https://www.frauennotruf-trier.de/SIE-Rituelle-Gewalt.pdf>
- <https://www.infoportal-rg.de/meta/hinweise-fuer-ermittlerinnen/>
- <https://jangysi.ch/Fuer-Ermittlungen-Justiz/index.php/>
- <https://www.bmi.bund.de/DE/themen/moderne-verwaltung/verwaltungsrecht/namens-recht/namensrecht-node.html>
- https://www.verwaltungsvorschriften-im-internet.de/bsvwvbund_11081980_VII31331317.htm
- <https://www.service-bw.de/leistung/-/sbw/Namensaenderung+nach+dem+Namensaenderungsgesetz+beantragen-764-leistung>

Unterstützung finden im Internet

Website des Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM) – zentrales Informationsportal für das Themenfeld des sexuellen Kindesmissbrauchs in der Bundesrepublik Deutschland:

- <https://beauftragter-missbrauch.de/>

Der Fonds Sexueller Missbrauch will Betroffenen helfen, die in ihrer Kindheit oder Jugend sexuellen Missbrauch im familiären Bereich erlitten haben und noch heute unter dessen Folgewirkungen leiden [aus dem Introtext der Website]:

- <https://fonds-missbrauch.de/>

Anonyme kostenfreie Hilfe, Suchfunktion für Anlaufstellen und Mail-Beratung:

- <https://www.hilfe-portal-missbrauch.de>

Datenbank für die Suche nach Therapeut:innen:

- <https://www.therapie.de/therapeutensuche/>

Fachverband – Anwendung der psychotherapeutischen Methode: Eye Movement Desensitization und Reprocessing (EMDR) – Website mit Therapeut:innen-Suche:

- www.emdria.de

Beratung und Fortbildung

Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch 0800 22 55 530 – bundesweit erreichbar. Anlaufstelle für Betroffene von sexualisierter Gewalt, für Angehörige sowie Personen aus dem sozialen Umfeld von Kindern, für Fachkräfte und für alle Interessierten – anonym und kostenfrei.



Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch

Anrufen – auch im Zweifelsfall

0800 22 55 530

Infos über

— www.hilfe-telefon-missbrauch.de

Hilfe-Telefon berta 0800 30 50 750 – Beratung und telefonische Anlaufstelle für Betroffene bei organisierter sexualisierter und ritueller Gewalt. Fortbildungen und Schulungen für Fachkräfte auf Anfrage.



Hilfe-Telefon berta

Beratung bei organisierter
sexualisierter und ritueller Gewalt

0800 30 50 750

Infos über:

— www.hilfe-telefon-berta.de

Ein Angebot von N.I.N.A. e.V. – gefördert vom Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs.
www.nina-info.de
www.beauftragter-missbrauch.de



Unabhängiger Beauftragter
für Fragen des sexuellen
Kindesmissbrauchs



Die Autorinnen

*„Organisierte Gewalt:
Besser verstehen, ‚entzaubern‘,
freier leben!“*

Pauline C. Frei

Kurz-Vita

Jahrgang 1964. Freie Autorin, Zertifizierte Traumapädagogin und Traumafachberaterin. Seit Mai 2019 Mitarbeiterin beim Hilfe-Telefon berta.

Ab 2010 freiberufliches Coaching für Betroffene und deren Netzwerke sowie Ausstiegsbegleitung und Workshops zum Thema. Außerdem Moderatorin einer Betroffenen-Mail-liste seit 2016.

2017 Berufung als Clearingstellenmitglied beim Fonds Sexueller Missbrauch. Verschiedene Fachveröffentlichungen, u. a. Mitautorin der Titel „Von der Dunkelheit zum Licht“ (Junfermann Verlag) und „Was ist bloß mit Alex los?“ (Engelsdorfer Verlag).



Sabine Weber

Kurz-Vita

Jahrgang 1967. HP (Psych), Traumafachberaterin (DeGPT), Sozialpädagogin (BA) und seit 2019 Mitarbeiterin beim Hilfe-Telefon berta.

2012 gründete sie die Ausstiegsbegleitung und -beratung im Trauma-Hilfe-Zentrum e.V. München. Seit 2014 gibt sie Seminare und hält Vorträge zum Thema ORG. 2019 Mitveranstalterin des 1. Münchner Fachtags „Einstieg in den Ausstieg“.

2019 Eröffnung eines „Auszeithauses“ für Betroffene Rituelier Gewalt.

Herausgegeben von:



