

Unterstützungsangebote des sozialen Sektors

Factsheet

Hilfe in Krisensituationen¹



Sie finden Informationen darüber, **wie Frustration und Stress zu Burnout und sekundärer Traumatisierung führen können**, in **Modul 9**.



Sie finden weitere Informationen über die **Anzeichen von häuslicher Gewalt** in [Modul 2](#).



[In diesem Video](#) erfahren Sie mehr über verschiedene **Strategien für eine gelingende Kommunikation**.

Mitarbeitende im Sozialbereich sind oft mit Menschen in Krisensituationen konfrontiert, die häusliche Gewalt erleben oder erlebt haben.

Häufige Anzeichen für eine Krise sind:

- Innere Unausgeglichenheit
- Verlust von Bewältigungsmechanismen, die normalerweise helfen, schwierige Situationen zu meistern
- Veränderungen in den Denkmustern und Emotionen
- Fixierung auf einzelne Gedanken oder schneller Wechsel der Gedanken
- Emotionale Reaktionen von emotionaler Taubheit bis hin zu überwältigenden Gefühlen
- Schwierigkeiten bei der Kontrolle intensiver Emotionen wie Angst oder Wut
- Gefühle von Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit und Traurigkeit
- In schweren Fällen Gedanken an Selbstverletzung, Selbstmord oder übermäßiger Drogenkonsum

Die Intensität und Dauer der Symptome können variieren. Sie können von Tagen bis zu Wochen anhalten.

Menschen gehen unterschiedlich mit Krisen um und erleben auch die Folgen von Stress auf unterschiedliche Weise. Während manche Menschen Krisen allein oder mit der Unterstützung einer vertrauten Person bewältigen können, benötigen andere möglicherweise professionelle Hilfe, um ihre Erfahrungen zu verarbeiten. In solchen Fällen sollten Sozialarbeiter:innen die Betroffenen ermutigen, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Zu den Aufgaben von Sozialarbeiter:innen gehört es auch, Betroffene zu unterstützen, indem sie aktiv zuhören und empathisch reagieren:

- **Gehen Sie auf Sorgen ein:** Hören Sie aufmerksam zu und versuchen Sie, ein vertrauensvolles Umfeld zu schaffen.
- **Bleiben Sie ruhig:** Bleiben Sie ruhig und vermitteln Sie ein Gefühl der Sicherheit. Denken Sie daran, dass Ambivalenz normal ist.
- **Zeigen Sie Empathie:** Versuchen Sie, die Notlage zu verstehen und bestätigen Sie die Gefühle. Vermeiden Sie es, Ihren eigenen Stress und Ihre Sorgen zu äußern, und konzentrieren Sie sich stattdessen darauf, sich in die betroffene Person hineinzusetzen.
- **Finden Sie ihre Bewältigungsstrategien heraus:** Erkundigen Sie sich nach Aktivitäten oder Strategien, die Betroffenen in der Vergangenheit geholfen haben. Ermutigen Sie sie zu Aktivitäten, die das Wohlbefinden



Sie finden spezifische Maßnahmen, **wie Sie Betroffene von häuslicher Gewalt unterstützen können**, in [Modul 4](#).



Erfahren Sie mehr über **die Abläufe in Frauenhäusern in Fällen häuslicher Gewalt** [in diesem Video](#).

fördern, wie z.B. spazieren gehen, eine Tasse Tee trinken, Sport treiben, Zeit mit lieben Menschen verbringen oder Musik hören.

- **Geben Sie keine unerwünschten Ratschläge:** Vermeiden Sätze wie *“Warum machen Sie nicht einfach...”* oder *“Wenn ich Sie wäre...”*. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf einfühlsames Zuhören und geben Sie Ratschläge erst, wenn Sie ausdrücklich darum gebeten werden.
- **Wahren Sie Ihre eigenen Grenzen:** Denken Sie im Hilfeprozess daran, Ihr eigenes Wohlbefinden in den Vordergrund zu stellen. Machen Sie keine Zusagen, die Sie nicht erfüllen können, und wenden Sie sich bei Bedarf an eine Person Ihres Vertrauens oder an professionelle Hilfen.

