



# Trauma und Elternschaft

- Erfahrungen, Erkenntnisse und Empfehlungen  
für eine traumasensible Praxis



# Danksagung

Dieses Projekt ist aus einem fachlichen Bedarf heraus entstanden und konnte nur verwirklicht werden, weil Menschen und Institutionen seine Notwendigkeit erkannt und unterstützt haben.

Wir danken unserem Fördermittelgeber Deutsche Fernsehlotterie für das Vertrauen, die Offenheit gegenüber einem sensiblen und bislang wenig beachteten Themenfeld sowie für die finanzielle Grundlage, mit der neue Unterstützungswege möglich wurden.

Unser besonderer Dank gilt den Menschen, die sich mit ihren persönlichen Erfahrungen, Fragen und Themen an uns gewandt haben. Ihr Vertrauen, ihre Offenheit und ihre Bereitschaft, ihre Perspektiven einzubringen, haben dieses Projekt maßgeblich geprägt.

Ebenso danken wir unseren Netzwerkpartner\*innen und den Fachkräften aus dem Sozial- und Gesundheitswesen, die das Thema in Kooperationen, Gesprächen und Veranstaltungen mit uns weitergedacht haben. Die Sensibilisierung für die Zusammenhänge von Trauma und Elternschaft ist eine gemeinsame Aufgabe.

*Laura Braune & Nadine Siska*



Copyright by  
Wildwasser Bielefeld e.V.  
Version 1 07.05.2026

## Projektsteckbrief “Trauma und Elternschaft”

- **Träger:** Wildwasser Bielefeld e. V.
- **Projektlaufzeit:** Juni 2023 bis Mai 2026
- **Fördermittelgeber:** Deutsche Fernsehlotterie
- **Projektstandort:** Bielefeld
- **Primäre Zielgruppe:** Frauen, trans\*, inter\* und nicht-binäre Personen, die in ihrer Kindheit oder Jugend sexualisierte Gewalt erlebt haben und sich mit den Themen Kinderwunsch oder Elternschaft auseinandersetzen
- **Weitere Zielgruppen:** Angehörige sowie Fachkräfte aus dem Sozial- und Gesundheitswesen

# Aufbau des Lesebuchs

Dieses Lesebuch dokumentiert die Entstehung, Umsetzung und Ergebnisse des Projekts „Trauma und Elternschaft“. Es geht der Frage nach, wie erlebte sexualisierte Gewalt Elternschaft beeinflussen kann und welche fachlichen, strukturellen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen notwendig sind, um betroffene Eltern und ihre Kinder wirksam zu unterstützen.

# Inhaltsübersicht

## Kapitel

- **Einleitung und Projektübersicht**
- **Bedarfserhebung - Ergebnisse kompakt**  
Betroffene, Angehörige und Fachkräfte  
Bedarfsorientierte Angebotsgestaltung
- **Allgemeine Projektbeschreibung**  
Fachliche Grundsätze und Methoden  
Das Beratungskonzept  
Das Gruppenkonzept  
Die traumasensible Hebammensprechstunde
- **Netzwerk und Öffentlichkeitsarbeit**
- **Stimmen und Perspektiven**
- **Resümee - Ausblick und Empfehlungen**
- **Weiterführende Materialien**

# Projektüberblick

## Über Wildwasser Bielefeld e.V.

Wildwasser Bielefeld e.V beschäftigt sich seit mehr als 35 Jahren mit den Folgen sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend. In unserer täglichen Arbeit begleiten wir Menschen, deren Erfahrungen ihr weiteres Leben nachhaltig prägen können: ihr Sicherheitsempfinden, ihr Vertrauen in andere, ihr Körpergefühl, ihre Beziehungen und ihre Lebensentscheidungen.

Ein Thema, das in den vergangenen Jahren in Beratungen zunehmend sichtbar wurde, ist der Zusammenhang zwischen sexualisierten Gewalterfahrungen und Elternschaft.

## Warum “Trauma und Elternschaft”?

Aktuelle Studien zeigen, dass etwa jede fünfte Frau in Deutschland sexualisierte Gewalt in Kindheit oder Jugend erlebt hat (Dreßing et al. 2025). Die Folgen solcher Erfahrungen sind vielfältig und individuell. Ein Lebensbereich, der dadurch in besonderer Weise berührt sein kann, ist Elternschaft.

Auch wenn Betroffene im Verlauf ihres Lebens hilfreiche Strategien zum Umgang mit den Folgen des Erlebten entwickelt haben, können diese im Zusammenhang mit Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und Familienleben an ihre Grenzen geraten.

Körperliche Nähe, Fremdbestimmung, Abhängigkeit, dauerhafte Verantwortung oder Ängste um das eigene Kind können frühere Erfahrungen reaktivieren. Gleichzeitig kann Elternschaft auch Chancen für Entwicklung, Neubewertung und Stärkung eröffnen.

In Beratungen begegneten uns dazu immer wieder Fragen wie:

- **Kann ich mit meinen Erfahrungen ein belastbares Elternteil sein?**
- **Wird eine Schwangerschaft frühere Erfahrungen wachrufen?**
- **Werde ich eine Geburt emotional und körperlich bewältigen können?**
- **Wie spreche ich mit meinem Kind über meine Familiengeschichte?**
- **Soll oder muss ich meinem Kind von dem erzählen, was ich erlebt habe?**

Mit diesen und ähnlichen Fragen wandten sich in den vergangenen Jahren zunehmend Menschen an uns. Viele wünschten sich spezialisierte, traumasensible Angebote, die ihre Lebensrealität als gewalterfahrene Eltern oder als Menschen mit Kinderwunsch in den Mittelpunkt stellen.

## Welche Lücke sollte das Projekt schließen?

In der Praxis zeigt sich häufig eine Trennung von Themen, die für viele Betroffene eng zusammenhängen.

Fragen rund um sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend werden überwiegend in spezialisierten Fachberatungsstellen bearbeitet. Themen wie Schwangerschaft, Geburt, Elternschaft und Familienleben finden dagegen eher in Familien-, Schwangeren- oder Erziehungsberatung ihren Ort. Belastungen von Kindern werden häufig erst im Kontext der Kinder- und Jugendhilfe sichtbar, oft dann, wenn Problemlagen bereits deutlich geworden sind oder eine Kindeswohlgefährdung im Raum steht.

Für Betroffene bedeutet das: Sie müssen unterschiedliche Hilfesysteme nutzen, in denen die Zusammenhänge zwischen

Gewalterfahrung, aktueller Belastung und Elternschaft nicht immer mitgedacht werden.

Hinzu kommt, dass Eltern mit Gewalterfahrungen Institutionen als kontrollierend oder sanktionierend erleben können. Aus Sorge, als instabil oder nicht ausreichend erziehungsfähig bewertet zu werden, sprechen sie eigene Belastungen oft nicht oder erst sehr spät an. Dadurch bleiben wichtige Zusammenhänge unausgesprochen.

Parallel zu den Anfragen von Betroffenen traten auch Fachkräfte an uns heran, etwa aus dem Eltern-Kind-Wohnen oder aus ambulanten Unterstützungsangeboten. Sie berichteten von Unsicherheiten im Umgang mit Eltern, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, und wünschten sich fachlichen Austausch, Sensibilisierung und konkrete traumasensible Handlungsmöglichkeiten.

## Zielgruppen und Ausrichtung des Projekts

An dieser Schnittstelle setzte das Projekt „Trauma und Elternschaft“ an. Es wurde von Wildwasser Bielefeld e.V. von Juni 2023 bis Mai 2026 umgesetzt und durch die Deutsche Fernsehlotterie gefördert

Die **primäre Zielgruppe** waren Frauen, trans\*, inter\* und nicht-binäre

Personen, die in ihrer Kindheit oder Jugend sexualisierte Gewalt erlebt haben und sich mit Kinderwunsch oder Elternschaft auseinandersetzen. Dazu gehörten Menschen mit Kinderwunsch, in Schwangerschaft oder nach Geburt ebenso wie Eltern kleiner, jugendlicher oder erwachsener Kinder.

Als **weitere Zielgruppen** richtete sich das Projekt an Angehörige sowie an Fachkräfte aus dem Sozial- und Gesundheitswesen, die Betroffene begleiten.

Ziel des Projekts war es, eine Brücke zwischen den Themen sexualisierte Gewalterfahrungen und Elternschaft zu bauen und einen Raum zu schaffen, in dem beides gemeinsam gedacht werden kann.

## Fachliche Leitgedanken

Dem Projekt lag ein ressourcenorientiertes und partizipatives Verständnis zugrunde. Betroffene verstehen wir als Expert\*innen in eigener Sache. Ihre Erfahrungen, Bewältigungsstrategien, Kompetenzen und Bedarfe bildeten den Ausgangspunkt der Angebotsentwicklung.

Unser Blick richtete sich nicht nur auf Belastungen und Risiken,

## Zentrale Prinzipien

- Niedrigschwelligkeit
- Anonymität
- Freiwilligkeit
- Schutz vor Stigmatisierung
- traumasensible Haltung
- Ressourcenorientierung

sondern ebenso auf Stärken, Selbstwirksamkeit und die Möglichkeit, transgenerationale Weitergaben von Traumafolgen zu unterbrechen.

Von Beginn an war das Projekt partizipativ angelegt. Die Perspektiven und Bedarfe Betroffener flossen unmittelbar in die Entwicklung der Angebote ein. Neben Beratungs- und Gruppenformaten gehörten auch Netzwerkarbeit und die Sensibilisierung des professionellen Umfelds zu den zentralen Bausteinen des Projekts.

# Bedarfserhebung - Ergebnisse kompakt

## Ziele und Vorgehen

Das Projekt war von Beginn an partizipativ angelegt. Ziel war es, Angebote zu entwickeln, die an den tatsächlichen Fragestellungen und Bedarfen von Betroffenen, Angehörigen und Fachkräften ansetzen. Deshalb starteten wir das Projekt mit einer anonymen Online-Bedarfserhebung über LamaPoll.

Es wurden drei eigenständige Fragebögen entwickelt:

- für **Betroffene**
- für **Angehörige**
- für **Fachkräfte** aus dem Sozial- und Gesundheitswesen

Die Befragung fand vom 24.10. bis 31.12.2023 statt. Sie wurde über Netzwerke zu den Themen sexualisierte Gewalt, Beratung, Frauen, Gesundheit und Soziales sowie über direkte Ansprache von Einrichtungen beworben. Fachkräfte wurden gebeten, die Informationen in ihren Verteilern weiterzugeben und Betroffene auf die Teilnahme aufmerksam zu machen.

Zusätzlich wurde die Umfrage über Aushänge bekannt gemacht. Wichtig war uns, die Befragung **niedrigschwellig und anonym** zugänglich zu machen.

## Überblick über die Teilnahme

Insgesamt besuchten über **360** Personen die Bedarfserhebung, **144** Personen von ihnen nahmen an der Befragung teil.

Für den Fragebogen für **Betroffene** registrierten wir 112 Aufrufe. 39 Personen beantworteten mindestens eine Frage, 27 schlossen den Fragebogen vollständig ab.

Auch der Fragebogen für **Fachkräfte** wurde breit genutzt. Er wurde 186-mal aufgerufen. 95 Personen nahmen an der Befragung teil, von denen 71 alle Fragen beantworteten.

Der Fragebogen für **Angehörige** wurde 72-mal aufgerufen. 10 Personen nahmen teil, 6 füllten ihn vollständig aus.

