



Unabhängige Kommission
des Bundes zur Aufarbeitung
sexuellen Kindesmissbrauchs

Der Blick von Menschen mit Heimerfahrung auf das Älterwerden

Sorgen, Wünsche und Forderungen

„Nicht nochmal, nicht mit mir“

Autorinnen:

Silke Birgitta Gahleitner,
Bianca Nagel, Senta Ebinger,
Mirjam S. Kern, Annika Banik,
Marie Martensen, Maite Gabriel,
Felipa Zielke, Franziska Weiser

Illustrationen:

Nadine Scherer



Inhalt

Einleitung	4
Kapitel 1: Heimerfahrungen und ihre Folgen	6
Heimerfahrungen	7
Folgen	9
Bewältigung	12
Kapitel 2: Erwartungen und Wünsche im Alter	14
Verlust von Privatsphäre	16
Verlust von Autonomie – Angst vor Zwang	18
Sorgen im Hinblick auf (körperliche) Pflege	20
Sorgen im Hinblick auf Beziehungsqualität	22
Sorge vor erneuter Gewalt	24
Existenzängste und Wahlfreiheit	26
Sorge vor Stigmatisierung	28
Sorge vor mangelnder Beistandschaft	30
Forderungen und Empfehlungen	32
Kapitel 3: Stimmen aus der Praxis	34
Kapitel 4: Weiterführende Informationen und Hilfen	38
Bestehende Projekte, Materialien und Anlaufstellen	39
Würdevoll leben und altern – Hilfreiche Stellen	40
Die passende Pflege finden – Eine Checkliste mit hilfreichen Fragen	65
Endnoten	69

Einleitung

Die ehemalige Heim- und „Fürsorge“-Erziehung in der BRD und DDR verletzte Kinder und Jugendliche massiv in ihren Menschenrechten. Die in der Regel traumatischen (Gewalt-)Erfahrungen führten in allen Lebensbereichen zu zahlreichen Folgeerscheinungen. Dazu gehören nicht nur körperliche und psychische Erkrankungen, sondern auch soziale Not- und Armutslagen. Dennoch sind Betroffene mit viel eigener kreativer Überlebenskraft weit durch ihr Leben gelangt, so wie es eine Interviewpartnerin beschreibt: *„Ich habe es überlebt (...) mit viel Mut.“* Viele Menschen mit Heimerfahrungen haben jedoch – aus gutem Grund – lange Zeit über die erfahrene psychische, physische und sexualisierte Gewalt geschwiegen. Auch wenn eine Wiedergutmachung nicht möglich ist, gibt es Wege, Betroffenen öffentlich Anerkennung und Respekt zu zollen sowie entstandenes Leid abzumildern. Die gesellschaftliche Anerkennung des erfahrenen Unrechts und entsprechende Angebote sind daher für die Bewältigung der Erfahrungen von großer Bedeutung.

Viele Menschen, die ihre Kindheit und Jugend nach dem Ende der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft (ganz oder zeitweise) in Heimen verbringen mussten, haben nun ein Alter erreicht, in dem sie wieder verstärkt auf Unterstützung angewiesen sind. Sie haben zum Teil große Angst davor, im Alter wieder in einer Institution leben zu müssen. Die damit verbundenen Abhängigkeiten bergen die Gefahr, dass sich alte traumatische Erfahrungen wieder aktualisieren. Es bedarf daher vielfältiger Überlegungen über professionelle wie selbsthilfeorientierte Unterstützungsangebote, die den Erhalt und Ausbau von Bewältigungsstrategien ermöglichen – und dies trotz fehlender Ressourcen in der Pflege.

Die Unabhängige Kommission des Bundes zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs untersucht seit 2016 Ausmaß, Art und Folgen der sexualisierten Gewalt gegen Kinder und Jugendliche, auch in Institutionen wie Kinderheimen. Ein aktuelles Projekt der Aufarbeitungskommission widmet sich der Frage, wie es gelingen kann, ehemaligen Heimkindern ein würdiges Altern zu ermöglichen. Dafür haben wir mit Betroffenen gesprochen und ihre Ängste, Ideen und Vorschläge gesammelt. Einige dieser

Ergebnisse finden Sie in der vorliegenden Broschüre. Sie gibt zunächst einen Überblick über die damaligen Zustände in den Heimen und deren Folgen für das Leben der ehemaligen Heimkinder, um anschließend konkret auf ihre Sorgen, Wünsche und Forderungen einzugehen.

Vor allem möchten wir mit dieser Broschüre die Aussagen aus den Gesprächen für andere Betroffene zugänglich machen. Die Erfahrung, anderen Überlebenden zuzuhören oder selbst zu erzählen und sich dabei gegenseitig zu verstehen, kann, wie eine Interviewpartnerin beschreibt, „*die Seele berühren*“, die Welt für einen Moment heiler machen oder langfristig entlastend wirken. Im letzten Teil wird über bestehende Projekte sowie Anlaufstellen hinsichtlich Altersversorgung und Pflege informiert. Dies geschah auf den Hinweis der Betroffenen, die anderen vermitteln wollen: „*Das ist ganz wichtig, diese Sache zu erfahren: ‚Hey, du bist nicht allein!‘*“

Die Broschüre ist daher vor allem für Betroffene verfasst und gestaltet. Sie eignet sich aber auch für Angehörige und engagierte Fachkräfte, die ihr Wissen für die Arbeit mit Betroffenen vertiefen möchten. Wir hoffen, damit zu einem besseren Verständnis der Situation ehemaliger Heimkinder beizutragen und Anregungen dafür zu geben, wie sich das Leben für sie im Alter gestalten kann.



Kapitel 1: Heimerfahrungen und ihre Folgen



Heimerfahrungen

Viele Kinder und Jugendliche, die in den Heimen der BRD und der DDR lebten, erfuhren dort unfassbare Gewalt.¹ Auch wenn sich die Erfahrungen zwar von Person zu Person, von Heim zu Heim und von DDR zu BRD unterscheiden – wirken die Folgen und Erinnerungen bei allen bis heute nach. Die Heimerziehung war in beiden Teilen Deutschlands von rigiden Erziehungsvorstellungen geprägt. Die Kinder lebten mehrheitlich in menschenunwürdigen Verhältnissen und waren körperlicher, seelischer und sexualisierter Gewalt ausgesetzt. Inzwischen bestätigen zahlreiche Aufarbeitungsberichte, was viele Betroffene schon Jahre zuvor geäußert haben: In den Heimen kam es in großem Umfang zu Menschenrechtsverletzungen.

Einige Betroffene hatten bereits in ihren Familien Misshandlungen oder Vernachlässigung erlebt, andere ihre Eltern verloren. Wieder andere galten als „verhaltensauffällig“ oder sie bzw. ihre Familie als „politisch falsch eingestellt“. In beiden Teilen Deutschlands genügte als Einweisungsgrund ins Heim oft bereits ein Abweichen von dem, was als gesellschaftliche Norm galt.² In der DDR gab es eine Hierarchie von Heimen: von Normalheimen über Spezialheime bis hin zu Jugendwerkhöfen und dem Geschlossenen Jugendwerkhof Torgau mit immer härteren bis zu haftähnlichen Bedingungen für die Kinder und Jugendlichen.

In beiden Systemen spielte der einzelne junge Mensch mit seinen Bedürfnissen, Verletzungen und Besonderheiten praktisch keine Rolle. Im Mittelpunkt stand nicht das Kind, sondern seine Anpassung – an das Kollektiv, an die Ordnung, an die Vorstellungen der Erwachsenenwelt. Die Methoden, die dafür eingesetzt wurden, waren hart, gewaltvoll und demütigend. Disziplin und Unterordnung bestimmten den Alltag. Emotionale Wärme, Respekt oder Wertschätzung waren die Ausnahme.³



Lesehinweis: Wie im folgenden Beispiel wurden alle Namen der Betroffenen geändert. Sämtliche Zitate beziehen sich auf die Studie „Heimkinder im Alter“ und sind dem zugehörigen Forschungsbericht entnommen.

Zum Beispiel: Herr Conrad⁴

Herr Conrad verbrachte seine Kindheit in einer von Nonnen geführten kirchlichen Heimeinrichtung. Es handelte sich um eine große Anlage mit landwirtschaftlichem Betrieb, in dem die Kinder und Jugendlichen tätig sein mussten. Die Einrichtung war umgeben von Mauern, auf denen „*richtig große Glasscherben*“ waren, und durfte nur mit Erlaubnis verlassen werden. Die Nonnen beschreibt Herr Conrad als sehr mächtig und berichtet von Gewalt und Misshandlungen: „*Die haben abends ihren Alkohol reingeknallt (...) und sind durch die Zimmer gegangen. Ein Mucks, und dann wurde richtig gekloppt.*“ Auch Gewalt unter den Kindern und Jugendlichen wurde durch sie gefördert: „*Die Nonnen haben richtig gezoxt, wer wird heute gewinnen?*“ Zur Bestrafung wurden die Kinder und Jugendlichen in „*richtige Verliese*“ im Keller der Einrichtung eingesperrt. Er beschreibt sich und die anderen Kinder als liebesbedürftig: „*Wir (...) haben wirklich an denen gezogen, so, wer kann sich jetzt bei der einkuscheln als kleine Kinder?*“ Kontakte und Freundschaften zu Kindern und Jugendlichen außerhalb der Einrichtung wurden aktiv unterbunden. Auf dem Schulweg erlebten er und die anderen Heimkinder zusätzliche Gewalt und Ausgrenzung durch die anderen Kinder und Jugendlichen der Gegend.

Im Zuge einer Heimreform berichtet Herr Conrad von Veränderungen in der Einrichtung. Nun waren auch Erzieher*innen anwesend, die er als eine Art Kontrolle wahrnahm. Jedoch schildert er auch darüber hinaus weitere (auch sexuelle) Gewalt und Misshandlungen durch Nonnen und durch die Erzieher*innen – sowohl gegen ihn als auch gegen andere Kinder und Jugendliche. Herr Conrad hatte während der Zeit in der Einrichtung wenig Kontakt zu seiner Herkunftsfamilie, so erfuhr er beispielsweise über ein Jahr verspätet vom Tod seiner Urgroßmutter. Seine Mutter hatte die Teilsorge für ihn, außerdem war ein Vormund durch das Jugendamt eingesetzt, von dem er sagt: „*Den habe ich vielleicht als Kleinkind mal im Heim gesehen, ansonsten nie.*“ Bei diesem versuchte er sich auch über die Situation im Heim zu beschweren bzw. Hilfe zu erhalten, erhielt aber keine Reaktion. Herr

Conrad beschreibt sich als „ausgeliefert (...) niemand kam. Ich habe nie eine Kontrolle erlebt“. Während seiner Zeit im Heim wurde kein alltagspraktisches Wissen vermittelt, wie der Umgang mit Geld, Wohnungs- und Ausbildungs-/Jobsuche. So wurde Herr Conrad mit 17 Jahren „als Obdachloser mit einem Müllsack voller Dreckwäsche“ aus dem Heim entlassen, ohne eine weitere Perspektive und ohne auf das Leben außerhalb des Heimes vorbereitet zu sein.

