

**Stiftung gegen Gewalt an
Frauen und Kindern**

Lantana

Fachstelle Opferhilfe bei sexueller Gewalt

Lantana

Nicole Wyss, Sozialarbeiterin

Noemi Friedli, Psychotherapeutin FSP

**Stiftung gegen Gewalt an
Frauen und Kindern**

Lantana

Fachstelle Opferhilfe bei sexueller Gewalt

**Stiftung gegen Gewalt an
Frauen und Kindern**

Lantana

Fachstelle Opferhilfe bei sexueller Gewalt

Stiftung gegen Gewalt an Frauen und Kindern

LANTANA

Fachstelle Opferhilfe
bei sexueller Gewalt
Aarberggasse 36
3011 Bern

Tel. 031 313 14 00

info@lantana-bern.ch
www.lantana-bern.ch

VISTA

Fachstelle Opferhilfe
bei sexueller und
häuslicher Gewalt
Bälliz 49
3600 Thun

Tel. 033 225 05 60

info@vista-thun.ch
www.vista-thun.ch

Frauenhaus Bern

Postfach 183
3000 Bern 7

Tel. 031 332 55 33

info@frauenhaus-bern.ch

Frauenhaus

Thun-Berner Oberland
Postfach
3601 Thun

Tel. 033 221 47 47

info@frauenhaus-thun.ch

Opferhilfe-Gesetz (OHG)

- 1980 Initiative «Schweizerischer Beobachter»
- 1993 Bundesgesetz
- Letzte Revision per 1. Januar 2009

- 61 OH-Beratungsstellen in der Schweiz
- 9 OH-Beratungsstellen im Kanton Bern

- Schutz / Rechte des Opfers im Strafverfahren
- Beratung
- Entschädigung und Genugtuung

Opferhilfe-Beratungsstellen

- Schweigepflicht
- Anonym möglich
- Kostenlos
- Anzeigeberatung
- Begleitung durch Strafprozess
- Finanzielle Unterstützung
- Psychische und soziale Unterstützung

Opferhilfe-Beratungsstellen

- Für «Opfer» einer Straftat (auch Angehörige)
- Kostenlose Beratung und Unterstützung
- Beratung auch ohne Anzeige möglich, «Berner Modell», IRM

Wer?

- Betroffene Frauen, Mädchen, weibliche Jugendliche und Knaben bis 12-jährig
- Personen im Umfeld
- Fachpersonen

Wie?

Kontaktaufnahme:

- Telefonisch (auch telefonische Beratung Fachpersonen)
- Online
- Opfermeldung (Polizei, ZSG)

Was?

- Gesprächsgruppe
- Offenlegungsgespräche
- Kindertherapie

Schweizerisches Strafgesetz StGB

- Art. 187: Sexuelle Handlung mit Kindern
- Art. 188: Sexuelle Handlung mit Abhängigen
- Art. 189: Sexuelle Nötigung
- Art. 190: Vergewaltigung
- Art. 191: Schändung
- Art. 194: Exhibitionismus
- Art. 195: Förderung der Prostitution
- Art. 197: (Kinder-)Pornographie
- Art. 198: Sexuelle Belästigung
- Art. 213: Inzest

Verdacht, keine Straftat

„Berufsrisiko“

Sekundäre Traumatische Belastungsstörung (STBS)

Compassion fatigue

Stellvertretende Traumatisierung

Burnout

Selbstfürsorge

«Ich verstehe darunter einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit mir selbst und das Ernstnehmen meiner Bedürfnisse.»

Gewinn

- Helfen als Befriedigung
- Sinn des Lebens / Persönliche Entfaltung
- Emotionales Wachstum (Inspiration durch Patientinnen, Kahn & Harkavy Friedman, 1997)
- Öffentliche Anerkennung (Rolle in der Gesellschaft als «helfende Person»)

Stressbewältigung

3 Säulen der Stresskompetenz

- I. Instrumentelles Stressmanagement
- II. Mentales Stressmanagement
- III. Regeneratives Stressmanagement

Selbstfürsorge

Regenerationsmöglichkeiten «off the job»

1. Bewegung, Schlaf, gesunde Ernährung, Wasser trinken
2. Pausen, Mini-Urlaube, Freizeitbeschäftigungen, Beziehungen
3. Genuss, Achtsamkeit im Hier und Jetzt
4. Entspannungstechniken (Wirkung der Atmung)

Selbstfürsorge

„on the job“

- Vor, während und nach einer Konsultation
- Austausch mit KollegInnen / Fachpersonen (z.B. interdisziplinäres Team)
- Intervention
- Supervision (Orlinsky & Ronnestad, 2005)
- Team-Supervision
- Kultur der offenen Türe