### Hinweis:

Die Bedarfserhebung ist *nicht repräsentativ*. Sie bietet jedoch aufschlussreiche Einblicke in Bedarfe, Belastungen und Perspektiven der beteiligten Zielgruppen und bildete eine wichtige Grundlage für die Ausgestaltung des Projekts

## Zentrale Ergebnisse im Überblick

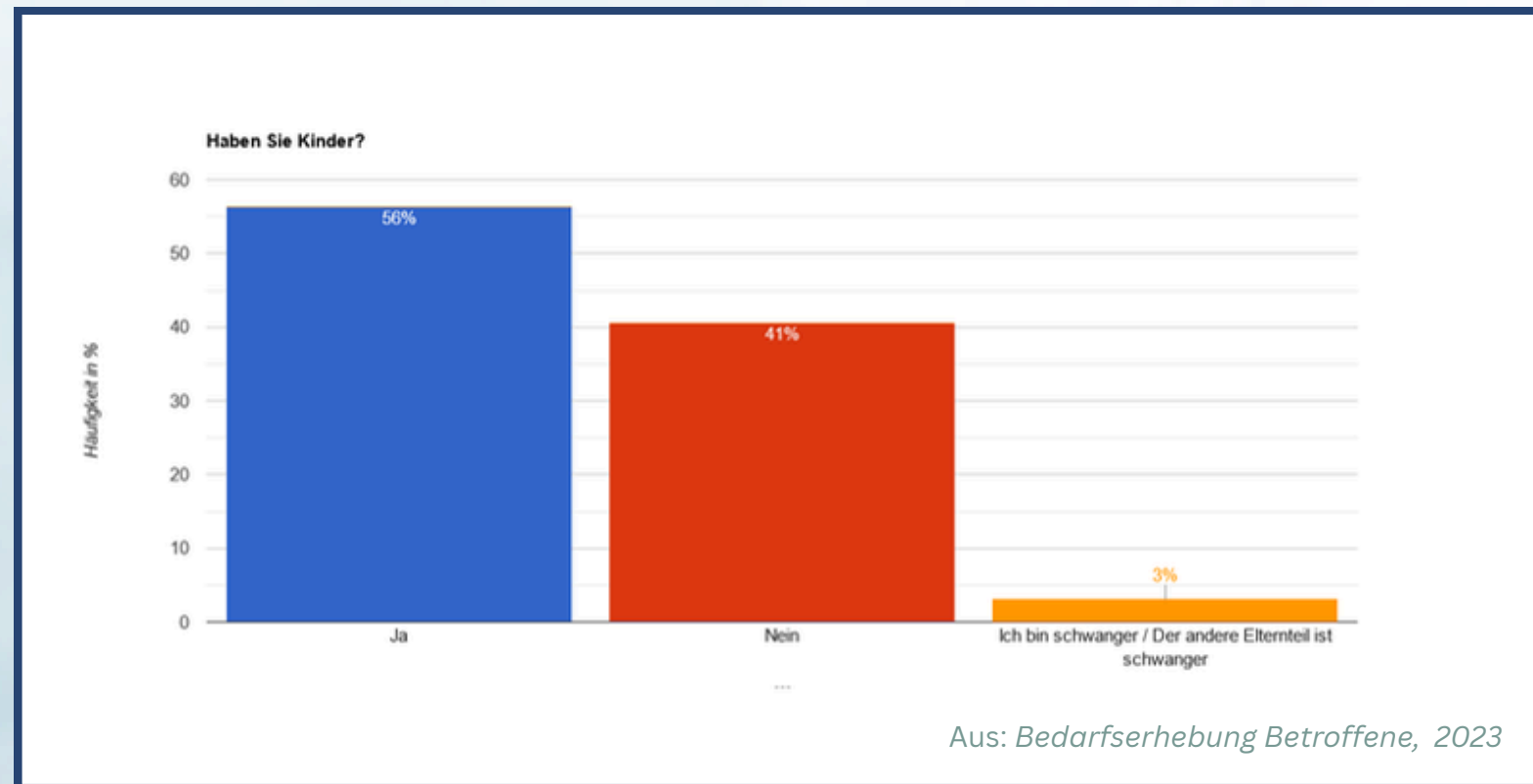
1. Viele Betroffene beschäftigen sich intensiv mit Kinderwunsch und Elternschaft – auch dann, wenn sie noch keine Kinder haben.
2. Gewalterfahrungen werden im Kontext von Elternschaft sowohl als Ressource als auch als Belastung erlebt.
3. Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Körperlichkeit und Sexualität werden häufig als besonders sensible bzw. triggeranfällige Bereiche beschrieben.
4. Die Sorge vor transgenerationaler Weitergabe von Traumafolgen ist für viele Betroffene sehr präsent.

5. Trauma und Elternschaft werden in bisherigen Hilfesystemen oft getrennt behandelt.
6. Niedrigschwellige, vertrauliche Einzelberatung und angeleitete Gruppenangebote werden besonders stark nachgefragt.
7. Fachkräfte erleben das Thema als hoch relevant, fühlen sich aber unterschiedlich sicher und wünschen sich Fortbildung, Beratung und verlässliche Weiterverweisungen

# Ergebnisse - Betroffene

## Wer hat teilgenommen?

Die Umfrage richtete sich an Personen, die sexualisierte Gewalt in Kindheit oder Jugend erlebt haben oder sich vom Thema angesprochen fühlten. **82 %** der Befragten gaben an, diese Erfahrungen gemacht zu haben. 12 % waren sich diesbezüglich unsicher, 6 % verneinten entsprechende Erfahrungen. Personen ohne entsprechende Angaben erhielten keine Folgefragen; die folgenden Auswertungen beziehen sich daher auf Befragte mit bestätigten oder unsicheren Gewalterfahrungen.



In der Bewerbung der Umfrage wurden ausdrücklich Menschen angesprochen, die sich mit dem Thema Elternschaft auseinandersetzen – etwa mit Kinderwunsch, in Schwangerschaft, als Eltern oder auch mit einem unerfüllten Kinderwunsch.

**56 % der Befragten** gaben an, **Kinder** zu haben. **41 %** hatten **keine Kinder**, 3 % waren selbst schwanger beziehungsweise der andere Elternteil war schwanger.

Bemerkenswert war für uns der hohe Anteil kinderloser Personen. Obwohl diese Gruppe ausdrücklich mit angesprochen wurde, hatten wir ihre starke Beteiligung in diesem Umfang nicht erwartet. Das weist darauf hin, dass viele gewaltbetroffene Menschen sich intensiv mit Kinderwunsch und Elternschaft beschäftigen – auch unabhängig davon, ob sie bereits Kinder haben.

**Erkenntnis 1: Kinderwunsch und Elternschaft beschäftigen viele Betroffene früh und intensiv**

Bei den kinderlosen Befragten berichteten 75 %, dass sie einen Kinderwunsch hatten oder haben, den sie bisher nicht verwirklichen konnten.

Die Rückmeldungen machen deutlich: Das Thema Elternschaft beginnt nicht erst mit Geburt oder Familienalltag. Schon Kinderwunsch, Vorstellungen von Familie, Fragen nach Partnerschaft, Sexualität und eigener Belastbarkeit sind für viele Betroffene eng mit Gewalterfahrungen verknüpft.

Die Rückmeldungen deuten zudem darauf hin, dass hinter dem hohen Anteil kinderloser Befragter unterschiedliche biografische Erfahrungen stehen. Für einige war der Kinderwunsch bislang nicht realisierbar, weil Gewalterfahrungen die Gestaltung von Partnerschaft, Sexualität oder körperlicher Nähe erschwerten.

Andere beschrieben starke Ambivalenzen in Bezug auf ihren Kinderwunsch oder eine bewusste Entscheidung keine Kinder zu bekommen - etwa aus Sorge, kein belastbares Elternteil sein zu können oder Traumafolgen an ein Kind weiterzugeben.

Damit wird deutlich, dass das Thema „Trauma und Elternschaft“ nicht nur Eltern oder Schwangere betrifft. **Auch Menschen mit unerfülltem, ambivalentem oder aufgegebenem Kinderwunsch**

**brauchen Räume, um sich mit diesen Fragen, Ambivalenzen und möglichen Trauerprozessen auseinandersetzen zu können.**

**Erkenntnis 2: Gewalterfahrungen werden im Kontext von Elternschaft sowohl als Ressource als auch als Belastung erlebt.**

Auf die Frage, inwiefern sich die Gewalterfahrung auf das Thema Elternschaft auswirke, beschrieben viele Betroffene ein ambivalentes Erleben.

**56 %** der Befragten mit Kindern gaben an, die Erfahrungen wirkten sich auch **positiv** aus. Häufig wurde eine erhöhte Sensibilität für Grenzverletzungen genannt sowie ein bewussterer Umgang mit Aufklärung und Sprechen in der Familie.

*„Bei uns zu Hause wird aufgrund meiner Erfahrung offen über das Thema Sexualität und auch (sexualisierte) Gewalt gesprochen. Meine Kinder sind gut informiert und wissen, was passieren kann und wo/wie sie für sich und andere Hilfe holen können.“*

Aus: Bedarfserhebung Betroffene, 2023

*„Meine Kinder müssen damit leben, dass ich in manchen Bereichen des Alltags dünnhäutiger bin als viele andere Mütter.“*

Aus: Bedarfserhebung Betroffene, 2023

Gleichzeitig gaben **94 %** der Befragten mit Kindern an, dass sich die Gewalterfahrungen **negativ** auf das Thema Elternschaft auswirken. Genannt wurden psychische Belastung, Überforderung, Ängste, Scham, Unsicherheiten im Umgang mit Körperlichkeit und starke Sorge um die eigenen Kinder.

Alle kinderlosen Befragten gaben an, dass sich ihre Erfahrungen negativ auf das Thema Elternschaft auswirkten. Häufig wurden Ängste, Zweifel an der eigenen Belastbarkeit sowie Schwierigkeiten im Bereich Sexualität und Partnerschaft beschrieben.

**Erkenntnis 3: Körpernahe und entwicklungsbezogene Themen sind häufig besonders sensibel**

Auf die Frage, welche Themen im Zusammenhang mit Elternschaft besonders herausfordernd seien oder sein könnten, nannten viele Befragte:

- **Schwangerschaft**
- **Geburt**
- **Wochenbett**
- **Kleinkindzeit**
- **Körperlichkeit und Sexualität**
- **Pubertät**
- **Autonomie und Loslassen**
- **Schutz und Grenzsetzung**

Viele Rückmeldungen zeigen, dass gerade körpernahe, intime oder entwicklungsensible Situationen stark triggern können. Dazu gehören körperliche Veränderungen in der Schwangerschaft, das Geburtserleben, Nacktheit, Pflege, Sexualaufklärung oder der Umgang mit der sexuellen Entwicklung der Kinder.

*„Es triggert mich oft, meine 6-jährige Tochter nackt zu sehen, z. B.“*

Aus: Bedarfserhebung Betroffene, 2023

*„Körperliche Veränderung während und nach der Schwangerschaft. Geburt. Trigger durch Kinderweinen/schreien. Angst, dass dem Kind dasselbe passiert, Überbehütung. Schlecht Grenzen setzen können. Überreaktionen.“*

Aus: Bedarfserhebung Betroffene, 2023

Viele Betroffene beschrieben die Sorge, dass ihren Kindern Ähnliches widerfahren könnte oder dass sie eigene Traumafolgen unbewusst weitergeben.

## **Erkenntnis 4: Die Angst vor Weitergabe und Wiederholung ist sehr präsent**

Diese Angst zeigte sich sowohl bei Eltern als auch bei kinderlosen Personen. Sie bezog sich auf Schutz, Grenzsetzung, Bindung, emotionale Belastbarkeit und die Frage, was im Familienalltag durch die eigene Geschichte mitwirkt.

*„Angst, dass dem Kind Ähnliches widerfährt / man es nicht bemerkt / Trauma weitergeben und kein belastbarer Elternteil sein können.“*

Aus: Bedarfserhebung Betroffene, 2023

Die Antworten zu bisherigen Beratungserfahrungen zeigen deutlich, dass die Themen sexualisierte Gewalt und Kinderwunsch bzw. Elternschaft in der Versorgung häufig nebeneinanderstehen, aber nur selten zusammen bearbeitet werden.

65 % der Befragten mit Kindern hatten bereits Beratung zum Thema sexualisierte Gewalt in Anspruch genommen.  
In nur 36 % dieser Beratungen wurde auch über Kinderwunsch oder Elternschaft gesprochen.

35 % der Befragten mit Kindern hatten bereits Beratung zu Elternschaft oder Kinderwunsch genutzt. In nur 33 % dieser Beratungen wurde auch über sexualisierte Gewalt gesprochen.

## **Erkenntnis 5: Hilfesysteme behandeln Trauma und Elternschaft oft getrennt**

Bei den kinderlosen Befragten zeigte sich diese Trennung noch deutlicher:

Die Hälfte hatte bereits Beratung zum Thema sexualisierte Gewalt genutzt.

In *keiner* dieser Beratungen ging es auch um Kinderwunsch oder Elternschaft.

43 % hätten sich gewünscht, darüber sprechen zu können.

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass viele Betroffene zwar grundsätzlich Beratung erhalten, ihre spezifischen Fragen an der Schnittstelle von Trauma und Elternschaft dort jedoch oft keinen Raum finden.

*„Das wird spannenderweise als Thema, sogar wenn selbst erwähnt, von der Beraterin weggedrängt.“*

Aus: Bedarfserhebung Betroffene, 2023

Bei der Frage nach einer möglichen Inanspruchnahme geplanter Angebote zeigte sich das größte Interesse an persönlicher

Einzelberatung. Auch telefonische Beratung wurde vergleichsweise häufig als wahrscheinlich eingeschätzt.

## **Erkenntnis 6: Besonders gefragt sind Einzelberatung und angeleitete Gruppenangebote**

Es gab ein großes Interesse an angeleiteten Gruppenangeboten vor Ort sowie an Treffpunkten ohne Kinder. Eine Kinderbetreuung vor Ort wurde vergleichsweise selten gewünscht.