Folgen

Herr Conrad und viele andere Betroffene haben uns erzählt, wie stark diese einschneidenden Erlebnisse bis heute fortwirken und ihr Leben beeinflussen haben. Doris Deuter berichtet zum Beispiel: „Das Heim lässt mich nicht in Ruhe, und ich glaube, solange ich lebe (...) ich hatte keinen Mut gehabt, mir das Leben zu nehmen. (...) Aber ich habe nicht gern gelebt.“ Die Folgen dieser einschneidenden traumatischen Erfahrungen zeigen sich auf vielen Ebenen – körperlich, psychisch, sozial und auch in den finanziellen Lebensverhältnissen.⁵ Betroffene berichten beispielsweise von sozialen Problemen. „Ich habe überhaupt nicht gelernt, mit Menschen umzugehen“ (Andreas Albrecht). Stabile soziale Beziehungen und Nähe zu anderen Menschen aufzubauen, gelingt vielen daher nur schwer.⁶ Zu groß sind das Misstrauen und die Angst vor erneuter Verletzung. „Weil, man hat einfach Angst, wieder reinzufallen und irgendwo ist das Maß voll. Ich kann es nicht mehr“ (Erika Ehlers). Die erlebten Ohnmachtsgefühle führen zudem nicht selten zu Scham- und Schuldgefühlen, weil man nicht eingegriffen hat, auch oder besonders, wenn man selbst in manchen Situationen „davongekommen“ ist.

Auch gesundheitliche Folgen wie Herz-Kreislaufkrankungen, Gelenksbeschwerden oder Kopf- und Magenschmerzen werden von Betroffenen als Folge der mangelnden medizinischen Versorgung, der missbräuchlichen Medikamentengaben und/oder der schweren körperlichen Arbeit und Gewalt in den Heimen gesehen. Körperliche Beschwerden können auch

Ausdruck von psychischer Gewalt sein. Selbstschädigende Versuche, mit dem Erlebten später umzugehen, wie Drogen- oder Alkoholmissbrauch, haben ebenfalls gesundheitliche Auswirkungen.⁷ Dazu kommt bei vielen Betroffenen eine Vermeidung von Arztbesuchen und Klinikaufenthalten im weiteren Leben, da dies an frühere Situationen erinnert.

Das Gefühl, vergangene Situationen wieder zu erleben, ist sehr belastend: „Diese ganzen Erinnerungen, diese ganzen Filme, die da andere unbewusst vorholen (...) ich war nicht mehr in der Arztpraxis, ich war zurückversetzt an einen ganz anderen Ort“ (Erika Ehlers). Nach dem Verlassen des Heims waren viele junge Erwachsene, wie auch Herr Conrad, zudem schlecht auf ein eigenständiges Leben vorbereitet. Sie hatten kaum Geld und meist keine Familie oder Angehörige, die sie unterstützt hätten. Dadurch leben ehemalige Heimkinder häufiger in Armut, sind wohnungslos oder begehen Straftaten als Folge existenzieller Not.⁸



Zusammenfassung häufiger Folgen:⁹

Psychisch:

- Alpträume und sich aufdrängende Erinnerungen
- Ängste und Panik, besonders vor Situationen oder Personen, die an die gewaltvollen Ereignisse erinnern
- Vermeidungsverhalten
- Depressionen
- Hohe Anspannung, Übererregung
- Psychosomatische Symptome
- Schwierigkeiten in der Regulation von Emotionen
- Schuld- und Schamgefühle
- Niedriges Selbstwertgefühl

Körperlich:

- Allgemein geringere Lebenserwartung
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Gelenkbeschwerden
- Kopfschmerzen, Magenschmerzen

Sozial:

- Schwierigkeiten mit Nähe und Intimität
- Misstrauen anderen Menschen gegenüber
- Schwierigkeiten Grenzen zu setzen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äußern
- Probleme im Umgang mit Emotionen und Gefühlen wirken sich auf Beziehungen aus
- Trennungen, Scheidungen, Kontaktabbrüche und sozialer Rückzug

Sozioökonomisch bzw. wirtschaftlich:

- Häufig geringe Schulbildung in den Heimen und eingeschränkte Ausbildungsmöglichkeiten
- Erhöhtes Risiko für Armut, Arbeitslosigkeit und Wohnungslosigkeit
- Oft frühzeitiger Rentenbezug (auch wegen schlechter Gesundheit)

Bewältigung

Vielen Betroffenen gelingt es dennoch, sich ein tragfähiges Leben aufzubauen – wenn auch unter großen Anstrengungen und Leistungen.¹⁰ Die von uns Interviewten betonen, dass es notwendig sei, *„irre Kraft [zu] haben, das zu überstehen“* (Doris Deuter). Wird allein auf die Schädigungen geblickt, dann ignoriert man diese Überlebenskraft. Betroffene entwickeln zum Teil sehr kreative und kraftvolle Strategien, um mit dem Erlebten umzugehen, wie zum Beispiel politische Arbeit bzw. politischer Aktivismus. Sie schildern Selbstverteidigungstechniken (Franziska Falk), die Inanspruchnahme von Beratung und Therapie (z.B. Doris Deuter) oder die soziale Unterstützung von umgebenden Menschen (z.B. Beate Beyer) oder durch Tiere (Franziska Falk).

In der Bewertung hilfreicher Strategien weit oben angesiedelt ist die Selbsthilfe bzw. der Kontakt und Austausch mit anderen Betroffenen, persönlich und im Internet: *„Dass es den meisten genauso geht, das hat mir mehr geholfen als alles andere“*, sagt Erika Ehlers. Forschungsergebnisse stützen Aussagen wie diese.¹¹ Orte, an denen Betroffene offen sprechen können, sind deshalb so bedeutend, weil viele von ihnen jahrelang über die Gewalt geschwiegen haben. Nicht selten wurden frühe Versuche, über das Erlebte zu sprechen, abgetan, bestraft oder Betroffene mussten erleben, dass ihnen nicht geglaubt wurde.¹² Wie gut Menschen mit den Folgen sehr belastender Ereignisse in ihrem weiteren Leben umgehen, hängt also nicht nur von ihnen selbst ab, sondern auch von der Reaktion und dem Umgang ihrer Umwelt.¹³

Jahrzehntelang wurden die Erfahrungen Betroffener durch das eigene Umfeld und die Gesellschaft weder ernst genommen noch als Unrecht eingeordnet. Zugleich fehlten eine sichere Umgebung oder die psychosoziale Unterstützung durch Fachkräfte bei der Bewältigung der Folgen. Angesichts dieser lebenslangen Auswirkungen fordern einige der Interviewpartner*innen Entschädigungen oder Rentenzahlungen, um im Alter so würdevoll und selbstbestimmt leben zu können wie möglich (z.B. Christian Conrad). Gesellschaftliche Verantwortungsübernahme und Aufarbeitung umfassen jedoch mehr als nur finanzielle Unterstützung. Ein verständnisvoller und respektvoller Umgang mit Betroffenen ist für die Bewältigung ihrer Erfahrungen von großer Bedeutung.¹⁴ Denn viele erleben bis heute Stigmatisierung, sprechen

deshalb nicht über ihre Erlebnisse und fühlen sich von anderen Menschen und der Gesellschaft ausgeschlossen und isoliert.¹⁵



Was Betroffene bei der Bewältigung unterstützen kann:¹⁶

- Selbsthilfegruppen/Treffpunkte
- Bedarfsgerechte Therapie und Beratung
- Unterstützung durch Freund*innen und Familie
- Hobbys als Möglichkeit des Rückzugs, der Entlastung und für freudige Momente
- Finanzielle Entschädigung
- Zuversicht und Selbstvertrauen
- Beruflicher Erfolg
- Glaube und Spiritualität
- Möglichkeiten, das Leben selbstbestimmt zu gestalten
- Anerkennung und Wertschätzung durch andere
- Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie
- Engagement (z.B. als Zeitzeug*in) und Mitwirkung in Aufarbeitungsprozessen
- Gesellschaftliche Anerkennung und Unterstützung durch eine authentische Aufarbeitung

Die Hoffnung, dass die Auswirkungen der Erfahrungen im Alter nachlassen, erfüllen sich häufig nicht. Im Gegenteil: Bei vielen Betroffenen treten die psychischen Belastungen im höheren Alter sogar stärker hervor.¹⁷ Wenn Menschen in dieser Lebensphase auf ihr Leben zurückblicken, können die einschneidenden Erlebnisse nochmals mit großer Wucht aufbrechen. Das folgende Kapitel basiert auf den Gesprächen mit ehemaligen Heimkindern über ihre Sorgen und Nöte im Hinblick auf das Älterwerden.

Kapitel 2: Erwartungen und Wünsche im Alter





**„Wie könnte das aussehen?
Da habe ich eigentlich nur Angst,
wenn ich darüber nachdenke“**

(Doris Deuter)

In den Interviews wurden große und grundsätzliche Sorgen und Befürchtungen vor Pflege im Alter oder einem Umzug in ein Pflegeheim deutlich. Einigen Personen war es kaum möglich, überhaupt über Pflege und Autonomieverlust im Alter nachzudenken oder zu sprechen. Sie verdrängten diese Zukunftsthemen. Einige der Interviewpartner*innen äußerten mehr oder weniger explizit, dass es für sie nicht vorstellbar wäre, Pflege zu erhalten – eine Abwehr, die bis hin zu Suizidgedanken führte. Diese Sorgen waren eng mit ihren Erlebnissen in der Kindheit verbunden sowie mit bisherigen Erfahrungen im Gesundheitssystem. Zugleich machten sich die Interviewpartner*innen Gedanken über mögliche Perspektiven und formulierten Vorschläge für Verbesserungen.

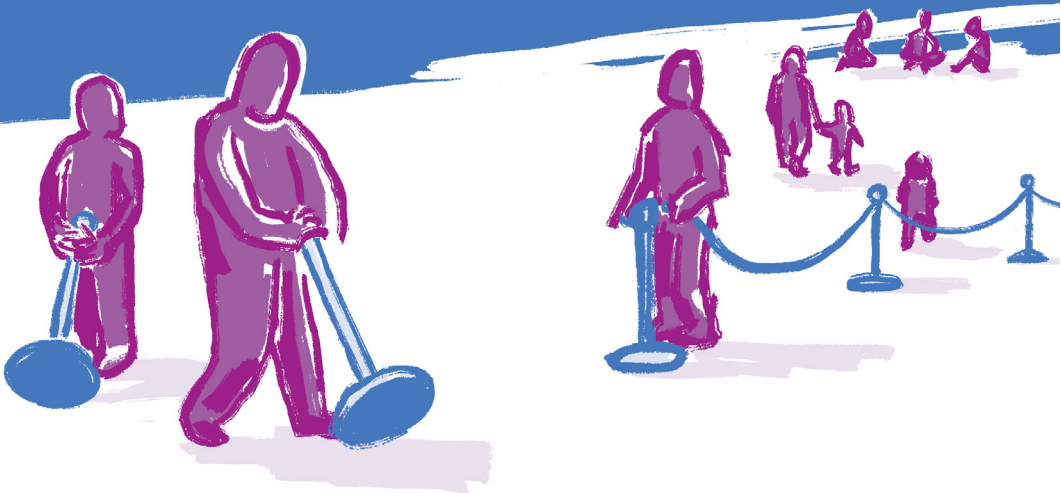
Im Folgenden werden die zentralen Aspekte dargestellt, ausgehend von den geäußerten Sorgen und den daraus abgeleiteten Wünschen der Betroffenen. Diese richten sich an Fachkräfte und Strukturen bzw. Institutionen, aber auch an Politiker*innen, die Einfluss auf die Verbesserung der Rahmenbedingungen im Pflegebereich haben. Zugleich sollen die dargestellten Überlegungen Betroffene dabei unterstützen, ihre Interessen und Bedarfe besser vertreten zu können.

