



LEITFADEN FÜR VIKTIMISIERTE PERSONEN

MIT PEER- ODER GRUPPENUNTERSTÜTZUNG



Co-funded by
the European Union

ZIELE DES LEITFADENS



Wie man Peer-to-Peer-Selbsthilfegruppen organisiert und leitet



Wie man mögliche Hindernisse und Herausforderungen überwinden kann



Wie man Unterstützung bieten kann, eine hilfreiche Struktur schafft und Ratschläge gibt

DER LEITFADEN IST FÜR



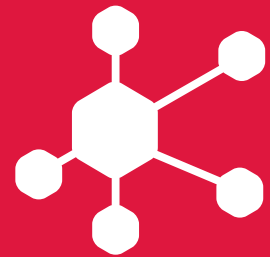
Peers

andere Frauen, die bereit sind, Betroffene zu unterstützen und zu begleiten



Betroffene Frauen

die selbst geschlechtsspezifischer Gewalt ausgesetzt sind oder waren, und die sich engagieren und andere unterstützen möchten



Personen im Umfeld der betroffenen Frau

DARUM GEHT ES:



Ressourcen aufzeigen, die Sie während des Prozesses nutzen können.



Spezifische Anweisungen zu dieser Methode.



Der Inhalt dient dazu, die Unterstützerinnen (Peers) gut auf den Prozess vorzubereiten.



Eine Erklärung zu "Empathie, aktives Zuhören und gewaltfreie Kommunikation".

LEITFADEN FÜR VIKTIMISIERTE PERSONEN MIT PEER- ODER GRUPPENUNTERSTÜTZUNG

Mariposa möchte Methoden und Ansätze zur Unterstützung von Frauen, die von häuslicher und sexueller Gewalt betroffen sind, bereitstellen und neue Perspektiven entwickeln, um das Risiko der sozialen Ausgrenzung zu vermindern. Die von uns entwickelten Tools zielen darauf ab, diese Frauen dabei zu unterstützen, sich ungesunder Beziehungen und Situationen bewusst zu werden, bevor und nachdem sie professionelle Hilfe in Anspruch genommen haben: <https://mariposaproject.eu/>

Die Tools können selbstständig genutzt werden. Sie sollen den Frauen helfen, mehr Klarheit über ihre Emotionen und Gedanken sowie über ihre zukünftigen Ziele zu erlangen und dabei wichtige Entscheidungen zu treffen. Sie sollen auch dabei helfen, vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen, um weitere toxische Beziehungen zu vermeiden. Es ist wichtig, dass sich betroffene Frauen, die mit diesem Leitfaden arbeiten, in einer emotional und sozial sicheren Situation befinden und sich bewusst sind, dass sie, falls sie zusätzliche Unterstützung benötigen, professionelle Hilfe in Anspruch nehmen können.

Dieser Leitfaden wurde entwickelt, damit andere Frauen (Peers), Betroffene in diesem Prozess unterstützen können.

Wenn dies auf Sie zutrifft, ist dieser Leitfaden genau das richtige für Sie.



KAPITEL 1

WIE MAN EINEN SICHEREN RAUM SCHAFFT

WIE MAN SICH UM ZEIT, RAUM UND UM DIE BETROFFENE KÜMMERT

1- Planen Sie Ihre Aktivitäten (und Ihre Pausen!)

Gemeinsame Vereinbarungen zu respektieren ist einfacher, wenn man den Raum in dem die Gespräche stattfinden, entsprechend vorbereitet.

Für die Unterstützenden: Gute Vorbereitung der Aktivitäten und Planung der Zeit für Übungen, Pausen und Feedback, wobei ein gutes Verhältnis zwischen diesen Zeiten bestehen sollte. Alle 1,5 Stunden sind Pausen von 10-15 Minuten vorgesehen, um sich auszuruhen und die Gemeinschaft innerhalb der Gruppe zu fördern.