Die Antworten sprechen dafür, dass Betroffene vor allem geschützte, vertrauliche und klar gerahmte Formate suchen, in denen sowohl individuelle Anliegen als auch Austausch mit anderen Betroffenen möglich ist

## **Was Betroffene zusätzlich wünschen**

Im offenen Kommentarteil äußerten viele Teilnehmende den Wunsch, medizinisches und psychosoziales Fachpersonal stärker für das Thema zu sensibilisieren – insbesondere in Schwangerschafts- und Geburtshilfe.

*„(...) Dazu würde aber natürlich eine Fortbildung der Hebammen und ÄrztInnen gehören. Das wäre aus meiner Sicht ein absoluter Gewinn für alle Betroffenen und ihre Kinder.“*

Aus: Bedarfserhebung Betroffene, 2023

Daneben wurde der Wunsch nach Austausch mit Menschen in ähnlichen Lebensphasen deutlich. Auch konkrete Fragen zum Sprechen mit Kindern über Familiengeschichte, Gewalt und Kontaktabbrüche wurden benannt

# Ergebnisse - Angehörige

## Zwischenfazit Betroffene

Die Ergebnisse zeigen deutlich:

Viele gewaltbetroffene Menschen beschäftigen sich intensiv mit Kinderwunsch und Elternschaft. Dies betrifft nicht nur Eltern, sondern auch Menschen, die (noch) keine Kinder haben, ihren Kinderwunsch bislang nicht verwirklichen konnten oder sich aufgrund ihrer Gewalterfahrungen ambivalent mit dem Thema auseinandersetzen.

Sie erleben ihre Geschichte dabei zugleich als Ressource und als Belastung. Besonders sensibel können körpernahe und entwicklungsbezogene Phasen wie Schwangerschaft, Geburt, frühe Kindheit und Pubertät sein.

Zugleich wird sichtbar, dass bestehende Hilfesysteme die Themen Trauma und Elternschaft häufig getrennt behandeln. Daraus ergibt sich ein klarer Bedarf an traumasensiblen, niedrigschwelligen Angeboten, die beide Themen zusammenführen.

## Einordnung

Uns war es wichtig, auch Angehörige von Betroffenen einzubeziehen. Die Rückmeldungen sind zahlenmäßig gering und *nicht* repräsentativ. Sie geben jedoch wichtige explorative Hinweise darauf, wie sexualisierte Gewalterfahrungen in familiären und sozialen Beziehungen mitwirken können.

## Wer hat teilgenommen?

Am Fragebogen für Angehörige nahmen 10 Personen teil, 6 davon bearbeiteten ihn vollständig. Beteiligt waren unter anderem eine ehemalige Partnerin, ein erwachsenes Kind einer betroffenen Person, eine Freundin sowie Angehörige aus dem erweiterten Familienkontext.

## Zentrale Hinweise aus den Rückmeldungen

Die Antworten zeigen zunächst, dass Gewalterfahrungen im nahen Umfeld oft schwer ansprechbar sind. Viele Angehörige beschrieben Scham, Unsicherheit und die Sorge, die betroffene Person zu überfordern oder etwas „wieder hochzuholen“.

## Angehörige sehen Folgen bei Betroffenen

- Ängste und Panikattacken
- Probleme mit Nähe
- emotionale Unvorhersehbarkeit
- psychische Belastungen
- veränderte Gefahreinschätzungen

Einige Rückmeldungen beschreiben deutliche Belastungen in Beziehungen, etwa Distanz, Überbehütung oder schwierige Kommunikationsmuster.

Besonders eindrücklich waren die Angaben eines erwachsenen Kindes einer betroffenen Person. Diese Rückmeldung verweist auf Themen wie frühe Verantwortungsübernahme, mangelnde emotionale Verlässlichkeit und Belastungen, die bis in die eigene Lebens- und Beziehungsplanung hineinwirken können.

## Zwischenfazit Angehörige

Auch wenn die Fallzahl klein ist, deuten die Rückmeldungen darauf hin, dass sexualisierte Gewalterfahrungen nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch Beziehungen und Familiendynamiken beeinflussen können.

Gleichzeitig zeigt sich, dass Angehörige vorhandene Belastungen bislang nur selten mit Beratungsangeboten verbinden. Die geringe Beteiligung an der Bedarfserhebung durch Angehörige kann auch darauf hinweisen, dass eigene Unterstützungsbedarfe in diesem Kontext häufig nicht wahrgenommen oder nicht als legitim angesehen werden. Eventuell könnten Loyalitätskonflikte eine Rolle spielen.

Daraus ergibt sich die Frage, ob und in welcher Form Angehörige stärker mitgedacht und eingeladen werden sollten.

# Ergebnisse - Fachkräfte

## Wer hat teilgenommen?

Die Befragung der Fachkräfte wurde über Einrichtungen und Verteiler aus dem Sozial- und Gesundheitswesen beworben.

Zu den Teilnehmenden gehörten unter anderem Fachkräfte aus:

- Sozialer Arbeit
- Psychologie und Psychotherapie
- Geburtshilfe
- Medizin
- Jugendhilfe
- Familien- und Schwangerschaftsberatung
- Frühen Hilfen
- stationären und ambulanten Unterstützungsangeboten

Besonders stark vertreten waren Fachkräfte aus sozialpädagogischen Arbeitsfeldern.

**Erkenntnis 7: Das Thema ist im Berufsalltag relevant – die Handlungssicherheit ist jedoch unterschiedlich**

Viele Fachkräfte berichteten von regelmäßigem bis häufigem Kontakt mit Menschen, die sexualisierte Gewalt in Kindheit oder Jugend erlebt haben und sich mit Kinderwunsch oder Elternschaft auseinandersetzen. Gleichzeitig wurde deutlich, dass diese Einschätzungen häufig auf Vermutungen beruhen, weil das Thema im Alltag nicht immer offen benannt wird.

Bei der Frage nach der eigenen Handlungssicherheit zeigten sich sehr unterschiedliche Einschätzungen. Ein Teil der Fachkräfte fühlte sich gut gerüstet, andere beschrieben deutliche Unsicherheiten.

*„Schnelles Handeln im Kinderschutz vs. bedachtes Handeln.“*

Aus: Bedarfserhebung Fachkräfte 2023

Besonders groß war das Interesse an Weiterverweisungen an spezialisierte Fachberatungsstellen. Ebenfalls deutlich war der Wunsch nach Beratung für Fachkräfte selbst sowie nach Fortbildungen.

Hohe Zustimmung erhielten vor allem:

- einmalige Online-Vorträge
- halbtägige Fortbildungen
- praxisnahe Formate mit konkreten Handlungsbezügen

Fachkräfte aus medizinischen und pflegerischen Arbeitsfeldern zeigten ein besonders großes Interesse an Fortbildung.

- **Wie kann sexualisierte Gewalt sensibel angesprochen werden?**
- **Wie viel Zeit und Raum gibt es dafür im Arbeitsalltag?**
- **Wie ist mit Kinderschutzfragen umzugehen?**
- **Welche traumasensiblen Weiterverweisungen gibt es?**
- **Wie kann professionelle Distanz gewahrt werden, wenn hohe Belastungen sichtbar werden?**

## Zwischenfazit Fachkräfte

Die Ergebnisse machen deutlich, dass „Trauma und Elternschaft“ im Berufsalltag vieler Fachkräfte eine relevante, aber häufig unzureichend bearbeitete Schnittstelle darstellt.

Es fehlt nicht nur an Zeit und Handlungssicherheit, sondern auch an verlässlichen traumasensiblen Weiterverweisungen und an fachlich gut verankerten Fortbildungsangeboten.

*„Da es sich um ein sehr sensibles Thema handelt, finde ich es immer schwierig, die richtige Sprache dafür zu finden.“*

Aus: Bedarfserhebung Fachkräfte 2023

# Gesamtfazit der Bedarfserhebung

Die Bedarfserhebung zeigt, dass das Thema „Trauma und Elternschaft“ für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte von hoher Relevanz ist – und zugleich in bestehenden Unterstützungsstrukturen oft wenig sichtbar bleibt.

Viele Betroffene wünschen sich einen geschützten Raum, in dem Gewalterfahrungen und Elternschaft **gemeinsam** gedacht werden können.

Angehörige erleben die Auswirkungen häufig mit, nutzen jedoch bislang kaum eigene Unterstützungsangebote.

Fachkräfte berichten von regelmäßigen Berührungspunkten mit dem Thema, gleichzeitig aber auch von Unsicherheiten, Zeitmangel und unklaren Weiterverweisungsmöglichkeiten.

Insgesamt besteht ein klarer **Bedarf** an:

- **traumasensiblen, niedrigschwelligen Angeboten für Betroffene mit und ohne Kinder**
- **stärkerer Mitberücksichtigung von Angehörigen**
- **Fortbildung, Beratung und Vernetzung für Fachkräfte**
- **einer besseren fachlichen Verbindung der Themen sexualisierte Gewalt und Elternschaft**

## Die Angebotsgestaltung

Aus den Rückmeldungen leiteten wir insbesondere folgende Schwerpunkte ab:

### Einzelberatung

Da viele Betroffene sich vertrauliche, geschützte Gespräche wünschten, wurde die traumasensible Einzelberatung als zentraler Baustein des Projekts ausgestaltet.

### Gruppe mit klarer Rahmung

Der Wunsch nach Austausch war deutlich. Daher waren angeleitete Gruppenangebote mit klarer Struktur und geschütztem Rahmen besonders wichtig.

### Berücksichtigung Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt

Die Bedarfserhebung machte sichtbar, wie stark gerade körpernahe und frühe Elternschaftsphasen belastet sein können. Daraus ergab sich die hohe Relevanz einer traumasensiblen Hebammensprechstunde und einer gezielten Beschäftigung mit Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

# Leitprinzipien

## **Stärkere Vernetzung mit anderen Fachkräften**

Da Fachkräfte wiederholt Unsicherheiten und fehlende Weiterverweisungsmöglichkeiten benannten, wurde Netzwerkarbeit ein wesentlicher Projektbestandteil. Ziel war es, Wissen zu bündeln, Handlungssicherheit zu erhöhen und tragfähige Kooperationen aufzubauen.

## **Sensibilisierung des professionellen Umfeldes**

Die Rückmeldungen aus Gesundheitswesen, Beratung und Jugendhilfe zeigten deutlich, dass das Thema strukturell stärker verankert werden muss. Deshalb wurden Fachveranstaltungen, Fortbildungen und Öffentlichkeitsarbeit bewusst als zentrale Projektbausteine entwickelt.

Für die Angebote im Rahmen des Projektes “Trauma und Elternschaft” legen wir die fachlichen Leitprinzipien des Vereins Wildwasser Bielefeld e.V. zugrunde.

## **Freiwilligkeit**

Die Inanspruchnahme der Beratung erfolgt auf eigener Entscheidung und Motivation. Die Klient\*innen bestimmen die Themen und das Tempo. Es wird nichts unternommen, was nicht gemeinsam abgesprochen ist. Die Möglichkeit, Angebote anonym zu nutzen, unterstützt diesen Zugang zusätzlich.

## **Ganzheitlichkeit**

Wir verstehen Menschen in ihrer gesamten Lebensrealität – mit ihren Erfahrungen, Kompetenzen, Bedürfnissen und auch Widersprüchen. Sexualisierte Gewalt wird als ein Teil der Lebensgeschichte gesehen, der im Zusammenhang mit anderen biografischen Erfahrungen steht. Verhaltensweisen werden vor diesem Hintergrund als individuelle Bewältigungsstrategien eingeordnet.

## **Alltagsorientierung**

Die Beratung knüpft an die konkrete Lebenssituation der

Klient\*innen an. Ziel ist es, Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, die im Alltag umsetzbar sind.

## Leitlinien Wildwasser Bielefeld e.V.

- Freiwilligkeit
- Ganzheitlichkeit
- Alltagsorientierung
- Ressourcenorientierung
- Eigenverantwortlichkeit
- Ressourcenorientierung
- Hilfe zur Selbsthilfe

### Ressourcenorientierung

Im Mittelpunkt stehen vorhandene Stärken, Fähigkeiten und Kompetenzen. Ziel ist es, diese (wieder) zugänglich zu machen und zu aktivieren.

### Eigenverantwortlichkeit

Die Klient\*innen werden als Expert\*innen in eigener Sache

verstanden. Die Rolle der Beratenden besteht darin, Prozesse zu begleiten und neue Handlungsspielräume zu eröffnen.

Diese Grundhaltungen lassen sich als **Hilfe zur Selbsthilfe** zusammenfassen.