Verlust von Privatsphäre

„Also ich zum Beispiel kann nicht
in ein Pflegeheim und ein Zimmer
mit jemand anderem teilen.

Das geht nicht, ja. Das geht einfach nicht. (...)
der Raum, wo ich dann da leben muss,
das ist, ist mein Schutzraum,
und da hat kein anderer da
irgendwie mit dabei zu sein.“

(Greta Gruber)



Sorgen

In allen Interviews wird deutlich, wie groß die Befürchtung ist, dass das Leben in einer Pflegeeinrichtung die Privatsphäre einschränkt. Interviewpartner*innen erinnern sich daran, dass sie als Kind keine eigenen Räume hatten und zu Gruppenaktivitäten gezwungen waren. Da sie das keinesfalls erneut erleben möchten, ist das Teilen eines Zimmers für viele nicht vorstellbar. Der Gedanke an ein Zusammenleben mit anderen Betroffenen in einer Pflegeeinrichtung wird sehr unterschiedlich bewertet. Während einige davon ausgehen, dass es ihnen Halt geben könnte, äußern andere Bedenken, dadurch in die Heimzeit zurückversetzt zu werden.

Wünsche

Gewünscht werden Rückzugsorte, die selbst gestaltet werden können. Die im Laufe des Lebens entwickelten Strategien zur Bewältigung der Gewaltfolgen sollten erhalten bleiben. Dazu gehört beispielsweise, gegen Schlafstörungen nachts den Fernseher laufen zu lassen. Auch das Mitnehmen von Haustieren sollte gestattet sein. Ein Einzelzimmer stellt für alle interviewten Personen eine Grundvoraussetzung dar. Darüber hinaus werden Pflegekonzepte wie eigene Bungalows oder Wohngemeinschaften als wünschenswert angesehen.



Verlust von Autonomie – Angst vor Zwang

„Wir wollen uns nicht wieder in diese hilflose Lage begeben müssen, dass wieder über uns bestimmt wird.“

(Greta Gruber)



Sorgen

Während ihrer Heimzeit erlebten Betroffene Grenzverletzungen, Kontrollverlust und unterschiedliche Formen von Gewalt. Im Hinblick auf Pflege äußern Interviewpartner*innen Ängste und Sorgen, die eng mit diesen Heimerfahrungen in Kindheit und Jugend verknüpft sind. Zudem berichten sie von medizinischen Behandlungen im Erwachsenenalter, in denen sie sich stark in die erlebte Gewalt und damit verbundene Hilflosigkeit zurückversetzt fühlten. Keinesfalls möchten sie wieder in Situationen geraten, in denen sie nicht frei entscheiden können und zu etwas gezwungen werden. Der Erhalt von Selbstbestimmung ist daher für sie besonders wichtig. Eine erneute Unterordnung der eigenen Bedürfnisse unter institutionelle Strukturen, Abläufe und Regelungen ist für viele nicht vorstellbar. Konkrete Sorgen betreffen beispielsweise die Zwangsverabreichung von Medikamenten, fehlende Entscheidungsfreiheit über die eigene Tagesstruktur, das Verlassen der Einrichtung oder Essenszwang.

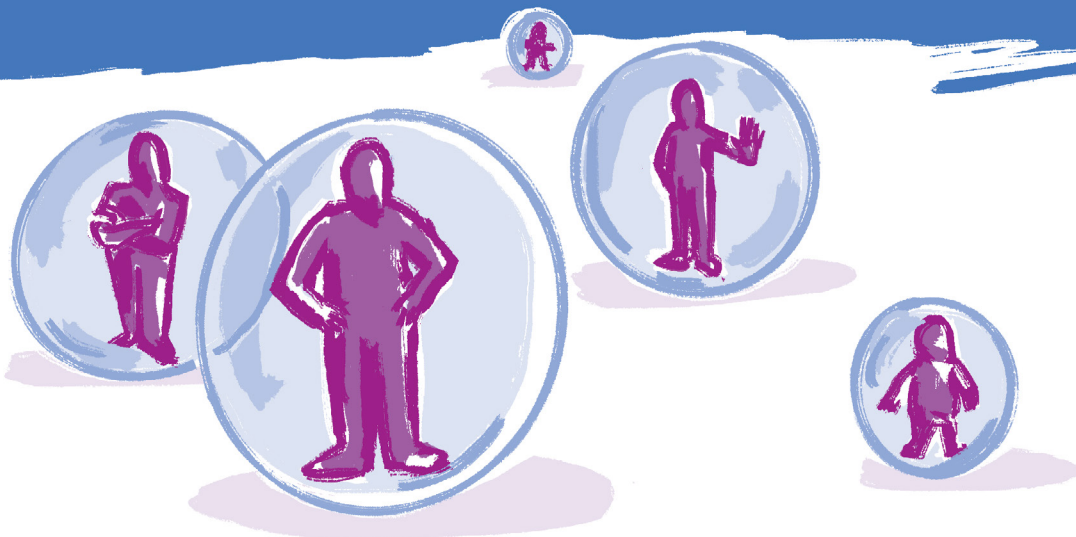
Wünsche

Gewünscht wird, dass Fachkräfte flexibel auf die Bedürfnisse der Betroffenen reagieren. Dies sollte auch innerhalb der ökonomischen und strukturellen Gegebenheiten der jeweiligen Pflegeeinrichtung möglich sein. Die Voraussetzung dafür ist, dass Mitarbeitende Wissen über die Folgen traumatischer Erfahrungen haben und den Zusammenhang zwischen früheren Erlebnissen und aktuellem Verhalten erkennen können. Nur so können sie sensibel und verständnisvoll darauf reagieren. Dies darf gleichzeitig nicht bedeuten, dass Betroffene in der Pflicht sind, ihre eigene Geschichte transparent zu machen. Darüber hinaus können partizipative Ansätze Autonomie und Kontrollmöglichkeiten eröffnen. So kann die Mitbestimmung in der Gestaltung des Alltags und des Umgangs den Betroffenen ein Gefühl von Selbstständigkeit und -bestimmung ermöglichen. Auch die Nutzung von Hilfsmitteln kann Betroffene dabei unterstützen, so lange wie möglich unabhängig zu bleiben.

Sorgen im Hinblick auf (körperliche) Pflege

„Eine Infusion einstöpseln,
das ist kein Problem. Aber alles (...)
mit Körperpflege oder mit
Körpersnähe – das geht halt nicht.“

(Greta Gruber)





Sorgen

Körperliche Nähe und Berührungen können für Betroffene von (sexualisierter) Gewalt eine große Herausforderung sein und sie vor unzumutbare Situationen stellen. Interviewpartner*innen berichten, bereits heute Arztbesuche und körperliche Untersuchungen zu vermeiden. Für sie ist es daher nicht vorstellbar, auf körperliche Pflege angewiesen zu sein. Für einige sind bestimmte Handlungen oder Berührungen besonders problematisch, andere wollen explizit nicht von männlichen oder weiblichen Pflegekräften gepflegt werden.

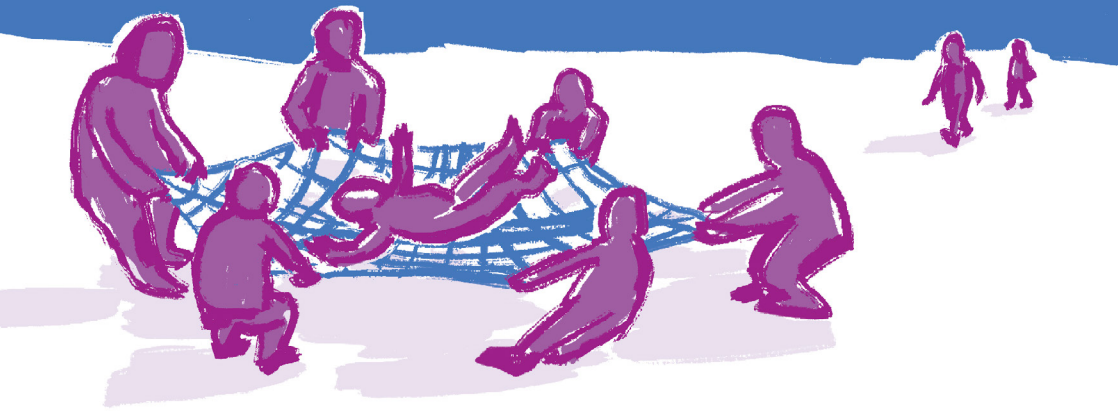
Wünsche

Der grundsätzliche Wunsch ist, so lange wie möglich fit zu bleiben und keine körperliche Pflege zu benötigen. Sollte diese jedoch notwendig sein, geht es den Interviewpartner*innen besonders darum, dass Pflege nicht über sie hinweg passiert und ihre Wünsche respektiert und ernst genommen werden. Es ist wichtig zu verstehen, dass trotz guter Pflege für die traumatisierte Person eine Ohnmachtssituation entstehen kann, die Auswirkungen auf sie und ihr Verhalten hat. Grenzen und „No-Gos“ müssen mit Gepflegten daher standardmäßig besprochen, vermerkt und eingehalten werden. Der organisatorische und finanzielle Rahmen für individuelle und kreative, teilweise technische Lösungen wie beispielsweise (elektrische) Duschstühle, Badewannenlifter oder zukünftig sogar Duschroboter sollten durch die Pflegeeinrichtungen und -versicherungen bereitgestellt werden.

Sorgen im Hinblick auf Beziehungsqualität

„Es muss einfach auch funktionieren,
weil wenn ich da zu irgendjemandem
kein Vertrauen habe, dann funktioniert
es auch mit der Pflege nicht.“

(Greta Gruber)



Sorgen

Die Betroffenen sind sich einig: Das Zwischenmenschliche muss stimmen. Das ist für auf Pflege angewiesene Menschen natürlich immer wichtig, aber für ehemalige Heimkinder aufgrund der schlechten Erfahrungen mit Menschen besonders zentral. So rufen Situationen, in denen sie einem rauen Umgangston ausgesetzt sind, Erinnerungen an die Heimzeit und Flashbacks hervor. In den Interviews wird von inneren Filmen berichtet, die in Triggersituationen spontan auftauchen. Von einer Person gepflegt zu werden, zu der man keine persönliche Beziehung, keinen „Draht“ hat, ist für viele unvorstellbar.