2- Bereiten Sie den physischen Raum so vor, dass er sicher und gemütlich ist

Es ist wichtig, den physischen Raum, in dem die Teilnehmerinnen empfangen werden vorzubereiten. Die Sauberkeit und die Gestaltung des Raums sind bereits eines der ersten Dinge, die zum Wohlbefinden der Teilnehmerinnen, aber auch zum reibungslosen Ablauf der Übungen beitragen werden. Es ist wichtig, dass jedes Mitglied der Gruppe einen Teil des Raums für sich persönlich beanspruchen kann, um sich sicher zu fühlen.



Einige Ideen, um einen sicheren und gemütlichen Ort zu schaffen:

- Taschentücher bereithalten, falls jemand weint
- Etwas zu trinken bereithalten (Wasser, Tee)
- Ein paar Snacks bereithalten (um Stress abzubauen)
- Dekoration mit Kerzen, einem Blumenstrauß in einer Vase oder einer Pflanze, einem Schal oder einem schönen Teppich in der Mitte.
- Im Kreis sitzen, am besten ohne Tisch. Bevor die Sitzung beginnt, sollten Sie dafür sorgen, dass genügend Stühle da sind, aber nicht zu viele (ein paar mehr sind immer noch gut, falls neue Leute auftauchen oder jemand seine Füße auf einen anderen Stuhl ablegen möchte usw.).

3 - Interesse zeigen und sich um andere kümmern

Ganz allgemein geht es bei der Begleitung anderer Menschen, ob es sich nun um Freundinnen, Kolleginnen oder um Teilnehmerinnen einer Gruppe handelt, vor allem darum, Interesse an ihnen zu zeigen. Man muss sich die Zeit nehmen, den geistigen und emotionalen Zustand der Personen zu erfassen, mit denen man arbeitet. Zu diesem Zweck sollten Sie sich die nötige Zeit nehmen, um der Gruppe während einer Intervention Feedback zu geben, sich aber auch Zeit für persönlichere Momente mit einzelnen Teilnehmerinnen zu nehmen, wenn Sie dies für notwendig erachten. Im Rahmen einer Peer-to-Peer-Beziehung kann dies z. B. durch regelmäßiges Nachfragen, (immer unter Berücksichtigung der persönlichen Grenzen) und durch den sicheren und respektvollen Raum, den Sie anbieten, geschehen (siehe Kapitel über Empathie, gewaltfreie Kommunikation und aktives Zuhören).



WIE MAN GEMEINSAME VEREINBARUNGEN TRIFFT

1- Wie kann ein sicheres Umfeld geschaffen werden?

Eine der Hauptaufgaben eines Unterstützenden ist es, ein sicheres Umfeld zu schaffen, damit Ihre Peers oder Gruppenmitglieder den Raum, so gut wie möglich nutzen können. Wir sind der Meinung, dass es von wesentlicher Bedeutung ist, einen warmen und freundlichen Raum zu schaffen, der Dialog und Selbstreflexion ermöglicht. Das liegt in der Verantwortung von uns allen, sowohl bei den Aktivitäten, die wir anbieten, als auch bei den Beziehungen zwischen den Teilnehmenden. Diese Vereinbarung kann mehr oder weniger informell getroffen werden, aber es ist wichtig, dass Sie Ihre gegenseitigen Bedürfnisse und Grenzen gemeinsam definieren, damit eine wohltuende Unterstützung aufgebaut werden kann.



2 – Was ist hilfreich?

