

Handlungsleitfaden für ein Erstgespräch mit Betroffenen

Es gibt verschiedene Arten von Fragen, die für verschiedene Dinge sinnvoll/nützlich sind:

Ankommen /Einstieg

Einstiegsfragen sind Fragen, die zu Beginn eines Gesprächs gestellt werden, um das Vertrauen aufzubauen und das Gespräch zu starten. Wenn du mit jemandem sprichst, der sexualisierte Gewalt erlebt hat, können Einstiegsfragen helfen, ein offenes und unterstützendes Gespräch zu führen. Durch das Stellen von Einstiegsfragen zeigst du, dass du Interesse an der Person hast und für sie da sein möchtest. Es kann auch helfen, die Person dazu zu ermutigen, über ihre Gefühle und Gedanken zu sprechen, was für die Verarbeitung der Erfahrung hilfreich sein kann.

Beispiele für Fragen zum Ankommen und für den Gesprächseinstieg

- Wie geht es dir heute?
- Möchtest du darüber sprechen, was passiert ist?
- Kannst du mir sagen, was dich dazu bewegt hat, mit mir zu sprechen?
- Was wäre hilfreich für dich, um dich während des Gesprächs wohl und sicher zu fühlen?
- Was bringt dich heute hierher?
- Wie fühlst du dich momentan?
- Ist es in Ordnung, wenn wir über das sprechen, was passiert ist?
- Was genau ist passiert, dass du das Bedürfnis hast, mit jemandem darüber zu sprechen?
- Bist du bereit, über das Ereignis zu sprechen oder möchtest du erst ein wenig Zeit haben, um dich vorzubereiten?
- Ich danke dir, dass du mir das Vertrauen schenkst und mit mir darüber sprechen möchtest."
- Ich weiß, dass es schwierig sein kann, über solche Erfahrungen zu sprechen. Ich schätze es sehr, dass du mir deine Geschichte erzählst.
- Ich fühle mich geehrt, dass du dich mir anvertraust und deine Gefühle und Gedanken mit mir teilst.
- Ich möchte dir danken, dass du mir die Möglichkeit gibst, dich zu unterstützen und zu helfen wo ich kann.
- Ich möchte betonen, dass ich hier bin, um dich zu unterstützen und dir zuzuhören, wenn du reden möchtest.
- Ich weiß, dass es Mut erfordert, über diese Erfahrungen zu sprechen. Du bist eine starke Person, dass du das machst und ich bin hier, um dich zu unterstützen.

Es ist wichtig, die Fragen so zu formulieren, dass sie respektvoll und nicht aufdringlich sind und dem Betroffenen die Kontrolle über das Gespräch geben. Zudem sollten Vertrauenspersonen darauf achten, keine Fragen zu stellen, die das Opfer in eine unangenehme Situation bringen könnten.

Skalierungsfragen

Skalierungsfragen sind Fragen, bei denen Betroffene eine Zahl zwischen 1 und 10 angeben, um ihre Gefühle oder den Schweregrad einer Situation auszudrücken. Diese Fragen können in einem Gespräch mit Betroffenen sexualisierter Gewalt hilfreich sein, um einen besseren Einblick in ihre Emotionen und die Schwere der Situation zu bekommen. Zum Beispiel können Skalierungsfragen dazu beitragen, dass Betroffene ihre aktuellen Gefühle und die Veränderungen im Laufe der Zeit besser verstehen. Wenn eine Person angibt, dass sie auf einer Skala von 1 bis 10 eine niedrige Zahl hat, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass sie mehr Unterstützung benötigt. Wenn sie jedoch eine höhere Zahl angeben, kann dies bedeuten, dass sie bereits Schritte unternommen haben, um die Situation zu bewältigen oder dass sie über ausreichende Ressourcen verfügen. Durch das Stellen von Skalierungsfragen können Vertrauenspersonen Betroffene unterstützen und eine bessere Grundlage für die Planung weiterer Schritte schaffen.

Beispiele für Skalierungsfragen:

- Auf einer Skala von 1 bis 10, wie sehr belastet dich die Situation im Moment?
- Wie viel Unterstützung bekommst du im Moment von deinem Umfeld?
- Wie wahrscheinlich ist es, dass du dich in den nächsten Tagen besser fühlst als heute?
- Wie viel Vertrauen hast du in dich selbst, um diese Erfahrung zu verarbeiten?
- Auf einer Skala von 1 bis 10, wie sehr beeinträchtigt dich die Erfahrung in deinem täglichen Leben?
- Wie viel Hoffnung hast du, dass du in Zukunft besser mit der Situation umgehen kannst?
- Wie gut gelingt es dir, mit der Situation umzugehen?
- Wie viel Vertrauen hast du in die Personen, mit denen du über deine Erfahrung sprichst?
- Wie wahrscheinlich ist es, dass du Unterstützung von professionellen Beratern in Anspruch nehmen wirst?

Fragen zum Verständnis

Verständnisfragen sind Fragen, die gestellt werden, um sicherzustellen, dass eine Person das Gesagte richtig verstanden hat. In einem Gespräch mit Betroffenen sexualisierter Gewalt können Verständnisfragen dazu beitragen, dass Vertrauenspersonen besser verstehen, was die Betroffenen durchgemacht haben und wie sie sich dabei fühlen. Indem Vertrauenspersonen Verständnisfragen stellen, zeigen sie Interesse und Respekt für die Erfahrungen der Betroffenen und können Missverständnisse oder Fehlinterpretationen vermeiden. Zum Beispiel können Vertrauenspersonen fragen: "Verstehe ich das richtig, dass du sagst, dass er dir wehgetan hat?", um sicherzustellen, dass sie die Situation richtig verstanden haben.