Hilfeangebote für Betroffene von häuslicher Gewalt

Sozialarbeiter:innen sollten dazu beitragen, häusliche Gewalt zu erkennen, Betroffene bei der Bewältigung des traumatischen Ereignisses und der Gewaltfolgen unterstützen und ihnen die zur Verfügung stehenden Handlungsmöglichkeiten erläutern, damit sie eine fundierte Entscheidung über die nächsten Schritte treffen können.

Sozialarbeiter:innen können die folgenden Maßnahmen ergreifen, um Betroffene von häuslicher Gewalt zu unterstützen²:

- Erkennen von häuslicher Gewalt und Bedarfsklärung
- Vermittlung und Begleitung falls notwendig
- Schutzmaßnahmen (auch Kinderschutz)
- Dokumentation
- Koordinierung und einrichtungsübergreifende Zusammenarbeit
- Hilfe bei Antragstellungen

Die Unterstützungseinrichtungen unterscheiden sich sowohl in Bezug auf ihre Zugänglichkeit als auch in Bezug auf die Art der Unterstützung, die sie bieten. Hier ist ein Überblick über die wichtigsten Hilfeangebote:

- Krisendienste und Sozialpsychiatrische Dienste
- Telefonhotlines
- Online-Angebote
- Psychosoziale Dienste, Beratungsstellen und Opferberatungsstellen
- Medizinische Versorgung und Psychotherapie
- Ambulanzen
- Schutzeinrichtungen
- Jugendämter
- Polizei

Im Notfall rufen Sie den Rettungsdienst oder die Polizei.

Hilfe bei Traumatisierung³

Häusliche Gewalt kann bei Betroffenen ein Trauma auslösen:

- Ein Trauma entsteht oft durch Erfahrungen, bei denen eine Person einer erheblichen Bedrohung und Hilflosigkeit ausgesetzt ist. Auch die Beobachtung solcher Bedrohungen kann traumatisch sein.



Sie finden mehr Informationen über traumabedingte Störungen, Retraumatisierung und Traumatherapie in [Modul 4](#).

- Wenn Kinder solchen erheblichen Bedrohungen ausgesetzt sind und ein Trauma erleben, wird dies umgangssprachlich als **Kindheitstrauma** bezeichnet. Wenn dadurch die Entwicklung des Kindes beeinträchtigt wird, kann man von einem **Entwicklungstrauma** sprechen. Wenn die Bedrohung von einer nahestehenden Person ausgeht, kann auch ein **Bindungstrauma** vorliegen.
- Vor allem bei schweren, langanhaltenden oder wiederholten Bedrohungen steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Personen **traumabedingte Störungen** entwickeln.
- Ein Trauma kann sich auch auf die nächste Generation auswirken, was als **transgenerationale Übertragung** bekannt ist. Es wird angenommen, dass Traumata nicht einfach vererbt werden, sondern, dass traumatisierte Eltern in einigen Bereichen anders mit ihren Kindern umgehen als nicht traumatisierte Eltern.

Wenn jemand akut Flashbacks erlebt oder dissoziiert und Sie sich Sorgen machen, rufen Sie den ärztlichen Notdienst. Dies kann notwendig sein, wenn Sie nicht ausschließen können, dass die Person sich selbst Schaden zufügt.

Beratung⁴

Neben vielen anderen Beratungsstellen gibt es die Beratungsstellen bzw. Fach- und Interventionsstellen, die auf häusliche und/oder sexuelle Gewalt spezialisiert sind. Sie richten sich an betroffene Frauen oder Männer. Manche Beratungsstellen sind für ein bestimmtes Einzugsgebiet zuständig.

Menschen können sich an sie wenden, um Informationen und praktische Unterstützung zu suchen, wenn sie selbst von häuslicher/sexueller Gewalt betroffen sind oder den Verdacht haben, dass eine andere Person davon betroffen sein könnte.

Die Beratungsgespräche in diesen Einrichtungen sind kostenfrei. Betroffene können anonym bleiben, wenn sie dies wünschen. Berater:innen unterliegen der Schweigepflicht, können aber bei einer Kindeswohlgefährdung unter bestimmten Bedingungen und mit Wissen der Betroffenen eine Meldung ans Jugendamt machen.