Wünsche

Die Interviewpartner*innen wünschen sich von Pflegekräften daher Freundlichkeit, Empathie, Geduld und eine Behandlung auf Augenhöhe. Grundsätzlich sollten Fachkräfte beziehungssensibel sein. Sie sollten Grenzen respektieren und Verständnis für biografische Erfahrungen, wie den Vertrauensverlust und dessen Folgen, zeigen. Bei Redebedarf sollten Fachkräfte einfühlsame Fragen – auch im Hinblick auf die Gewalterfahrung – stellen, gleichzeitig aber respektieren, wenn Betroffene nicht darüber sprechen möchten. Notwendig ist bei den einzelnen Fachkräften sowohl Wissen um damalige Zustände und professionellen Beziehungsaufbau als auch die Bereitschaft und soziale Kompetenz, eine professionelle Beziehung mit dem notwendigen Vertrauensvorschuss einzugehen. Eine gute Qualifikation im Bereich der Beziehungsgestaltung muss mit Strukturen einhergehen, die eine individuelle Behandlung ermöglichen. Zudem ist eine gewisse Konstanz der Bezugspersonen wichtig, da ständige Wechsel bei Betroffenen Erinnerungen an die Heimzeit hervorrufen können.

Sorge vor erneuter Gewalt

„Wenn ich mir das so vorstelle: (...)
‘Du musst jetzt aber was essen.’
Äh, und dann: ‘Du musst jetzt aber
dies und das machen.’ Äh, was ist denn,
wenn ich das nicht mache?
Was macht man dann mit mir?“

(Erika Ehlers)



Sorgen

Die Angst, erneut Gewalt zu erleben, ist groß. Die früheren Erfahrungen wirken bis heute nach und können in Situationen durch bestimmte Reize immer wieder ausgelöst werden. Den Betroffenen sind die strukturellen Dimensionen, wie die Unterfinanzierung und der Personalmangel in Pflegeeinrichtungen, bekannt. Sie sorgen sich, Gewalt zu erleben, wenn sie Behandlungen verweigern oder den „reibungslosen Ablauf“ der Pflege stören. Durch die erlebte Gewalt in Kindheit und Jugend geraten Betroffene zum Teil in Krisensituationen. Dann zeigen sie Verhalten, das Pflegekräfte überfordern kann. Es ist wichtig, dass die Pflegekräfte diese Verhaltensweisen als Trauma-Reaktionen wahrnehmen. Gerade in solchen Situationen befürchten Betroffene zudem erneute Zwangsmedikation – also einfach ruhig gestellt zu werden.

Wünsche

Gewünscht wird ein kompetenter, beruhigender Umgang statt Gewalt und Medikation: Traumasensible Pflege setzt jedoch ein entsprechendes Fachwissen voraus. Es ist bekannt, dass Wissen über traumatische Belastungen und deren Auswirkungen nicht regulärer Bestandteil von Pflegecurricula ist. Dabei ist dieses Wissen notwendig, um Verhaltensweisen einordnen und angemessen darauf reagieren zu können. Dies könnte in vielen Situationen sogar zu einer Entlastung der Pflegekräfte führen. Für Verständnis werben und dafür die eigene Heimerfahrung offenlegen zu müssen, wird ambivalent betrachtet. Selbst wenn dies für die Pflegekräfte hilfreich wäre, haben Betroffene Sorge vor Stigmatisierung oder anderen negativen Konsequenzen. Gewünscht werden vielmehr ein respekt- und verständnisvoller Umgang und eine zuverlässige Verankerung traumapädagogischer Grundlagen und klarer Richtlinien für den Umgang mit Krisen und Gewalt in Schutzkonzepten und Beschwerdestrukturen – auch ohne detaillierte Kenntnisse der individuellen Lebensgeschichte.

Existenzängste und Wahlfreiheit

„Dass die Wenigsten überhaupt das Geld haben, um das zu bezahlen und demzufolge als erneuter Sozialfall – und das waren sie ja damals in der Jugendhilfe genauso. (...)“

Also zumindest mal 70 Prozent der ehemaligen Heimkinder müssten beim Sozialamt anklopfen und um die Heimkosten bitten, (...) damit leben und der Willkür der Leute ausgeliefert sein.“

(Christian Conrad)



Sorgen

Für viele Betroffene waren die Schullaufbahn sowie spätere Ausbildungs- und Berufschancen durch die Folgen der erlebten Gewalt, mangelnde Förderung in den Heimen, fehlende Lernmöglichkeiten und Vorurteile gegenüber damaligen Heimkindern erschwert. Das führte zu eingeschränkter Arbeitsfähigkeit, geringeren Chancen gewünschte Berufe zu ergreifen und erschwerten Bedingungen, ausreichend Geld zu verdienen und anzusparen. Waren Betroffene auf Sozialleistungen angewiesen, erlebten sie erneute Stigmatisierung. Einige Interviewpartner*innen haben aufgrund dieser eingeschränkten finanziellen Möglichkeiten Existenzängste vor dem Alter. Sie befürchten, sich ihren aktuellen Lebensstandard nicht mehr leisten zu können, aber auch, dass zusätzliche Ausgaben für stationäre oder ambulante Pflege ihre finanziellen Möglichkeiten überschreiten. Hinzu kommt die Sorge, bei der Wahl eines Pflegeheims kein Mitspracherecht zu haben, weil ihnen aufgrund der staatlichen Unterstützung nur ein Platz in den günstigen Heimen zugewiesen wird.

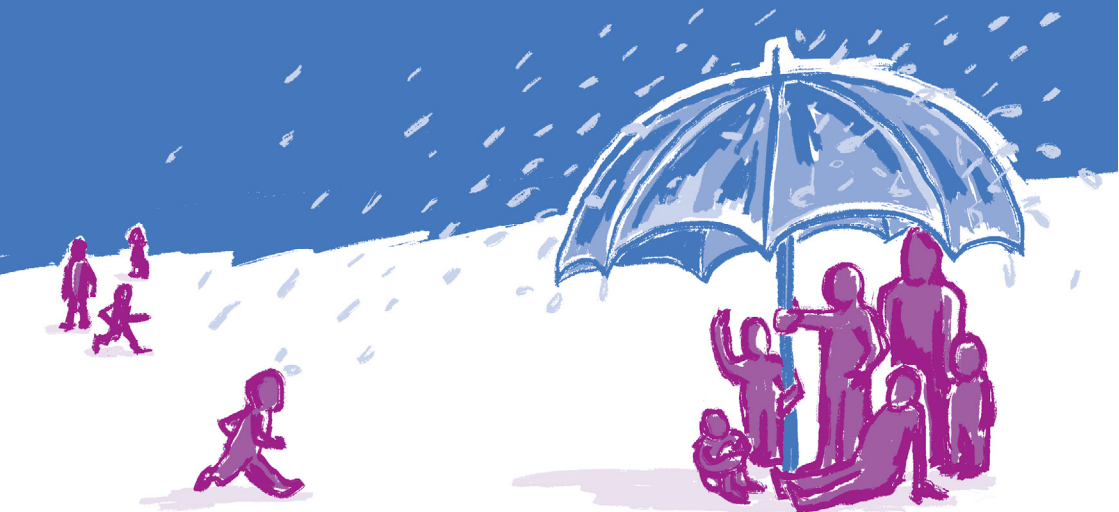
Wünsche

Notwendig ist eine ausreichende finanzielle Absicherung für von Gewalt betroffene ehemalige Heimkinder. Zudem werden von (politisch) Verantwortlichen finanzielle Entschädigungszahlungen gewünscht und gefordert. Diese sollten so bemessen sein, dass sich Betroffene eine individuell passende Lebensführung, Unterstützung und Pflege leisten können. Für den Erhalt dieser Entschädigungen werden zentrale Ansprechpersonen gewünscht, die sich mit den Erfahrungen ehemaliger Heimkinder auskennen und gleichzeitig einen Überblick über finanzielle Hilfen und Pflegemöglichkeiten haben. Damit könnte Unterstützung ermöglicht werden, ohne dass Betroffene detaillierte Ausführungen zu ihrer Lebensgeschichte darlegen müssen.

Sorge vor Stigmatisierung

„Im Grunde genommen braucht man tatsächlich so einen Sonderstatus, aber der nicht offensichtlich ist.“

(Erika Ehlers)





Sorgen

In den Interviews wird sehr unterschiedlich darüber nachgedacht, ob – wie bereits oben angesprochen – die eigene Geschichte in einem Pflegeheim transparent gemacht werden sollte. Einerseits kann das Wissen dazu beitragen, Verhaltensweisen, die mit den Folgen der Erfahrungen zusammenhängen, besser zu verstehen. Andererseits sehen die Interviewpartner*innen darin auch ein erhebliches Risiko für Stigmatisierungen. Sie befürchten, durch den Stempel „Heimkind“ bemitleidet, mit Samthandschuhen angefasst oder als besonders herausfordernd oder kompliziert zu gelten und deshalb nicht ernst genommen zu werden. Weitere Sorgen sind, aufgrund von Vorurteilen bereits bei der Suche nach einem Pflegeheim abgelehnt oder zur Projektionsfläche für Helferkomplexe oder Täter*innen zu werden. Aus alledem erwächst die Sorge, aufgrund von Bedarfen und Verhaltensweisen wieder als „Problemkind“ wahrgenommen zu werden.

Wünsche

Mitarbeitende in Pflegeeinrichtungen und -diensten, aber auch deren Leitungen, müssen das Leid und die langfristigen Folgen anerkennen, die Betroffene infolge ihrer Heimerfahrungen tragen. Dafür benötigen sie ein grundlegendes Wissen über diese Erfahrungen und ihre Auswirkungen. Betroffene haben Anspruch auf Unterstützung und auf einen menschlichen, respektvollen und würdevollen Umgang. Sie möchten mit einem freundlichen Ton angesprochen werden, ohne dass sie als Bittsteller*innen oder „schwierige Personen“ angesehen werden. (Staatliche) Institutionen und die Gesellschaft sind für eine adäquate Versorgung der Betroffenen verantwortlich. Diese sollte so gestaltet sein, dass Betroffene nicht durch Stigmatisierungen erneut belastet werden.

Sorge vor mangelnder Beistandschaft

„Da kann ich hingehen,
die wissen Bescheid. Und dass da
dann aber auch wirklich alles
zusammenläuft und man nicht wieder
zu Hinz und Kunz geschickt wird (...)
ich denke, das würde doch vielen helfen.“

(Erika Ehlers)



Sorge

Einige Betroffene kämpfen schon seit langer Zeit um Entschädigungszahlungen und andere (finanzielle) Unterstützung. Sie befürchten, auch im System von Pflege- und Transferleistungen um Anerkennung kämpfen zu müssen und keine Unterstützung zu haben, die über ausreichend Wissen hinsichtlich unterschiedlicher Ansprüche verfügt. Darüber hinaus besteht die Sorge, Pflegekräften ausgeliefert zu sein. Dies ist besonders dann der Fall, wenn es keine Angehörigen gibt, die sich für die Betroffenen und ihre Situation in der Pflegeeinrichtung einsetzen können.