Verständnisfragen können auch dazu beitragen, das Vertrauen zwischen Vertrauenspersonen und Betroffenen zu stärken, da sie zeigen, dass die Vertrauenspersonen wirklich daran interessiert sind, die Betroffenen zu verstehen und ihnen zu helfen.

Beispiele für Verständnisfragen

- Kannst du mir bitte mehr darüber erzählen, was genau passiert ist?
- Verstehe ich das richtig, dass ...
- Wie hast du dich dabei gefühlt, als er das getan hat?"

- Habe ich das richtig verstanden, dass du sagst, er hat dich gezwungen?
- Kannst du mir erklären, was du jetzt am meisten brauchst?
- Ist es okay für dich, wenn ich das noch einmal zusammenfasse, um sicherzustellen, dass ich alles richtig verstanden habe?
- Was denkst du, hat dazu geführt, dass er sich so verhalten hat?
- Hast du mit jemandem darüber gesprochen, bevor du es mir erzählt hast?
- Möchtest du noch etwas hinzufügen oder gibt es noch etwas, was ich wissen sollte?

Zirkuläre Fragen

Zirkuläre Fragen sind spezielle Fragen, die den Gesprächsverlauf "in Bewegung halten" oder "im Kreis führen". Im Gegensatz zu normalen Fragen, die klare Antworten suchen, ermutigen zirkuläre Fragen dazu, eigene Gedanken, Gefühle und Überzeugungen weiter zu erforschen.

Diese Art von Fragen sind besonders hilfreich, um schwierige Themen zu besprechen, bei denen Beziehungen und Verbindungen wichtig sind, zum Beispiel in Fällen von sexualisierter Gewalt. Mit zirkulären Fragen können Betroffene ihre Gedanken und Gefühle zu der Erfahrung besser verstehen und ausdrücken.

Beispiele für zirkuläre Fragen:

- Kannst du mir erzählen, was passiert ist?
- Wie hat sich die Person verhalten, als er*sie den Übergriff begangen hat?
- Hast du vor oder während des Übergriffs Anzeichen dafür bemerkt, dass etwas Unangemessenes passieren könnte?
- Hast du versucht, dem Täter zu sagen, dass du nicht wolltest, dass das passiert?
- Was hast du gefühlt, als der Übergriff stattfand?
- Gab es etwas, das der Täter gesagt oder getan hat, das den Übergriff noch schlimmer gemacht hat?
- Wie bist du aus der Situation herausgekommen, als der Übergriff vorbei war?
- Hast du jemandem von dem Übergriff erzählt oder es gemeldet?
- Was brauchst du jetzt am meisten, um dich wieder sicher zu fühlen?
- Wie können wir gemeinsam dafür sorgen, dass du dich in Zukunft sicherer und besser geschützt fühlst?
- Was sind die Schritte, die wir gemeinsam unternehmen können, um dir zu helfen, dich besser zu fühlen und dein Wohlbefinden zu fördern?
- Hast du darüber nachgedacht, mit jemandem über das, was passiert ist, zu sprechen?
- Wärest du bereit, mit einem professionellen Berater über deine Erfahrung zu sprechen?"
- Kennst du jemanden, mit dem du über deine Erfahrung sprechen könntest, der dir helfen kann?
- Hast du schon einmal überlegt, eine Beratungsstelle anzurufen, um über deine Erfahrung zu sprechen?
- Wäre es für dich hilfreich, eine Liste von Beratungsstellen zu haben, die du anrufen könntest, um Unterstützung zu erhalten?
- Wie würde es dir helfen, wenn du mit jemandem sprechen könntest, der dir bei der Verarbeitung dessen, was passiert ist, helfen kann?

- Bist du bereit, jemandem zu sagen, dass du professionelle Unterstützung benötigst, um dich besser zu fühlen?
- Wie würdest du dich fühlen, wenn du eine professionelle Unterstützung hättest, um dich bei der Bewältigung dessen, was passiert ist, zu unterstützen?

Fragen nach Lösungen / Wünschen

Eine Vertrauensperson kann Fragen stellen, um herauszufinden, welche Ziele und Wünsche die verletzte Person hat. Zum Beispiel, könnte die Vertrauensperson fragen: "Was würdest du gerne tun, um dich besser zu fühlen?" oder "Gibt es etwas, das dir helfen würde, diese schwierige Situation zu bewältigen?" Durch das Stellen dieser Fragen kann die Vertrauensperson helfen, mögliche Lösungen zu finden und eine positive Zukunftsvision zu schaffen.

- Was können wir tun, um dir in diesem Moment zu helfen?
- Was sind deine Wünsche für die Zukunft, um dich besser zu fühlen?
- Wie können wir dir helfen, um mit dem Erlebten besser umzugehen?
- Was sind mögliche Lösungen, die wir gemeinsam finden können, um dich zu unterstützen?
- Was würde dir in diesem Moment helfen, um dich sicher und geschützt zu fühlen?
- Wie können wir sicherstellen, dass du in Zukunft sicher und geschützt bist?
- Was wäre für dich ein kleiner Schritt, um dich in eine positive Richtung zu bewegen?

Wunderfrage

Die Wunderfrage ist eine besondere Art von Frage, die dazu verwendet wird, sich eine bessere Zukunft vorzustellen:

„Stell dir vor, du wachst morgen auf und alle deine Probleme sind verschwunden. Du fühlst dich großartig und alles läuft perfekt. Was würdest du tun? Wie würde dein Leben aussehen?“

Wenn du die Wunderfrage beantwortest, kannst du dir vorstellen, wie du glücklich und zufrieden sein würdest, wenn alle Dinge, die dich traurig oder unglücklich machen, verschwinden würden. Es kann dir helfen, dich auf das Positive zu konzentrieren und dir dabei helfen, eine bessere Zukunft zu schaffen.