Die Betroffenen sollten ermutigt werden, ihre Situation oder ihren Verdacht mitzuteilen und alle Fragen zu stellen, die sie haben, auch wenn sie unsicher sind.

Die Beratungsstellen unterscheiden sich u.a. durch zusätzliche zielgruppenorientierte Angebote für:

- Menschen der LGBTIQ+ Community
- Menschen mit Migrations- oder Fluchthintergrund
- Menschen mit Behinderungen
- Kinder und Jugendliche

Erstkontakt zu Beratungsstellen

Die Kontaktaufnahme mit einer spezialisierten Beratungsstelle ist ein wichtiger Schritt für Betroffene häuslicher Gewalt, um Unterstützung zu erhalten. In der



Sie finden mehr Informationen über allgemeine und spezialisierte Beratungsstellen bei häuslicher Gewalt in [Modul 4](#).

Regel setzen sich Betroffene telefonisch oder per E-Mail mit der Beratungsstelle in Verbindung, um einen Termin zu vereinbaren. Darüber hinaus bieten viele Beratungsstellen Online-Beratungsdienste an und haben offene Sprechzeiten, so dass Betroffene auch ohne Termin vorbeigehen können.

Es ist auch möglich, dass die Polizei nach einem Einsatz häuslicher Gewalt, den Namen und eine Telefonnummer der betroffenen Person an eine Beratungsstelle meldet. Dazu ist das Einverständnis der Betroffenen erforderlich. Die Beratungsstelle nimmt dann den Kontakt von sich aus auf (proaktiver-Hilfeansatz).

Zu Beginn eines Beratungsprozesses wird der Hilfebedarf besprochen.

Die folgenden Haltungen im Hilfeprozess sind verbreitet:

- Betroffene entscheiden, was sie tun. Sie sollen ermutigt werden, ihre eigenen Lösungen zu finden.
- Berater:innen machen ihre Angebote oder Interventionen transparent. Sie stehen auf der Seite der Betroffenen.

Therapie^{5,6}

Sozialarbeiter:innen sollten über Psychotherapiemöglichkeiten und nützliche Anlaufstellen informiert sein und wissen, wie sie Betroffene helfen können, eine geeignete Unterstützung zu finden.

Psychotherapie

Psychotherapie ist ein Behandlungsansatz, der darauf abzielt, die psychische und emotionale Gesundheit von Menschen zu verbessern, einschließlich der psychologischen Folgen von häuslicher Gewalt. Sie stützt sich auf wissenschaftlich anerkannte Methoden. Psychotherapie ist eine kooperative Behandlung, die auf der Beziehung zwischen einem oder einer Patient:in und einem oder einer Psycholog:in beruht. Sie basiert auf dem Dialog und bietet ein unterstützendes Umfeld, das es den Menschen ermöglicht, offen mit jemandem zu sprechen, der objektiv, neutral und nicht wertend ist.² Im Gegensatz zu Psychiater:innen, die Ärzt:innen sind und Medikamente verschreiben können, konzentrieren sich (psychologische) Psychotherapeut:innen auf psychotherapeutische Interventionen. Diese Sitzungen beinhalten Interaktionen zwischen den Patient:innen und den Psychotherapeut:innen (meist in Form von Einzelgesprächen, aber auch in Form von Gruppengesprächen) und können verschiedene Ansätze umfassen, einschließlich Erklärungen, Übungen oder Spiele, insbesondere bei der Arbeit mit Kindern.

In einem ersten Beratungsgespräch kann festgestellt werden, ob eine Psychotherapie erforderlich ist, welche Art von Psychotherapie am besten geeignet wäre und wie die Kosten gedeckt werden können.

Psychotherapieformen

Psychotherapeut:innen sind in der Regel auf eine bestimmte Methode spezialisiert. Dazu gehören:



Erfahren Sie mehr über [ambulante Psychotherapie](#) und [stationäre und teilstationäre Behandlung](#) in [Modul 4](#).