Wünsche

Interviewpartner*innen wünschen sich eine niederschwellige und gut erreichbare „Allround-Unterstützung“ in Form einer Beratungsstelle, die traumasensibel arbeitet, Kenntnisse zu damaligen Umständen hat und sich zusätzlich mit verschiedenen Ansprüchen von Betroffenen sowie mit Pflege auskennt und daher nicht weitervermitteln muss. So können Betroffene Hilfe und Unterstützung erhalten, ohne sich (immer wieder erneut) erklären zu müssen. Ein weiterer Wunsch ist, dass jede betroffene Person, die das möchte, einen Beistand an die Seite gestellt bekommt, der sich persönlich für die Interessen und Rechte einsetzt und auf diese Weise eine externe Kontrollinstanz für die Institution darstellt.

Forderungen und Empfehlungen

Zentraler Bestandteil der meisten Wünsche und Forderungen der Betroffenen ist Traumasensibilität sowohl in der Beratung als auch in der Pflege. Wenn Handlungen beispielsweise angekündigt und währenddessen erläutert werden, schafft dies im Kleinen mehr Transparenz für Gepflegte und schont die Nerven auf allen Seiten. Auch wenn viele der genannten Forderungen nach einem menschlichen Miteinander, Autonomie und Privatsphäre für alle Personen mit Pflegebedarf gilt, sind sie insbesondere für Personen mit Heimerfahrung unverzichtbar und lebensnotwendig.

Damit dies trotz Personal- und Zeitmangels gelingen kann, brauchen Fachkräfte nicht nur das notwendige Wissen. Erforderlich sind auch genug Raum und passende Rahmenbedingungen für die Umsetzung. Dies setzt eine Finanzierung voraus, die diesen Anforderungen Rechnung trägt. Entscheidend ist eine politisch verantwortliche Gesamtplanung, die sich an den Bedürfnissen der Menschen orientiert und nicht umgekehrt. An vielen Stellen sind deshalb politische Entscheidungsträger und ehemalige Träger-schaften gefordert, aktiv zu werden und Verantwortung für notwendige Veränderungen zu übernehmen.

Im Folgenden sind einige Forderungen und Empfehlungen auf dem Weg dorthin zusammengefasst:

- Traumasensible Pflege
 - Kontrolle und Autonomie als Leitprinzipien
 - Privatsphäre (z.B. Einzelzimmer, Bungalows, WGs)
 - Flexibilität (z.B. Tagesablauf, Essen, individuelle Bedarfe)
 - Empathie und Verständnis
 - Kompetenter Umgang mit Traumata und Krisen
 - Vorbesprechung und Festhalten von Bedarfen/
„No-Gos“/Absprachen

- Finanzielle Absicherung
 - für Wahlfreiheit (z. B. Entschädigung, Zusatzrentenzahlungen)
 - Zentrale Ansprechpersonen für Entschädigungen, mit Überblick über mögliche finanzielle Hilfen und Pflegemöglichkeiten
- Schutzkonzepte für alle Einrichtungen und Pflegedienste
- Unabhängige Beschwerdestelle für Pflege
- Persönlicher Beistand für Betroffene
- „Allround“-Beratungsstelle – Klärung von Ansprüchen und Beratung zu Pflege
- Qualifizierung von Fachkräften zu Traumasensibilität und Heimgeschichte in Aus-, Weiter- und Fortbildungen



Kapitel 3:

Stimmen aus der Praxis



Was aber sagen, denken und wissen Fachkräfte aus dem Pflegebereich, die den Bedürfnissen ehemaliger Heimkinder in ihrer Arbeit begegnen und die für die tatsächliche Umsetzung von traumasensibler Pflege in der Praxis zuständig sind? Im Rahmen eines eintägigen Fortbildungsseminars zu diesem Thema haben wir Eindrücke gesammelt. Sie sollen einen kleinen Einblick in die Erfahrungen und Einschätzungen aus der Praxis geben.

Die befragten Fachkräfte wissen um die **Notwendigkeit**, sich mit den Bedürfnissen von Betroffenen auseinanderzusetzen, denn: *„sexualisierte Gewalt – das ist ein massives Thema: nicht nur heute, sondern auch gestern und vorgestern.“* Gleichzeitig gehen sie davon aus, dass ältere Menschen, besonders in Pflegeeinrichtungen, als Betroffene von sexualisierter Gewalt, noch nicht ausreichend im Blickfeld sind. Ihre Betroffenheit ist für Fachkräfte *„nicht so klar“*. Sie können sich gut vorstellen, dass eine erneute Unterbringung in einer Institution besonders für ehemalige Heimkinder problematisch und herausfordernd sein kann: *„Für die ehemaligen Heimkinder ist das alles eine Wiederholung, eine schreckliche Wiederholung.“*

Wichtig für **traumasensible Pflege** finden die Fachkräfte: *„Entscheidend ist, was hat man für eine Haltung?“* Im Rahmen der Fortbildung wurden dazu konkrete Möglichkeiten für heikle Pflegesituationen thematisiert: *„Geführtes Waschen, und was ich auch immer gut finde, unterm Nachthemd waschen, nicht ausziehen oder im Badeanzug duschen oder mit Unterwäsche. Ponchos nutzen, darunter ausziehen, umziehen. Da gibt es Möglichkeiten der Distanz. Das macht deutlich, ich verstehe, dass das ein No-Go ist.“*

Gleichzeitig thematisieren die Fachkräfte die **strukturellen Herausforderungen**, die ein individuelles und bedürfnisorientiertes Arbeiten erschweren können: *„Ich stimme total zu. Für mich ist es halt auch echt dieser Zeitfaktor (Zustimmung durch weitere Personen), und ich glaube, da spreche ich für wahrscheinlich die meisten.“* Gebraucht werde *„(...) mehr Personal, Zeit, mehr Personal (...).“*

Neben der Notwendigkeit von strukturellen Veränderungen sehen manche aber bereits jetzt **Handlungsspielraum**: „*Da gibt es Kompromisse, die wir an manchen Stellen in der Altenpflege machen müssen (...) aber dann gilt es das gut zu begleiten (...) zu schauen, was kann ich tun, damit es besser erträglich wird.*“ Mithilfe kleinerer Änderungen könnten Pflegesituationen traumasensibler gestaltet werden: „*Es geht nicht darum, was Großartiges und ‚wie soll ich das noch schaffen!‘, sondern Kontrolle ist auch: ‚Hier, Sie können gucken, was ich da eintippe.‘ Medikamentenplan erklären: ‚Das ist das, das ist das‘, sowas ist Kontrolle ermöglichen, zu wissen, was mit ihnen passiert (...) sprechen.*“

Wissen und Sensibilisierung im Rahmen der Fortbildung wurden als hilfreich und wichtig für die eigene Arbeit empfunden: „*Auch noch mal heute zu sehen (...) was ist ein Trauma und was ist eine Demenz? Also da sensibilisiert zu werden. Das, finde ich, ist eine Voraussetzung. Um damit umzugehen am Arbeitsplatz.*“ In den Alltag wollen sie vor allem die Sensibilisierung für die Themen und Bedürfnisse Betroffener mitnehmen: „*(...) dass ich das eine oder andere Verhalten einfach noch mal so’n bisschen hinterfrage und nicht einfach so hinnehme, ne, dass man da noch mal vielleicht genauer hinguckt.*“ Der Austausch mit anderen wurde dafür als hilfreich empfunden: „*Aber ich denke, so die Impulse, die jetzt von den anderen kamen, das nimmt man auf jeden Fall mit. Man lernt ja auch aus diesen – aus diesen Erlebnissen von anderen. Ja, letztlich ja auch, weil man muss es ja nicht selber erleben, sondern man kann ja entsprechend auch aus den Erfahrungen von anderen was mitnehmen.*“



Deutlich wurde aber auch, wie wichtig die **Haltung einer Leitungsperson** ist, um mögliche Veränderungen anzustoßen und Erwartungen und Bedarfe auch an Träger weiterzugeben: „Thema Zeit ist bei uns überhaupt kein Faktor, Personal auch nicht, da ich selber ja Leiter der Einrichtung bin. Wird die Zeit einfach genommen. So ist das! Und da wir ein katholischer Träger sind, die haben genug Scheiße gebaut in der Vergangenheit. Also nehmen wir uns erst recht die Zeit (...) Und das, was wie gesagt, was ich mir vielleicht wünschen würde, einfach offene Angebote für Beratung, offene Angebote für Fortbildung, dass das vielleicht ein bisschen transparenter ist.“



Kapitel 4:

Weiterführende Informationen und Hilfen



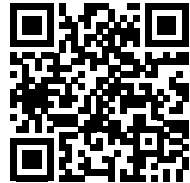
Bestehende Projekte, Materialien und Anlaufstellen

Trauma in höherem Alter rückt zunehmend in den Fokus der (Fach-)Öffentlichkeit und wird immer häufiger thematisiert. Bisherige Projekte und etablierte Fachstellen haben hierzu bereits wertvolle Konzepte und Materialien entwickelt, auf die wir an dieser Stelle verweisen möchten. Hier ein Auszug:

Projekt „Alter und Trauma – Unerhörtem Raum geben“

www.alterundtrauma.de/start.html

- Informationsplattform zum Thema Trauma im Alter für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte
- Material und Arbeitshilfen für Fachkräfte
- Mediathek mit Fachartikeln und Literatur



Paula e. V.

**[www.paula-ev-koeln.de/materialien/
literaturempfehlungen](http://www.paula-ev-koeln.de/materialien/literaturempfehlungen)**

- Beratung für von Trauma und Gewalt betroffene Frauen ab 60
- Teamberatung, Fallsupervision und Pflegeplanungsgespräche
- Fortbildungen, Vorträge und Workshops für Fachkräfte
- Materialien für traumasensible Pflege (Pflegeanleitung, Arbeitshilfe AEDLs/SIS, Zertifizierung, Handlungsleitfaden, Videos, Literatur)
- Konzeptberatung für traumasensible Pflegewohngemeinschaften



Projekt Seelenpflege – Traumasensible Behandlung in Senioreneinrichtungen

- Leitfaden zur traumasensiblen Pflege für Mitarbeitende aus stationären Pflegeeinrichtungen
- Arbeitshilfen für die Praxis
- Ausarbeitung zur Installierung eines psychologischen Dienstes innerhalb von Pflegeeinrichtungen
- Informationen zum Projekt können per E-Mail erfragt werden unter: majewski_j@uwk.de

Würdevoll leben und altern – Hilfreiche Stellen

Es gibt viele unterschiedliche Wege und Möglichkeiten, die hilfreich sein können.

Auf den folgenden Seiten findet sich eine Übersicht von Stellen, die Informationen, Beratung und Unterstützung für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte anbieten. Diese sind in die Themenblöcke (traumasensible) Pflege, Heimerfahrung, Selbsthilfegruppen, sexualisierte Gewalt und weiterführende Informationen und Hilfen unterteilt. Diese Tabelle kann dabei helfen, geeignete Anlaufstellen zu finden. Es handelt sich um eine exemplarische, nicht abschließende Übersicht.