Der gemeinsame Aufbau einer Sicherheitscharta in einer Gruppe, die Sie leiten, ermöglicht es Ihnen, das asymmetrische Klima auszugleichen, aber auch die Teilnehmerinnen aktiv in den Prozess einzubeziehen, indem Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen berücksichtigen. Die Arbeit an einem so sensiblen Thema wie geschlechtsspezifische Gewalt erfordert die Schaffung eines sicheren Rahmens, in dem sich jede Teilnehmerin wohl fühlen kann. Auch wenn es nicht darum geht, einen therapeutischen Raum zur Verfügung zu stellen, ist es dennoch darauf zu achten, dass die Gruppe respektvoll empfangen wird und sich öffnen kann. Um dies zu gewährleisten, ist es wichtig, eine Sicherheitscharta zu erstellen, die es ermöglicht, durch Regeln die Arbeit in der Gruppe zu gestalten. Die Sicherheitscharta wird daher im Idealfall gemeinsam erarbeitet. Auf diese Weise können Sie die Bedürfnisse und Grenzen jedes Einzelnen berücksichtigen, damit die Übungen möglichst ohne Störungen durchgeführt werden können.



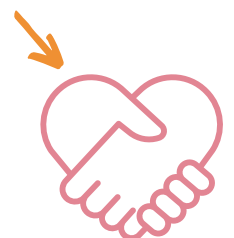
3 - Übungen

Es können Zettel verteilt werden, auf denen die Teilnehmerinnen aufschreiben können, was sie in der Charta haben möchten. Anschließend findet eine Diskussion in einer respektvollen und zuhörenden Atmosphäre statt, damit alle ihre Punkte mitteilen können, die ihnen ein Gefühl der Sicherheit vermitteln. Die gemeinsam aufgestellten Regeln müssen von allen bestätigt und respektiert werden, und die Charta kann jederzeit im Laufe der Aktivitäten ergänzt werden. Als Moderatorin einer Gruppe, laden wir Sie ein, sich an der Entwicklung der Sicherheitscharta zu beteiligen, da auch Sie Ihre eigenen Grenzen und Bedürfnisse haben.



4 - Beispiele

Vereinbarungen dazu, wie der Umgang in der Gruppe aussehen sollte, Respekt, aktives Zuhören, Nichtbeurteilung, Aufrechterhaltung des physischen Raums (Sauberkeit, Ordnung,...), uns selbst während eines Gesprächs eine Auszeit zu gönnen, Fragen nicht zu beantworten müssen, die uns unangenehm sind... Das sind Beispiele für Grenzen, die innerhalb von Gruppen oder Peers gesetzt werden.



KAPITEL 2

EMPATHISCHE KOMMUNIKATION



a) Was ist Empathie?

Empathie ist eine Eigenschaft, die zur emotionalen Intelligenz gehört und die es uns ermöglicht, mit unseren eigenen Gefühlen und denen anderer in Verbindung zu treten. Empathie ist auch die Fähigkeit, die Gefühle anderer zu verstehen und zu teilen. Diese Fähigkeit ermöglicht es uns, die Dinge aus der Perspektive der anderen Person zu sehen und nicht aus unserer eigenen. Sie ist entscheidend, und ermöglicht es uns, Selbstbewusstsein und soziale und berufliche Beziehungen aufzubauen. Empathie ist notwendig, um Mitgefühl zeigen zu können (oder: die Motivation, auf das Leiden anderer einzugehen).

b) Aktives Zuhören

Aktives Zuhören bedeutet, eine sichere und unterstützende Atmosphäre für den anderen zu schaffen, in dem die betroffene Person sich öffnen kann, um eine Veränderung zu ermöglichen. Um dies zu erreichen, müssen Unterstützende versuchen, beim Zuhören drei Haltungen einzunehmen:

- **Einfühlsam sein:** die Gefühle, Überzeugungen und Werte der anderen Person verstehen; es geht nicht darum, sich mit der anderen Person zu identifizieren oder sich in sie hineinzusetzen, sondern sich so zu verhalten.
- **Unterstützend und nicht wertend sein:** die andere Person positiv betrachten, ihren Standpunkt akzeptieren und sie vor allem respektieren, was nicht unbedingt bedeutet, mit ihr übereinzustimmen.
- **Seien Sie authentisch:** Zeigen Sie Einfühlungsvermögen und Akzeptanz gegenüber der anderen Person.

