

Freitag, 03.05.2023, MIA Workshop

Workshop: Betroffensensible Moderation in der Beratungs- und

Schulungsarbeit Referentin: Erika Loeckx, Supervisorin, SE-Therapeutin, Schulleiterin einer Schule für Körperpsychotherapie

Ziele des Workshops:

Durch die Reflexion von Grenzen und Wissensvermittlung zu Trauma sind die ECPAT Trainer*innen befähigt sensibel und angemessen mit dem Thema Betroffenheit in Veranstaltungen umzugehen. Neben der Stärkung ihrer nicht-stigmatisierenden Haltung erweitern die TN ihre Kompetenzen mit Betroffenheit in der Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen.

1. Wahrnehmung eigener Grenzen

METHODE: „Grenzenlegen“

Der Fokus soll auf den eigenen Körperempfindungen liegen.

- Mit Schals einen Kreis legen, welcher die eigenen Grenzen aufzeigt
- Blick auf die Reaktion der „gelernten Muster“ - habe ich die Wahlmöglichkeit? Gebe ich Raum frei? Wie reagiere ich?
- Beobachtung der Verhaltensmuster dem mir gegenüber und von mir
- Welche Verhaltensmuster gibt es? Ausweichen oder aktiv

Beobachtungen:

- Grenzen von Frauen, Frauen machen tendenziell eher Platz → Ausweichmanöver → was bedeutet das? Geht man der Konfrontation aus dem Weg?
- Es ist wichtig ein Körperbewusstsein für unsere Grenzen und unsere Muster zu erkennen
- Einen Schritt zurück ist ein Lösungsversuch, Wahrnehmung von den Körperempfindungen aktiv benennen ist ebenfalls ein Lösungsversuch
- Es geht um das Bewusstsein der eigenen Körperempfindungen

Erkenntnisse dieser Übung: Grenzüberschreitung passieren so oft, weil die Menschen so schnell leben, immer unterwegs und in Eile sind etc. → der Kopf kann nicht schnell genug reagieren, um die Grenzüberschreitung zu verhindern.

Was kann ich tun? Wie kann ich üben?

Ganz wichtig ist, die Interaktion und auch Kommunikation → „je klarer ich mit meinen eigenen Grenzen bin und diese auch aufzeige, umso klarer sind sie auch für meine/n gegenüber“.

2. Betroffenen Sensible Kommunikation: Sprache drückt Haltung aus: ‚diese Äußerung hat mich verletzt...‘

Impulse

- ➔ „Betroffenen Sensible Sprache“ ist problematisch - es benötigt eine Sensible Sprache, andernfalls kommt hier bereits ein ‚Othering¹‘ zu Stande.
- ➔ Der Fokus sollte nicht bei „wie kann ich das Verhindern“, sondern „wie gehe ich damit um?“ sein

¹ Von Othering spricht man, wenn eine Gruppe oder eine Person sich von einer anderen Gruppe abgrenzt, indem sie die nicht-eigene Gruppe als andersartig und fremd beschreibt. Dies geschieht in der Regel innerhalb eines Machtgefälles: die als anders Beschriebenen sind von Diskriminierung betroffen und haben deswegen wenig Möglichkeiten, sich gegen die Zuschreibung zu wehren. Quelle: Stiftung für Kulturelle Weiterbildung und Kulturberatung – Stiftung öffentlichen Rechts <https://diversity-arts-culture.berlin/>

3. Umgang mit Betroffenheit in Schulungen

Diskussion zu: wie gehe ich damit um wenn jemand die Schulung verlassen muss, weil man sich getriggert fühlt?

- Vorher wird gesagt das jede/r rausgehen kann, wenn etwas „too much“ ist/sich jemand getriggert fühlt → kann man hiermit besser umgehen?
- Es ist wichtig, die Schulung zu zweit durchführen, damit die Person begleitet wird
- Raum geben für den Grund und was getriggert hat
- Zeigen das es okay ist, dass es gut ist, dem Gefühl Raum zu geben

Diskussion zu: Trigger kann ich nicht vermeiden!

Wie kann ich eine Schulung so gestalten, dass diese (Trauma)sensibel gestaltet ist?

- „Trauma ist ein Teil des Lebens“
- Entschleunigung und Raum geben, wie viel Raum kann ich mit meiner Haltung geben?

Warum möchte ich „betroffenen sensible“ reden?

- Aus Angst zu verletzten? Und auch aus Angst vor meinen eigenen Emotionen → Meine eigenen Grenzen sind wichtig anzuschauen.

Exkurs in eine Notfallsituation: wie gehe ich damit um wenn jemand dissoziiert?

Hintergrund: Sicherung vom Körper, Schutzmechanismus vom Körper in Stress Situation. Wenn eine Person getriggert wird, gerät diese in eine Spirale (runter) und befindet sich in der Vergangenheit.

- Von wo aus schildert jemand Situationen von sexueller Gewalt → man dissoziiert sich vom eigenen Körper (steigt aus dem Körper)

Wie kann ich jemanden unterstützen, wenn jemand ‚zurückkommen‘ möchte? Zurück in seinen Körper kommen will? Wie kann ich diesen jemand ins Hier und Jetzt zurückbringen?

- Mit dem gegenüber atmen, ohne Blickkontakt
- Fuß auf Schuh

Idee: Notfallkoffer für den Umgang mit Betroffenen

- was gehört rein? Brausetabletten etc.

Abschluss: Was nehmen wir mit?

- Raum geben für Trauma und Trigger
- Sensible Haltung gegenüber einer gesamten Gruppe und Klarheit darüber, wie eine Situation auffangen werden kann, wenn sich jemand getriggert fühlt
- Bereits vorher kommunizieren, wie mit Betroffenheit umgegangen wird und dem Raum gegeben wird
- Punkt Sprache: jeder definiert sich unterschiedlich (Opfer, Betroffener etc.) dies im Hinterkopf behalten
- **Buchempfehlungen**