Die Zusammenstellung der Unterstützungsmöglichkeiten basiert auf sorgfältiger Recherche. Dennoch kann keine Garantie dafür übernommen werden, dass die genannten Stellen im Einzelfall tatsächlich passende Unterstützung bieten (können).

(Traumasensible) Pflege

Bundesweites Pflegenetzwerk	
Art der Unterstützung und Themen: • Erreichung gerechtfertigter Pflegeleistungen • Pflegegeld • Verhinderungspflege	Kontakt: • Bundesweite telefonische Beratung Telefon: 0800 611 611 1 www.bwpn.de/pflegenetzwerk/privatpersonen
Für wen: • Pflegebedürftige • Pflegende An- oder Zugehörige	

Paula e. V.	
Art der Unterstützung und Themen: • Belastende Erlebnisse/Gewalt in Behinderten-, kirchlichen, pflegerischen und anderen (Erziehungs-)Einrichtungen • Sexualisierte und häusliche Gewalt • Gewalterfahrungen als ehemaliges Heim- oder Vershickungskind • Demenz • Traumasensible Patient*innenverfügung • Konzeptberatung für traumasensible Pflegewohngemeinschaften	Kontakt: • Beratung vor Ort in Köln • Telefonische Beratung • Aufsuchende Beratung • Videoberatung Telefon: 0221 966 764 22 E-Mail: info@paula-ev-koeln.de www.paula-ev-koeln.de
Für wen: • Frauen ab 60 • Zu- und Angehörige • Fachkräfte	

Pflege in Not (Diakonie Stadtmitte)

Art der Unterstützung und Themen:

- Beratung bei Konflikten und Gewalt in der Pflege
- Psychologische Beratung

Für wen:

- Menschen in unterschiedlichen Pflegesituationen
- Fachkräfte

Kontakt:

- Beratung vor Ort in Berlin
- Telefonische Beratung
- Aufsuchende Beratung

Telefon: 030 695 989 89

E-Mail: fbs.pin@ejf.de

www.pflege-in-not.de/home/wir-und-unser-angebot



Queer-Pflege.de

Art der Unterstützung und Themen:

- Suche nach regionaler queer-sensibler Pflege
- Unterstützung für LSBTIQ+ im Alter

Für wen:

- Queere Pflegebedürftige
- An- und Zugehörige
- Fachkräfte

Kontakt:

- Bundesweite Datenbank mit diskriminierungsfreien und sensiblen Angeboten für LSBTIQ+
- Beratung vor Ort in Berlin
- Telefonische Beratung für Personen in Berlin

Telefon: 030 520 064 45

E-Mail: hallo@queerpflege.de

www.queer-pflege.de/queere-pflege-suche



Schwulenberatung Berlin gGmbH

Art der Unterstützung und Themen:

- Alter und Pflege(-themen)
- Gesundheit
- Identität
- Coming-out
- Recht und Gesetz
- Sucht
- offener Gesprächskreis

Für wen:

- Schwule Männer
- Bisexuelle Männer
- Lesbische Frauen
- Trans- und intergeschlechtliche Menschen
- Zu- und Angehörige
- Wahlfamilien

Kontakt:

- Beratung vor Ort in Berlin
- Pflege-WG

Telefon: 030 446 688-111
(Schöneberg/Charlottenburg)
-115 (Wilhelmstraße)
-114 (Hermannplatz)

**[www.schwulenberatungberlin.de/
wir-helfen/pflege/](http://www.schwulenberatungberlin.de/wir-helfen/pflege/)**



Stiftung unabhängige Patientenberatung Deutschland

Art der Unterstützung und Themen:

- Informationen, um selbstbestimmte Entscheidungen zur Gesundheit zu treffen
- Kranken- und Pflegeversicherungen
- Patient*innenrechte
- Psychotherapeutische und psychosoziale Unterstützung

Für wen:

- Alle Menschen mit gesundheitlichen und gesundheitsrechtlichen Themen

Kontakt:

- Beratung vor Ort in Berlin, Bielefeld, Chemnitz, Düsseldorf, Dresden, Erfurt, Greifswald, Hamburg, Hannover, Kiel, Ludwigshafen, Magdeburg, Mannheim, Nürnberg und Stuttgart
- Telefonische Beratung

Telefon: 0800 011 772 2

**[www.patienten
beratung.de/](http://www.patientenberatung.de/)**



Zentrum für Qualität in der Pflege (unabhängige Stiftung)

Art der Unterstützung und Themen:

- Suche nach regionalen Beratungsstellen zum Thema Pflege
- Pflegestützpunkte beraten zu Angst, Sorgen und Informationen rund um Pflege

Für wen:

- Betroffene
- Zu- und Angehörige

Kontakt:

- Datenbank mit Informationen zu Beratungsstellen und Pflegestützpunkten

E-Mail: info@zqp.de

[www.zqp.de/
beratung-pflege/](http://www.zqp.de/beratung-pflege/)



Heimerfahrung

Aktiv gegen Missbrauch (Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern)

Art der Unterstützung und Themen:

- Vertrauliches Gespräch
- Informationen zu weiteren möglichen Schritten

Für wen:

- Betroffene von sexualisierter Gewalt, die im Kontext der evangelischen Kirche und Diakonie in Bayern erfolgt ist

Kontakt:

- Beratung vor Ort in München
- Telefonische Beratung

Telefon: 089 559 533 5

E-Mail: ansprechstellesg@elkb.de

[www.aktiv-gegen-
missbrauch-elkb.de/](http://www.aktiv-gegen-missbrauch-elkb.de/)



Betroffeneninitiative Ehemaliger DDR Heimkinder

Art der Unterstützung und Themen:

- Beratungsstelle für ehemalige DDR-Heimkinder und SED-Verfolgte
- Beraten und unterstützen in Rehabilitierungsangelegenheiten und zur Aktenrecherche

Für wen:

- Ehemalige DDR-Heimkinder
- SED-Verfolgte

Kontakt:

- Beratung und Selbsthilfegruppe vor Ort in Torgau
- Telefonische Beratung

Telefon: 03421 907 874 00

E-Mail: kontakt@betroffeneninitiative-torgau.de

www.betroffeneninitiative-torgau.de/beratung/



Bürgerbüro e.V. (Verein zur Aufarbeitung von Folgeschäden der SED-Diktatur)

Art der Unterstützung und Themen:

- Information zu Fonds
- Aktensuche
- Begleitung in Rehabilitierungsverfahren

Für wen:

- Ehemalige Heimkinder
- Opfer der DDR-Jugendhilfe

Kontakt:

- Beratung vor Ort in Berlin
- Telefonische Beratung

Telefon: 030 463 480 6

E-Mail: info@buergerbuero-berlin.de

www.buergerbuero-berlin.de/beratungsangebot/details/beratung-von-heimkindern-und-opfern-der-ddr-jugendhilfe



Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V.

Art der Unterstützung und Themen:

- Beratung
- Weitervermittlung
- Information zum Antrag auf Entschädigung

Für wen:

- Ehemalige Heimkinder aus Erziehungshilfe der katholischen Kirche

Kontakt:

- Telefonische Beratung

Telefon: 030 666 331 054

E-Mail: ansprechstellesg@elkb.de

www.caritas-berlin.de/beratungundhilfe/berlin/kinderschutzundpraevention/ehemalige-heimkinder



Gegenwind e. V.

Art der Unterstützung und Themen:

- Beratung politisch Traumatisierter der SED-Diktatur
- Psychologische und psychosoziale Hilfe
- Opfer von Zwangsadoption
- Folgen von Gewalt in Kinderheimen

Für wen:

- Politisch Traumatisierte der SED-Diktatur
- Zu- und Angehörige
- Fachkräfte

Kontakt:

- Beratung vor Ort in Berlin
- Telefonische Beratung

Telefon: 030 398 798 - 11/-12

E-Mail: kontakt@beratungsstelle-gegenwind.de

www.beratungsstelle-gegenwind.de/



Initiativgruppe Geschlossener Jugendwerkhof Torgau e. V.

Art der Unterstützung und Themen:

- Beratung und Unterstützung
- Öffentlichkeitsarbeit
- Bildungs- und Gedenkstättenarbeit

Für wen:

- Ehemalige DDR-Heimkinder

Kontakt:

- Heimkindertreffen vor Ort in Torgau
- Telefonische Beratung

Telefon: 03421 714 203

E-Mail: j.maier@jugendwerkhof-torgau.de

www.jugendwerkhof-torgau.de/



Ombudschaft (Kommunalverband für Jugend und Soziales Baden-Württemberg)

Art der Unterstützung und Themen:

- Ressourcenorientierte Beratung
- Begleitung
- Weitervermittlung
- Informationen zur Vergangenheit
- Aktensuche
- Heimaufenthalt
- Rentenversicherung

Für wen:

- Ehemalige Heimkinder, die in Baden-Württemberg wohnen, dort Heimerfahrung gemacht haben oder deren Jugendamt dort war

Kontakt:

- Beratung vor Ort in Stuttgart
- Telefonische Beratung

Telefon: 0711 656 781 15

E-Mail: kontakt@ombudschaft-jugendhilfe-bw.de

www.ombudschaft-jugendhilfe-bw.de/ehemalige-heimkinder



Spurensuche für ehemalige Heimkinder in Baden-Württemberg:
www.kvjs.de/jugend/fachthemen/informationen-fuer-ehemalige-heimkinder



UNSER HAUS – Projekt für und von Menschen mit Heimerfahrung
(Anlauf- und Beratungsstelle für Menschen mit Heimerfahrung e.V.)

Art der Unterstützung und Themen:

- Traumasensible Beratung
- Unterstützung bei der Suche nach einer geeigneten psychotherapeutischen Beratung
- Selbsthilfegruppe
- Treffpunkt für Menschen mit Heimerfahrung

Für wen:

- Ehemalige Heimkinder DDR/BRD
- An- und Zugehörige ehemaliger Heimkinder

Kontakt:

- Beratung und Selbsthilfe vor Ort in Berlin

Telefon: 030 857 577 61

E-Mail: info@heimerfahrung.berlin

www.heimerfahrung.berlin/



Verein Ehemaliger Heimkinder e. V.

Art der Unterstützung und Themen:

- Informationen zum Thema deutsche Heimerziehung
- Zeitzeug*innenberichte
- Bürgerrechtsorganisation und Selbsthilfeverein

Für wen:

- Ehemalige Heimkinder
- Zu- und Angehörige
- Fachkräfte

Kontakt:

- Bundesweite Informationsseite
- Telefonische Beratung

Telefon: 06106 153 79

**E-Mail: h.a.kloos@veh-ev.eu,
freid749@aol.com**

www.veh-ev.eu/



Zentrale Anlaufstelle.help (Pfiffigunde Heilbronn e.V.)