Darüber hinaus waren für das Projekt folgende **traumasensible Aspekte** besonders zentral:

- **Wahlmöglichkeiten und Partizipation:**

Da viele Betroffene Erfahrungen von Ausgeliefertsein gemacht haben, war es uns wichtig, ihnen im Beratungsprozess möglichst viele Entscheidungsmöglichkeiten zu geben (z. B. Sitzplatzwahl, Einverständnis bei Notizen, Gestaltung des Gesprächs).

- **Transparenz und Klarheit:**

Rahmenbedingungen wie Schweigepflicht, Dauer und Ablauf der Gespräche wurden zu Beginn transparent gemacht. Ebenso wurden die Grenzen des Angebots offen benannt.

- **Stabilisierung und Reorientierung:**

Um mit belastenden Erinnerungen oder Überflutungen umzugehen, arbeiteten wir regelmäßig mit körperorientierten Übungen, z. B. Atemübungen, Bewegungsimpulsen oder Methoden zur bewussten Wahrnehmung des Hier und Jetzt.

# Das Beratungskonzept

## Zielgruppe

In der Bedarfserhebung wurde deutlich, dass insbesondere Betroffene einen großen Wunsch nach persönlicher Einzelberatung äußerten. Gleichzeitig zeigte sich, dass die Anliegen sehr unterschiedlich sind. Menschen, die sich mit dem Thema „Trauma und Elternschaft“ auseinandersetzen, befinden sich in sehr verschiedenen Lebenssituationen und bringen entsprechend vielfältige Fragestellungen mit.

Um diese Bandbreite sichtbar zu machen, haben wir bereits im Flyer unterschiedliche mögliche Ausgangssituationen und Fragen aufgegriffen.

Die Einzelberatung richtete sich in erster Linie an Betroffene. Darüber hinaus konnten sich auch Angehörige sowie Fachkräfte mit ihren Anliegen an uns wenden.

## Ziele

Ziel der Einzelberatung war es, einen geschützten Rahmen zu bieten, in dem individuelle Belastungen im Zusammenhang mit Gewalterfahrungen und Elternschaft besprochen werden können.



Dabei standen insbesondere folgende Aspekte im Mittelpunkt:

- **Entlastung**, indem belastende Erfahrungen und aktuelle Herausforderungen ausgesprochen werden können
- **Orientierung und Stabilisierung**, z. B. durch Psychoedukation und Stabilisierungsübungen
- **Stärkung elterlicher Kompetenzen**, etwa durch Wissen zu Bindung oder durch die bewusste Wahrnehmung eigener Fähigkeiten
- **Unterstützung im Umgang mit Auslösern**, z. B. durch das Verstehen eigener Reaktionen und das gezielte Verorten im

Hier und Jetzt

- **Ermöglichung von Austausch**, um das Erleben zu normalisieren und sich mit den eigenen Themen weniger allein zu fühlen

## Rahmen

Im Projekt wurde eine wöchentliche telefonische Projekt-Sprechzeit eingerichtet. Dieses Angebot wurde jedoch nur in geringem Umfang genutzt. Stattdessen zeigte sich, dass Betroffene eher bestehende Zugangswege nutzten – etwa die allgemeine telefonische Sprechzeit, E-Mail-Anfragen oder persönliche Erstgespräche, in denen das Thema Elternschaft dann im Verlauf sichtbar wurde.

Ein Teil der Ratsuchenden wurde über andere Beratungsstellen oder medizinische Fachkräfte an uns weiterverwiesen.

Die Beratungseinheiten umfassten in der Regel 50 Minuten. Die Anzahl und Frequenz der Termine variierte stark: Für manche Personen reichten wenige Gespräche aus, während andere die Beratung über einen längeren Zeitraum hinweg – teilweise mit Unterbrechungen – in Anspruch nahmen.

Auf Wunsch konnten Vertrauenspersonen zu den Terminen mitgebracht werden. Häufig nahmen auch Babys oder Kleinkinder an den Gesprächen teil.

Das Setting wurde entsprechend flexibel gestaltet, z. B. durch:

- kürzere Termine
- die Bereitstellung von Spielmaterial
- die Nutzung größerer Räume
- oder die Möglichkeit telefonischer bzw. digitaler Beratung

Alle Angebote waren **kostenfrei** und konnten auf Wunsch **anonym** genutzt werden.

Im Projektverlauf zeigte sich, dass die Inanspruchnahme der Angebote mit zunehmender Bekanntheit und wachsendem Vertrauen in das Thema anstieg. Während zu Beginn vor allem einzelne Anfragen eingingen, entwickelte sich im weiteren Verlauf eine stabilere Nachfrage sowohl im Beratungsbereich als auch in den Gruppenangeboten.



## Themen und Anliegen

Die Beratungsanliegen waren – entsprechend der heterogenen Zielgruppe – sehr vielfältig. Häufig wiederkehrende Themen waren bspw.:

- **Unsicherheit bei Kinderwunsch und Familienplanung**, z. B. die Frage, ob ein Leben mit Kindern angesichts der eigenen Erfahrungen möglich ist
- **Ängste und Belastungen in Schwangerschaft und Geburt**, etwa in Bezug auf Kontrollverlust, körperliche Veränderungen oder medizinische Eingriffe
- **Unsicherheiten im Umgang mit körperlichen Untersuchungen**, insbesondere bei vaginalen Untersuchungen oder in klinischen Settings
- **Überforderung im Alltag mit Kindern**, z. B. durch hohe Anspannung, Reizbarkeit oder fehlende Erholungsphasen
- **Sorge vor transgenerationaler Weitergabe von Traumafolgen**, verbunden mit der Frage, wie sich eigene Erfahrungen auf die Kinder auswirken könnten
- **Angst, die eigenen Kinder nicht ausreichend schützen zu können**, insbesondere vor (sexualisierter) Gewalt
- **Fragen zum Sprechen über die eigene Gewalterfahrung**, z. B. wann und wie Kinder über familiäre Hintergründe informiert werden können

- **Schuldgefühle gegenüber den eigenen Kindern**, etwa im Rückblick auf belastete Phasen oder eingeschränkte Verfügbarkeit

## Besondere Herausforderungen

Eine zentrale Herausforderung war die **Angst vor Stigmatisierung**. Viele Betroffene berichteten, dass sie z. B. im Kontakt mit medizinischen Fachkräften ihre Gewalterfahrungen oder Bedürfnisse nicht ansprechen, aus Sorge, als „nicht ausreichend kompetente Eltern“ bewertet zu werden. Diese – teilweise auch erfahrungsbasierte – Angst verhinderte häufig wichtige Gespräche und Unterstützung.

Auch strukturelle Bedingungen wirkten sich aus. So stellte beispielsweise der **Mangel an Hebammen** für einige Betroffene eine große Belastung dar. Insbesondere Personen, die sich eine außerklinische Geburt gewünscht hätten, konnten entsprechende Angebote häufig nicht wahrnehmen.

Die im Projekt vorgehaltene **Möglichkeit der Kinderbetreuung** wurde nur in geringem Umfang genutzt. Eine mögliche Erklärung liegt in den spezifischen Auswirkungen traumatischer Erfahrungen: Viele Betroffene berichteten von Schwierigkeiten, Vertrauen zu

anderen Menschen aufzubauen sowie von ausgeprägten Sorgen um die Sicherheit ihrer Kinder. Angebote, die mit einer Abgabe von Kontrolle verbunden sind, könnten daher mit zusätzlichen Hürden verbunden sein.

Eine weitere Herausforderung betraf die ursprünglich angestrebte **Einbeziehung von Angehörigen**. Diese Zielgruppe nahm die Angebote – ähnlich wie bereits in der Bedarfserhebung – nur sehr selten in Anspruch. Eine mögliche Erklärung ist, dass Angehörige ihre eigenen Unterstützungsbedarfe weniger wahrnehmen oder sich Beratung für sich selbst nicht zugestehen bzw. sich nicht eingeladen fühlen.

## Was sich bewährt hat

Besonders hilfreich erwies sich eine konsequent traumasensible und ressourcenorientierte Haltung.

In der Beratung zeigte sich zudem, dass es für viele Betroffene entlastend war, von ähnlichen Erfahrungen anderer zu hören. Dies trug dazu bei, das eigene Erleben als nachvollziehbare Folge der Gewalterfahrungen einzuordnen und sich weniger allein zu fühlen.

Unterstützend war auch die Weitergabe von Materialien, z. B. Studien, Podcasts oder Beiträge zum Thema „Elternschaft nach sexualisierter Gewalt“, die eine Einordnung und Vertiefung ermöglichten und aufzeigten, dass dieses Thema viele Menschen betrifft.

## Grenzen des Angebots

Die Einzelberatung stellt keine Traumatherapie dar. Sie bietet einen anderen Rahmen und verfolgt andere Ziele, insbesondere Stabilisierung, Orientierung und Unterstützung im Alltag.

Als Beratungsstelle für Erwachsene konnten wir zudem keine direkten Angebote für minderjährige Kinder machen.

Darüber hinaus war das Projekt zeitlich auf drei Jahre begrenzt. Daraus ergaben sich Einschränkungen in der Dauer und Kontinuität der Beratung.

Zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Lesebuchs ist offen, in welcher Form die entwickelten Angebote langfristig weitergeführt werden können.

# Gruppenangebote

## Zielgruppe

Die Gruppenangebote richteten sich an Menschen, die in ihrer Kindheit oder Jugend sexualisierte Gewalt erlebt haben und sich mit dem Thema Kinderwunsch oder Elternschaft auseinandersetzen. Auf Grundlage der Bedarfserhebung wurde zwischen unterschiedlichen Lebenssituationen differenziert.

Es wurden zwei Gruppenformate entwickelt:

- eine Gruppe für Personen ohne Kinder, die sich mit Kinderwunsch, Ambivalenzen oder einem (noch) nicht realisierten Kinderwunsch beschäftigten
- eine Gruppe für Eltern, die sich mit Fragen und Herausforderungen im Familienalltag auseinandersetzten

Da es einen großen Wunsch von (bisher) kinderlosen Personen nach Austausch und gleichzeitig durch die Hebammensprechstunde bereits ein Angebot für (werdende) Eltern gab, sind wir mit einer Gruppe für Kinderlose gestartet.

## Ziele

Ziel der Gruppenangebote war es, einen geschützten Rahmen zu schaffen, in dem Austausch mit anderen Betroffenen möglich ist

und eigene Erfahrungen im Kontext von Elternschaft eingeordnet werden können.

Dabei standen insbesondere folgende Aspekte im Mittelpunkt:

- **Entlastung durch das Erleben**, mit den eigenen Erfahrungen **nicht allein** zu sein
- **Normalisierung von Gedanken, Gefühlen und Reaktionen**
- **Stärkung von Selbstwirksamkeit** und Handlungssicherheit
- **Austausch** über konkrete Alltagssituationen und Bewältigungsstrategien
- **Förderung von Vernetzung** und gegenseitiger Unterstützung

Dabei gab es einen klaren Unterschied in der Umsetzung der Gruppenangebote. In der Gruppe für Menschen ohne Kinder, aber mit (unerfülltem) Kinderwunsch standen vor allem Aspekte des Trauerns im Vordergrund und der Wunsch nach Würdigung des Leids, dessen Ursprung in der Gewalterfahrung liegt und maßgeblich die Lebensplanung bestimmt.

Sehr schnell wurde deutlich, dass das eigentliche **Ziel der Gruppe** ist, **mit anderen ins Gespräch zu kommen, die diesen Schmerz** und die (unerfüllte) Sehnsucht nach eigenen Kindern und Familiengründung **teilen**.

Unser Auftrag war es Raum für die individuellen Erzählungen zu

lassen und den gegenseitigen Trost zu begleiten.

## Rahmen

Die Gruppen wurden als **feste**, angeleitete Gruppen mit verbindlichem Teilnehmer\*innenkreis konzipiert. Dies war für uns wichtig, um eine vertrauensvolle Umgebung zu schaffen indem die persönlichen Geschichten offen angesprochen werden konnten.

Vor Beginn fanden **Vorgespräche** statt, um Erwartungen zu klären und eine möglichst passende Gruppenzusammensetzung zu ermöglichen. Hierbei waren uns Aspekte hinsichtlich der Vorstellungen vom Alter der Kinder der anderen besonders wichtig. Der Großteil der Teilnehmenden vertrat die Ansicht, dass die Gruppe heterogen sein könnte, da man von den anderen Lebensphasen der anderen profitieren könnte.

Einzig der Wunsch der Menschen die bisher keine Kinder hatten, an einer exklusiven Gruppe für Kinderlose teilzunehmen war ein entscheidendes Kriterium für die Gruppenzusammensetzung.

Die Teilnahme an den Gruppen war kostenfrei und wurde von zwei Fachkräften des Projektes vorbereitet und begleitet.