- **Verhaltenstherapie** konzentriert sich auf die Veränderung negativer Verhaltensweisen und Denkmuster.
- **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie** erforscht die zugrunde liegenden psychologischen Prozesse.
- **Psychoanalyse** erforscht eingehend vergangene Erfahrungen und unbewusste Prozesse.
- **Systemische Therapie für Erwachsene** betrachtet individuelle Probleme im Kontext von Beziehungen und (Familien)Systemen.

Diese Psychotherapien können in Einzel- oder Gruppensitzungen durchgeführt werden.

Zu den spezifischen Psychotherapiemethoden für Traumapatient:innen gehören die traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie oder Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR, Deutsch: Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegungen). EMDR unterstützt die Verarbeitung traumatischer Erfahrungen durch geführte Augenbewegungen. Weitere Therapieformen sind die Gesprächspsychotherapie, die Gestalttherapie und die körperorientierte Therapie.

Psychotherapie für Erwachsene

Menschen, die in jüngster Zeit oder in der Vergangenheit häusliche Gewalt erlebt haben, oder Personen, die einer betroffenen Person nahestehen, können Symptome aufweisen, die durch eine Psychotherapie behandelt werden können. Eine Psychotherapie kann dabei helfen, das Trauma unmittelbar nach einem Ereignis oder sogar noch Jahre später zu verarbeiten. Sie kann bei Schlafproblemen, Flashbacks (lebhaftes Wiedererleben traumatischer Ereignisse), Schwierigkeiten bei der Bewältigung alltäglicher Aufgaben oder Problemen am Arbeitsplatz hilfreich sein. Eine Psychotherapie kann eine geeignete Option sein, wenn enge Beziehungen konfliktreich sind und ein Gefühl von Angst und Unruhe vorhanden ist.

Psychotherapie für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche reagieren auf häusliche Gewalt auf unterschiedliche und ihnen eigene Weise. Kleine Kinder können sich in ihrem Verhalten zurückentwickeln, z.B. Daumenlutschen, Bettnässen oder das Bedürfnis, bei ihren Eltern zu schlafen. Sie können eine extreme Bindung an ihre Eltern zeigen oder ihre psychische Belastung durch körperliche Symptome wie Bauch- und Kopfschmerzen zum Ausdruck bringen. Stimmungsschwankungen, Rückzug aus sozialen Kontakten, Reizbarkeit und Wutanfälle sind häufige Reaktionen. Zuvor handhabbare Situationen können Angst und Überforderung auslösen, was zu spürbaren Leistungseinbußen in der Schule oder gelegentlich auch zu unerwarteten Verbesserungen führen kann. Einige Jugendliche verletzen sich möglicherweise selbst, um mit dem starken inneren Stress fertig zu werden.

Diese Symptome sind nicht ausschließlich auf Erfahrungen mit häuslicher Gewalt zurückzuführen und können auch andere Ursachen haben. Eine Psychotherapie kann jedoch von großem Nutzen sein, wenn Kinder oder Jugendliche mit Ängsten, Schwierigkeiten im täglichen Miteinander, schulischen Herausforderungen oder anderen Aspekten ihres Lebens zu kämpfen haben.

Rechtliche Aspekte^{8,9}

Betroffene von häuslicher Gewalt haben oft viele Fragen, wenn es um Rechtliches geht. Sozialarbeiter:innen können sie mit Informationen versorgen, zum Vorgehen beraten, bei Antragstellungen helfen und ihnen zeigen, wo sie Unterstützung finden können.

Während eines Beratungsgesprächs können die Sozialarbeiter:innen Folgendes besprechen:

- **Ihre Ziele:** Was hoffen sie, mit rechtlichen Maßnahmen erreichen zu können?
- **Mögliche rechtliche Schritte:** Welche rechtlichen Maßnahmen können sie ergreifen, um ihre Ziele zu erreichen?
- **Anzeige erstatten:** Müssen sie Anzeige erstatten und was würde das für sie bedeuten?
- **Erwartungen:** Was erwartet sie im Laufe des Verfahrens?
- **Ansprüche:** Welche Rechte und Ansprüche haben sie gegenüber dem oder der Täter:in?
- **Dauer:** Wie lange kann ein Rechtsstreit dauern?