Art der Unterstützung und Themen:

- Unabhängige Informationen für Betroffene von sexualisierter Gewalt in der evangelischen Kirche und Diakonie

Für wen:

- Betroffene von sexualisierter Gewalt in der evangelischen Kirche und Diakonie

Kontakt:

- Bundesweite telefonische Beratung

Telefon: 0800 504 011 2

E-Mail: zentrale@anlaufstelle.help

www.anlaufstelle.help/



Selbsthilfegruppen

BetroffenenNetzwerk – BeNe (Evangelische Kirche Deutschland)

Art der Unterstützung und Themen:

- Austausch über Foren mit anderen Betroffenen unter Anleitung einer Moderation

Für wen:

- Betroffene sexualisierter Gewalt in der evangelischen Kirche und Diakonie und anderen Kontexten

Kontakt:

- Bundesweiter Austausch in Foren

www.betroffenen-netzwerk.de/



Betroffeneninitiative Ehemaliger DDR Heimkinder

Art der Unterstützung und Themen:

- Selbsthilfegruppe
- Beratung für ehemalige DDR-Heimkinder und SED-Verfolgte

Für wen:

- Ehemalige DDR-Heimkinder
- SED-Verfolgte

Kontakt:

- Beratung und Selbsthilfegruppe vor Ort in Torgau
- Telefonische Beratung

Telefon: 03421 907 874 00

E-Mail: kontakt@betroffeneninitiative-torgau.de

www.betroffeneninitiative-torgau.de/beratung/



SHG ehemalige Heimkinder

Art der Unterstützung und Themen:

- Erfahrungsaustausch
- Auseinandersetzung mit sexualisierter und körperlicher Gewalt in institutionellen Kontexten (insbesondere kirchliche und wohlfahrts-pflegerische Einrichtungen)

Für wen:

- Betroffene von sexualisierter und körperlicher Gewalt in institutionellen Kontexten

Kontakt:

- Selbsthilfegruppe vor Ort in Aachen
- Bundesweite telefonische Beratung

Telefon: 02405 426 831

E-Mail: info@sehka.org

www.sehka.org/startseite/



UNSER HAUS – Projekt für und von Menschen mit Heimerfahrung
(Anlauf- und Beratungsstelle für Menschen mit Heimerfahrung e.V.)

Art der Unterstützung und Themen:

- Traumasensible Beratung
- Unterstützung bei der Suche nach einer geeigneten psychotherapeutischen Beratung
- Selbsthilfegruppe
- Treffpunkt für Menschen mit Heimerfahrung

Für wen:

- Ehemalige Heimkinder DDR/BRD
- An- und Zugehörige ehemaliger Heimkinder

Kontakt:

- Beratung und Selbsthilfe vor Ort in Berlin

Telefon: 030 857 577 61

E-Mail: info@heimerfahrung.berlin

www.heimerfahrung.berlin/



Wildwasser (Arbeitsgemeinschaft gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen e.V.)

Art der Unterstützung und Themen:

- Sexualisierte Gewalt in der Kindheit
- Beratung zu Trauma in höherem Alter

Für wen:

- Frauen
- Trans*
- Personen mit patriarchal diskriminierten Geschlechtsidentitäten
- Zu- und Angehörige
- Fachkräfte
- Aktivist*innen

Kontakt:

- Beratung und Selbsthilfegruppe vor Ort in Berlin
- Telefonische Beratung (Deutsch und English)

Telefon: 030 693 919 2

E-Mail: selbsthilfe@wildwasser-berlin.de

www.wildwasser-berlin.de/selbsthilfe-beratung/



Wochenkinder e.V. (gemeinnütziger und mildtätiger Verein)

Art der Unterstützung und Themen:

- Öffentlichkeitsarbeit (z. B. Erinnerungsveranstaltungen)
- Selbsthilfegruppe
- Durchführung von Kunstausstellungen, Theaterstücken oder Filmprojekten
- Beratung und Orientierung zu psychosozialen Anlaufstellen und unterstützenden Einrichtungen

Für wen:

- Betroffene der DDR-„Wochen-einrichtungen“

Kontakt:

- Selbsthilfegruppe vor Ort in Berlin, Dresden, Gotha, Leipzig, Mecklenburg-Vorpommern, NRW, Potsdam, Ruhrgebiet, Schwerin, Stralsund und Stuttgart
- Telefonische Beratung

Telefon: 0152 510 059 16

E-Mail: verein@wochenkinder.de

www.wochenkinder.de/



Sexualisierte Gewalt

Fachstelle „Aktiv gegen sexualisierte Gewalt“ (Diakonie Deutschland)

Art der Unterstützung und Themen:

- Informationen und Beratung zum Thema sexualisierte Gewalt, auch ehemalige Heimkinder

Für wen:

- Betroffene von sexualisierter Gewalt
- Ehemalige Heimkinder

Kontakt:

- Bundesweite Übersicht von Anlaufstellen der Diakonie mit jeweiligen regionalen Ansprechpersonen und Kontaktdaten

**[www.diakonie.de/
informieren/die-diakonie/
aktiv-gegen-
sexualisierte-
gewalt#c1558](http://www.diakonie.de/informieren/die-diakonie/aktiv-gegen-sexualisierte-gewalt#c1558)**



Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch (Unabhängige Bundesbeauftragte gegen sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen)

Art der Unterstützung und Themen:

- Hilfe- und Beratungsangebote zu sexualisierter Gewalt in Kindheit und/oder Jugend finden

Für wen:

- Betroffene (auch wenn die Gewalt lange zurückliegt)
- An- und Zugehörige
- Fachkräfte

Kontakt:

- Datenbank mit Beratungsstellen in ganz Deutschland
- Telefonische Beratung
- Online-Beratung (Deutsch, English, Français, Polskie, Türkçe, Українська und deutsche Gebärdensprache)

Telefon: 0800 225 553 0

**[www.hilfe-portal-missbrauch.de/
startseite](http://www.hilfe-portal-missbrauch.de/startseite)**



Lara – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt
(Verein gegen sexuelle Gewalt an Frauen e.V.)

Art der Unterstützung und Themen:

- Sexualisierte Gewalt an Frauen
- Unterstützung in Krisensituationen
- Therapieplatzsuche
- Beratung Zu- und Angehöriger
- Prozessbegleitung

Für wen:

- Frauen
- Trans*
- Inter*
- Nicht-binäre Personen ab 14 Jahren
- Zu- und Angehörige

Kontakt:

- Beratung vor Ort in Berlin
- Telefonische Beratung
- Videoberatung (Deutsch, English, Türkçe, Polskie, Français, Español, Россию, العربية, عبرית)

Telefon: 030 216 888 8

E-Mail: emailberatung@lara-berlin.de

www.lara-berlin.de/home



Schnelle Hilfen in Traumaambulanzen – Hilft

Art der Unterstützung und Themen:

- Hilfe für Betroffene in der Umgebung
- Orientierung in der Versorgungslandschaft
- Suche nach Traumaambulanzen in der näheren Umgebung

Für wen:

- Betroffene von Gewalttaten

Kontakt:

- Datenbank mit bundesweiten Beratungsstellen und Traumaambulanzen in der Umgebung

www.projekt-hilft.de/



Tauwetter e. V.

Art der Unterstützung und Themen:

- Sexualisierte Gewalt in der Kindheit und/oder im Erwachsenenalter

Für wen:

- Männer*
- Trans*
- Inter*
- Nicht-binäre Personen
- An- und Zugehörige

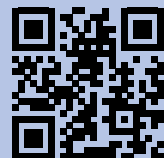
Kontakt:

- Beratung und Selbsthilfegruppen vor Ort in Berlin
- Telefonische Beratung

Telefon: 030 693 800 7

E-Mail: mail@tauwetter.de

www.tauwetter.de/



Wildwasser (Arbeitsgemeinschaft gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen e.V.)

Art der Unterstützung und Themen:

- Sexualisierte Gewalt in der Kindheit und/oder im Erwachsenenalter
- Beratung zu Hilfe und Trauma

Für wen:

- Frauen
- Trans*
- Personen mit patriarchal diskriminierten Geschlechtsidentitäten
- Zu- und Angehörige
- Fachkräfte
- Aktivist*innen

Kontakt:

- Überblick der regionalen Beratungsstellen mit jeweils individuellen Angeboten

www.wildwasser.de/
[info-und-hilfe/](#)
[beratungsstellen-vor-ort/](#)



Zentrale Anlaufstelle.help (Pfiiffigunde Heilbronn e.V.)

Art der Unterstützung und Themen:

- Unabhängige Information und Beratung zum Thema sexualisierte Gewalt in der evangelischen Kirche und Diakonie

Für wen:

- Betroffene
- Zu- und Angehörige
- Fachkräfte
- Zeug*innen von sexualisierter Gewalt innerhalb der evangelischen Kirche/Diakonie

Kontakt:

- Bundesweite telefonische Beratung

Telefon: 0800 504 011 2

E-Mail: zentrale@anlaufstelle.help

www.anlaufstelle.help/



Weiterführende Informationen und Hilfen

Bundesministerium für Arbeit und Soziales

Art der Unterstützung und Themen:

- Informationen zum Entschädigungsrecht SGB XIV
- Hilfe für Betroffene des SED-Regimes
- Anspruchsvoraussetzungen
- Leistungen zur Teilhabe
- Antragstellung
- Hilfs- und Unterstützungsangebote

Für wen:

- Opfer von Gewalttaten

Kontakt:

- Bundesweite Informationsseite

**[www.bmas.de/DE/Service/
Publikationen/Broschueren/an-
714-soziale-entschaedigungsrecht-
rgb-xiv.html](http://www.bmas.de/DE/Service/Publikationen/Broschueren/an-714-soziale-entschaedigungsrecht-rgb-xiv.html)**



Bundesministerium für Gesundheit & Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Art der Unterstützung und Themen:

- Informationen über die Rechte von Hilfe- und Pflegebedürftigen

Für wen:

- Hilfe- und pflegebedürftige Menschen
- Zu- und Angehörige

Kontakt:

- Bundesweite Informationsseite

**[www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/
service/publikationen/charta-der-
rechte-hilfe-und-pflegebeduerftiger-
menschen-77446](http://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/service/publikationen/charta-der-rechte-hilfe-und-pflegebeduerftiger-menschen-77446)**



Hilfe-Info für Betroffene von Straftaten

(Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz)

Art der Unterstützung und Themen:

- Gesetzliche Entschädigung nach dem SGB XIV

Für wen:

- Opfer von Gewalttaten

Kontakt:

- Bundesweite Informationsseite
www.hilfe-info.de/Webbs/hilfeinfo/DE/HilfeUndBeratung/FinanzielleHilfen/Opferentschaedigung/Opferentschaedigung_node.html



Initiativgruppe Geschlossener Jugendwerkhof Torgau e. V.