## Fachlicher Ansatz und Methoden

Die Gruppen orientierten sich an einer traumasensiblen, ressourcenorientierten und partizipativen Grundhaltung.

Zentrale Elemente waren:

- transparente Rahmenbedingungen und klare Struktur
- freiwillige Beteiligung und individuelle Grenzsetzung
- Austausch auf Augenhöhe
- Impulse zu fachlichen Themen (z. B. Bindung, Trigger, Selbstfürsorge)
- Übungen zur Stabilisierung und Selbstwahrnehmung

Der Fokus lag darauf, sowohl Raum für persönliche Themen als auch für gemeinsame Reflexion zu schaffen.

## Themen und Anliegen

Die Themen in den Gruppen waren vielfältig und orientierten sich an



Vorbereitung Gruppentreffen Kinderlose Gruppe

den Lebenssituationen der Teilnehmenden.

Häufig ging es um

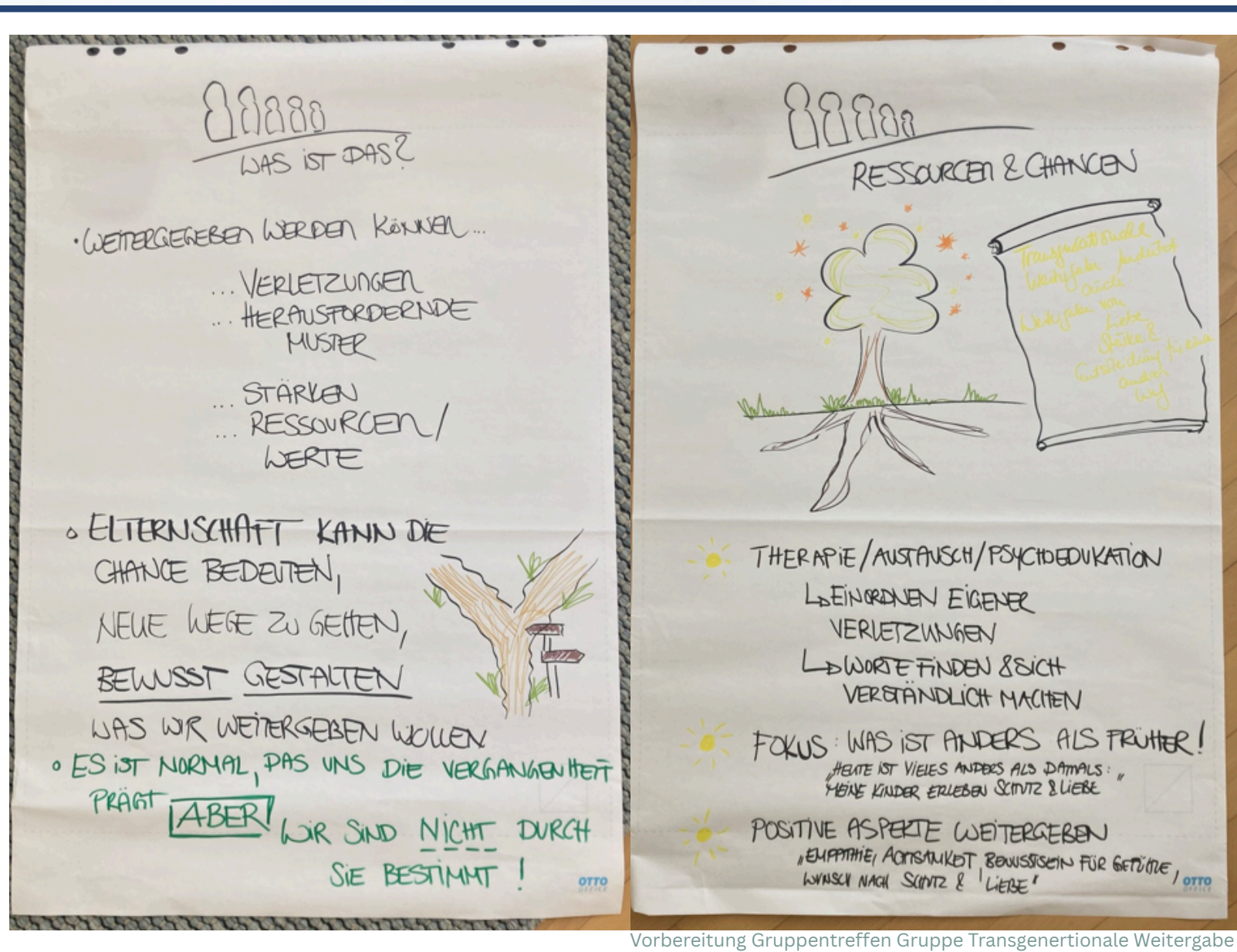
- Unsicherheiten im Umgang mit Kinderwunsch
- ambivalente Gefühle gegenüber Elternschaft
- Erfahrungen von Überforderung im Familienalltag
- Trigger im Kontakt mit den eigenen Kindern
- Angst vor Weitergabe von Traumafolgen
- Fragen zum Umgang mit Körperlichkeit und Nähe
- Schuldgefühle und Selbstzweifel
- Austausch über hilfreiche Strategien im Alltag

## Besondere Herausforderungen

Eine kontinuierliche Teilnahme stellte für viele Teilnehmende eine Herausforderung dar. Gründe hierfür lagen unter anderem in gesundheitlichen Belastungen, Klinikaufenthalten oder der hohen Alltagsbelastung durch Care-Arbeit.

Auch kurzfristige Ausfälle, etwa durch Erkrankungen von Kindern, wirkten sich auf die Gruppenkontinuität aus. Dies verweist auf die Notwendigkeit flexibler und gleichzeitig stabiler Angebotsstrukturen. Interessanterweise haben wir entgegen unserer Vorstellung, die Gruppe auf 6 Personen zu beschränken, die Gruppe für Betroffene mit Kindern mit 9 Personen gestartet. Wir sind - aus Erfahrung -

davon ausgegangen, dass sich bis zum Gruppenstart die Anzahl der Teilnehmenden noch reduzieren wird. Wir wurden (positiv) überrascht und haben die ersten Gruppensitzungen mit allen 9 Teilnehmenden durchgeführt.



Vorbereitung Gruppentreffen Gruppe Transgenerationale Weitergabe

## Was sich bewährt hat

Besonders hilfreich erwies sich die Kombination aus klarer Struktur und gleichzeitig offener, wertschätzender Atmosphäre.

Viele Teilnehmende beschrieben den Austausch mit anderen Betroffenen als entlastend und stärkend.

Das Erleben, mit den eigenen Themen nicht allein zu sein, trug wesentlich zur Stabilisierung bei.

Auch die fachliche Begleitung wurde als unterstützend erlebt, insbesondere im Hinblick auf die Einordnung eigener Reaktionen und das Entwickeln von Handlungsmöglichkeiten.

Besonders hervorzuheben ist, dass sich aus einer der Gruppen heraus eine selbstorganisierte Selbsthilfegruppe entwickelt hat. Ein Teil der Teilnehmerinnen organisiert eigenständig weitere Treffen und führt den Austausch auch über das Projektende hinaus fort. Dies kann als Hinweis auf die nachhaltige Wirkung des Angebots gewertet werden.

## Grenzen des Angebots

Nicht alle Interessierten konnten dauerhaft an den Gruppen teilnehmen, was unter anderem mit individuellen Belastungen und

äußeren Rahmenbedingungen zusammenhing.

Zudem zeigte sich, dass die Umsetzung weiterer Gruppenangebote trotz vorhandener Nachfrage organisatorisch herausfordernd sein kann.

Einige Teilnehmende an der Gruppe mit unerfülltem Kinderwunsch haben für sich bemerkt, dass der Schmerz darüber, nie Kinder bekommen zu können so groß ist, dass sie das Sprechen darüber in der Gruppe überfordert hat, weshalb sie sich aus der Gruppe zurückgezogen haben.

Insgesamt zeigte sich, dass bei beiden Gruppenangeboten, das Sprechen über das Thema an die persönlichen Belastungsgrenzen ging, weshalb einige für sich entschieden hatten, dass gerade nicht der richtige Zeitpunkt im ihren Leben sei, "diese Büchse zu öffnen".

Die Gruppenangebote boten einen wichtigen Raum für Austausch und Stabilisierung, ersetzen jedoch keine therapeutische Begleitung.

# Hebammensprechstunde

## Zielgruppe

Die traumasensible Hebammensprechstunde richtete sich an Personen mit Gewalterfahrungen, die sich mit Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt oder der frühen Elternschaft auseinandersetzten.

Darüber hinaus konnten sich auch Fachkräfte mit Fragen an die Sprechstunde wenden.

## Ziele

Ziel der Sprechstunde war es, einen geschützten Rahmen für Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und frühe Elternschaft zu bieten, der traumasensibel gestaltet ist.

Dabei standen insbesondere folgende Aspekte im Mittelpunkt:

- Vermittlung von **Wissen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett**
- Unterstützung bei der **Vorbereitung auf medizinische Situationen**
- **Stärkung von Selbstbestimmung** und Handlungssicherheit
- **Reduzierung von Ängsten** im Zusammenhang mit körperlichen und medizinischen Erfahrungen
- Entwicklung **individueller Strategien** für einen möglichst sicheren Geburtskontext

## Rahmen

Die Sprechstunde wurde regelmäßig in Zusammenarbeit mit der (Familien-)Hebamme und Traumazentrierten Fachberaterin Martina Kruse angeboten.

Sie fand in einem festen Rhythmus statt und konnte anonym sowie kostenfrei genutzt werden. Die Sprechstunde wurde online angeboten und konnte so von Zuhause aus wahrgenommen werden. Auch war es möglich, den Termin in der Beratungsstelle an den Geräten von Wildwasser wahrzunehmen und auf Wunsch auch in Begleitung eine\*r Kolleg\*in aus dem Projekt. Teilweise haben sich die Ratsuchenden gewünscht, von ihren Bezugspersonen oder Fachkräften aus anderen psychosozialen Bereichen wie bspw. Eingliederungshilfe begleitet zu werden.

Die Gespräche konnten sowohl vorbereitenden Charakter haben (z. B. bei Kinderwunsch oder Schwangerschaft) als auch konkrete Anliegen im Zusammenhang mit Geburt oder früher Elternschaft aufgreifen.

## Fachlicher Ansatz und Methoden

Die Sprechstunde orientierte sich an einem traumasensiblen Ansatz, der Selbstbestimmung, Transparenz und Wahlmöglichkeiten in den Mittelpunkt stellt. Ein besonderer Fokus lag darauf, Kontrolle und Vorhersehbarkeit zu erhöhen und Unsicherheiten zu reduzieren.

## Themen und Anliegen

- Ängste vor Kontrollverlust während der Geburt
- Unsicherheiten im Umgang mit medizinischen Untersuchungen
- Trigger durch körperliche Nähe oder bestimmte Situationen
- Fragen zu Geburtsorten und -abläufen
- Vorbereitung auf Gespräche mit medizinischem Personal
- Entwicklung individueller Schutz- und Kommunikationsstrategien
- Umgang mit Belastungen im Wochenbett

## Besondere Herausforderungen

Die Nachfrage nach der Sprechstunde schwankte im Projektverlauf. Während zu Beginn ein sehr hohes Interesse bestand und teilweise Wartelisten entstanden, wurde das Angebot in späteren Phasen nicht durchgehend ausgeschöpft.

Dies könnte unter anderem mit Bekanntheitsgrad, Zugangswegen sowie individuellen Lebenssituationen der Zielgruppe zusammenhängen. Auch sind einige Termine vereinbart aber nicht wahrgenommen worden. Auch das kann sich mit den aktuellen herausfordernden Lebensumständen der Teilnehmenden erklären lassen.

## Was sich bewährt hat

Die Rückmeldungen zeigen, dass die Sprechstunde für viele Nutzer\*innen eine wichtige Unterstützung darstellte.

Insbesondere die Möglichkeit, sich im Vorfeld mit Abläufen auseinanderzusetzen und individuelle Strategien zu entwickeln, wurde als entlastend und stärkend beschrieben.

Auch die Kombination aus fachlicher Expertise der Hebamme und traumasensibler Haltung erwies sich als besonders wertvoll.

Auch die Möglichkeit online von Zuhause aus teilzunehmen hat die Zugangsbarrieren für einige Teilnehmende reduziert.

## Grenzen des Angebots

Die Sprechstunde konnte eine individuelle Vorbereitung und Begleitung ermöglichen, jedoch keine kontinuierliche geburtshilfliche Betreuung ersetzen.

Zudem war das Angebot zeitlich auf die Projektlaufzeit begrenzt, wodurch keine langfristige Verstetigung gesichert werden konnte.

