

Schulungsprogramm Sons Of Silence für Jugendbetreuer



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2023-1-ES02-KA220-YOU-000150974



Zusammenfassung

Modul 1 - Einführung in häusliche Gewalt	8
Übersicht	8
Lernziele	9
Theoretische Inhalte (1 Stunde)	10
<i>Konzepte und theoretischer Ansatz.....</i>	<i>10</i>
<i>Häusliche Gewalt. Historischer Ansatz.....</i>	<i>13</i>
<i>Arten von häuslicher Gewalt.....</i>	<i>14</i>
<i>Erklärende Theorien.....</i>	<i>16</i>
<i>Rechtliche Implikationen</i>	<i>19</i>
<i>Verbindung zum sozialen Dienst.....</i>	<i>27</i>
Selbstlernen (2 Stunden)	28
Selbstlernen	32
Bewertung	33
Referenzen und nützliche Ressourcen für weiterführende Informationen.....	33
<i>Video 1</i>	<i>33</i>
Lehrplan.....	34
Modul 2: Trauma und Resilienz verstehen.....	38
Übersicht	38
Lernziele	38
Theoretische Inhalte (1 Stunde)	40
<i>Trauma.....</i>	<i>40</i>
<i>Resilienz.....</i>	<i>44</i>
Selbstlernen (2 Stunden)	50
<i>Der Resilienzplan (die vier S).....</i>	<i>50</i>
Selbststudium	55
<i>Arbeitsblatt für den Resilienzaufbauplan</i>	<i>55</i>

Bewertung	57
Nützliche Quellen und Ressourcen für weiterführende Informationen.....	58
<i>Video 1</i>	58
Lehrplan.....	59
Modul 3: Häusliche Gewalt erkennen und darauf reagieren	63
Übersicht	63
Lernziele	64
Theoretische Inhalte (1 Stunde)	65
<i>Antworten.....</i>	69
Selbstlernen (2 Stunden)	70
Selbstlernen	77
Bewertung	78
Verweise und nützliche Ressourcen für weiterführende Informationen.....	78
<i>Video 1</i>	78
<i>Video 2</i>	79
<i>Ressource 1.....</i>	80
<i>Ressource 2.....</i>	80
<i>Ressource 3.....</i>	81
<i>Ressource 4.....</i>	82
Lehrplan.....	83
Modul 4: Schutz und Fürsorge von Minderjährigen	87
Übersicht	87
Lernergebnisse.....	87
Theoretische Inhalte (1 Stunde)	88
1. Definitionen und Bedeutung des Kinderschutzes und der Kindeswohlgefährdung	88

2. Überblick über häusliche Gewalt: Arten, Prävalenz und Risikofaktoren	89
3. Verhaltens- und emotionale Symptome von Kindern, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind	92
4. Langfristige Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und die Entwicklung	92
5. Rechtsrahmen und Politiken zum Kinderschutz.....	93
6. Rolle von Erziehern und Jugendbetreuern	98
Selbstlernen (2 Stunde).....	102
Selbstlernen	105
Bewertung	106
 Informelle Bewertung durch Beobachtung während der Gruppenaktivitäten und Diskussionen.....	106
 Quiz zu den Schlüsselkriterien und rechtlichen Rahmenbedingungen	107
 Reflexionsessays über Lern-Erfahrungen und Einstellungen zum Kinderschutz.....	108
Quellenangaben und nützliche Ressourcen für weiterführende Studien	108
 Video 1	108
 Video 2	109
 Video 3	111
 Ressource 1.....	112
Lehrplan.....	112
Modul 5: Unterstützung für junge Opfer von häuslicher Gewalt	118
 Übersicht	118
 Lernziele	119
 Theoretische Inhalte (1 Stunde)	121
 Effekte von häuslicher Gewalt auf junge Menschen.....	121

<i>Entwicklung von Soft Skills: Kommunikation, emotionale Bildung und Ausdruck von Emotionen</i>	124
Selbstlernen (2 Stunden)	126
Selbstlernen	138
Bewertung	140
Referenzen und nützliche Ressourcen für weiterführende Informationen.....	142
<i>Video 1</i>	142
<i>Video 2</i>	144
<i>Video 3</i>	146
Lehrplan.....	148
Lehrplan.....	148
Modul 6. Selbstfürsorge und Burnout-Prävention.....	157
Einführung.....	157
Lernergebnis	158
Theoretische Inhalte (1 Stunde)	158
<i>1. Was ist Burnout?.....</i>	158
<i>2. Hauptursachen für Burnout</i>	160
<i>3. Burnout-Symptome</i>	166
<i>Vollständiger Burnout – die letzte Phase</i>	173
<i>4. Stressbewältigung in der Jugendarbeit</i>	175
<i>5. Work-Life-Balance erreichen und Selbstfürsorge betonen</i>	184
Selbstlernen (2 Stunden)	188
Selbstlernen	192
Selbsteinschätzung	195
Fragen zur Modulabschlussprüfung	195
Antworten.....	198

Verweise und nützliche Ressourcen für weiterführende Informationen.....	199
<i>Video 1</i>	199
Was ist Burnout? WHO erkennt es als „Berufsphänomen“ an.	199
<i>Video 2</i>	199
3 Anzeichen dafür, dass Sie an einem klinischen Burnout leiden und Hilfe suchen sollten Laurie Santos.....	199
1. Emily Nagoski und Amelia Nagoski: Das Heilmittel gegen Burnout (Hinweis: Es ist keine Selbstfürsorge) TED.....	201
6. Wie können wir das emotionale Wohlbefinden von Lehrern unterstützen? Sydney Jensen.....	201
a. https://www.youtube.com/watch?v=OfCLTQhW9GQ	201
Modul 7: Fallstudien und bewährte Praktiken.....	202
Fallstudien und bewährte Praktiken in Spanien (vorbereitet von der Gemeinde Sedaví).....	202
<i>Fallstudien</i>	202
<i>Beste Praktiken</i>	206
Fallstudien und bewährte Praktiken in Zypern (vorbereitet von CARDET).....	209
Fallstudien	209
<i>Beste Praktiken</i>	214
<i>Projekte und Initiativen</i>	214
Fallstudien und Beste Praktiken in Portugal (vorbereitet von RightChallenge).....	215
Fallstudien	215
<i>Beste Praktiken</i>	218
<i>Projekte und Initiativen</i>	222
<i>Informationsblätter</i>	225

Fallstudien und gute Praktiken in Italien (Vorbereitet von EXEO Lab)	226
<i>Fallstudien</i>	226
3) Häusliche Gewalt und Zeugenschaft: SCUDO	228
<i>Empfohlene Verfahren</i>	229
Fallstudien und gute Praxisbeispiele aus Deutschland (vorbereitet von Berlink)	232
<i>Fallstudien</i>	232
<i>Beste Praktiken</i>	236
References	239

Modul 1 - Einführung in häusliche Gewalt

Übersicht

Häusliche Gewalt (im Folgenden HV) ist kein neues Phänomen. Obwohl es schwierig ist, schriftliche oder grafische Beweise zu finden, ist es offensichtlich, dass, angesichts der vorherrschenden sexistischer Gesellschaften im Laufe der Geschichte, wir davon ausgehen können, dass HV seit Beginn der Menschheit existiert.

Erst in den 1990er Jahren begannen Wissenschaftler, Soziologen, Psychologen und andere Experten, ihr Interesse auf diese Realität zu richten. Und schon von Anfang an stellten sie fest, dass es sich um ein sehr bedeutendes Problem handelt, da es alle Schichten unserer Gesellschaft betrifft und zudem soziale, wirtschaftliche, psychologische und rechtliche Implikationen hat.

Einführungsvideo / HELP-Kurs des Europarats: Gewalt gegen Frauen und häusliche Gewalt

Der HELP-Kurs „Gewalt gegen Frauen und häusliche Gewalt“ behandelt interaktiv die Schlüsselbegriffe, **den internationalen und europäischen rechtlichen Rahmen sowie die Rechtsprechung, die die Prävention und den Schutz von Frauen und Mädchen vor Gewalt regeln**, mit einem Fokus auf die Konvention des Europarats zur Prävention und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt (Istanbul Konvention).

Außerdem bietet der Kurs Fachleuten im Rechtsbereich praktische Werkzeuge, um Fälle von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt unter Berücksichtigung eines menschenrechtsbasierten und opferzentrierten Ansatzes zu bewältigen.

[Link zum Video](#)

Lernziele

Lernziele Matrix-Modell	Wissen	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Erkenne den Unterschied zwischen den Handlungen häuslicher Gewalt (Gewalt, Aggression und Übergriff).</i> • <i>Erkenne die verschiedenen Arten von häuslicher Gewalt.</i>
	Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Entwickle Fähigkeiten zur Bewertung und Identifizierung von Formen häuslicher Gewalt. • Identifiziere den rechtlichen Rahmen, der auf jede Situation häuslicher Gewalt zutrifft.
	Einstellung	<ul style="list-style-type: none"> • Achte darauf, das Ereignis der häuslichen Gewalt zu identifizieren und zu klassifizieren, um den richtigen rechtlichen Schutz zu erreichen. • Engagiere dich in kontinuierlicher Bildung und Weiterbildung, um über die neuesten rechtlichen Entwicklungen zum Schutz vor häuslicher Gewalt informiert zu bleiben.
	Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> • Verstehe die Vielfalt von Ereignissen häuslicher Gewalt. • Klassifiziere das Ereignis der häuslichen Gewalt korrekt. • Wisse, welcher rechtliche Rahmen auf jedes Ereignis häuslicher Gewalt zutrifft.

Theoretische Inhalte (1 Stunde)

Konzepte und theoretischer Ansatz

Wir halten es für sinnvoll, mit einigen Definitionen zu beginnen:

Gender

Zunächst müssen wir das Konzept von Gender hervorheben, das laut der Europäischen Kommission (1998) auf die sozialen Unterschiede (im Gegensatz zu biologischen Unterschieden) zwischen Männern und Frauen verweist, die erlernt, im Laufe der Zeit veränderbar und in verschiedenen Kulturen sowie innerhalb derselben Kultur stark variabel sind. Dies zeigt, dass aufgrund von Geschlechterrollen bestimmte

Geschlecht

Es ist wichtig, das Konzept des Geschlechts zu erwähnen, das zwar überholt, aber für einen Vergleich nützlich ist. Laut der Spanischen Akademie der Sprache (RAE, 2023) ist es „die organische Bedingung, männlich oder weiblich, von Tieren und Pflanzen“ oder „eine Gruppe von Wesen, die derselben Bedingung von Männlichkeit oder Weiblichkeit angehören“. Diese Definition hat immer noch einen gewissen Einfluss, da eine der Definitionen von häuslicher Gewalt „sexuelle Gewalt“ ist (Gonzalez et al., 1999).

In diesem Kontext dürfen wir nicht die Unterscheidung zwischen Gewalt, Aggressivität und Aggression vergessen.

Gewalt

Gewalt bezieht sich auf absichtliche Handlungen, die körperlichen oder psychischen Schaden an einer anderen Person verursachen. Sie kann sich durch Taten wie Schläge, Bedrohungen und emotionale Misshandlung äußern. Sie verursacht ein erhebliches Maß an körperlichem oder geistigem Schaden. Es ist ein extremeres Verhalten als Aggression. (Cirici, 2020)

Aggressivität

Aggressivität ist die Tendenz, ein feindseliges Verhalten gegenüber anderen zu zeigen. Sie bedeutet nicht notwendigerweise das Erreichen des Ausmaßes an körperlichem oder geistigem Schaden, das die Gewalt kennzeichnet. Es ist ein allgemeineres Verhalten und kann sich auf verschiedene Weisen äußern, wie z.B. Streitigkeiten, Reizbarkeit oder starke verbale Ausdrucksformen. Aggressivität ist ein grundlegendes und primäres Verhalten, das in der Aktivität lebender Wesen vorhanden ist und physische, emotionale, kognitive und soziale

11

Aggression

Aggression bezeichnet den absichtlichen Einsatz von körperlicher Gewalt oder Macht, sei sie bedroht oder real. Sie kann gegen sich selbst, gegen eine andere Person oder eine Gruppe/Gemeinschaft gerichtet sein. Aggression kann Verletzungen, Tod, psychische Schäden oder Entwicklungsstörungen verursachen. (WHO, 2010, zitiert nach Gómez et al., 2024).

Wenn wir alle oben genannten Konzepte angemessen zusammenfügen, können wir zu einigen Definitionen über geschlechtsspezifische Gewalt und verwandte Konzepte gelangen:

Sexistische Gewalt

Der allgemeine Begriff, der alle Arten von Gewalt umfasst, wäre die sexistische Gewalt, die als ein „Phänomen von multidimensionaler und pluridimensionaler Natur verstanden wird, das in einem System von Machtverhältnissen zwischen Männern und Frauen eingebettet ist und zu physischen, sexuellen, psychologischen oder umweltbedingten Schäden oder Leiden führt. Sie kann in jedem Bereich des Lebens der Menschen und zu jedem Zeitpunkt ihres Lebens auftreten, weshalb nicht nur von einer Art sexistischer Gewalt gesprochen wird, sondern von vielen Arten sexistischer Gewalt“ (Cirici, 2023).

Geschlechtsspezifische Gewalt

Im Rahmen der sexistischen Gewalt könnte man die geschlechtsspezifische Gewalt finden: „Diese wird von Personen ausgeübt, die in einer affektiven Beziehung zu den Frauen stehen oder standen (Partner oder Ex-Partner). Das Ziel des Aggressors ist es, Schaden zuzufügen und Kontrolle über die Frauen zu erlangen, weshalb sie sich

12

Häusliche Gewalt

Wir dürfen ein weiteres verwandtes Konzept nicht vergessen, nämlich die häusliche Gewalt, die sich auf „jede systematische und absichtliche Aggression oder Schaden bezieht, die zu Hause gegen ein Familienmitglied von jemandem innerhalb der gleichen Familie begangen wird“. Dieser Schaden entsteht durch die Verletzung oder Invasion der Räume der anderen Person ohne deren Erlaubnis, um ihr die Macht zu entziehen und sie aus dem Gleichgewicht zu bringen, da das Ziel der Gewalt darin besteht, ihren Widerstand zu brechen und ihre Unterwerfung zu erlangen, das heißt, sie zu kontrollieren und zu dominieren“ (Ramírez, 2019).

Häusliche Gewalt

Aber noch lange nicht am Ende, können wir von häuslicher Gewalt sprechen, „die im Haushalt oder in der häuslichen Gemeinschaft verübt wird, in der Regel von einem Familienmitglied, das mit dem Opfer lebt, und das sowohl ein Mann als auch eine Frau, ein Neugeborenes, ein Jugendlicher oder ein Erwachsener sein kann, mit dem absichtlichen Einsatz von Gewalt“ (Walton und Salazar, 2019).

Trotz der unbestreitbaren Ähnlichkeiten zwischen allen Definitionen, insbesondere den letzten beiden, ist es wichtig, die richtigen Unterschiede zu machen, da jedes Konzept, nicht nur in Spanien, sondern auch im restlichen Europa, Nuancen aufweist, die tiefgreifende soziale, wirtschaftliche, psychologische und sogar politische Implikationen haben. Diese letzten Aspekte sind von Bedeutung, weil es notwendig ist, diese Konzepte zu erkennen und zu verstehen, um Gesetze darüber zu erlassen und sich gegen sie zu engagieren.

13

Häusliche Gewalt. Historischer Ansatz.

Insbesondere konzentriert sich das aktuelle spanische Gesetz auf Gewalt gegen Frauen, oder geschlechtsspezifische Gewalt, und dies ist der Ansatz, den wir jedes Mal verstehen müssen, wenn wir über häusliche Gewalt (HG) sprechen. Dieser Ansatz basiert auf sozialen und historischen Gründen, die wie folgt zusammengefasst werden können: Historisch gesehen wurde den Männern eine dominante Rolle in der Gesellschaft zugewiesen. Infolgedessen erwarten alle Mitglieder einer Gruppe (einschließlich der Frauen dieser Gruppe), dass die Männer eine Reihe von Verhaltensweisen übernehmen, wie die des Versorgers, des Vorbeugers, des Förderers und des Beschützers. Es wird angenommen, dass Männer arbeiten, um Geld für die Familie zu verdienen, sie vor Bedrohungen zu schützen und in jeder Problemstellung eine aktive Rolle zu übernehmen. Als logische Konsequenz wird erwartet, dass Frauen eine sekundäre Rolle einnehmen: im Wesentlichen die Pflege der Familie, was eine passive Haltung gegenüber der Familie und

der Gesellschaft impliziert. Diese Rollendifferenz führt zu einer sozialen und wirtschaftlichen Dominanz, die einige Männer dazu bringen kann, Kontrolle auszuüben und gewalttätige Verhaltensweisen gegenüber Frauen zu zeigen.

Als Ergebnis all dessen haben sich einige Geschlechtermodelle in einer patriarchalischen Sozialstruktur entwickelt, die auf der Dominanz der Männer basiert. Diese Organisation ordnet die sozialen, politischen, wirtschaftlichen und kulturellen Machtstrukturen auf der Grundlage von Geschlechterungleichheiten und perpetuiert die sozialen Rollen und Geschlechterstereotype. Diese soziale Struktur führt zu einer Möglichkeit, Verhaltensweisen zu legitimieren und zu normalisieren, bei denen Frauen verschiedenen Formen der Diskriminierung und Ungleichheit ausgesetzt sind. Diese Verhaltensweisen werden als „Machismo“ bezeichnet, dessen Ziel es ist, die untergeordnete Position der Frauen aufrechtzuerhalten und die Autorität und Überlegenheit der Männer zu respektieren, indem er Einstellungen und Verhaltensweisen von Arroganz und Herabwürdigung der Frauen kombiniert“ (Cirici, 2023, S. 46).

Arten von häuslicher Gewalt

Innerhalb der häuslichen Gewalt gibt es verschiedene Typen, die sich in einem Set manifestieren können, das gleichzeitig oder unabhängig voneinander wirken kann. Darunter gibt es die körperliche Gewalt, die gegen eine Frau angewendet wird und Schmerzen, Schäden oder das Risiko verursacht, diese zu verursachen, sowie jede andere Form von Missbrauch oder Aggression, die ihre körperliche Unversehrtheit beeinträchtigt. Körperliche Verletzungen sind die sichtbarsten Folgen von geschlechtsspezifischer Gewalt, aber nicht die einzigen. Chronische Schmerzen und Gesundheitsprobleme können durch Verletzungen, Angst und Stress, die durch den Missbrauch verursacht werden, entstehen (Alfocea und Ponce, 2019, S. 108).

Wir finden auch die psychische Gewalt, die die Art von Missbrauch ist, die jedes verbale, nonverbale oder absichtliche Unterlassen umfasst, das eine Frau durch Bedrohungen, Demütigungen, Erniedrigungen, Forderungen nach Gehorsam oder Unterwerfung, verbale Zwangsausübung, Beleidigungen, Isolation oder jede andere Einschränkung ihrer

persönlichen Freiheit verurteilt und Leid verursacht, mit der Absicht, die Frau zu kontrollieren und zu unterwerfen (Gómez et al., 2024). Darüber hinaus ist sie die häufigste Art von Gewalt in Paarbeziehungen, da jede Gewalt durch psychische Gewalt begleitet wird.

Im Zusammenhang mit letzterer tritt auch die soziale Gewalt auf. Diese basiert auf der Begrenzung, Kontrolle und der induzierten sozialen Isolation der Frauen. Das Opfer wird von der Familie und Freunden getrennt, wodurch es des sozialen Rückhalts beraubt und von seiner gewohnten Umgebung entfernt wird. Manchmal wird das Opfer gegen diejenigen aufgebracht, die es umgeben, sodass das Opfer oder diejenigen, die es umgeben, sich dissoziieren können (Spanische Regierung, 2024, S. 13).

Eine weitere sehr wichtige Art der Gewalt ist die sexuelle Gewalt, die mit verschiedenen Formen sexueller Aggression verbunden ist. Wir verstehen sexuelle Gewalt als jede Handlung, die gegen das Recht einer Frau verstößt, freiwillig über ihr sexuelles Leben zu entscheiden, sei es mit oder ohne genitale Penetration, durch Drohungen, Zwang, Anwendung von Gewalt oder Einschüchterung, einschließlich Vergewaltigung innerhalb der Ehe (Alfocea und Ponce, 2019, S. 110). Diese Gewalt tritt sehr häufig bei jungen Menschen auf, da die "sexuelle Befriedigung" der Paarbeziehung zugeschrieben wird, ohne dass eine bedingte Freiwilligkeit gegeben ist, was in realen Begriffen ist.

Es sei darauf hingewiesen, dass laut der Regierungsdelegation gegen Gewalt auch wirtschaftliche Gewalt vorkommt. Diese umfasst die absichtliche und rechtlich nicht gerechtfertigte Entziehung von Ressourcen für das physische oder psychische Wohl von Frauen sowie ihren Töchtern und Söhnen, Diskriminierung bei der Bereitstellung gemeinsamer Ressourcen im Rahmen des Zusammenlebens als Paar oder das Verbot, außerhalb des Hauses zu arbeiten (Gómez et al., 2024, S. 13). Daher kann man davon ausgehen, dass dies dann der Fall ist, wenn die Frau keine wirtschaftliche Unabhängigkeit hat, wenn Geld als Mittel der Kontrolle oder Bestrafung eingesetzt wird, wenn Lügen über Ressourcen verbreitet werden usw. Heutzutage gibt es mit dem Aufkommen der digitalen Ära eine neuere Form der Gewalt, die sogenannte digitale Gewalt. Diese Art von geschlechtsspezifischer Gewalt tritt auf sozialen Medienplattformen (ICT) auf und ist als

Cybermobbing bekannt. Diese Art von Gewalt führt oft auch zu sexueller Gewalt, die die Verbreitung von sexuell expliziten Bildern oder Videos von Personen ohne deren Zustimmung umfasst (Cirici, 2023).

Erklärende Theorien

1. Eine allgemeine Erklärung: Theorie des Zyklus der Gewalt

Aufgrund dieses komplexen Phänomens, das Frauen betrifft, haben Experten Theorien entwickelt, um ein wiederkehrendes und vorhersehbares Schema zu erklären, das aus verschiedenen Phasen oder wiederholenden Stadien besteht und einen zyklischen Prozess darstellt. Um diesen Zyklus zu erklären, wurde die Autorin Leonor Walker herangezogen, laut Gómez et al. (2024):

1. „Die erste Phase ist das Ansammeln von Spannung: In dieser Phase steigt die Spannung und der Konflikt allmählich an“ (S. 15). Diese Phase kann nahezu unsichtbar sein, da sie den sozialen Beziehungen im Allgemeinen ähnelt. „Das Ziel ist es, die Schäden so weit wie möglich zu mildern. Darüber hinaus ist es sehr komplex, die Situation von der Opferseite aus zu erkennen, da der Aggressor beginnt, sich positiver zu verhalten, um die spätere Manipulation vorzubereiten“ (Alfocea und Ponce, 2019, S. 118).
2. Die zweite Phase, in der der Ausbruch der Aggressivität stattfindet: In dieser Phase treten die Ausbrüche verschiedener Arten von Gewalt auf, darunter: körperliche, sexuelle und psychologische Gewalt... (Gómez et al., 2024). „Das bedeutet nicht, dass die psychische Gewalt nicht bereits in der vorherigen Phase begonnen hätte, sondern dass sie in diesem Fall ausreichend Schwere erreicht und nicht mehr so subtil ist“ (Alfocea und Ponce, 2019, S. 118).
3. Die dritte Phase ist die komplizierteste, da es sich um eine Ruhephase handelt, in der das Opfer die falsche Vorstellung hat, dass der Konflikt nicht stattgefunden hat und emotionale Stabilität erreicht wird. Dies geschieht in der sogenannten „Flitterwochenphase“, in der der Aggressor scheinbar seine aggressiven

Verhaltensweisen gegenüber dem Partner bereit und eine Verhaltensänderung verspricht. Er ist angenehm, fürsorglich, aufmerksam und macht materielle Geschenke.

2. Psychologische und kriminologische Theorien

Es ist wichtig, die Ursachen und Faktoren, die diese Gewalt entwickeln, besser zu verstehen. Wie bereits erwähnt, ist es wichtig, sie zu untersuchen, da dies unser Wissen über die Verhaltensmuster, die ausgeübt werden, erhöht, welche Risikofaktoren bestehen und welche „hypothetischen“ Lösungen zur Beseitigung des sozialen Problems führen könnten.

Die biologische Theorie

Die biologische Theorie erklärt, dass das Verhalten von Geschlechtergewalt ein Verhalten ist, das als Teil der biologischen Struktur des Menschen betrachtet wird, da der Mensch Aggression entwickelt hat, um zu überleben. Sie behauptet, dass Anhänger des biologischen Modells verteidigen, dass bei Tieren die Männchen aggressiver sind als die Weibchen, wobei sie jedoch die soziale Konstruktion vernachlässigen (Ramirez, 2000, zitiert in Alencar und Cantera, 2012, S. 117). Darüber hinaus „bestätigen die Autoren, dass hohe Testosteronspiegel positiv mit dem Nicht-Heiraten oder der Ehelebens Instabilität korrelieren und schlagen vor, dass ein Mann mit hohen Testosteronspiegeln unter höherer Aggressivität leiden könnte“ (Alencar und Cantera, 2012, S. 117).

Die generationenübergreifende Theorie

In der generationenübergreifenden Theorie gibt es Autoren wie Dutton und Golant, die davon ausgehen, dass es bestimmte individuelle Merkmale gibt, die ein Risikofaktor dafür sind, dass Menschen Gewalt gegen ihren Partner ausüben. Der erste Risikofaktor liegt im Ablehnen durch die Eltern, was die Persönlichkeit des Mannes, der die Misshandlung verübt, prägen würde (Alencar und Cantera, 2012, S. 117). Dutton und Golant (1997, zitiert in Alencar und Cantera, 2012) stellen fest, dass die Forschung über die Vergangenheit männlicher Täter gezeigt hat, dass die Mehrheit körperliche und emotionale

Misshandlungen durch den Vater erlitten hat, was das Verhalten beim Umgang mit dem Partner beeinflusst.

Sie klären auch, dass Ablehnung und Scham vielfältige Auswirkungen auf ein Kind haben und nicht nur dessen Fähigkeit beeinflussen können, sich zu trösten und Wut und Angst zu mäßigen. Daher versteht man, dass es Argumente gibt, um das Verhalten zu verstehen, das mit der Phase der Bindungsbildung zusammenhängt. Wie man sieht, entsteht Wut, wenn Bindungsbedürfnisse nicht erfüllt werden, und es ist ein Mittel, mit dem das Kind einen beruhigenden Kontakt sucht. Ebenso führen Probleme in dieser Phase zu Angst bei der Intimitäts Bewältigung in Beziehungen, was zur Anwendung von Kontrolle führt, um diese Spannung, die durch das Gefühl des Verlassens entsteht, zu verringern (Alencar und Cantera, 2012, S. 118).

Die systemische Theorie

Die systemische Theorie wird von verschiedenen Autoren behandelt, darunter Perrone und Nanini (1995), die behaupten, „dass Gewalt kein individuelles Phänomen ist, sondern die Manifestation eines interaktiven Phänomens“ (S. 28). Zudem sagen Perrone und Nanini (1995): „Ein Individuum ist nicht gewalttätig an sich, aber seine Gewalt tritt im Kontext oder in der besonderen Art der Interaktion auf, in der es eingebunden ist“ (S. 30). Daher kann man schlussfolgern, dass, laut der systemischen Perspektive, „Gewalt durch Beziehungsfaktoren erklärt wird und das Ergebnis eines besonderen Kommunikationsprozesses zwischen zwei Personen ist“ (Alencar und Cantera, 2012, S. 119).

Die feministische Theorie bezieht sich auf die Gesamtheit der Strömungen und Theorien, die versuchen, Gewalt innerhalb der Partnerschaft als Spiegelbild des ungleichen Machtverhältnisses in den Beziehungen zwischen Frauen und Männern zu erklären. Aus dieser Sicht wird Gewalt gegen Frauen als ein Phänomen betrachtet, das funktional für das patriarchale System und nützlich für die Aufrechterhaltung der bestehenden Ordnung ist (Gómez et al., 2024, S. 14).

Das ökologische Modell

Schließlich gibt es das ökologische Modell, dessen Hauptautor Bronfenbrenner (1979) ist, der die Theorie über die Bedeutung der Umwelt auf das menschliche Verhalten entwickelt hat. In der ökologischen Theorie wird vorgeschlagen, dass die Entwicklung eine gemeinsame Funktion der Person und aller Ebenen der Umwelt ist. Die ökologische Umwelt wird als vier Strukturen betrachtet, die von der unmittelbarsten bis zur entferntesten kulturellen Phase reichen (Herranz und Contreras, 2019). Wir finden das Individuum, das Modell, das versucht, biologische und persönliche Faktoren zu identifizieren, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass eine Person eine Gewalttat begeht oder Opfer davon wird.

Das „relationale Modell“ untersucht, wie enge Beziehungen das Risiko erhöhen, Gewalt zu erleiden oder auszuüben. Diese Faktoren bilden den engsten sozialen Kreis einer Person und können ihr Verhalten prägen und die Vielfalt ihrer Erfahrungen bestimmen. Die „Gemeinschaftsebene“ bezieht sich auf die Kontexte, in denen soziale Beziehungen integriert sind (Schulen, Arbeitsplätze...), und dieser Bereich versucht, die Merkmale dieser Umgebungen zu definieren, die mit Menschen verbunden sind, die Gewalt ausüben oder Opfer davon sind. Die „soziale Ebene“ umfasst die umfassendsten Faktoren, die Gewalt beeinflussen, wie Geschlechterungleichheit, religiöse oder kulturelle Glaubenssysteme, soziale Normen und wirtschaftliche oder soziale Politiken, die Ungleichheit und Spannungen zwischen Gruppen von Menschen schaffen oder aufrechterhalten (WHO, 2010, zitiert nach Gómez et al., 2024, S. 15).

Rechtliche Implikationen

a) Internationale Perspektive

Auf internationaler Ebene hat sich eine normative Entwicklung vollzogen, die zur Gründung der Vereinten Nationen führte, welche die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte verabschiedeten und parallel dazu ein Internationales Abkommen über wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte ins Leben riefen. Die Schaffung der CEDAW und verschiedener Konferenzen führte zur Resolution der Erklärung zur Beseitigung der

Gewalt gegen Frauen, die durch die Resolution 48/104 der Generalversammlung vom 20. Dezember 1993 angenommen wurde. Diese definiert Gewalt gegen Frauen und beschreibt die verschiedenen Formen von Gewalt, indem sie sie, im Einklang mit den vorherigen Instrumenten, als eine Verletzung der Menschenrechte und grundlegenden Freiheiten begreift (Ministerium für Gleichstellung, 2024).

Im Lichte des oben Genannten spezifiziert Artikel 2, dass Gewalt gegen Frauen die folgenden Taten umfasst. So stellen die Vereinten Nationen (1993) fest:

- a) Körperliche, sexuelle und psychologische Gewalt, die innerhalb der Familie auftritt, einschließlich Misshandlungen, sexuellen Übergriffe auf Mädchen im Haushalt, Brautpreisgewalt, Ehemannvergewaltigung, weibliche Genitalverstümmelung und andere schädliche traditionelle Praktiken gegenüber Frauen, Gewalttaten durch andere Familienmitglieder und gewaltsame Ausbeutung.
- b) Körperliche, sexuelle und psychologische Gewalt, die in der breiteren Gemeinschaft verübt wird, einschließlich Vergewaltigungen, sexuellen Übergriffen, sexuellen Belästigungen und Einschüchterungen am Arbeitsplatz, in Bildungseinrichtungen und anderswo, Menschenhandel von Frauen und Zwangsprostitution.
- c) Körperliche, sexuelle und psychologische Gewalt, die vom Staat verübt oder toleriert wird, wo immer sie stattfindet.

Auf europäischer Ebene ist die Istanbul-Konvention zu nennen, ein Übereinkommen des Europarats zur Prävention und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und geschlechtsspezifischer Gewalt, das 2011 angenommen und 2014 in Kraft trat.

Gemäß Artikel 1 verfolgt das Abkommen (2011) folgende Ziele:

- a) Schutz von Frauen vor allen Formen der Gewalt und Prävention, Verfolgung und Beseitigung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt.
- b) Beitrag zur Beseitigung aller Formen der Diskriminierung von Frauen und zur

Förderung der tatsächlichen Gleichstellung von Frauen und Männern, auch durch die Förderung der Autonomie von Frauen.

- c) Entwicklung eines umfassenden Rahmens, politischer Maßnahmen und Maßnahmen zum Schutz und zur Unterstützung aller Opfer von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt.
- d) Förderung der internationalen Zusammenarbeit zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt.
- e) Unterstützung und Hilfe für Organisationen und Strafverfolgungsbehörden, um effektiv zusammenzuarbeiten und einen integrierten Ansatz zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt zu fördern.

b) Spanischer Rechtsrahmen

Spanisches Strafgesetzbuch

Wir sollten mit dem spanischen Strafgesetzbuch beginnen, da es ergänzende Maßnahmen zum umfassenden Gesetz festlegt und die entsprechenden Strafen für diejenigen festlegt, die die Straftaten begehen. Zu den relevanten Artikeln gehören 171, 172, 173, 192 unter anderen. Die wichtigsten gemäß dem Strafgesetzbuch (1995) sind:

- **Artikel 83** – Der Richter oder das Gericht kann die Aussetzung der Strafe unter der Bedingung des Respekts vor den folgenden Verboten und Pflichten anordnen, wenn dies erforderlich ist, um die Gefahr der Begehung neuer Straftaten zu vermeiden, ohne unverhältnismäßige und übermäßige Verpflichtungen und Pflichten aufzuerlegen: Verbot, sich der Opfer oder ihrer Familienangehörigen oder anderer Personen, die vom Richter oder Gericht bestimmt werden, deren Wohnungen, Arbeitsplätze oder andere Orte, die sie regelmäßig besuchen, zu nähern oder mit ihnen auf irgendeinem Weg zu kommunizieren. Diese Maßnahme wird immer den Personen mitgeteilt, auf die sie sich bezieht (Strafgesetzbuch, 1995). Der zuvor zitierte Artikel bezieht sich auf Artikel 33 des LO, der von der Aussetzung der Haftstrafe spricht, und als alternative Maßnahme wird eine restriktive Anordnung und eine gemeinnützige Arbeit festgelegt. Dieser

Artikel enthält auch weitere Richtlinien für das Verhalten, dem der Täter folgen muss.

- **Artikel 153** – Wer einer anderen Person mit irgendeinem Mittel oder Verfahren psychischen Schaden oder eine weniger schwere Verletzung als die in Absatz 2 von Artikel 147 vorgesehenen zufügt oder sie schlägt oder misshandelt, ohne Schaden zu verursachen, wenn das Opfer seine Frau ist oder eine Frau, die mit ihm eine ähnliche emotionale Beziehung hatte, auch ohne in einer gemeinsamen Wohnung zu leben, oder eine besonders schutzbedürftige Person, die mit dem Täter zusammenlebt, wird mit einer Haftstrafe von sechs Monaten bis zu einem Jahr oder mit gemeinnütziger Arbeit von 31 bis 80 Tagen bestraft und in jedem Fall mit dem Verlust des Rechts, Waffen zu besitzen und zu tragen, für einen Zeitraum von einem Jahr und einem Tag bis zu drei Jahren. Darüber hinaus kann, wenn der Richter oder das Gericht es im Interesse des Kindes oder einer Person mit besonderem Schutzbedarf für den Schutz als angemessen erachtet, das Verbot zur Ausübung der elterlichen Gewalt, der Vormundschaft, der Pflege oder der Vormundschaft für maximal fünf Jahre angeordnet werden (Strafgesetzbuch, 1995).

Strafprozessrecht (LECrIm)

Ein weiterer notwendiger Meilenstein ist das Strafprozessrecht (LECrIm). Der Bezug der Artikel zum Organischen Gesetz über Gewalt gegen Frauen (OL) ist in den Artikeln 416, 554 ter, 544 bis, 788, 797 und anderen zu finden. Gemäß dem LECrIm (1882):

- **Art. 344 ter.** Der ermittelnde Richter erlässt eine Schutzanordnung für Opfer häuslicher Gewalt, wenn es fundierte Hinweise auf die Begehung eines Verbrechens oder einer Straftat gegen das Leben, die körperliche oder seelische Unversehrtheit, die sexuelle Freiheit, die Freiheit oder die Sicherheit einer der in Artikel 173 Absatz 2 des Strafgesetzbuches genannten Personen gibt und sich eine objektive Risikosituation für das Opfer ergibt, die die Annahme einer der in diesem Artikel geregelten Schutzmaßnahmen erfordert.
- **Art. 797.** Das zuständige Gericht wird nach Erhalt des Polizeiberichts sowie der

zugehörigen Gegenstände, Instrumente und Beweismittel, wenn zutreffend, ein dringliches Verfahren einleiten. Gegen diese Entscheidung gibt es kein Rechtsmittel. Ungeachtet der anderen ihm übertragenen Funktionen wird er in einem dringlichen Fall die folgenden Verfahren durchführen, in der Reihenfolge, die er für am besten geeignet hält oder die die Umstände erfordern, unter aktiver Beteiligung der Staatsanwaltschaft:

1. Er wird schnellstmöglich die strafrechtlichen Vorstrafen des Inhaftierten oder der beschuldigten Person einholen.
2. Wenn dies zur rechtlichen Qualifizierung der vorgeworfenen Taten erforderlich ist (LECrIm, 1882).

In der Anwendung dieses Artikels kann es vorkommen, dass die Bearbeitung dringlicher Vorverfahren ausschließlich auf Anzeigen isolierter Ereignisse reduziert wird, die keine Vorstrafen aufweisen und nicht als letzter Vorfall einer Reihe früherer Ereignisse (Bedrohungen, Demütigungen...) erscheinen.

Umfassende Schutzmaßnahmen gegen geschlechtsspezifische Gewalt LO

23

Nun kommen wir zum Wendepunkt, wenn es um die Legalität von Gewalt gegen Frauen (VD) geht. Wir sprechen über das Organische Gesetz (OL) 1/2004 vom 28. Dezember, das Gesetz über umfassende Schutzmaßnahmen gegen geschlechtsspezifische Gewalt, das einstimmig vom spanischen Parlament verabschiedet wurde, mit dem Ziel, die Maßnahmen zu integrieren, die alle parlamentarischen Gruppen als notwendig erachteten. Die Notwendigkeit, die vorherigen Normen zu "integrieren", wird von dem Gesetz selbst in seiner Begründung aus zwei Gründen erklärt:

1. Wegen der sozialen Realität
2. Wegen der normativen Mängel aufgrund der fragmentierten Behandlung des Problems.

Das Hauptziel ist es, unter anderem zwei grundlegende Rechte zu verwirklichen: das

Recht des Artikels 15 der Verfassung auf Leben und körperliche sowie seelische Unversehrtheit; sowie das Förderungs Mandat, das die Verfassung in Artikel 9.2 (9) den öffentlichen Gewalten zuweist.

Nach der Analyse der Punkte des Inhalts des OL sollten wir uns auf die Schlüsselaspekte konzentrieren, die für die Vorbereitung der Studie am relevantesten sind. Laut dem Organischen Gesetz über umfassende Schutzmaßnahmen gegen geschlechtsspezifische Gewalt (2004) sind dies:

Titel I. "Maßnahmen zur Sensibilisierung, Prävention und Erkennung".

Unter diesen Maßnahmen finden sich: Ein nationaler Plan zur Sensibilisierung und Prävention von geschlechtsspezifischer Gewalt, um unsere Werte im sozialen Kontext zu fördern, die auf dem Respekt der grundlegenden Rechte und Freiheiten sowie auf der Gleichstellung von Männern und Frauen basieren.

- a) Es ist wichtig, Artikel 3 hervorzuheben. Sensibilisierung Pläne: Abschnitt b) Diese richten sich sowohl an Männer als auch an Frauen, aus der Arbeit in Gemeinschaften und interkulturellen Bereichen, einschließlich der Informations- und digitalen Technologie (Organisches Gesetz MPIVG 1/2004).
- b) Im Bereich der Bildung wurden die Bildungsgesetze geändert, um Ausbildungsziele im Bereich der Rechte und Pflichten zu integrieren.

Titel II. "Recht auf Information, vollständige soziale Hilfe und kostenlose Rechtsberatung"

Art. 18. Recht auf Information. Ebenso werden die notwendigen Mittel organisiert, um sicherzustellen, dass Frauen, die Opfer von geschlechtsspezifischer Gewalt sind und aufgrund ihrer persönlichen und sozialen Umstände Schwierigkeiten haben, vollständig Zugang zu Informationen zu erhalten, tatsächlich ihr Recht auf Information ausüben können. Die Informationen müssen auch für Frauen zugänglich sein, die kein Spanisch oder, wenn zutreffend, die andere Amtssprache ihres Wohnorts sprechen (MPIVG Organisches Gesetz, 2004).

Es ist von entscheidender Bedeutung, dass die Opfer ihr Recht auf Information kennen, um klare und präzise Informationen zu erhalten, da dies es ihnen ermöglicht, fundierte Entscheidungen zu treffen und somit effektiver Hilfe zu erhalten. Dieses Recht muss von Fachleuten und Institutionen umgesetzt werden, um die Sicherheit der Opfer zu gewährleisten; wenn dies nicht geschieht, spricht man von institutioneller Gewalt.

Titel III. STRAFRECHTLICHE SCHUTZMAßNAHMEN

Artikel 33. Aussetzung der Strafe.

Der zweite Absatz von Artikel 83 des Strafgesetzbuches, in der Fassung des Organischen Gesetzes 15/2003, lautet:

„Wenn es sich um Straftaten im Zusammenhang mit geschlechtsspezifischer Gewalt handelt, wird der Richter oder das Gericht in jedem Fall die Aussetzung der Strafe an die Erfüllung der in den Absätzen 1, 2 und 5 dieses Artikels festgelegten Verpflichtungen oder Pflichten knüpfen“ (MPIVG Organisches Gesetz, 2004).

Dieser Artikel zeigt, dass die Strafen, die "größtenteils" festgelegt sind, nicht immer gerecht sind. Denn wenn der Angeklagte kein Wiederholungstäter ist, wird die Haftstrafe ausgesetzt und durch eine Schutzmaßnahme oder gemeinnützige Arbeit ersetzt, was nicht vergleichbar ist. Es kann auch vorkommen, dass je nach Art des Gerichts die Anwendung der Schutzmaßnahme variieren kann, ebenso wie die endgültige Lösung der Straffreiheit des Angeklagten.

25

Titel IV. RECHTLICHE SCHUTZVORSCHRIFTEN

Kapitel I. Von den Gerichten für Gewalt gegen Frauen Artikel 47. Ausbildung.

Die Regierung, der Allgemeine Rat der Justiz und die autonomen Gemeinschaften werden im Rahmen ihrer jeweiligen Zuständigkeiten eine spezifische Ausbildung zur Gleichstellung und zur Nichtdiskriminierung aufgrund von Geschlecht und geschlechtsspezifischer Gewalt in den Ausbildungskursen für Richter und Staatsanwälte, Justizsekretäre, Sicherheitskräfte und Ärzte sicherstellen. In jedem Fall wird in den

vorherigen Ausbildungskursen die Aufmerksamkeit auf die Behinderung der Opfer gerichtet und indirekte Gewalt berücksichtigt (MPIVG Organisches Gesetz, 2004).

Eine spezialisierte Ausbildung im Bereich der Geschlechtergerechtigkeit im Justizbereich ist notwendig und unerlässlich. Wiederholt haben die Strafverfolgungsbehörden keine Geschlechterperspektive, was die Opfer der Anzeige abschrecken kann, weil, wenn der Fachmann, der die Opfer begleitet, keine Kenntnisse in diesem Bereich hat oder direkt institutionelle Gewalt ausübt, indem er das Thema in Frage stellt, wird es sehr schwierig, eine Anzeige zu ermutigen. Die Bedeutung der beruflichen Qualifikation sowohl der Anwälte als auch der Richter aus einer Geschlechterperspektive trägt dazu bei, eine korrekte Durchführung und die Sicherheit der Opfer zu gewährleisten, was die Entscheidung des Opfers, den Gerichtsprozess fortzusetzen, wirksamer macht.

Vollständige Garantie der sexuellen Freiheit LO.

Wir können diesen Abschnitt nicht abschließen, ohne auf einen weiteren wichtigen Meilenstein im Kampf gegen geschlechtsspezifische Gewalt auf spanischem Boden einzugehen. Wir sprechen von dem Organischen Gesetz (OL) 10/2022 zur globalen Garantie der sexuellen Freiheit, auch bekannt als das "Nur Ja bedeutet Ja"-Gesetz.

26

Obwohl dieses Gesetz sich ausschließlich auf sexuelle Straftaten konzentriert, dürfen wir nicht vergessen, dass (wie oben gesehen) sexuelle Gewalt ein wesentlicher Bestandteil der geschlechtsspezifischen Gewalt (VD) ist. Daher ist es wichtig, dieses Organische Gesetz zu berücksichtigen.

Es hat wichtige Änderungen in der spanischen Gesetzgebung eingeführt, die wir wie folgt zusammenfassen können:

1. Notwendige Änderungen:

- Es entstand nach dem Fall „La Manada“ (ein sehr bekannter Fall von sexueller Gewalt durch eine Gruppe von Männern während des San-Fermín-Festes in Pamplona), bei dem von sexueller Belästigung statt von Vergewaltigung gesprochen wurde, aufgrund einer sexistischen Interpretation. Die

feministische Bewegung und die #MeToo-Bewegung beeinflussten die Überprüfung der strafrechtlichen Bestimmungen im Zusammenhang mit sexueller Freiheit.

2. Schlüsseländerungen:

- Zustimmung: Das Gesetz konzentriert sich auf die explizite Zustimmung, um festzustellen, ob es sich um sexuelle Gewalt handelt.
- Ende der sexuellen Misshandlung: Die Figur der sexuellen Misshandlung wird abgeschafft.
- Straßenbelästigung: Straßenbelästigung wird jetzt strafrechtlich erfasst.

Verbindung zum sozialen Dienst

All das oben Genannte hängt mit der Disziplin des Sozialdienstes zusammen, da das Organische Gesetz mit dem Ziel geschaffen wurde, geschlechtsspezifische Gewalt aus der Gesellschaft zu eliminieren. Fachleute in dieser Disziplin arbeiten direkt im Interventionsbereich, indem sie den Opfern, die Teil einer gefährdeten Gruppe sind, umfassende Hilfe und Unterstützung bieten. Sie bieten verschiedene Dienstleistungen wie Beratung, emotionale Unterstützung, Orientierung in verschiedenen Bereichen und erkennen, wenn erforderlich, die verschiedenen Situationen, in denen diese Gewalt vorkommt. Sie sind auch im Bereich der Prävention und Sensibilisierung der Bürger tätig und entwickeln bei Bedarf Schutzpläne für die Opfer.

27

Psychosozialer Ansatz

Einige psychologische Leitlinien, die bei der Prävention und Intervention hilfreich sein können:

1. **Frauenemanzipation:** Empowerment ist entscheidend, um die Machtverhältnisse zwischen den Geschlechtern auszugleichen. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Empowerment sich nicht nur auf wirtschaftliche Macht bezieht, sondern auch auf Fähigkeiten in der Kommunikation, das Selbstwertgefühl und die Rollen

in der Partnerschaft und in der Gesellschaft.

2. **Ideologie und Geschlechterrollen:** Die Verinnerlichung von Geschlechterrollen und die Akzeptanz der männlichen Überlegenheit können Gewalt begünstigen. Es ist entscheidend, diese Überzeugungen anzugehen und eine gleichberechtigte Sichtweise zwischen Männern und Frauen zu fördern.

3. **Psychologische Unterstützung:** Psychologen spielen eine Schlüsselrolle bei der Unterstützung von Opfern geschlechtsspezifischer Gewalt. Sie bieten emotionale Unterstützung, helfen dabei, den Missbrauchskreislauf zu durchbrechen und fördern die Autonomie der Opfer.

4. **Ressourcen und Unterstützungsnetzwerke:** Es ist wichtig, die Opfer mit Ressourcen und Organisationen in Verbindung zu bringen, die rechtliche, emotionale und soziale Unterstützung bieten können. Diese Netzwerke helfen den Frauen, Gewaltsituationen zu entkommen und ihre Gesundheit sowie Autonomie wiederzuerlangen.

Wir erinnern daran, dass der Kampf gegen geschlechtsspezifische Gewalt einen umfassenden Ansatz erfordert, der die gesamte Gesellschaft einbezieht. Wenn du weitere Informationen oder spezifische Hilfe benötigst, zögere nicht, lokale Ressourcen oder qualifizierte Fachleute zu suchen.

Selbstlernen (2 Stunden)

Lernaktivität 1	Unterscheidung zwischen Gewalt, Aggressivität und Aggression.
Lernergebnis	Klares Unterscheiden zwischen den verschiedenen Formen von geschlechtsspezifischer Gewalt (VD).

Der Ausbilder wird konkrete Beispiele von Handlungen geben, und die Studierenden werden diskutieren, in welche gewalttätigen Verhaltensweisen diese fallen. Bei Zweifeln wird der Ausbilder die Definitionen von jedem, die im Modul enthalten sind, vorlesen (wir werden diese hier zur Bequemlichkeit des Ausbilders bereitstellen).

Verhalten	Für die Aktivität identifizierte Fälle.
<p>Gewalt</p> <p><i>Gewalt bezieht sich auf absichtliche Handlungen, die physischen oder psychischen Schaden an einer anderen Person verursachen. Sie kann sich durch Taten wie Schläge, Drohungen und emotionale Misshandlungen manifestieren. Sie umfasst ein signifikantes Maß an körperlichen oder geistigen Verletzungen. Es ist ein extremeres Verhalten als Aggression.</i></p>	
<p>Aggression</p> <p><i>Aggressivität ist die Tendenz, feindseliges Verhalten gegenüber anderen zu zeigen. Sie bedeutet nicht unbedingt das Erreichen des Niveaus an körperlichen oder geistigen Schäden, das Gewalt kennzeichnet. Es handelt sich um ein allgemeineres Verhalten, das sich auf verschiedene Weisen manifestieren kann, wie Diskussionen, Reizbarkeit oder starke verbale Ausdrücke. Aggressivität ist ein grundlegendes und primäres Verhalten, das in der Aktivität lebender Wesen vorhanden ist und physische, emotionale, kognitive und soziale Aspekte umfasst.</i></p>	

Angreifen

Aggression bezieht sich auf den absichtlichen Einsatz von physischer Gewalt oder Macht, sowohl in Form von Bedrohungen als auch in realer Ausübung. Sie kann gegen sich selbst, eine andere Person oder eine Gruppe/Gemeinschaft gerichtet sein. Aggression kann Verletzungen, Tod, psychische Schäden oder Entwicklungsstörungen verursachen.

Lernaktivität 2	Aktivität zur Klassifizierung der Arten von häuslicher Gewalt
Lernergebnis	Um in der Lage zu sein, einen konkreten Fall dem richtigen Typ der häuslichen Gewalt zuzuordnen.

30

Der Ausbilder wird Beispiele für konkrete Situationen und Kontexte liefern, und die Studierenden werden diskutieren, in welche Art von häuslicher Gewalt sie fallen. Bei Zweifeln wird der Ausbilder die Definitionen von jedem, die im Modul enthalten sind, vorlesen (wir werden sie hier zur Bequemlichkeit des Ausbilders bereitstellen).

ART DER HÄUSLICHEN GEWALT	Für die Aktivität identifizierte Fälle.
<p>Körperliche Gewalt</p> <p>Dies bezieht sich auf das, was gegen eine Frau verwendet wird, um Schmerzen oder Schäden zu verursachen oder das Risiko zu verursachen, und auf jede andere Form von</p>	

Missbrauch oder Aggression, die ihre körperliche Integrität gefährdet.

Psychische Gewalt

Dies ist die Art von Missbrauch, die jedes verbale, nonverbale oder absichtliche Verhalten oder Unterlassung umfasst, das eine Abwertung oder das Leiden einer Frau durch Bedrohungen, Demütigungen, Erniedrigungen, Aufforderungen zur Gehorsamkeit oder Unterwerfung, verbale Zwangsausübung, Beleidigungen, Isolation oder jede andere Einschränkung ihrer persönlichen Freiheit mit der Absicht beinhaltet, die Frau zu kontrollieren und zu unterwerfen.