Wenn Betroffene Rechtsberatung benötigen, können sie die kostenlose Rechtsberatung vieler spezialisierter Beratungsstellen in Anspruch nehmen oder sich an Fachanwält:innen wenden. Fachanwält:innen sind auf verschiedene Rechtsgebiete spezialisiert, z.B. Strafrecht, Zivilrecht (Familienrecht, Gewaltschutz) oder Sozialrecht. Je nach Zielsetzung der betroffenen Person, ob sie Sicherheit und Schutz beantragen, Strafanzeige erstatten, Umgangs- oder Sorgerechtsfragen klären, Scheidung beantragen, Schadensersatz fordern oder eine Opferentschädigung beantragen möchte, ist es sinnvoll, Anwält:innen zu suchen, die auf das jeweilige Gebiet spezialisiert sind. Manche Fachanwält:innen bieten eine kostenlose Erstberatung an.

Betroffene sollten darauf hingewiesen werden, dass Strafverfahren lange dauern und anstrengend sein können.

Finanzielle Hilfen¹⁰

Betroffene von häuslicher Gewalt können finanzielle Unterstützung beantragen. Finanzielle Unterstützung kann dazu beitragen, einige der Belastungen zu mildern, die mit dem Erleben einer traumatischen Situation verbunden sind, wie z.B. der Bedarf an psychologischer und medizinischer Unterstützung über einen längeren Zeitraum. Die Beantragung von finanzieller Unterstützung kann jedoch ein komplexer Prozess sein, da viele gerichtliche und administrative Anforderungen erfüllt werden müssen. Als Sozialarbeiter:in können Sie den Betroffenen helfen, die verfügbaren Leistungen zu verstehen und sich im Antragsverfahren zurechtzufinden.

Um diese Leistungen zu erhalten, müssen die Betroffenen sie beantragen. Spezialisierte (Opfer-)Beratungsstellen können ihnen bei der Antragstellung behilflich sein.



Sie finden einen Überblick über Strafverfahren bei Fällen häuslicher Gewalt in Deutschland in [Modul 7](#).



Sie finden mehr zu finanziellen Hilfen und Selbsthilfe in [Modul 4](#).

Selbsthilfe¹¹

Selbsthilfegruppen bieten einen Raum, in dem Betroffene voneinander lernen und sich gegenseitig unterstützen können. Diese Gruppen bringen Menschen zusammen, die ähnliche Probleme erlebt haben, um Erfahrungen auszutauschen, gemeinsam zu lernen, emotionale Unterstützung zu leisten und praktische Ratschläge zu geben. Diese Gruppen werden oft von Psychotherapeut:innen geleitet, können aber auch in Selbstorganisation stattfinden.

Im Blickpunkt: Schulsektor - Dokumentation & rechtliche Aspekte

Dokumentation¹²

Wenn Sie in der Schule arbeiten und entdecken, dass ein Kind oder eine Jugendliche/ein Jugendlicher von häuslicher Gewalt betroffen sein könnte :

- Sprechen Sie mit dem Kind/Jugendlichen, um herauszufinden, wie sie sich fühlen, und um Informationen zu erhalten, wie sie selbst ihre Situation sehen.
- Überstürzen Sie nichts und klären Sie den Verdacht.
- Fassen Sie Ihre Beobachtungen zusammen und dokumentieren Sie sie.
- Dokumentieren Sie das Verhalten, die Äußerungen und Handlungen des Kindes oder Jugendlichen.
- Besprechen Sie mögliche Ursachen für das Verhalten des Kindes oder Jugendlichen und weitere Handlungsschritte mit ihrem Team und/oder im Gespräch mit einer Kollegin/einem Kollegen. Sie haben auch das Recht auf eine Fachberatung durch eine insoweit erfahrene Fachkraft nach § 8a SGB VIII und nach dem „Gesetz zur Kooperation und Information im Kinderschutz (KKG) §4 Beratung und Übermittlung von Informationen durch Geheimnisträger bei Kindeswohlgefährdung“.
- Nutzen Sie Ihre Beobachtungen und Dokumentationen als Grundlage für Gespräche mit den Eltern/Erziehungsberechtigten und der insoweit erfahrene Fachkraft oder später, falls Sie bzw. die Schulleitung entscheiden eine Meldung ans Jugendamt zu machen.