## Zentrale Elemente

- verständliche Vermittlung medizinischer Informationen
- Besprechung möglicher Abläufe und Optionen
- Entwicklung individueller Strategien im Umgang mit belastenden Situationen
- Unterstützung bei der Erstellung eines traumasensiblen Geburtsplans
- Reflexion von bisherigen Erfahrungen und Ängsten

# Netzwerk und Öffentlichkeit

## Die zentrale Bedeutung von Netzwerken

Die Bedarfserhebung hat gezeigt, dass die Themen sexualisierte Gewalt und Elternschaft in der Praxis häufig getrennt bearbeitet werden. Erfahrungen sexualisierter Gewalt finden in spezialisierten Fachberatungsstellen ihren Platz, während Fragen rund um Familie, Schwangerschaft oder Erziehung eher in der Familien- oder Schwangerenberatung sowie in der Kinder- und Jugendhilfe thematisiert werden. Gleichzeitig betreffen beide Themen häufig dieselben Personen – und damit auch verschiedene Einrichtungen.

Neben dieser strukturellen Trennung wurden sowohl in der Bedarfserhebung als auch im Rahmen von Fortbildungen deutliche Unsicherheiten bei Fachkräften sichtbar. Viele stellten sich Fragen dazu, wie sexualisierte Gewalterfahrungen sensibel angesprochen werden können oder wie mit Kinderschutzthemen im Kontext von Trauma umzugehen ist.

Das vorhandene Wissen und die eigene Handlungssicherheit variierten dabei stark. Während sich einige Fachkräfte sicher im Umgang mit dem Themenfeld fühlten, äußerten andere einen deutlichen Bedarf an niedrigschwelliger Wissensvermittlung, Austauschmöglichkeiten und fachlicher Vernetzung - auch, um Betroffene verantwortungsvoll weiterverweisen zu können.

Nicht jede Beratungs- oder Unterstützungsstelle kann und muss alle Themen gleichermaßen abdecken. Eine fachliche Differenzierung ist im sozialen Bereich notwendig und sinnvoll. Umso wichtiger ist jedoch die Kenntnis über bestehende Angebote, deren Möglichkeiten und Grenzen sowie ein verlässlicher Austausch zwischen den beteiligten Akteur\*innen.

**Vernetzung schafft die Grundlage dafür, dass Betroffene passende Unterstützung finden – und Fachkräfte ihre Arbeit mit mehr Sicherheit und Rollenklarheit gestalten können.**

Die hohe fachliche Relevanz des Themas wurde durch eine breite Resonanz im professionellen Umfeld sichtbar. Neben Anfragen anderer Beratungsstellen und fachlichem Austausch mit unterschiedlichen Einrichtungen zeigte sich dies auch in der Zusammenarbeit mit der Unabhängigen Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs sowie im Interesse auf Fachveranstaltungen und in überregionalen Kontexten.

## Ziele der Netzwerkarbeit

Die Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit im Projekt umfasste verschiedene Ebenen: Fachlichen Austausch, Wissensvermittlung und Sensibilisierung für das Thema, öffentliche Sichtbarkeit sowie vertiefte Kooperationen mit Organisationen.

Ziel war es, das Thema „Trauma und Elternschaft“ sowohl innerhalb bestehender fachlicher Strukturen zu verankern als auch darüber hinaus sichtbarer zu machen und neue Zugänge für Betroffene zu schaffen.

## Fachliche Vernetzung und Austausch

Das Projekt wurde regelmäßig in bestehenden fachlichen Netzwerken und Arbeitskreisen vorgestellt. Dies diente zum einen dazu, das Projekt mit seinen Angeboten in der Region bekannt zu machen und so die Zugangswege für Betroffene zu erweitern. Zum anderen trug bereits die Vorstellung der Thematik zu einer ersten Sensibilisierung der beteiligten Fachkräfte bei.

Gleichzeitig bot die Teilnahme an Netzwerken die Möglichkeit, Rückmeldungen aus unterschiedlichen Arbeitsfeldern aufzunehmen, Bedarfe besser zu verstehen und weitere Unterstützungsstrukturen kennenzulernen.

Die Netzwerke reichten von regionalen Zusammenschlüssen – etwa im Kontext der Frühen Hilfen – bis hin zu landesweiten Fachgremien. Dadurch konnte das Thema „Trauma und Elternschaft“ in unterschiedlichen Handlungsfeldern platziert und aus verschiedenen fachlichen Perspektiven betrachtet werden.

Eine Herausforderung stellte die Anbindung an medizinische Einrichtungen dar. Trotz einzelner Kontakte – etwa zu Hebammen oder im Kontext von Ausbildungsgängen – gelang es nur begrenzt, Kliniken oder gynäkologische Praxen nachhaltig einzubinden. Dies verweist auf strukturelle Zugangsbarrieren in diesem Bereich und unterstreicht den Bedarf an gezielten Strategien zur stärkeren Einbindung medizinischer Akteur\*innen.

## Der Netzwerktag

Ein zentrales Element der Vernetzungsarbeit war die Durchführung eines Netzwerktages, zu dem Fachkräfte aus unterschiedlichen Arbeitsfeldern eingeladen wurden. Ziel war es, das Thema „Trauma und Elternschaft“ stärker in den fachlichen Diskurs einzubringen und den Austausch zwischen verschiedenen Professionen zu fördern.

Insgesamt nahmen 23 Fachkräfte aus unterschiedlichen Bereichen teil, u.a. aus Fachberatungsstellen, Drogenberatung, Eltern-Kind-Wohnen, Begleitete Elternschaft, Erziehungshilfe, Frühe Hilfen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Hebammen, Geburtskliniken sowie weitere psychosoziale und medizinische Arbeitsfelder.



Impressionen Netzwerktag 2024

Nach einer Einführung in das Projekt, die Bedarfserhebung und erste Praxiserfahrungen folgte ein Speed-Dating-Format, in dem sich die Teilnehmenden über ihre Arbeitsfelder und Berührungspunkte mit dem Thema austauschen konnten. Anschließend arbeiteten sie in moderierten Gruppen zu drei Schwerpunktthemen.

Den Abschluss bildete ein gemeinsamer Austausch im Plenum. Die Resonanz auf die Veranstaltung war sehr positiv. Viele Teilnehmende betonten die Relevanz des Themas für ihre Praxis und äußerten den Wunsch nach weiterer Vernetzung.

- **Transgenerationale Weitergabe von Traumafolgen**
- **Eltern mit traumatischen Erfahrungen im Kontext der Frühen Hilfen**
- **Eltern mit traumatischen Erfahrungen und Kinderschutz**

Schwerpunktthemen der Diskussionsgruppen

Gleichzeitig zeigte sich im Nachgang, dass sich diese Dynamik nur begrenzt verstetigen ließ. So wurde beispielsweise die Idee eines gemeinsamen Netzwerk-Steckbriefsystems zur besseren Vernetzung zwar positiv aufgenommen, jedoch von vielen Netzwerkpartner:innen nicht weiterverfolgt.

Dies verweist auf eine zentrale Herausforderung: Trotz inhaltlichen Interesses fehlen im Arbeitsalltag häufig zeitliche und strukturelle Ressourcen, um begonnene Vernetzungsprozesse langfristig aufrechtzuerhalten.

Mögliche Diskussionsfragen für Gruppe 1 –  
**Transgenerationale Weitergabe von Traumata:**

1. Durch eure berufliche Brille: Wo begegnet Euch das Thema „Transgenerationale Weitergabe von Traumata“?
2. Welche Erfahrungen habt Ihr damit gemacht?
3. Wo seht Ihr in Bezug auf das Thema „Transgenerationale Weitergabe“ Möglichkeiten und Grenzen Eurer Angebote?
4. Was bräuchte es für das Thema „Transgenerationale Weitergabe“? Was würdet Ihr euch wünschen?
5. Auf welche Weise wollen wir in Bezug auf das übergeordnete Thema „Trauma und Elternschaft“ weiter miteinander arbeiten?

Wildwasser Bielefeld Arbeitsimpulse Netzwerktag 2024



Impressionen Netzwerktag 2024



## Sensibilisierung und Wissenstransfer

Ein zentrales Anliegen des Projekts war die Sensibilisierung von Fachkräften für die Zusammenhänge von sexualisierter Gewalt und Elternschaft. Die Bedarfserhebung hatte gezeigt, dass viele Fachkräfte in unterschiedlichen Arbeitsfeldern mit dem Thema konfrontiert sind, sich jedoch häufig mehr konkretes Praxiswissen wünschen.

Vor diesem Hintergrund wurden passgenaue Fortbildungsformate entwickelt, die sowohl als kurze Einstiegsmodule als auch als längerfristige Prozesse angelegt sein konnten und sich an den jeweiligen Bedarfen der Teilnehmenden orientierten.

Ein besonders intensiver und längerfristiger Prozess ergab sich aus der Zusammenarbeit mit einem Team aus dem Bereich Eltern-Kind-Wohnen. Die Kooperation begann bereits vor Projektstart und wurde im Rahmen des Projekts weitergeführt und inhaltlich vertieft.

Über einen Zeitraum von mehr als einem Jahr fanden regelmäßig insgesamt 10 Fortbildungsböcke statt, die gezielt an den Bedarfen der Fachkräfte ansetzten.

Die Themen wurden gemeinsam entwickelt und orientierten sich sowohl an fachlichen Grundlagen als auch an konkreten Herausforderungen aus dem Arbeitsalltag.

## Fortbildungsinhalte

- Grundlagenwissen zu sexualisierter Gewalt und möglichen Folgen
- Auswirkungen von Traumafolgen auf Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Trauma und Bindung
- Transgenerationale Weitergabe von Traumafolgen
- Kommunikation zum Thema sexualisierte Gewalt
- Praxisnahe Methoden und Tools
- Traumasensibles Arbeiten im Kontext von Eltern-Kind-Wohnen

Durch die kontinuierliche Zusammenarbeit entstand ein gemeinsamer Reflexionsraum, in dem fachliche Fragen vertieft und konkrete Handlungsmöglichkeiten entwickelt werden konnten. Die wiederholten Treffen ermöglichten es, Inhalte nicht nur einmalig zu vermitteln, sondern im Arbeitsalltag zu verankern und weiterzuentwickeln.

Ein weiteres Beispiel für die Verbindung von Vernetzung, Sensibilisierung und konkreter Angebotsentwicklung stellt die Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte Hedwig Dornbusch-Schule in Bielefeld dar.

In einem ersten Schritt wurden das Projekt sowie zentrale Ergebnisse der Bedarfserhebung den Kursleiter\*innen der Einrichtung vorgestellt und durch einen fachlichen Input ergänzt. Ziel war es, die Kursleiter\*innen für mögliche Auswirkungen von Gewalterfahrungen zu sensibilisieren und ihnen eine fachliche Einordnung für Verhaltensweisen zu geben, die im Alltag zunächst schwer nachvollziehbar erscheinen können.

Dabei knüpften wir auch an bestehende Erfahrungen der Fachkräfte an, etwa im Umgang mit traumatischen Geburtserfahrungen.

Es wurde deutlich, dass sich Reaktionsweisen von Betroffenen in unterschiedlichen Kontexten ähneln können und ein traumasensibles Verständnis hier eine wichtige Orientierung bietet.



Impressionen Im Hier und Jetzt für Familien 2026

Darauf aufbauend wurde ein digitaler Elternabend durchgeführt, der sich an Eltern richtete und sowohl Informationen zum Thema



Impressionen Im Hier und Jetzt für Familien 2026

als auch Einblicke in das Projekt bot.

Das Format wurde bewusst niedrigschwellig gestaltet: Eine Teilnahme war ohne Anmeldung möglich, ebenso konnte der Elternabend ohne eingeschaltete Kamera genutzt werden. Dadurch wurde es Teilnehmenden ermöglicht, sich dem Thema

zunächst unverbindlich zu nähern, ohne selbst sichtbar werden zu müssen.

Gleichzeitig bot das digitale Setting die Möglichkeit, von einem selbstgewählten, als sicher erlebten Ort aus teilzunehmen und den Kontakt jederzeit unterbrechen zu können. Dies erwies sich insbesondere für Menschen mit belastenden Erfahrungen als wichtiger Zugang.

Ergänzend entstand ein offenes Angebot für Familien mit Kindern

unter dem Titel „Im Hier und Jetzt sein für Familien – achtsam durch den Familienalltag“. Die Veranstaltung verband niedrigschwellige Wissensvermittlung mit praktischen Übungen und ermöglichte es Eltern und Kindern, gemeinsam Strategien im Umgang mit Stress und Anspannung kennenzulernen und auszuprobieren.