Soziale Gewalt

Diese basiert auf der Einschränkung, Kontrolle und Förderung der sozialen Isolation von Frauen. Das Opfer wird von der Familie und Freunden getrennt, wobei es ihrer sozialen Unterstützung beraubt wird und aus ihrer gewohnten Umgebung entfernt wird.

Sexuelle Gewalt

Dies bezieht sich auf verschiedene Formen von sexueller Aggression. Wir verstehen sexuelle Gewalt als jede Handlung, die die Verletzung des Rechts einer Frau, ihr sexuelles Leben freiwillig zu bestimmen, auf jede Weise umfasst, mit oder ohne genitalen Kontakt, durch Bedrohung, Zwang, Einsatz von Gewalt oder Einschüchterung, einschließlich Vergewaltigung innerhalb der Ehe.

Wirtschaftliche Gewalt

Dies umfasst die absichtliche und ungerechtfertigte Entziehung von Ressourcen für das physische oder psychische Wohl der Frauen und ihrer Töchter und Söhne, Diskriminierung bei der Bereitstellung von gemeinsamen Ressourcen im Rahmen des Zusammenlebens oder das Verbot, außerhalb des Hauses zu arbeiten.

Selbstlernen

Im Folgenden ist eine selbstgesteuerte Lernaktivität aufgeführt:

<p>Lernaktivität 1</p>	<p>Online-Schulung:</p> <p><i>IMPRODOVA – Europäische Plattform für Schulungen zur häuslichen Gewalt</i></p> <p>https://training.improdova.eu/en/training-modules-for-the-police/module-1-forms-and-dynamics-of-domestic-violence/</p>
<p>Lernziel</p>	<p>Diese Trainingsplattform wurde entwickelt, um den Teilnehmern ein umfassendes Verständnis der <u>häuslichen Gewalt</u> zu vermitteln und die notwendigen Fähigkeiten zu entwickeln, um dieses Problem effektiv zu bekämpfen. Die Teilnehmer werden lernen, <u>die Indikatoren häuslicher Gewalt zu erkennen</u>, sensibel mit den Opfern zu kommunizieren und <u>den Opfern den Zugang zur Justiz zu erleichtern</u>. Sie werden auch die <u>Bedeutung der Risikobewertung und Sicherheitsplanung, internationaler Rechtsrahmen, interorganisatorischer Zusammenarbeit</u>, der Auswirkungen von Stereotypen und unbewussten Vorurteilen sowie der Selbstfürsorge im Fall von häuslicher Gewalt verstehen.</p>

Bewertung

Informelle Bewertung, wie Fragen und formelle Nutzung von Quiz über [Mentimeter](#)

Referenzen und nützliche Ressourcen für weiterführende Informationen

- [Eine Einführung in die Risikobewertung bei Fällen häuslicher Gewalt](#)
- [Häusliche und familiäre Gewalt: Wie man einen Plan zur Selbstfürsorge erstellt](#)
- [Ein europäischer Ansatz zur Beendigung der Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt](#)
- [Die EU fordert das Ende der Gewalt gegen Frauen: Was sind die neuen Gesetzesvorschläge?](#)

Video 1

URL/ Link zum video	https://youtu.be/hHXGYEJTR2o?si=hRHMriH5r_kETjqN
Titel des video	"Rita" Professionelle Antworten auf häusliche Gewalt: Die Rolle der Multi-Agency-Kooperation
Beschreibung des Inhalts des Videos	Dieses IMPRODOVA-Schulungsvideo für Ersthelfer (FLR), einschließlich medizinischem Personal und anderer Fachkräfte, die mit häuslicher Gewalt umgehen, stellt den fiktiven Fall von „Rita“ vor und zeigt, wie die Zusammenarbeit zwischen FLR, einschließlich medizinischen Fachkräften, NGOs, Polizei und Sozialarbeitern, optimal aussehen kann. Es beleuchtet den Prozess der Unterstützung von Überlebenden häuslicher Gewalt, mit besonderem Fokus auf die Risikobewertung und die Dokumentation von Fällen. Diese Botschaft wird durch die Präsentation einer „Best-

	Practice-Prozedur“ vermittelt, bei der die Zusammenarbeit zwischen den Agenturen die Unterstützung des Überlebenden erheblich verbessert. Das Video hält an einigen kritischen Punkten an, an denen ein FLR Entscheidungen trifft, und zeigt dann, wie die Zusammenarbeit der FLR und die Unterstützung der Überlebenden durch die Wahl eines anderen Ansatzes verbessert werden können. Dies soll dem Publikum einen tieferen Einblick in den Prozess bieten.
Reflexionsfragen vor und nach dem Ansehen des Videos	<ul style="list-style-type: none"> - Was hast du gelernt? - Wie wichtig ist die Dokumentation des Falls für die rechtliche Vorgehensweise?

Lehrplan

Lehrplan			
Modul	<i>Modul 1: Einführung in häusliche Gewalt</i>		
Gesamtdauer	<i>4 Stunden</i>		
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Video. • Block notes /Stift. 		
Lernziele Matrix-Modell	<table border="1"> <tr> <td><i>Wissen</i></td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Erkennen Sie den Unterschied zwischen den Handlungen häuslicher Gewalt (Gewalt, Aggressivität und Aggression). Erkennen Sie die verschiedenen Arten von häuslicher Gewalt.</i> </td> </tr> </table>	<i>Wissen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Erkennen Sie den Unterschied zwischen den Handlungen häuslicher Gewalt (Gewalt, Aggressivität und Aggression). Erkennen Sie die verschiedenen Arten von häuslicher Gewalt.</i>
<i>Wissen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Erkennen Sie den Unterschied zwischen den Handlungen häuslicher Gewalt (Gewalt, Aggressivität und Aggression). Erkennen Sie die verschiedenen Arten von häuslicher Gewalt.</i> 		

	Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln von Fähigkeiten zur Bewertung und Identifizierung von Formen häuslicher Gewalt. • Identifizieren des anwendbaren rechtlichen Rahmens für jede Situation häuslicher Gewalt.
	Einstellung	<ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeit bei der Identifizierung und Klassifizierung von häuslicher Gewalt, um den richtigen rechtlichen Schutz zu gewährleisten. • Engagement für kontinuierliche Schulung und Ausbildung, um über die neuesten rechtlichen Entwicklungen zum Schutz vor häuslicher Gewalt informiert zu bleiben.
	Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> • Verstehen der Vielfalt von häuslicher Gewalt-Ereignissen. • Richtiges Klassifizieren des häuslichen Gewalt-Ereignisses. • Wissen, welcher rechtliche Rahmen auf jedes häusliche Gewalt-Ereignis anwendbar ist.
Einführung	<p>Dieser Kurs beginnt mit einem einführenden Video. Daher wird der Ansatz dieser Lektion kollaborativ durch Diskussionen erfolgen und anschließend werden die theoretischen Inhalte kurz vorgestellt. Danach werden die Teilnehmer die beiden geführten Aktivitäten durchführen.</p>	

<p>Theoretische Inhalte</p>	<p><i>Was die theoretischen Inhalte betrifft, werden wir die verschiedenen Arten häuslicher Gewalt, die bestehenden Erklärungsansätze für dieses Phänomen und den rechtlichen Schutzrahmen in einem EU-Land (Spanien) untersuchen</i></p>
<p>Lernaktivität</p>	<p><i>Gruppenaktivität:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Aktivität 1. Ausbildungsunterscheidung zwischen Gewalt, Aggressivität und Aggression.</i> • <i>Aktivität 2. Übung zur Klassifizierung der Arten von häuslicher Gewalt.</i> <p><i>Selbstlernen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Aktivität 1. Online-Schulung:</i> <p><i>IMPRODOVA – Europäische Plattform für Schulungen zur häuslichen Gewalt</i></p> <p>https://training.improdova.eu/en/training-modules-for-the-police/module-1-forms-and-dynamics-of-domestic-violence/</p>
<p>Bewertung</p>	<p><i>Informelle Bewertung durch Fragen und formelle Nutzung von Quiz über Mentimeter.</i></p> <p>https://www.mentimeter.com/</p>
<p>Referenzen und nützliche Ressourcen für weiterführende Informationen:</p>	<p><i>Eine Einführung in die Risikobewertung bei Fällen häuslicher Gewalt</i></p> <p>https://youtu.be/AB00K1jiFUc?si=CnNNL-RYhtQ6iPJY</p> <p><i>Häusliche und familiäre Gewalt: Wie man einen Plan zur Selbstfürsorge erstellt</i></p> <p>https://youtu.be/w9Z5a8gjFX0?si=sEcWOSIU_vvphHA</p>

	<p><i>Ein europäischer Ansatz zur Beendigung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt</i></p> <p>https://youtu.be/R2rmHL9_Ev0?si=9PY6yyiQQjjAKDg1</p> <p><i>Die EU fordert ein Ende der Gewalt gegen Frauen: Was sind die neuen Gesetzesvorschläge?</i></p> <p>https://youtu.be/1S6BU4yjqv4?si=5OYU4nRglgGCrjo6</p>
--	--

Modul 2: Trauma und Resilienz verstehen

Übersicht

Das folgende Modul ist eine Einführung in diese beiden grundlegenden Konzepte: Trauma und Resilienz.

Laut dem Psychologie-Wörterbuch der American Psychological Association (APA) wird Trauma als eine emotionale Reaktion auf ein erschütterndes Ereignis verstanden, das typische Reaktionen wie Schock und Verleugnung hervorruft. Auch langfristige Reaktionen umfassen unvorhersehbare Emotionen, Flashbacks, angespannte Beziehungen und körperliche Symptome.

Resilienz, so das Wörterbuch der Psychologie, ist der Prozess und das Ergebnis der erfolgreichen Anpassung an schwierige oder herausfordernde Lebenserfahrungen, insbesondere durch geistige, emotionale und verhaltensmäßige Flexibilität sowie die Anpassung an äußere und innere Anforderungen.

Lernziele

Lernergebnismatrix	Wissen	<ul style="list-style-type: none"> ● Erkenne das Trauma und die verschiedenen Verhaltensweisen, die auf ein traumatisches Ereignis folgen. ● Bau emotionales Wohlbefinden auf und erlange ein Gefühl der Kontrolle nach einer Katastrophe.
---------------------------	---------------	--

	Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Bau emotionales Wohlbefinden auf und erlange ein Gefühl der Kontrolle nach einer Katastrophe.</i> • <i>Steigere deine Resilienzfähigkeit gegenüber Schwierigkeiten, indem du gezielte Resilienstrategien anwendest.</i>
	Einstellung	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Erkenne und respektiere die psychologischen und kontextuellen Faktoren, die das Verhaltensverhalten nach traumatischen Ereignissen beeinflussen.</i> • <i>Engagiere dich in kontinuierlicher Bildung und Weiterbildung, um über die neuesten Forschungen, Politiken und bewährte Verfahren im Bereich traumatisches Verhalten und Resilienzbaufähigkeit informiert zu bleiben.</i>
	Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Untersuche das Verhaltensprofil des Traumas, das durch ein traumatisches Ereignis verursacht wird.</i> • <i>Untersuche die verschiedenen Schritte, die erforderlich sind, um</i>

		<p>das traumatische Wohlbefinden zu fördern.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Untersuche die effektivsten Resilienstrategien.
--	--	--

Theoretische Inhalte (1 Stunde)

Trauma

Laut der American Psychological Association ist Trauma eine emotionale Reaktion auf ein schreckliches Ereignis wie einen Unfall, ein Verbrechen, eine Naturkatastrophe, körperlichen oder emotionalen Missbrauch, Verlassenheit, das Erleben oder das Zeugen von Gewalt, den Tod eines geliebten Menschen, Krieg und mehr. Direkt nach dem Ereignis sind Schock und Verleugnung typisch. Langfristige Reaktionen umfassen unvorhersehbare Emotionen, Flashbacks, angespannte Beziehungen und sogar körperliche Symptome wie Kopfschmerzen oder Übelkeit. Obwohl diese Gefühle normal sind, haben einige Menschen Schwierigkeiten, mit ihrem Leben weiterzumachen. Psychologen können ihnen helfen, konstruktive Wege zu finden, um mit ihren Emotionen umzugehen.

40

Alle erleben Stress. Die Schule kann stressig sein. Diskussionen mit Freunden und Familie können stressig sein. Dies sind normale Arten von Situationen, die Stress verursachen. Manchmal passieren Dinge, die über den normalen Stress hinausgehen. Ereignisse, die extrem stressig sind, werden als Trauma bezeichnet. Traumata sind in der Regel Situationen, in denen jemand missbraucht wird, sich verletzt oder denkt, dass es so hätte sein können. Traumata verursachen viele Emotionen wie Verwirrung, Angst, Überwältigung, Machtlosigkeit, Wut und/oder Gefühllosigkeit.

Wenn du mit einem Trauma konfrontiert wirst, schaltest du in den Überlebensmodus und nutzt Überlebensreaktionen wie Kämpfen, Fliehen oder Erstarren. Wenn du ein Trauma erleidest, insbesondere wenn es wiederholt auftritt, kannst du in einem

"Überlebensmodus" stecken bleiben. Es kann schwierig sein, sich sicher zu fühlen. Du kannst das Gefühl haben, dass dein Leben außer Kontrolle geraten ist. Es kann schwierig sein, Menschen zu vertrauen oder dich ihnen zu nähern. Du kannst viele Konflikte und Dramen mit den Menschen um dich herum erleben. Vielleicht beginnst du auch zu glauben, dass sich niemand um dich kümmert. Therapie hilft jungen Menschen, diese belastenden Gedanken und Gefühle zu überwinden und mehr Freude am Leben und an Beziehungen zu anderen zu finden.

Das Verständnis der normalen Emotionen und Reaktionen, die auf ein traumatisches Ereignis folgen, kann dir helfen, mit deinen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen umzugehen.

Nach einer Katastrophe fühlen sich Menschen oft benommen, desorientiert oder unfähig, belastende Informationen zu verarbeiten. Sobald diese anfänglichen Reaktionen abklingen, können die Menschen eine Vielzahl von Gedanken und Verhaltensweisen erleben. Zu den häufigen Reaktionen gehören:

- **Intensive oder unvorhersehbare Gefühle.** Du könntest ängstlich, nervös, überwältigt oder bedrückt sein. Du könntest auch reizbarer oder launischer als gewöhnlich sein.
- **Veränderungen in Gedanken und Verhaltensmustern.** Du könntest wiederholt lebhaftere Erinnerungen an das Ereignis haben. Diese Erinnerungen können ohne ersichtlichen Grund auftreten und zu körperlichen Reaktionen wie erhöhtem Herzschlag oder Schwitzen führen. Es kann schwierig sein, sich zu konzentrieren oder Entscheidungen zu treffen. Auch Schlaf- und Essgewohnheiten können gestört werden. Manche Menschen essen zu viel und schlafen zu viel, während andere Schlaf- und Appetitverlust erleben.
- **Empfindlichkeit gegenüber Umweltfaktoren.** Sirenen, laute Geräusche, Brandgerüche oder andere Umwelteinflüsse können Erinnerungen an die Katastrophe hervorrufen und mehr Angst erzeugen. Diese "Auslöser" können

von der Angst begleitet sein, dass sich das belastende Ereignis wiederholt.

- **Spannungen in zwischenmenschlichen Beziehungen.** Es kann zu mehr Konflikten kommen, wie häufigeren Meinungsverschiedenheiten mit Familienmitgliedern und Kollegen. Du könntest dich auch zurückziehen, isolieren oder von deinen üblichen sozialen Aktivitäten abkoppeln.
- **Körperliche Symptome im Zusammenhang mit Stress.** Kopfschmerzen, Übelkeit und Brustschmerzen können auftreten und medizinische Hilfe erfordern. Bestehende gesundheitliche Probleme könnten durch den stressbedingten Einfluss der Katastrophe verschärft werden.

Glücklicherweise zeigt die Forschung, dass die meisten Menschen resilient sind und sich im Laufe der Zeit von einer Tragödie erholen können. Es ist üblich, dass Menschen in der unmittelbaren Nachfolgewoche Stress erleben, aber nach wenigen Monaten können die meisten wieder so funktionieren wie vor der Katastrophe. Es ist wichtig, daran zu denken, dass Resilienz und Genesung die Norm sind, nicht langfristige Belastung.

42

Es gibt einige Schritte, die du unternehmen kannst, um emotionales Wohlbefinden aufzubauen und ein Gefühl der Kontrolle nach einer Katastrophe zu erlangen, darunter:

- **Gönne dir Zeit, dich anzupassen.** Erwarte, dass dies eine schwierige Zeit in deinem Leben sein wird. Erlaube dir, um die Verluste zu trauern, die du erlitten hast, und sei geduldig mit den Veränderungen in deinem emotionalen Zustand.
- **Suche Unterstützung von Menschen, die sich um dich sorgen und dir zuhören und mit deiner Situation mitfühlen.** Soziale Unterstützung ist ein Schlüsselbestandteil der Erholung nach einer Katastrophe. Familie und Freunde können eine wichtige Ressource sein. Du kannst Unterstützung und Gemeinsamkeiten bei anderen finden, die das Desaster überlebt haben. Vielleicht möchtest du auch andere Menschen kontaktieren, die nicht betroffen

sind und dir mehr Unterstützung und Objektivität bieten können.

- **Teile deine Erfahrung.** Drücke aus, was du fühlst, auf jede Weise, die dir angenehm ist, z. B. indem du mit deiner Familie oder engen Freunden sprichst, ein Tagebuch führst oder dich in einer kreativen Aktivität betätigst (z. B. Zeichnen, Töpfern usw.).
- **Finde eine lokale Selbsthilfegruppe, die von Fachleuten mit entsprechender Ausbildung und Erfahrung geleitet wird.** Selbsthilfegruppen sind oft für Überlebende verfügbar. Gruppengespräche können dir helfen, zu erkennen, dass du nicht allein in deinen Reaktionen und Emotionen bist. Die Treffen von Selbsthilfegruppen können besonders hilfreich für Menschen mit begrenzten persönlichen Unterstützungssystemen sein.
- **Engagiere dich in gesunden Verhaltensweisen, um deine Fähigkeit zur Bewältigung von übermäßigem Stress zu verbessern.** Iss ausgewogene Mahlzeiten und schlafe ausreichend. Wenn du weiterhin Schwierigkeiten mit dem Schlaf hast, kannst du möglicherweise etwas Erleichterung durch Entspannungstechniken finden. Vermeide Alkohol und Drogen, da diese eine lähmende Ablenkung darstellen können, die aktives Handeln und das Vorwärtstommen nach der Katastrophe verringern und verzögern kann.
- **Stelle oder stelle Routinen wieder her.** Das kann regelmäßige Mahlzeiten, Schlaf- und Wachzeiten oder ein Bewegungsprogramm umfassen. Baue positive Routinen auf, auf die du dich während dieser belastenden Zeiten freuen kannst, wie ein Hobby zu verfolgen, in einem Park oder einem schönen Viertel spazieren zu gehen oder ein gutes Buch zu lesen.
- **Vermeide es, wichtige Entscheidungen im Leben zu treffen.** Berufs- oder Jobwechsel und andere wichtige Entscheidungen sind oft sehr stressig und noch schwieriger zu bewältigen, wenn du dich von einer Katastrophe erholst.

Wenn du anhaltende Gefühle von Belastung oder Verzweiflung bemerkst und das Gefühl hast, dass du kaum in der Lage bist, deine täglichen Aufgaben und Verantwortlichkeiten zu erfüllen, konsultiere einen zugelassenen Fachmann für psychische Gesundheit, wie einen Psychologen. Psychologen sind ausgebildet, Menschen bei der Bewältigung emotionaler Reaktionen auf Katastrophen zu unterstützen, wie Unglauben, Stress, Angst und Schmerz, und ihnen zu helfen, weiterzumachen. [Link](#)

Resilienz

Laut dem APA Dictionary of Psychology ist Resilienz der Prozess und das Ergebnis der erfolgreichen Anpassung an schwierige oder herausfordernde Lebenserfahrungen, insbesondere durch mentale, emotionale und verhaltensbezogene Flexibilität sowie die Anpassung an externe und interne Anforderungen.

Verschiedene Faktoren tragen dazu bei, wie Menschen mit Widrigkeiten umgehen, einschließlich der Art und Weise, wie Individuen die Welt sehen und mit ihr interagieren, der Verfügbarkeit und Qualität sozialer Ressourcen sowie spezifischer Bewältigungsstrategien.

Psychologische Forschung zeigt, dass Ressourcen und Fähigkeiten, die mit einer positiveren Anpassung (d. h. einer höheren Resilienz) verbunden sind, kultiviert und geübt werden können.

Wir alle erleben Traumata, Widrigkeiten und andere Stressfaktoren. Daher ist es sehr wichtig, zu lernen, wie man sich an lebensverändernde Situationen anpasst und dabei sogar stärker aus ihnen hervorgeht.

Das Leben mag keine Karte mit sich bringen, aber jeder wird Wendepunkte erleben, von den täglichen Herausforderungen bis hin zu traumatischen Ereignissen mit langanhaltenden Auswirkungen, wie dem Tod eines geliebten Menschen, einem lebensverändernden Unfall oder einer schweren Krankheit. Jede Veränderung trifft Menschen unterschiedlich und bringt eine einzigartige Mischung aus Gedanken, starken

Emotionen und Unsicherheit mit sich. Dennoch passen sich Menschen im Laufe der Zeit in der Regel gut an lebensverändernde und stressige Situationen an, zum Teil dank der Resilienz.

Psychologen definieren Resilienz als den Prozess der Anpassung an Widrigkeiten, Traumata, Tragödien, Bedrohungen oder bedeutende Stressquellen wie familiäre und zwischenmenschliche Probleme, schwere gesundheitliche Probleme oder Stressfaktoren am Arbeitsplatz und finanzielle Belastungen. Auch wenn Resilienz das „Abprallen“ von diesen schwierigen Erfahrungen impliziert, kann sie auch tiefgreifendes persönliches Wachstum beinhalten.

Obwohl diese negativen Ereignisse, ähnlich wie die unruhigen Gewässer eines Flusses, sicherlich schmerzhaft und schwierig sind, müssen sie nicht das Ergebnis deines Lebens bestimmen. Es gibt viele Aspekte deines Lebens, die du kontrollieren, verändern und mit denen du wachsen kannst. Das ist die Rolle der Resilienz. Resilient zu werden hilft dir nicht nur, schwierige Umstände zu überwinden, sondern auch, zu wachsen und dein Leben auf dem Weg zu verbessern.

45

Resilient zu sein bedeutet nicht, dass eine Person keine Schwierigkeiten oder Belastung erfahren wird. Menschen, die in ihrem Leben schwere Widrigkeiten oder Traumata erlitten haben, erleben häufig emotionale Schmerzen und Stress. Tatsächlich ist es wahrscheinlich, dass der Weg zur Resilienz mit erheblichen emotionalen Belastungen verbunden ist.

Während einige Faktoren manche Individuen resilienter machen können als andere, ist Resilienz nicht notwendigerweise ein Persönlichkeitsmerkmal, das nur einige Menschen besitzen. Im Gegenteil, Resilienz umfasst Verhaltensweisen, Gedanken und Handlungen, die jeder lernen und entwickeln kann. Die Fähigkeit, Resilienz zu lernen, ist einer der Gründe, warum die Forschung gezeigt hat, dass Resilienz gewöhnlich ist, nicht außergewöhnlich.

Wie beim Aufbau eines Muskels erfordert das Erhöhen deiner Resilienz Zeit und Absicht. Sich auf vier grundlegende Komponenten zu konzentrieren – Verbindung, Wohlbefinden,

gesunde Gedanken und Bedeutung – kann dir ermöglichen, zu widerstehen und aus schwierigen und traumatischen Erfahrungen zu lernen. Um deine Resilienz gegenüber Widrigkeiten zu steigern und aus den Schwierigkeiten zu wachsen, kannst du diese Strategien anwenden.

Baue deine Verbindungen auf

Priorisiere Beziehungen. Der Kontakt zu empathischen und verständnisvollen Menschen kann dir in schwierigen Zeiten helfen, dich daran zu erinnern, dass du nicht allein bist. Konzentriere dich darauf, zuverlässige und mitfühlende Menschen zu finden, die deine Gefühle validieren und deine Resilienz unterstützen.

Der Schmerz durch traumatische Ereignisse kann manche Menschen dazu bringen, sich zu isolieren, aber es ist wichtig, die Hilfe und Unterstützung derjenigen anzunehmen, die sich um dich kümmern. Egal, ob du mit deinem Partner einen wöchentlichen Termin machst oder ein Mittagessen mit einem Freund planst, versuche, den Kontakt zu den Menschen, die dir wichtig sind, an erste Stelle zu setzen.

46

Tritt einer Gruppe bei. Neben individuellen Beziehungen stellen manche Menschen fest, dass es ihnen hilft, in zivilen Gruppen, religiösen Gemeinschaften oder anderen lokalen Organisationen aktiv zu sein, um soziale Unterstützung zu erhalten und die Hoffnung wiederzufinden. Suche in deiner Nähe nach Gruppen, die dir Unterstützung bieten und dir in schwierigen Zeiten ein Gefühl von Zweck oder Freude geben können.

Förderung des Wohlbefindens

Kümmere dich um deinen Körper. Selbstpflege mag ein Modebegriff sein, aber es ist auch eine legitime Praxis für die geistige Gesundheit und den Aufbau von Resilienz. Dies liegt daran, dass Stress sowohl körperlich als auch emotional ist. Positives Lebensstilverhalten wie gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, ausreichend Flüssigkeitszufuhr und regelmäßige Bewegung kann den Körper stärken, um mit Stress umzugehen und die Auswirkungen von Emotionen wie Angst oder Depression zu verringern.

Übe Achtsamkeit. Auch achtsames Tagebuchführen, Yoga und andere spirituelle Praktiken wie Gebet oder Meditation können den Menschen helfen, Verbindungen aufzubauen und die Hoffnung wiederherzustellen, was sie darauf vorbereiten kann, schwierige Situationen zu meistern, die Resilienz erfordern. Wenn du ein Tagebuch schreibst, meditierst oder betest, denke über die positiven Aspekte deines Lebens nach und erinnere dich an die Dinge, für die du dankbar bist – auch in persönlichen Prüfungen.

Vermeide negative Bewältigungsstrategien. Du könntest versucht sein, deinen Schmerz mit Alkohol, Drogen oder anderen Substanzen zu betäuben, aber das ist wie ein Pflaster auf einer tiefen Wunde. Konzentriere dich stattdessen darauf, deinem Körper die Ressourcen zu geben, um mit Stress umzugehen, anstatt zu versuchen, das Gefühl von Stress vollständig zu eliminieren.

Finde deinen Lebenssinn

Hilf anderen. Ob du nun freiwillig in einem Obdachlosenheim arbeitest oder einem Freund in Not beistehst, du kannst ein Gefühl der Zielstrebigkeit entwickeln, dein Selbstwertgefühl stärken, mit anderen in Kontakt treten und anderen konkret helfen – all dies kann deine Resilienz fördern.

Sei proaktiv. Es ist hilfreich, deine Emotionen in schwierigen Zeiten anzuerkennen und zu akzeptieren, aber es ist auch wichtig, dich selbst bei der Entdeckung deiner Stärken zu unterstützen, indem du dich fragst: „Was kann ich für ein Problem in meinem Leben tun?“ Wenn die Probleme zu groß erscheinen, um sie anzugehen, teile sie in kleinere, handhabbare Teile.

Beispielsweise, wenn du deinen Job verloren hast, kannst du deinen Chef möglicherweise nicht davon überzeugen, dass es ein Fehler war, dich zu entlassen. Aber du kannst jeden Tag eine Stunde damit verbringen, an deinen besten Fähigkeiten zu arbeiten oder deinen Lebenslauf zu überarbeiten. Die Initiative zu ergreifen erinnert dich daran, dass du auch in stressigen Zeiten Motivation und Zielstrebigkeit aufbringen kannst, was deine Chancen erhöht, dich in schwierigen Momenten wieder aufzurichten.

Bewege dich in Richtung deiner Ziele. Setze dir einige realistische Ziele und tue regelmäßig etwas, auch wenn es nur ein kleiner Erfolg ist, das dich in Richtung der Dinge bringt, die du erreichen möchtest. Anstatt dich auf Aufgaben zu konzentrieren, die unerreichbar erscheinen, frage dich: „Was ist eine Sache, die ich heute erreichen kann, die mich in die Richtung bringt, in die ich gehen möchte?“ Zum Beispiel, wenn du mit dem Verlust einer geliebten Person kämpfst und vorankommen möchtest, könntest du einer Trauergruppe beitreten.

Suche nach Möglichkeiten zur Selbstentdeckung. Oft entdecken Menschen, dass sie durch eine schwierige Zeit gewachsen sind. Zum Beispiel haben Menschen nach einer Tragödie oder Herausforderung über bessere Beziehungen und ein größeres Gefühl von Stärke berichtet, auch wenn sie sich verletztlich fühlten. Dies kann ihr Selbstwertgefühl erhöhen und ihre Wertschätzung für das Leben vertiefen.

Umarme gesunde Gedanken

Bewahre die Perspektive. Wie du denkst, kann eine bedeutende Rolle dabei spielen, wie du dich fühlst und wie resilient du gegenüber Hindernissen bist. Versuche, irrationale Denkmuster zu identifizieren, wie zum Beispiel die Tendenz, Schwierigkeiten zu katastrophisieren oder anzunehmen, dass die Welt gegen dich ist, und nimm stattdessen ein ausgewogenes und realistisches Denkmuster an. Wenn du dich von einer Herausforderung überwältigt fühlst, erinnere dich daran, dass das, was dir passiert, nicht aussagt, wie deine Zukunft aussehen wird, und dass du nicht hilflos bist. Du kannst ein hochstressiges Ereignis möglicherweise nicht ändern, **aber du kannst ändern, wie du es interpretierst und darauf reagierst.**

Akzeptiere das Unveränderliche. Akzeptiere, dass Veränderung ein Teil des Lebens ist. Einige Ziele oder Ideale sind aufgrund widriger Umstände vielleicht nicht mehr erreichbar. Das Akzeptieren von Umständen, die du nicht ändern kannst, kann dir helfen, dich auf diejenigen zu konzentrieren, die du ändern kannst.

Bewahre einen zuversichtlichen Blick. Es ist schwer, positiv zu bleiben, wenn das Leben nicht nach Plan verläuft. Eine optimistische Sichtweise gibt dir die Möglichkeit, zu

erwarten, dass dir gute Dinge passieren. Versuche, dir vorzustellen, was du willst, anstatt dich über das zu sorgen, wovor du Angst hast. Beachte auf deinem Weg all die subtilen Dinge, die dir zeigen, dass du dich besser fühlst, während du schwierige Situationen meisterst.

Lerne aus deiner Vergangenheit. Wenn du zurückblickst auf die Momente, in denen dir geholfen wurde, in schwierigen Zeiten durchzuhalten, wirst du vielleicht feststellen, wie du effektiv auf neue schwierige Situationen reagieren kannst. Erinnerung dich daran, wo du Kraft gefunden hast und frage dich, was du aus diesen Erfahrungen gelernt hast.

Auf der Suche nach Hilfe

Hilfe zu erhalten, wenn du sie brauchst, ist entscheidend für den Aufbau deiner Resilienz.

Für viele Menschen kann es ausreichend sein, die eigenen Ressourcen und die oben genannten Strategien zu nutzen, um ihre Resilienz zu entwickeln. Manchmal jedoch kann es vorkommen, dass eine Person stecken bleibt oder Schwierigkeiten hat, Fortschritte auf dem Weg zur Resilienz zu machen.

Ein zugelassener psychischer Gesundheitsfachmann, wie ein Psychologe, kann Menschen dabei helfen, eine geeignete Strategie zu entwickeln, um voranzukommen. Es ist wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn du das Gefühl hast, nicht wie gewünscht zu funktionieren oder die grundlegenden Aktivitäten des täglichen Lebens nach einer traumatischen oder stressigen Lebenserfahrung nicht mehr durchführen zu können. Denke daran, dass verschiedene Menschen sich mit unterschiedlichen Interaktionsstilen wohler fühlen. Um das Beste aus deiner therapeutischen Beziehung herauszuholen, solltest du dich mit einem psychischen Gesundheitsfachmann oder in einer Selbsthilfegruppe wohlfühlen.

Das Wichtige ist, dass du dich daran erinnerst, dass du auf deinem Weg nicht allein bist. Auch wenn du nicht alle deine Umstände kontrollieren kannst, kannst du wachsen, indem du dich auf die Aspekte der Herausforderungen des Lebens konzentrierst, die du mit der Unterstützung deiner Liebsten und vertrauenswürdiger Fachleute bewältigen kannst.

[Link](#)

Selbstlernen (2 Stunden)

Lernaktivität 1	Der Resilienzplan (die vier S)
Lernziel	<ul style="list-style-type: none"> - Entwickle einen persönlichen Resilienzplan. - Arbeite zusammen und tausche Ideen mit anderen aus.

Der Resilienzplan (die vier S)

Resilienz ist die Fähigkeit, mit allem umzugehen, was das Leben einem entgegenwirft, und stärker und entschlossener als zuvor wieder aufzustehen. Resiliente Menschen gehen mit den Herausforderungen des Lebens um, indem sie persönliche Ressourcen nutzen, einschließlich sozialer Unterstützung, Bewältigungsstrategien, Weisheit (die Weisheit und Intuition, an die wir uns klammern) und der Suche nach Lösungen. Diese Übung hilft dir, auf deine Resilienzressourcen zuzugreifen, um einen persönlichen Resilienzplan zu erstellen, den du nutzen kannst, um zukünftigen Herausforderungen zu begegnen.

50

Teil 1: Meine vergangenen Resilienzquellen

Schritt 1: Erinnern wir uns an ein kürzliches Beispiel für Resilienz

Denke an einen kürzlichen Moment, in dem du eine Herausforderung gemeistert oder dich in deinem Leben wieder aufgerappelt hast. Vielleicht hast du dich verletzt, negatives Feedback bei der Arbeit erhalten oder hattest einen Streit mit einem Freund oder Familienmitglied.

Beschreibe kurz diese Schwierigkeit unten.

Schritt 2: Identifiziere die Menschen, die dich unterstützt haben

Welche "Menschen, die dich unterstützt haben" in deinem Leben haben dich aufrecht erhalten, als es einfacher gewesen wäre zu fallen? Hast du zum Beispiel einen alten Freund angerufen, einen Lehrer um Rat gefragt oder vielleicht hat dir ein Elternteil oder

Großeltern einen ermutigenden Ratschlag gegeben?
Schreibe auf, wen du um Unterstützung gebeten hast.

Schritt 3: Identifiziere die Strategien

Welche "Strategien" hast du genutzt, um dir zu helfen, mit negativen Gedanken und Gefühlen umzugehen, die aufgrund der Schwierigkeit aufgetreten sind? Hast du zum Beispiel meditiert, ein Dankbarkeitstagebuch geführt, einen Spaziergang gemacht, ein bestimmtes Lied oder Musik gehört oder eine Massage gemacht, um Spannung abzubauen?

Notiere die Strategien, die du verwendet hast.

Schritt 4: Identifiziere die Weisheit

Welche "Weisheit" hat dir geholfen, dich von dieser Schwierigkeit zu erholen? Weisheit ist das Wissen und die Intuition, an die wir uns klammern. Sie kann aus Liedtexten, Romanen, Gedichten, spirituellen Schriften, Zitaten berühmter Persönlichkeiten, Sprichwörtern der Großeltern oder durch das Lernen aus eigenen Erfahrungen stammen.

Schreibe deine Weisheit auf.

Schritt 5: Identifiziere die Lösungsfindungs-Verhalten

Welche Lösungsfindungs-Verhalten hast du gezeigt, um aktiv mit dem Problem umzugehen? Hast du deine Probleme gelöst, nach neuen Informationen gesucht, im Voraus geplant, verhandelt, deine Meinung ausgesprochen oder um Hilfe von anderen gebeten?

Notiere die Lösungsfindungs-Verhalten, die du gezeigt hast.

Teil 2: Mein Resilienzplan

Schritt 6: Beschreibe eine aktuelle Schwierigkeit

Beschreibe eine Schwierigkeit oder Herausforderung, mit der du derzeit konfrontiert bist.

Schritt 7: Wende den Resilienzplan auf die aktuelle Schwierigkeit an

Angesichts der sozialen Unterstützung, Strategien, Weisheit und Lösungsfindungs-Verhalten, die dir das letzte Mal geholfen haben, schauen wir uns an, wie du dieselben Ressourcen oder ähnliche nutzen kannst, um dich von der aktuellen Schwierigkeit zu erholen, mit der du dich gerade auseinandersetzt (die im vorherigen Schritt beschrieben wurde).

Lies deinen ausgefüllten Plan durch und notiere die Fähigkeiten, Unterstützung, Strategien und Weisheit, die dir erneut helfen könnten. Erlaube hier eine gewisse Flexibilität, da dieselbe Art von sozialer Unterstützung/ Strategie/ Weisheit/ Lösungsfindungsverhalten je nach deiner aktuellen Situation angepasst werden könnte, z.B. wenn du statt bei einem Elternteil bei deinem Vorgesetzten Unterstützung suchst, wenn es sich um ein arbeitsbezogenes Problem handelt.

52

Schritt 8: Setze deinen Resilienzplan um

Der nächste Schritt ist die Umsetzung deines Resilienzplans. Überlege dir, in welcher Reihenfolge du deine verschiedenen Unterstützungen, Strategien, Weisheit und Lösungsfindungs-Verhalten anwenden möchtest: Welche Ressource ist am praktikabelsten, mit der du anfangen kannst? Oft ist die praktikabelste Ressource der kleinste Schritt, den du machen kannst, wie das Anrufen deines Partners.

Teil 3: Bewertung

Schritt 9: Bewerte deinen Resilienzplan

Besprich das Folgende:

- Wie war es für dich, deinen Resilienzplan umzusetzen? Hat er dir geholfen, dich von dieser Schwierigkeit zu erholen?

- Welche Ressourcen (spezifische Fähigkeiten/Unterstützung/Strategien/Weisheit) waren für dich am hilfreichsten? Warum?
- Welche Ressourcen (spezifische Fähigkeiten/Unterstützung/Strategien/Weisheit) waren am wenigsten hilfreich? Warum?
- Hast du keine Ressourcen genutzt? Wenn ja, warum?
- Gibt es etwas, das du zu deinem Resilienzplan hinzufügen möchtest?
- In welchen anderen Bereichen deines Lebens könntest du deinen Resilienzplan anwenden? Wie könnte sich dein Leben dadurch verbessern?

Lernaktivität 1	Verwendung von Werten zur Entwicklung von Resilienz
Lernziel	<ul style="list-style-type: none"> - Identifiziere deine Werte. - Bewältige ein herausforderndes Lebensereignis mit den Kriterien der Werte.

Ziel dieser Übung ist es, dir zu helfen, ein herausforderndes Lebensereignis zu bewältigen, indem du dich mit dem verbindest, was dir wichtig ist. Das heißt, dich mit deinen Werten zu verbinden.

Schritt 1. Beschreibe das herausfordernde Lebensereignis

Nimm dir einen Moment Zeit, um ein herausforderndes Ereignis zu betrachten, das derzeit stattfindet.

Beschreibe kurz das stressige Ereignis unten:

Schritt 2. Identifiziere die Gründe, warum du die Herausforderung überwinden solltest

Überlege, warum es sich für dich lohnt, durchzuhalten und diese schwierige Lebenssituation zu überwinden.

Finde so viele Gründe wie möglich und liste sie im folgenden Raum auf.

Schritt 3. Identifiziere die Werte

Deine Werte sind die Dinge, die du im Leben für wichtig hältst, wie Ehrlichkeit, Freundlichkeit, Fürsorge, Autonomie, Hilfe für andere und finanzielle Unabhängigkeit.

Überlege unter Berücksichtigung der im Schritt 2 genannten Gründe, welche Werte das Wesen jedes dieser Gründe widerspiegeln. Beachte, dass es nicht so wichtig ist, den perfekten Wert für jeden Grund zu finden; was zählt, ist, ob der Wert für dich persönlich sinnvoll ist. Es ist auch zu beachten, dass es für einen Grund mehr als einen Wert geben kann. Nachfolgend eine Liste gängiger Werte:

Akzeptanz, Erfüllung, Fortschritt und Förderung, Abenteuer, Zuneigung, Altruismus, Kunst, Achtsamkeit, Schönheit, Herausforderung, Veränderung, Gemeinschaft, Mitgefühl, Kompetenz, Wettbewerb, Vollendung, Verbindung, Kooperation, Zusammenarbeit, Land, Kreativität, Entscheidung, Demokratie, Design, Entdeckung, Vielfalt, Umweltbewusstsein, wirtschaftliche Sicherheit, Bildung, Effektivität, Effizienz, Eleganz, Unterhaltung, Erleuchtung, Gleichheit, Ethik, Exzellenz, Aufregung, Experiment, Kompetenz, Gerechtigkeit, Ruhm, Familie, Glück, schnelles Tempo, Freiheit, Freundschaft, Spaß, Anmut, Wachstum, Harmonie, Gesundheit, Hilfe für andere, Hilfe für die Gesellschaft, Ehrlichkeit, Humor, Vorstellungskraft, Verbesserung, Unabhängigkeit, Einfluss auf andere, innere Harmonie, Inspiration, Integrität, Intellekt, Engagement, Wissen, Führung, Lernen, Loyalität, Großartigkeit, einen Unterschied machen, Meisterschaft, sinnvolle Arbeit, Dienst, Geld, Moral, Geheimnis, Natur, Offenheit, Originalität, Ordnung, Leidenschaft, Frieden, persönliche Entwicklung, persönliche Ausdruckskraft, Planung, Spiel, Vergnügen, Macht, Privatsphäre, Reinheit, Qualität, Strahlkraft, Anerkennung, Beziehungen, Religion, Ruf, Verantwortung, Risiko, Sicherheit, Selbstachtung, Sensibilität, Sinnlichkeit, Gelassenheit, Dienst, Sexualität, Raffinesse, Funke, Spekulation, Spiritualität, Stabilität, Status, Erfolg, Lehre, Zärtlichkeit, Nervenkitzel, Einheit, Vielfalt, Reichtum, Eroberung, Weisheit.

Die Werte, für die es sich lohnt, die Herausforderung zu meistern:

Schritt 4. Bleibe in Kontakt mit deinen Werten

Wenn stressige Lebensereignisse eintreten, kann es schwierig sein, in Kontakt mit unseren Werten zu bleiben. Der Stress, der durch stressige Ereignisse entsteht, kann so viel von unserer Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen, dass wir aus den Augen verlieren, was wirklich wichtig für uns ist. Doch Werte können wie ein Licht in der Dunkelheit stressiger Zeiten dienen und uns daran erinnern, warum es sich lohnt, für etwas zu kämpfen, weiterzumachen und Verantwortung zu übernehmen. In diesem Schritt geht es darum, eine visuelle Erinnerung an die im Schritt 3 spezifizierten Werte zu erstellen.

Verwende ein weißes Blatt Papier (ein einzelnes Blatt Papier oder eine Seite eines Tagebuchs), um deine Werte auf eine Weise visuell darzustellen, die du gewählt hast. Du könntest Illustrationen, Fotos oder Wörter verwenden (oder eine Kombination davon). Du könntest auch in Erwägung ziehen, eine digitale Darstellung deiner Werte zu erstellen, zum

Beispiel mit PowerPoint. Sei so kreativ, wie du möchtest, solange die Art und Weise, wie du deine Werte darstellst, mit dir persönlich im Einklang steht.

Nachdem du die visuelle Erinnerung an deine Werte abgeschlossen hast, kannst du sie an einem Ort aufhängen, an dem du sie täglich sehen kannst (z. B. am Kühlschrank oder auf dem Schreibtisch im Büro). Auf diese Weise kann es dir helfen, mit dem, was deinen Kampf lohnenswert macht, in Kontakt zu bleiben.

Selbststudium

Im Folgenden ist eine selbstgesteuerte Lernaktivität aufgeführt:

Lernaktivität 1	ARBEITSBLATT FÜR DEN AUFBAU EINES RESILIENZPLANS
Lernziel	Entwickle ein Arbeitsblatt zur persönlichen Resilienz

Die Studierenden werden diese Aktivität selbstständig durchführen.

Arbeitsblatt für den Resilienzaufbauplan

1. Erkenne deine Stresszeichen

- Wo spürst du den Stress in deinem Körper?
- Was sind einige der schlechten Gewohnheiten, die du entwickelst, wenn du gestresst bist?

2. Fokussiere dich auf den Aufbau physischer Resilienz

- In welche kleinen Veränderungen kannst du investieren, um deine Gesundheit zu verbessern? (Besserer Schlaf, bessere Ernährung, Hydratation, Bewegung usw.)
- Liste eine kleine Veränderung auf, die du jetzt vornehmen kannst.

3. Stärke die Entspannungsreaktion: Beruhige Körper und Geist

- Liste einige Aktivitäten zu Hause auf, die dir helfen könnten, dich zu entspannen.

-Liste einige Aktivitäten bei der Arbeit auf, die dir helfen könnten, dich zu entspannen.

-Probiere neue Entspannungstechniken wie Achtsamkeit oder Meditations-Apps wie Calm oder Headspace aus.

-Probiere einige selbstberuhigende Aktivitäten aus, wie:

- Tastempfinden (Etwas Beruhigendes oder Entspannendes in der Hand halten)
- Geruch (Lavendelgeruch, frische Luft)
- Visuell (Bilder von Welpen oder Kätzchen, aus dem Fenster schauen usw.)
- Akustisch (Musik hören, Naturgeräusche hören)
- Geschmack (Tee trinken, Schokolade essen)

4. Identifiziere und nutze deine Stärken

Beschreibe einen Moment, in dem du in der Lage warst, eine große Herausforderung im Leben zu überwinden oder zu bewältigen.

-Was hast du über dich selbst gelernt?

-Auf welche persönlichen Stärken hast du zurückgegriffen?

-Greife auf ein Bild zurück, als du am widerstandsfähigsten warst.

-Wie könntest du diese Stärke jetzt anwenden?

56

5. Erhöhe täglich positive Emotionen

-Identifiziere Quellen für Humor oder Freude.

-Zeige Dankbarkeit, besuche jemanden oder schreibe einen Brief.

-Liste deine Erfolge auf.

6. Engagiere dich in bedeutungsvollen Aktivitäten

-Notiere, was an deinem Tag regelmäßig bedeutsam war.

-Welche Art von Aktivitäten hast du als bedeutungsvoll empfunden?

-Identifiziere Aktivitäten, die dich in den Flow bringen. (Dinge, die dir Spaß machen und

dich das Zeitgefühl verlieren lassen.)

7. Bekämpfe unnötige Gedanken

-Schreibe auf, woran du denkst, wenn du gestresst bist, und frage dich dann: Was ist das Schlimmste, das passieren könnte, und könnte ich darüber hinwegkommen? Was ist das Beste, das passieren könnte? Was würde ich einem Freund in einer ähnlichen Situation sagen?

-Wenn du nicht aufhören kannst, an etwas zu denken, schreibe es mehrmals in einem Zeitraum von 4 Wochen für etwa 15 Minuten auf. Achte darauf, wie sich deine Geschichte verändert oder deine Perspektive bei jeder Sitzung klarer wird.

-Wenn du hart zu dir selbst bist, übe Selbstmitgefühl und lerne, freundlich zu dir selbst zu sein. Gönn dir eine mentale Pause oder ein Schulterklopfen.

-Denke an einen Helden, Trainer oder Mentor, der dich ermutigt hat, als du an dir selbst gezweifelt hast.

57

8. Baue eine fürsorgliche Gemeinschaft auf

-Verbinde dich regelmäßig mit Freunden und Familie.

-Identifiziere deine Unterstützungsquellen zu Hause, bei der Arbeit und in der Gemeinschaft.

-Übe gute Kommunikations- und Konfliktlösungsfähigkeiten.

Bewertung

Informelle Bewertungen wie Fragen und die formelle Nutzung von Quizen über [Mentimeter](#).

Nützliche Quellen und Ressourcen für weiterführende Informationen

- **Schlüssel zum emotionalen Wohlbefinden und Resilienz bei traumatisierten Kindern:** Wissenschaftlicher Artikel über das erhöhte Risiko von emotionalen, verhaltensbezogenen und sozialen Problemen bei Kindern, die ein gewalttätiges Ereignis erlebt haben. [Link](#)
- **National Institutes of Health:** Wissenschaftliche Ressourcen zu Trauma und Resilienz. [Link](#)
- **American Psychological Association:** Wissenschaftliche und berufliche Organisation, die Psychologen repräsentiert und interessante Ressourcen zu den Themen dieses Moduls aus psychologischer Perspektive bietet. [Link](#)

Video 1

URL/ Link zum video	https://youtu.be/3qELiw_1Ddg?si=4z7Ov7DZe9Ldgyzu
Titel des Videos	Was hat mir das Trauma über Resilienz beigebracht? Charles Hunt
Beschreibung des Video-Inhalts	Charles Hunt gibt einen persönlichen Bericht über die traumatischen Ereignisse, die seine Kindheit und Jugend geprägt haben. Er gibt Hinweise darauf, wie man diese überwinden und vermeiden kann, der Situation zu erliegen und in Depressionen zu verfallen, wie man resilient wird, wie man unzerstörbar wird.
Reflexionsfragen vor und	Was sind die Werkzeuge, die Charles nennt, um das Trauma zu überwinden?

nach dem Ansehen des Videos	<p>Was ist der Unterschied zwischen "anerkennen, ein Opfer gewesen zu sein" und "ein Opfer zu bleiben", den er im Video betont?</p> <p>Kommentiere den Ausdruck "meinem Trauma einen Sinn geben"</p>
--	--

Lehrplan

Lehrplan		
Modul	<i>Modul 2: Trauma und Resilienz verstehen</i>	
Gesamtdauer	<i>4 Stunden</i>	
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Video. • Block notes /Stift. 	
Matrix der Lernergebnisse	<i>Wissen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Erkennen Sie Trauma und die verschiedenen Verhaltensweisen, die auf ein traumatisches Ereignis folgen.</i> • <i>Grundlagen der Kontrolle nach einem traumatischen Ereignis.</i>
	<i>Fähigkeiten</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Bauen Sie emotionales Wohlbefinden auf und erlangen Sie ein Gefühl der Kontrolle nach einer Katastrophe.</i> • <i>Steigern Sie Ihre Resilienzfähigkeit gegenüber Schwierigkeiten, indem Sie gezielte Resilienstrategien anwenden.</i>

	Einstellung	<ul style="list-style-type: none"> Die psychologischen und kontextuellen Faktoren erkennen und respektieren, die das Verhaltensverhalten nach traumatischen Ereignissen beeinflussen. Sich in Bildung und kontinuierlicher Weiterbildung engagieren, um über die neuesten Forschungen, politischen Entwicklungen und bewährten Praktiken im Bereich traumatisches Verhalten und Resilienzaufbau informiert zu bleiben
	Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> Untersuchung des Verhaltensprofils des Traumas, das durch ein traumatisches Ereignis verursacht wurde. Die verschiedenen Schritte untersuchen, die notwendig sind, um das traumatische Wohlbefinden zu fördern. Die effektivsten Resilienzstrategien untersuchen.
Einleitung	<p>Dieser Kurs beginnt mit einer Ice-Break-Aktivität, aufgrund der Sensibilität der behandelten Themen. Daher wird der Ansatz dieser Lektion kollaborativ durch Diskussionen erfolgen, gefolgt von einer kurzen Präsentation der theoretischen Inhalte. Anschließend werden die Teilnehmer die erste Aktivität zum Resilienzplan (Die Vier S) mit den 3 Teilen und 9 Schritten durchführen und danach die zweite, um Werte zur Stärkung der Resilienz zu nutzen.</p>	

<p>Theoretische Inhalte</p>	<p><i>Für die theoretischen Inhalte werden wir das Trauma und die Resilienz untersuchen. Trauma als emotionale Reaktion auf ein schreckliches Ereignis, das typische Reaktionen wie Schock und Verleugnung hervorruft. Und Resilienz als Prozess und Ergebnis der erfolgreichen Anpassung an schwierige oder herausfordernde Lebenserfahrungen</i></p>
<p>Lernaktivität</p>	<p><i>Aktivität:</i></p> <p><i>Aktivität 1. Der Resilienzplan (die vier S)</i></p> <p><i>Teil 1: Meine vergangenen Resilienzquellen</i></p> <p><i>Schritt 1. Erinnern wir uns an ein kürzliches Beispiel für Resilienz</i></p> <p><i>Schritt 2. Identifiziere die Menschen, die dich unterstützen</i></p> <p><i>Schritt 3. Identifiziere die Strategien</i></p> <p><i>Schritt 4. Identifiziere die Weisheit</i></p> <p><i>Schritt 5. Identifiziere Verhaltensweisen zur Problemlösung</i></p> <p><i>Teil 2: Mein Resilienzplan</i></p> <p><i>Schritt 6. Beschreibe eine aktuelle Schwierigkeit</i></p> <p><i>Schritt 7. Wende den Resilienzplan auf die aktuelle Schwierigkeit an</i></p> <p><i>Schritt 8. Setze deinen Resilienzplan um</i></p> <p><i>Teil 3: Bewertung</i></p> <p><i>Schritt 9. Bewerte deinen Resilienzplan</i></p> <p><i>Aktivität 2. Nutzung von Werten zum Aufbau von Resilienz</i></p> <p><i>Schritt 1: Beschreibe das herausfordernde Lebensereignis</i></p> <p><i>Schritt 2: Identifiziere die Gründe, die Herausforderung zu überwinden</i></p> <p><i>Schritt 3: Identifiziere die Werte</i></p> <p><i>Schritt 4: Bleibe in Kontakt mit den Werten</i></p>

	<p><i>Selbstgesteuert:</i></p> <p><i>Aktivität 1. Arbeitsblatt zum Resilienzaufbau</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Erkenne deine Stresssymptome.</i> <i>2. Konzentriere dich auf den Aufbau körperlicher Widerstandskraft.</i> <i>3. Stärkung der Entspannungsreaktion: den Körper beruhigen und den Geist beruhigen.</i> <i>4. Identifiziere und nutze deine Stärken.</i> <i>5. Steigere täglich positive Emotionen.</i> <i>6. Engagiere dich in bedeutungsvollen Aktivitäten.</i> <i>7. Bekämpfe unnötige Gedanken.</i> <i>8. Schaffe eine fürsorgliche Gemeinschaft.</i>
<p>Bewertung</p>	<p><i>Informelle Bewertung durch Fragen und formelle Nutzung von Quiz über Mentimeter.</i></p> <p>https://www.mentimeter.com/</p>
<p>Verweise und nützliche Ressourcen für weiterführende Informationen</p>	<p>https://www.ansiedadystres.es/es/art/2022/anyes2022a18</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/</p> <p>https://www.apa.org/</p>

Modul 3: Häusliche Gewalt erkennen und darauf reagieren

Übersicht

Dieses Modul beginnt mit einer Icebreaker-Aktivität aufgrund der Sensibilität des behandelten Themas. Daher wird der Ansatz dieser Lektion kollaborativ durch Diskussionen erfolgen, gefolgt von einer kurzen Präsentation der theoretischen Inhalte. Der theoretische Inhalt ist in zwei Abschnitte unterteilt: Erkennen und Fragen sowie Reagieren. Der erste Teil untersucht die verschiedenen Formen von häuslicher Gewalt und wie Fachleute handeln können, um mehr darüber zu erfahren. Zum Beispiel, welche Fragen sie stellen können (einleitende, direkte und indirekte Fragen). Der zweite Teil beleuchtet die Reaktion auf Missbrauch und wie man das Opfer unterstützt und hilft.