#1 | Übungen

Diese drei Haltungen erfordern eine nonverbale Sprache: der Blick, der Tonfall, die Gesten... aber auch die Sprache ist wichtig:

- Eindeutige Formulierungen, um Missverständnisse zu vermeiden und zu zeigen, dass man zuhört. Es geht darum, Gefühle zu formulieren, eine Aussage zusammenzufassen und immer nachzufragen, ob diese richtig ist oder ob etwas fehlt.

Beispiel: „Wenn ich richtig verstanden habe, hat Sie die Bemerkung, die er letzten Montag Ihnen gegenüber gemacht hat, sehr traurig gemacht, stimmt das?“

- Unterstützende Fragen zur Präzisierung, Klärung oder Vertiefung der Aussagen der Gesprächspartnerin. Es ist wichtig, dass diese Fragen so formuliert werden, dass sich die Person nicht angegriffen oder „verhört“ fühlt.

Beispiel: Wie war es, als Sie sich das letzte Mal gesehen haben?

- Versuchen Sie nicht, die Stille auszufüllen, wenn die andere Person nachdenkt oder einen Moment braucht, um das Gesagte zu verdauen.
- Erzählen Sie kurz eine ähnliche persönliche Erfahrung und versuchen Sie diese Situation vorsichtig zu verallgemeinern, um das Problem der Person zu legitimieren und ihre Hoffnung zu stärken. Wichtig: Achten Sie darauf, nur ein Minimum mitzuteilen, um den Verlauf des Gesprächs nicht auf Ihre Geschichte zu lenken.

Beispiel: „Ich verstehe, wie du dich fühlst. Als es mit meinem ersten Freund zu Ende ging, hätte ich nie gedacht, dass ich es schaffen würde, aber mit der Zeit und etwas Arbeit an mir selbst habe ich es geschafft, mich besser zu fühlen! Und weißt du, es ist normal, so etwas durchzumachen, es ist ein schwieriger Prozess, aber es gibt Dinge, die man tun kann, um das so gut wie möglich zu überstehen.“

#2 | SPRACHE

Um einen sicheren Raum zu schaffen, sollten Sie stets aufmerksam bleiben und Folgendes vermeiden:

- Die andere Person unterbrechen.
- Ratschläge oder Anweisungen geben: Dies gefährdet die Überzeugung, dass die betroffene Person ihre eigene Lösung finden kann.

#3 | DONT'S

c) Gewaltfreie Kommunikation

vom Psychologen Marshall Rosenberg

Ziel ist die Förderung des aktiven Zuhörens, der Authentizität, des Respekts und des Einfühlungsvermögens im zwischenmenschlichen Kontakt sowie das Erlernen des Umgangs mit und der Akzeptanz von Konflikten.

Das erste Prinzip der NVC ist es die Motivation des Menschen zu stärken, in Bezug auf seine Handlungen, Gedanken und Gefühle, Verantwortung zu übernehmen und vom beschuldigenden "Du" zum verantwortlichen "Ich" überzugehen. Dahinter steht die Annahme, dass das Fehlen von Verantwortung die Ursache für eine gewalttätige Kommunikation ist.

Bewusstsein der Tatsache oder des Verhaltens, das Ihr Wohlbefinden beeinträchtigt

"Seit drei Tagen spüre ich eine gewisse Aggressivität in deiner Stimme, wenn du mit mir sprichst."

Der Ausdruck Ihrer **Gefühle** unter Verwendung der Formulierung "Ich":

"Ich fühle mich wütend und verloren, weil ich nicht verstehe, worauf das hinausläuft, und es ist schwierig für mich, damit umzugehen."

Identifizieren und äußern Sie Ihre **Bedürfnisse** oder Wünsche, die durch dieses Gefühl geweckt werden:

"Könnten wir uns bitte einen Moment Zeit nehmen, um das zu besprechen?"