Dabei wurde bewusst eine alltagsnahe und nicht-pathologisierende Sprache gewählt. Statt den Begriff „Trauma“ in den Vordergrund zu stellen, wurde mit Begriffen wie „Stress“ und „Anspannung“ gearbeitet, um einen niedrigschwelligen Zugang für möglichst viele Familien zu ermöglichen.

Die Kooperation verdeutlicht, wie durch Vernetzung mit bestehenden Angeboten neue Zugänge für unterschiedliche Zielgruppen geschaffen werden können.

## Sichtbarkeit

Neben der Sensibilisierung von Fachkräften war auch die Öffentlichkeitsarbeit ein wichtiger Bestandteil des Projekts. Ziel war es, das Thema sichtbarer zu machen, Betroffene zu erreichen und zur Enttabuisierung beizutragen.

Dabei ging es zum einen darum, Betroffenen zu vermitteln:

*Ich bin mit meinen Erfahrungen nicht allein.*

Zum anderen sollte die allgemeine Öffentlichkeit für die Zusammenhänge von Trauma und Elternschaft sensibilisiert werden und somit auch ein Stück zur Enttabuisierung beizutragen.

Die Öffentlichkeitsarbeit erfolgte unter anderem durch Beiträge in regionalen Medien, darunter ein Artikel in einer Regionalzeitung. Darüber hinaus wurde ein Radiobeitrag im Rahmen der WDR-Sendung „Neugier genügt“ produziert und ausgestrahlt, an dem sowohl Mitarbeitende als auch Nutzerinnen beteiligt waren.

Ergänzend wurde das Projekt über die Social-Media-Kanäle der Beratungsstelle sichtbar gemacht.

## Gemeinsame Entwicklungen

Neben Vernetzung, Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit spielten im Projekt auch vertiefte Kooperationen eine wichtige Rolle. Diese gingen über den fachlichen Austausch hinaus und zielten darauf ab, gemeinsam mit anderen Akteur\*innen Inhalte weiterzuentwickeln und Perspektiven aus der Praxis in

übergeordnete Diskurse einzubringen.

Eine zentrale Kooperation bestand mit der Unabhängigen Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs. Im Rahmen dieser Zusammenarbeit wurde unter unserer organisatorischen Begleitung eine Fokusgruppe mit Betroffenen durchgeführt. Thema war der Umgang mit der Frage, wie über eigene Gewalterfahrungen gegenüber den eigenen Kindern gesprochen werden kann.

Die Fokusgruppe bot Betroffenen einen geschützten Raum, ihre Erfahrungen, Fragen und Strategien zu teilen. Die Ergebnisse flossen in einen Forschungsbericht der Kommission ein und trugen dazu bei, die Perspektiven von Betroffenen im fachlichen und gesellschaftlichen Diskurs sichtbar zu machen.

Die Zusammenarbeit verdeutlicht, wie wichtig es ist, Erfahrungen aus der Praxis in überregionale und strukturelle Zusammenhänge einzubringen. Gleichzeitig zeigt sie, dass Kooperationen nicht nur dem Wissenstransfer dienen, sondern auch dazu beitragen können, Themen nachhaltig im fachlichen Diskurs zu verankern.



Aufarbeitungskommission 2024

# Stimmen und Perspektiven

## Stimmen von Betroffenen

Am Ende des Projekts baten wir Nutzer\*innen der Einzelberatung und Gruppenangebote um eine Rückmeldung.

Auf die Frage, was sie als **hilfreich** erlebt haben, wurden insbesondere folgende Aspekte genannt:

- ein geschützter Rahmen zur Selbstreflexion
- eine wertschätzende Begleitung und Atmosphäre im Einzel und in der Gruppe
- der Austausch mit anderen Betroffenen
- das Erleben, mit den eigenen Erfahrungen nicht allein zu sein
- fachlicher Input sowie die Begleitung und Struktur der Gruppen

Mehrere Rückmeldungen beschrieben zudem positive Veränderungen im Verlauf der Teilnahme:

*„Bessere Verarbeitung meiner Erfahrung mit dem Thema. Ich erlebe meine Selbstwirksamkeit stärker. Verbesserte Eltern-Kind-Beziehung.“*

Aus: Evaluation Trauma und Elternschaft 2026

*„Insgesamt habe ich positive Veränderungen bemerkt, weil ich mich bestärkt gefühlt habe und mein Verhalten besser annehmen kann bzw. verstehe“*

Aus: Evaluation Trauma und Elternschaft 2026

Weniger hilfreiche Aspekte bezogen sich auf die begrenzten zeitlichen Ressourcen, wie folgende Rückmeldung verdeutlicht:

*„Der zeitliche Rahmen war sehr eng, sowohl bei den einzelnen Treffen als auch durch die langen Abstände. Es hätten auch mehr Treffen sein können.“*

Aus: Evaluation Trauma und Elternschaft 2026

Besonders erfreulich waren spontane Rückmeldungen, die nach längerer Zeit die langfristigen Effekte der Unterstützung im Projekt Trauma und Elternschaft ansprechen.

*„Sie haben mir während meiner Schwangerschaft sehr geholfen. Heute bin ich glückliche Mama eines fast zweijährigen Kindes. Es geht uns gut und ich möchte mich sehr dafür bedanken.“*

Aus: Evaluation Trauma und Elternschaft 2026

Zudem war es in einigen Fällen gewünscht, auch über einzelne Lebensphasen hinaus auf Unterstützung zurückgreifen zu können.

*„Ich würde mich freuen, noch einmal ein Gespräch führen zu können.“*

Aus: Evaluation Trauma und Elternschaft 2026

## **Rückmeldungen der Fachkräfte**

Auch Fachkräfte aus unterschiedlichen Arbeitsfeldern berichteten von der Relevanz des Themas und den Auswirkungen der Angebote auf ihre Praxis.

Aussagekräftige Beispiele habe wir auf den folgenden Seiten zusammengestellt.

Die Rückmeldungen der Fachkräfte verdeutlichen, dass traumasensible und spezialisierte Angebote nicht nur für Betroffene eine wichtige Unterstützung darstellen, sondern auch Fachkräfte in ihrer Handlungssicherheit stärken und zur Verbesserung von Versorgungsprozessen beitragen können.

*„Ich wollte euch noch einmal rückmelden, dass die Hebammenberatung in einem Fall wirklich sehr hilfreich war. Eine Frau mit Erfahrungen sexualisierter Gewalt berichtete nach der Geburt, dass sie diese als sehr positiv erlebt hat – insbesondere, weil ein im Vorfeld erstellter Brief mit traumaspezifischen Hinweisen für das Geburtsteam eine große Unterstützung war. Das Team hat ihre Bedürfnisse konsequent berücksichtigt, hat alle Schritte angekündigt und sie in Entscheidungen einbezogen. Im Vergleich zu einem früheren Klinikaufenthalt sei die Situation diesmal als deutlich sicherer und respektvoller erlebt worden.“*

*Es hat mich sehr berührt, dass es gelungen ist, unter diesen Voraussetzungen ein positives Geburtserlebnis zu ermöglichen. Gerade für stark belastete Patient\*innen ist es sehr wertvoll, wenn der Start ins Leben mit einem Kind nicht mit einer erneuten Traumatisierung verbunden ist. Ich finde euer Projekt sehr wichtig.“*

\*\*\*

Rückmeldung einer Fachkraft zur Nutzung der Hebammensprechstunde

*„Die Zusammenarbeit im Projekt ‚Trauma und Elternschaft‘ war für uns als Familienbildungsstätte besonders wertvoll, da wir einem oft tabuisierten und zugleich hochrelevanten Thema bewusst Raum geben konnten.*

*Durch die Veranstaltungen konnten wir unsere Kursleitenden sensibilisieren und in ihrer Handlungssicherheit stärken sowie Betroffenen und Angehörigen niedrigschwellige Möglichkeiten zum Austausch und zur Unterstützung eröffnen. Insgesamt wurde deutlich, wie gewinnbringend solche Kooperationen sind, um Wissen, Verständnis und konkrete Hilfsangebote nachhaltig in der Familienbildung zu verankern.“*

Rückmeldung der kooperierenden Familienbildungsstätte

## **Team-Reflektion**

Von Beginn an war sowohl im Projektteam als auch im Gesamtteam eine hohe Motivation und Überzeugung für das Projekt spürbar. Die Bedeutsamkeit des Themas und die Freude darüber, dass es durch die Projektförderung möglich wurde, sich diesem Arbeitsfeld intensiver zu widmen, wurde von allen Teammitgliedern geteilt.

Ein Teammitglied beschreibt diese Ausgangssituation so: „Man hatte von Anfang an den Eindruck, das Thema brennt unter den Nägeln.“

Überrascht hat das Team insbesondere die hohe Beteiligung von (bisher) kinderlosen Personen an der Bedarfserhebung. Dies machte noch einmal deutlich, wie intensiv sich viele Betroffene mit dem Thema Elternschaft auseinandersetzen – und wie wenige Angebote es bislang für Menschen gibt, die aufgrund ihrer Gewalterfahrungen ihren Kinderwunsch nicht erfüllen konnten.

Als besonders berührend wurden die Trauer- und Abschiedsprozesse erlebt, die in der Gruppe im Zusammenhang mit unerfülltem Kinderwunsch sichtbar wurden. Auch die inhaltlichen Überschneidungen mit anderen Arbeitsfeldern wurden als bedeutsam wahrgenommen.

So zeigten sich beispielsweise deutliche Parallelen zum Thema „Alter und Trauma“, mit dem sich die Beratungsstelle bereits seit mehreren Jahren beschäftigt. Insbesondere transgenerationale Aspekte spielen in beiden Kontexten eine wichtige Rolle.

Positiv hervorgehoben wurde zudem die große fachliche Resonanz im Außen – sowohl von anderen Beratungsstellen als auch von Medien und Forschung. Dies unterstreicht die Relevanz des Themas über die eigene Einrichtung hinaus.

Berührend waren für das Team insbesondere die vielen Momente in der direkten Arbeit mit Betroffenen, in denen spürbar wurde, dass die Unterstützung hilfreich war – etwa in der Begleitung von Schwangeren, die rückmeldeten, dass die Beratung ihnen geholfen habe, einen für sie stimmigen und sicheren Weg durch Schwangerschaft und Geburt oder in der Begleitung ihrer Kinder zu finden.

Insgesamt wurde deutlich, wie groß der Bedarf an einer traumasensiblen Auseinandersetzung mit dem Thema Elternschaft ist – und wie wichtig es ist, hierfür spezialisierte Räume zu schaffen.

# Resümee

Die Ergebnisse des Projekts „Trauma und Elternschaft“ machen deutlich, dass die Themen sexualisierte Gewalterfahrungen und Elternschaft eng miteinander verbunden sind – in der Praxis jedoch häufig getrennt betrachtet werden.

Sowohl die Bedarfserhebung als auch die Erfahrungen aus Beratung, Gruppenangeboten und Vernetzungsarbeit zeigen, dass betroffene Eltern und Menschen mit Kinderwunsch spezifische Unterstützungsbedarfe haben, die bislang nur unzureichend berücksichtigt werden.

Gleichzeitig wurde deutlich, dass in unterschiedlichen Arbeitsfeldern – von der Beratung über die Jugendhilfe bis hin zur medizinischen Versorgung – ein großes Interesse am Thema besteht. Dem stehen jedoch häufig Unsicherheiten, fehlendes Fachwissen und strukturelle Hürden gegenüber, die einen angemessenen Umgang erschweren.

Aus den Erfahrungen des Projekts lassen sich daher zentrale fachliche und strukturelle Anforderungen ableiten, die im Folgenden zusammengefasst werden.

## Ausblick und Empfehlungen

### Fachübergreifende Grundlagen

Ein zentraler Baustein ist der Aufbau von systematischem Wissen zum Thema sexualisierte Gewalt und deren mögliche Auswirkungen auf Elternschaft.

Dieses Wissen sollte alle Fachkräfte erreichen, die in ihrem beruflichen Kontext mit (werdenden) Eltern und / oder Gewaltbetroffenen arbeiten – und bereits in der Ausbildung verankert werden, beispielsweise in Studiengängen der Hebammenwissenschaften, der Sozialen Arbeit oder der Erziehungswissenschaften.

Darüber hinaus braucht es einen selbstverständlicheren und gleichzeitig sensiblen Umgang mit dem Thema in der Praxis. Ähnlich wie nach anderen intimen, familiären oder gesundheitlichen Themen sollte auch nach möglichen Gewalterfahrungen gefragt werden – nicht verpflichtend für Betroffene, aber als Angebot.

Ein solcher Zugang kann dazu beitragen, das Thema zu enttabuisieren und gleichzeitig Handlungssicherheit auf Seiten der Fachkräfte zu erhöhen.