Die Teilnehmer werden dann zwei Gruppenaktivitäten durchführen:

Aktivität 1 - Szenarien: In Gruppen eingeteilt, erhält jede Gruppe ein Szenario und muss einen Plan entwickeln, wie sie in Fällen von häuslicher Gewalt vorgehen sollen.

Aktivität 2 - Gesunde Beziehungen: Bei dieser Aktivität müssen die Teilnehmer die Übung des Vertrauensfalls durchführen. Einer von ihnen wird die Augen verbunden und fällt rückwärts.

Dies wird 10-15 Minuten dauern, danach setzen sich alle Teilnehmer im Kreis und diskutieren den Missbrauchs-/Macht- und Kontrollzyklus sowie den Gleichgewichtszustand, um das Verständnis für die Schwierigkeiten der Opfer, ihre gewalttätigen Beziehungen zu leben, zu entwickeln, Empathie zu fördern und diese Technik gesunder Beziehungen mit Schülern, Jugendlichen usw. zu nutzen.

Lernziele

Matrix der Lernergebnisse	Wissen	<ul style="list-style-type: none"> • Erkenne die verschiedenen Formen häuslicher Gewalt. • Identifiziere die häufigen Anzeichen und Indikatoren für häusliche Gewalt bei den Opfern und den Tätern.
	Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln Sie Fähigkeiten zur Beurteilung und Identifizierung von Opfern häuslicher Gewalt durch Beobachtung, Befragung und Interaktion. • Erstellen und implementieren Sie maßgeschneiderte Sicherheitspläne, die auf die Bedürfnisse und Umstände der einzelnen Opfer abgestimmt sind.
	<i>Einstellung</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Erkennen und respektieren Sie die kulturellen und kontextuellen Faktoren, die häusliche Gewalt und die Reaktionen der Opfer beeinflussen. • Engagieren Sie sich in kontinuierlicher Bildung und Weiterbildung, um über die neuesten Forschungen, politischen Entwicklungen und bewährte Verfahren in der Reaktion auf häusliche Gewalt informiert zu bleiben.
	<i>Lernziele</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Untersuche die verschiedenen Arten häuslicher Gewalt und wie man sie erkennt.

		<ul style="list-style-type: none"> • Untersuche, wie auf häusliche Gewalt reagiert werden kann. • Erwerbe neue Fähigkeiten in Szenarien/Fallstudien.
--	--	--

Theoretische Inhalte (1 Stunde)

In dieser Sektion werden die verschiedenen Arten häuslicher Gewalt untersucht und wie man sie erkennen kann. Der zweite Teil befasst sich damit, wie man auf häusliche Gewalt reagiert. Dieser Leitfaden kann von Fachkräften im Jugendbereich, im Gesundheitswesen usw. verwendet werden, aber auch dazu dienen, häusliche Gewalt in verschiedenen Kontexten wie Schulen, am Arbeitsplatz, in Jugendzentren usw. zu erkennen und anzugehen.

Schau dir dieses Video (5 Minuten) an: [Eggshells - Ein Kurzfilm über häusliche Gewalt \(z.B. Zwangskontrolle, Gaslighting, häusliche Gewalt\) \(youtube.com\)](#)

Erkennen und Fragen

Häusliche Gewalt zu erkennen ist entscheidend und kann schwer zu identifizieren oder als solche zu klassifizieren sein. Ein Schlüsselwerkzeug, das du verwenden kannst, ist dein Instinkt, wie du mit einem Hinweis umgehst und wie du das Opfer oder die Opfer häuslicher Gewalt unterstützen kannst.

Einige der Formen häuslicher Gewalt umfassen:

1. **Körperliche Anzeichen:** Körperliche Verletzungen, häufige Besuche bei Gesundheitsdienstleistern, das Tragen von Kleidung, die Blutergüsse und Kratzer verdecken kann, Verletzungen im Gesicht oder an den Zähnen, chronische Müdigkeit und Schwangerschaft sowie Fehlgeburten, die stark mit dem Opfer von

häuslicher Gewalt in Verbindung stehen. In heterosexuellen Beziehungen sollten Gesundheitsdienstleister auch auf folgende Anzeichen achten: Harnwegsinfektionen, ungeschützter Geschlechtsverkehr, Brustwarzenverletzungen, sexuell übertragbare Krankheiten, Schwangerschaft und Anfragen nach Schwangerschaftsabbruch.

2. **Verhaltenszeichen:** Angst vor dem Partner/Verwandten, Verhaltensänderungen und Isolation von Freunden und Familie, unerklärte Abwesenheiten, Veränderungen der Arbeitsleistung, stressige Anrufe.
3. **Emotionale Zeichen:** Geringes Selbstwertgefühl, Depression, Angst, chronische Schmerzen, Schlafstörungen, posttraumatische Belastungsstörung. Um mehr zu erfahren, sieh dir dieses Video an: 4 Anzeichen für emotionalen Missbrauch - Viann Nguyen-Feng (youtube.com)
4. **Kontrolle:** Der Partner ist übermäßig kontrollierend, überwacht Bewegungen, schränkt den Zugang zu Geld, Freunden oder Aktivitäten ein.
5. **Online-Anzeichen:** Drohende Nachrichten, Beiträge, E-Mails, Veränderungen im Online-Verhalten.

Zudem ist es wichtig, die Person zu fragen, sobald Anzeichen von Missbrauch/Gewalt identifiziert wurden. Es ist jedoch äußerst wichtig, dass die Person alleine und in Sicherheit ist, bevor man diese Fragen stellt oder darüber spricht. Denke daran, dass das Gespräch auch online oder am Telefon geführt werden kann.

Einige Fragen, die du dir stellen kannst, bevor du das Thema Missbrauch ansprichst, können Ja/Nein-Fragen sein, wie zum Beispiel, ob die Person alleine ist oder ob es sicher ist, Fragen zu ihrer Beziehung zu stellen. Wenn dieses Gespräch online oder per Telefon stattfindet, ist es wichtig, ein Codewort/einen Code zu haben, der verwendet werden kann, um das Gespräch zu unterbrechen oder das Thema zu wechseln, und sicherzustellen, dass das Hauptziel nach dem Gespräch die Sicherheit der Person ist.

Nach dem ersten Kontakt und Gespräch ist es wichtig, nachzufassen und zu überprüfen, ob es der Person gut geht oder ob der Missbrauch sich verschlechtert hat, und sicherzustellen, dass sie weiß, dass sie dir vertrauen kann und jemanden hat, den sie kontaktieren kann, sei es dich, eine Hotline für häusliche Gewalt oder eine Notfallnummer.

Wenn die Person kein Englisch spricht oder die Landessprache nicht spricht, ist es notwendig, einen Dolmetscher zu verwenden und sicherzustellen, dass Familienangehörige oder Freunde nicht die Übersetzer sind.

Empfehlungen zum Konsens über häusliche Gewalt für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (2001, S. 23-24) geben einige direkte und indirekte Fragen, die Fachkräfte den Erwachsenen stellen können, die Kinder und Jugendliche begleiten:

Einleitende Aussagen (von Fachkräften an Erwachsene, die ihre Kinder begleiten)

67

- Ich habe angefangen, alle Frauen/Eltern/Betreuer in meiner Praxis nach ihrem Familienleben zu fragen, da es ihre Gesundheit und Sicherheit sowie die ihrer Kinder betrifft. Darf ich Ihnen einige Fragen stellen?
- Häusliche Gewalt ist leider ein Problem, das heute jeden betrifft, deshalb habe ich angefangen, alle Familien in meiner Praxis nach ihrer Exposition gegenüber Gewalt zu fragen. Darf ich Ihnen einige Fragen stellen?

Indirekte Fragen (von Fachkräften an Erwachsene, die ihre Kinder begleiten)

- Was passiert, wenn es einen Streit mit deinem Partner/Ehemann/Freund oder anderen Erwachsenen in deinem Haushalt gibt?
- Fühlst du dich sicher in deinem Zuhause und in deiner Beziehung?

Direkte Fragen (von Fachkräften an Erwachsene, die ihre Kinder begleiten)

- Wurdest du jemals von deinem Partner/Ehemann oder Freund verletzt oder bedroht?
- Fühlst du dich jemals verängstigt (oder kontrolliert oder isoliert) von deinem Partner/Ehemann/Freund?
- Hat dein Kind ein gewalttätiges oder beängstigendes Ereignis in deiner Nachbarschaft oder zu Hause mitbekommen?

Einleitende Aussagen (für Jugendliche)

- Viele Jugendliche in deinem Alter erleben Drohungen, Beleidigungen, unerwünschte Berührungen, Sex oder Gewalt, deshalb frage ich alle meine jugendlichen Patienten danach. Darf ich dir einige Fragen stellen?
- Ich weiß nicht, ob das ein Problem für dich ist, aber ich sehe viele Jugendliche, die mit Problemen von Gewalt oder Mobbing zu tun haben, deshalb habe ich angefangen, regelmäßig Fragen zur Gewalt zu stellen.
- Manchmal, wenn ich so eine Verletzung wie deine sehe, ist es, weil jemand geschlagen wurde. Wie hast du dir diese Verletzung/dieses blaue Fleck zugezogen?
- Jetzt werde ich einige vertrauliche Fragen stellen. Die Antworten sind vertraulich, es sei denn, deine Gesundheit ist in unmittelbarer Gefahr.
- Wie werden Meinungsverschiedenheiten in deiner Familie gehandhabt?

Indirekte Fragen (für Jugendliche)

- Hast du eine Beziehung oder triffst du jemanden?
- Hast du einen Freund oder eine Freundin? Was passiert, wenn ihr euch nicht einig seid?
- Wie verstehen sich deine Eltern?

- Wie oft gibt es lautstarke Streitereien oder Auseinandersetzungen? Führt jemand davon zu Schubsen oder Schlägen?

Direkte Fragen (für Jugendliche)

- Manchmal, wenn jemand in einer Beziehung verletzt wird, hat er es vielleicht in seiner eigenen Familie gesehen. Hast du jemanden in deiner Familie gesehen, der verletzt wurde?
- Jugendliche sehen heutzutage viel Gewalt. Es kann genauso schlimm sein, wie selbst geschlagen zu werden, wenn man Eltern oder andere Erwachsene streiten sieht. Ist dir das passiert?
- Wir sind alle manchmal uneinig, auch mit Familie oder Freunden. Wurdest du jemals von jemandem verletzt oder bedroht?
- Hast du jemals einen Schlag, Tritt, Ohrfeige oder Schubser von einem Freund oder einer Person bekommen, die du kennst?
- Wurdest du jemals zu einer sexuellen Handlung gezwungen, die du nicht tun wolltest? - als Teil der sexuellen Anamnese.
- Fühlst du dich jemals verängstigt oder kontrolliert von jemandem, mit dem du zusammen bist oder einem Freund?
- Hat dich in den letzten Jahr zu Hause jemand geschlagen?

Antworten

Sobald du die Person darauf angesprochen hast und sie ihre Erfahrung mit dir geteilt hat, ist deine Antwort von entscheidender Bedeutung. Als Person, die der Person zuhört, musst du ihre Erfahrung validieren, indem du ihr versicherst, dass du ihr glaubst und dass es nicht ihre Schuld ist. Aufgrund der Verletzlichkeit der Situation musst du diese Person mit allen verfügbaren Informationen unterstützen und sie fragen, was sie braucht. Es ist wichtig, etwaige Vertraulichkeitsverfahren zu erklären und wie und mit wem du die Informationen teilen wirst. Die Informationen und Unterstützung können Folgendes umfassen:

- Höre zu und unterstütze die Geschichte, ohne zu urteilen oder die Erfahrung zu validieren.
- Unterstützung beim Entwickeln eines Sicherheitsplans, der einen sicheren Ort zum Hingehen oder Notfallkontakte umfasst, wie z. B. das Beiseitelegen von etwas Geld und wichtigen Dokumenten.
- Medizinische Unterstützung bei etwaigen Verletzungen oder anderen gesundheitlichen Informationen.
- Rechtliche Unterstützung in Bezug auf Sorgerechtsrechte, Polizeiberichte und einstweilige Verfügungen.
- Beratung und Informationsweitergabe zu emotionaler Unterstützung.

Antworten kann dir einen weiteren Schritt ermöglichen, und obwohl es schwer zu bewältigen ist, kannst du lokale Zentren oder staatliche Agenturen für weitere Ratschläge und Anweisungen kontaktieren. Der Benutzer muss immer die betroffene Person informieren und ihre Erlaubnis einholen, um Informationen über sie mit lokalen Diensten usw. zu teilen.

Selbstlernen (2 Stunden)

Lernaktivität 1	Gruppenarbeit: In Teams aufgeteilt, wird jedes Team ein Szenario erhalten und einen Plan entwickeln, wie es weiter verfahren soll.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> - Fähigkeiten entwickeln, wie man auf Fälle von häuslicher Gewalt reagiert. - Arbeite zusammen und tausche Ideen mit anderen aus.

	- Verstehe deinen lokalen Kontext und recherchiere darüber.
--	---

Diese Aktivität dauert 60 Minuten. Alle Gruppen haben 20 Minuten Zeit, um zu diskutieren, und dann hat jede Gruppe 5 Minuten, um ihre Ideen zu teilen. Am Ende kann jede Gruppe der anderen Feedback darüber geben, wie sie jedes Szenario gehandhabt hat. Zuerst sollten die Gruppen die violetten Szenarien lesen und darüber diskutieren, was sie erkennen und was sie der anderen Person gefragt haben. Danach werden sie das grüne Szenario lesen und entsprechend antworten (wenn eine der Gruppen das vierte violette Szenario hat, bedeutet dies, dass sie das vierte grüne Szenario lesen wird).

Szenario 1 - Jugendbetreuer
Du bemerkst, dass ein junger Mann (Alex) im Jugendzentrum traurig ist und weint. Dir fällt auf, dass er nicht mehr an den Aktivitäten wie früher teilnimmt. Du hast einen blauen Fleck an seinem Arm bemerkt. Was wirst du tun? Alex: cisgender, hetero, männlich, 20 Jahre (er/ihn)
Szenario 2 - Dein Freund
Du bemerkst, dass dein Freund (Ed) gestresst ist, jedes Mal wenn sein Partner ihn anruft. Außerdem vermeidet er einige deiner regelmäßigen Treffen und ihr seht euch nicht oft. Was wirst du tun? Ed: cisgender, schwul, männlich, in den 20ern (er/ihn)
Szenario 3 - Gesundheitsdienstleister
Du bemerkst Blutergüsse bei deiner jungen Patientin (Laura). Sie und ihr Partner sind im Untersuchungsraum. Laura ist wegen Bauchschmerzen zu dir gekommen. Was wirst du tun? Laura: cisgender, hetero, weiblich, in den 20ern (sie/sie)

Szenario 4 - Lehrer

Du bemerkst, dass einer deiner Schüler (Nik) Anzeichen von Depression zeigt, keine Hausaufgaben macht und sich von den anderen Kindern isoliert. Was wirst du tun? Nik: trans Mädchen, hetero, 10 Jahre alt (sie/sie)

Szenario 5 - Jugendbetreuer

Du bemerkst, dass deine junge Kollegin (Anna) schwanger ist und seit einigen Tagen ängstlich ist. Sie schläft nicht gut und verpasst mehrere Fristen. Was wirst du tun? Anna: cisgender, hetero, weiblich, in den 30ern (sie/sie)

Scenario 6 - Kollege

Du bemerkst, dass dein Kollege (Daniel) von Besprechungen isoliert ist und Anzeichen von PTBS zeigt. Er spricht nicht und teilt seine Ideen nicht, und es gibt Anzeichen von niedrigem Selbstwertgefühl. Außerdem war er neulich am Telefon mit seiner Frau und war ängstlich und gestresst. Was wirst du tun? Daniel: cisgender, hetero, männlich, 20 Jahre alt (er/ihn)

72

Diskussionsthemen:

- Identifizierung der Art von häuslicher Gewalt,
- Entwicklung eines Reaktionsplans,
- Verständnis der Herausforderungen der verschiedenen Fälle,
- Suche nach rechtlichen Maßnahmen in deinem Land.

Hintergrundgeschichten: Was ist wirklich passiert?

Du kannst die Hintergrundgeschichten lesen und die Antworten darauf lernen, was wirklich passiert ist, nachdem du die Gewalt erkannt und Fragen gestellt hast und dann mit der Reaktion fortgefahren bist.

Szenario 1 - Jugendbetreuer

Alex geht durch eine schwierige Zeit aufgrund persönlicher Probleme. Seine Eltern lassen sich scheiden und der Junge ist nicht in der Lage, seine Gefühle darüber auszudrücken. Er streitet weiterhin in der Schule und isoliert sich von seinen Mitschülern

Szenario 2- Dein Freund

Ed hatte im letzten Jahr eine gewalttätige Beziehung. Anfangs lief alles gut, aber sein Partner missbraucht ihn verbal und körperlich. Er wird wütend, wenn Ed andere Menschen trifft, einschließlich seiner Freunde und Familie. Das letzte Mal, als sie sich wegen Ed stritten, traf er seine Freunde, und Eds Partner griff ihn körperlich an.

Szenario 3 - Gesundheitsdienstleister

Laura hat eine gewalttätige Beziehung. Ihr Partner hat gedroht, sie aus dem Haus zu werfen, und sie hat keine Kontrolle über die Finanzen oder das Zuhause. Ihr Partner missbraucht sie körperlich, aber sie hat niemanden, der ihr hilft

Szenario 4- Lehrer

Nik ist trans und seine Mitschüler wissen es nicht. Die Mutter entdeckte es und versteckte es vor ihrem Partner (nicht vor Niks Vater). Der Partner missbraucht sowohl Niks Mutter als auch Nik. Er missbraucht sie emotional und körperlich. Die Mutter möchte Nik schützen und hat ihnen gebeten, bei den Großeltern zu bleiben.

Szenario 5 - Jugendbetreuer

Anna ist in einer gewalttätigen Ehe. Ihr Ehemann hat sie verbal missbraucht und sie wurde letzte Woche körperlich angegriffen, mehrmals in den Bauch getreten und ihm wurde vorgeworfen, nicht der Vater ihres ungeborenen Kindes zu sein. Niemand um sie herum weiß, was passiert, und die meisten sagen ihr, wie glücklich sie ist, einen liebevollen und fürsorglichen Ehemann gefunden zu haben. Die meisten ihrer Freunde sind Freunde ihres Ehemanns, da sie vor 10 Jahren aus Afrika ausgewandert ist und hier keine Familie oder Freunde hat. Ihr Ehemann wurde in dem Land geboren und aufgewachsen, in dem sie sich jetzt befinden.

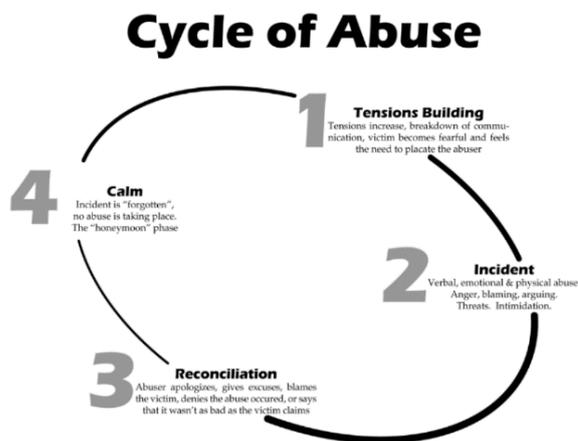
Szenario 6- Kollege

Daniel hat eine gewalttätige Beziehung mit seiner Frau. Seine Frau ist emotional und körperlich gewalttätig zu ihm. Sie beleidigt ihn und sagt, dass er nichts wert ist. Er verprügelt ihn auch und kontrolliert, was er tut und wo er hingeht.

Daniel hat Angst davor, was die anderen denken werden, wenn er in einer gewalttätigen Beziehung ist.

Lernaktivität 2	Gesunde Beziehungen
Lernziel	<ul style="list-style-type: none"> - Verstehen des Missbrauchszirkels, des Macht- und Kontrollrades und des Gleichheitsrades, - Untersuchen gesunder Beziehungen und Vertrauen.

Erkennen des Missbrauchszirkels und Erkennen der Auswirkungen auf Kinder/Jugendliche/ junge Erwachsene.



Zyklus der Gewalt gegen Frauen durchbrechen - Schulungspaket für Opfer häuslicher Gewalt (S. 17).

- Spannungsaufbau: Der Täter kann sich gestört, ignoriert usw. fühlen, und einige Konflikte über Kinder, Missverständnisse oder den Druck des Alltagslebens entstehen.
- Vorfall: In dieser Phase des Zyklus hat der Missbrauch verbal, emotional, sexuell oder körperlich stattgefunden.
- Versöhnung: Der Täter kann Reue, Schuldgefühle oder Angst empfinden, und das Opfer wird Angst, Demütigung, Mangel an Respekt empfinden und sich möglicherweise verantwortlich fühlen. In dieser Phase kann sich der Täter entschuldigen, und beide könnten den Vorfall ignorieren.

- Ruhe: Während dieses Zeitraums wird der Vorfall vergessen und es gibt keine weiteren Missbräuche.

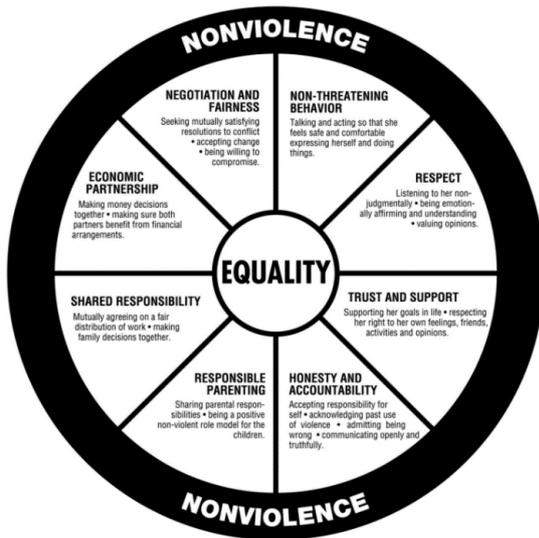
Sobald der Missbrauchszirkel identifiziert ist, berücksichtige die folgenden Räder. Das "Power and Control Wheel" und das "Equality Wheel". Sprich mit einer Gruppe von Jugendlichen und lasse sie Beispiele für eines der Räder teilen. Zum Beispiel, wie könnte der Einsatz von männlichem Privileg aussehen und wie Respekt aussieht.



„Das Power and Control Wheel wurde vom Domestic Abuse Intervention Project in Duluth, MN, erstellt. Das Diagramm des Power and Control Wheels unten geht von den Pronomen „sie/sie“ für die Überlebenden und „er/ihn“ für die Partner aus. Das beschriebene missbräuchliche Verhalten kann jedoch Menschen jeglichen Geschlechts oder sexueller Orientierung betreffen.“

[\(https://www.thehotline.org/identify-abuse/power-and-control/\)](https://www.thehotline.org/identify-abuse/power-and-control/)

„Das Equality Wheel ist eine visuelle Darstellung der Qualitäten, die für gesunde Beziehungen notwendig sind und dient als Leitfaden für Menschen, die missbräuchliches Verhalten angenommen haben, um sich zu gewaltfreien Beziehungen hin zu bewegen. Es ist ein wesentlicher Bestandteil des Duluth-Modells, das darauf abzielt, die Dynamiken häuslicher Gewalt zu adressieren. Das Equality Wheel, das zusammen mit dem Power and Control Wheel von Duluth verwendet wird, hilft, Bewusstsein zu schaffen, zu bilden und positive Beziehungsdynamiken zu fördern, die auf Respekt, Gleichberechtigung und Gewaltfreiheit basieren. Mit dem Equality Wheel können Fachleute und Einzelpersonen



wichtige Informationen über die Qualitäten und Verhaltensweisen erhalten, die erforderlich sind, um respektvolle und gleichberechtigte Partnerschaften zu fördern und den Zyklus des Missbrauchs zu durchbrechen.“

(<https://www.socialworkerstoolbox.com/the-equality-wheel-the-duluth-model/>)

Selbstlernen

Nachfolgend sind einige Selbstlernaktivitäten aufgeführt:

Lernaktivität 1	<p>Online-Schulungen-</p> <p>https://www.learningtoendabuse.ca/online-training/index.html</p>
Lernziele	<p>Untersuche gründlich, wie man häusliche Gewalt erkennt und darauf reagiert.</p>
Lernaktivität 2	<p>Beobachten und Handeln: Die Teilnehmer können das folgende Video ansehen und darüber diskutieren, wie sie sich fühlen und wie sie reagieren: https://www.youtube.com/watch?v=Ljmju-DLN4s</p>
Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> - Untersuchen verschiedener Ansätze zur Reaktion auf Anzeichen häuslicher Gewalt,

	- eine kritische Verständnis über die Bedeutung der Reaktion und Beobachtung entwickeln.
--	--

Bewertung

Die Bewertung für dieses Modul besteht aus den folgenden Quizfragen.

Aspekte, die zu berücksichtigen sind	Deine Antwort
Was sind die Arten von häuslicher Gewalt?	
Wie kannst du reagieren?	
Was hast du Neues während des theoretischen Teils oder der Aktivitäten gelernt?	

Verweise und nützliche Ressourcen für weiterführende Informationen

Video 1

URL/link zum Video	Schulung zur Identifizierung und Reaktion auf häusliche Gewalt (youtube.com)
Titel des Videos	Schulung zur Identifizierung und Reaktion auf häusliche Gewalt
Beschreibung des Inhalts des Videos	Dieses Video ist ein Schulungskurs von Toy Libraries Australia (AGM) und zielt darauf ab, häusliche Gewalt zu identifizieren und darauf zu reagieren.
Reflexionsfragen vor und nach dem Ansehen des Videos.	<ul style="list-style-type: none"> - Was hast du gelernt? - Ist es etwas, das du in deinem lokalen Kontext verwenden kannst? - Wie kann diese Schulung verbessert werden?

Video 2

URL/link zum Video	Erkennen und Reagieren auf häusliche Gewalt und Missbrauch (VDA) während der Schwangerschaft (youtube.com)
Titel des Videos	Häusliche Gewalt und Missbrauch (VDA) während der Schwangerschaft erkennen und darauf reagieren

Beschreibung des Inhalts des Videos	Dieses Video ist speziell informativ.
Reflexionsfragen vor und nach dem Ansehen des Videos.	<ul style="list-style-type: none"> - Was hast du gelernt? - Ist es etwas, das du in deinem lokalen Kontext nutzen kannst? - Wie könnte diese Schulung verbessert werden?

Ressource 1

URL	https://breakthecycle.sa.gov.au/translated#translatedfs
Titel	Durchbreche den Zyklus
Beschreibung des Inhalts	Diese Webseite bietet Informationsblätter zu häuslicher, familiärer und sexueller Gewalt in 25 Sprachen an.
Reflexionsfragen vor und nach der Ressource	<ul style="list-style-type: none"> - Was hast du gelernt? - Ist es etwas, das du in deinem lokalen Kontext verwenden kannst? - Wie könnte diese Schulung verbessert werden?

Ressource 2

URL	Informazioni sul programma IRIS - IRISi
Titel	IRIDE
Beschreibung des Inhalts	IRIS ist ein spezialisiertes Trainings-, Unterstützungs- und Beratungsprogramm für häusliche Gewalt und Missbrauch (VDA), das durch eine durchgeführte Studie positiv bewertet wurde.
Reflexionsfragen vor und nach der Ressource	<ul style="list-style-type: none"> - Was hast du gelernt? - Ist es etwas, das du in deinem lokalen Kontext verwenden kannst? - Wie kann diese Schulung verbessert werden?

Ressource 3

URL	https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/identifying-and-responding-domestic-violence-consensus
Titel	Identifizierung und Reaktion auf häusliche Gewalt: Konsensempfehlungen für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
Beschreibung des Inhalts	Diese Richtlinien bieten Empfehlungen für Gesundheitsfachkräfte hinsichtlich des Screenings und der Handhabung von Fällen häuslicher Gewalt, die Kinder und Jugendliche betreffen. Darüber

	<p>hinaus betonen sie die Bedeutung, dass Gesundheitsfachkräfte im Bereich der Kindergesundheit aktiv tätig werden, als Vorbilder fungieren und eine Führungsrolle in der primären Prävention von häuslicher Gewalt und anderen Formen von familiärer und gemeinschaftlicher Gewalt übernehmen.</p>
<p>Reflexionsfragen vor und nach der Ressource</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Was hast du gelernt? - Ist das etwas, das du in deinem lokalen Kontext anwenden kannst? - Wie kann diese Ressource verbessert werden?

Ressource 4

<p>URL</p>	<p>https://thehideout.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/spiralling_toolkit.pdf</p>
<p>Titel</p>	<p>Werkzeugset für sicherere und gesündere Beziehungen</p>
<p>Beschreibung des Inhalts</p>	<p>Informations-, Aktivitäts- und Ressourcenkit für Lehrer</p>
<p>Reflexionsfragen vor und nach der Ressource</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Was hast du gelernt? - Ist es etwas, das du in deinem lokalen Kontext verwenden kannst?

	- Wie kann diese Ressource verbessert werden?
--	--

Lehrplan

Lehrplan	
Modul	<i>Modul 3: Häusliche Gewalt erkennen und darauf reagieren</i>
Gesamtdauer	<i>4 Stunden</i>
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Video. • Notizblock/Stift.
Lernergebnismatrix	<p><i>Wissen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Die verschiedenen Formen häuslicher Gewalt erkennen und die häufigsten Anzeichen und Indikatoren häuslicher Gewalt bei Opfern und Tätern identifizieren.</i>
	<p><i>Fähigkeiten</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kompetenzen entwickeln, um Opfer häuslicher Gewalt durch Beobachtung, Befragung und Interaktion zu bewerten und zu identifizieren. Maßgeschneiderte Sicherheitspläne erstellen und umsetzen, die auf die Bedürfnisse und Umstände der einzelnen Opfer abgestimmt sind.</i>
	<p><i>Einstellung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kulturelle und kontextuelle Faktoren, die häusliche Gewalt und die</i>

		<p><i>Reaktionen der Opfer beeinflussen, erkennen und respektieren.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Sich kontinuierlich in Ausbildung und Schulung engagieren, um über die neuesten Forschungen, Politiken und besten Praktiken im Umgang mit häuslicher Gewalt informiert zu bleiben.</i>
	Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Untersuche die verschiedenen Arten häuslicher Gewalt und wie man sie erkennt.</i> • <i>Untersuche, wie auf häusliche Gewalt reagiert werden kann.</i> • <i>Elerne neue Fähigkeiten in Szenarien/Fallstudien.</i>
Einleitung	<p><i>Dieser Kurs beginnt mit einer Ice-Breaker-Aktivität, aufgrund der Sensibilität der behandelten Themen. Daher wird der Ansatz dieser Lektion kollaborativ sein, durch Diskussion, und anschließend werden die theoretischen Inhalte kurz vorgestellt. Danach werden die Teilnehmer die erste Aktivität mit den Szenarien durchführen und anschließend die zweite zum Thema gesunde Beziehungen.</i></p>	
Theoretische Inhalte	<p><i>Für die Theorie werden die theoretischen Inhalte vertieft: Es werden die verschiedenen Arten häuslicher Gewalt und deren Identifikation untersucht. Darüber hinaus wird im zweiten Teil behandelt, wie mit häuslicher Gewalt umgegangen werden kann. Dieser Leitfaden kann von Fachkräften der Jugendhilfe, Gesundheitsdienstleistern usw. genutzt werden, aber auch dazu dienen, häusliche Gewalt in</i></p>	

	<p>verschiedenen Kontexten wie Schulen, Arbeitsplätzen, Jugendzentren usw. zu erkennen und zu bewältigen.</p>
<p>Lernaktivitäten</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Gruppenaktivität:</i> <i>Aktivität 1 - Szenarien: In Gruppen aufgeteilt, erhält jede Gruppe ein Szenario und muss einen Plan entwickeln, wie sie mit Fällen häuslicher Gewalt umgehen wird.</i> <i>Aktivität 2 - Gesunde Beziehungen: Bei dieser Aktivität sollen die Teilnehmer den Missbrauchszirkel, das Rad der Macht und Kontrolle sowie das Rad der Gleichberechtigung verstehen und gesunde Beziehungen sowie Vertrauen untersuchen.</i> ● <i>Selbstlernen:</i> <i>Aktivität 1 - Online-Schulung: Untersuchen Sie eingehend, wie man häusliche Gewalt erkennt und darauf reagiert.</i> <i>Aktivität 2 - Beobachten und Handeln: Die Teilnehmer werden ein Video ansehen und beobachten, wie sie sich fühlen und wie sie reagieren. Untersuchen Sie verschiedene Ansätze, wie auf Anzeichen von häuslicher Gewalt reagiert werden kann, und entwickeln Sie ein kritisches Verständnis für die Bedeutung der Reaktion und Beobachtung.</i>
<p>Bewertung</p>	<p>Die Schüler müssen die folgenden Fragen beantworten und über ihre Antworten nachdenken:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Welche Arten von häuslicher Gewalt gibt es?</i> ● <i>Wie solltest du reagieren?</i> ● <i>Was ist eine neue Sache, die du während des theoretischen Teils oder der Aktivitäten gelernt hast?</i>

**Verweise und
nützliche
Ressourcen für
weiterführende
Studien**

- [Schulung zur Identifizierung und Reaktion auf häusliche Gewalt \(youtube.com\)](#)
- [Identifizierung und Reaktion auf häusliche Gewalt und Missbrauch \(VDA\) während der Schwangerschaft \(youtube.com\)](#)
- <https://breakthecycle.sa.gov.au/translated#translatedfs>
- [Informationen zum IRIS-Programm - IRISi](#)
- <https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/identifying-and-responding-domestic-violence-consensus>
- https://thehideout.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/spiralling_toolkit.pdf

Modul 4: Schutz und Fürsorge von Minderjährigen

Übersicht

Dieses Modul wird sich auf die Notwendigkeit konzentrieren, häusliche Gewalt zu erkennen und zu bekämpfen, um die Sicherheit und die weitere Entwicklung von Kindern zu gewährleisten. Der Lerntag wird sich mit dem Wissen, den Fähigkeiten und den Einstellungen befassen, die es uns ermöglichen, Kinder zu schützen.

Lernergebnisse

Lernergebnismatrix	<i>Wissen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • erstehen der Definitionen und des Anwendungsbereichs des Kinderschutzes • Erkennen der Anzeichen und Symptome häuslicher Gewalt bei Jugendlichen. • Verstehen der psychologischen und verhaltensbezogenen Auswirkungen häuslicher Gewalt auf die Entwicklung von Kindern.
	<i>Fähigkeiten</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Fähigkeit, Anzeichen häuslicher Gewalt zu erkennen und darauf zu reagieren. • Entwicklung von Fähigkeiten in der Kommunikation mit Kindern, die Opfer häuslicher Gewalt sind.

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2023-1-ES02-KA220-YOU-000150974



		<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Strategien zur Unterstützung und zum Schutz von Kindern, die häusliche Gewalt erfahren.
	<i>Einstellung</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung von Empathie und Verständnis für Kinder, die Opfer häuslicher Gewalt sind. • Entwicklung eines proaktiven Ansatzes zum Schutz von Kindern und Jugendlichen. • Förderung des Engagements für kontinuierliches Lernen und die Verteidigung des Kinderschutzes.
	<i>Lernziele</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Erkennen der Schlüsselfaktoren für häusliche Gewalt bei Jugendlichen. • Beschreiben der kurzfristigen und langfristigen Auswirkungen häuslicher Gewalt auf das Verhalten von Kindern. • Anwenden von Best Practices zum Kinderschutz in Bildungs- und Gemeindekontexten.

Theoretische Inhalte (1 Stunde)

1. Definitionen und Bedeutung des Kinderschutzes und der Kindeswohlgefährdung

Verteilen Sie das Handout zu den Schlüsselbegriffen (am Ende des Moduls verfügbar)

Beginnen Sie mit präzisen Definitionen:

- **Kinderschutz:** Strategien und Systeme, die Missbrauch, Vernachlässigung, Ausbeutung und Gewalt gegen Kinder verhindern und behandeln.
- **Wohlfahrtsschutz:** Ein weiter gefasster Begriff, der den Kinderschutz einschließt und darauf abzielt, das Wohl der Kinder zu fördern, indem es sie vor Schaden schützt.

Begründen Sie, warum dies wichtig ist:

- Das Recht auf Sicherheit für alle Kinder muss geschützt werden.
- Kinderschutz und Kindeswohlgefährdung ermöglichen eine gesunde körperliche, emotionale und psychologische Entwicklung.
- Es verhindert langfristige soziale Kosten und schafft eine sicherere Gesellschaft, die auf Gerechtigkeit basiert.

2. Überblick über häusliche Gewalt: Arten, Prävalenz und Risikofaktoren

- Arten von häuslicher Gewalt: Körperliche, emotionale, psychologische, sexuelle und wirtschaftliche Misshandlung.

1. Körperliche Misshandlung:

Definition: Der absichtliche Einsatz von körperlicher Gewalt, der Verletzungen am Körper einer anderen Person verursachen kann oder sogar zu dauerhaften Behinderungen oder zum Tod führen kann.

Beispiele: Schlagen, Prügeln, Schubsen, Erwürgen und der Einsatz von Waffen.

2. Emotionale Misshandlung:

Definition: Nicht-physische Handlungen, die darauf abzielen, jemanden gedemütigt, klein oder ängstlich zu fühlen.

Beispiele: Beleidigungen, Drohungen, ständige Kritik und Manipulationen.

3. Psychologische Misshandlung:

Definition: Handlungen, die eine Person ängstlich, eingesperrt oder unter der Kontrolle einer anderen Person fühlen lassen.

Beispiele: Ständige Beobachtung, erzwungene Isolation von Freunden und Familie sowie übermäßige Kontrolle der Aktivitäten.

4. Sexuelle Misshandlung:

Definition: Alle Formen von nicht einvernehmlichem Sex.

Beispiele: Gruppenszwang, sexuelle Übergriffe, erzwungene sexuelle Handlungen und gewaltsame sexuelle Akte.

5. Wirtschaftliche Misshandlung:

Definition: Die Einschränkung des Zugangs zu finanziellen Ressourcen, wodurch die Fähigkeit der betroffenen Person, für sich selbst zu sorgen, verhindert wird.

Beispiele: Verweigerung von Geld, Kontrolle über die finanziellen Entscheidungen des Opfers und Verhinderung von Arbeitsmöglichkeiten.

Prävalenz häuslicher Gewalt, die Kinder betrifft:

Kinder sind sowohl direkt als auch indirekt stark von häuslicher Gewalt betroffen. Einige Daten zeigen, in welchem Ausmaß Kinder in Europa häuslicher Gewalt ausgesetzt sein könnten.

90

Europäische Union:

- In den Mitgliedstaaten der EU hat ein Viertel der Kinder während ihrer Kindheit häusliche Gewalt miterlebt oder selbst erfahren.
- Laut einer europäischen Studie erleiden jedes Jahr etwa neunzehn Millionen Kinder in der Europäischen Union häusliche Gewalt.
- **Risikofaktoren:** Drogenmissbrauch, Armut, niedrige Bildungsniveaus und frühere Gewalterfahrungen können als Faktoren diskutiert werden, die die Wahrscheinlichkeit häuslicher Gewalt erhöhen.

Es gibt verschiedene Faktoren, die die Wahrscheinlichkeit von häuslicher Gewalt erhöhen. Dazu gehören:

1. **Missbrauch:**

Ein wichtiger Risikofaktor ist der Missbrauch von Alkohol und Drogen, bei dem die Täter Drogen als Entschuldigung für ihre gewalttätigen Taten nutzen. Beispielsweise wurde berichtet, dass viele Vorfälle häuslicher Gewalt mit Alkoholkonsum verbunden sind. Armut:

2. Wirtschaftliche Probleme innerhalb von Familien verursachen mehr Spannungen und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass solche Vorfälle (häusliche Gewalt) auftreten. Arme Familien haben möglicherweise nicht die nötigen Ressourcen, um aus Missbrauchssituationen zu fliehen, was es ihnen erschwert, dem Gewaltkreislauf zu entkommen.

3. Niedriges Bildungsniveau:

Es besteht ein Zusammenhang zwischen niedrigem Bildungsniveau und höheren Risiken, häusliche Gewalt zu begehen oder zu erleiden. Bildung kann auch das Wissen über die eigenen Rechte und verfügbare Unterstützungssysteme beeinflussen.

4. Frühere Gewalterfahrungen:

Erwachsene, die während ihrer Jugend Gewalt erlebt haben oder Zeugen von Gewalt wurden, sind eher geneigt, in ihrem Erwachsenenleben gewalttätige Beziehungen einzugehen. Dies führt zu einem fortgesetzten Gewaltverhalten und der Betroffenheit von Missbrauch.

5. Kulturelle und soziale Normen:

Einige Kulturen betrachten Gewalt als eine akzeptable Lösung für Konflikte innerhalb spezifischer Gemeinschaften, während andere soziale Normen unterstützen, die dies erlauben; Ungleichheit der Geschlechter und rigide Geschlechterrollen tragen zur Häufigkeit häuslicher Gewalt bei. Einige Kulturen erkennen diese Aspekte als alternative Methoden zur Konfliktlösung an.

6. Psychische Gesundheitsprobleme:
Häusliche Gewalt kann zu psychischen Gesundheitsproblemen wie Angst und Depression führen oder diese verschärfen. Täter können an unbehandelten psychischen Problemen leiden, während Opfer häufig psychische Folgen aufgrund ihrer Viktimisierung erleiden.

Fazit:

Die Kenntnis der Arten, der Prävalenz und der Ursachen von häuslicher Gewalt ist ein hervorragender Weg, um Kinder zu schützen und vor Missbrauch zu bewahren. Durch das Bewusstsein für diese Aspekte können Pädagogen, Sozialarbeiter und Mitglieder der Gemeinschaft besser in der Lage sein, häusliche Gewalt zu erkennen und Wege zu finden, wie man mit diesem Problem umgehen kann, um die Auswirkungen auf Kinder zu verringern.

3. Verhaltens- und emotionale Symptome von Kindern, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind

92

- **Kurzfristige Symptome:** Diese beinhalten Angst, Furcht, Wut, Rückzug, Regression, wie z.B. Bettnässen, sowie Veränderungen im Verhalten und in den schulischen Leistungen.
- **Langfristige Symptome:** Depression, schwere Angst, Beziehungsprobleme, aggressive Tendenzen und die Möglichkeit, ein Problem mit Drogenmissbrauch zu entwickeln.

4. Langfristige Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und die Entwicklung

- **Psychische Gesundheit:** Ständiger Stress, Angststörungen, Depression und die Wahrscheinlichkeit von Suizidgedanken.
- **Auswirkungen auf die Entwicklung:** Lernstörungen, schulische Probleme.



5. Rechtsrahmen und Politiken zum Kinderschutz

Internationale Gesetze:

- **UN-Kinderrechtskonvention (UNCRC):**

Dieses internationale Abkommen schützt die Rechte von Kindern und garantiert ihren Schutz vor Missbrauch und Gewalt.

Nationale Gesetze und Politiken: Spezifische relevante Gesetze für jedes Land oder jede Region.

Portugal:

- **Gesetz zum Schutz von gefährdeten Kindern und Jugendlichen (Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo):** Dieses Gesetz zielt darauf ab, gefährdete Kinder und Jugendliche zu schützen und definiert die Verantwortung von Eltern, dem Staat und der Gesellschaft, Kinder vor Gefahren zu schützen.
- **Gesetz Nr. 112/2009 zur häuslichen Gewalt:** Dieses Gesetz kriminalisiert häusliche Gewalt und sieht Maßnahmen zum Schutz und zur Unterstützung der Opfer vor, einschließlich der Kinder. Es umfasst Schutzanordnungen, Notunterkünfte und die obligatorische Meldung von Fachleuten.

93

Spanien:

- **Gesetz 1/2004 über umfassende Schutzmaßnahmen gegen Gewalt aufgrund des Geschlechts (Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género):** Dieses Gesetz behandelt häusliche Gewalt und enthält spezifische Schutzmaßnahmen für Kinder, die Gewalt erleben oder Zeugen davon werden.



- **Gesetz 26/2015 zum Schutz von Kindern und Jugendlichen (Ley de Protección a la Infancia y a la Adolescencia):** Dieses Gesetz stärkt den Schutz von Kindern und Jugendlichen und sichert die Wahrung ihrer Rechte, einschließlich der Rechte von Kindern, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind.
- **Staatspakt gegen geschlechtsspezifische Gewalt (Pacto de Estado contra la Violencia de Género):** Ein politischer Vertrag zur Umsetzung einer Reihe von Maßnahmen zur Bekämpfung der geschlechtsspezifischen Gewalt, einschließlich spezieller Maßnahmen zum Schutz und zur Unterstützung von Kindern, die von häuslicher Gewalt betroffen sind.

Italien:

- **Gesetz Nr. 154/2001 über Maßnahmen gegen Gewalt in familiären Beziehungen (Legge 154/2001):** Dieses Gesetz sieht Schutzanordnungen für Opfer häuslicher Gewalt vor und beinhaltet Bestimmungen für minderjährige Kinder.
- **Gesetz Nr. 119/2013 über dringende Maßnahmen zum Schutz der Sicherheit der Bürger (Legge 119/2013):** Auch als "Anti-Stalking-Gesetz" bekannt, umfasst dieses Gesetz Maßnahmen zum Schutz von Opfern häuslicher Gewalt und Stalking, mit besonderem Augenmerk auf die Auswirkungen auf Kinder.

Deutschland:

- **Gesetz zum Schutz vor Gewalt (GewSchG):** Dieses Gesetz sieht Schutzanordnungen und Maßnahmen zum Schutz von Opfern häuslicher Gewalt vor, einschließlich von Kindern. Es ermöglicht restriktive Anordnungen und das Entfernen des Täters aus der Wohnung.

- **Gesetz zur Kinder- und Jugendhilfe (Kinder- und Jugendhilfegesetz - KJHG):**
Auch bekannt als Buch VIII des Sozialgesetzbuches, definiert es die Verantwortung der Jugendhilfe für den Schutz von Kindern vor Schaden, einschließlich von Kindern, die von häuslicher Gewalt betroffen sind.
- **Bundskinderschutzgesetz (BKisSchG):** Ein umfassendes Gesetz, das darauf abzielt, den Schutz von Kindern zu stärken, einschließlich der Maßnahmen zur Prävention und Bewältigung von häuslicher Gewalt.

Zypern:

- **Gesetz zur häuslichen Gewalt (Prävention und Schutz der Opfer) von 2000 (Νόμος για τη Βία στην Οικογένεια):** Dieses Gesetz kriminalisiert häusliche Gewalt und sieht den Schutz und die Unterstützung der Opfer vor, einschließlich von Kindern. Es umfasst Bestimmungen für restriktive Maßnahmen und Notfallschutzmaßnahmen.
- **Gesetz über Kinderrechte (Kap. 352):** Ein allgemeiner Rahmen zum Schutz der Rechte von Kindern in Zypern, einschließlich derer, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind.
- **Nationale Strategie zur Prävention und Bekämpfung häuslicher Gewalt:**
Eine Strategie, die Maßnahmen zur Prävention von häuslicher Gewalt und zur Unterstützung von Opfern festlegt, einschließlich spezifischer Maßnahmen zum Schutz von Kindern.

Abschluss:

Alle diese Länder haben Gesetze und Politiken entwickelt und umgesetzt, die Kinder vor häuslicher Gewalt schützen und deren Wohl sicherstellen. Diese Maßnahmen zielen darauf ab, häusliche Gewalt zu verhindern und Schutzmaßnahmen zu ergreifen, um die Auswirkungen der Gewalt auf Kinder zu mildern.



Kinderschutzagenturen:

Rolle und Verantwortung der staatlichen und nichtstaatlichen Organisationen im Kinderschutz.

Portugal:

- **Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ):** Lokale Kommissionen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen, die die Förderung und den Schutz der Rechte gefährdeter Kinder und Jugendlicher sicherstellen.
- **Instituto da Segurança Social (ISS):** Das Institut für soziale Sicherheit spielt eine Rolle beim Schutz von Kindern, indem es Unterstützung und Dienstleistungen für bedürftige Kinder und Familien bereitstellt.

Spanien:

- **Observatorio de la Infancia:** Diese Agentur gehört zum Ministerium für soziale Rechte und die Agenda 2030 und arbeitet an Politiken und Maßnahmen zum Kinderschutz.
- **Fundación ANAR (Stiftung zur Hilfe für gefährdete Kinder und Jugendliche):** Eine gemeinnützige Organisation, die eine Hilfshotline und verschiedene Unterstützungsdienste für gefährdete Kinder und Jugendliche anbietet.

Italien:

- **Dipartimento per le Politiche della Famiglia:** Teil des Ministerpräsidentenamts, koordiniert dieses Ministerium Politiken und Maßnahmen zum Schutz von Familie und Kindern.

- **Telefono Azzurro:** Eine Organisation, die sich dem Schutz von Kindern und Jugendlichen widmet und telefonische Hilfe und Unterstützungsdienste anbietet.