Formulieren Sie konkrete und realistische **Bitten**

"Ich möchte wissen, ob etwas mit dir los ist, und mit dir darüber reden, damit wir eine Lösung finden können."

Was ermöglicht dieser Prozess? Einen Dialog zwischen beiden Personen, dank der Äußerung eines Bedürfnisses und eines Gefühls. Es verschafft uns Klarheit.

Wenn es sich um eine Situation handelt, die bei Ihnen ein starkes Gefühl auslöst, ist es wichtig, dass Sie sich selbst gegenüber einfühlsam sind und sich Zeit nehmen. So verhindert man, dass man in eine wertende und beschuldigende Kommunikation verfällt.

KAPITEL 3

SPEZIFISCHE ANWEISUNGEN ZUR METHODE

Hier wollen wir spezifische Anweisungen für die Peer-to-Peer Unterstützung auf Basis der Symbolarbeit hinzufügen, die in der Arbeit mit Betroffenen wichtig sind: Es geht beispielsweise um die Beobachtung der Körpersprache, keine offenen Fragen zu stellen, keine Ratschläge zu geben, usw.

Die Gruppe spielt eine besondere Rolle im Prozess. Sie bietet Unterstützung, vor allem wenn eine der Teilnehmerinnen ihre Erfahrungen oder Gefühle mitteilen sollte, was bei einigen der vorgeschlagenen Übungen der Fall ist.

Präsentation

Wenn eine Teilnehmerin eine Erfahrung teilt, ist sie normalerweise von Zuhörern umgeben, die eine unterstützende Gruppe bilden und durch ihr Zuhören und ihre Interventionen aktiv an der Präsentation teilnehmen. In diesem Setting geht es um das aktive Zuhören ohne etwas zu sagen. Die Gruppe beobachtet ihre Körpersprache mit Gestik, Mimik, Haltung, Atmung, die Tonhöhe der Stimme, ihre Sprache usw. Zeigt die Sprecherin Emotionen? Woran wird das sichtbar oder beobachtbar?

Sachliche Fragen

Wenn die Mitglieder der Gruppe Fragen stellen möchten, ist es wichtig, dass diese sachlich bleiben und nur dazu dienen, etwas zu klären, das die vortragende Person gesagt oder dargestellt hat. Dies beinhaltet keine Fragen nach dem "Wie" oder "Warum", die als beschuldigend und/oder aufdringlich empfunden werden könnten. Interpretationen sollten vermieden werden, denn es geht hier nicht um Deutungen, sondern nur um das Verständnis.

Wahrnehmung

Die Aufmerksamkeit der Gruppe ermöglicht es, neben den Worten auch Emotionen wahrzunehmen. Die Gruppe spricht die vortragende Person nun direkt an und beschreibt alles Wahrgenommene, alle Beobachtungen während der Erzählung. Die Wahrnehmung beschränkt sich auf alles, was beobachtbar ist, ohne Deutungen. Emotionen werden anhand des Wahrgenommenen erklärt (z.B. Veränderung der Mimik, der Gestik oder der Stimmlage).

Interpretation

Mit Hilfe der Moderatorin spricht die Gruppe nun über die Vortragende. Die Teilnehmerinnen 'denken laut': äußern Gedanken, Gefühle, Hypothesen und Fragen wie "Was ist das Problem?", "Was soll anders sein?", "Was möchte sie verstehen, lösen, tun?", "Wo könnten Schwierigkeiten liegen? Wo nicht?" Dabei ist es wichtig, keine Meinungen oder Ratschläge zu geben. Die Vortragende hört aufmerksam zu, antwortet aber (noch) nicht.