*„Wir wissen, dass etwa jede dritte Frau in ihrem Leben körperliche und/oder sexuelle Gewalt erlebt. Darüber zu sprechen ist nicht leicht. Wir haben uns hier angewöhnt beim Erstkontakt mögliche Gewalterfahrungen offen anzusprechen und Unterstützung anzubieten. Wenn Sie so etwas erlebt haben, kann es in der Zusammenarbeit hilfreich sein, wenn wir das wissen. Weil wir dann vielleicht Dinge besser einschätzen und passender darauf reagieren können. Falls Sie uns etwas dazu sagen möchten, können Sie das jederzeit tun.“*

Formulierungsvorschlag

## **Medizinische Versorgung und Geburtshilfe**

Im Bereich der Gynäkologie sowie der klinischen und außerklinischen Geburtshilfe braucht es einen konsequent traumasensiblen Umgang mit Patient\*innen.

Dazu gehören unter anderem:

- Transparenz darüber, welche Untersuchungen tatsächlich notwendig sind
- eine klare und kontinuierliche sprachliche Begleitung von Untersuchungen
- die Möglichkeit zur Mitbestimmung und zum Abbruch von Maßnahmen
- ein respektvoller und achtsamer Umgang mit Grenzen

Ziel ist es, Situationen zu vermeiden, in denen Betroffene sich erneut ausgeliefert oder übergangen fühlen.

Um dies zu gewährleisten, sind regelmäßige Fortbildungen für medizinisches und pflegerisches Personal notwendig. Traumasensibilität sollte als fachliche Grundkompetenz verstanden und entsprechend vermittelt werden.

## Fachberatungsstellen

Auch Fachberatungsstellen zum Thema sexualisierte Gewalt sind gefragt, das Thema **Elternschaft stärker mitzudenken**.

Dazu gehört, Räume für Fragen rund um Kinderwunsch, Schwangerschaft, Elternrolle sowie Ängste und Unsicherheiten im Zusammenhang mit der eigenen Biografie zu eröffnen.

Dies betrifft auch Menschen, die ihren Kinderwunsch aufgrund ihrer Gewalterfahrungen bislang nicht verwirklichen konnten, ihn aus Ambivalenz zurückstellen oder sich mit einem unerfüllten Kinderwunsch auseinandersetzen müssen. Fachberatungsstellen sollten daher nicht nur Elternschaft, sondern auch Trauer-, Abschieds- und Klärungsprozesse im Zusammenhang mit nicht realisierter Elternschaft mitdenken.

Ergänzend können **Gruppenangebote** für Eltern oder Menschen mit Kinderwunsch eine wichtige Rolle spielen. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann entlastend wirken, dabei helfen, die eigenen Erfahrungen besser einordnen zu können und somit auch zur Verarbeitung beitragen.

Viele Betroffene erleben es als hilfreich zu erfahren, dass ihre Gedanken, Gefühle und Herausforderungen nachvollziehbare Reaktionen auf ihre Erfahrungen sind.

Dies kann wiederum die Selbstwirksamkeit stärken und langfristig auch das Risiko transgenerationaler Weitergabe von Belastungen reduzieren.

## Familienberatung

In der Familienberatung sowie in Angeboten der Kinder- und Jugendhilfe braucht es eine **konsequent traumasensible Haltung**.

Dazu gehört:

- ein Wissen um mögliche Folgen sexualisierter Gewalt
- ein Verständnis für ambivalente oder schwer einzuordnende Verhaltensweisen
- ein Bewusstsein für die häufig vorhandene Sorge vor Stigmatisierung und somit auch der Skepsis gegenüber (staatlichen) Institutionen

Gleichzeitig ist es wichtig, nicht ausschließlich defizitorientiert zu arbeiten, sondern auch die **Ressourcen und Entwicklungspotenziale** gewaltbetroffener Eltern in den Blick zu nehmen.

Eine traumasensible Haltung bedeutet in diesem Kontext, sowohl Belastungen als auch Kompetenzen wahrzunehmen und Eltern in ihrer Rolle zu stärken, ohne ihre Erfahrungen auszublenden.

## Versorgungslücken

Die Erfahrungen aus dem Projekt machen deutlich, dass im Themenfeld „Trauma und Elternschaft“ weiterhin zentrale Versorgungslücken bestehen.

Eine wesentliche Herausforderung liegt in der **fehlenden Verknüpfung** unterschiedlicher Hilfesysteme. Angebote zu sexualisierter Gewalt, Elternschaft, Schwangerschaft und Kinderschutz bestehen häufig nebeneinander, ohne systematisch aufeinander bezogen zu sein. Für Betroffene bedeutet dies, dass sie ihre Anliegen oft selbst in unterschiedliche Kontexte tragen müssen – verbunden mit der wiederholten Entscheidung, ob und wie sie über ihre Erfahrungen sprechen.

Zudem fehlen vielerorts niedrigschwellige, spezialisierte Angebote, die beide Themenfelder gemeinsam in den Blick nehmen. Insbesondere für Menschen mit Kinderwunsch oder in frühen Phasen der Elternschaft bestehen bislang nur wenige passgenaue Unterstützungsangebote.

Auch im Bereich der medizinischen Versorgung und der Jugendhilfe zeigen sich Unsicherheiten im Umgang mit dem Thema sowie fehlende klare Handlungsleitfäden.

Fachkräfte sind häufig auf individuelle Lösungen angewiesen, was zu Uneinheitlichkeit im Umgang mit Betroffenen führen kann.

Darüber hinaus erschweren **zeitliche und strukturelle Rahmenbedingungen** – etwa knappe Ressourcen, hohe Fallzahlen oder fehlende Fortbildungsangebote – eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema im Arbeitsalltag.

## Politik

Um die bestehenden Versorgungslücken zu schließen, sind sowohl fachliche Weiterentwicklungen als auch strukturelle Veränderungen notwendig.

Zentral ist die Verankerung von traumasensiblen Wissen in Aus- und Weiterbildung unterschiedlicher Berufsgruppen. Dies betrifft insbesondere Fachkräfte in der Beratung, der Jugendhilfe sowie im medizinischen Kontext.

Auf politischer Ebene ist es **notwendig, entsprechende Angebote langfristig zu finanzieren und strukturell abzusichern**. Projekte wie „Trauma und Elternschaft“ zeigen den Bedarf und die Wirksamkeit solcher Ansätze, sind jedoch häufig zeitlich begrenzt und nicht nachhaltig abgesichert.

## Forderungen

- **Ausbau** niedrigschwelliger, spezialisierter Angebote, die Trauma und Elternschaft gemeinsam berücksichtigen
- **digitale und ortsunabhängige Angebote**, die insbesondere für Eltern im ländlichen Raum, bei eingeschränkter Mobilität oder fehlender Kinderbetreuung einen niedrigschwelligen Zugang ermöglichen und zugleich flexible sowie selbstbestimmte Teilnahmeformen bieten
- **verbindliche (digitale) Fortbildungsangebote** für Fachkräfte in relevanten Arbeitsfeldern

- **Förderung von Vernetzungsstrukturen**, die einen Austausch zwischen unterschiedlichen Hilfesystemen ermöglichen
- **Entwicklung von Handlungsleitfäden**, die Fachkräfte im Umgang mit betroffenen Eltern unterstützen

# Nachhaltigkeit

Das Projekt hat gezeigt, dass ein großes Interesse und ein deutlicher Bedarf an Angeboten im Themenfeld „Trauma und Elternschaft“ bestehen – sowohl bei Betroffenen als auch bei Fachkräften.

Gleichzeitig zeigt sich auch, dass der Aufbau spezialisierter Angebote für die Zielgruppe Zeit, kontinuierliche Vernetzungsarbeit und den Aufbau von Vertrauen erfordert. Viele Entwicklungen im Projektverlauf – etwa steigende Anfragen oder vertiefte Kooperationen – verdeutlichen, dass sich Wirkung häufig erst mit zeitlicher Verzögerung entfaltet.

Daher stellt sich die Frage, wie die im Projekt entwickelten Ansätze langfristig gesichert und weitergeführt werden können. Viele der entstandenen Angebote und Strukturen sind an eine Projektfinanzierung gebunden und damit zeitlich begrenzt.

Um nachhaltige Veränderungen zu erreichen, braucht es:

- **eine dauerhafte Verankerung entsprechender Angebote in bestehenden Strukturen**
- **die kontinuierliche Qualifizierung von Fachkräften**
- **sowie eine verstetigte Vernetzungsarbeit zwischen den beteiligten Arbeitsfeldern**

Langfristig kann so dazu beigetragen werden, dass die Verbindung von Trauma und Elternschaft nicht mehr als Randthema behandelt wird, sondern selbstverständlich in der Praxis mitgedacht wird.

# Weiterführende Materialien und Empfehlungen

Im Verlauf des Projektes sind uns zum Einen tolle Veröffentlichungen anderer Fachkräfte zu dem Thema begegnet. Zum Anderen durften wir selbst dazu beitragen, dass das Thema Trauma und Elternschaft eine öffentliche Stimme bekommt und bei der Entstehung von spannendem Material unterstützen. Die folgenden Aufzählungen sind daher nur eine kleine Auswahl von Empfehlungen rund ums Thema Trauma und Elternschaft. Stand: Juni 2026.

Wir würden uns freuen, wenn sich in den kommenden Jahren die Verfügbarkeit von Medien zu diesen Inhalten erweitert.

## Fachliteratur und -artikel

- **Kruse, Martina (2017):** *Traumatisierte Frauen begleiten. Das Praxisbuch für Hebammenarbeit, Geburtshilfe und Frühe Hilfen.* Stuttgart: Hippokrates.
  - Praxisorientiertes Fachbuch zur traumasensiblen Begleitung rund um Schwangerschaft und Geburt.
- **Simkin, Penny; Klaus, Phyllis (2015):** *Wenn missbrauchte Frauen Mütter werden. Die Folgen früher sexueller Gewalt und therapeutische Hilfen.* Stuttgart: Klett-Cotta.
  - Grundlagenwerk zu Auswirkungen sexualisierter Gewalt auf Schwangerschaft und Mutterschaft.

- **Zillig, Ute (2017):** *Die transgenerationale Weitergabe von Traumatisierungen als alternativlose Tatsache? Das Mutmachen für die Gegenwart als elementarer Bestandteil traumasensibler Elternarbeit.* In: Trauma & Gewalt, 11. Jahrgang, Heft 3, S. 234–244.
  - Fachartikel zur Weitergabe von Traumafolgen und Bedeutung von Ressourcenorientierung.

## Studien

- **Kavemann, Barbara; Nagel, Bianca; Pham, Stefanie (2025):** *Elternschaft nach sexueller Gewalt in Kindheit und Jugend. Was bedeutet es, nach sexueller Gewalt in der Kindheit selbst Kinder zu haben und elterliche Verantwortung zu tragen?* Berlin: Unabhängige Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs.
  - Studie zu Erfahrungen, Herausforderungen und Unterstützungsbedarfen betroffener Eltern.
- **Dreßing, Harald et al. (2025):** *Sexualisierte Gewalt gegen Kinder und Jugendliche. Eine bundesweite, auf Repräsentativität ausgelegte Befragung zu Prävalenz, situativem Kontext und den Folgen.*

Dtsch Arztebl Int 2025; 122: 285–91. DOI: 10.3238/ arztebl.m2025.0076.

→ Studie zur aktuellen Prävalenz sexualisierter Gewalt gegen Kinder und Jugendliche

## Podcasts

- **einbiszwei** – Folge: *Wenn man in der Kindheit sexueller Gewalt ausgesetzt war – wie ist es dann, über eigene Kinder nachzudenken?*  
<https://beauftragte-missbrauch.de/mediathek/podcast-einbiszwei/uebersicht-podcast-einbiszwei>  
→ Gespräch über Kinderwunsch und Elternschaft nach sexualisierter Gewalt.
- **MiRA SHOW** – Folge: *Bin ich schuld, wenn meine Mama traurig ist?*  
<https://mira-welt.de/pages/film>  
→ Podcast für (innere) Kinder über den Umgang und die Verantwortung über Gefühle

## Radiobeiträge

- **Neugier genügt: Trauma und Elternschaft.** WDR 5. <https://www1.wdr.de/radio/wdr5/sendungen/neugier-genuegt/feature-trauma-und-elternschaft-100.html>  
→ Radiobeitrag mit Einblicken in Erfahrungen Betroffener und fachliche Perspektiven.

## Presse und Medien

- **Süddeutsche Zeitung: Sexuelle Gewalt – „Es passiert nicht einfach so“.**  
<https://www.sueddeutsche.de/leben/missbrauch-eltern-kinder-praevention-li.3243187?reduced=true>  
→ Interview mit einer Betroffenen und ihrer erwachsenen Tochter über Ängste, Verantwortung und Erfahrungen im Kontext von Elternschaft nach sexualisierter Gewalt.