Deutschland:

- **Jugendamt:** Die Jugendämter arbeiten auf kommunaler Ebene und bieten Dienstleistungen und Unterstützung für den Schutz und das Wohl von Kindern und Jugendlichen.
- **Kinderschutz-Zentren:** Diese Zentren bieten spezialisierte Dienstleistungen für Kinder, die Gefahr laufen, missbraucht oder vernachlässigt zu werden.

Zypern:

- **SPAVO (Vereinigung zur Prävention und Bekämpfung von häuslicher Gewalt):** Eine nichtstaatliche Organisation, die Unterstützung und Dienstleistungen für Opfer häuslicher Gewalt, einschließlich von Kindern, anbietet.
- **Sozialdienste:** Teil des Ministeriums für Arbeit, Sozialfürsorge und Sozialversicherung, stellt diese Abteilung verschiedene Wohlfahrtsdienste zur Verfügung, einschließlich des Kinderschutzes.

Diese Agenturen und Organisationen spielen eine Schlüsselrolle beim Schutz der Rechte und Bedürfnisse von Kindern und bei der Bereitstellung von Pflege und Schutz für Kinder, die diese Aufmerksamkeit benötigen, sowie beim Kampf gegen häusliche Gewalt.

6. Rolle von Erziehern und Jugendbetreuern

Erkennung von Anzeichen: Aufklärung über Anzeichen von Missbrauch und Vernachlässigung bei Kindern.

Körperliche Anzeichen:

- **Prellungen, Verbrennungen oder Verletzungen:** Verletzungen können wiederkehren, insbesondere wenn keine offensichtliche Ursache vorliegt, oder sie können die Form eines Objekts annehmen, das verwendet wurde, um den Schaden zu verursachen. Dies könnte auf ein Muster von körperlichem Missbrauch hinweisen.
- **Schlechte Hygiene oder Mangelernährung:** Beispiele für solche Anzeichen könnten unangenehm riechende und rissige Kleidung, unbehandelte Krankheiten oder ständiger Hunger sein.

98

Verhaltensmäßige Anzeichen:

- **Rückzug oder Aggressivität:** Emotionaler oder psychologischer Missbrauch könnte sich dadurch äußern, dass das Individuum plötzlich zurückgezogen, aggressiv oder ängstlich wird.
- **Angst vor bestimmten Personen:** Ein Kind, das Angst hat oder versucht, einer bestimmten Person auszuweichen, könnte von dieser Person missbraucht werden.

Emotionale Anzeichen:

- **Geringes Selbstwertgefühl:** Wenn ein Kind häufig negative Botschaften von Eltern und Lehrern erhält, wird es wahrscheinlich ein geringes Selbstwertgefühl



entwickeln.

- **Entwicklungsverzögerungen:** Emotionaler Missbrauch und/oder Vernachlässigung können zu Sprachverzögerungen, motorischen Verzögerungen und sozialen Entwicklungsstörungen führen.

Akademische Anzeichen:

- **Leistungsabfall:** Auch hohe Fehlzeiten und Anzeichen einer Verschlechterung der schulischen Leistungen oder des Interesses an schulischen Aktivitäten sind ein Hinweis darauf, dass sich die Situation wahrscheinlich weiter verschlechtern wird.
- **Häufige Abwesenheit:** Wenn Mitarbeiter häufig abwesend sind, ist es wahrscheinlich, dass sie zu Hause mit Problemen wie Missbrauch konfrontiert sind.

Meldungsverfahren: Politiken zu den Meldeverfahren bei Verdacht auf Missbrauch.

Designierter **Schutzbeauftragter** **(DSL):**

Jede Schule oder andere Gemeinschaftseinrichtung sollte einen geschulten DSL haben, der sich mit Missbrauchsmeldungen befasst.

Der DSL sollte darlegen, wie jeder in der Organisation ein Problem ansprechen und melden kann, ohne Angst vor Vergeltungsmaßnahmen zu haben.

Gesetzliche Anforderungen:

Jugendbetreuer und Erzieher sollten ihre gesetzlichen Anforderungen in Bezug auf Meldungen kennen. Das bedeutet, dass sie sich der Besonderheiten der Anforderungen in den USA oder einem anderen Land bewusst sein müssen.

Schritt-für-Schritt-Prozess:



- **Beobachtung:** Bei Verdacht auf Missbrauch müssen alle Beobachtungen detailliert in Bezug auf Datum und Uhrzeit der Feststellung der Anzeichen oder des spezifischen Zeichens dokumentiert werden.
- **Erstmeldung:** In jedem Fall, in dem ein Mitarbeiter glaubt, missbraucht worden zu sein, muss er das Problem dem DSL oder einem anderen höhergestellten Mitarbeiter der Organisation melden.
- **Externe Meldung:** Vorschriften sollten festlegen, wann und wie der DSL den Fall an den lokalen Kinderschutzdienst oder die Polizei weiterleiten sollte, wenn dies notwendig ist.
- **Vertraulichkeit:** Es ist wichtig, alle Meldungen vertraulich zu behandeln, um das Kind und den Meldenden vor jeglicher Form von Vergeltung zu schützen.

Unterstützung und Interessenvertretung: Wie man Kindern hilft, die betroffen sind, wie man mit Familien zusammenarbeitet und wie man Kinderrechts- und Kinderschutzpolitiken und -dienste fördert.

100

Emotionale und psychologische Unterstützung:

- **Zuhören und Bestätigung:** Den Kindern ermöglichen, Gedanken und Probleme zu teilen, die sie besprechen möchten. Ihre Sorgen lindern und ihnen beibringen, dass es nicht ihre Schuld ist.
- **Beratungsdienste:** Das Kind an Beratungsdienste verweisen, da diese Art von Therapie entscheidend für die Bewältigung der mentalen und psychologischen Aspekte eines Kindes ist.

Bildungsunterstützung:



- **Akademische Hilfe:** Zusätzliche Bildungsunterstützung bereitstellen, um sicherzustellen, dass Kinder weiterhin zur Schule gehen können, da häusliche Probleme häufig zur Schulverweigerung führen können.
- **Sicherer Raum:** Sicherstellen, dass die Schule oder das Gemeinschaftszentrum ein sicherer Ort ist, an dem das Kind gerne ist und sich sicher fühlt.

Familienengagement:

- **Elternbeteiligung:** Anstrengungen unternehmen, um die Familien zu unterstützen, die Ressourcen zu finden, die den Einfluss von häuslicher Gewalt mindern könnten. Dies könnte Elternkurse, Wutmanagement-Kurse und soziale Dienste umfassen.
- **Hausbesuche:** Hausbesuche initiieren, wenn möglich und angebracht, um die Umstände des Kindes zu bewerten und Dienste für die Familie bereitzustellen.

101

Interessenvertretung:

- **Entwicklung von Politiken:** Die Förderung geeigneter Politiken zum Kinderschutz in der Einrichtung, in der man arbeitet. Dazu gehören Antimobbing-Politiken, Programme für die psychische Gesundheit von Schülern und allgemeine Schutzmaßnahmen.
- **Zuweisung von Ressourcen:** Anforderung ausreichender Mittel für Kinderschutzkampagnen, Bewusstseinsbildung, Schulungen, Beratungsdienste und familiäre Interventionen.
- **Gemeinschaftsaufklärung:** Aufklärung der Bevölkerung über häusliche Gewalt und deren Auswirkungen auf Kinder durch Versammlungen, Seminare und



gemeindebasierte Werbung.

Zusammenarbeit:

- **Multi-Agentur-Arbeit:** Zusammenarbeit mit anderen Agenturen, die für das Wohl von Kindern verantwortlich sind, wie Sozialdienste, Gesundheitseinrichtungen und die Polizei.
- **Netzwerkarbeit:** Aufbau eines Kontaktnetzwerks, das zusätzliche Unterstützung und/oder Dienstleistungen für Kinder und ihre Familien bereitstellen kann, die Missbrauch erfahren.

Selbstlernen (2 Stunde)

Lernaktivität 1	Gruppendiskussion und Fallanalyse der Auswirkungen häuslicher Gewalt
Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifikation und Analyse der Auswirkungen häuslicher Gewalt auf Kinder und Übung im Umgang mit sensiblen Themen.

Beschreibung: Die Schüler werden in kleine Gruppen eingeteilt und erhalten verschiedene Fallstudien, die verschiedene Szenarien häuslicher Gewalt und deren Auswirkungen auf Kinder beschreiben.

Schritte:

1. Geben Sie jeder Gruppe eine Fallstudie. Beispiele:
 - **Fallstudie A:** Ein 7-jähriges Mädchen, das Anzeichen von Angst und Rückzug zeigt, nachdem es körperliche Gewalt zwischen ihren Eltern

miterlebt hat.

- **Fallstudie B:** Ein 10-jähriger Junge, der aggressives Verhalten in der Schule zeigt aufgrund von emotionalem Missbrauch zu Hause.
- **Fallstudie C:** Ein Teenager, der unter Depressionen und schulischen Rückschlägen leidet, nachdem er über einen längeren Zeitraum häuslicher Gewalt ausgesetzt war.

2. Bitten Sie jede Gruppe, die folgenden Fragen zu diskutieren:

- Was sind die Hauptprobleme in diesem Fall?
- Was sind die Anzeichen häuslicher Gewalt?
- Wie könnte das Verhalten des Kindes durch die Gewalt beeinflusst werden?

103

3. Jede Gruppe stellt ihre Ergebnisse der Klasse vor.

Lernaktivität 2	Rollenspiel-Übungen zur Anwendung von Kommunikationsstrategien mit betroffenen Kindern
Lernziele	Entwickeln und verfeinern der kommunikativen Fähigkeiten, die notwendig sind, um Kinder zu unterstützen, die Opfer häuslicher Gewalt sind.

Beschreibung: Die Studierenden werden Rollenspiele durchführen, um effektive Kommunikationsstrategien mit Kindern, die von häuslicher Gewalt betroffen sind, zu üben.



Schritte:

1. Teile die Klasse in Paare. Weise einem Studenten die Rolle des Kindes und dem anderen die Rolle des Erziehers oder Sozialarbeiters zu.

2. Gib Szenarien für das Rollenspiel vor, zum Beispiel:
 - Ein Kind, das seine Angst, nach Hause zu gehen, gesteht.
 - Ein Kind, das ein störendes Verhalten im Unterricht zeigt.
 - Ein Teenager, der Gefühle der Depression und Verzweiflung äußert.

3. Der Erzieher/Sozialarbeiter wird in der Anwendung geeigneter Kommunikationstechniken üben, wie aktives Zuhören, Beruhigung und das Stellen offener Fragen.

4. Nach dem Rollenspiel werden die Rollen getauscht und ein anderes Szenario wiederholt.

Lernaktivität 3	Entwicklung von Aktionsplänen zum Kinderschutz in verschiedenen Szenarien
Lernziele	Die Studierenden sollen praktische Fähigkeiten für die Entwicklung effektiver Schutzstrategien erwerben.

Beschreibung: Die Studierenden werden in Gruppen arbeiten, um Aktionspläne zum Kinderschutz in verschiedenen Szenarien zu erstellen.

Schritte:

Verschiedene Schutzszenarien vorstellen, zum Beispiel:

- Ein Lehrer vermutet, dass ein Kind missbraucht wurde, hat aber keine konkreten Beweise.
- Ein Gemeindearbeiter erhält eine Meldung über Vernachlässigung von einem Nachbarn.
- Ein Schulberater erfährt von einem Schüler über eine häusliche Gewalt-Situation.

Jede Gruppe wird einen detaillierten Aktionsplan entwickeln, der Folgendes umreißt:

- Sofortmaßnahmen zur Gewährleistung der Sicherheit des Kindes.
- Verfahren zur Meldung des Verdachts auf Missbrauch.
- Langfristige Strategien zur Unterstützung des Kindes und der Familie.

Die Gruppen werden ihre Aktionspläne der Klasse vorstellen, um Feedback zu erhalten und eine Diskussion zu führen.

Selbstlernen

Im Folgenden ist eine Selbstlernaktivität aufgeführt:

Lernaktivität 1	Individuelle Reflexion und Tagebuch über persönliche Einstellungen und Ansätze zum Kinderschutz
Lernziele	Die Förderung der persönlichen Reflexion und die Vertiefung des Engagements der Studierenden im Bereich des Kinderschutzes.

Beschreibung: Die Studierenden werden individuell über ihr Lernen und ihre Einstellung zum Thema Kinderschutz und -sicherung nachdenken.

Schritte: Geben Sie Leitfragen für die Reflexion, wie zum Beispiel:

- Wie hat dieses Modul Ihr Verständnis von häuslicher Gewalt und deren Auswirkungen auf Kinder verändert?
- Welche Herausforderungen sehen Sie bei der Umsetzung von Kinderschutzmaßnahmen?
- Wie werden Sie das Gelernte in Ihrer beruflichen Praxis anwenden?

Bitte Sie die Studierenden, ein Reflexionstagebuch zu schreiben, in dem sie diese Fragen beantworten.

Ermutigen Sie die Studierenden, Auszüge ihrer Reflexionen in einer Gruppendiskussion zu teilen, wenn sie sich damit wohlfühlen.

106

Bewertung

Informelle Bewertung durch Beobachtung während der Gruppenaktivitäten und Diskussionen

Beschreibung: Die Ausbilder werden die Teilnahme und das Engagement der Studierenden während der Diskussionen und Gruppenaktivitäten beobachten.

Kriterien:

- Aktive Teilnahme an den Diskussionen



- Nachweis des Verständnisses der Schlüsselkriterien
- Effektive Zusammenarbeit mit Kollegen
- Sensibilität und Empathie während der Rollenspiele

Quiz zu den Schlüsselkriterien und rechtlichen Rahmenbedingungen

Beschreibung: Kurze Quizfragen werden durchgeführt, um das Verständnis der Studierenden zu den Schlüsselkriterien und den rechtlichen Rahmenbedingungen im Bereich des Kinderschutzes zu bewerten.

Aspekte zu berücksichtigen	Ihre Antwort
Definieren Sie den Schutz und die Sicherung von Kindern.	
Nennen Sie drei Anzeichen von häuslicher Gewalt bei Kindern.	
Beschreiben Sie die Hauptbestimmungen der UN-Kinderrechtskonvention (UNCRC).	

Reflexionsessays über Lern-Erfahrungen und Einstellungen zum Kinderschutz

Beschreibung: Die Studierenden werden am Ende des Moduls ein Reflexionsessay schreiben, in dem sie ihre Lern-Erfahrungen und ihre persönlichen Einstellungen zum Kinderschutz zusammenfassen.

Kriterien:

- *Tiefe der Reflexion und Einsicht*
- *Klarheit in der Darstellung des Lernens und der persönlichen Entwicklung*
- *Verbindung theoretischen Wissens mit praktischer Anwendung*
- *Bedachtsamkeit im Umgang mit Herausforderungen und Strategien zum Kinderschutz*

Quellenangaben und nützliche Ressourcen für weiterführende Studien

Video 1

URL/ Link zum Video	https://www.youtube.com/watch?v=OCn-GC-1C4c
Titel des Videos	„Die Auswirkungen von häuslicher Gewalt auf Kinder“
Beschreibung des Inhalts des Videos	Das Video untersucht, wie häusliche Gewalt das Verhalten und das emotionale Wohlbefinden von Kindern beeinflusst. Es werden auch die langfristigen psychologischen Auswirkungen, die Rolle von Erziehern und Sozialarbeitern bei der Identifizierung und

	<p>Unterstützung von betroffenen Kindern sowie wirksame Interventionsstrategien diskutiert.</p>
<p>Reflexionsfragen vor und nach dem Ansehen des Videos</p>	<p>Vor dem Ansehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche möglichen Anzeichen gibt es, dass ein Kind häusliche Gewalt erlebt oder miterlebt hat? • Wie denkst du, dass häusliche Gewalt die Entwicklung und das Verhalten eines Kindes beeinflusst? <p>Nach dem Ansehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was waren die überraschendsten oder eindrucksvollsten Informationen, die im Video präsentiert wurden? • Wie können Erzieher und Sozialarbeiter Kinder, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind, besser unterstützen? • Welche Maßnahmen können ergriffen werden, um häusliche Gewalt zu verhindern und gefährdete Kinder zu schützen?

Video 2

<p>URL/ Link zum Video</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=bD52ne0rRw0</p>
<p>Titel des Videos</p>	<p>„Häusliche Gewalt aus der Sicht eines Kindes Adam Herbst TEDxYouth@ParkCity“</p>



<p>Beschreibung des Inhalts des Videos</p>	<p>In diesem TEDx-Vortrag teilt Adam Herbst seine persönliche Erfahrung, in einem Haushalt mit häuslicher Gewalt aufzuwachsen. Er spricht über die emotionalen und psychologischen Auswirkungen, die dies auf ihn und seine Familie hatte. Adam betont die Bedeutung, den Zyklus der Gewalt zu durchbrechen, und die Rolle von Unterstützungssystemen, die Kindern helfen können, diese Herausforderungen zu überwinden.</p>
<p>Reflexionsfragen vor und nach dem Ansehen des Videos</p>	<p>Vor dem Ansehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie kann das Aufwachsen in einer Familie mit häuslicher Gewalt die Perspektive eines Kindes auf Beziehungen und Konflikte beeinflussen? • Welche grundlegenden Unterstützungssysteme sind für Kinder, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind, wichtig? <p>Nach dem Ansehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie hat die Geschichte von Adam Herbst dein Verständnis der Auswirkungen von häuslicher Gewalt auf Kinder verändert? • Was können Gemeinschaften tun, um Kinder und Familien, die von häuslicher Gewalt betroffen sind, besser zu unterstützen? • Wie können Menschen dazu beitragen, den Zyklus der häuslichen Gewalt zu durchbrechen?

Video 3

<p>URL/ Link zum Video</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=WTh5034V8b0</p>
<p>Titel des Videos</p>	<p>„Trauma neu denken: Was können uns junge Opfer häuslicher Gewalt beibringen? Tracey Pyscher TEDxWWU“</p>
<p>Beschreibung des Inhalts des Videos</p>	<p>In diesem TEDx-Vortrag spricht Tracey Pyscher über die tiefgreifenden Auswirkungen häuslicher Gewalt auf junge Menschen und stellt die gängigen Wahrnehmungen von Trauma infrage. Sie spricht über die Bedeutung, die erlebten Erfahrungen dieser Kinder zu verstehen, und betont die Notwendigkeit von einfühlsamen und traumainformierten Ansätzen in der Bildung und Gemeinschaftsunterstützung. Tracey plädiert dafür, den Stimmen junger Menschen, die häusliche Gewalt erlebt haben, Gehör zu schenken, um bessere Praktiken und Politiken zu entwickeln.</p>
<p>Reflexionsfragen vor und nach dem Ansehen des Videos</p>	<p>Vor dem Ansehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Was sind deiner Meinung nach einige gängige Missverständnisse über Kinder, die häusliche Gewalt erleben? ● Wie kann das Verständnis von Trauma bessere Unterstützungsstrategien und Interventionen für betroffene Jugendliche informieren? <p>Nach dem Ansehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Wie hat der Vortrag von Tracey Pyscher deine Perspektive auf das Trauma von Kindern aus häuslicher Gewalt

verändert?

- Welche praktischen Schritte können Pädagogen und Community-Worker unternehmen, um traumainformierte Ansätze umzusetzen?
- Wie können Gemeinschaften unterstützendere Umfeldler für Kinder schaffen, die häusliche Gewalt erlebt haben?

Ressource 1

Handout zu den Schlüsselkonzepten ([Canva Link](#))

Handout on Key Concepts

Definitions

Child Protection: Strategies and systems that prevent and address ill-treatment, disregard, exploitation, and assault on minors.

Safeguarding: A broader term including child protection, which also aims to promote children's welfare through shielding them from harm.

Types of Domestic Violence

- Physical
- Emotional
- Psychological
- Economic
- Sexual

Types of Domestic Violence

Physical

Definition: The intentional use of physical force that may cause injury to the other person's body or even lead to permanent disability or death.

Examples: Striking, beating, pushing, throttling and using weapons.

Emotional

Definition: Non-physical acts to make someone feel humiliated, small or afraid.

Examples: name-calling, threats, constant criticism and manipulation.

Psychological

Definition: Actions that make a person feel frightened, imprisoned or under command by another person.

Examples: Persistent watching forced isolation from friends and family members and excessive controls on activities.

Types of Domestic Violence

Sexual

Definition: All forms of non-consensual sex.

Examples: Gang rape, sexual assault, forced involvement in sexual activities and coercive sex acts.

Economic

Definition: Restricting their access to money resources thereby impeding their ability to fend for themselves.

Examples: Denial of money, controlling financial choices made by the victim and preventing work opportunities.

Lehrplan

Lehrplan	
Modul	Modul 4: Kinderschutz und -betreuung



Gesamtdauer	6 Stunden (1 ganzer Tag oder 2 halbtägige Sitzungen)	
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> ● Bücher, Empfehlungen zum Schutz und zur Sicherung von Kindern ● Handouts mit Schlüsselkonzepten ● Videos über die Auswirkungen häuslicher Gewalt auf Kinder ● Whiteboard und Marker ● PowerPoint-Folien für theoretische Inhalte ● Computer und Projektor für Video-Präsentationen 	
Lernergebnismatrix	Wissen	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Verstehen der Definitionen und des Anwendungsbereichs von Kinderschutz und Kindessicherung</i> ● <i>Erkennen von Anzeichen und Symptomen häuslicher Gewalt bei Jugendlichen</i> ● <i>Verstehen der psychologischen und verhaltensbezogenen Auswirkungen häuslicher Gewalt auf die Entwicklung von Kindern</i>
	Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Fähigkeit, Anzeichen häuslicher Gewalt zu identifizieren und darauf zu reagieren</i> ● <i>Entwicklung von Fähigkeiten in der Kommunikation mit Kindern, die Opfer häuslicher Gewalt sind</i>

		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Entwickeln von Strategien zur Unterstützung und zum Schutz von Kindern, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind</i>
	<i>Einstellung</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Förderung von Empathie und Verständnis gegenüber Kindern, die Opfer häuslicher Gewalt sind</i> • <i>Entwicklung eines proaktiven Ansatzes zum Schutz und zur Sicherung von Kindern</i> • <i>Förderung des Engagements für kontinuierliches Lernen und für die Verteidigung des Kinderschutzes</i>
	<i>Lehrziele</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Identifizierung von Schlüsselfaktoren für häusliche Gewalt bei Jugendlichen</i> • <i>Beschreibung der kurzfristigen und langfristigen Auswirkungen häuslicher Gewalt auf das Verhalten von Kindern</i> • <i>Anwendung bewährter Praktiken zum Kinderschutz in Bildungs- und Gemeinschaftskontexten</i>
Einführung	<p><i>Es wird empfohlen, die Lektion mit einem 5- bis 7-minütigen Video zu beginnen, das die Auswirkungen häuslicher Gewalt auf ein Kind zeigt. Idealerweise sollte es sich um eine inszenierte Geschichte handeln, die wahrscheinlich fiktiv ist (falls erfunden) oder um</i></p>	

	<p>einen echten Erfahrungsbericht, der auf eine sensible und angemessene Weise präsentiert werden sollte, wenn er wahr ist. Nach dem Video sollten die Schüler in eine Diskussion einbezogen werden, indem die folgenden Fragen gestellt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Was denkst du und wie fühlst du dich nach dem Ansehen des Videos? ● Gab es ähnliche Konflikte, die dir vertraut sind oder von denen du gehört hast? Haben Menschen jemals mit einem solchen Konflikt zu kämpfen gehabt? ● Der Kinderschutz ist in solchen Fällen wichtig, weil das, was für einige Personen harmlos erscheinen mag, ein Kind auf Dauer schädigen könnte.
<p>Theoretische Inhalte</p>	<p>Für die theoretischen Inhalte werden wir Folgendes behandeln:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definitionen und Bedeutung des Kinderschutzes und der Kindessicherung – Verteilung der Handreichung mit den Schlüsselkonzepten 2. Übersicht über häusliche Gewalt: Arten, Häufigkeit und Risikofaktoren 3. Verhaltens- und emotionale Symptome von Kindern, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind 4. Langfristige Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und Entwicklung

	<p>5. <i>Rechtliche Rahmenbedingungen und politische Maßnahmen zum Kinderschutz</i></p> <p>6. <i>Die Rolle von Erziehern und Jugendbetreuern im Kinderschutz</i></p>
<p>Lernaktivität</p>	<p>Gruppenaktivitäten</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aktivität 1: Gruppen-Diskussion und Fallanalyse zu den Auswirkungen häuslicher Gewalt ● Aktivität 2: Rollenspiele zur Anwendung von Kommunikationsstrategien mit betroffenen Kindern ● Aktivität 3: Entwicklung von Schutzplänen für verschiedene Szenarien <p>Selbstverwaltete Aktivitäten</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aktivität 1: Individuelle Reflexion und Tagebuch über persönliche Einstellungen und Ansätze zum Kinderschutz
<p>Bewertung</p>	<p>Informelle Bewertung durch Beobachtung während der Gruppenaktivitäten und Diskussionen</p> <p>Quiz zu den Schlüsselkonzepten und rechtlichen Rahmenbedingungen</p> <p>Reflexionsaufsätze über Lernerfahrungen und Einstellungen zum Kinderschutz</p>

**Verweise
nützliche
Ressourcen
weitere
Vertiefungen**

**und
für**

- Der Körper erinnert sich“ von Bessel van der Kolk (Buch) - [Amazon Link](#)
- Kinderschutzpolitik – [CPCJ Portugallo](#)
- Informationsportal zur Kinderhilfe - [Kinderhilfe](#)
- [Richtlinien für Opfer von häuslicher Gewalt in Portugal.](#) (2020, 19. November). GOV.UK.
- [Leitfaden für integrierte Interventionen für Kinder oder Jugendliche, die Opfer von häuslicher Gewalt sind](#) (guia de intervenção integrada junto de crianças ou jovens vítimas de violência doméstica, 2020)
- Leitlinien der lokalen und nationalen Regierungen zum Kinderschutz - [Gov.uk Kinderschutz](#)
- Nationaler Leitfaden zum Kinderschutz in Schottland 2021 - aktualisiert 2023 -[Gov.scot Publications](#)
- Nationale Gesellschaft zur Verhinderung von Grausamkeit an Kindern (NSPCC)- [NSPCC Website](#)
- Veröffentlichung des Beratungs- und Leitfadens zum Kinderschutz – [Gov.uk Beratungsdienste zum Kinderschutz](#)
- „Denken wir den Trauma neu: Was junge Opfer häuslicher Gewalt uns beibringen können“ von Tracey Pyscher | TEDxWWU Video auf YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=WTh5034V8b0>
- Video: „Häusliche Gewalt aus der Perspektive eines Kindes“ von TEDxYouth@ParkCity [YouTube Video](#)
- Video: „Die Auswirkungen häuslicher Gewalt auf Kinder“ von LifeWire - [YouTube Video](#)

Modul 5: Unterstützung für junge Opfer von häuslicher Gewalt

Übersicht

Auswirkungen häuslicher Gewalt auf Jugendliche“

Das Verständnis der tiefgreifenden Auswirkungen häuslicher Gewalt auf Jugendliche ist entscheidend, um wirksame Unterstützung und Interventionen anzubieten. Häusliche Gewalt, selbst wenn die Jugendlichen nicht direkt beteiligt sind, hat das Potenzial, schwerwiegende und langanhaltende Folgen für ihr psychisches, emotionales und soziales Wohlbefinden zu haben. Dieses Modul untersucht die verschiedenen Wege, wie das Miterleben oder Erleben von häuslicher Gewalt Jugendliche beeinflusst und Probleme wie Angst, Depressionen, Beziehungsprobleme und Verhaltensstörungen verursacht.

Häusliche Gewalt kann erhebliche Konsequenzen für Jugendliche haben, auch wenn sie nicht direkt in missbräuchliches Verhalten involviert sind. In vielen Fällen sprechen wir von erlebter oder indirekter Gewalt, die die Form von Gewalt ist, die Kinder erfahren, wenn sie häusliche Gewalt in der Familie miterleben.

Das Verständnis der Auswirkungen häuslicher Gewalt auf Kinder und Jugendliche ist entscheidend, um effektive Interventionen zu entwickeln, die ihre Resilienz und ihr Wohlbefinden fördern. Durch eine Kombination aus theoretischem Wissen, praktischen Ressourcen und emotionaler Unterstützung können wir Jugendlichen helfen, die negativen Auswirkungen häuslicher Gewalt zu überwinden und eine sicherere und gesündere Zukunft aufzubauen.

Lernziele

Lernergebnismatrix	<i>Wissen</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Erkennen der wichtigsten Emotionen und deren Einfluss auf Verhalten und zwischenmenschliche Beziehungen. ● Die wesentlichen Lebenskompetenzen verstehen (Kommunikation, Problemlösung, Stressbewältigung) und deren Rolle bei der Überwindung alltäglicher Schwierigkeiten. ● Die Bedeutung der sozialen Unterstützung und Gruppenaktivitäten zur Verbesserung des emotionalen Wohlbefindens erkennen. ● Mit den Komponenten eines persönlichen Wellnessplans (emotional, physisch, sozial) vertraut sein und Strategien zu deren Umsetzung verstehen.
	Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> ● Die eigenen Emotionen identifizieren und ausdrücken. ● Techniken der effektiven Kommunikation, Konfliktlösung und Stressbewältigung in praktischen Situationen anwenden. ● Mit Kollegen zusammenarbeiten, um persönliche Wellnesspläne zu erstellen und gegenseitige Unterstützungsstrategien zu entwickeln.

		<ul style="list-style-type: none"> • Konkrete Maßnahmen zur Verbesserung des eigenen emotionalen und physischen Wohlbefindens planen und umsetzen.
	Einstellung	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung der emotionalen Achtsamkeit für das persönliche und zwischenmenschliche Wohlbefinden schätzen. • Eine proaktive Haltung gegenüber persönlicher Entwicklung und dem Erlernen neuer Fähigkeiten einnehmen. • Die Bedeutung von Teamarbeit und Solidarität unter Gleichaltrigen bei der Bewältigung emotionaler Schwierigkeiten schätzen. • Die Bedeutung der ganzheitlichen und kontinuierlichen Selbstfürsorge unterstützen.
	Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> • Die emotionale Achtsamkeit entwickeln. • Lebenskompetenzen stärken. • Emotionales Wohlbefinden durch Gruppenaktivitäten fördern. • Einen persönlichen Wellnessplan erstellen.

Theoretische Inhalte (1 Stunde)

Effekte von häuslicher Gewalt auf junge Menschen

Die Auswirkungen von häuslicher Gewalt auf Kinder können umfassen:

1. Psychologische Probleme:

- **Angststörungen:** Junge Menschen, die häusliche Gewalt miterleben, können Angststörungen entwickeln, die sich in Symptomen wie übermäßiger Besorgnis, Panik und irrationalen Ängsten äußern. Chronische Angst kann zu generalisierten Angststörungen (GAD), Panikstörungen und spezifischen Phobien führen und hat Auswirkungen auf die tägliche Funktionsfähigkeit und Lebensqualität.
- **Depression:** Der Kontakt mit Gewalt kann zu anhaltender Traurigkeit, Verlust des Interesses an alltäglichen Aktivitäten und in schwerwiegenden Fällen zu Selbstmordgedanken führen. Depressionen in der Jugend können sich bis ins Erwachsenenalter fortsetzen und beeinflussen persönliche und berufliche Beziehungen. Sie erhöhen auch das Risiko für Drogenmissbrauch und andere psychische Gesundheitsprobleme.
- **Geringes Selbstwertgefühl:** Junge Menschen können ein negatives Selbstbild entwickeln, sich nutzlos oder unfähig fühlen, was die Fähigkeit beeinträchtigt, Entscheidungen zu treffen und alle Aspekte zu bewerten. Ein niedriges Selbstwertgefühl kann schulische und berufliche Ergebnisse behindern, die Anfälligkeit für Gruppenzwang erhöhen und zu psychischen Gesundheitsproblemen wie Depressionen und Angst führen.
- **Emotionales Anpassungsproblem:** Schwierigkeiten beim Erkennen, Ausdrücken und angemessenen Umgang mit Emotionen. Junge

Menschen könnten unangemessene emotionale Reaktionen zeigen.

2. Beziehungsprobleme:

- **Beziehungen zu Gleichaltrigen:** Schwierigkeiten beim Aufbauen und Aufrechterhalten gesunder Freundschaften, oft aufgrund von Vertrauensproblemen und sozialer Angst. Soziale Isolation und schwache Beziehungen zu Gleichaltrigen können zu Einsamkeit führen und die Fähigkeit, unterstützende Netzwerke aufzubauen, beeinträchtigen.
- **Familiäre Beziehungen:** Probleme in der Beziehung zu Familienmitgliedern, die sich als Konflikte, Isolation oder oppositionelles Verhalten äußern können.
- **Beziehungen zu Autoritätspersonen:** Schwierigkeiten im Umgang und Respekt gegenüber Autoritätspersonen wie Lehrern oder Trainern, oft aufgrund eines allgemeinen Misstrauens gegenüber Erwachsenen.

122

3. Gewaltzyklus:

- **Fortführung der Gewalt:** Kinder, die häusliche Gewalt erleben, sind möglicherweise stärker gefährdet, selbst in der Zukunft Gewalt auszuüben oder Opfer von Gewalt zu werden, wodurch der Zyklus der Gewalt fortgesetzt wird.
- **Akzeptanz von Gewalt:** Sie könnten eine verzerrte Wahrnehmung von Gewalt entwickeln und sie als normales oder akzeptables Verhalten in Beziehungen betrachten.

4. Schulische Leistung:



- **Konzentrationsprobleme:** Häusliche Gewalt kann Kinder ablenken und es ihnen erschweren, sich zu konzentrieren und zu lernen.
- **Fehlzeiten und Verspätungen:** Instabilität zu Hause kann zu häufigen Fehlzeiten oder Verspätungen in der Schule führen, was die schulische Leistung negativ beeinflusst.
- **Verhaltensprobleme:** Problematische Verhaltensweisen in der Schule, wie Aggressionen oder sozialer Rückzug, können als Reaktion auf den emotionalen Stress zu Hause entstehen.

5. Risikoverhalten:

- **Substanzmissbrauch:** Kinder, die Gewalt erleben, sind möglicherweise eher dazu geneigt, Drogen oder Alkohol zu konsumieren, um dem Stress zu entkommen oder sich selbst zu betäuben.
- **Beitritt zu kriminellen Gruppen:** Auf der Suche nach Zugehörigkeit und Sicherheit könnten sie sich kriminellen Gruppen oder Banden anschließen, was sie weiteren gefährlichen Verhaltensweisen oder kriminellen Aktivitäten aussetzt.

Die Auswirkungen von häuslicher Gewalt auf junge Menschen sind vielfältig und weitreichend, mit Konsequenzen für ihre psychische, emotionale, soziale und schulische Entwicklung. Durch das detaillierte Verständnis dieser Auswirkungen können Fachkräfte, die mit Jugendlichen arbeiten, besser auf die Bedürfnisse der betroffenen jungen Menschen eingehen. Sie können gezielte Interventionen bereitstellen und Umgebungen schaffen, die Heilung und Resilienz fördern. Ein umfassender Support antwortet nicht nur auf die unmittelbaren psychologischen und emotionalen Bedürfnisse, sondern hilft den

Jugendlichen auch, die Fähigkeiten und Ressourcen zu entwickeln, die für langfristiges Wohlbefinden notwendig sind.

Entwicklung von Soft Skills: Kommunikation, emotionale Bildung und Ausdruck von Emotionen

Parallel dazu ist die Entwicklung wichtiger Schlüsselkompetenzen wie Kommunikation, emotionale Bildung und emotionaler Ausdruck entscheidend, um jungen Menschen zu helfen, die negativen Auswirkungen häuslicher Gewalt zu überwinden. Diese Fähigkeiten unterstützen nicht nur die persönliche Heilung, sondern fördern auch die Resilienz, indem sie den jungen Menschen ermöglichen, gesunde Beziehungen aufzubauen und ihre Emotionen effektiv zu managen. Dieser theoretische Rahmen wird die vielfältigen Auswirkungen häuslicher Gewalt untersuchen und die Bedeutung der Förderung von Soft Skills hervorheben, um das Wachstum und das Wohlbefinden der von solchen Erfahrungen betroffenen Jugendlichen zu unterstützen.

Die Entwicklung von Soft Skills ist besonders für junge Menschen von entscheidender Bedeutung, insbesondere für diejenigen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind. Soft Skills umfassen zwischenmenschliche, emotionale und verhaltensbezogene Fähigkeiten, die eine effektive Kommunikation, das Management von Emotionen und den Aufbau gesunder Beziehungen ermöglichen. Der Fokus auf emotionale Bildung und den Ausdruck von Gefühlen kann den jungen Menschen helfen, die negativen Auswirkungen häuslicher Gewalt zu überwinden und ein Gefühl der Resilienz zu entwickeln.

124

Effektive Kommunikation ist die Fähigkeit, Gedanken, Gefühle und Informationen klar und angemessen auszudrücken, sowohl verbal als auch nonverbal. Gute Kommunikation ist entscheidend für den Aufbau gesunder Beziehungen, die Konfliktlösung und das Verständnis für andere. Für junge Menschen, die Opfer von häuslicher Gewalt sind, kann das Erlernen effektiver Kommunikation helfen, Gefühle der Isolation zu verringern und die sozialen Interaktionen zu verbessern.

Emotionale Bildung ist der Prozess des Lernens, eigene Emotionen zu erkennen, zu verstehen, auszudrücken und auf gesunde Weise zu managen. Für junge Menschen, die



häusliche Gewalt erfahren haben, ist emotionale Bildung entscheidend, um mit Trauma umzugehen, das Selbstwertgefühl zu entwickeln und das emotionale Wohlbefinden zu verbessern. Den Jugendlichen beizubringen, ihre eigenen Emotionen zu identifizieren, zu verstehen und zu steuern, ermöglicht es ihnen, sich effektiv auszudrücken, positive Ziele zu setzen und Empathie zu entwickeln – eine Fähigkeit, die es ihnen ermöglicht, die Gefühle und Emotionen anderer zu erkennen und zu verstehen.

Die wichtigsten Kompetenzen der emotionalen Bildung sind:

- **Selbstbewusstsein:** Die Fähigkeit, eigene Gefühle, Stärken, Schwächen und Stressfaktoren zu erkennen. Es ist auch der Moment, in dem man sich fragt: „Warum fühle ich mich so? Was ist mein Ziel? Wie kann ich mein Verhalten ändern?“
- **Selbstregulierung:** Die Fähigkeit, eigene Handlungen zu kontrollieren. Beispiele hierfür sind Selbstmotivation, Selbstbeherrschung, Zielsetzung für sich selbst und das Erkennen, wann eine Pause, Zeit für sich selbst oder ein tiefer Atemzug notwendig sind.
- **Soziales Bewusstsein:** Die Fähigkeit, die Perspektive anderer zu verstehen und Empathie für sie zu entwickeln. Es ist auch die Fähigkeit, Respekt für andere zu zeigen und Vielfalt zu schätzen und zu akzeptieren.
- **Beziehungsfähigkeiten:** Die Fähigkeit, bedeutungsvolle und gesunde Beziehungen zu anderen aufzubauen und zu pflegen. Diese können romantische Beziehungen, berufliche Beziehungen, Teamkollegen oder Freundschaften sein. Wichtige Komponenten gesunder Beziehungen jeglicher Art umfassen offene Kommunikation, Zuhören, Vertrauen, Zusammenarbeit, Kompromissbereitschaft und Problemlösung.
- **Verantwortungsbewusste Entscheidungsfindung:** Die Fähigkeit, konstruktive und gut durchdachte Entscheidungen über das eigene Verhalten und soziale

Interaktionen zu treffen. Einige Aspekte davon umfassen das Abwägen von Ursache und Wirkung, die Bewertung der Situation und Entscheidung, die möglichen Ergebnisse, die Auswirkungen auf andere und die Selbstreflexion.

Das Lehren sozialer und emotionaler Fähigkeiten hilft jungen Menschen, Erwachsene zu werden, die in der Lage sind, die Herausforderungen des Lebens und stressige Situationen zu bewältigen und Probleme sowie Konflikte zu lösen. Die Integration von sozialem und emotionalem Lernen in ihre Bildung zeigt in der Regel bessere emotionale Resilienz, stärkere zwischenmenschliche Beziehungen und eine größere Fähigkeit, verantwortungsbewusste Entscheidungen zu treffen, was zu ihrem allgemeinen Wohlbefinden und Erfolg sowohl in der Schule als auch im Leben beiträgt.

Selbstlernen (2 Stunden)

Lernaktivität 1	Konfliktlösung (1,5 bis 2 Stunden)
Lernziele	Diese Aktivität hat zum Ziel, das emotionale Bewusstsein zu entwickeln sowie die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu erkennen und auszudrücken.

126

Materialien für diese Aktivität: Papier und Stifte.

Wir leben in einer Gesellschaft, die zunehmend dazu tendiert, Emotionen zu unterdrücken. Das Ausdrücken von Emotionen, sowohl in der Öffentlichkeit als auch im privaten Umfeld, wird oft als Zeichen von Schwäche angesehen. Aber was passiert, wenn wir unsere Emotionen, besonders negative wie Wut, Traurigkeit oder Angst, in uns behalten? Die Emotionen suchen sich dann andere Wege, um sich auszudrücken – durch den Körper (Bauch- und Darmbeschwerden, Kopfschmerzen, Angstzustände, Panikattacken, Schlafstörungen und Essstörungen). Das heißt, wir somatisieren. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Emotionen erkannt und ausgedrückt werden.



Phase 1: Wie wir Konfliktsituationen äußern

Konflikte sind ein unvermeidlicher Teil des Lebens, aber die Art und Weise, wie wir auf ein potenzielles Konfliktereignis reagieren, bestimmt, wie das Gespräch verlaufen wird. Dein Verhalten hängt von der Reaktion des Gesprächspartners ab. Ein harter Beginn kann wie ein direkter Angriff auf den Charakter der anderen Person wirken. Beispiele für harsche Aussagen könnten sein: "Du gibst immer zu viel Geld aus!", "Warum schaffst du es nie, Dinge pünktlich zu erledigen?" oder "Du machst hier nie etwas." Einen sanften Einstieg in ein Gespräch zu finden, ist entscheidend, um Konflikte zu bewältigen und zu lösen. Einige weichere Alternativen könnten sein: "Ich würde gerne, dass wir uns zusammensetzen und sehen, wie wir gemeinsam an den nächsten Schritten arbeiten können" oder "Es gefällt mir, wenn wir zusammenarbeiten, um Dinge zu erledigen."

Es ist okay, sich zu beklagen, aber nicht zu kritisieren. Wenn Aussagen mit dem Wort „Du“ anstelle von „Ich“ beginnen, ist es wahrscheinlicher, dass die andere Person wütend wird und in die Defensive geht. Vermeide Wörter wie „immer“ und „nie“, da diese als Angriff auf den Charakter der anderen Person wahrgenommen werden können. Anstatt zu kritisieren, zu verurteilen oder die Schuld zuzuschieben, beschreibe die Situation mit neutralen Fakten. Sei freundlich und zeige Wertschätzung. Verwende Ausdrücke wie „bitte ...“ und „Ich wäre dir dankbar, wenn du ...“

Phase 2: Identifizierung eines vergangenen Konflikts

In dieser Phase nimm dir einen Moment Zeit, um an einen Konflikt aus der Vergangenheit zu denken. Dies könnte ein Konflikt mit einem Freund, einem Familienmitglied oder ähnlichem gewesen sein. Beschreibe, was passiert ist, was gesagt wurde und wie der Konflikt endete, indem du ein White Paper (ein leeres Blatt Papier) verwendest.

Phase 3: Formulierung einer abgeschwächten Alternative

Nachdem du an einen vergangenen Konflikt gedacht hast, überlege, wie du das Gespräch möglicherweise sensibler und konfliktfreier angegangen wärst. Eine nützliche Formel, um eine abgeschwächte Alternative zu erstellen, ist wie folgt:

- **Ich:** eine „Ich“-Aussage machen
- **Fühlen:** Beschreibe, wie du dich fühlst
- **Information:** Beschreibe die Situation, sei neutral, vermeide es, die andere Person zu beschuldigen
- **Ich brauche:** Erkläre, was du benötigst, um die Situation zu verbessern

Phase 4: Reflexion

Wie war es, diese Übung zu machen? Was hast du durch diese Übung über Konflikte gelernt? Wie hat diese Übung deine Denkweise im Umgang mit einem potenziellen Konflikt verändert? Wie hilfreich fandest du diese Übung? Welche Einsichten hast du aus dieser Übung gewonnen?

Lernaktivität 2	Emotionale Auslöser
Lernziele	Identifiziere die Emotionen, die deine Reaktion hervorrufen und dich Gefühle erleben lassen.

Lesen Sie die Liste der potenziellen Auslöser für Emotionen; Denken Sie an eine bestimmte Situation in Ihrem Leben und identifizieren Sie die Emotionen, die Ihre Reaktion hervorrufen und Sie Emotionen fühlen lassen.

Übung 1: Wenn Ihre Reaktion auf ein Verhalten normalerweise emotional intensiv ist, könnte dieses Verhalten ein Auslöser für Sie sein. Überlegen Sie anhand der folgenden Liste, welches dieser Verhaltensweisen eine Reaktion in Ihnen hervorrufen könnte, die Wut, Frustration, Mitleid oder Unbehagen beinhaltet:

- Passive Aggression

- Klagen
- Weinen
- Beschuldigen
- Kritisieren oder Urteilen
- Wut
- Aggressivität oder Feindseligkeit
- Immer das Bedürfnis haben, zufrieden gestellt zu werden
- Ignoriert oder nicht gehört werden
- Manipulation
- Täuschung oder Lügen
- Traurigkeit oder Entbehrung
- Unglück oder Elend
- Arroganz

Übung 2: Nun betrachten wir die Emotionen, die für Sie keinen Auslöser darstellen. Dies sind negative Emotionen, die leichter zu bewältigen sind. In dieser Übung identifizieren Sie den Grund, warum es für Sie leicht ist, zu verstehen, wie Sie sich diesen Verhaltensweisen nähern oder wie Sie darüber nachdenken.



Beziehen Sie sich auf die obige Liste und notieren Sie die emotionalen Zustände, die für Sie leicht zu bewältigen sind und wie Sie in der Lage sind, dies zu tun.

Negative Emotionen, mit denen ich leicht umgehen kann.	„Mein Denkprozess, wenn ich mit dieser negativen Emotion umgehe.“
Zum Beispiel, jammern	Zum Beispiel, diese Person hat das Gefühl, dass ich nicht auf sie achte. Normalerweise sage ich: "Ich kann in deiner Stimme hören, dass dich das stört, lass uns zusammensetzen und darüber reden".
Zum Beispiel, Täuschung oder Lüge	Zum Beispiel gibt es einen Grund, warum diese Person sich nicht sicher fühlt, mir die Wahrheit zu sagen. Es geht nicht um Respekt mir gegenüber, sondern um Angst ihrerseits.

„Wer möchte einen Gedankenprozess teilen, wenn er mit einer negativen Emotion konfrontiert ist?“

Übung 3:

Aus dieser Übung verstehen wir, dass es nicht das Verhalten ist, das die Reaktion in uns auslöst, sondern vielmehr die Art und Weise, wie wir über das Verhalten oder die Erinnerungen nachdenken, die unsere emotionale Reaktion hervorrufen. Sobald wir dies verstanden haben, können wir bewusst eine andere Reaktion wählen, indem wir unseren Denkprozess über diese Verhaltensweisen ändern, die unsere emotionale Reaktion auslösen. In Übung 3 wirst du die Verhaltensweisen auflisten, die dich auslösen, deinen aktuellen Gedankenprozess zu diesem Verhalten und einen alternativen positiven Gedanken, den du sofort nach der Aktivierung wählen kannst, um deine Reaktion besser zu steuern.

Wie bei der letzten Übung beschreibe die Gedanken, die du zu den negativen Emotionen hast, die ein Auslöser für dich sind. Nimm die negativen Emotionen, die du in der ersten Übung beschrieben hast, und notiere deinen Gedankenprozess, wenn du diesen negativen Emotionen begegnest.

Negative Emotionen, die Auslöser sind	Mein Denkprozess, wenn ich mit dieser negativen Emotion umgehe	Ein alternativer Gedanke, der die Wahrscheinlichkeit verringern würde, ausgelöst zu werden
Zum Beispiel, Jammern	Zum Beispiel, diese Person verhält sich wie ein Kind und das ist wirklich frustrierend.	Zum Beispiel, diese Person hat das Gefühl, dass ich nicht aufmerksam bin. Normalerweise sage ich: "Ich höre in deiner Stimme, dass dich das stört, lass uns sitzen und reden."

Das Ziel dieser Aktivität war es, zu verstehen, dass wir alle emotionale Auslöser haben: Diese basieren oft nicht auf dem Verhalten anderer, sondern auf unseren Gedanken über das Verhalten. Daher gilt: Je mehr wir diese Gedanken steuern, desto besser wird unsere Reaktion sein.

Lernaktivität 3	Life Skills in Aktion (1,5/2 Stunden)
Lernziele	Diese Aktivität ist darauf ausgelegt, wesentliche Lebenskompetenzen wie Kommunikation, Problemlösung und Stressbewältigung durch Gruppenarbeit und interaktive Übungen zu entwickeln.

Materialien, die benötigt werden:

- Poster und Marker
- Arbeitsblätter zu Life Skills
- Beispiele für problematische Situationen
- Flipchart-Papier
- Haftnotizen
- Stifte

Regeln:

1. Kurze Erklärung von Life Skills und ihrer Bedeutung im Alltag.
2. Besprechung der spezifischen Kompetenzen: effektive Kommunikation, Konfliktlösung und Stressbewältigung.
3. Geben Sie Beispiele, wie diese Fähigkeiten in realen Lebensszenarien eingesetzt werden können.
4. Teilen Sie die Teilnehmer in Gruppen von 4-6 Personen auf.
5. Jede Gruppe erhält eine Life Skill, auf die sie sich konzentrieren soll (z. B. effektive Kommunikation, Konfliktlösung, Stressbewältigung).
6. Jede Gruppe erstellt ein Poster, um visuell darzustellen, wie sie die zugewiesene Life Skill in realen Situationen entwickeln und anwenden kann.
7. Fördern Sie Kreativität durch Zeichnungen, Diagramme und Schlüsselpunkte.
8. Jede Gruppe präsentiert ihr Poster den anderen Teilnehmern.
9. Die Gruppen erklären die Bedeutung ihrer Life Skill, die Strategien zu ihrer Entwicklung und wie sie in verschiedenen Situationen angewendet werden kann. Führen Sie eine kollektive Diskussion über die Schlüsselpunkte, die aus den Präsentationen hervorgehen.
10. Ermutigen Sie die Teilnehmer, persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse zu den besprochenen Life Skills zu teilen.
11. Führen Sie praktische Übungen in kleinen Gruppen oder Paaren durch, die problematische Situationen behandeln, die zuvor vorbereitet wurden, und nutzen Sie dabei die besprochenen Life Skills.

12. Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Reflexionen auf Haftnotizen zu schreiben und diese an einem Flipchart unter Titeln wie „Was habe ich gelernt“, „Bewältigte Herausforderungen“ und „Nächste Schritte“ zu kleben.

Szenarien für die Aktivität „Life Skills in Aktion“:

Szenario 1: Gefühle ausdrücken

- **Kontext:** Du bist sauer auf deinen besten Freund, weil er zum dritten Mal in letzter Minute die Pläne abgesagt hat.
- **Aufgabe:** Simuliere ein Gespräch, in dem eine Person ihre Enttäuschung ausdrückt und die andere Person aktives Zuhören und empathische Antworten praktiziert.

Szenario 2: Missverständnisse klären

133

- **Kontext:** In der Schule hast du gehört, dass du etwas Schlechtes über einen Mitschüler gesagt hast, aber das hast du nie getan.
- **Aufgabe:** Simuliere ein Gespräch, in dem du das Missverständnis mit dem Mitschüler klärst, der das Gerücht gehört hat.

Szenario 3: Hilfe anfordern

- **Kontext:** Du kämpfst mit einem bestimmten Fach in der Schule und musst deinen Lehrer um zusätzliche Hilfe bitten.
- **Aufgabe:** Simuliere das Gespräch, in dem du dich an den Lehrer wendest und deinen Bedarf an Unterstützung klar erklärst.