Fachliche Absicherung¹³

Die Hilfen, die ein von häuslicher Gewalt betroffenes Kind oder Jugendlicher und seine Familie benötigen, sind meist sehr komplex und zeitaufwändig. Sie können nicht von einer Person oder Institution allein geleistet werden. Die Zusammenarbeit mit anderen Hilfeinrichtungen ist notwendig. Es ist wichtig, besonnen zu reagieren. Wenn Kinder/Jugendliche häusliche Gewalt oder Kindesmisshandlung erfahren, sind Schulen nicht verpflichtet, solche Straftaten zu melden oder die Polizei zu informieren. Vorrang hat der Schutz des Kindeswohls. Grundsätzlich liegt die Sicherstellung von Schutz bei den Eltern bzw. Sorgeberechtigten.



Sie finden häufig gestellte Fragen zu den gesetzlichen Verpflichtungen von Lehrkräften in [Modul 4](#).

Wenn Sie in einer Schule arbeiten und feststellen, dass ein Kind oder Jugendlicher von häuslicher Gewalt betroffen sein könnte, regelt § 4 des Gesetzes zur Kooperation und Information im Kinderschutz (KKG) das folgende Vorgehen:

- Wenn Ihnen als Lehrer:in gewichtige Anhaltspunkte für die Gefährdung eines Kindes oder eines Jugendlichen bekannt werden, so sollen sie mit dem Kind oder Jugendlichen und den Erziehungsberechtigten die Situation erörtern und, soweit erforderlich, bei den Erziehungsberechtigten auf die Inanspruchnahme von Hilfen hinwirken, soweit hierdurch der wirksame Schutz des Kindes oder des Jugendlichen nicht in Frage gestellt wird.
- Zu den möglichen Hilfeempfehlungen können gehören: Familien- und Erziehungsberatungsstellen, Kinderschutzzentren, Beratungsstellen bei häuslicher Gewalt, regionale Hotline Kinderschutz oder Hilfetelefon gegen Gewalt an Frauen oder die Kontaktaufnahme zum Jugendamt. Es ist wichtig, dass das Jugendamt viele Hilfen für Familien bereithält und nicht nur ein reines „Wächteramt“ hat. Bei sichtbaren Verletzungen empfehlen Sie gerne die Versorgung und Dokumentation in einem Krankenhaus mit einer Kinderschutzgruppe. Wenn Sie den Kontakt herstellen zu weiteren Hilfen, holen Sie sich das Einverständnis der Beteiligten ein.
- Lehrer:innen haben zur Einschätzung der Kindeswohlgefährdung und zum weiteren Vorgehen einen Anspruch auf Beratung durch eine insoweit erfahrene Fachkraft. Sie sind zu diesem Zweck befugt, dieser Person pseudonymisierte Daten zu übermitteln.
- Bleiben Sie in Kontakt mit Ihren Kolleg:innen und Vorgesetzten, insbesondere in Phasen, in denen Sie sich unsicher fühlen. Führen Sie Fallkonferenzen mit Ihren Kolleg:innen durch ggf. unter Einbeziehung einer insoweit erfahrene Fachkraft. Schulpsychologische Beratungsstellen können auch in das Fallmanagement einbezogen werden. Sie beraten die Hilfesuchenden und können Kontakte zu anderen Fachberatungsstellen herstellen. Beachten Sie bitte Datenschutz und Schweigepflicht.
- Wenn es Anzeichen dafür gibt, dass das ein Kind oder der Jugendliche in der Familie gefährdet ist und die Eltern nicht von sich aus Hilfe suchen können oder wollen sind sie befugt, das Jugendamt zu informieren; hierauf sind die Betroffenen vorab hinzuweisen, es sei denn, dass damit der wirksame Schutz des Kindes oder des Jugendlichen in Frage gestellt wird. Diese Offenbarungsbefugnis gilt ausschließlich für das Jugendamt, nicht für die Polizei zur Strafverfolgung.
- Das Jugendamt soll der Schule zeitnah eine Rückmeldung über das Ergebnis der Gefährdungseinschätzung und die möglichen Maßnahmen geben.

Hilfreiche Quellen

Diese können [hier](#) gefunden werden.