Vereinbarungen und Aktionen

Wenn die Gruppe mit ihrem 'laut denken' fertig ist, spricht die Vortragende über ihre Gedanken zu den Überlegungen der Gruppe. Diese Phase führt zu einer Diskussion über die benötigte Unterstützung und die nächsten Schritte, damit die Vortragende ihr Ziel erreichen kann. Am Ende sollte sich diese verpflichten, die vereinbarten Maßnahmen durchzuführen. Die Unterstützenden sollten sie bei dieser Herausforderung begleiten. Wie? Indem Sie die betroffene Person ermutigen, aktiv etwas „zu tun“, indem Sie einige Tage später nachfragen, um zu sehen, ob die Betroffene es aus eigener Kraft schafft oder ob sie Hilfe benötigt. In jedem Fall spielt die Wertschätzung der betroffenen Person gegenüber eine große Rolle.

1

2

3

4

5

KAPITEL 4

RESSOURCEN ZUR BEWÄLTIGUNG MÖGLICHER HINDERNISSE

Wenn man ein Freundin oder Bekannte begleitet, die in einer toxischen Beziehung lebt oder von Gewalt betroffen ist, kann es zu Reaktionen wie Traurigkeit, Weinen oder Wut kommen.

Meistens wollen wir die betroffene Person dann rasch beruhigen. Aber wir sollten nicht vergessen, dass jeder Mensch seine eigene Zeit benötigt und eigene Bedürfnisse hat, so dass überstürzte Reaktionen das Gefühl der Frustration verstärken können.

Oft wollen wir rasch handeln, weil wir uns selbst schlecht fühlen, wenn wir jemanden den wir lieben, so verzweifelt sehen.

Aber das Entladen von Emotionen ist gut, hilft, befreit und heilt. Anstatt zu versuchen, diese Reaktionen bei der betroffenen Person zu unterdrücken, müssen wir sie akzeptieren. Eine wertschätzende und verständnisvolle Begleitung ist sehr wirksam.



Weinen befreit vom Schmerz, setzt Stresshormone frei, und wenn wir nach einem kräftigen Schrei seufzen, bedeutet das, dass der Kummer überwunden ist und wir uns besser fühlen.

"Beim Begleiten geht es darum, den Schmerz eines anderen Menschen wahrzunehmen; es geht nicht darum, seinen Schmerz zu lindern.

Es geht darum, mit einem anderen Menschen in die Wildnis der Seele zu gehen und nicht zu glauben, dass wir dafür verantwortlich sind, den Weg hinaus zu finden.

Es geht darum, mit dem Herzen zuzuhören und nicht mit dem Kopf zu analysieren.

Es geht darum, die Probleme anzuerkennen, ohne sie zu beurteilen oder zu lenken.

Es geht darum, an ihrer Seite zu gehen, dabei aber nicht zu führen oder geführt zu werden.

Es geht darum, die Kraft der Stille zu entdecken; es bedeutet nicht, jeden Augenblick mit Worten zu füllen.

Bei der Begleitung des Leidens geht es darum, ruhig zu sein; es geht nicht darum, sich hektisch vorwärts bewegen zu wollen.

Es geht darum, Unordnung und Verwirrung zu respektieren; es geht nicht darum, Ordnung und Logik aufzuerlegen.

Es geht darum, von der anderen Person zu lernen, nicht sie zu belehren.

Beim Begleiten geht es darum, eine Haltung der Neugier und nicht die eines Experten einzunehmen."

Alan D. Wolfelt

PARTNER

Koordinator
ASOCIACION CAMINOS
Spanien
www.asoccaminos.org

EDRA
Griechenland
www.edra-coop.gr/el

CESIE
Italien
www.cesie.org

**ASOCIATIA HABILITAS, CENTRU DE RESURSE
SI FORMARE PROFESIONALA BUCHAREST**
Rumänien
www.habilitas.ro

ELAN INTERCULTUREL
Frankreich
www.elaninterculturel.com

GESOB
Österreich
www.gesob.at

mariposaproject.eu



Co-funded by
the European Union

EACEA, Erasmus+, Key Action 2 - Cooperation partnerships in adult education

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

2021-1-ES01-KA220-ADU-000033400



This work is licensed under CC BY-NC-SA 4.0.
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>