Szenario 4: Meinungsverschiedenheit im Gruppenprojekt

- **Kontext:** Du und deine Gruppenmitglieder habt unterschiedliche Vorstellungen darüber, wie ein Gruppenprojekt abgeschlossen werden soll. Die Spannungen steigen, da die Deadline näher rückt.
- **Aufgabe:** Arbeite durch ein fiktives Konfliktszenario, in dem die Gruppenmitglieder zusammenarbeiten müssen, um eine Lösung zu finden, die alle zufriedenstellt.

Szenario 5: Angst vor öffentlichem Reden

- **Kontext:** Du musst vor der Klasse eine Präsentation halten und hast große Angst vor dem öffentlichen Reden.
- **Aufgabe:** Übe Stressbewältigungstechniken wie tiefes Atmen, Visualisierung und positiven Selbstgespräch, um deine Angst vor und während der Präsentation zu kontrollieren.

Szenario 6: Vorbereitung auf Prüfungen

- **Kontext:** Du hast mehrere Prüfungen bevorstehend und fühlst dich überwältigt von der Menge an Lernen, die du erledigen musst.
- **Aufgabe:** Entwickle einen Stressbewältigungsplan, der Zeitmanagement-Strategien, Entspannungstechniken und einen Lernplan umfasst.

Lernaktivität 4

Erstellung eines persönlichen Wohlfühlplans (1,5/2 Stunden)

Lernziele	Diese Aktivität konzentriert sich auf die Erstellung eines persönlichen Plans für emotionales und körperliches Wohlbefinden.
------------------	--

Notwendiges Material:

- Arbeitsblätter für den persönlichen Wellness-Plan
- Stifte und Bleistifte

Erklärung der Bedeutung eines persönlichen Wellness-Plans und seiner Komponenten (emotional, physisch, sozial, usw.): Wellness umfasst acht Dimensionen der wechselseitigen Abhängigkeit: emotional, physisch, beruflich, sozial, spirituell, intellektuell, ökologisch und finanziell. Wenn eine dieser Dimensionen über längere Zeit vernachlässigt wird, beeinflusst sie negativ die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Ein ausgewogenes Gleichgewicht dieser Dimensionen fördert eine ganzheitliche Harmonie des persönlichen Wohlbefindens.

135

Übung 1: WER BIN ICH? Diese Übung hilft dir, dich daran zu erinnern, dass du eine besondere und einzigartige Person bist, und darüber nachzudenken, was dir einen Zweck und eine Bedeutung in deinem Leben gibt. Nutze das Arbeitsblatt, um herauszufinden, was Wohlbefinden für dich bedeutet:

- **WAS MACHE ICH GERNE?** Beispiele könnten Singen, Essen, Sport treiben, aktiv bleiben, Zeit mit der Familie verbringen usw. sein.
- **WAS SIND MEINE TÄGLICHEN ANFORDERUNGEN, UM GESUND ZU BLEIBEN?** Beispiele könnten Schlafen, gesund bleiben, genug Wasser trinken, Zeit im Freien verbringen usw. sein.

- **WAS LÄSST MICH GUT FÜHLEN, WENN ICH ES ERREICHE?** Beispiele könnten Meditation, körperliche Bewegung, anderen helfen usw. sein.
- **WER BIN ICH, WENN ES MIR GUT GEHT?** Beispiele könnten lustig, selbstbewusst, leidenschaftlich, introvertiert/extrovertiert usw. sein.

WERTE: Alles, was uns zutiefst am Herzen liegt, spiegelt unsere Werte wider. Nutze diesen Raum, um herauszufinden, was dir wichtig ist.

- **WEN SCHÄTZEST DU?** Beispiele könnten Eltern, Kinder, Partner, Großeltern usw. sein.
- **WAS SIND DIE DINGE, DIE DIR WICHTIG SIND?** Beispiele könnten ein Haus, eine Familie, Essen, ein Fahrrad, Spielzeug usw. sein.

Übung 2: Persönliche Vorlieben Es gibt Dinge, die wir täglich tun, wie essen und schlafen, und Dinge, die mit unseren persönlichen Vorlieben zusammenhängen. Vielleicht fühlen wir uns nicht wie wir selbst, bis wir geduscht oder gefrühstückt haben, oder wir möchten uns abends entspannen, indem wir unsere Lieblings-TV-Show anschauen. Wir sind alle einzigartig. Das Ausfüllen dieses Diagramms kann dir helfen, dich daran zu erinnern, was du jeden Tag tust.

Jeden Tag brauche ich	Ich brauche die Hilfe von jemandem	Wie kann ich es angenehm machen?

--	--	--

Übung 3: Wohlbefinden in mir selbst 5 Wege zum Wohlbefinden

1. **Verbindungen herstellen:** Verbinde dich mit den Menschen um dich herum: deiner Familie, deinen Freunden, deinen Kollegen und deinen Nachbarn. Nimm dir Zeit, um diese Beziehungen zu pflegen.
2. **Aktiv sein:** Finde eine Aktivität, die dir Spaß macht, und integriere sie in dein Leben.
3. **Weiterlernen:** Das Erlernen neuer Fähigkeiten kann dir ein Gefühl der Erfüllung geben.
4. **Geben:** Ein Lächeln, ein Dankeschön oder ein nettes Wort – alles zählt.

137

WAS MUSS ICH JEDEN TAG TUN? Beispiele könnten Spazierengehen, Abendessen kochen, meditieren, einen Freund anrufen usw. sein.

WAS MUSS ICH WENIGER OFT TUN? Beispiele könnten Rauchen, Alkohol trinken, weniger als 8 Stunden schlafen usw. sein.

Übung 4: Pläne und zukünftige Ziele

Wenn du in einer schwierigen Lebensphase kämpfst, kann es schwierig sein, an deine Pläne und zukünftigen Ziele zu denken, aber sie sind wirklich ein großartiger Kompass, um dich auf eine positive Erholung auszurichten.

WAS SIND MEINE PERSÖNLICHEN ZIELE, HOFFNUNGEN UND TRÄUME? Beispiele könnten ein Vollzeitjob, Gewichtsreduktion, Spanisch lernen, Indien besuchen usw. sein.



WAS KÖNNTE MEINE ZIELE BEHINDERN? Beispiele könnten Abhängigkeit, Angst, Furcht, geringes Selbstwertgefühl, körperliche Gesundheit usw. sein.

WELCHE ERSTEN SCHRITTE KÖNNTE ICH MACHEN? Beispiele könnten die Teilnahme an Arbeitsseminaren, Recherche, die Einstellung eines Trainers usw. sein.

Selbstlernen

Unten folgt eine selbstgesteuerte Lernaktivität:

Lernaktivität 1	Traumainformierte Praktiken entwickeln
Lernziele	<p>Am Ende dieser Aktivität sollen die Teilnehmer:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Die emotionalen, psychologischen und verhaltensbezogenen Auswirkungen von häuslicher Gewalt auf junge Menschen identifizieren. ● Ihr Verständnis der Prinzipien der traumainformierten Pflege demonstrieren. ● Strategien entwickeln, um die Resilienz zu fördern und sicheren sowie einfühlsamen Support für junge Überlebende zu bieten."

Diese selbstgesteuerte Lernaktivität wurde entwickelt, um das Verständnis der Auswirkungen häuslicher Gewalt auf junge Menschen zu verbessern und den

Teilnehmern praktische, traumainformierte Strategien zu vermitteln, um Unterstützung anzubieten.

Vorkehrungen:

Unabhängige

Recherche:

Lese Artikel oder schaue Videos über traumainformierte Pflege und die Auswirkungen häuslicher Gewalt auf junge Menschen (z. B. Ressourcen von Organisationen wie der National Domestic Violence Hotline oder dem Child Welfare Information Gateway). Konzentriere dich darauf, die häufigsten Anzeichen von Trauma und die Herausforderungen zu verstehen, mit denen junge Überlebende konfrontiert sind.

Fallstudienüberprüfung:

Untersuche anonymisierte hypothetische oder reale Fallstudien von jungen Menschen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind. Reflektiere über ihre Erfahrungen, die Herausforderungen, denen sie begegnen, und mögliche Interventionen. Schreibe eine kurze Zusammenfassung deiner Überlegungen.

139

Praktische

Anwendung:

Schreibe einen Reaktionsplan für einen jungen Menschen, der häusliche Gewalt erfährt. Dieser sollte beinhalten:

- Wie Vertrauen und Sicherheit aufgebaut werden können.
- Kommunikationstechniken, um eine erneute Traumatisierung zu vermeiden.
- Verweiswege zu psychischen Gesundheitsdiensten oder sozialen Unterstützungsdiensten.

Selbstreflexion:

Reflektiere über deine eigenen Einstellungen und möglichen Vorurteile im Hinblick auf häusliche Gewalt.



Schreibe ein Tagebuch darüber, wie du dein empathisches Zuhören und dein unterstützendes Verhalten verbessern kannst, wenn du mit betroffenen Jugendlichen arbeitest.

Ressourcen:

- The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) - Ressourcen zu traumainformierten Praktiken.
- The National Domestic Violence Hotline – Informationen zur Unterstützung von Überlebenden.
- Bücher: "Trauma Stewardship" von Laura van Dernoot Lipsky und "The Deepest Well" von Nadine Burke Harris.

Diese Aktivität legt den Schwerpunkt auf Reflexion, Forschung und die Entwicklung praktischer Fähigkeiten, um junge Menschen effektiv zu unterstützen und gleichzeitig Vertrauen im Umgang mit solch sensiblen Themen aufzubauen.

Bewertung

Zu berücksichtigende Aspekte	Ihre Antwort
Was ist der erste Schritt, um einem jungen Menschen, der von häuslicher Gewalt betroffen ist, Unterstützung zu bieten?	a) Emotionale Unterstützung bieten b) Sofortige Sicherheit gewährleisten (Korrekte Antwort) c) Mit Ressourcen verbinden d) Regelmäßige Nachverfolgung
Welche der folgenden sind effektive Wege, um einen jungen Menschen, der von	a) Ihre Sicherheit gewährleisten (Korrekte Antwort)

<p>häuslicher Gewalt betroffen ist, zu unterstützen? (Wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus)</p>	<p>b) Emotionale Unterstützung anbieten (Korrekte Antwort)</p> <p>c) Ihre Situation ignorieren</p> <p>d) Ressourcen und Verweise anbieten (Korrekte Antwort)</p>
<p>Welche der folgenden Strategien ist am effektivsten, um das emotionale Wohlbefinden von Jugendlichen zu fördern?</p>	<p>a) Ihre emotionalen Bedürfnisse ignorieren</p> <p>b) Offene Kommunikation und aktives Zuhören fördern (Korrekte Antwort)</p> <p>c) Ihre sozialen Interaktionen einschränken</p> <p>d) Sich ausschließlich auf akademische Ergebnisse konzentrieren</p>
<p>Identifiziere, welche der folgenden Aktivitäten du derzeit ausführst, um dein eigenes emotionales Wohlbefinden zu fördern.</p>	<p>a) Regelmäßig Sport treiben</p> <p>b) Zeit mit Freunden und Familie verbringen</p> <p>c) Achtsamkeit oder Meditation praktizieren</p> <p>d) Sich Hobbys oder Interessen widmen</p>

Referenzen und nützliche Ressourcen für weiterführende Informationen

Video 1

<p>URL/ Link zum Video</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=AvrB91Hr9kE</p>
<p>Titel des Videos</p>	<p>Häuser mit häuslicher Gewalt</p>
<p>Beschreibung des Inhalts des Videos</p>	<p>Das Video beschreibt die Gefühle, die ein Kind erlebt, wenn es mit häuslicher Gewalt konfrontiert wird. Im Video werden verschiedene Gefühle dargestellt. Es wurde gewählt, um hervorzuheben, dass trotz dieser Vorfälle, wenn man den Mut hat, sie zu melden, immer eine Alternative und Hoffnung für eine bessere Zukunft besteht.</p>
<p>Reflexionsfragen vor und nach dem Ansehen des Videos</p>	<p>Vor dem Ansehen des Videos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was sind deine ersten Gedanken und Gefühle, wenn du von jungen Menschen hörst, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind? • Denke darüber nach, wie sich junge Menschen in solchen Situationen fühlen könnten und welchen Einfluss dies auf ihr emotionales und psychisches Wohlbefinden haben könnte. • Warum ist es deiner Meinung nach wichtig, dass junge Menschen den Mut haben, häusliche Gewalt zu melden?

- Reflektiere über mögliche Ergebnisse und die unterstützenden Systeme, die für junge Menschen verfügbar sind, die über ihre Erfahrungen sprechen.

Nach dem Ansehen des Videos:

- Wie beschreibt das Video die verschiedenen Gefühle, die ein junger Mensch in Situationen häuslicher Gewalt erleben kann?
- Besprich die spezifischen Emotionen, die im Video gezeigt werden, und wie sie mit dir in Resonanz gingen oder dein Verständnis des Problems erweitert haben.
- Welche Botschaft hat das Video über die Wichtigkeit, häusliche Gewalt zu melden, vermittelt?
- Analysiere, wie das Video die Hoffnung und Alternativen hervorgehoben hat, die für junge Menschen zur Verfügung stehen, die solche Vorfälle melden.
- Wie hat sich deine Perspektive auf die Auswirkungen häuslicher Gewalt auf junge Menschen nach dem Ansehen des Videos verändert?
- Reflektiere über neue Einsichten oder Gefühle, die du hinsichtlich der Auswirkungen häuslicher Gewalt auf junge Zeugen gewonnen hast.
- Welche Maßnahmen können ergriffen werden, um junge Menschen, die häusliche Gewalt miterleben, zu

	<p>unterstützen und sie zu ermutigen, sie zu melden?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berücksichtige praktische Maßnahmen und unterstützende Systeme, die implementiert werden könnten, um Kindern zu helfen, sich sicher zu fühlen und sie bei der Meldung von Gewalt zu unterstützen.
--	--

Video 2

URL/ Link zum Video	https://www.youtube.com/watch?v=y7bKFMO0d-w
Titel des Videos	10 Anzeichen für emotionalen Missbrauch durch Eltern
Beschreibung des Inhalts des Videos	<p>Im Gegensatz zu körperlichem Missbrauch hinterlässt emotionaler Missbrauch keine sichtbaren Narben oder Blutergüsse, die leicht zu erkennen sind. In den Vereinigten Staaten wird alle zehn Sekunden ein Fall von Kindesmissbrauch gemeldet. Das bedeutet, dass jährlich mehr als 6,6 Millionen Kinder davon betroffen sind. Emotionaler Missbrauch schwächt die emotionale Entwicklung des Individuums und das Selbstwertgefühl, was langfristig schädliche Auswirkungen haben kann. Hier sind 10 Anzeichen für emotionalen Missbrauch durch Eltern.</p>
Reflexionsfragen vor und nach dem Ansehen des Videos	<p>Vor dem Ansehen des Videos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was denkst du, sind die Hauptunterschiede zwischen emotionalem Missbrauch und körperlichem Missbrauch?

- Überlege, wie sich emotionaler Missbrauch anders manifestieren könnte und welche potenziellen Auswirkungen er auf Individuen haben könnte.
- Warum ist es wichtig, die Anzeichen für emotionalen Missbrauch durch Eltern zu erkennen?
- Reflektiere über die potenziellen langfristigen Auswirkungen auf Kinder und warum eine frühzeitige Erkennung entscheidend ist.

Nach dem Ansehen des Videos:

- Welche Schwierigkeiten könnten junge Menschen beim Erkennen und Melden von emotionalem Missbrauch durch Eltern haben?
- Denke an die sozialen, familiären und persönlichen Hindernisse, die die Fähigkeit eines jungen Menschen beeinträchtigen könnten, emotionalen Missbrauch zu erkennen oder offenzulegen.
- Welches der 10 Anzeichen für emotionalen Missbrauch, die im Video behandelt wurden, hat dich am meisten beeindruckt und warum?
- Reflektiere über spezifische Anzeichen, die dich besonders berührt haben, und darüber, wie sie dein Verständnis von emotionalem Missbrauch erweitert haben.

	<ul style="list-style-type: none"> • Wie hat sich dein Bewusstsein über die Häufigkeit und Schwere des emotionalen Missbrauchs nach dem Ansehen des Videos verändert? • Reflektiere über neue Einsichten oder Gefühle, die du bezüglich des Ausmaßes und der Auswirkungen von emotionalem Missbrauch auf Kinder gewonnen hast.
--	--

Video 3

URL/ Link zum Video	https://www.youtube.com/watch?v=kdhjztWMnVw https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnsS
Titel des Videos	Inside Out: Die Bedeutung der Emotionsäußerung
Beschreibung des Inhalts des Videos	<p>In dieser Szene aus dem Pixar-Film "Inside Out" sehen wir die Hauptfigur Riley, die eine Reihe von Emotionen erlebt: Freude, Traurigkeit, Wut, Angst und Ekel. Das Video zeigt, wie jede Emotion eine wichtige Rolle für Rileys allgemeines Wohlbefinden spielt und wie wichtig es ist, diese Emotionen auszudrücken, um ihre geistige Gesundheit zu fördern. Die Szene hebt die Kämpfe hervor, mit denen Riley konfrontiert ist, um mit einer großen Lebensveränderung umzugehen, und die endgültige Erkenntnis, dass das Akzeptieren aller ihrer Emotionen, insbesondere der Traurigkeit, der Schlüssel zur Heilung und zum besseren Verständnis ihrer selbst ist.</p>

Reflexionsfragen vor
und nach dem Ansehen
des Videos

Vor dem Video ansehen:

- Was denkst du, sind die Vorteile, deine Emotionen offen auszudrücken?
- Überlege, wie das Teilen deiner Gefühle deine Beziehungen und dein persönliches Wohlbefinden beeinflussen kann.
- Wie gehst du normalerweise mit negativen Emotionen wie Traurigkeit, Wut oder Angst um?
- Reflektiere über deine persönlichen Strategien zur Bewältigung dieser Emotionen und ob du sie als effektiv empfindest.

Nach dem Video ansehen:

- Wie haben die verschiedenen Emotionen, die im Video dargestellt wurden, zu Rileys allgemeinem Wohlbefinden beigetragen?
- Analysiere, wie jede Emotion eine Rolle dabei gespielt hat, Riley zu helfen, ihre Erfahrungen und Herausforderungen zu bewältigen.
- Welche Botschaft vermittelt das Video über die Bedeutung, alle Arten von Emotionen, einschließlich Traurigkeit, anzuerkennen und auszudrücken?

	<ul style="list-style-type: none"> • Reflektiere, wie das Video den Wert unterstrichen hat, jede Emotion als Teil des Heilungsprozesses zu akzeptieren. • Wie hat sich deine Perspektive auf die Ausdruck von Emotionen verändert, nachdem du das Video gesehen hast? • Überlege, welche neuen Einsichten oder Erkenntnisse du über die Rolle von Emotionen in deinem Leben und darüber, wie du sie ausdrückst, gewonnen hast.
--	---

Lehrplan

Lehrplan			
Modul	<i>Unterstützung für junge Opfer häuslicher Gewalt</i>		
Gesamtdauer	6/8 Stunden		
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Buchtipps</i> • <i>Video über die Auswirkungen häuslicher Gewalt auf Kinder</i> • <i>Weißwandtafel und Marker</i> • <i>PowerPoint-Folien für theoretische Inhalte</i> • <i>Computer und Projektor für Video-Präsentationen</i> 		
Lernergebnismatrix	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;"><i>Wissen</i></td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Die wichtigsten Emotionen und deren Einfluss auf Verhalten und </td> </tr> </table>	<i>Wissen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Die wichtigsten Emotionen und deren Einfluss auf Verhalten und
<i>Wissen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Die wichtigsten Emotionen und deren Einfluss auf Verhalten und 		



		<p>zwischenmenschliche Beziehungen kennen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wesentliche Lebenskompetenzen (Kommunikation, Problemlösung, Stressbewältigung) verstehen und deren Rolle beim Überwinden täglicher Schwierigkeiten. • Die Bedeutung sozialer Unterstützung und von Gruppenaktivitäten zur Verbesserung des emotionalen Wohlbefindens erkennen. • Mit den Komponenten eines persönlichen Wohlfühlplans (emotional, physisch, sozial) vertraut sein und Strategien zu seiner Umsetzung kennen.
	Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Eigene Emotionen erkennen und ausdrücken. • Effektive Kommunikationstechniken, Konfliktlösung und Stressbewältigung in praktischen Situationen anwenden. • Mit Kollegen zusammenarbeiten, um persönliche Wohlfühlpläne zu erstellen und Strategien für gegenseitige Unterstützung zu entwickeln. • Konkrete Maßnahmen planen und umsetzen, um das eigene emotionale und physische Wohlbefinden zu verbessern.

	Einstellung	<ul style="list-style-type: none"> ● Die Bedeutung emotionaler Bewusstheit für persönliches und zwischenmenschliches Wohlbefinden wertschätzen. ● Eine proaktive Haltung zur persönlichen Entwicklung und zum Erlernen neuer Fähigkeiten einnehmen. ● Die Bedeutung von Teamarbeit und Solidarität unter Gleichaltrigen beim Umgang mit emotionalen Schwierigkeiten schätzen. ● Die Bedeutung der ganzheitlichen und kontinuierlichen Selbstfürsorge unterstützen.
	Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> ● Emotionale Bewusstheit entwickeln. ● Lebenskompetenzen stärken. ● Emotionales Wohlbefinden durch Gruppenaktivitäten fördern. ● Einen persönlichen Wohlfühlplan erstellen.
Einführung	<p>Es ist von entscheidender Bedeutung, ein positives und engagiertes Lernumfeld zu schaffen. Der Erzieher sollte daher die Rolle des Facilitators und Leiters übernehmen, um einen sicheren und empathischen Raum zu schaffen, in dem junge Menschen sich gehört und unterstützt fühlen. Dies ist besonders wichtig, wenn man junge Menschen unterstützt, die Opfer von häuslicher Gewalt sind. Der Erzieher sollte Diskussionen fördern, die aktive</p>	

Teilnahme anregen und den Schülern helfen, ihre eigenen Emotionen und Fähigkeiten zu entdecken.

Es ist auch entscheidend, spezifische Ressourcen und Coping-Strategien bereitzustellen, die auf die Bedürfnisse derjenigen abgestimmt sind, die von häuslicher Gewalt betroffen sind, und sicherzustellen, dass sie sich verstanden fühlen und mit den richtigen Werkzeugen ausgestattet sind, um ihre Erfahrungen zu bewältigen. Durch die Förderung eines vertrauensvollen und nährenden Umfelds können Erzieher den jungen Menschen ermöglichen, zu heilen, zu wachsen und Resilienz zu entwickeln.

Empathisches Umfeld schaffen durch aktives Zuhören: Achten Sie auf die verbalen und non-verbalen Signale der Teilnehmer. Dies bedeutet nicht nur, den Worten zuzuhören, sondern auch auf Körpersprache, Gesichtsausdrücke und Tonfall zu achten.

Helfen Sie, Emotionen zu erkennen: Verwenden Sie Sätze wie „Es scheint, dass du fühlst...“, um zu zeigen, dass Sie den emotionalen Zustand der anderen Person anerkennen und respektieren.

Verwenden Sie die „Ich-Botschaft“, um Ihre Gefühle auszudrücken: Wenn Sie mit schwierigen oder konfliktbeladenen Situationen umgehen, verwenden Sie Sätze, die mit „Ich“ beginnen, um Ihre Gefühle auszudrücken, ohne den anderen zu beschuldigen, z. B. „Ich fühle mich besorgt, wenn...“. Diese Methode kann auch verwendet werden, um die Folgen zu verdeutlichen: Machen Sie deutlich, welche Auswirkungen das Verhalten des anderen auf Sie hat, und helfen Sie dem Gesprächspartner, seine Handlungen zu verstehen, ohne dass er sich verurteilt fühlt.

Daher:

- Stellen Sie Werkzeuge und Ressourcen bereit, die den jungen Menschen helfen, ihre emotionalen und sozialen Fähigkeiten zu entwickeln.
- Fördern Sie Zusammenarbeit, indem Sie Teamarbeit und Teambuilding-Aktivitäten anregen, um die Solidarität unter den Gleichaltrigen zu stärken.
- Ermutigen Sie zur Selbstreflexion, indem Sie den Schülern helfen, über ihre Erfahrungen nachzudenken und ihre Gedanken mit der Gruppe zu teilen.

Übung: Aktives Zuhören (15 Minuten): Aktives Zuhören ist eine Kommunikationstechnik, bei der nicht nur die Worte der sprechenden Person beachtet werden, sondern auch der Tonfall, die Körpersprache und die ausgedrückten Emotionen. Es ist entscheidend, um gesunde und vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen, Konflikte zu lösen und die Menschen, mit denen wir interagieren, wirklich zu verstehen. Aktives Zuhören schafft ein empathisches und anregendes Umfeld, reduziert Missverständnisse und fördert die Zusammenarbeit.

Übung zur Veranschaulichung von schlechtem und gutem

Zuhören: Bitten Sie einen Freiwilligen, eine Geschichte oder ein Problem zu teilen. Während seiner Erzählung zeigt der Erzieher schlechtes Zuhören, wie häufiges Unterbrechen, das Abwenden des Blicks, unaufmerksame Bemerkungen und Desinteresse. Wiederholen Sie die gleiche Geschichte oder das Problem mit demselben Freiwilligen, aber diesmal übt der Erzieher aktives

	<p>Zuhören: Blickkontakt aufrechterhalten, nicken, relevante Fragen stellen, die ausgedrückten Gefühle reflektieren („Ich verstehe, dass du dich frustriert fühlst, wenn...“) und zusammenfassen, was gesagt wurde, um das Verständnis zu bestätigen.</p> <p>Partnerübung: Teilen Sie die Gruppe in Paare auf. Jedes Paar entscheidet, wer der Sprecher und wer der Zuhörer ist. Der Sprecher erzählt ein kleines persönliches Problem oder eine Sorge, während der Zuhörer aktives Zuhören praktiziert, indem er den besprochenen Richtlinien folgt (Blickkontakt halten, offene Fragen stellen, Emotionen reflektieren usw.). Nach 5-7 Minuten werden die Rollen gewechselt und die Übung wiederholt. Versammeln Sie die Gruppe, um die Gefühle sowohl des Sprechers als auch des Zuhörers zu besprechen. Stellen Sie Fragen wie: „Wie hast du dich gefühlt, als du aufmerksam zugehört hast?“, „Welche Unterschiede hast du zwischen aktivem und unaufmerksamen Zuhören bemerkt?“, „Welche Schwierigkeiten hast du beim aktiven Zuhören erlebt?“.</p>
<p>Theoretische Inhalte</p>	<p>Die Auswirkungen von häuslicher Gewalt auf junge Menschen</p> <p>Das Verständnis der tiefgreifenden Auswirkungen häuslicher Gewalt auf junge Menschen ist entscheidend, um wirksame Unterstützung und Interventionen anzubieten. Häusliche Gewalt hat das Potenzial, schwerwiegende und langanhaltende Folgen für das psychische, emotionale und soziale Wohlbefinden zu haben, auch wenn die Jugendlichen nicht direkt in die gewalttätigen Handlungen involviert sind. In diesem Modul wird untersucht, wie das Zeugen oder Erleben häuslicher Gewalt junge Menschen beeinträchtigt, was zu Problemen wie Angstzuständen,</p>

	<p>Depressionen, Beziehungsstörungen und Verhaltensproblemen führen kann.</p> <p>Entwicklung von Soft Skills: Kommunikation, emotionale Erziehung und Ausdruck von Emotionen Parallel dazu ist die Entwicklung wesentlicher Fähigkeiten wie Kommunikation, emotionale Erziehung und Ausdruck von Emotionen entscheidend, um jungen Menschen zu helfen, diese negativen Auswirkungen zu überwinden. Diese Fähigkeiten helfen nicht nur bei der persönlichen Heilung, sondern fördern auch die Resilienz, indem sie es den Jugendlichen ermöglichen, gesunde Beziehungen aufzubauen und ihre eigenen Emotionen effektiv zu managen. Dieser theoretische Rahmen wird die vielschichtigen Auswirkungen von häuslicher Gewalt untersuchen und die Bedeutung von Soft Skills betonen, um das Wachstum und das Wohlbefinden von Jugendlichen, die solche Erfahrungen gemacht haben, zu unterstützen.</p>
<p>Lernaktivitäten</p>	<p>Aktivität 1: Konflikt lösen (1,5-2 Stunden) Aktivität 2: Emotionale Auslöser Aktivität 3: Life Skills in Aktion (1,5-2 Stunden)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szenarien für die Life Skills-Aktivität: <ol style="list-style-type: none"> 1. Gefühle ausdrücken 2. Missverständnisse klären 3. Hilfe anfordern

	<p>4. Uneinigkeit im Gruppenprojekt</p> <p>5. Angst vor öffentlichem Sprechen</p> <p>6. Vorbereitung auf Prüfungen</p> <p>Aktivität 4: Einen persönlichen Wohlfühlplan erstellen (1,5-2 Stunden)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● WER BIN ICH? ● WERTVORSTELLUNGEN ● WELLNESS-GEFÜHL IN MIR ● ZUKUNFTSPROJEKTE UND ASPIRATIONEN
<p>Bewertung</p>	<p>Quiz:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Was ist der erste Schritt, um ein junges Opfer häuslicher Gewalt zu unterstützen?</i> ● <i>Welche der folgenden Maßnahmen sind wirksam, um einem von häuslicher Gewalt betroffenen Jugendlichen zu helfen? (Wählen Sie alle zutreffenden Antworten)</i> ● <i>Welche der folgenden Strategien ist am effektivsten, um das emotionale Wohlbefinden von Jugendlichen zu fördern?</i>

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Identifizieren Sie, welche der folgenden Aktivitäten Sie derzeit durchführen, um Ihr eigenes emotionales Wohlbefinden zu fördern.</i>
<p>Riferimenti e risorse utili per ulteriori approfondimenti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Jaffe, P., Wolfe, D. A., & Campbell, M. (2012). Aufwachsen mit häuslicher Gewalt: Bewertungs-, Interventions- und Präventionsstrategien für Kinder und Jugendliche. Cambridge: Hogrefe Publishing.</i> • <i>Fantuzzo, J., & Mohr, W. (1999). Prävalenz und Auswirkungen der Exposition von Kindern gegenüber häuslicher Gewalt. Die Zukunft der Kinder 9(3), 21-32.</i> • https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178908000074?via%3Dihub • http://www.childwitnessstoviolence.org/ • https://www.unobravo.com/post/la-violenza-domestica • https://www.nctsn.org/ • https://childmind.org/ • https://www.loveisrespect.org/ • https://www.thehotline.org/ • https://www.mindtools.com/

Modul 6. Selbstfürsorge und Burnout-Prävention

Einführung

Willkommen zu unserem Modul zur Selbstfürsorge und Burnout-Prävention für Jugendbetreuer.

Jugendarbeit kann unglaublich lohnend sein, ist aber auch eine Herausforderung. Viele Jugendbetreuer fühlen sich überfordert und gestresst, weil ihre Arbeit eine ständige Auseinandersetzung mit jungen Menschen erfordert. Ganz gleich, ob Sie in Schulen, Sozialdiensten oder anderen Jugend orientierten Organisationen arbeiten, der Druck kann groß sein, insbesondere wenn es zu viel Arbeit und nicht genügend Personal gibt.

Aus diesem Grund haben wir dieses Modul zum Thema Selbstfürsorge und Burnout erstellt. Wir beginnen damit, zu erklären, was Burnout ist und warum es auftritt. Wenn Sie diese Grundlagen verstehen, können Sie die ersten Anzeichen bei sich selbst und anderen erkennen. Anschließend zeigen wir Ihnen praktische Möglichkeiten zur Genesung, wenn Sie sich bereits ausgebrannt fühlen, einschließlich einfacher Techniken zur Unterstützung Ihres geistigen und emotionalen Wohlbefindens.

Aber wir werden hier nicht aufhören. Außerdem erfahren Sie, wie Sie einem Burnout vorbeugen können, bevor es beginnt. Dieses Wissen kann Ihnen helfen, Ihre Leidenschaft für die Jugendarbeit aufrechtzuerhalten und Ihre Rolle weiterhin effektiv auszuüben.

Unser Ziel ist es, Sie mit den Werkzeugen und dem Wissen auszustatten, die Sie benötigen, um für sich selbst zu sorgen und gleichzeitig weiterhin einen positiven Einfluss auf das Leben junger Menschen zu haben. Denken Sie daran, dass Ihr

Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung ist – nicht nur für Sie, sondern auch für die jungen Menschen, die Sie jeden Tag unterstützen.

Lernergebnis

Lernergebnismatrix	<i>Wissen</i>	<i>Was ist Burnout? Ursachen für Burnout Symptome eines Burnouts Stressmanagement Umgang mit emotionaler Belastung Work-Life-Balance</i>
	<i>Fähigkeiten</i>	<i>Wie Sie mit Stress und emotionaler Belastung umgehen Tägliche Aktivitäten zur Selbstfürsorge</i>
	<i>Einstellungen</i>	<i>Lernen, wie wichtig Selbstfürsorge ist, um anderen zu helfen Trennung von Arbeit und Privatleben</i>
	<i>Lernziele</i>	<i>Erfahren Sie, was Burnout ist, welche Ursachen und Auswirkungen es hat. Erfahren Sie, wie Sie mit Stresssituationen und emotionaler Belastung umgehen Lernen Sie Aktivitäten zum Stressabbau Lernen Sie Übungen und Routinen zur Selbstfürsorge</i>

Theoretische Inhalte (1 Stunde)

1. Was ist Burnout?

Von Burnout spricht man, wenn man sich völlig erschöpft fühlt – körperlich, emotional und geistig. Bei Jugendbetreuern geschieht dies häufig aufgrund des Stresses, der durch die ständige Unterstützung und Betreuung junger Menschen entsteht.

Wenn Sie als Jugendbetreuer ausgebrannt sind, könnten Sie das Gefühl haben:

- Überwältigt von den Bedürfnissen der jungen Menschen, mit denen Sie arbeiten



- Emotional erschöpft durch den Umgang mit herausfordernden Situationen
- Unfähig, mit den Anforderungen Ihrer Rolle Schritt zu halten

Burnout kann auftreten, wenn Jugendorganisationen desorganisiert sind oder schlecht geführt werden. Anstatt Jugendarbeiter zu unterstützen, können diese Umgebungen Ihre Energie und geistigen Ressourcen erschöpfen.

Burnout beeinträchtigt nicht nur Ihre Arbeit mit jungen Menschen, sondern kann sich auch auf Ihr Privatleben auswirken. Selbst wenn Sie nicht bei der Arbeit sind, fühlen Sie sich möglicherweise ängstlich, gestresst oder traurig über Ihren Job. Wenn sich die Situation über einen längeren Zeitraum nicht verbessert, kann es sein, dass Sie sich sehr müde fühlen und sowohl Ihrer Jugendarbeit als auch Ihrem Privatleben gegenüber ein schlechtes Gewissen haben.

Wenn ein Jugendbetreuer ausgebrannt ist, könnte er:

- Es fällt ihnen schwerer, mit jungen Menschen in Kontakt zu treten oder ihnen effektiv zu helfen
- Ziehen Sie sich geistig und körperlich von Ihrer Verantwortung zurück
- Sie verlieren die Leidenschaft und Energie, die sie zur Jugendarbeit bewegt haben

Burnout kann dazu führen, dass Sie in Ihrer Rolle weniger effektiv sind, Ihre Energie verbrauchen und Sie sich hilflos oder zynisch fühlen, was Ihre Fähigkeit betrifft, das Leben junger Menschen zu verändern.

Während Burnout in jedem Beruf auftreten kann, kommt es besonders häufig in Pflegeberufen wie der Jugendarbeit vor. Es handelt sich um ein so bedeutsames Problem, dass die Weltgesundheitsorganisation es offiziell als Krankheit anerkannt hat.

Um mehr über die Herkunft des Begriffs „Burnout“ zu erfahren und einen allgemeinen Überblick darüber zu erhalten, wie er sich auf Menschen in helfenden Berufen wie der Jugendarbeit auswirkt, laden wir Sie ein, sich dieses kurze Video anzusehen.

2. Hauptursachen für Burnout

Burnout wird dadurch verursacht, dass man über einen längeren Zeitraum gestresst und überarbeitet ist. Als Jugendbetreuer haben Sie oft mit schwierigen Situationen und starken Emotionen zu kämpfen. Daher ist es für Sie sehr wichtig zu verstehen, was Burnout verursacht. Wenn Sie die Ursachen kennen, können Sie dies verhindern oder besser damit umgehen, wenn es auftritt. Burnout kann durch viele verschiedene Ursachen verursacht werden, zum Beispiel durch Probleme am Arbeitsplatz, zu hohe Erwartungen an sich selbst und/oder Druck durch andere (z. B. Ihren Chef, die jungen Leute, mit denen Sie arbeiten, oder deren Familien). Wenn Sie verstehen, was zu einem Burnout führen kann, können Sie und Ihr Arbeitsplatz Maßnahmen ergreifen, um die Wahrscheinlichkeit eines Burnouts zu verringern. Dies kann Ihnen helfen, gesund zu bleiben und weiterhin Ihre wichtige Arbeit mit jungen Menschen zu leisten. Lassen Sie uns nun die verschiedenen Ursachen im Detail analysieren.

2.1 Arbeitsbedingte Ursachen

In der folgenden Tabelle haben wir einige der Ursachen für Burnout erläutert, die mit dem Arbeitsumfeld zusammenhängen. Bitte lesen Sie es und vertiefen Sie anschließend Ihr Verständnis durch die folgenden Erklärungen.

<p>Challenging Work Relationships</p> <p>The quality of relationships with colleagues and clients is crucial to workplace satisfaction. Poor dynamics, lack of support, and a non-collaborative environment can significantly contribute to the development of burnout.</p>	<p>Workload Imbalance</p> <p>Burnout often arises when an individual's workload surpasses their capacity, creating a persistent feeling of being overwhelmed, decreased efficiency, and heightened stress.</p>	<p>Perceived Inequity</p> <p>Feelings of unfair treatment within the workplace, such as an unequal distribution of workload, lack of recognition, or biased resource allocation, can exacerbate burnout. This perceived inequity can lead to resentment and a decreased sense of value.</p>	<p>Insufficient Rewards</p> <p>Disparity between the effort put into work and rewards received. This encompasses salary and benefits, as well as recognition and appreciation for one's efforts.</p>
<p>Impact of Technology on Work-Life Balance</p> <p>While technology offers flexibility, it can also blur the boundaries between work and personal life, fostering an "always-on" mentality and increasing stress levels.</p>	<p>Limited Autonomy and Control</p> <p>The lack of autonomy, together with limited access to necessary resources, undermines an individual's ability to manage their work effectively, leading to a sense of helplessness.</p>	<p>Remote Work Challenges</p> <p>The shift to remote work can introduce new stressors such as feelings of isolation, difficulty in separating work and personal life, and technological issues.</p>	<p>Dysfunctional Work Environment</p> <p>Harassment, discrimination, bullying, aggressive communication, and toxic relationships in the workplace can significantly impact mental well-being.</p>
<p>Impact of Technology on Work-Life Balance</p> <p>While technology offers flexibility, it can also blur the boundaries between work and personal life, fostering an "always-on" mentality and increasing stress levels.</p>		<p>Job Insecurity</p> <p>Uncertainty about job stability creates chronic stress and anxiety, negatively impacting morale and productivity.</p>	

1. Schwierige Arbeitsbeziehungen Wenn Sie mit Ihrem Chef, Ihren Kollegen oder den jungen Menschen, denen Sie helfen, nicht klarkommen, kann das sehr stressig sein. Jugendbetreuer sind oft mit schwierigen Situationen konfrontiert, daher ist es wichtig, unterstützende Menschen um sich zu haben. Ohne diese Unterstützung könnten Sie sich alleine und gestresster fühlen.

2. Unausgeglichene Arbeitsbelastung Burnout tritt häufig auf, wenn Sie mehr Arbeit haben, als Sie bewältigen können. Jugendbetreuer müssen oft vielen jungen Menschen helfen, und jeder einzelne braucht viel Zeit und Fürsorge. Wenn Sie zu viel zu tun haben, fühlen Sie sich möglicherweise ständig müde und es fällt Ihnen schwer, Ihre Arbeit gut zu erledigen.

3. Wahrgenommene Ungerechtigkeit Wenn Sie das Gefühl haben, dass einige Jugendbetreuer besser behandelt werden als andere, kann das dazu führen, dass Sie verärgert und weniger motiviert sind. Dies kann passieren, wenn einige Menschen mehr Arbeit, weniger Anerkennung oder weniger Ressourcen erhalten als andere.

4. Mangel an angemessenen Belohnungen Es ist wichtig, dass sich Jugendbetreuer für ihre harte Arbeit wertgeschätzt fühlen. Wenn Sie nicht genügend Anerkennung oder Dank erhalten, fühlen Sie sich möglicherweise weniger motiviert und eher ausgebrannt.

5. Eingeschränkte Kontrolle und Autonomie Jugendbetreuer leisten bessere Arbeit, wenn sie Entscheidungen über ihre Arbeit treffen können. Wenn Ihnen immer jemand genau sagt, was Sie tun sollen, oder wenn Sie nicht über die nötigen Werkzeuge verfügen, kann das frustrierend sein.

6. Herausforderungen der Fernarbeit Von zu Hause aus zu arbeiten kann für Jugendbetreuer schwierig sein. Möglicherweise fühlen Sie sich einsam, haben Schwierigkeiten, Arbeit und Privatzeit voneinander zu trennen, oder haben Probleme mit der Technologie. Es ist wichtig, Unterstützung und klare Richtlinien für die Arbeit von zu Hause aus zu haben.

7. Toxische Arbeitsumgebung Eine toxische Umgebung mit Belästigung oder aggressiver Kommunikation schadet der psychischen Gesundheit von Jugendarbeitern. Eine Umgebung mit hohem Stresspegel verschlimmert Burnout-Symptome. Die Förderung einer Kultur des Respekts, der Inklusion und der Verantwortung mit klaren Richtlinien und Unterstützungsmechanismen ist von

entscheidender Bedeutung, um die Arbeitszufriedenheit zu steigern und das Burnout-Risiko zu verringern.

8. Auswirkungen von Technologie auf die Work-Life-Balance Technologie kann zwar die Arbeit erleichtern, beispielsweise mehr Flexibilität bieten, sie kann es aber auch erschweren, nicht mehr an die Arbeit zu denken. Es ist wichtig zu lernen, wie man Technologie auf gesunde Weise nutzt und Pausen vom Bildschirm einlegt.

9. Arbeitsplatzunsicherheit Wenn Jugendbetreuer nicht sicher sind, ob ihr Arbeitsplatz stabil ist, kann das viel Stress verursachen und sie bei der Arbeit weniger glücklich machen. Diese Sorge kann zu einem Burnout führen. Um dies zu verhindern:

Organisationen sollten offen und klar über alle Veränderungen am Arbeitsplatz sein.

Sie sollten Jugendarbeitern die Möglichkeit bieten, neue Fähigkeiten zu erlernen und sich in ihrem Beruf weiterzuentwickeln.

Es ist wichtig, einen unterstützenden Arbeitsplatz zu schaffen, an dem sich Jugendbetreuer wertgeschätzt fühlen.

162

Wenn sich Jugendbetreuer an ihrem Arbeitsplatz sicher fühlen und Wachstumschancen sehen, können sie besser mit Stress umgehen. Dies trägt dazu bei, das Burnout-Risiko zu verringern und sie bei ihrer wichtigen Arbeit mit jungen Menschen belastbarer zu machen.

2.2. Persönliche Faktoren, die zum Burnout beitragen

Neben arbeitsplatz bedingten Ursachen können auch persönliche Faktoren die Burnout-Anfälligkeit eines Menschen maßgeblich beeinflussen. Persönliche Eigenschaften, Bewältigungsmechanismen und Lebensumstände spielen eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung von Stress und Druck. Das Erkennen und Angehen dieser persönlichen Faktoren ist für Jugendbetreuer von entscheidender Bedeutung, um ihre psychische Gesundheit und Belastbarkeit zu erhalten.





- **1. Unfähigkeit, unter Stress zu arbeiten.** Manche Menschen haben von Natur aus mehr mit stressigen Umgebungen zu kämpfen als andere. Jugendarbeiter, denen es schwerfällt, effektiv mit Stress umzugehen, leiden möglicherweise unter erhöhter Angst und Müdigkeit, was sie anfälliger für Burnout macht. Um dieses Risiko zu mindern, ist die Entwicklung von Techniken zur Stressbewältigung von entscheidender Bedeutung.
- **2. Perfektionismus.** Perfektionistische Tendenzen können zu unrealistischen Erwartungen und übermäßiger Selbstkritik führen. Jugendarbeiter, die nach Perfektion streben, überfordern sich möglicherweise, arbeiten länger und üben übermäßigen Druck auf sich selbst aus, um einwandfreie Ergebnisse zu erzielen. Dieses unermüdliche Streben kann ihre Energie erschöpfen und zum Burnout führen.
- **3. Mangelnde Selbstfürsorgepraktiken.** Die Vernachlässigung der Selbstfürsorge kann den Stress verstärken und zu Burnout führen. Jugendarbeiter, die ihr körperliches, emotionales und geistiges Wohlbefinden nicht in den Vordergrund stellen, können es schwerer haben, die Anforderungen ihrer Arbeit zu bewältigen. Regelmäßige Selbstfürsorgepraktiken wie Bewegung, Entspannung und Hobbys sind unerlässlich, um das Gleichgewicht zu halten und einem Burnout vorzubeugen.
- **4. Schlechte Zeitmanagementfähigkeiten.** Unzureichendes Zeitmanagement kann dazu führen, dass Sie sich ständig überfordert

fühlen und hinter dem Zeitplan zurückbleiben. Jugendarbeiter, denen es schwerfällt, Aufgaben zu priorisieren, Grenzen zu setzen und die Zeit effektiv einzuteilen, können unter erhöhtem Stress und verminderter Produktivität leiden, was das Burnout-Risiko erhöht.

- **5. Negative Denkmuster.** Andauerndes negatives Denken wie Pessimismus, Katastrophismus und Selbstzweifel können die Widerstandsfähigkeit untergraben und die Anfälligkeit für Burnout erhöhen. Jugendarbeiter, die häufig negative Denkmuster an den Tag legen, können Schwierigkeiten haben, motiviert und optimistisch zu bleiben, was zu emotionaler Erschöpfung führen kann.
- **6. Mangelnde soziale Unterstützung.** Ein starkes Unterstützungsnetzwerk ist für die emotionale Belastbarkeit von entscheidender Bedeutung. Jugendarbeiter, denen es an engen Beziehungen mangelt oder die sich isoliert fühlen, haben möglicherweise weniger Möglichkeiten, über ihren Stress zu sprechen und Ermutigung zu erhalten. Diese Isolation kann Burnout-Gefühle verstärken und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen.
- **7. Ungelöste persönliche Probleme.** Persönliche Probleme wie familiäre Konflikte, finanzielle Schwierigkeiten oder gesundheitliche Bedenken können sich auf den beruflichen Bereich auswirken und Stress und emotionale Belastung erhöhen. Jugendarbeiter, die mit schwerwiegenden persönlichen Problemen zu kämpfen haben, können es schwieriger finden, sich bei der Arbeit zu konzentrieren und effektive Leistungen zu erbringen, was zu einem Burnout führt.
- **8. Hohes Maß an Empathie.** Während Empathie eine wertvolle Eigenschaft für Jugendbetreuer ist, kann übermäßiges Einfühlungsvermögen zu emotionaler Überlastung führen. Das ständige Aufsaugen der Emotionen und Probleme anderer kann zu Mitgefühlsmüdigkeit führen, bei der Jugendbetreuer emotional erschöpft und distanziert werden, ein Vorbote von Burnout.
- **9. Unflexibilität und Widerstand gegenüber Veränderungen.** Unflexibilität und die Zurückhaltung, sich an neue Situationen anzupassen, können das Stressniveau erhöhen. Jugendarbeiter, die mit Veränderungen

zu kämpfen haben, können Schwierigkeiten haben, sich in der dynamischen Natur ihres Arbeitsumfelds zurechtzufinden, was zu Frustration und Burnout führen kann.

- **Zusätzliche persönliche Faktoren.** Neben den primären persönlichen Ursachen für Burnout können auch andere individuelle Merkmale und Lebensumstände eine Rolle spielen:
 - • **Geringe Belastbarkeit:** Personen mit geringer Belastbarkeit können es schwerer haben, sich von Rückschlägen zu erholen, was sie anfälliger für Burnout macht.
 - • **Chronische Gesundheitsprobleme:** Anhaltende körperliche oder geistige Gesundheitsprobleme können Energie verbrauchen und die Fähigkeit zur Bewältigung der Arbeitsanforderungen beeinträchtigen.
 - • **Überengagement:** Die Übernahme zu vieler Verantwortungen, sowohl bei der Arbeit als auch im Privatleben, kann dazu führen, dass wenig Raum für Ruhe und Erholung bleibt.
 - • **Mangelnde Work-Life-Integration:** Schwierigkeiten bei der Vereinbarkeit persönlicher Verpflichtungen und beruflicher Pflichten können den Stress erhöhen und die Genesung behindern.
- Das Verständnis dieser persönlichen Faktoren ermöglicht es Jugendbetreuern, proaktive Maßnahmen zur Steuerung ihres Wohlbefindens zu ergreifen. Durch die Förderung des Selbstbewusstseins und die Umsetzung gesunder Bewältigungsstrategien können sie die Auswirkungen dieser persönlichen Probleme auf ihr Berufsleben verringern und einem Burnout vorbeugen.
- Wenn Sie möchten, hören Sie dieser Lehrerin zu, wie sie erklärt, warum so viele Lehrer zum Burnout neigen und was ihrer Meinung nach getan werden sollte, um dies zu verhindern. Es ist ein echtes Zeugnis, in dem Sie einen interessanten Standpunkt finden und den Sie vielleicht nachvollziehen können.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=OfCLTQhW9GQ>

- Wenn Sie das Video gesehen haben, denken Sie bitte darüber nach. Wenn Sie möchten, versuchen Sie, diese Fragen zu beantworten:
- Habe ich jemals so gefühlt? Kenne ich jemanden, dem es so ging?
- Was würde ich ändern oder anders machen, wenn ich die Macht dazu hätte?
- Wer kann die Situation für Lehrer und andere Jugendbetreuer tatsächlich ändern?

3. Burnout-Symptome

Burnout kann sich auf viele verschiedene Arten zeigen und sowohl Ihre Arbeit als auch Ihr Privatleben stark beeinträchtigen. In diesem Abschnitt geht es um die körperlichen, emotionalen und verhaltensbezogenen Anzeichen von Burnout. Wenn Sie diese Anzeichen kennen, können Sie besser erkennen, ob Sie oder Ihre Kollegen auf dem Weg zum Burnout sind. Auf diese Weise können Sie Maßnahmen zur Vorbeugung ergreifen oder bei Bedarf Hilfe erhalten.

166

Bevor wir näher auf das Kapitel eingehen, schauen Sie sich bitte dieses kurze Video an, in dem ein Therapeut drei Hauptsymptome von Burnout erklärt.

3.1 Körperliche Symptome

Beim Burnout geht es nicht nur darum, sich emotional ausgelaugt zu fühlen – es wirkt sich auch erheblich auf Ihren Körper aus, was sich auf Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auswirken kann.

Zu den häufigsten körperlichen Symptomen eines Burnouts zählen anhaltende Müdigkeits- und Erschöpfungsgefühle. Dies geht über die normale Müdigkeit nach einem anstrengenden Tag hinaus; Es handelt sich um eine tiefsitzende Müdigkeit, die dazu führen kann, dass sich selbst einfache Aufgaben überwältigend und anstrengend anfühlen.

Neben Erschöpfung kann auch Burnout das Denken trüben. Möglicherweise fällt es Ihnen schwerer, sich zu konzentrieren, sich an Dinge zu erinnern oder

Entscheidungen zu treffen. Dieser mentale Nebel kann Ihre Leistung bei der Arbeit beeinträchtigen und es schwierig machen, konzentriert zu bleiben.

Körperliche Anzeichen eines Burnouts können sich auf unterschiedliche Weise äußern. Möglicherweise treten häufig Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Magenbeschwerden wie Verdauungsstörungen oder Übelkeit oder andere körperliche Beschwerden auf. Mit diesen körperlichen Symptomen signalisiert Ihr Körper, dass der Burnout-Stress Ihre Gesundheit beeinträchtigt.