Selbstfürsorge

Somatische Marker

Vor und / oder während der Sitzung: innere Unruhe, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Druck auf der Brust, Anspannung oder Verkrampfungen (Schulter, Nacken, Beine), schnelle oder gepresste Atmung, erregte Sprechweise, auf-den-anderen-Einreden

Nach der Sitzung: sehr erschöpft, „ausgelaugt“

Selbstfürsorge

Körper und Bewegung

Bewegung gegen Einengung

Haltungen
ausprobieren /
wahrnehmen

Spontane Bewegungen

Müdigkeit
Bewegungsdrang

Verlassen des Raumes

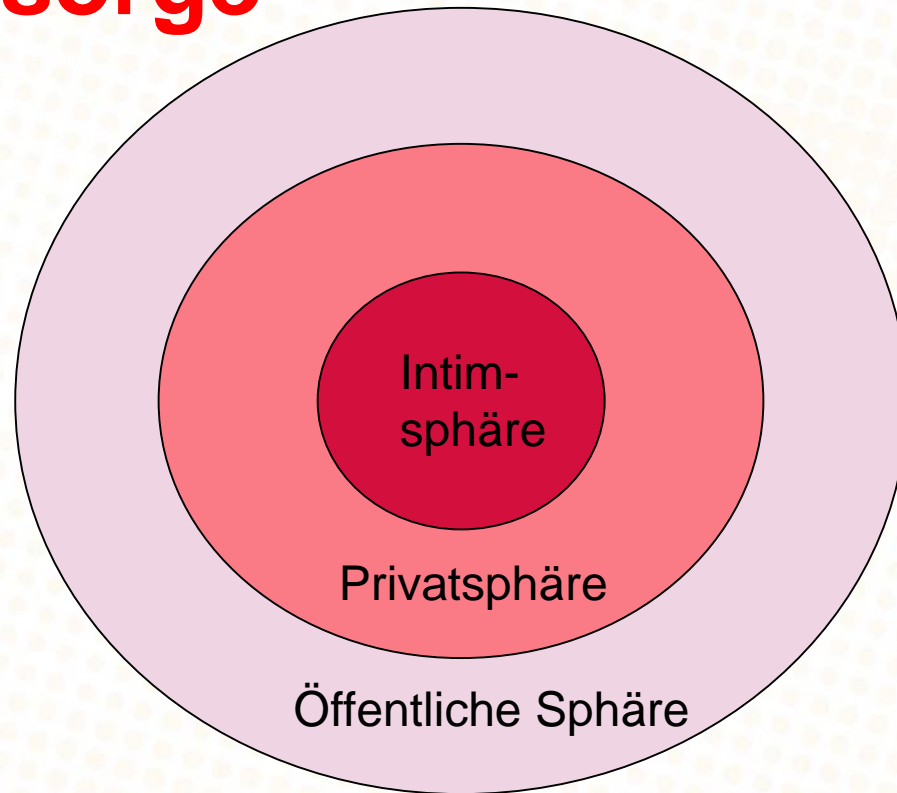
Tätigkeit erlernen
Aufgabe
durchführen

Bewegung mit PatientIn

Arbeiten «im Feld»
Beobachtung
Effiziente
Psychoedukation
Aktivierung
Alltagstransfer
Beziehungsaufbau

Selbstfürsorge

Raum



Selbstfürsorge

Einwände

- Ich darf nicht egoistisch sein.
- Ich habe keine Zeit.
- Ich habe es im Griff. Nicht nötig.

...

Selbstfürsorge

Der Blick des anderen...

Bist du voll für mich da?

Machst du auch das Richtige für mich?

Ob du wohl verstehst wie es mir geht?

Wirst du mich nicht hängen lassen?

Selbstfürsorge

Der eigene Anspruch

- Unreflektierter Heilungsanspruch
- Überhöhte Ansprüche bezüglich der Therapie
- Unrealistische Zielsetzungen für Einzelsitzung
- Unrealistische Ansprüche an eigenes Verhalten

Selbstfürsorge

Auf einen Blick:

- Gewinn / Bereicherung des Helferberufes
- Erholung / Regeneration
- Fördernde Beziehungen / Netzwerk
- Grenzen setzen, Rahmenbedingungen klären
- Mentale Stärke

Selbstfürsorge

«Gute Therapeutinnen und Therapeuten sind fröhliche Menschen, die auch zu grossem Ernst fähig sind. Sie sind auch in der Lage, sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren – und sie stehen dazu.»

Hoffmann & Hofman, 2012

Danke

wyss@lantana-bern.ch

friedli@lantana-bern.ch