Schlafprobleme sind ein weiteres Anzeichen für Burnout. Möglicherweise haben Sie Probleme beim Einschlafen, beim Durchschlafen oder beim Aufwachen mit einem erholten Gefühl. Eine schlechte Schlafqualität verstärkt nicht nur das Gefühl der Erschöpfung, sondern stört auch den natürlichen Rhythmus Ihres Körpers, wodurch es schwieriger wird, mit den täglichen Stressfaktoren umzugehen.

Auch ein geschwächtes Immunsystem wird mit Burnout in Verbindung gebracht. Chronischer Stress durch Burnout kann Ihr Immunsystem schwächen und Sie anfälliger für Krankheiten wie Erkältungen, Grippe und andere Infektionen machen. Diese erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten verschlimmert Ihre körperlichen Beschwerden zusätzlich und kann die Genesungszeit verlängern.

Das Erkennen dieser körperlichen Burnout-Symptome ist für den Umgang mit Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung. Proaktive Maßnahmen zur Stressreduzierung, wie das Üben von Entspannungstechniken, das Setzen von Grenzen am Arbeitsplatz, regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung, können dazu beitragen, die Auswirkungen von Burnout auf Ihren Körper zu mildern.

Es ist auch wichtig, die Unterstützung von Freunden, der Familie oder einem medizinischen Fachpersonal in Anspruch zu nehmen. Sie können Ratschläge zu Bewältigungsstrategien geben, emotionale Unterstützung bieten und Ihnen helfen, die Herausforderungen des Burnouts zu meistern.

Indem Sie sowohl die physischen als auch die emotionalen Aspekte des Burnouts angehen, können Sie Schritte zur Wiederherstellung des Gleichgewichts in Ihrem Leben und zur Verbesserung Ihres allgemeinen Wohlbefindens unternehmen. Um zu verhindern, dass sich Burnout negativ auf Ihre Gesundheit und Ihr Glück

auswirkt, ist es wichtig, der Selbstfürsorge Priorität einzuräumen und effektiv mit Stress umzugehen.

3.2 Emotionale Symptome

Burnout kann Ihre Gefühle und den Umgang mit Ihrer Arbeit und Ihrem Privatleben erheblich beeinträchtigen. Als Jugendbetreuer ist es wichtig, sich dieser emotionalen Anzeichen bewusst zu sein.

Möglicherweise fühlen Sie sich zynisch und fühlen sich von Ihrem Job distanziert und verlieren die Motivation und den Enthusiasmus für die Arbeit, die Sie einst liebten.

Dies kann dazu führen, dass Sie das Gefühl haben, Sie würden einfach nur die Bewegungen ausführen, ohne sich wirklich zu engagieren.

Anhaltende Traurigkeit oder Angst sind häufige emotionale Anzeichen von Burnout. Der Stress bei der Arbeit mit jungen Menschen in herausfordernden Situationen kann diese Gefühle verstärken und es schwierig machen, Freude an den täglichen Aufgaben zu finden. Möglicherweise bemerken Sie auch, dass es schwieriger wird, klar zu denken, sich zu konzentrieren oder effektiv Entscheidungen zu treffen.

168

Reizbarkeit und Jähzorn sind weitere Anzeichen, auf die man achten sollte. Möglicherweise werden Sie schnell frustriert gegenüber Kollegen, den jungen Menschen, mit denen Sie arbeiten, oder sogar Freunden und Familie. Dies kann sowohl in Ihren beruflichen als auch in Ihren persönlichen Beziehungen zu Spannungen und Missverständnissen führen.

Ein weiteres wichtiges emotionales Zeichen ist das Gefühl, unzulänglich zu sein oder an seinen Fähigkeiten zu zweifeln. Möglicherweise haben Sie das Gefühl, dass Ihre Bemühungen nicht anerkannt oder gewürdigt werden, was sehr demoralisierend sein und Ihre Motivation weiter verringern kann.

Es ist entscheidend, diese emotionalen Anzeichen frühzeitig zu erkennen. Während wir später auf spezifische Strategien eingehen, ist es wichtig zu wissen, dass die Suche nach Unterstützung, die Priorisierung der Selbstfürsorge und die

Suche nach Möglichkeiten zum Aufbau von Widerstandsfähigkeit wichtige Schritte bei der Behandlung dieser Symptome sind.

3.3 Verhaltensänderungen

Wenn Sie als Jugendbetreuer Burnout erleben, bemerken Sie möglicherweise einige Veränderungen in Ihrem Verhalten sowohl bei der Arbeit als auch in Ihrem Privatleben. Es ist wichtig, sich dieser Veränderungen bei Ihnen und Ihren Kollegen bewusst zu sein.

Eines der ersten Anzeichen, das Sie bemerken könnten, ist, dass Sie sich von Ihren beruflichen Pflichten zurückziehen. Dies geschieht nicht auf einmal, sondern ist in der Regel ein schrittweiser Prozess. Vielleicht beginnen Sie damit, kleine Aufgaben aufzuschieben, und stellen dann fest, dass Sie wichtige Fristen verpassen. Die Qualität Ihrer Arbeit könnte sinken, nicht weil es Ihnen egal ist, sondern weil Sie sich zu überfordert fühlen, um Ihr Bestes zu geben. Es kann beispielsweise vorkommen, dass Sie Teile Ihrer gewohnten Routine mit den von Ihnen unterstützten jungen Menschen überspringen oder sich nicht mehr so gründlich um ihre Bedürfnisse kümmern wie früher.

Eine weitere häufige Veränderung ist, dass man sich weniger motiviert fühlt und weniger erledigt wird. Aufgaben, die Sie früher problemlos bewältigen konnten – etwa die Organisation von Aktivitäten für Jugendliche oder das Verfassen von Berichten – können sich jetzt wie große Herausforderungen anfühlen. Vielleicht sitzen Sie an Ihrem Schreibtisch, starren auf Ihre To-Do-Liste und haben das Gefühl, nicht in der Lage zu sein, etwas anzufangen. Dieser Mangel an Produktivität kann zu einem Teufelskreis der Frustration führen: Je weniger Sie erledigen, desto überforderter fühlen Sie sich, was es noch schwieriger macht, Dinge zu erledigen.

Wenn ein Burnout auftritt, kümmern sich viele Jugendbetreuer nicht mehr um sich selbst. Möglicherweise lassen Sie Mahlzeiten aus, weil Sie zu beschäftigt sind, oder essen ungesundes Fast Food statt nahrhafter Mahlzeiten. Übungsroutinen bleiben oft auf der Strecke. Möglicherweise hören Sie mit Ihren Hobbys oder Aktivitäten auf, die Ihnen Spaß machen, weil Sie das Gefühl haben, dass Ihnen die Zeit oder Energie fehlt. Wenn Sie in Ihrer Freizeit beispielsweise gerne gelesen oder Sport getrieben haben, sind Sie möglicherweise zu erschöpft, um diese Dinge mehr zu tun.

Manche Menschen entwickeln ungesunde Methoden, mit dem Burnout-Stress umzugehen. Dies könnte bedeuten, dass Sie mehr Alkohol als gewöhnlich trinken und vielleicht jeden Abend ein paar Drinks zu sich nehmen, um „zu entspannen“. Andere könnten mit dem Rauchen beginnen oder ihre Koffeinaufnahme auf ein ungesundes Niveau steigern. Übermäßiges Essen, insbesondere Komfortnahrungsmittel, ist ein weiterer häufiger Bewältigungsmechanismus. Während diese Verhaltensweisen vorübergehend Linderung verschaffen können, können sie zu gesundheitlichen Problemen führen und das Burnout auf lange Sicht verschlimmern.

Im Umgang mit anderen könnten Sie gereizter oder ungeduldiger werden. Dies könnte sich darin zeigen, wie Sie mit den jungen Menschen, mit denen Sie zusammenarbeiten, Ihren Kollegen oder sogar Ihren Freunden und Ihrer Familie sprechen. Es kann sein, dass Sie andere wegen Kleinigkeiten angreifen oder soziale Interaktionen ganz meiden.

Es ist wichtig, auf diese Verhaltensänderungen zu achten. Sie sind wie Warnzeichen, die Ihr Körper und Geist Ihnen geben. Das Ignorieren dieser Anzeichen kann zu einem schwereren Burnout führen, der Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen und Ihre Fähigkeit, Ihre Arbeit effektiv zu erledigen, beeinträchtigen kann.

170

Denken Sie daran: Das Bemerkens dieser Veränderungen bedeutet nicht, dass Sie als Jugendbetreuer scheitern. Es bedeutet, dass Sie ein Mensch sind und es mit einer herausfordernden Aufgabe zu tun haben. Der Schlüssel liegt darin, diese Verhaltensweisen frühzeitig zu erkennen und Maßnahmen zu ergreifen, um sie zu bekämpfen. In den kommenden Abschnitten werden wir Strategien für den Umgang mit Burnout diskutieren, aber im Moment ist es ein wichtiger erster Schritt, sich dieser möglichen Veränderungen bewusst zu sein.

3.4 Stadien des Burnouts

Das Verständnis der Stadien eines Burnouts kann dabei helfen, es frühzeitig zu erkennen und Maßnahmen zu ergreifen, um zu verhindern, dass es schwerwiegender wird:



1. Flitterwochenphase: Die Menschen in dieser Phase fühlen sich zunächst sehr enthusiastisch und engagiert bei ihrer Arbeit. Sie unternehmen oft zusätzliche Anstrengungen und können über ihre Grenzen hinausgehen. Während dieser Zeit bemerken sie möglicherweise die Anzeichen von Stress nicht und sind sich möglicherweise nicht bewusst, dass sie einem Burnout-Risiko ausgesetzt sind.

2. Beginn von Stress: Mit der Zeit beginnt der Stress seinen Tribut zu fordern. Es treten körperliche und emotionale Anzeichen auf, z. B. ein ständiges Müdigkeitsgefühl, Angstgefühle oder eine leichte Gereiztheit. Die Arbeit fühlt sich möglicherweise herausfordernder an und der Einzelne fühlt sich möglicherweise von seiner Verantwortung überfordert.

3. Chronischer Stress: Wenn der Stress ohne Linderung anhält, können schwerwiegendere Symptome auftreten. Zu dieser Phase gehören chronische Erschöpfung, erhebliche emotionale Veränderungen wie Zynismus oder Distanz zur Arbeit sowie Verhaltensänderungen wie verminderte Produktivität und Rückzug aus der beruflichen Verantwortung.

4. Burnout: In diesem Stadium sind die Burnout-Symptome vollständig entwickelt und können sehr schwerwiegend sein. Menschen können extreme körperliche Erschöpfung, emotionale Taubheit oder Distanzierung von ihrer Arbeit verspüren und ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit in Bezug auf ihre Situation verspüren. Ihre Fähigkeit, ihre Arbeit effektiv auszuführen, ist spürbar beeinträchtigt.

5. Gewohnheitsmäßiges Burnout: Im Endstadium verankern sich Burnout-Symptome tief im täglichen Leben. Die chronische geistige und körperliche Ermüdung hält an und die emotionale Distanz zur Arbeit hält an. Trotz der Bemühungen um eine Genesung bleiben diese Symptome bestehen und beeinträchtigen das allgemeine Wohlbefinden des Einzelnen erheblich.

Das frühzeitige Erkennen der Burnout-Stadien ist entscheidend, um proaktive Maßnahmen zur Stressbewältigung zu ergreifen, Unterstützung zu suchen und notwendige Veränderungen vorzunehmen, um eine Verschlimmerung des Burnouts zu verhindern. Dazu kann es gehören, realistische Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben zu setzen, der Selbstfürsorge Priorität einzuräumen und die Hilfe von Kollegen, Freunden oder professionellen Beratern in Anspruch zu nehmen, um gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

3.5 Vom Burnout zur Genesung: Ein persönliches Konto

Natalie Dinnick ist seit heute Wellbeing Officer und Mental Health Network Lead von Companies House. Doch bevor sie diese Rolle übernahm, erlitt sie leider ein Burnout. Nach einer sehr schwierigen Reise, bei der sie zunächst nicht verstand, was das „Problem“ war, gelang es ihr, sich von ihrem Burnout zu erholen und beschloss, ihre Erfahrung zu nutzen, um anderen zu helfen, indem sie diese neue berufliche Rolle übernahm. Sie hat auch einen Artikel geschrieben, um möglichst viele Menschen erreichen zu können. Sie wollte alle wissen lassen, dass die Müdigkeit und Erschöpfung, die sie verspüren, nicht ihre Schuld sind und dass sie eine ganz bestimmte Ursache haben. Wenn Sie lesen, was Natalie Dinnick durchgemacht hat, können Sie die Realität des Burnouts vielleicht auf einer persönlicheren Ebene verstehen.

„Burnout: Eine wahre Geschichte

- **Das Problem:** *Die Anzeichen eines Burnouts nicht zu kennen, kann zu echten Problemen führen. Durch meine Rolle als Gesundheitsbeauftragte wurde mir klar, dass Burnout häufiger vorkommt, als manche von uns glauben.*
- **Warum es wichtig ist:** *Burnout wird für Unternehmen immer mehr zum Problem. Es geht nicht nur um Kosten für die Gesundheit des Einzelnen, sondern auch um das Überleben von Organisationen.*
- **Die Lösung:** *Stellen Sie den Menschen in den Mittelpunkt. Schaffen Sie psychologische Sicherheit, hören Sie zu und ergreifen Sie Maßnahmen – warten Sie nicht, bis die Dinge ihren Höhepunkt erreichen.*

172

Ich habe kürzlich einen Bericht gelesen, in dem es heißt, dass 70 % der Mitarbeiter im letzten Jahr ein Burnout erlebt haben. Als jemand, der selbst ein Burnout erlebt hat, war ich schockiert und traurig, als ich das hörte. Es motivierte mich jedoch, diesen Artikel zu schreiben, um diese Zahl zu reduzieren, indem ich meine „vorsorgliche Geschichte“ teile.

So schwierig die Erfahrung auch war, ich glaube, sie hat mein Leben zum Besseren verändert. Ich habe unglaublich wertvolle Lektionen gelernt und einen neuen Karriereweg eingeschlagen. Ich teile meine Geschichte, um Ihnen zu zeigen, dass Sie



sich erholen können, wenn Sie ein Burnout erreichen. Oder noch besser: Verhindern Sie, dass Ihnen so etwas jemals passiert.

Mein Burnout hatte eine Vielzahl von Gründen – Probleme zu Hause, viele Veränderungen und eine hohe Arbeitsbelastung. Ich fühlte mich unfähig, mich irgendjemandem anzuvertrauen, weil ich Angst hatte, schwach zu wirken und zu denken: „Alle anderen kommen damit zurecht; Ich muss einfach weitermachen.“

Zuerst wusste ich nicht, dass es sich bei dem, was ich erlebte, um Burnout-Symptome handelte, aber es gab deutliche Anzeichen:

- *Schlaflosigkeit und ständige Erschöpfung.*
- *Ein ständiger Knoten im Magen und Kurzatmigkeit*
- *Appetitlosigkeit (aber ich habe Junkfood gegessen, um mich wohl zu fühlen oder weil ich das Gefühl hatte, keine Zeit zum Kochen zu haben!)*
- *Ich habe das Interesse an allem verloren, was mir früher Spaß gemacht hat, einschließlich Einkaufen und Geselligkeit (also habe ich mich zurückgezogen)*
- *Ich habe zu viel trainiert, um meinen Stress zu reduzieren, aber es hatte den gegenteiligen Effekt, da mein Cortisol- und Adrenalinpiegel bereits hoch war.*

Ich habe all diese Anzeichen monatelang ignoriert, bis ich schließlich den Bruchpunkt erreichte.

Vollständiger Burnout – die letzte Phase

An einem gewöhnlichen Mittwoch wurde mir eine Aufgabe gestellt, die meiner Meinung nach in der vorgegebenen Zeit nicht erledigt werden konnte. Ich fühlte mich total überfordert. Ich habe versucht, eine E-Mail einzugeben, aber es kamen keine Worte. Meine Finger erstarrten über der Tastatur. Es war, als ob der „Ausschalter“ in meinem Gehirn aktiviert wurde.

Ich verließ meinen Schreibtisch und traf einen Freund, der fragte, ob es mir gut gehe. Ich brach in Tränen aus und antwortete: „Ich weiß nicht, was mit mir los ist.“

Sie war die erste Person, die mir half und mir vorschlug, nach Hause zu gehen, mich auszuruhen und einen Arzt aufzusuchen.

Zu Hause hörten die Tränen nicht mehr auf, als sie einmal anfangen. Meine Tochter rief meine Mutter an, die mich sofort zu meinem Hausarzt fuhr. Leider sah ich einen unsympathischen Hausarzt, der mir ohne Erklärung einige Antidepressiva zuwarf und einfach sagte: „Damit werden Sie sich besser fühlen.“

Panikattacke

Als ich merkte, dass ich Antidepressiva bekommen hatte, bekam ich Angst und bekam eine schwere Panikattacke. Ich brach auf dem Küchenboden zusammen und schief dann stundenlang.

Das war Burnout. Mein Geist und mein Körper kamen zum Stillstand.

In den folgenden Wochen litt ich unter extremen Angstzuständen und Depressionen. Schließlich begann ich mit der Einnahme der Medikamente und innerhalb eines Monats fühlte ich mich etwas besser. Ich war acht Wochen lang krankheitsbedingt ausgefallen, aber nicht nur die arbeitsfreie Zeit und die Medikamente halfen mir, mich zu erholen. Mir wurde klar, dass ich anfangen musste, auf mich selbst aufzupassen, und begab mich auf eine Selbstfürsorge-Mission.

Glücklicherweise erhielt ich durch die Arbeit Beratung, besuchte einen Achtsamkeitskurs, meditierte täglich, las Selbsthilfebücher und machte gesunde Ernährung, Ruhe und Bewegung zu meinen Prioritäten. Ich begann vorsichtig mit dem Training, weil ich so erschöpft war. Yoga und Schwimmen haben mir anfangs geholfen, aber jetzt kann ich alles genießen – Tanzen, Boxen und Krafttraining.

174

Tolle Unterstützung

Als sich mein Gesundheitszustand verbesserte, machte ich zwei wichtige Entdeckungen. Erstens, dass ich die Gefahrenzeichen eines Burnouts nicht kannte, und zweitens, dass ich große Unterstützung von meinen Kollegen und der Organisation erfahren habe.

Als ich zur Arbeit zurückkehrte, machte ich es mir zur Aufgabe, meine Kollegen weiterzubilden. Ich wurde „Time to Change Champion“ und ermutigte meinen Arbeitgeber, das „Time to Change Wales Employer Pledge“ zu unterzeichnen.

Befürworter der psychischen Gesundheit im Companies House

Ich gründete eine Gruppe von Mitarbeiter-Verfechtern, die sich zu unserem mittlerweile florierenden Companies House Mental Health Network entwickelte.



Ich bin sehr stolz auf unsere Arbeit zur Aufklärung und Sensibilisierung und habe in den letzten Jahren einen positiven Kulturwandel miterlebt.

Vor drei Jahren habe ich mich erfolgreich für die Stelle als Wellbeing Officer bei Companies House beworben, was mir sehr gefällt. Ich habe das Gefühl, dass meine Burnout-Erfahrung mir eine Leidenschaft für meine Rolle und mein allgemeines Wohlbefinden vermittelt hat.“

Besuchen Sie den Artikel unter folgendem Link:

<https://apolitical.co/solution-articles/en/burnout-a-true-story>

4. Stressbewältigung in der Jugendarbeit

Als Jugendbetreuer haben Sie sich wahrscheinlich für diesen Job entschieden, weil Ihnen die Unterstützung junger Menschen am Herzen liegt. Aber manchmal kann die Arbeit, die einem so viel bedeutet, auch sehr stressig sein. Möglicherweise stehen Sie gleichzeitig vor schwierigen Situationen, knappen Budgets und den emotionalen Bedürfnissen der jungen Menschen, die Sie unterstützen.

175

Viele Jugendbetreuer verspüren den Druck, immer für die Kinder da zu sein, mit denen sie arbeiten. Möglicherweise bleiben Sie länger, um Papierkram zu erledigen, beantworten Anrufe oder Nachrichten außerhalb der Arbeitszeit oder sorgen sich um Ihre jungen Leute, selbst wenn Sie zu Hause sind. Dieses Engagement ist bewundernswert, kann aber auch dazu führen, dass man sich ständig erschöpft und gestresst fühlt.

Wenn Sie längere Zeit gestresst sind, kann es sein, dass Sie sich weniger auf Ihre Arbeit freuen. Möglicherweise fällt es Ihnen schwerer, Kontakt zu den jungen Menschen aufzubauen, denen Sie helfen möchten, oder Sie haben möglicherweise das Gefühl, dass Sie keinen Unterschied mehr machen.

Aber es muss nicht so sein. Indem Sie lernen, mit Stress umzugehen und auf sich selbst aufzupassen, können Sie Ihre wichtigen Aufgaben weiterhin erledigen, ohne auszubrennen. In diesem Kapitel erhalten Sie Tools, die Ihnen dabei helfen.

4.1 Umgang mit Stress im Berufsalltag



Die Arbeit als Jugendbetreuer kann unglaublich lohnend, aber auch sehr stressig sein. Es ist wichtig, Ihren Stress zu bewältigen, damit Sie den jungen Menschen, mit denen Sie zusammenarbeiten, weiterhin effektiv helfen können. Hier finden Sie einige Tipps und Aktivitäten, die Ihnen helfen, mit Stress im Berufsalltag umzugehen.

Stress verstehen

Stress ist die Reaktion Ihres Körpers auf jede Veränderung, die eine Anpassung oder Reaktion erfordert. Es kann aus Ihrer Umgebung, Ihrem Körper oder Ihren Gedanken kommen. Während ein wenig Stress Sie motivieren kann, kann zu viel dazu führen, dass Sie sich überfordert fühlen und nicht in der Lage sind, Ihr Bestes zu geben. Konkret kann Stress entstehen durch:

- Zu viel zu tun haben
- Das Gefühl, dass die Zeit nicht ausreicht, um alles zu Ende zu bringen
- Viele verschiedene Aufgaben gleichzeitig bewältigen
- Sich Sorgen machen, einen guten Job zu machen

Was können Sie dagegen tun?

Hier findest du einige Tipps, die dir dabei helfen können, dich selbst zu organisieren und das Arbeitspensum besser zu bewältigen. Auch wenn manche oberflächlich und wenig hilfreich klingen, glaube uns: Schon die kleinste Veränderung der Routine kann deiner mentalen Gesundheit enorm helfen.

176

1. Bleiben Sie organisiert

- **Planen Sie Ihren Tag:** Beginnen Sie Ihren Tag mit einer To-Do-Liste. Priorisieren Sie Ihre Aufgaben, damit Sie sich auf das konzentrieren können, was zuerst erledigt werden muss.
- **Setzen Sie sich realistische Ziele:** Teilen Sie große Aufgaben in kleinere, überschaubare Schritte auf.

Hier einige Aktivitäten und Tipps, von denen Sie sich inspirieren lassen können

- ★ Erstellen Sie eine Aufgabenliste und priorisieren Sie:
 - Schreiben Sie zu Beginn jedes Tages alles auf, was Sie tun müssen.
 - Markieren Sie, welche Aufgaben am wichtigsten oder dringendsten sind.
 - Konzentrieren Sie sich zuerst auf diese wichtigen Aufgaben



★ Aktivität: „To-Do-Liste mit Ampel“

Zeichnen Sie drei Kreise auf ein Blatt Papier: rot, gelb und grün.

- Schreiben Sie in den roten Kreis Aufgaben, die heute erledigt werden müssen.
- Schreiben Sie in den gelben Kreis Aufgaben, die wichtig sind, aber noch etwas warten können.
- Schreiben Sie in den grünen Kreis Aufgaben, die weniger dringend sind. So sehen Sie sofort, was Ihre Aufmerksamkeit erfordert.

★ „Aufgabenaufschlüsselung“

Nehmen Sie eine große Aufgabe, die Sie bisher aufgeschoben haben. Schreiben Sie sie oben auf ein Blatt Papier. Listen Sie nun alle kleinen Schritte auf, die zur Erledigung der Aufgabe erforderlich sind. Streichen Sie jeden Schritt durch, wenn Sie ihn erledigt haben. So fühlen Sie sich weniger überfordert und erfolgreicher.

2. Lernen Sie, Nein zu sagen

- **Grenzen setzen:** Kennen Sie Ihre Grenzen und kommunizieren Sie sie klar. Es ist in Ordnung, Nein zu sagen, wenn Sie sich überfordert fühlen.
- **Priorisieren Sie Ihr Wohlbefinden:** Denken Sie daran, dass zu viel zu einem Burnout führen kann. Indem Sie Nein zu zusätzlichen Aufgaben sagen, können Sie sich darauf konzentrieren, Ihre aktuellen Aufgaben gut zu erledigen.
- **Üben Sie Durchsetzungsvermögen:** Verwenden Sie „Ich“-Aussagen, um Ihre Bedürfnisse auszudrücken. Zum Beispiel: „Ich muss meine aktuellen Aufgaben erledigen, bevor ich ein anderes Projekt übernehmen kann.“

3. Machen Sie Pausen

- **Kurze Pausen:** Machen Sie im Laufe des Tages kurze Pausen. Eine fünfminütige Pause jede Stunde kann Ihren Geist erfrischen.
- **Mittagspause:** Achten Sie darauf, Ihre Mittagspause nicht am Schreibtisch zu verbringen. Nutzen Sie diese Zeit zum Entspannen und Erholen.



Versuchen Sie diese Übung:

★ „5-5-5-Pause“

Machen Sie jede Stunde Folgendes:

- 5 tiefe Atemzüge
- 5 sanfte Dehnungsübungen
- 5 positive Gedanken über Ihre Arbeit

4. Mit Kollegen in Kontakt treten

- **Sprechen Sie darüber:** Teilen Sie Ihre Erfahrungen und Gefühle mit Ihren Kollegen. Sie können Ihnen wertvolle Ratschläge und Unterstützung geben.
- **Teamunterstützung:** Arbeiten Sie als Team zusammen. Die Unterstützung Ihrer Kollegen kann beim Umgang mit Stress einen großen Unterschied machen.

5. Sprechen Sie mit Ihrem Chef oder Vorgesetzten

- Wenn Sie sich zu gestresst fühlen, sollten Sie unbedingt mit Ihrem Chef sprechen. Er kann Ihnen möglicherweise dabei helfen, Ihre Arbeitsbelastung besser zu bewältigen.
- Tipps für das Gespräch mit Ihrem Chef:
 - Erklären Sie deutlich, was Sie gestresst macht.
 - Schlagen Sie Lösungen vor, wie zum Beispiel eine Neuorganisation Ihrer Aufgaben.
 - Bitten Sie ihn um Rat, wie Sie Ihre Arbeit besser bewältigen können.

178

Nützliche Tools:

Es gibt viele Apps, die Ihnen beim Stressmanagement helfen können. Hier sind einige beliebte:

1. Headspace: Bietet geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen.
2. Calm: Bietet Einschlafgeschichten, Meditation und entspannende Musik.
3. Breathe2Relax: Bringt Ihnen Zwerchfellatmung bei, um Stress abzubauen.



4. Happify: Verwendet Spiele und Aktivitäten, um positive Emotionen zu fördern.

Denken Sie daran, diese Apps sind Werkzeuge, die Ihnen helfen, und keine weitere Aufgabe, die Ihnen Stress bereitet. Verwenden Sie sie, wenn Sie das Gefühl haben, dass sie hilfreich sind.

4.2 Umgang mit Stress und emotionaler Belastung durch Fälle häuslicher Gewalt

Der Umgang mit Fällen häuslicher Gewalt kann einer der schwierigsten Aspekte der Arbeit als Jugendarbeiter sein. Die emotionale Belastung und der Stress, die mit diesen Fällen einhergehen, sind tiefgreifend und können Ihr Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Das Verständnis und der Umgang mit diesen Herausforderungen ist entscheidend für die Aufrechterhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit und psychischen Gesundheit.

4.2.1 Die emotionale Belastung bei Fällen häuslicher Gewalt

Wenn Sie mit jungen Menschen arbeiten, die Opfer häuslicher Gewalt sind, sind Sie oft deren Traumata und Leiden ausgesetzt. Diese Belastung kann zu sekundärem Trauma-Stress führen, auch bekannt als stellvertretendes Trauma. Als Jugendarbeiter haben Sie natürlich Mitgefühl mit den jungen Menschen, die Sie unterstützen. Der ständige Kontakt mit ihrem Schmerz und Trauma kann jedoch zu Empathieermüdung führen, bei der Ihre Fähigkeit zur Empathie mit der Zeit nachlässt. Dies geht oft mit Mitgefühlsermüdung einher, die auftritt, wenn Sie wiederholt dem Trauma anderer ausgesetzt sind, was zu einem Zustand körperlicher und geistiger Erschöpfung führt. Sie fühlen sich möglicherweise taub, distanziert oder weniger mitfühlend.

179

Eine weitere häufige Erfahrung ist das Gefühl der Hilflosigkeit. Trotz Ihrer besten Bemühungen sind Sie oft in Ihrer Fähigkeit, zu helfen, eingeschränkt. Dies kann zu Gefühlen der Frustration und Hilflosigkeit führen. Die Navigation durch das Rechts- und Sozialsystem kann schwierig und langwierig sein, was die Frustration noch verstärkt, wenn Sie keine sofortigen Lösungen anbieten können.

Emotionale Überlastung ist ebenfalls ein erheblicher Teil der Belastung. Wenn Sie von häuslicher Gewalt hören oder die Folgen dieser Gewalt miterleben, kann dies starke emotionale Reaktionen hervorrufen, darunter Trauer, Wut und Kummer. Diese Emotionen können sich auf Ihr Privatleben auswirken und Ihre Beziehungen und Ihr allgemeines Wohlbefinden beeinträchtigen. Darüber hinaus können die hohen Erwartungen, die Sie an sich selbst stellen, zu einem starken



Verantwortungsgefühl führen, die jungen Menschen in Ihrer Obhut zu schützen und zu unterstützen. Dies kann überwältigend sein, insbesondere wenn Sie befürchten, weiteren Schaden nicht verhindern oder ein Opfer nicht angemessen unterstützen zu können, was eine erhebliche Stressquelle darstellen kann.

4.2.2 Tipps zum Umgang mit Stress und emotionaler Belastung

Das Anerkennen Ihrer Gefühle ist der erste Schritt zur Bewältigung der emotionalen Belastung. Wenn Sie mit einem Fall häuslicher Gewalt konfrontiert werden, ist es ganz natürlich, eine Reihe von Emotionen zu empfinden, darunter Trauer, Wut, Frustration und Hilflosigkeit. Zu verstehen, dass es in Ordnung ist, sich so zu fühlen, ist entscheidend. **Suchen Sie Unterstützung** bei einem Vorgesetzten oder bei Beratungsdiensten. Das Teilen Ihrer Sorgen und Erfahrungen kann Ihnen Orientierung und emotionale Unterstützung bieten und Ihnen helfen, Ihre Emotionen zu verarbeiten und Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Während dieses Austauschs könnten Sie auch etwas Neues lernen, das Ihnen helfen könnte, mit solchen Situationen besser umzugehen.

★ Aktivität: „Wöchentliches Lernen“

Nehmen Sie sich jede Woche 30 Minuten Zeit, um etwas Neues über Traumata oder häusliche Gewalt zu lernen. Das kann das Lesen eines Artikels, das Ansehen eines Videos oder ein Gespräch mit einem erfahreneren Kollegen sein.

180

Es ist wichtig, auf sich **selbst** zu achten. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und widmen Sie sich Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und Ihnen beim Entspannen helfen, sei es Lesen, Zeit mit Ihren Lieben verbringen oder Hobbys nachgehen. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf helfen Ihrem Körper und Geist, Stress besser zu bewältigen.

Eine weitere wichtige Strategie ist die **Entwicklung gesunder Grenzen**. Versuchen Sie, Ihr Arbeitsleben von Ihrem Privatleben zu trennen und vermeiden Sie es, wenn möglich, Arbeit mit nach Hause zu nehmen. Dies kann Ihnen helfen, neue Kraft zu tanken und einem Burnout vorzubeugen. Emotionale Grenzen zu setzen bedeutet, Ihre Grenzen zu kennen und zu wissen, wann Sie einen Schritt zurücktreten müssen. Es ist wichtig, mitfühlend zu sein, aber auch Ihre eigene emotionale Gesundheit zu schützen.

★ Aktivität: „Arbeit bei der Arbeit lassen“



Schreiben Sie am Ende jedes Tages Ihre Sorgen bezüglich der Arbeit auf ein Blatt Papier. Legen Sie das Papier in eine Schublade bei der Arbeit. Stellen Sie sich vor, Sie lassen Ihre Sorgen dort bis zum nächsten Tag liegen.

Achtsamkeits- und Entspannungstechniken wie achtsames Atmen und Meditation können Ihnen dabei helfen, geerdet zu bleiben und die emotionale Belastung Ihrer Arbeit zu reduzieren.

★ Aktivität: „Erdungsübung“

Wenn Sie sich überfordert fühlen, versuchen Sie Folgendes:

- Nennen Sie 5 Dinge, die Sie sehen können
- 4 Dinge, die Sie berühren können
- 3 Dinge, die Sie hören können
- 2 Dinge, die Sie riechen können
- 1 Sache, die Sie schmecken können

Das hilft Ihnen, Ihren Geist wieder in den gegenwärtigen Moment zu bringen.

Die Teilnahme an **Selbsthilfegruppen**, in denen Sie Ihre Erfahrungen und Gefühle mit Kollegen teilen können, die verstehen, was Sie durchmachen, kann ein echtes Gemeinschaftsgefühl vermitteln und das Gefühl der Isolation verringern. Es ist jedoch ebenso wichtig, diese Gespräche nicht auf den Arbeitsplatz zu beschränken. Auch der Kontakt mit Freunden und die Pflege eines aktiven **Soziallebens** sind wichtig. Diese Kontakte können als Zuflucht dienen und Ihnen ermöglichen, von der Arbeit abzuschalten und dennoch offen für Gespräche über Ihre Gefühle zu sein, wenn es nötig ist. Wenn Sie Ihre Probleme mit Ihren Lieben teilen, kann das Ihre Belastung verringern und ein tieferes Verständnis für Ihr Unbehagen fördern. Darüber hinaus kann die Suche nach einem Mentor mit Erfahrung im Umgang mit Fällen häuslicher Gewalt wertvolle Erkenntnisse und Unterstützung bieten. Zusammen bilden diese Ansätze ein robustes und mitfühlendes Unterstützungsnetzwerk, das Ihnen hilft, Herausforderungen leichter zu meistern.

★ Aktivität: „Buddy-System“

Suchen Sie sich einen vertrauenswürdigen Kollegen als „Buddy“. Vereinbaren Sie regelmäßige Termine, um miteinander über schwierige Fälle zu sprechen. Dies kann ein sicherer Ort sein, um Ihre Gefühle zu teilen und Unterstützung zu erhalten.

Auch das **Nachdenken und Nachbesprechen** nach der Bearbeitung eines schwierigen Falles ist hilfreich. Nehmen Sie sich Zeit, um mit einem Kollegen oder Vorgesetzten darüber zu sprechen, was passiert ist, wie es Sie beeinflusst hat und was Sie aus der Erfahrung lernen können. Das Schreiben über Ihre Erfahrungen und Gefühle in einem **Tagebuch** kann eine therapeutische Möglichkeit sein, Ihre Emotionen zu verarbeiten und über Ihre Arbeit nachzudenken.

★ Aktivität: „Tagebuch des Selbstmitgefühls“

Schreiben Sie am Ende jeder Woche auf:

- Drei Dinge, die Sie bei Ihrer Arbeit gut gemacht haben
- Eine Sache, die Sie gelernt haben
- Eine Möglichkeit, wie Sie nächste Woche nett zu sich selbst sein werden

Denken Sie daran, dass Fälle häuslicher Gewalt emotional belastend sein können, aber Sie sind nicht allein. Es ist wichtig, dass Sie auf sich selbst achten, damit Sie den jungen Menschen in Ihrer Obhut weiterhin die bestmögliche Unterstützung bieten können. Ihr Wohlbefinden ist genauso wichtig wie die Arbeit, die Sie leisten.

4.3 Die Bedeutung der Suche nach professioneller Unterstützung

182

Die Arbeit mit jungen Menschen, die Opfer häuslicher Gewalt sind, ist äußerst einschneidend und herausfordernd. Um die emotionale und psychische Belastung zu bewältigen und einem Burnout vorzubeugen, ist es wichtig, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Hier erfahren Sie, warum professionelle Unterstützung so wichtig ist und wie sie Ihnen helfen kann, die Anforderungen Ihrer Rolle zu bewältigen.

Burnout vorbeugen

Burnout ist ein Zustand emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung, der durch anhaltenden Stress verursacht wird. Als Jugendarbeiter sind Sie aufgrund der intensiven Art Ihrer Arbeit einem Burnout-Risiko ausgesetzt. Die Unterstützung durch professionelle Fachkräfte wie Berater oder Therapeuten kann Ihnen helfen, Ihren Stresspegel zu bewältigen und einem Burnout vorzubeugen. So geht's:

1. **Emotionales Ventil:** Ein Gespräch mit einem Berater bietet Ihnen einen sicheren Raum, um Ihre Gefühle und Frustrationen auszudrücken. Es



ermöglicht Ihnen, angestaute Emotionen freizusetzen, was für die Aufrechterhaltung der emotionalen Gesundheit entscheidend ist.

2. Techniken zur Stressbewältigung: Fachleute können Ihnen effektive Techniken zur Stressbewältigung beibringen, wie kognitive Verhaltensstrategien, Entspannungsübungen und Achtsamkeitspraktiken. Diese Werkzeuge können Ihnen helfen, mit täglichen Stressfaktoren umzugehen und Ihre Belastbarkeit aufrechtzuerhalten.

3. Work-Life-Balance: Berater können Ihnen helfen, Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben zu ziehen, damit Sie Zeit haben, neue Kraft zu tanken und auf sich selbst aufzupassen.

Die emotionalen Auswirkungen der Auseinandersetzung mit Fällen häuslicher Gewalt können tiefgreifend sein. Professionelle Unterstützung ist unerlässlich, um Ihnen dabei zu helfen, diese komplexen Emotionen zu bewältigen und Ihr Wohlbefinden aufrechtzuerhalten.

Cases Umgang mit der emotionalen Belastung bei Fällen häuslicher Gewalt

183

Die Konfrontation mit dem Trauma anderer kann zu sekundärem Traumastress führen, weshalb professionelle Hilfe unerlässlich ist. Therapeuten können Sie dabei unterstützen, Ihre Reaktionen auf das Trauma zu verstehen und zu bewältigen, und Ihnen dabei helfen, diese Erfahrungen zu verarbeiten und zu verhindern, dass sie Sie überfordern. Darüber hinaus können sie Ihnen dabei helfen, Bewältigungsstrategien zu entwickeln, die speziell auf die emotionalen Auswirkungen von Fällen häuslicher Gewalt zugeschnitten sind. Diese Strategien können Erdungstechniken, Fähigkeiten zur Emotionsregulierung und Methoden zur emotionalen Distanzierung bei Bedarf umfassen.

Professionelle Berater bieten auch wichtige Bestätigung und Verständnis für Ihre Erfahrungen. Sie erkennen die Schwierigkeit Ihrer Arbeit und die emotionale Belastung an, die sie mit sich bringen kann, und bieten Zuspruch und Unterstützung, die unglaublich hilfreich sein können.

Regelmäßige professionelle Unterstützung stellt sicher, dass Sie Ihre geistige und emotionale Gesundheit langfristig bewahren. Diese fortlaufende Betreuung ermöglicht es Ihnen, Ihre Fähigkeit aufrechtzuerhalten, junge Menschen effektiv



und mitfühlend zu unterstützen, und stellt sicher, dass Sie weiterhin die bestmögliche Betreuung bieten und gleichzeitig Ihr eigenes Wohlbefinden schützen können.

Professionelle Unterstützung suchen: Praktische Schritte

1. **Ressourcen identifizieren:** Machen Sie sich mit den Ressourcen für Ihre psychische Gesundheit vertraut, die Ihnen zur Verfügung stehen. Dies können interne Beratungsdienste, externe Therapeuten oder Support-Hotlines sein.
2. **Planen Sie regelmäßige Sitzungen ein:** Machen Sie professionelle Unterstützung zu einem regelmäßigen Teil Ihrer Selbstfürsorge-Routine. Planen Sie Sitzungen mit einem Berater oder Therapeuten ein, auch wenn Sie sich nicht überfordert fühlen, um Ihre emotionale Gesundheit aufrechtzuerhalten.
3. **Nehmen Sie an Supervision teil:** Regelmäßige Supervision durch einen erfahreneren Kollegen oder Vorgesetzten kann Anleitung, Unterstützung und einen Raum zur Diskussion schwieriger Fälle bieten.
4. **Treten Sie Selbsthilfegruppen bei:** Erwägen Sie den Beitritt zu Selbsthilfegruppen für Jugendarbeiter oder Fachleute, die mit Traumata zu tun haben. Der Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten kann zusätzliche Unterstützung und Erkenntnisse bieten.

184

Denken Sie daran: Professionelle Unterstützung zu suchen ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein proaktiver Schritt zur Erhaltung Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit als Jugendarbeiter. Ihre Fähigkeit, die jungen Menschen, mit denen Sie arbeiten, zu unterstützen, hängt von Ihrem Wohlbefinden ab. Wenn Sie professioneller Unterstützung den Vorzug geben, können Sie weiterhin die bestmögliche Betreuung bieten und gleichzeitig Ihre eigene geistige und emotionale Gesundheit schützen.

5. Work-Life-Balance erreichen und Selbstfürsorge betonen

Die Aufrechterhaltung einer gesunden Work-Life-Balance ist für jeden von entscheidender Bedeutung, insbesondere für Jugendarbeiter, die mit emotional herausfordernden Fällen wie häuslicher Gewalt zu tun haben. Selbstfürsorge ist



nicht nur ein Luxus; sie ist eine Notwendigkeit, um sicherzustellen, dass Sie Ihre Arbeit weiterhin effektiv ausführen und gleichzeitig Ihr allgemeines Wohlbefinden bewahren können.

5.1 Die Bedeutung der Selbstfürsorge

Selbstfürsorge ist für die Erhaltung Ihrer geistigen, emotionalen und körperlichen Gesundheit unerlässlich. Wenn Sie Selbstfürsorge zur Priorität machen, verbessern Sie nicht nur Ihr eigenes Wohlbefinden, sondern auch Ihre Fähigkeit, andere zu unterstützen und für sie zu sorgen. Im anspruchsvollen Bereich der Jugendarbeit, wo emotionale Erschöpfung und Burnout häufig vorkommen, wird Selbstfürsorge noch wichtiger. Ohne angemessene Selbstfürsorge laufen Sie Gefahr, überfordert zu werden, was sich auf Ihre Arbeitsleistung und Ihr Privatleben auswirken kann.

Tipps zur Aufrechterhaltung der Work-Life-Balance

1. Setzen Sie klare Grenzen

- Legen Sie konkrete Arbeitszeiten fest und halten Sie sich daran. Vermeiden Sie, dass die Arbeit Ihre Freizeit beeinträchtigt. Diese Trennung hilft Ihnen, neue Kraft zu tanken und beugt einem Burnout vor.
- Schaffen Sie eine physische oder psychologische Grenze zwischen Arbeit und Zuhause. Sie können beispielsweise einen bestimmten Bereich in Ihrem Zuhause als Arbeitsbereich festlegen, um Arbeit und Privatleben mental voneinander zu trennen.

2. Priorisieren Sie Ausfallzeiten

- Nehmen Sie sich Zeit für Aktivitäten, die Sie entspannen und regenerieren. Ob Sie nun ein Buch lesen, spazieren gehen oder Zeit mit Ihren Lieben verbringen, sorgen Sie dafür, dass Sie regelmäßig Ruhepausen einlegen.
- Planen Sie während Ihres Arbeitstages regelmäßig Pausen ein. Kurze Pausen können Stress abbauen und die Produktivität steigern.

3. Beschäftigen Sie sich mit Hobbys und Interessen

- Gehen Sie Aktivitäten nach, die Sie leidenschaftlich gerne machen, sei es ein kreatives Hobby, Sport oder Engagement in der Gemeinde. Sich außerhalb der Arbeit zu betätigen, kann ein Gefühl der Erfüllung und Ausgeglichenheit vermitteln.

4. Üben Sie Achtsamkeit und Entspannung

- Integrieren Sie Achtsamkeitsübungen in Ihren Alltag. Techniken wie Meditation, Atemübungen und progressive Muskelentspannung können helfen, Stress zu bewältigen und ein Gefühl der Ruhe zu bewahren.
- Erwägen Sie, Achtsamkeitsübungen in Ihren Arbeitstag zu integrieren, beispielsweise ein paar Minuten tiefes Atmen oder eine kurze Meditation vor oder nach Besprechungen.

5. Soziale Kontakte knüpfen und pflegen

- Bleiben Sie mit Freunden, Familie und Unterstützungsnetzwerken in Kontakt. Soziale Interaktionen bieten emotionale Unterstützung und können eine Pause vom arbeitsbedingten Stress bieten.
- Nehmen Sie an sozialen Aktivitäten oder Selbsthilfegruppen teil, in denen Sie Erfahrungen austauschen und Ermutigung von Gleichgesinnten erhalten können.

6. Suchen Sie professionelle Unterstützung

- Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Stress zu bewältigen oder die Balance zwischen Arbeit und Privatleben aufrechtzuerhalten, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Therapeuten oder Berater können Strategien zur Bewältigung und Aufrechterhaltung einer gesunden Balance entwickeln.

5.2 Aktivitäten und Übungen zur Selbstfürsorge

❖ Tägliche Entspannungsrituale

- **Was zu tun ist:** Beginnen oder beenden Sie Ihren Tag mit einem Entspannungsritual. Das können ein paar Minuten Meditation, ein warmes Bad oder das Lesen eines Buches sein.
- **Warum es hilft:** Diese Rituale helfen Ihnen, abzuschalten und Ihrem Tag eine positive Note zu verleihen, was zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden beiträgt.

186

❖ Körperliche Aktivität

- **Was zu tun ist:** Integrieren Sie körperliche Betätigung in Ihren Alltag, beispielsweise Joggen, Yoga oder Tanzen. Streben Sie mehrmals pro Woche mindestens 30 Minuten moderate Aktivität an.
- **Warum es hilft:** Sport setzt Endorphine frei, die Ihre Stimmung und Ihr Energieniveau verbessern können. Außerdem hilft es, Stress abzubauen und den Schlaf zu verbessern.

❖ Tagebuch führen



- **Was zu tun ist:** Verbringen Sie jeden Tag ein paar Minuten damit, Tagebuch zu schreiben. Denken Sie über Ihren Tag, Ihre Gefühle und Ihre Erfolge nach.
- **Warum es hilft:** Das Tagebuchschreiben bietet Ihnen eine Möglichkeit, Ihre Gefühle auszudrücken und Ihre Erfahrungen zu verarbeiten. Es kann auch Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Problemlösungsfähigkeiten verbessern.

❖ **Gesunde Ernährung und Flüssigkeitszufuhr**

- **Was zu tun ist:** Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Trinken Sie den ganzen Tag über viel Wasser.
- **Warum es hilft:** Die richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr unterstützen die allgemeine Gesundheit und können die Stimmung und das Energieniveau verbessern.

❖ **Schlafhygiene**

- **Was zu tun ist:** Halten Sie einen regelmäßigen Schlafrhythmus ein und schaffen Sie eine erholsame Umgebung zum Schlafen. Vermeiden Sie Bildschirme und Koffein kurz vor dem Schlafengehen.
- **Warum es hilft:** Eine gute Schlafhygiene fördert erholsamen Schlaf, der für die Stressbewältigung und die Erhaltung der körperlichen Gesundheit entscheidend ist.

Denken Sie daran, dass das Erreichen einer gesunden Work-Life-Balance ein fortlaufender Prozess ist. Bewerten Sie regelmäßig, wie gut Sie Ihre Balance im Griff haben, und passen Sie sie bei Bedarf an. Wenn Sie der Selbstfürsorge Priorität einräumen, können Sie Ihre Rolle weiterhin effektiv erfüllen und gleichzeitig Ihre eigene Gesundheit und Ihr Glück bewahren.

Selbstlernen (2 Stunden)

Lernaktivität 1	<i>Box-Atemübung</i>
Lernergebnis	<p>1. Verbesserte Entspannung: Die Teilnehmer lernen, wie sie durch kontrolliertes Atmen Entspannung fördern und unmittelbare Stressgefühle reduzieren können.</p> <p>2. Verbesserte Konzentration: Durch das Üben der Boxatmung entwickeln die Teilnehmer eine bessere Konzentration und geistige Klarheit, was ihre Fähigkeit verbessern kann, mit herausfordernden Situationen umzugehen.</p> <p>3. Emotionale Regulierung: Die Teilnehmer erwerben Fähigkeiten im Umgang mit ihren emotionalen Reaktionen, die ihnen helfen, in stressigen Momenten ruhig und gelassen zu bleiben.</p> <p>4. Erhöhtes Selbstbewusstsein: Durch bewusstes Atmen werden sich die Teilnehmer ihres Stressniveaus und ihrer körperlichen Empfindungen bewusster, was ein rechtzeitiges Eingreifen ermöglicht, bevor der Stress eskaliert.</p> <p>5. Stressabbau: Regelmäßiges Üben der Boxatmung kann zu einer Verringerung des allgemeinen Stressniveaus führen und zu einer besseren geistigen und körperlichen Gesundheit beitragen.</p> <p>6. Stärkung: Die Teilnehmer fühlen sich gestärkt, wenn sie wissen, dass sie jederzeit und überall ein einfaches, effektives Werkzeug zur Stressbewältigung haben.</p>

Wenn Sie sich gestresst fühlen, versuchen Sie diese einfache Atemübung:

1. Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen.
2. Atmen Sie 4 Sekunden lang langsam durch die Nase ein.
3. Halten Sie den Atem 4 Sekunden lang an.
4. Atmen Sie 4 Sekunden lang langsam durch den Mund aus.



5. Halten Sie den Atem 4 Sekunden lang an.
6. Wiederholen Sie diesen Zyklus 4 Mal oder bis Sie sich ruhiger fühlen.

Diese Übung kann Ihren Herzschlag verlangsamen und Sie entspannter machen. Sie können sie überall und jederzeit machen, wenn Sie sich gestresst fühlen.

Denken Sie daran, dass Stressbewältigung ein fortlaufender Prozess ist. Was bei einer Person funktioniert, funktioniert bei einer anderen möglicherweise nicht. Probieren Sie also verschiedene Methoden aus, um herauszufinden, was am besten zu Ihnen passt. Wenn Sie sich überfordert fühlen, zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sich um Ihre geistige Gesundheit zu kümmern, ist genauso wichtig wie die Arbeit, die Sie für andere leisten.

Jetzt möchten wir Ihnen eine konkrete Übung zum Stressmanagement als Jugendarbeiter anbieten.

Lernaktivität 2	<i>Der Stresseimer</i>
Lernergebnis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selbstbewusstsein: Die Teilnehmer erhalten ein tieferes Verständnis ihrer persönlichen Stressfaktoren und ihres aktuellen Stressniveaus in ihrer Rolle als Jugendarbeiter. 2. Stressvisualisierung: Die Lernenden können ihre Stresskapazität und ihre aktuelle Stressbelastung visuell darstellen, wodurch abstrakte Konzepte greifbarer werden. 3. Identifizierung von Bewältigungsstrategien: Die Teilnehmer erkennen und listen ihre bestehenden Bewältigungsmechanismen zur Bewältigung von arbeitsbedingtem Stress auf. 4. Strategieentwicklung: Die Lernenden entwickeln neue, jugendarbeitsspezifische Bewältigungsstrategien, um ihr Stressmanagement-Toolkit zu erweitern.

5. Reflektierende Praxis: Die Teilnehmer reflektieren ihr Stressniveau und die Wirksamkeit ihrer Bewältigungsstrategien.
6. Aktionsplanung: Die Lernenden erstellen einen personalisierten Aktionsplan zur Umsetzung neuer Stressmanagementtechniken in ihrem tägliche Arbeit.
7. Laufendes Stressmanagement: Die Teilnehmer werden verstehen, wie wichtig es ist, ihren Stresspegel regelmäßig zu bewerten und zu managen, um einem Burnout vorzubeugen.
8. Anpassungsfähigkeit: Die Lernenden werden erkennen, dass Stressmanagement ein sich entwickelnder Prozess ist, der regelmäßiger Aufmerksamkeit und Anpassung bedarf.
9. Work-Life-Balance: Die Teilnehmer werden Erkenntnisse gewinnen, wie sie ihr Berufs- und Privatleben besser abgrenzen können.
10. Priorisierung der Selbstfürsorge: Die Lernenden werden erkennen, wie wichtig Selbstfürsorge für die Aufrechterhaltung ihrer Effektivität als Jugendarbeiter ist.

Diese Aktivität hilft Ihnen, Ihren Stresspegel zu visualisieren und Strategien zur Vermeidung von Burnout zu entwickeln. Sie können diese Aktivität in etwa 30-45 Minuten alleine durchführen.

Was Sie brauchen:

- Ein Blatt Papier
- Farbstifte oder Bleistifte
- Haftnotizen (falls vorhanden oder kleine Zettel)

Folgende Schritte sind erforderlich:

1. Ihren Stresseimer verstehen:

Zeichnen Sie auf Ihrem Papier einen großen Eimer. Dieser stellt Ihre Stresskapazität dar.

2. Ihre Stressfaktoren identifizieren:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über die Dinge nachzudenken, die Ihnen in Ihrer Jugendarbeit Stress bereiten. Schreiben Sie jeden Stressfaktor auf einen separaten Haftzettel oder ein kleines Stück Papier. Verwenden Sie hierfür blaue oder dunkle Farben.

3. Ihren Eimer füllen:

Legen oder zeichnen Sie Ihre Stressfaktoren in den Eimer. Denken Sie dabei darüber nach, wie sich jeder einzelne auf Ihre tägliche Arbeit und Ihr Leben auswirkt.

4. Ihr Stressniveau einschätzen:

Sehen Sie sich Ihren gefüllten Eimer an. Scheint er voll zu sein? Überläuft er? Wie fühlen Sie sich bei dieser visuellen Darstellung in Bezug auf Ihr aktuelles Stressniveau?

191

5. Erstellen von „Stressabbau-Wasserhähnen“:

Denken Sie nun darüber nach, wie Sie derzeit mit Stress umgehen. Dies sind Ihre „Stressabbau-Wasserhähne“. Schreiben Sie jede Bewältigungsstrategie auf einen neuen Haftzettel oder ein neues Stück Papier und verwenden Sie dabei eine andere Farbe (z. B. Gelb oder Grün).

6. Hinzufügen Ihrer Wasserhähne:

Platzieren oder zeichnen Sie diese Bewältigungsstrategien als „Wasserhähne“ um Ihren Eimer. Diese stellen Möglichkeiten dar, Stress aus Ihrem Eimer abzubauen.

7. Brainstorming für neue Strategien:

Fällt Ihnen eine neue Bewältigungsstrategie ein, die Sie ausprobieren könnten? Fügen Sie diese als neue „Wasserhähne“ zu Ihrem Eimer hinzu. Erwägen Sie Strategien, die speziell für die Jugendarbeit gelten, wie:

- Nachbesprechung mit einem Kollegen nach einer anstrengenden Sitzung
- Festlegen klarer Grenzen für die Arbeitszeit
- Durchführen einer kurzen Achtsamkeitsübung zwischen Besprechungen

8. Reflexion und Aktionsplan:

Sehen Sie sich Ihren ausgefüllten Stresseimer an und beantworten Sie diese Fragen:

- Welche Stressfaktoren könnten Sie möglicherweise reduzieren oder eliminieren?
- Welche Bewältigungsstrategie (Wasserhahn) verwenden Sie am effektivsten?
- Welche neue Bewältigungsstrategie möchten Sie diese Woche ausprobieren?

9. Laufendes Management:

Bewahren Sie Ihre Stresseimer-Zeichnung an einem sichtbaren Ort auf. „Überprüfen Sie Ihren Eimer regelmäßig“, um zu sehen, wie voll er ist und welche „Wasserhähne“ Sie verwenden müssen. Aktualisieren Sie ihn, wenn neue Stressfaktoren auftreten oder wenn Sie neue Bewältigungsstrategien entwickeln.

Denken Sie daran, dass Stressmanagement ein laufender Prozess ist. Indem Sie Ihren Stresspegel regelmäßig beurteilen und Ihre Bewältigungsstrategien aktiv einsetzen, können Sie verhindern, dass Ihr Eimer überläuft, und Ihr Burnout-Risiko verringern. Achten Sie auf sich selbst, damit Sie die jungen Menschen, mit denen Sie arbeiten, weiterhin effektiv unterstützen können.

Selbstlernen

Dieses Modul neigt sich dem Ende zu. Bevor wir jedoch zum nächsten Modul übergehen, möchten wir Ihnen weitere Ressourcen zur Verfügung stellen, die Sie nutzen können, um mehr über Burnout sowie die Prävention und Heilung von Burnout zu erfahren.

Lernaktivität 1	<p>Typ: Video</p> <p>Name: <i>Emily Nagoski und Amelia Nagoski: Das Heilmittel gegen Burnout (Hinweis: Es ist keine Selbstfürsorge) TED</i></p> <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=PrJAX-iQ-O4</p>
Lernergebnis	<p>Thema: Dies ist ein Interview mit Emily und Amelia Nagoski, Co-Autorinnen eines Buches über Burnout. Das</p>

	<p>Interview geht tief in die Ursachen von Burnout ein und was im Falle eines Burnouts zu tun ist, ausgehend von der Aussage von Amelia Nagoski, die selbst darunter litt. Sie geben auch interessante Einblicke in den Umgang mit Stress und wie man mit den Managern darüber spricht. Wir laden Sie ein, über das Gehörte nachzudenken und sich zu fragen, ob Sie ihren Standpunkten zustimmen oder nicht und ob Sie ihrem Rat folgen würden. Wenn nicht, wie würden Sie handeln?</p>
--	---

Lernaktivität 2	<p>Typ: <i>Online-Bildungsplattform</i></p> <p>Name: <i>Reintegrate Wellbeing MOOC</i></p> <p>Link: https://mooc.reintegratewellbeing.eu/</p>
Lernergebnis	<p>Thema: Auf dieser Online-Bildungsplattform finden Sie nützliches und unterstützendes Material zum Thema Burnout: vom Verständnis seiner Ursachen und Auswirkungen bis hin zum Erlernen, wie man Burnout heilt und verhindert. Die Autoren der Plattform bieten den Benutzern Theorien zum Thema sowie Übungen zur Überprüfung des erlernten Wissens und praktische Aktivitäten, die einzeln und in Gruppen durchgeführt werden können.</p>

Lernaktivität 3	<p>Typ: <i>Webinarreihe</i></p> <p>Name: <i>Hell brennen, nicht ausgehen!</i></p> <p>Link: https://www.youtube.com/@ReintegrateWellbeingProject/videos?view=0&sort=dd&shelf_id=3</p>
------------------------	--

Lernergebnis	Thema: Dies ist eine Webinarreihe des Projekts „Reintegrate Wellbeing“, in der jedes Video einen anderen Faktor der Selbstfürsorge und des Burnouts behandelt.
---------------------	--

Lernaktivität 4	<p>Typ: Buch</p> <p>Name und Autor: <i>Trauma Stewardship: Ein Alltagsratgeber zur Selbstfürsorge bei gleichzeitiger Fürsorge für andere</i> von <i>Laura van Dernoot Lipsky</i> und <i>Connie Burk</i></p>
------------------------	---

Lernergebnis	Thema: Trauma Stewardship ist ein praktischer und mitfühlender Ratgeber für Personen, die in traumabelasteten Berufen arbeiten, wie Sozialarbeiter, Gesundheitsdienstleister, Pädagogen und Ersthelfer. Das Buch befasst sich mit der emotionalen, physischen und psychischen Belastung, die die Fürsorge für andere, die ein Trauma erlebt haben, für Fachkräfte bedeuten kann.
---------------------	--

Lernaktivität 5	<p>Tipologia: Buch</p> <p>Name und Autor: <i>Burnout in der Sozialen Arbeit: Grundlagen – Präventionsstrategien – Perspektiven</i> von <i>Christoph Rösing</i></p>
------------------------	--

Lernergebnis	Thema: Dieses Buch ist eine umfassende Ressource, die sich mit dem Phänomen Burnout im Bereich der Sozialen Arbeit befasst und daher auch für Jugendarbeiter relevant ist. Es behandelt die
---------------------	---

	<p>grundlegenden Konzepte, Präventionsstrategien und Perspektiven zum Umgang mit Burnout.</p> <p>Es bietet auch qualitative Einblicke durch Interviews mit Sozialarbeitern und diskutiert ihre Motivationen, Herausforderungen und Bewältigungsstrategien.</p>
--	--

Selbsteinschätzung

Die Bewertung für dieses Modul besteht aus den folgenden Quizfragen

Zu berücksichtigende Aspekte	Ihre Antwort
Was ist Burnout und was sind die Hauptursachen dafür?	
Was sind die Hauptsymptome eines Burnouts und wer ist häufiger davon betroffen?	
Welche Übung können Sie regelmäßig durchführen, um für Ihr Wohlbefinden zu sorgen und in Ihren Alltag integrieren?	

Fragen zur Modulabschlussprüfung

Ursachen für Burnout

1. Richtig oder Falsch: Mangelnde Kontrolle über arbeitsbezogene Entscheidungen kann eine Ursache für Burnout sein.



2. Richtig oder Falsch: Ein unterstützendes Arbeitsumfeld ist eine häufige Ursache für Burnout.

3. Richtig oder Falsch: Eine schlechte Work-Life-Balance ist oft eine Ursache für Burnout.

Symptome eines Burnouts

4. Richtig oder Falsch: Körperliche Symptome wie Kopf- und Bauchschmerzen können Anzeichen für ein Burnout sein.

5. Richtig oder Falsch: Sich zynisch oder distanziert von der Arbeit zu fühlen, kann ein Anzeichen für ein Burnout sein.

6. Richtig oder Falsch: Eine verbesserte Arbeitsleistung ist ein typisches Symptom für ein Burnout.

Definition von Burnout

7. Richtig oder Falsch: Burnout ist ein Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung, der durch anhaltenden Stress verursacht wird.

8. Richtig oder Falsch: Burnout betrifft nur Menschen in stressigen Berufen.

9. Richtig oder Falsch: Burnout geht mit dem Gefühl verminderter Leistungsfähigkeit und dem Verlust der persönlichen Identität einher.

196

Antworten: 1) T, 2) F, 3) T, 4) T, 5) T, 6) F, 7) T, 8) F, 9) T.

Umgang mit Stress und emotionaler Belastung

1. Was ist eine hilfreiche Vorgehensweise zur Verarbeitung von Traumata in der Jugendarbeit?
 - A. Das Trauma ignorieren
 - B. Sich ausschließlich auf administrative Aufgaben konzentrieren
 - C. Alle Gespräche über das Trauma vermeiden
 - D. Erfahrungen mit einem vertrauenswürdigen Kollegen oder Vorgesetzten besprechen
2. Welche der folgenden Strategien ist zur Emotionsregulation im Umgang mit Fällen häuslicher Gewalt wirksam?
 - A. Emotionen unterdrücken
 - B. Von anderen isolieren
 - C. Üben von Achtsamkeits- und Erdungstechniken
 - D. Steigende Arbeitsbelastung, um beschäftigt zu bleiben



3. Was ist eine gute Sofortmaßnahme, wenn man sich von einem Fall häuslicher Gewalt überfordert fühlt?
 - A. Den Job kündigen
 - B. Vermeidung der Situation
 - C. Längere Arbeitszeiten, um das Problem schnell zu lösen
 - D. Eine kurze Pause einlegen und einer entspannenden Aktivität nachgehen
4. Warum ist professionelle Unterstützung für Jugendarbeiter bei der Bearbeitung von Fällen häuslicher Gewalt so wichtig?
 - A. Die Verantwortung auf jemand anderen abwälzen
 - B. Um Anleitung und Bestätigung zu erhalten
 - C. Um die Auseinandersetzung mit den emotionalen Aspekten zu vermeiden
 - D. Um den Arbeitsaufwand zu reduzieren
5. Was ist ein wichtiger Aspekt der Selbstfürsorge für Jugendarbeiter?
 - A. Persönliche Bedürfnisse ignorieren
 - B. Arbeiten ohne Pausen
 - C. Ruhe und gesunde Schlafmuster priorisieren
 - D. Ständiges Multitasking

Gute Praktiken für Wohlbefinden und Work-Life-Balance

197

6. Wie lässt sich die Work-Life-Balance wirksam aufrechterhalten?
 - A. Jeden Tag Arbeit mit nach Hause nehmen
 - B. Regelmäßige Arbeit am Wochenende
 - C. Klare Grenzen zwischen Arbeitszeit und Freizeit setzen
 - D. Kein Urlaub nehmen
7. Welche Aktivität kann Jugendarbeitern helfen, den Stress im Berufsalltag zu bewältigen?
 - A. Mahlzeiten auslassen
 - B. Regelmäßige körperliche Betätigung
 - C. Vermeidung sozialer Interaktionen
 - D. Überlastung mit Aufgaben
8. Warum ist es für Jugendarbeiter wichtig, „Nein“ sagen zu lernen?
 - A. Um jegliche Verantwortung zu vermeiden
 - B. Unkooperativ erscheinen
 - C. Um die Arbeitsbelastung zu bewältigen und Burnout vorzubeugen
 - D. Reduzierung der Möglichkeiten zur beruflichen Weiterentwicklung
9. Wie kann ich mich sinnvoll beruflich weiterentwickeln und einem Burnout vorbeugen?



- A. Vermeidung aller Trainingsmöglichkeiten
 - B. Arbeiten, ohne sich neue Fähigkeiten anzueignen
 - C. Teilnahme an regelmäßigen Schulungen und Workshops
 - D. Sich ausschließlich auf vergangenes Wissen verlassen
10. Wie können Jugendarbeiter ein unterstützendes Netzwerk aufbauen?
- A. Isolation von Kollegen
 - B. Vermeidung beruflicher Zusammenkünfte
 - C. Mit niemandem über berufliche Herausforderungen sprechen
 - D. Aufbau von Verbindungen zu Kollegen und Mentoren

Antworten

Umgang mit Stress und emotionaler Belastung

1. D. Besprechung der Erfahrungen mit einem vertrauten Kollegen oder Vorgesetzten
2. C. Üben von Achtsamkeits- und Erdungstechniken
3. D. Eine kurze Pause einlegen und einer entspannenden Aktivität nachgehen
4. B. Um Anleitung und Bestätigung zu erhalten
5. C. Ruhe und gesunde Schlafmuster priorisieren

198

Gute Praktiken für Wohlbefinden und Work-Life-Balance

6. C. Klare Grenzen zwischen Arbeitszeit und Freizeit setzen
7. B. Regelmäßige körperliche Bewegung
8. C. Um die Arbeitsbelastung zu bewältigen und Burnout vorzubeugen
9. C. Teilnahme an regelmäßigen Schulungen und Workshops
10. D. Aufbau von Verbindungen zu Kollegen und Mentoren



Verweise und nützliche Ressourcen für weiterführende Informationen

Video 1

URL/ Link zum Video	https://www.youtube.com/watch?v=5QIkR7f9oSU
Titel des Videos	Was ist Burnout? WHO erkennt es als „Berufsphänomen“ an
Beschreibung des Inhalts des Videos	Erklärung, was Burnout ist, woher der Begriff Burnout kommt, Ursachen und Folgen davon. Aussage eines Burnout-Opfers.
Reflektierende Fragen nach/vor dem Ansehen des Videos	<ul style="list-style-type: none"> • Haben Sie sich schon einmal so gefühlt, wie die Menschen im Video es beschreiben? • Sehen Sie es als Schwäche an, um Hilfe zu bitten? • Wenn Sie sich jemals so fühlen, haben Sie dann das Gefühl, dass Sie bei der Arbeit um Hilfe bitten können (bei Ihrem Vorgesetzten oder Ihren Kollegen)? • Wenn nicht, warum nicht?

199

Video 2

URL/ Link zum Video	https://www.youtube.com/watch?v=VMbhM59K5FQ
Titel des Videos	3 Anzeichen dafür, dass Sie an einem klinischen Burnout leiden und Hilfe suchen sollten Laurie Santos
Beschreibung des Inhalts des Videos	Ein Psychologe spricht über Burnout und konzentriert sich dabei auf drei spezifische Symptome: emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung, persönliche Ineffektivität. Anschließend stellt sie den Zuschauern Fragen, um festzustellen, ob sie an einem Burnout



	leiden
Reflektierende Fragen nach/vor dem Ansehen des Videos	<ul style="list-style-type: none"> • Haben Sie sich schon einmal so gefühlt, wie der Psychologe es im Video beschreibt? • Haben Sie schon einmal von diesen Burnout-Symptomen gehört? • Beantworten Sie die Fragen, die der Psychologe im Video stellt, um herauszufinden, ob Sie möglicherweise an einem Burnout leiden

Unterrichtsplan

Unterrichtsplan	
Modul	6. Selbstfürsorge und Burnout-Prävention
Gesamtdauer	5 Stunden
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Notizblöcke • Stifte • Haftnotizen
Lernergebnis matrix	<i>Wissen</i> <i>Was ist Burnout?</i> <i>Ursachen für Burnout</i> <i>Symptome eines Burnouts</i> <i>Stressmanagement</i> <i>Umgang mit emotionaler Belastung</i> <i>Work-Life-Balance</i>
	<i>Fähigkeiten</i> <i>Wie Sie mit Stress und emotionaler Belastung umgehen</i> <i>Tägliche Aktivitäten zur Selbstfürsorge</i>
	<i>Einstellung</i> <i>Lernen, wie wichtig Selbstfürsorge ist, um anderen zu helfen</i> <i>Trennung von Arbeit und Privatleben</i>
	<i>Lernziele</i> <i>Erfahren Sie, was Burnout ist, welche Ursachen und Auswirkungen es hat.</i> <i>Erfahren Sie, wie Sie mit Stresssituationen und emotionaler Belastung umgehen</i> <i>Lernen Sie Aktivitäten zum Stressabbau</i>

		Lernen Sie Übungen und Routinen zur Selbstfürsorge
Einführung	<i>In diesem Modul erfahren Sie mehr über Burnout (was ist es, was sind seine Ursachen und Auswirkungen) und anschließend lernen Sie durch Theorie und praktische Übungen, wie Sie mit Stress und emotionaler Belastung umgehen, die Sie im Berufsleben als Jugendlicher haben können Arbeitnehmer. Sie lernen auch, wie Sie eine Work-Life-Balance erreichen können, auch durch Aktivitäten und Theorie.</i>	
Theoretische Inhalte	<i>Was ist Burnout, was sind seine Ursachen und Symptome? Stressbewältigungstheorie und Verständnis der emotionalen Belastung, die Jugendarbeiter haben können. Die Bedeutung der Work-Life-Balance.</i>	
Lernaktivitäten	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1. Box-Atmung 2. 2. Der Stresseimer 	
Bewertung	<i>In diesem Modul finden Sie Übungen (Wahr-Falsch-Quiz, Multiple-Choice-Quiz) und offene Fragen, die Ihnen beim Nachdenken helfen.</i>	
Nützliche Referenzen und Ressourcen für weiteres Lernen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emily Nagoski und Amelia Nagoski: Das Heilmittel gegen Burnout (Hinweis: Es ist keine Selbstfürsorge) TED <ol style="list-style-type: none"> a. Link: https://www.youtube.com/watch?v=PrJAX-iQ-O4 2. Reintegrate Wellbeing MOOC <ol style="list-style-type: none"> a. Link: https://mooc.reintegratewellbeing.eu/ 3. Brennen Sie hell, nicht aus! <ol style="list-style-type: none"> a. Link: https://www.youtube.com/@ReintegrateWellbeingProject/videos?view=0&sort=dd&shelf_id=3 4. Trauma-Verantwortung: Ein alltäglicher Leitfaden zur Fürsorge für sich selbst und gleichzeitig für die Fürsorge für andere von Laura van Dernoot Lipsky und Connie Burk 5. <i>Burnout in der Sozialen Arbeit: Grundlagen – Präventionsstrategien – Perspektiven</i> (Burnout in Social Work: Basics - Prevention Strategies - Perspectives) by Christoph Rösing 6. <i>Wie können wir das emotionale Wohlbefinden von Lehrern unterstützen?</i> Sydney Jensen <ol style="list-style-type: none"> a. https://www.youtube.com/watch?v=OfCLTQhW9GQ 	

Modul 7: Fallstudien und bewährte Praktiken

Fallstudien und bewährte Praktiken in Spanien (vorbereitet von der Gemeinde Sedaví)

Fallstudien

Ein Überblick über geschlechtsspezifische Gewalt gegenüber Jugendlichen in Spanien.



Gewalt gegen Frauen ist die brutalste und extremste Manifestation der Ungleichheit zwischen Männern und Frauen, die in unserer Gesellschaft existiert. Mit einigen Nuancen im Bedeutungskontext wird sexuelle Gewalt auch als intime Partnergewalt, eheliche Gewalt oder geschlechtsspezifische Gewalt (GBV) bezeichnet, unter vielen anderen Begriffen. Der Begriff 'Geschlecht' bezieht sich nicht nur auf die biologischen Unterschiede zwischen den Geschlechtern, sondern auch auf die sozialen und kulturellen Unterschiede, die Menschen aufgrund ihres Geschlechts zugeschrieben werden. Der Begriff soll den

anatomischen Unterschied von der sozialen Geschlechtsidentität unterscheiden. Es handelt sich um ein Wort, das vom Begriff 'Gender' stammt, der in der angloamerikanischen Welt ab den 1970er Jahren als philosophisches Konzept verwendet wurde. Diese Studie zielt darauf ab, einen allgemeinen Überblick über die Wahrnehmung und Prävalenz geschlechtsspezifischer Gewalt unter Jugendlichen in Spanien zu geben. Es handelt sich um eine im Wesentlichen informative und präventive Studie.

Das Ziel ist es, ein Panorama der geschlechtsspezifischen Gewalt in Spanien und weltweit zu zeichnen und innerhalb dieses Rahmens die geschlechtsspezifische Gewalt unter jungen Spaniern zu identifizieren und zu quantifizieren. Im Gegensatz zu anderen früheren Studien zur geschlechtsspezifischen Gewalt bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen (Fernández-Llebrez, 2012; Valdemoro und Peyró, 2009; Silva, 2007), die spezifische Aspekte des Problems untersuchen, betrachtet diese Studie geschlechtsspezifische Gewalt aus einer globalen Perspektive, um wichtige Aspekte der geschlechtsspezifischen Gewalt unter jungen Spaniern zu analysieren, sowohl ihre vorgefassten Meinungen als auch die Realität der Übergriffe, die uns eine quantitative Entwicklung sowohl der Opfer als auch der Täter zeigt.

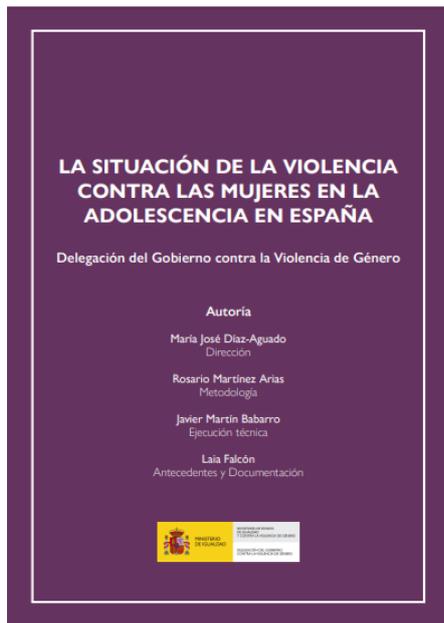
[Link](#)

Zusammenfassung der Studie Gewalt gegen Frauen bei Jugendlichen:



[Link](#)

"La Situation der Gewalt gegen Frauen in der Jugend in Spanien"



Die Studie mit dem Titel "Die Situation der Gewalt gegen Frauen im Jugendalter in Spanien" wurde von der Delegation der Regierung gegen geschlechtsspezifische Gewalt gefördert, finanziert und koordiniert und von der Abteilung für Präventive Psychologie der Universität Complutense in Madrid durchgeführt. An dem Projekt nahmen auch das Ministerium für Bildung und Berufsausbildung sowie die Bildungsabteilungen der autonomen

Gemeinschaften und der autonomen Städte Ceuta und Melilla teil. Die Verantwortung für das Projekt liegt bei María José Díaz-Aguado Jalón (Allgemeine Leitung), Rosario Martínez Arias (Methodologie), Javier Martín Babarro (Technische Durchführung) und Laia Falcón (Hintergrund und Dokumentation).

204

Das Hauptziel der Studie ist es, die aktuelle Situation der Gewalt gegen Frauen im Jugendalter in Spanien zu erfassen, sowie die Risikofaktoren und Schutzbedingungen gegen diese Gewalt und die im Vergleich zu früheren Studien festgestellte Entwicklung. Die Ergebnisse von 2020 werden mit denen aus den Jahren 2010 und 2013 verglichen. Die Studie über die aktuelle Situation von Jugendlichen in Spanien sowie ihre Risikofaktoren und Schutzbedingungen basiert auf einer repräsentativen Stichprobe von 13.267 Jugendlichen aus 336 Schulen, verteilt auf 16 autonome Gemeinschaften sowie die autonomen Städte Ceuta und Melilla. [Link](#)

Wahrnehmung von geschlechtsspezifischer Gewalt im Jugend- und Jugendalter

Diese Veröffentlichung enthält die Ergebnisse der Analyse der Umfrage zur sozialen Wahrnehmung von geschlechtsspezifischer Gewalt unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die an einer Stichprobe von 2.457 Personen beider Geschlechter



durchgeführt wurde, die die spanische Bevölkerung im Alter von 15 bis 29 Jahren repräsentieren.

Die Studie untersucht die Wahrnehmung der Geschlechtergleichstellung unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Spanien heute, die Ablehnung oder Toleranz geschlechtsspezifischer Gewalt in ihren verschiedenen Formen und das Bestehen von Stereotypen über Opfer und Täter. Darüber hinaus wird das Ausmaß der geschlechtsspezifischen Gewalt im Umfeld der Befragten untersucht sowie das Wissen und die Bewertung der verschiedenen Ressourcen, die existieren, um geschlechtsspezifischer Gewalt zu bekämpfen, das Wissen darüber, wohin man sich wenden kann, wenn man Missbrauch melden möchte, und die Gründe, die den Opfern zugeschrieben werden, warum sie ihren Täter nicht anzeigen.

Abschließend werden die Wahrnehmungen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit denen der allgemeinen Bevölkerung verglichen. Mit dieser Studie möchte die Regierungseinheit für geschlechtsspezifische Gewalt das Verständnis für geschlechtsspezifische Gewalt vertiefen, speziell im Hinblick auf die Wahrnehmung unter der jungen und jugendlichen Bevölkerung, um öffentliche Politiken und Maßnahmen zu verbessern, die sich auf die jüngere Bevölkerung konzentrieren und das Bewusstsein der Bürger durch Daten und Studien mit objektiven und verlässlichen Informationen schärfen, die die Realität der geschlechtsspezifischen Gewalt widerspiegeln. [Link](#)

Beste Praktiken

Datenbank für bewährte Praktiken zur Prävention von geschlechtsspezifischer Gewalt.



Diese Webseite ist eine Sammlung in einer Datenbank, die als ein Konsultations- und Unterstützungstool für all diejenigen dienen soll, die täglich an der Prävention von Gewalt gegen Frauen arbeiten. Diese Seite sammelt Gesetze, Koordinierungsvorschläge, Präventionsmaßnahmen, Programme und Dienstleistungen, die interessante Elemente sowohl innerhalb als auch außerhalb unserer Grenzen bieten. Durch diesen Raum ist es möglich, eine Tour durch die verschiedenen Interventionsmethoden zu machen, von der Prävention und Sensibilisierung bis hin zur Koordinierung und Bewertung von Dienstleistungen, sowie der direkten Unterstützung der Opfer in ihren verschiedenen Formen. Es handelt sich um eine lebendige Datenbank, an der Sie teilnehmen können, indem Sie Informationen über Interventionen zur Verfügung stellen, die in Ihrem Tätigkeitsbereich gute Ergebnisse erzielt haben.

[Link](#)

Zentrum für Männerforschung

Das Zentrum für Männerforschung ist eine unabhängige private Institution, die sich der Förderung von Veränderungen in der Gesundheit, im Verhalten und im Lebensstil von Männern widmet. Es wurde 1993 in Madrid von Fachleuten im Bereich Gesundheit und Erziehung gegründet, mit dem Ziel, Projekte für ein gesundes und solidarisches Leben



von Männern zu fördern, die den Alltag demokratisieren, aus einer selbstkritischen Perspektive des traditionellen männlichen Modells und einer Ethik der Solidarität und des Genderrespekts.

Es handelt sich um ein pionierhaftes Zentrum, das ein umfassendes Interventionsangebot für die Arbeit mit

Männern bietet. Diese Intervention umfasst einerseits die Schaffung von Ausbildungs- und Reflexionsräumen zur Männlichkeit für alle. Andererseits gibt es eine vollständige Einheit, die auf psychosoziale Interventionen mit Männern spezialisiert ist, die Gewalt gegen Frauen ausüben. Das Zentrum zeichnet sich durch innovative Elemente sowohl im Ansatz als auch in den vorgeschlagenen Ressourcen aus.

„Gender Rebels“: Therapeutische Gruppe für Jugendliche, die von geschlechtsspezifischer Gewalt betroffen sind

207

Die Mission von „Gender Rebels“ besteht darin, in einer Gruppenkontext mit jugendlichen Mädchen zu arbeiten, die von geschlechtsspezifischer Gewalt durch ihre Partner betroffen sind oder waren und die Hilfe suchen oder an andere Ressourcen wie Gerichte oder Institutionen weitergeleitet werden. Das Hauptziel des Projekts, das von der Stadt Málaga ins Leben gerufen wurde, ist es, eine geeignete Ressource für die Bedürfnisse dieser Zielgruppe zu schaffen.

Diese Praxis kombiniert sehr positive Elemente während der Entwicklung ihrer Sitzungen: die offene Ausdruck von Gefühlen und Wahrnehmungen in Bezug auf sich selbst, die Ausbildung und die bereitgestellten Informationen, die Lern- und Selbstkenntnisdynamiken, die Interaktion mit anderen Kollegen und dem Therapeuten, die gegenseitige Unterstützung und das Feedback, das von anderen erhalten werden kann.

In diesem Sinne erhalten die Teilnehmerinnen nicht nur Hilfe durch die Teilnahme an der Gruppe, sondern sie geben auch Hilfe, was ihr Selbstwertgefühl, Empowerment und die Wahrnehmung von Selbstwirksamkeit fördert.

Ein weiterer zu berücksichtigender Punkt ist, dass die Materialien ursprünglich für die Teilnehmerinnen erstellt und an deren Bedürfnisse und Umstände angepasst wurden.

Schließlich wurde das Projekt ausgewählt, um am Nationalen Kongress über geschlechtsspezifische Gewalt teilzunehmen, und erhielt den Qualitäts- und Innovationspreis von der Stadt Málaga.

„Kostenlose“ mobile Anwendung zur Erkennung von geschlechtsspezifischer Gewalt bei Jugendlichen



Die App ist eine Ressource für Frauen, die Opfer von Gewalt sind, sowie für alle, die solche Situationen in ihrem Umfeld erkennen. Sie soll den Nutzerinnen alle nützlichen Informationen bieten, die als Orientierung dienen können.

Es handelt sich um ein sehr einfaches und zugängliches Management-Tool, das auch für Menschen mit Behinderungen nutzbar ist.

Neben der Tatsache, dass die App kostenlos ist, zeichnet sie sich durch ihre Diskretion aus, da sie so konzipiert wurde, dass sie im Telefonmenü versteckt bleibt, sodass niemand außer der Nutzerin weiß, dass eine Anwendung zur geschlechtsspezifischen Gewalt auf ihrem Gerät vorhanden ist.

Die Initiative nutzt das Potenzial neuer Technologien, insbesondere für eine der Zielgruppen, an die sie sich richtet: junge Menschen und Jugendliche.

Fallstudien und bewährte Praktiken in Zypern (vorbereitet von CARDET)

Fallstudien

Reaktion auf häusliche Gewalt – Aufbau eines Unterstützungssystems für Opfer häuslicher Gewalt – Mapping-Studie Zypern: Umsetzung der bestehenden Gesetzgebung, Politiken und des Unterstützungssystems für Opfer häuslicher Gewalt (Dezember 2010)

Dieser Bericht ist das Ergebnis eines Forschungsprojekts, das vom Mediterranean Institute of Gender Studies (MIGS) im Rahmen des Projekts „REACT to Domestic Violence: Building a Support System for Victims of Domestic Violence“ durchgeführt wurde, das durch das Daphne-III-Programm der Europäischen Kommission finanziert und vom Legal Informational Centre for NGO Slovenia (PIC) koordiniert wurde. Das Hauptziel des Projekts war es, das Bewusstsein, Wissen und die Sensibilität unter den Akteuren des Rechtssystems, Richtern und Staatsanwälten, die in Fällen häuslicher Gewalt tätig sind, zu erhöhen sowie die Fähigkeit des NGO-Unterstützungssystems zu steigern, effektiv auf die Bedürfnisse der Opfer zu reagieren.

209

Diese Mapping-Studie zielt darauf ab, Wissen und Verständnis über häusliche Gewalt in Zypern zu erlangen und zu teilen sowie alle Aspekte der Umsetzung der relevanten Gesetzgebung und Politiken zur häuslichen Gewalt zu bewerten, mit besonderem Fokus auf das Unterstützungssystem für Opfer. Die Forschung wurde aus einer geschlechtsspezifischen Perspektive durchgeführt. Die qualitative Analyse basiert auf acht vertiefenden, halbstrukturierten Interviews mit politischen Entscheidungsträgern und Regierungsbeamten aller relevanten Ministerien und Abteilungen sowie mit Anbietern von Ersthilfediensten, einschließlich Polizei, sozialen Diensten und Nichtregierungsorganisationen.

Die in diesem Bericht behandelten Themen umfassen die Untersuchung der bestehenden und geplanten Politiken zur Bekämpfung häuslicher Gewalt;



Herausforderungen bei der Umsetzung der relevanten Gesetzgebung und politischen Maßnahmen; Meinungen und Einstellungen zur Situation häuslicher Gewalt in Zypern sowie Empfehlungen zur Verbesserung des aktuellen Unterstützungssystems für Opfer. Die Informationen wurden auch durch den aktuellen Nationalen Aktionsplan zur Prävention und Bekämpfung von häuslicher Gewalt (2010-2015) gesammelt, der kürzlich vom Ministerrat angenommen wurde.

Darüber hinaus wurden für diesen Bericht auch Kriminalstatistiken der Polizei, Statistiken der Vereinigung zur Prävention und Handhabung häuslicher Gewalt und andere Studien verwendet, wie die vom Mediterranean Institute of Gender Studies (MIGS) und anderen Forschungszentren durchgeführten.

La residenza urbana e rurale e il suo significato nei servizi per le vittime di violenza domestica a Cipro

I dati di un'organizzazione non governativa (ONG) per la violenza domestica a Cipro sono stati utilizzati per determinare se sono presenti differenze tra gli abitanti delle città e delle campagne. La letteratura precedente ha indicato incoerenza nelle azioni dei fornitori di servizi in contesti rurali e urbani, nonché un'ampia gamma di fattori (ad esempio, vergogna, religione) che possono essere in grado di giustificare eventuali differenze tra abitanti rurali e urbani nell'uso dei servizi per la violenza domestica.

Sulla base della letteratura esistente, ci aspettavamo un minor numero di chiamate da parte degli abitanti delle zone rurali, nessuna differenza tra i due campioni sui servizi che avrebbero richiesto e ricevuto dalla ONG e, infine, gli abitanti delle zone rurali avrebbero avuto meno accesso ai servizi rispetto agli abitanti delle aree urbane. I dati sono stati ottenuti da SPAVO, l'unica ONG che si occupa di violenza domestica a Cipro. Questi dati coprono un periodo di 2 anni (2011-2012) e vengono raccolti dal call center di SPAVO dalle persone che chiamano la richiesta di informazioni o segnalano un episodio di abuso.

I risultati non hanno indicato differenze nei servizi che le vittime di entrambe le aree hanno ricevuto prima di contattare l'ONG, richiesti all'ONG e successivamente raccomandati. Un risultato significativo è stato che sia gli abitanti delle zone rurali che

quelli delle città hanno segnalato bassi livelli di richiesta di servizi relativi alla violenza domestica prima di contattare l'ONG. La discussione si concentra sulle possibili ragioni di questa scoperta e sulle implicazioni per la ricerca futura.

Städtische und ländliche Wohnverhältnisse und ihre Bedeutung für die Dienste für Opfer häuslicher Gewalt in Zypern

Daten einer Nichtregierungsorganisation (NGO) für häusliche Gewalt in Zypern wurden verwendet, um festzustellen, ob es Unterschiede zwischen Stadtbewohnern und Landbewohnern gibt. Frühere Literatur hat auf Inkonsistenzen in den Handlungen der Dienstleister in ländlichen und städtischen Kontexten hingewiesen sowie auf eine Vielzahl von Faktoren (z. B. Scham, Religion), die mögliche Unterschiede zwischen Land- und Stadtbewohnern bei der Nutzung von Diensten für häusliche Gewalt erklären könnten.

Basierend auf der vorhandenen Literatur erwarteten wir eine geringere Anzahl von Anrufen aus ländlichen Gebieten, keine Unterschiede zwischen den beiden Gruppen hinsichtlich der Dienste, die sie von der NGO angefordert und erhalten haben, und schließlich weniger Zugang zu den Diensten für Landbewohner im Vergleich zu Stadtbewohnern. Die Daten wurden von SPAVO, der einzigen NGO, die sich mit häuslicher Gewalt in Zypern befasst, erfasst. Diese Daten decken einen Zeitraum von 2 Jahren (2011-2012) ab und wurden vom Callcenter von SPAVO durch Anrufe von Personen gesammelt, die Informationen anforderten oder einen Missbrauchsfall meldeten.

Die Ergebnisse zeigten keine Unterschiede in den Diensten, die die Opfer aus beiden Bereichen erhalten haben, bevor sie die NGO kontaktierten, die sie von der NGO angeforderten und später empfahlen. Ein bedeutendes Ergebnis war, dass sowohl die Stadtbewohner als auch die Landbewohner niedrige Anforderungsniveaus für Dienstleistungen im Zusammenhang mit häuslicher Gewalt vor der Kontaktaufnahme mit der NGO berichteten. Die Diskussion konzentriert sich auf die möglichen Gründe für diese Entdeckung und auf die Implikationen für zukünftige Forschungen.

Risikofaktoren für die Prävalenz häuslicher Gewalt gegen Frauen in Zypern

Dieses Dokument, das auf der ersten nationalen Umfrage zur häuslichen Gewalt gegen Frauen in Zypern basiert, stellt die Risikofaktoren vor, die mit der Prävalenz häuslicher Gewalt in Verbindung stehen. Die Stichprobengröße der Umfrage umfasst 1107 griechischsprachige Frauen, die im von der Republik Zypern kontrollierten Gebiet leben. Insgesamt berichten 28% der befragten Frauen, dass sie mindestens einmal im Leben häusliche Gewalt durch ihren Partner oder Ehemann erfahren haben. Die multiple logistische Regression zeigt, dass Alter, Familienstand, Wohnort und das Haushaltsbudget signifikante Risikofaktoren für die Prävalenz häuslicher Gewalt gegen Frauen in Zypern sind.

Die Beziehung zwischen Partnergewalt, wahrgenommenem Stress und Lebensqualität während und nach dem ersten COVID-19 Lockdown in Zypern

Diese Studie untersucht die Beziehungen zwischen intimer Partnergewalt (IPV), wahrgenommenem Stress und der Lebensqualität in Zypern während und nach dem ersten Lockdown infolge der COVID-19-Pandemie. Methoden: Die Daten wurden von denselben Teilnehmern während des Lockdowns und nach Aufhebung der Einschränkungen gesammelt. Insgesamt nahmen 381 Teilnehmer der allgemeinen Bevölkerung Zyperns (vermutliche Opfer, Täter und weder noch) während des Lockdowns teil, während 117 dieser Teilnehmer die Messungen nach dem Lockdown abgeschlossen haben.

Ergebnisse: Die Ergebnisse zeigten, dass der psychologische Missbrauch, der von den vermeintlichen Opfern erlitten und von den vermeintlichen Tätern verübt wurde, während des Lockdowns höher war als nach dieser Zeit. In beiden Zeitpunkten wurde die Viktimisierung und die Perpetuierung von psychologischen und physischen Misshandlungen nur durch erhöhten wahrgenommenen Stress vorhergesagt, und nur eine positivere psychische Gesundheit sagte die allgemeine Lebensqualität vorher.

Schlussfolgerungen: Die Diskussion der Ergebnisse konzentriert sich auf die Unterstützung für den Anstieg der IPV-Meldungen während der Lockdown-Maßnahmen.

Schließlich diskutieren wir auch das Sampling und die methodologischen Gründe, warum einige Ergebnisse nicht in die erwartete Richtung gingen.

Respekt von Zypern gegenüber der Konvention zur Beseitigung aller Formen der Diskriminierung der Frauen: Geschlechtergewalt gegen Frauen

Dieser Bericht untersucht die Gesetze und Politiken Zyperns im Bereich der Bekämpfung von Geschlechtergewalt gegen Frauen, einschließlich Menschenhandel; der Nichtdiskriminierung von Frauen und Mädchen sowie ihrer Teilnahme am politischen Leben; und des Schutzes der Rechte von Migrantinnen und Asylbewerberinnen. Während Zypern Fortschritte bei der Förderung der Menschenrechte von Frauen gemacht hat, fehlen den zuständigen Institutionen ausreichende Kapazitäten, Transparenz und Koordination. Die Gesetze zur häuslichen Gewalt erfordern eine Harmonisierung und schützen die Opfer nicht ausreichend.

Zypern unterstützt nicht effektiv alle Opfer von Geschlechtergewalt, da es keine Krisenzentren für Vergewaltigung, keine Referenzzentren für sexuelle Gewalt oder eine ausreichende Anzahl von Zufluchtsorten eingerichtet hat. Zudem hat Zypern versäumt, konsistente, transparente und disaggregierte Daten zur Umsetzung und Wirksamkeit seiner Programme sowie zur Häufigkeit von Gewaltverbrechen gegen Frauen bereitzustellen.

213

Programm zur Prävention von Femiziden: Zypern

Das Projekt FEM-UnitED zielt darauf ab, die Reaktionen auf häusliche Gewalt (IPV) und häusliche Gewalt (VD) zu verbessern, um den Schaden für Frauen und Kinder zu verringern und Femizide zu verhindern. Das Projekt beabsichtigt, systematische Antworten auf IPV zu entwickeln, indem eine evidenzbasierte Grundlage geschaffen wird, um das öffentliche Bewusstsein zu schärfen und die multidisziplinäre Zusammenarbeit sowie die Entwicklung von Fähigkeiten zu fördern. Dabei wird ein geschlechterspezifischer und opferzentrierter Ansatz verfolgt. Mit anderen Worten, FEM-UnitED befasst sich mit der Schaffung von Beweisen für eine kollaborative Veränderung der Politik.



Beste Praktiken

SPAVO

- Die Helpline 1440 besteht aus Psychologen und Sozialarbeitern, die in der Anwendung telefonischer Kommunikationstechniken geschult sind [kostenlos, rund um die Uhr und 365 Tage im Jahr].
- SMS-99 98 4042 [kostenlos].
- [Live-Chat](#)

Europäische Hilfslinien

- Die europäische Hilfslinie 116 000 ist ausschließlich für vermisste Kinder vorgesehen. [Kostenlos, rund um die Uhr und 365 Tage im Jahr]
- Die europäische Hilfslinie für Kinder und Jugendliche 116 111 ist ausschließlich für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre gedacht. [Montag bis Freitag von 12:00 bis 20:00 Uhr und Samstag von 09:30 bis 14:00 Uhr].

Schutzunterkünfte

Schutzunterkünfte wurden eingerichtet, um als sichere temporäre Unterkünfte für Frauen und ihre Kinder zu dienen, die aufgrund von Personen in ihrem familiären Umfeld körperlicher und emotionaler Gefahr ausgesetzt sind. Die Schutzunterkünfte sind weit mehr als nur ein Notunterstand.

Projekte und Initiativen

Proteas

Programm zur Selbstkontrolle bei intervenierenden Maßnahmen - Der Einsatz von Gewalt ist eine Frage der Wahl, Verantwortung zu übernehmen und sich zu entscheiden, um der Familie Sicherheit zu bieten. Die Programmdauer beträgt zwei Jahre.

Frauenhaus



Auf Regierungsentscheidung hin fungiert das Frauenhaus als ein multidisziplinäres Zentrum, das auf die Bedürfnisse der Opfer zugeschnitten ist, wobei Fachleute aus verschiedenen Bereichen und Regierungsbeamte unter einem Dach zusammenarbeiten, um den Opfern von Gewalt Schutz, Sicherheit und spezialisierte Unterstützung zu bieten. Das Frauenhaus bietet Dienstleistungen für Frauen und Mädchen (unter 18 Jahren) an, die Opfer von Gewalt sind, sowie für deren unterhaltsberechtigten Kinder, ohne Diskriminierung.

Vereint, um die weibliche Genitalverstümmelung zu beenden (UEFGM)

United to END FGM (UEFGM) ist ein kostenloses E-Learning-Tool, das praktische Informationen und Unterstützung für Gesundheits- und Asylfachkräfte in ganz Europa zu weiblicher Genitalverstümmelung (FGM) bietet. Ziel ist es, eine effektivere Unterstützung und Schutz für Opfer sowie für Frauen und Mädchen zu gewährleisten, die mit oder von weiblicher Genitalverstümmelung bedroht sind. UEFGM, das vom Mittelmeer Institut für Geschlechterstudien (MIGS) im Rahmen der Europäischen END FGM-Kampagne koordiniert wurde, befindet sich derzeit in einer weiteren Entwicklungsphase an der Technischen Universität Zypern mit Unterstützung der Europäischen Union. Das neue Projekt zielt darauf ab, eine europäische Wissensplattform zur weiblichen Genitalverstümmelung zu schaffen, die als Ressourcenzentrum und Schulungsplattform dienen wird, um Fachleuten leicht zugängliche (und kulturell geeignete) Informationen und Unterstützung anzubieten (18).

215

Fallstudien und Beste Praktiken in Portugal (vorbereitet von RightChallenge)

Fallstudien

Die Kinder der Stille: Kinder und Jugendliche, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind – Eine Fallstudie

Diese Studie konzentriert sich auf das Thema häusliche Gewalt im Kindesalter, insbesondere auf das Verständnis der Auswirkungen und Wahrnehmungen von Kindern



und Jugendlichen, die indirekt Opfer von Gewalt werden. Die Familie ist der erste Lern- und Sozialisierungsort und prägt entscheidend den Lebensweg. Kinder/Jugendliche, die verschiedenen Arten von Gewalt in der Familie ausgesetzt sind, erfahren negative Folgen für ihre Entwicklung. Es ist wichtig zu beachten, dass es trotz der Auswirkungen, die eine Exposition auf Kinder/Jugendliche haben kann, einige Mediationsvariablen gibt, um die Effekte dieser Exposition zu bewerten.

Die Forschung, die eine qualitative Methodologie verwendete und mehrere Fallstudien (vier) umfasste, ermöglichte ein besseres Verständnis der Erfahrungen von Kindern/Jugendlichen mit einer Geschichte der Exposition gegenüber Gewalt zwischen ihren Bezugspersonen. Die Forschung wurde beim Komitee für den Schutz von Kindern und Jugendlichen in Risikosituationen in Cascais (CPCJ) durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen, dass die Exposition gegenüber Gewalt auf verschiedenen Lebensebenen negative Auswirkungen auf diese Kinder/Jugendlichen hat und vor allem die psychologische und emotionale Entwicklung stärker schädigt. Es wurde jedoch auch festgestellt, dass sie in einigen Fällen direktes Ziel von missbräuchlichem Verhalten innerhalb der Familie sind.

Konfliktlösungsstrategien und Exposition gegenüber familiärer Gewalt: Erfahrungen von Universitätsstudenten

216

In jüngsten Daten wurde eine zunehmende Prävalenz von missbräuchlichen Dynamiken in den intimen Beziehungen von Jugendlichen festgestellt. Ziel dieser Studie war es, die in Beziehung stehenden Konfliktlösungsstrategien zu skizzieren, die in Dating-Beziehungen verwendet werden, die Exposition gegenüber gewalttätigen Dynamiken in der Ursprungsfamilie zu beschreiben und die Korrelation zwischen den Konfliktlösungsstrategien und der Exposition gegenüber familiärer Gewalt zu analysieren. Diese quantitative/querschnittliche Studie verwendete Selbsteinschätzungsinstrumente (soziodemografischer Fragebogen; Skalen zur Überprüfung von Konflikttaktiken; Skala zur Messung des familiären Umfelds von Kindern) und befragte 247 Universitätsstudenten (Durchschnittsalter = 21,07; SD = 2,07). Die Ergebnisse zeigten eine hohe Prävalenz des Einsatzes missbräuchlicher Taktiken zur Konfliktlösung und der Exposition gegenüber familiärer Gewalt.



Es wurden auch signifikante positive Korrelationen zwischen diesen beiden Variablen gefunden. Diese Ergebnisse werfen die Möglichkeit einer transgenerationalen Übertragung missbräuchlicher Dynamiken und mehrfacher Viktimisierung auf und zeigen die Notwendigkeit von Prävention und Intervention, um die Überzeugungen und Erwartungen junger Menschen an Ehe- und Partnerschaften zu adressieren.

Soziale Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die Opfer von häuslicher Gewalt sind, durch eine Fallstudie bei der CPCJ (Kommission zum Schutz von gefährdeten Kindern und Jugendlichen) in der autonomen Region der Azoren

Diese Studie ist das Ergebnis einer Forschung, die im Rahmen der Sozialarbeit mit Kindern und Jugendlichen, die Opfer von häuslicher Gewalt sind, durchgeführt wurde. Sie zielt darauf ab, das Vorgehen der Sozialarbeit in Bezug auf das Thema häusliche Gewalt, das der Kommission zum Schutz von Kindern und Jugendlichen (CPCJ) gemeldet wurde, zu verstehen und die Herausforderungen zu analysieren, denen die Sozialarbeiter begegnen.

217

Die Untersuchung, die einen qualitativen Ansatz mit mehreren Fallstudien umfasste, wurde in der CPCJ der autonomen Region der Azoren durchgeführt. Ziel war es, die "Stimme" der Fachleute – sechs CPCJ-Techniker – durch halbstrukturierte Interviews zu hören. Zusätzlich zur Datenerhebung durch Interviews profitierte die Studie auch von einer Dokumentenrecherche. Die Ergebnisse erklären im Allgemeinen die Merkmale des entwickelten Vorgehens (z. B. Art der Intervention, Methodologie), die Schwierigkeiten, auf die Fachleute in ihrer Praxis stießen, sowie die Art und Weise, wie sie versuchten, diese zu lösen oder zu mildern.

Abschließend ist festzuhalten, dass diagnostische Bewertungen, Hausbesuche, Meldungen und Follow-ups wesentliche Praktiken im Kontext der Förderung der Rechte und des Schutzes von gefährdeten Kindern und Jugendlichen sind. Andererseits sind die geringe Anzahl an Fachkräften im Verhältnis zum Volumen der Fälle, die Notwendigkeit einer spezialisierten Ausbildung vor Ort, die Einschränkungen im Bereich der Netzwerkbildung und das niedrige Präventionsniveau Aspekte, die mehr Aufmerksamkeit



von den zuständigen Stellen und Institutionen des Systems insgesamt erfordern, um den Schutz und die Förderung von Kindern und Jugendlichen zu verbessern.

Beste Praktiken

Leitfaden zur integrierten Intervention mit Kindern und Jugendlichen, die Opfer von häuslicher Gewalt sind

Ein Leitfaden zur integrierten Intervention mit Kindern und Jugendlichen, die Opfer von häuslicher Gewalt (VD) sind, wurde im Rahmen des Aktionsplans zur Prävention und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt 2018-2021 erstellt. Dieser Plan gehört zur nationalen Strategie für Gleichstellung und Nichtdiskriminierung 2018-2030 - *Portugal + Igual*, die mit der Resolution des Ministerrats Nr. 61/2018 vom 21. Mai 2018 genehmigt wurde und unter der Koordination des IGC steht.

Der Leitfaden zur integrierten Intervention mit Kindern und Jugendlichen, die Opfer von häuslicher Gewalt sind, zielt darauf ab, auch die Empfehlungen des Berichts der Expertengruppe zur Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt – GREVIO – zu beantworten, der sich an Portugal im Rahmen von Artikel 13 der Istanbul-Konvention richtet. Dieser Bericht wurde vom Europarat am 21. Januar 2019 veröffentlicht und empfiehlt die Entwicklung von Bemühungen, eine allgemeine Botschaft gegen Gewalt zu unterstützen, patriarchale Einstellungen und Stereotype herauszufordern, die zur Akzeptanz von Gewalt beitragen, und das Bewusstsein für die Schäden zu schärfen, die sexuelle Gewalt bei Kindern und Jugendlichen verursacht, sowohl auf nationaler als auch lokaler Ebene, mit der Beteiligung aller Interessengruppen, einschließlich insbesondere der Schulen.

Der in diesem Leitfaden definierte Ansatz konzentriert sich auf das Kind oder den Jugendlichen, um die Achtung seiner Würde, seines Lebens, Überlebens, Wohlbefindens, Gesundheit, Entwicklung, Teilnahme und Nichtdiskriminierung zu gewährleisten, insbesondere aufgrund des Geschlechts. In Übereinstimmung mit Artikel 19 der Kinderrechtskonvention soll der Leitfaden alle Formen von physischer oder psychischer

Gewalt, Misshandlung, Vernachlässigung, Missbrauch oder Ausbeutung, einschließlich sexueller Gewalt, bekämpfen.

In der nächsten Phase werden sektorspezifische technische Leitlinien für die Fachkräfte entwickelt, die in die Umsetzung des Leitfadens eingebunden sind, insbesondere durch das nationale System zur Förderung der Rechte und zum Schutz von Kindern und Jugendlichen, das RNAVVD und das Bildungswesen. In der dritten Phase wird ein Schulungsreferenzrahmen für diese Instrumente erstellt, der in den Jahresplan für die gemeinsame Schulung zur Prävention und Bekämpfung von häuslicher Gewalt aufgenommen wird, eine Maßnahme, die auch in der Resolution 139/2019 des Ministerrats vom 19. August 2019 vorgesehen ist.

Der Leitfaden zur integrierten Intervention mit Kindern und Jugendlichen, die Opfer von häuslicher Gewalt sind, zielt darauf ab, die Intervention mit Kindern und Jugendlichen, die Missbrauch im Kontext häuslicher Gewalt erlebt haben, zu verbessern und erstmals einen gemeinsamen nationalen Rahmen für die integrierte Intervention gegen häusliche Gewalt mit Kindern und Jugendlichen auf Basis bestehender sektorspezifischer Ressourcen zu etablieren.

Intervention in Fällen von Gewalt im schulischen Kontext

Der Stadtrat von Cascais (CMC) und lokale Organisationen fördern eine thematische Plattform – das Kommunale Forum von Cascais gegen häusliche Gewalt (FMCVD) –, an dem heute etwa 40 lokale Organisationen beteiligt sind. Ziel ist es, häusliche Gewalt zu verhindern und zu bekämpfen.

Gewalt unter Jugendlichen, insbesondere in Form von Beziehungsgewalt, hat eine erhebliche Dimension oder zumindest eine wachsende Sichtbarkeit, insbesondere im schulischen Kontext. Aus diesem Grund war diese Problematik ein Fokus des Forum-Interventionsprogramms, dessen Erfolg auf lokaler Ebene durch das Engagement und die Beteiligung der verschiedenen beteiligten Akteure, insbesondere im Bereich der Bildung, anerkannt wird.



Die schulische Gemeinschaft befindet sich in einer privilegierten Position, was den Schutz von Kindern und Jugendlichen betrifft, und der schulische Kontext sollte dazu beitragen, Risikosituationen zu erkennen, frühzeitig und angemessen zu intervenieren und gesunde Beziehungen zwischen den Schülern zu fördern.

In Anbetracht dieses Aspekts wurde das Handbuch für Lehrer veröffentlicht, um auf das Problem von Kindern und Jugendlichen aufmerksam zu machen, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind, sowie um die verfügbaren Ressourcen zu kennen und zu qualifizieren. Danach wurde das pädagogische Kit zur Prävention von Gewalt in intimen Beziehungen unter Jugendlichen erstellt, das einen VDD mit einem Film und drei Geschichten enthält, die das Problem der Beziehungsgewalt und Geschlechterfragen ansprechen, sowie einen Leitfaden für Lehrer. Es richtet sich an Lehrer und andere Bildungsexperten, die diese Themen mit jungen Menschen ansprechen möchten, und ist ein Instrument zur Arbeit mit der Problematik der Gewalt in Beziehungen.

Im Schuljahr 2017/2018 wurde ein Pilotprojekt zur Prävention (und Intervention) von Gewalt im schulischen Kontext gestartet, das im laufenden Schuljahr an der Parede School Group durchgeführt wird. Ziel dieses Projekts ist es, durch den Aufbau von Netzwerken nicht nur das Bewusstsein der Bildungsgemeinschaft für die Notwendigkeit, kontinuierlich in die Prävention von Gewalt im schulischen Kontext zu investieren, zu fördern, sondern auch den Mitgliedern die grundlegenden Kompetenzen für die Intervention zu vermitteln. Dieses Referenzdokument, das von der Arbeitsgruppe Bildung und Gewalt des FMCVD erstellt wurde, ist ein weiterer Beitrag zur Kultur des Respekts und der Toleranz, die wir erreichen möchten und die nur durch die Beteiligung, die Stärkung des Wissens und das Bewusstsein der gesamten Bildungsgemeinschaft – von Bildungsexperten über Familien bis hin zu den Schülern selbst – möglich sein wird.

Der Rahmen für die Intervention in Fällen von Gewalt im schulischen Kontext ist Teil der Arbeit, die vom Kommunalen Forum von Cascais gegen häusliche Gewalt (FMCVD) geleistet wird, insbesondere von der Arbeitsgruppe Bildung und Gewalt. Er entstand aus dem Bedarf, diesen Gruppen zu helfen, mit den Fällen von Gewalt umzugehen, die im schulischen Umfeld auftreten können oder dort erkannt werden, und bezieht Kinder und

Jugendliche mit ein. Er richtet sich an alle diejenigen, die in den öffentlichen Schulen täglich Verantwortung für das Wohlbefinden und die volle Entwicklung von Kindern und Jugendlichen tragen.

Die Schule, als Ort, an dem sowohl Curriculums- als auch Freizeitaktivitäten stattfinden und an dem Kinder und Jugendliche den Großteil ihres Tages verbringen, ist ein idealer Raum, um Gewalt zu erkennen, der ihnen zugefügt werden kann. Sie stellt ebenfalls einen geeigneten Ort dar, um jegliche Form von Gewalt zu verhindern oder zu lösen.

Handbuch für die frühkindliche Erziehung: Kinder, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind – Die Antworten der Gemeinschaft kennen und qualifizieren

Der **5. Nationale Aktionsplan zur Prävention und Bekämpfung häuslicher Gewalt und geschlechtsspezifischer Gewalt 2014-2017 (V PNPCVDG)** ist ein politisches Instrument, das um fünf strategische Bereiche strukturiert ist. Das Handbuch, das derzeit veröffentlicht wird, trägt den Titel *Handbuch für die frühkindliche Erziehung – Kinder, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind: Die Antworten der Gemeinschaft kennen und qualifizieren* und fällt in den strategischen Bereich I, der sich auf Prävention, Sensibilisierung und Erziehung konzentriert.

Information, Sensibilisierung und Erziehung sind von grundlegender Bedeutung, um häusliche Gewalt an der Wurzel und in all ihren Dimensionen zu verhindern und zu bekämpfen. Das Ziel ist, Strategien umzusetzen, die eine Gesellschaft aufbauen, die auf Gleichheit basiert und frei von Diskriminierung und Gewalt ist.

Maßnahme 5 des Plans sieht die Entwicklung und Verbreitung von Leitlinien und anderen Materialien vor, die an die Bildungsgemeinschaft gerichtet sind, um diese zu informieren und in Bezug auf das Thema häusliche Gewalt und geschlechtsspezifische Gewalt zu sensibilisieren.

Die Grundlage dieser Veröffentlichung bildet das kanadische Handbuch *Children exposed to domestic violence: an early childhood educator's handbook to increase understanding and improve community responses*, das von der London Family Court Clinic erstellt wurde. Dieses Handbuch wurde ursprünglich auf die Gegebenheiten der Gemeinde Cascais vom

Kommunalen Forum gegen häusliche Gewalt in Cascais angepasst und im März 2007 von der Gemeinde veröffentlicht. Auf Basis dieser Veröffentlichung hat die **CIG** (Kommission für Geschlechtergleichstellung) das Handbuch aktualisiert und an die nationale Realität angepasst, im Rahmen des V PNPVVDG und im Einklang mit dem Gesetz 112/2009, vom 16. September, und der Gesetzesnovelle 129/2015, vom 3. September, die das rechtliche Regime für die Prävention häuslicher Gewalt sowie den Schutz und die Unterstützung ihrer Opfer festlegt.

Das Handbuch konzentriert sich auf das Thema häusliche Gewalt und die damit verbundenen Probleme und wie diese im schulischen Kontext erkannt und angegangen werden können. Das familiäre Umfeld kann manchmal ein gefährlicher Ort sein. In der Schule können Verhaltensweisen und/oder Einstellungen auftreten, die auf problematisches Verhalten in anderen Bereichen, insbesondere zu Hause, hinweisen. Als Fachkraft in der frühkindlichen Erziehung (unabhängig davon, ob Sie unterrichten oder nicht) ist es entscheidend, sich der Ausdrucksformen des Problems, der Verfahren und der Ressourcen bewusst zu sein, die es Ihnen ermöglichen, sich um das Wohl, die Lebensqualität und die Sicherheit von Kindern zu kümmern, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind.

Dieses Handbuch enthält Leitlinien für das Eingreifen im schulischen Kontext bei Kindern, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind. Als Koordinationsorgan des 5. PNPVVDG setzt sich die **IGC** dafür ein, alle Mitglieder der Bildungsgemeinschaft über die Konzepte im Zusammenhang mit häuslicher Gewalt, die Alarmzeichen, Strategien und Verfahren in diesem Bereich zu informieren.

Projekte und Initiativen

Projekt „An deiner Seite“

Dieses Projekt wird von der **Nationalen Kommission zur Förderung der Rechte und zum Schutz von Kindern und Jugendlichen (CNPDPJ)** gefördert. Die **CNPDPJ** ist die zuständige Behörde für die tatsächliche Umsetzung der Menschenrechte jedes Kindes in Portugal und trägt zur Planung der staatlichen Intervention sowie zur Koordination,



Überwachung und Bewertung der Maßnahmen öffentlicher Stellen und der Gemeinschaft zum Schutz und zur Förderung der Rechte von Kindern und Jugendlichen bei.

Im Rahmen dieses Projekts, das von der **CNPDPJC** ins Leben gerufen und mit EEAGrants-Mitteln finanziert wird, wird eine Pilotmaßnahme durchgeführt, die im Bereich des Schutzsystems in den Gebieten Amadora, Loures, Seixal, Faro und Loulé implementiert wurde. Die Hauptziele dieses Projekts sind:

- Unterstützung und Reaktion auf Minderjährige, am Tag oder an den Tagen nach einem Vorfall häuslicher Gewalt, der von der Polizei oder einer anderen Stelle registriert wurde, zusammen mit ihren Familien, wobei zu berücksichtigen ist, dass der Täter normalerweise Teil dieses Haushalts ist.
- Entwicklung einer präventiven Maßnahme gegen die Normalisierung von geschlechtsspezifischer Gewalt und das Durchbrechen von Zyklen der Viktimisierung und Aggression.
- Schaffung einer spezialisierten Unterstützung für Kinder, die ihre Eltern oder gesetzlichen Vormünder infolge eines Mordes im Kontext häuslicher Gewalt verlieren.
- Entwicklung einer koordinierten Intervention zwischen dem nationalen Schutzsystem für Minderjährige und der nationalen Unterstützungseinrichtungen für Opfer häuslicher Gewalt im Rahmen ihrer jeweiligen Zuständigkeiten.

„P'RA TI Kinder und Jugendliche Zentrum“

Das „P'RA TI Children and Young People's Centre“ bietet spezialisierten psychologischen Support für Kinder und Jugendliche, die Opfer häuslicher Gewalt sind, durch individuelle und Gruppenpsychotherapie.



Espaço Lara

Espaço Lara – Spezialisiertes psychologisches Unterstützung für Kinder und junge Opfer häuslicher Gewalt zielt darauf ab, spezialisierten psychologischen Support durch Einzel- und Gruppentherapien zu bieten. Dieser Zentrum konzentriert sich auf die Unterstützung von Kindern und Jugendlichen, die Opfer häuslicher Gewalt in den Städten Porto, Matosinhos, Vila Nova de Gaia, Maia und Gondomar sind.

Das Ziel ist es, den Fachkräften der Strukturen des **Nationalen Netzes zur Unterstützung von Opfern häuslicher Gewalt (RNAVVD)** bei der Fallbearbeitung von Kindern und Jugendlichen zu helfen, die Schulung des technischen Personals für wissenschaftlich validierte Maßnahmen zu verstärken und ein Umfeld des Austauschs und der Reflexion zu fördern, das zur persönlichen und beruflichen Stabilität beiträgt. Diese Arbeit wird auch auf Organisationen ausgeweitet, die nicht Teil des RNAVVD sind, aber mit diesen Kindern und Jugendlichen arbeiten, wie z.B. **CPCJ**, Schulen, Gesundheits- und Bildungseinrichtungen, Gerichte, Strafverfolgungsbehörden und andere.

224

Bereich Kinder und Jugendliche

1. Dieser Bereich wurde von der **CNPDPJC** eingerichtet und richtet sich an Kinder und Jugendliche. Hier können sie Informationen zu Themen finden, die sie betreffen, wie Kinder- und Jugendrechte, Emotionen, Mobbing, Cybermobbing, Pflege und Adoption sowie vieles mehr.

Die Informationen sind altersgerecht organisiert, und es können Videos, kurze Bücher und Verweise auf verschiedene Materialien gefunden werden, die helfen, Fragen zu klären und Hinweise zu anderen Themen zu geben, die ebenfalls von Interesse für ihre Ausbildung und Wissen sein können.

Auf der Website finden die Kinder und Jugendlichen auch wichtige Informationen, zum Beispiel über den nationalen Rat für Kinder und Jugendliche, was ein **CPCJ** ist oder welche Notrufnummern sie anrufen können, wenn sie Hilfe benötigen.



Informationsblätter

Die APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (Portugiesische Vereinigung zur Unterstützung von Opfern) hat eine Sammlung von Informationsblättern zu den wichtigsten Themen der Opferhilfe entwickelt: Straftatarten und Gewaltformen; Kriminalitäts- und Gewaltprävention; die verletzlichsten Opfer und ehrenamtliche Arbeit.

- **Informationsblatt zur Gewalt gegen Kinder**

https://vm.apav.pt/apav_v3/images/pdf/FI_Violencia_contra_crianças_2021.pdf

- **Informationsblatt zur häuslichen Gewalt**

https://vm.apav.pt/apav_v3/images/pdf/FI_VDomestica_2020.pdf

- **Informationsblatt zur Gewalt in Schulen**

https://vm.apav.pt/apav_v3/images/pdf/FI_APAV_Violencia_Contexto_Escolar.pdf

Fallstudien und gute Praktiken in Italien (Vorbereitet von EXEO Lab)

Fallstudien

Die Fallstudien aus Italien heben die tiefgreifenden Auswirkungen hervor, die häusliche Gewalt auf Kinder und Jugendliche hat. Neben den unmittelbaren physischen Schäden stehen Kinder, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind, vor langfristigen psychischen und emotionalen Herausforderungen, die ihre Entwicklung behindern können. Die Studien betonen die Bedeutung frühzeitiger Interventionen, strukturierter Unterstützungsprogramme und die Notwendigkeit gesetzlicher Reformen, um Kinder besser zu schützen und den Kreislauf der Gewalt zu durchbrechen.

1) "D.i.Re" (Frauen im Netzwerk gegen Gewalt)

D.i.Re ist ein Netzwerk von mehr als 80 Frauenhäusern und Anti-Gewalt-Zentren in ganz Italien. Diese Organisation war entscheidend für die Sammlung von Daten über die Prävalenz von häuslicher Gewalt und deren Auswirkungen auf Kinder. D.i.Re vereint mehr als 88 Frauenorganisationen, die sich mit dem Thema der männlichen Gewalt gegen Frauen aus der Perspektive der Geschlechterdifferenz befassen. Die Anti-Gewalt-Zentren sind Orte, an denen Frauen, die Opfer von Gewalt geworden sind, Aufnahme finden. Sie bieten telefonische Beratung, persönliche Gespräche, Unterbringung in Notunterkünften und viele andere Dienstleistungen an, um den Frauen zu helfen, aus der Gewalt herauszukommen.

Die Zentren führen psychologische Beratung, rechtliche Beratung, Selbsthilfegruppen, Schulungen, Sensibilisierungs- und Präventionsarbeit, Datensammlung und -analyse, berufliche Orientierung sowie die Bereitstellung von Materialien zu Gewalt-Themen durch. Die Notunterkünfte, die oft eine geheime Adresse haben, beherbergen Frauen und ihre minderjährigen Kinder für eine Notfallphase.

Die Daten des Netzwerks zeigen, dass Kinder, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind, häufig unter emotionalen und psychologischen Problemen wie Angst, Depression und

Schwierigkeiten beim Aufbau von Vertrauensbeziehungen leiden. In vielen Fällen werden Kinder zu sekundären Opfern, die unter Vernachlässigung oder direkter Misshandlung leiden.

Es wurde festgestellt, dass Kinder, die häuslicher Gewalt ausgesetzt sind, ein höheres Risiko haben, in ihren zukünftigen Beziehungen selbst Gewalt zu erfahren oder Gewalt auszuüben. Dieser Kreislauf der Gewalt unterstreicht die Notwendigkeit von Programmen zur frühzeitigen Intervention. D.i.Re hat gezielte Beratungs- und therapeutische Interventionen für Mütter und Kinder, die Opfer häuslicher Gewalt wurden, entwickelt. Ihre Programme betonen die Bedeutung der Unterbrechung des Gewaltkreislaufs durch Bildung, Empowerment und Therapie.

2) Telefono Azzurro und die Initiativen SOS und Telefono Rosa

Diese beiden Organisationen konzentrieren sich auf das Wohl und den Schutz von Kindern in Italien, mit besonderem Augenmerk auf Kinder, die von häuslicher Gewalt betroffen sind. Die Stiftung S.O.S Il Telefono Azzurro ETS wurde 1987 in Bologna gegründet. Sie wurde von Ernesto Caffo, einem damaligen Professor für Kinder-Neuropsychiatrie an der Universität Modena, ins Leben gerufen. Die Organisation wurde gegründet, um den Hilferufen von Kindern Gehör zu verschaffen, als konkrete Antwort auf das "Recht auf Anhörung" der Kinder, das durch die Internationale Konvention über die Rechte des Kindes der Vereinten Nationen anerkannt wurde.

Heute ist Telefono Azzurro eine Hotline für Hilfe und Intervention, sowohl telefonisch als auch online (Mobiltelefon, Web, Chat, App, soziale Netzwerke), mit Notfalldiensten für Katastrophen, Projekten für Kinder von Gefangenen, Programmen zur Prävention und Sensibilisierung in Schulen, für Erwachsene und Entscheidungsträger.

Telefono Azzurro fördert den vollständigen Respekt der Rechte von Kindern und Jugendlichen und bietet täglich Unterstützung, damit sie sich entwickeln können und vor Missbrauch und Gewalt geschützt werden. Sie hört täglich Kinder und Jugendliche an und bietet konkrete Antworten auf ihre Hilferufe, auch durch die Zusammenarbeit mit Institutionen und anderen lokalen Organisationen.

Die Associazione Nazionale Volontarie del Telefono Rosa APS wurde 1988 in Rom gegründet, um das versteckte Phänomen der häuslichen Gewalt ans Licht zu bringen. Die Organisation wurde von drei Frauen gegründet und hat sich mittlerweile zu einem unverzichtbaren Werkzeug zur Verteidigung und Anzeige von Gewalt gegen Frauen und Kinder entwickelt.

Die Organisation hat seit 2003 präventive und aufklärende Aktivitäten zur Gewaltprävention und zur Förderung der Geschlechtergleichstellung durchgeführt und setzt sich dafür ein, dass neue Generationen gegen Gewalt und Diskriminierung sensibilisiert werden. Sie betreibt auch sechs Anti-Gewalt-Zentren, zwei Zufluchtsorte und zwei halb-autonome Häuser.

Seit ihrer Gründung hat der Telefono Rosa mehr als 715.000 Frauen unterstützt.

3) Häusliche Gewalt und Zeugenschaft: SCUDO

1. In vielen Fällen sind Kinder Zeugen häuslicher Gewalt gegen Frauen oder direkt Opfer dieser Gewalt. Diese Erkenntnis geht aus einer Zusammenarbeit zwischen dem Kriminalanalyse-Service und der italienischen Polizei hervor, die Daten aus der SCUDO-App auswertete. Im Jahr 2023 wurden mehr als 5.000 minderjährige Bewohner direkt oder indirekt in Gewaltsituationen involviert, die gegen Frauen gerichtet waren. Von diesen waren mehr als 2.100 Fälle direkt mit der Gewalt gegen Kinder verbunden.

Die ständige Angst, das Gefühl der Ohnmacht und die Unfähigkeit zu reagieren, prägen das Wachstum von Mädchen und Jungen, die Gewalt erleben. Die Zahlen zeichnen ein Bild eines immer relevanter werdenden Phänomens der Gewalt gegen Kinder im häuslichen Umfeld, das nicht nur in der Zahl der Vorfälle, sondern auch in den potenziellen Auswirkungen auf die psychische und physische Entwicklung der Kinder zunehmend alarmierend ist.

Die dargestellten Daten verdeutlichen die Notwendigkeit eines verstärkten Engagements im Bereich der Gewaltprävention und -früherkennung, um den Kreislauf der Gewalt zu

durchbrechen und den betroffenen Kindern und Jugendlichen zu helfen, ihre traumatischen Erlebnisse zu überwinden.

Empfohlene Verfahren

Kleine Gäste

„Kleine Gäste“ ist ein Projekt der Stiftung Pangea, das ins Leben gerufen wurde, um mit der Notlage von Kindern umzugehen, die Zeug*innen von Gewalt geworden sind, und um das durch diese Gewalt zerstörte Verhältnis zwischen Mutter und Kind wiederherzustellen. Seit mehreren Jahren ist Pangea auch in Italien aktiv, um Frauen, die Opfer von Gewalt sind, zu unterstützen, und hat ein spezifisches Programm ins Leben gerufen, das darauf abzielt, das elterliche Verhältnis zwischen Frauen und Kindern zu fördern, die Zeugen der Gewalt gegenüber ihren Müttern geworden sind. Ein Phänomen, das die Kinder selbst Traumen aussetzt, die mit denen von direkter Gewalt vergleichbar sind.

Das Projekt „Kleine Gäste“ umfasst Maßnahmen, die sicherstellen, dass die Kinder und Mütter an sicheren Orten untergebracht sind und dass sowohl für die Kinder als auch für die Mütter Wege zur Traumaüberwindung und zu positiver Elternschaft angeboten werden. Zu den Aktivitäten gehören unter anderem: kreative und erzieherische Workshops, psychologische Unterstützung usw.

Ziel des Projekts ist es, die Opfer durch ein Netzwerk von Organisationen zu unterstützen, die mit Pangea zusammenarbeiten, um einen unterstützenden Prozess zur Überwindung traumatischer Erfahrungen zu strukturieren und das Verhältnis der Kinder zu ihren Müttern, das durch die erlebte und bezeugte Gewalt stark beschädigt wurde, wiederherzustellen. Diese gewalttätigen Erfahrungen können zu gewalttätigem und abweichendem Verhalten im Erwachsenenalter führen.

Mit Unterstützung von Psychologen und Fachkräften werden Kinder und Mütter dabei geholfen, eine positive Interaktion und Beziehung aufzubauen, die auf gegenseitigem

Vertrauen und Frieden beruht, und die verlorene Mutterfigur, die durch Gewalt zerstört wurde, wiederzufinden.

Das Projekt hat in erster Linie die Unterstützung von 12 Familienverbänden sichergestellt, die aus 12 Müttern und 15 Kindern bestehen – mit unterschiedlichen Altersgruppen und sozialer, kultureller und geografischer Herkunft. Gleichzeitig wurden Programme zur Traumaüberwindung für die Kinder und zur Förderung positiver Elternschaft für die Mütter durchgeführt, einschließlich kreativer und erzieherischer Workshops sowie kontinuierlicher psychologischer Unterstützung.

„Ri-uscire“: Ein neues Notaufnahmehaus für Frauen und Kinder, die vor geschlechtsspezifischer Gewalt fliehen

In Bologna wird das Angebot an Unterkünften für Frauen, die Opfer von Gewalt geworden sind, durch das Projekt „Ri-Uscire“ erweitert. Dank einer Mitfinanzierung durch die Region Emilia-Romagna wird das Projekt, das von der Stadt Bologna in Partnerschaft mit „Casa delle Donne per non subire violenza“ und der Metropolitanstadt Bologna vorgestellt wurde, ein Notaufnahmehaus für alleinstehende Frauen oder Frauen mit Kindern eröffnen, die Gewalt erfahren haben und dringend eine Unterkunft benötigen.

230

Die Stadt Bologna hat sich seit den 1990er Jahren aktiv mit dem Thema Gewalt gegen Frauen auseinandergesetzt und die Gründung eines der ersten Antigewaltzentren Italiens unterstützt – „Casa delle Donne“, das zu Beginn nur eine Unterkunft mit sieben Betten hatte. Seitdem ist die Fähigkeit, den Bedürfnissen nach Unterkunft gerecht zu werden, stetig gewachsen.

Bis heute gab es vier Notunterkünfte: „Casa Save“ mit 9 Betten für Notunterkünfte und drei Refugien mit 21 Betten für mittelfristige Unterkünfte, die 2017 insgesamt 56 Frauen und 48 Kinder beherbergten. Leider mussten 48 Anfragen aufgrund mangelnder Kapazitäten abgelehnt werden.

Durch das Projekt „Ri-Uscire“ wird nun ein neues Notaufnahmesystem mit 10 Betten eingerichtet. Auch das „Casa per donne maltrattate“ in Mailand eröffnet ein weiteres



Gebäude, das ebenfalls in kostenlosem Leihvertrag von Giovanna Foglia zur Verfügung gestellt wird, um Frauen, die der Gewalt entkommen sind, aufzunehmen.

Die enge Zusammenarbeit zwischen öffentlichen und privaten Akteuren in Bologna hat es ermöglicht, das Notaufnahmesystem für Frauen allein oder mit Kindern, die Gewalt erfahren haben, zu erweitern und die Instrumente des Metropolitan Agreements sowie der Interinstitutionellen Tische zu stärken, um den Schutz von Frauen zu verbessern, die Opfer von Gewalt in Beziehungen geworden sind.

„Die Rettungsreisetasche“ in Basilikata

Medienberichte sind oft sehr schonungslos, wenn sie täglich berichten, dass viele Frauen gezwungen sind, sich aufgrund von Gewalt und Missbrauch von ihren Familien und sogar von ihren Heimatorten zu entfernen.

Glücklicherweise gibt es jedoch auch zunehmend Initiativen, die gegen geschlechtsspezifische Gewalt vorgehen und denjenigen helfen, sich wieder auf den richtigen Weg zu begeben. „Die Rettungsreisetasche“ ist ein spezifisches und innovatives Projekt, das sich an diejenigen richtet, die aus diesem gewalttätigen Kreislauf ausbrechen möchten. Es richtet sich an Frauen in einem Zustand der Not und Verwundbarkeit, die jedoch entschlossen oder „auf dem Weg“ sind, sich von gewaltvollen und missbräuchlichen häuslichen Verhältnissen zu befreien.

Frauen, die von sozialen Diensten, vom Kinderschutz oder von einem Antigewaltzentrum betreut werden und mit ihren Ansprechpartnern einen Weg in die Autonomie eingeschlagen haben, erhalten im Rahmen des Projekts „Die Rettungsreisetasche“ eine Tasche, die mit Geldern von öffentlichen und privaten Institutionen ausgestattet wird.

Die Tasche enthält vier Fächer, die entsprechend den Bedürfnissen der betroffenen Frauen befüllt sind. Sie enthält notwendige Kleidung, Unterwäsche, Hygieneartikel für Frauen und, falls vorhanden, auch Produkte für Kleinkinder. Zusammen mit der Tasche wird eine SIM-Karte für den persönlichen Gebrauch der betroffenen Person bereitgestellt, um zusätzliche emotionale Belastungen zu vermeiden.

In der schwierigen Entscheidung, einen Weg in ein gewaltfreies Leben zu gehen, kann „Die Rettungsreisetasche“, eine Tasche voller notwendiger Hilfsmittel, um das Haus zu verlassen, Arbeit zu finden, gute Gesundheit zu gewährleisten und den Kindern ein sicheres Umfeld zu bieten, eine wertvolle Unterstützung sein.

Dieses Projekt hat das Ziel, eine stabile Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Akteuren zu etablieren, um ein Netzwerk zu schaffen, das in der Lage ist, häusliche Gewalt gegen Frauen zu bekämpfen und Frauen auf ihrem Weg aus der Gewalt zu unterstützen.

Fallstudien und gute Praxisbeispiele aus Deutschland (vorbereitet von Berlink)

Fallstudien

Das Problem der akademischen Unterrepräsentation des Themas häusliche Gewalt bei Jugendlichen

Wie Otto und Frieler in ihrer Publikation "Junge Menschen und Häusliche Gewalt" berichten, ist die Situation von Kindern und Jugendlichen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind, in Deutschland wenig erforscht, und es liegen nur begrenzte Daten vor: „Es gibt nur wenige Daten zur Situation von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen als (Mit-)Opfer häuslicher Gewalt in Deutschland“ (Otto & Frieler, 2022, S. 89). Laut den Strafstatistiken von 2022 gab es in Deutschland 240.547 Opfer häuslicher Gewalt, wobei 71,1 % weiblich waren (BKA 2023, S. 5). Erstmals wurden auch Kinder und Jugendliche als Opfer häuslicher oder familiärer Gewalt in den Statistiken erfasst. Besonders auffällig war, dass 73.396 Fälle von familiärer Gewalt gemeldet wurden, von denen 35,5 % der Opfer Kinder, 16,9 % Geschwister und 1,3 % Enkelkinder der Täter waren (BKA 2023, S. 42). Jugendliche sind sowohl von familiärer Gewalt als auch von Gewalt durch Partner betroffen, auch wenn sie in den strafrechtlichen Statistiken nicht direkt als Opfer erfasst werden. Sie können Zeugen sein oder indirekt in die Gewalt hineingezogen werden. Die aktuellen Daten zeigen nur einen Teil des gesamten Ausmaßes, da Studien zur

Dunkelziffer darauf hinweisen, dass eine von vier Frauen in Deutschland einmal im Leben physische und/oder sexuelle Gewalt durch einen Partner erlebt (Müller/Schröttle 2004, S. 29; FRA 2015, S. 28). In 65 % der Fälle häuslicher Gewalt, bei denen Kinder und Jugendliche anwesend waren, haben diese entweder die Gewalt miterlebt oder waren in anderer Weise involviert (Müller/Schröttle 2004, S. 277). Diese Schätzung, die auf den Bewertungen der Mütter basiert, dürfte die wahre Ausmaße ihrer Betroffenheit wahrscheinlich unterrepräsentieren.

Im Jahr 2020 hatten drei Viertel der Frauen in Notunterkünften Kinder bis 18 Jahre, von denen 10 % 12 Jahre oder älter waren. Fast 22 % der Frauen waren zwischen 18 und 25 Jahre alt (FHK e.V. 2020, S. 17). Trotz wachsender Sensibilisierung bleibt jedoch eine erhebliche Forschungslücke sowie ein Mangel an Unterstützung für jugendliche Opfer häuslicher Gewalt.

Obwohl häusliche Gewalt im Kontext von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der deutschen Forschung unterrepräsentiert bleibt, werden im Folgenden zwei spezifische Fallstudien vorgestellt, die von der Psychologin, die daran gearbeitet hat, beschrieben werden.

Therapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die häusliche Gewalt erfahren haben – Fallstudie 1

Der erste Fall stammt aus einem direkten Bericht der deutschen Entwicklungspsychologin Marion Wurdak, die die Geschichte einer ihrer ehemaligen Patientinnen beschreibt.

Der Fall dreht sich um eine 18-jährige Frau, die mit der Erfahrung häuslicher Gewalt aufgewachsen ist, insbesondere durch ihren Vater, der ihre Mutter missbrauchte. Obwohl sie nie körperlich von ihrem Vater missbraucht wurde, war sie emotional stark involviert, tröstete ihn oft nach seinen gewalttätigen Ausbrüchen. Als Kind sah sie, wie ihr älterer Bruder versuchte, einzugreifen und die Gewalt zu stoppen, aber sie selbst übernahm die Rolle, ihren Vater zu trösten, wenn er nach seinen Wutausbrüchen reumütig und oft betrunken war.



Infolgedessen hatte sie einen tiefen inneren Konflikt gegenüber ihrem Vater, der zwischen Hass, Scham, Mitleid und Verantwortungsgefühl schwankte. Dieser innere Tumult setzte sich während ihrer Jugend fort und führte zu emotionalen Herausforderungen sowie Schwierigkeiten, vertrauensvolle Beziehungen zu bilden. Sie schwankte zwischen der Identifikation als Opfer und manchmal der Ausrichtung auf die Rolle des Täters, was es ihr erschwerte, ihre eigenen Emotionen und Handlungen zu steuern. Ihre Erfahrungen machten sie anfällig dafür, die gewalttätigen Beziehungsmuster ihrer Eltern in ihre eigenen romantischen Verbindungen zu übertragen.

Während der Psychotherapie, die sie im Alter von 17 Jahren begann, kämpfte sie mit Depressionen und Gefühlen der Verzweiflung, die durch traumatische Erinnerungen aus ihrer Kindheit verstärkt wurden. Die Misshandlungen ihres Vaters prägten nicht nur ihre emotionale Welt, sondern beeinflussten auch ihr Körperbild. Sie entwickelte eine Besessenheit davon, ihre Nase ändern zu wollen, weil sie sie an die ihres Vaters erinnerte. Diese ungelösten emotionalen Wunden führten zu Phasen der Depression, fragmentierten Erinnerungen und Albträumen.

234

Ihr Fall spiegelt viele Kinder und Jugendliche wider, die von sich aus Therapie suchen oder von ihren Müttern aufgrund der psychologischen Auswirkungen häuslicher Gewalt in Therapie geschickt werden. Diese Auswirkungen manifestieren sich häufig als Verhaltens- oder emotionale Symptome, die das tägliche Leben, Beziehungen und das Selbstbild der Betroffenen erheblich beeinflussen.

Therapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die häusliche Gewalt erfahren haben – Fallstudie 2

Diese zweite Fallstudie ist ein weiterer direkter Bericht von Marion Wurdak, die von einer Mutter und ihrer Tochter erzählt, die sie durch ihre Arbeit in einem Frauenhaus kennenlernte.

Marie und ihre Mutter, Frau B., flüchteten in ein Frauenhaus, nachdem sie psychische und körperliche Misshandlungen durch Maries Vater erlitten hatten. Marie war Zeugin



zahlreicher gewalttätiger Vorfälle zwischen ihren Eltern, die sie tief erschütterten. Nach ihrem Umzug in das Frauenhaus begann Marie, häufig Alpträume zu haben, zeigte Angstzustände und war besonders widerwillig, sich von ihrer Mutter zu trennen, vor allem wenn es zur Schule ging. Auch fiel es ihr schwer, sich im Unterricht zu konzentrieren, und ihr emotionaler Zustand war von Angst und Unsicherheit geprägt.

Frau B., unsicher, wie sie ihrer Tochter helfen konnte, suchte die Beratung des Frauenhauses auf. Die Beraterin erklärte, dass Maries Symptome typische Reaktionen auf die Krise seien und empfahl therapeutische Unterstützung. Die Verhaltensänderungen von Marie, einschließlich der Alpträume und der starken Bindung an ihre Mutter, könnten durch die Angst um die Sicherheit ihrer Mutter und die jüngste Instabilität in ihrem Leben bedingt sein.

Nach Gesprächen mit Fachleuten wurde empfohlen, dass Marie sowohl von einer verhaltenstherapeutischen Behandlung, die sich auf ihre unmittelbaren Ängste konzentrieren würde, als auch von einer psychodynamischen Therapie profitieren könnte, die tiefer in die Konflikte einging, die durch die Gewalt, die sie miterlebt hatte, entstanden waren. Schließlich wurde ein kurzfristiger Therapieplan aufgestellt, der Marie 25 Sitzungen anbot, wobei der Fokus auf der Stabilisierung ihrer aktuellen Situation lag, anstatt tiefer gehende Traumata zu bearbeiten, die möglicherweise eine langfristige Therapie erforderten.

235

Nach zehn Sitzungen verließen Marie und ihre Mutter das Frauenhaus und zogen in eine neue Wohnung. Obwohl ihre Angst teilweise abnahm, stand Marie weiterhin vor der Herausforderung, sich in ihrem neuen Leben zurechtzufinden, was den fortwährenden Bedarf an Unterstützung bei der Verarbeitung ihrer traumatischen Erfahrungen unterstrich.

Tanz- und Bewegungstherapie im Forschungsprojekt „KUKT: Therapie- und Beratungsnetzwerk für von häuslicher Gewalt betroffene Frauen und Kinder“



Das Projekt „KUKT“ (Abkürzung für „Therapie- und Beratungsnetzwerk für von häuslicher Gewalt betroffene Frauen und Kinder“) ist eine Forschungsinitiative zur Verbesserung der Unterstützungssysteme für Menschen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind.

Im Rahmen des Projekts KUKT wurde eine Studie durchgeführt, um die Wirksamkeit der Tanz- und Bewegungstherapie (DMP) bei der Bewältigung der psychischen Auswirkungen häuslicher Gewalt auf Frauen und Kinder zu bewerten. Die Tanz- und Bewegungstherapie kombiniert körperliche Bewegung mit psychologischer Therapie und hilft den Betroffenen, Traumata zu verarbeiten, Emotionen auszudrücken und die psychische Gesundheit durch körperliche Erfahrungen zu verbessern. Dieser Ansatz kann besonders vorteilhaft für Überlebende häuslicher Gewalt sein, da er eine nonverbale Möglichkeit bietet, ihre Erfahrungen zu erkunden und zu heilen.

Die zentrale Hypothese der Studie war, dass die DMP effektiv zur emotionalen Erholung und Rehabilitation dieser Personen beitragen könnte, indem sie die nonverbale Ausdrucksfähigkeit und das Körperbewusstsein fördert.

Die Studie umfasste ein kontrolliertes Design, bei dem die Teilnehmer, hauptsächlich Frauen und Kinder, die häusliche Gewalt erlebt hatten, einer Reihe von DMP-Sitzungen unterzogen wurden. Diese Sitzungen konzentrierten sich auf die Verbesserung des Körperbewusstseins der Teilnehmer und den nonverbalen Ausdruck als therapeutische Intervention.

Die Ergebnisse berichteten von signifikanten Verbesserungen im emotionalen Zustand der Teilnehmer und ihren Bewältigungsmechanismen. Die Messungen beinhalteten Veränderungen in den standardisierten psychologischen Bewertungen vor und nach der Intervention. Das wichtigste Ergebnis der Studie bestand in dem qualitativen Feedback der Teilnehmer, die eine Verringerung von Angstgefühlen und eine Zunahme des Gefühls von Empowerment berichteten.

Beste Praktiken

BIG e.V. (Berliner Interventionszentrale bei häuslicher Gewalt) – Jugendberatung



BIG e.V. è un'organizzazione con sede a Berlino che si occupa di vari aspetti dell'intervento e della prevenzione della violenza domestica. Offrono consulenze specializzate per i giovani, rispondendo alle esigenze di adolescenti e giovani adulti che hanno vissuto la violenza domestica, sia come vittime che come testimoni. I loro programmi mirano a fornire supporto psicologico, consulenza legale e strategie per la risoluzione dei conflitti, aiutando i giovani a sviluppare competenze per la gestione delle difficoltà legate alla violenza domestica. Questi programmi si concentrano su interventi a breve e lungo termine, mirati a fornire agli individui gli strumenti necessari per affrontare le problematiche derivanti dalla violenza domestica.

Zartbitter e.V. – Prävention von sexueller Gewalt



Zartbitter e.V., con sede a Colonia, è un'organizzazione focalizzata sulla prevenzione della violenza sessuale e domestica, con un particolare accento sui giovani. Sebbene la loro attenzione principale sia rivolta agli abusi sessuali, i loro programmi trattano anche la violenza domestica, in particolare in contesti familiari. L'organizzazione fornisce seminari educativi di prevenzione e consulenza per adolescenti che hanno assistito o subito violenza domestica. Offrono anche risorse terapeutiche ed educative che mirano a supportare il recupero psicologico e l'empowerment degli individui colpiti dalla violenza, creando un ambiente di supporto che promuove la resilienza e il benessere.

Heroes – Gegen Unterdrückung im Namen der Ehre

Heroes è un progetto tedesco che promuove l'uguaglianza di genere e combatte la violenza, in particolare quella derivante dalle tradizioni culturali basate sull'onore. Questo programma si rivolge principalmente a giovani uomini provenienti da contesti immigrati, offrendo seminari e formazione tra pari per sfidare le norme patriarcali e i ruoli di genere che perpetuano la violenza. Heroes lavora per consentire ai giovani uomini di rifiutare comportamenti oppressivi e di diventare modelli positivi nelle loro comunità, promuovendo il rispetto reciproco, l'uguaglianza di genere e la non violenza. Attraverso il dialogo e la formazione, il progetto incoraggia un pensiero critico riguardo a temi come la violenza domestica, la discriminazione di genere e le aspettative culturali, con l'obiettivo di trasformare le norme sociali e culturali che giustificano l'abuso.

References

"La relazione tra la violenza del partner, lo stress percepito e la qualità della vita durante e dopo il primo lockdown legato al COVID-19 a Cipro". 2024. Recensione di Cipro 35 (2): 29-58. <https://cyprusreview.org/index.php/cr/article/view/978>.

Costruire un sistema di supporto per le vittime di violenza domestica. (n.d.). Estratto il 17 settembre 2024 da https://medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/REACT_ENG.pdf

Chester, A. (2021, 23 settembre). Quali sono le 5 fasi del burnout? Grandi menti al lavoro. <https://greatmindsatwork.com/what-are-the-five-stages-of-burnout/>

Spazio per l'infanzia e i giovani - Commissione nazionale per la promozione dei diritti e la protezione dei bambini e dei giovani. (n.d.). CNPDPCJ. <https://www.cnpdpcj.gov.pt/espaco-criancas-e-jovens>

Conformità di Cipro alla Convenzione sull'eliminazione di tutte le forme di discriminazione nei confronti delle donne: violenza di genere contro le donne: elenco suggerito di questioni prima della denuncia (LOIPR). (2024). https://www.theaVDocatesforhumanrights.org/Res/AHR%20MIGS%20Cyprus%20CEDAW_FV%202.pdf

Da Luz, M. H. G. D. R. A. (2022, 20 dicembre). *Intervento sociale con bambini/giovani vittime di violenza domestica: un caso di studio nel CPCJ della Regione autonoma delle Azzorre*. Estudo Geral. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/104229>

De Sousa, T. (2013). *I figli del silenzio: bambini e giovani esposti alla violenza coniugale - un caso studio*. Nel <https://recil.ulusofona.pt>. Università Lusofona di Lettere e Tecnologie - Facoltà di Scienze Sociali e Umanistiche. <https://recil.ulusofona.pt/server/api/core/bitstreams/93e9407e-cbfb-40ed-a1c3-10b3317ed547/content>

Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, (2015), *Percepción de la Violencia de Género en la adolescencia y la juventud*. Link: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/Libro20_Percepcion_Social_VG_-1.pdf

Gruppo di lavoro sull'educazione e la violenza, Agrupamento de Escolas da Cidadela, e Agrupamento de Escolas da Parede. (2019). *Intervento in situazioni di violenza nel contesto scolastico*. Nel Forum municipale di Cascais contro la violenza domestica. Consiglio municipale di Cascais. <https://vida.cascais.pt/sites/default/files/2022-12/guiao-intervencao-escolas-pdf.pdf>

Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: una revisione della teoria e della misurazione. *Rivista internazionale di ricerca ambientale e salute pubblica*, 19(3), 1780.

Epstein, E. G., Haizlip, J., Liaschenko, J., Zhao, D., Bennett, R., & Marshall, M. F. (2020). Disagio morale, importanza e stress traumatico secondario nel burnout del fornitore: un appello alla comunità morale. *AACN Terapia intensiva avanzata*, 31(2), 146-157.

Espaço Lara -. (26 agosto 2024). Associação Plano I. <https://www.associacaoplanoi.org/espaco-lara/>

Frieler, Friederike & Otto, Sarah. (2024). Junge Menschen und häusliche Gewalt.

Crescere, H. M., McPhillips, H. A., & Batra, M. (2019). Comprendere il burnout dei medici. *Problemi attuali nell'assistenza sanitaria pediatrica e adolescenziale*, 49(11), 100656.

Guida per l'intervento integrato con bambini o giovani vittime di violenza domestica (2020b). Editoriale del Ministero dell'Istruzione e della Scienza. <https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2021/06/Guia-de-Intervencao-integrada-junto-de-criancas-ou-jovens-vitimas-de-violencia-domestica.pdf>

Han, S., Shanafelt, T. D., Sinsky, C. A., Awad, K. M., Dyrbye, L. N., Fiscus, L. C., ... & Goh, J. (2019). Stima del costo attribuibile al burnout dei medici negli Stati Uniti. *Annali di medicina interna*, 170(11), 784-790.2.

<https://azzurro.it/>

<https://pangeaonlus.org/progetto-piccoli-ospiti/>

<https://papyrus-project.org/the-well-being-of-the-workers-and-activities-for-youth-workers/>

<https://www.azzurrososa.it/chi-siamo/la-nostra-storia/>

<https://www.casadonne.it/apre-bologna-la-casa-rifugio-ri-uscire/>

<https://www.consiglio.basilicata.it/consiglio-api//file/1092/252580>

<https://www.direcontrolaviolenza.it/en/i-centri-antiviolenza/>

<https://www.salto-youth.net/tools/european-training-calendar/training/empowering-youth-wor>

<https://www.savethechildren.it/blog-notizie/violenza-domestica-e-violenza-assistita-nuovi-dati>

<https://www.youngminds.org.uk/professional/resources/stress-bucket-activity/>

<https://www.youthcoalition.net/self-care-for-youth-workers/>

<https://youthnetworks.net/stress-management-and-emotional-intelligence-training-course/>

Integris Salute. (2021, 5 novembre). Quali sono le 5 fasi del burnout?
<https://integrisok.com/resources/on-your-health/2021/november/what-are-the-5-stages-of-burnout>

Karaaziz, M., Tansel, E. (2022). La prevalenza della violenza da parte del partner tra le donne a Cipro del Nord e i relativi fattori di rischio e sintomi psicologici. *Giornale di scienze mediche di Cipro*, 7(1), 26-33. DOI:10.4274/cjms.2020.1437.

kers-costruzione-resilienza-e-gestione-stress.11863/

Kindler, H. (2023). Kinder und Jugendliche im Kontext häuslicher Gewalt – Risiken und Folgen. In: Fegert, J.M., Meysen, T., Kindler, H., Chauviré-Geib, K., Hoffmann, U., Schumann, E. (a cura di) *Gute Kinderschutzverfahren*. Springer, Berlino, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-66900-6_22

Clinica del tribunale della famiglia di Londra, Baptista, I., & Pereira, F. (2007). *Manuale per l'educazione della prima infanzia - bambini esposti alla violenza domestica: conoscere e qualificare le risposte nella comunità*. Consiglio municipale di Cascais. <https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2017/09/Manual-para-a-educa%C3%A7%C3%A3o-de-infancia-crian%C3%A7as-expostas-a-violencia-domestica.pdf>

242

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout. Stress: concetti, cognizione, emozione e comportamento*. Stampa accademica Cambridge, 351-357.

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). *Inventario del burnout di Maslach. Educazione dello spaventapasseri*.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *Burnout lavorativo. Rassegna annuale di psicologia*, 52(1), 397-422.

Ministero dell'Uguaglianza, Subdirettorato Generale per l'Aumento dell'Autonomia, la Prevenzione e gli Studi sulla Violenza di Genere,(2022) - *Panoramica esecutiva dello studio. La situazione della violenza contro le donne in adolescenza in Spagna*. Link: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/EN_Resumen_ejecutivo_Estudio_adolescentes.pdf



Observatorio de la violencia de género en España (2024), *Banco de buenas prácticas para la preparación de la violencia de género*. Link: <http://bbpp.observatorioviolencia.org/>

Pavlou., S. e Shakou., A. (2022). Policy Brief sulla prevenzione del femminicidio: CIPRO. Istituto Mediterraneo di Studi di Genere. Nicosia, Cipro.

Pérez Camarero, S. (2019) *La violencia de género en los jóvenes, Una visión general de la violencia de género aplicada a los jóvenes en España*. Link: https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/07/estudio_violencia_web_injube.pdf

Petroula M. Mavrikiou, Martha Apostolidou, Stavros K. Parlalis, Fattori di rischio per la prevalenza della violenza domestica contro le donne a Cipro, *The Social Science Journal*, Volume 51, Numero 2,2014, Pagine 295-301, ISSN 0362-3319, <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2014.02.002>, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0362331914000056>

Portogallo, A., Caridade, S., Santos, A. S., Spínola, J., & Sani, A. (2023). Tattiche di risoluzione dei conflitti di appuntamenti ed esposizione alla violenza familiare: esperienze degli studenti universitari. *Scienze sociali*, 12(4), 209. <https://doi.org/10.3390/socsci12040209>

243

Progetto By Your Side - Commissione Nazionale per la Promozione dei Diritti e la Tutela dei Bambini e dei Giovani. (n.d.). CNPDPCJ. <https://www.cnpdpcj.gov.pt/project-by-your-side>

Salanova, M., Schaufeli, W. B., Llorens Gumbau, S., Silla, P., & Grau Gumbau, R. M. (2000). Desde el burnout al engagement: ¿ una nueva perspectiva?. *Giornale di psicologia del lavoro e delle organizzazioni*, 16(2), 117-134.

Saunders, EG (2019) "6 cause di burnout e come evitarle", *Harvard Business Review*, 5 luglio. Disponibile all'indirizzo: <https://hbr.org/2019/07/6-causes-of-burnout-and-how-to-avoid-them> (consultato l'8 dicembre 2023).



Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., Van der Heijden, F. M., & Prins, J. T. (2009). Workaholism, burnout e benessere tra i medici in formazione: il ruolo di mediazione del conflitto di ruolo. *Lavoro e stress*, 23(2), 155-172.

Simionato, G., Simpson, S., & Reid, C. (2019). Il burnout come questione etica in psicoterapia. *Psicoterapia*, 56(4), 470.

Fonte Moore, C. (2007). La psicoterapia della danza e del movimento su base psicodinamica come metodo di trattamento per donne, adolescenti e bambini nel contesto della violenza domestica [Tesi di dottorato, Università Carl von Ossietzky di Oldenburg].

SPAVO, <https://domviolence.org.cy/en/>

OMS (2023) Il burn-out è un "fenomeno professionale": Classificazione internazionale delle malattie, Organizzazione mondiale della sanità. Disponibile all'indirizzo: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (Accesso: 29 novembre 2023).

244

Wurdak, M. (2006). Therapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die häusliche Gewalt erlebt haben. In: Kavemann, B., Kreyssig, U. (a cura di) *Handbuch Kinder und häusliche Gewalt*. VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-90142-8_18

Zalaf, Alexia & Kyriakidou, Marilena & Sotos, Maria. (2015). La residenza urbana e rurale e il suo significato sui servizi per le vittime di violenza domestica a Cipro. *Prevenzione della criminalità e sicurezza della comunità*. 17. 10.1057/cpcs.2015.4.