Art der Unterstützung und Themen:

- Beratung und Unterstützung
- Öffentlichkeitsarbeit
- Bildungs- und Gedenkstättenarbeit

Für wen:

- Ehemalige DDR-Heimkinder

Kontakt:

- Heimkindertreffen vor Ort in Torgau
- Telefonische Beratung

Telefon: 03421 714 203

E-Mail: j.maier@jugendwerkhof-torgau.de

www.jugendwerkhof-torgau.de/



Mein Technik-Finder (albatros.social)

Art der Unterstützung und Themen:

- Passende Pflegetechnik in drei einfachen Schritten und mit Bildern finden – für Ihren Bedarf, z.B. bei Sturz oder Vergesslichkeit

Für wen:

- Betroffene
- Zu- und Angehörige

Kontakt:

- Bundesweite unabhängige Onlineplattform

meintechnikfinder.de/Frage1.html



Pflegeethik Initiative Deutschland e. V.

Art der Unterstützung und Themen:

- Verletzung der Würde pflege- und betreuungsbedürftiger Menschen in Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen oder in häuslicher Versorgung (Gewalt, Demütigung, Bevormundung)
- Machtmissbrauch, Willkür durch Betreuer, Bevollmächtigte und Dienstleister
- Medikamentöse Ruhigstellung
- Besuchsverbot oder -beschränkung
- Behandlungs- und Pflegefehler (falsche/zu viele Medikamente, gefährliche Pflege)
- Fragen zu Leidensverminderung und Sterbebegleitung

Für wen:

- Betroffene von Machtmissbrauch, Gewalt, Willkür, Verletzung der Würde in der Pflege
- An- und Zugehörige

Kontakt:

- Telefonische Beratung

Telefon: 02644 363 3

E-Mail: buero@pflegeethik-initiative.de

www.pflegeethik-initiative.de/



Verschickungsheime (Aufarbeitung und Erforschung Kinderverschickung e.V.)

Art der Unterstützung und Themen:

- Heimstatistiken
- Heimlisten
- Selbstzeugnisse
- Angst vor Pflege im Alter

Für wen:

- Ehemalige Heimkinder
- Verschickungskinder
- An- und Zugehörige

Kontakt:

- Bundesweite Informationsseite

www.verschickungsheime.de/



Weisser Ring e. V.

Art der Unterstützung und Themen:

- Beratung
- Antragstellung

Für wen:

- Opfer von Gewalttaten

Kontakt:

- Onlineberatung
- Telefonische Beratung

Telefon: 116 006

**[www.infovictims.de/de/
wo-opfer-unterstuetzung-finden](http://www.infovictims.de/de/wo-opfer-unterstuetzung-finden)**



Zentrum für Qualität in der Pflege (unabhängige Stiftung)

Art der Unterstützung und Themen:

- Sexualisierte Gewalt
- Prävention von Gewalt
- Schutz bei Gewalt

Für wen:

- Betroffene
- An- und Zugehörige
- Fachkräfte

Kontakt:

- Bundesweite Informationssuche zu unterschiedlichen Pflege Themen

E-Mail: info@zqp.de

www.zqp.de/



Anlaufstellen in den Ländern

Landesbeauftragte*r Berlin: Berliner Beauftragter zur Aufarbeitung der SED-Diktatur (BAB)

Art der Unterstützung und Themen:

- Rehabilitierungen und Folgeleistungen
- Weiterleitung an Beratung

Für wen:

- Verfolgte der SED-Diktatur/ ehemalige Heimkinder, die in Berlin leben

Kontakt:

- Beratung vor Ort in Berlin

Telefon: 030 24 07 92 61

E-Mail: info@aufarbeitung-berlin.de

www.aufarbeitung-berlin.de



Landesbeauftragte*r Brandenburg: Die Beauftragte des Landes Brandenburg zur Aufarbeitung der Folgen der kommunistischen Diktatur (LAKD)

Art der Unterstützung und Themen:

- (Trauma-)Beratung
- Rehabilitierungen und Folgeleistungen
- Suche nach Hilfen in besonderen Notlagen

Für wen:

- Verfolgte der SED-Diktatur/ ehemalige Heimkinder, die in Brandenburg wohnen oder dort Heimerfahrung gemacht haben

Kontakt:

- Telefonische Beratung
- Mobile Beratung
- Traumaberatung vor Ort (Fürstenvogel, Neuruppin, Potsdam, Senftenberg)

Telefon: 0331 237 292 21

(Bürgerberatung)

0331 237 292 17 (Traumaberatung)

E-Mail: buergerberatung@lakd.brandenburg.de

traumaberatung@lakd.brandenburg.de

www.aufarbeitung.brandenburg.de



Landesbeauftragte*r Mecklenburg-Vorpommern: Landesbeauftragter für Mecklenburg-Vorpommern für die Aufarbeitung der SED-Diktatur

Art der Unterstützung und Themen:

- Beratung und Unterstützung bei der Schicksalsklärung

Für wen:

- Ehemalige Heimkinder, die in Mecklenburg-Vorpommern wohnen oder dort Heimerfahrung gemacht haben

Kontakt:

- Telefonische Beratung

Telefon: 0385 734 006

E-Mail: post@lamv.mv-regierung.de

www.landesbeauftragter.de/beratung/ddr-heimerziehung



Landesbeauftragte*r Sachsen-Anhalt: Landesbeauftragter für die Aufarbeitung der SED-Diktatur in Sachsen-Anhalt

Art der Unterstützung und Themen:

- Beratung zu Rehabilitierung von SED-Unrecht
- Beratung zum Härtefallfonds der Länder und des Bundes
- Unterstützung bei der Beantragung von sozialen Ausgleichs- und Unterstützungsleistungen
- Anerkennung von gesundheitlichen Folgeschäden
- Psychosoziale Betreuung nach dem Aufarbeitungsgesetz des Landes Sachsen-Anhalt
- Beratung zu Akteneinsicht

Für wen:

- Ehemalige Heimkinder, die in Sachsen-Anhalt wohnen oder dort Heimerfahrung gemacht haben

Kontakt:

- Genaue Orte, Zeiten und Anmeldung zu Beratung auf der Internetseite

Telefon: 0391 560 150 1

E-Mail: Info.lza@lza.lt.sachsen-anhalt.de

aufarbeitung.sachsen-anhalt.de



Landesbeauftragte*r Sachsen: Sächsische Landesbeauftragte zur Aufarbeitung der SED-Diktatur

Art der Unterstützung und Themen:

- Traumaberatung
- Beratung zu Rehabilitierung von SED-Unrecht
- Beratung zu Akteneinsicht

Für wen:

- Traumaberatung: Ehemalige Heimkinder, die in Sachsen wohnen
- Bürgerberatung: Menschen, die in Sachsen im Heim waren

Kontakt:

- Regionale Beratungen
- Traumaberatung in Dresden

Telefon: 0351 493 370 0

E-Mail: lasd@slt.sachsen.de

lasd.landtag.sachsen.de/de/index.cshtml



Landesbeauftragte*r Thüringen: Landesbeauftragte zur Aufarbeitung der SED-Diktatur Thüringen

Art der Unterstützung und Themen:

- Beratung
- Vermittlung von Therapie
- Informationen zu Fonds
- Aktensuche
- Informationsmaterial

Für wen:

- Ehemalige Heimkinder, die in Thüringen wohnen oder dort im Heim waren
- Andere Ratsuchende, z. B. aus den alten Bundesländern

Kontakt:

- Telefonische Beratung

Telefon: 0361 573 114 959

E-Mail: morawski@thla.thueringen.de

www.bildung.thueringen.de/aktuell/beratung-ehemaliger-ddr-heimkinder



Landesbehörde Zentrum Bayern Familie und Soziales

Art der Unterstützung und Themen:

- Beratung in Krisen und Weitervermittlung (z. B. Therapie)
- Informationen über finanzielle Leistungen
- Meldestelle
- Aktensuche

Für wen:

- Ehemalige Heimkinder
- Menschen mit Erfahrung aus der Eingliederungshilfe
- Psychiatrieerfahrene
- Verschickungskinder
- An- und Zugehörige, die in Bayern leben oder dort im Heim waren

Kontakt:

- Beratung vor Ort in München
- Videoberatung
- Telefonische Beratung

Telefon: 089 124 793 250 5

E-Mail: bmh@zbfs.bayern.de

www.blja.bayern.de/beratung-beteiligung-beschwerde/bmh/



Landesportal Schleswig-Holstein

(Landesamt für Arbeitsschutz, Soziales und Gesundheit)

Art der Unterstützung und Themen:

- Informationen zu Fonds

Für wen:

- Ehemalige Heimkinder mit Heimerfahrung in Schleswig-Holstein

Kontakt:

- Beratung vor Ort in Neumünster und Kiel
- Telefonische Beratung

Telefon: 04321 913 -751/-5

E-Mail: UnterstuetzungsfondsSH@lasg.landsh.de

www.schleswig-holstein.de/DE/landesregierung/themen/soziales/heimkinder



Die passende Pflege finden – Eine Checkliste mit hilfreichen Fragen

Im Internet stehen verschiedene Checklisten¹⁸ zur Verfügung, die bei der Auswahl eines Pflegeheims unterstützen können. Der hier vorliegende Leitfaden greift diese auf, bündelt zentrale Aspekte und ergänzt sie durch Erkenntnisse aus Interviews, um eine praxisnahe und übersichtliche erste Orientierung zu bieten.

Wenn Sie für eine zu- oder angehörige Person eine passende Pflege suchen, dann versuchen Sie die Sichtweise dieser Person einzunehmen, wenn Sie die Fragen durchgehen.

Bedürfnisse und Grenzen

- Was können Sie selbst (z. B. bei der Körperpflege und im Haushalt)?
- Was möchten Sie weiterhin selbst tun, weil es Ihnen Freude macht oder Sicherheit bietet (z. B. Gartenarbeit oder Ihre Wäsche waschen)?
- Welche Hilfe wünschen Sie sich (z. B. Einkaufen oder Putzen)?
- Was ist Ihnen wichtig (z. B. ein Einzelzimmer, Wahlmöglichkeit beim Essen, Ihr Haustier, weibliches Pflegepersonal, die Nähe zum bisherigen Wohnort, Flexibilität in den Tagesabläufen)?



Versorgung zu Hause (sichern)

- Beratung beim lokalen Pflegestützpunkt
- Pflegegrad beantragen bei der Pflegekasse
- Haushaltshilfe (ab Pflegegrad 2, z. B. für Einkäufe, Reinigung)
- Eingliederungshilfe beantragen (bei psychischen Schwierigkeiten, Beantragung möglichst frühzeitig)¹⁹
- Technische Mittel nutzen (z. B. bei Sturzgefahr, Verlaufen, Vergesslichkeit, Einsamkeit, Flüssigkeitsmangel, Körperpflege)²⁰
- Patient*innenverfügung verfassen (zum Festhalten Ihres Willens, wenn Sie nicht mehr „einwilligungsfähig“ sind)²¹

Schritt für Schritt das passende Pflegeheim finden

1. Welche finanziellen Mittel, wie Rente oder Leistungen der Pflegeversicherung, stehen Ihnen zur Verfügung?
Manche der oben genannten Stellen können Ihnen weiterhelfen, wenn es eng wird.
2. An welchen Ort wollen Sie (auf keinen Fall) ziehen? Soll es ruhig, gut angebunden, in der Nähe von Zu- und Angehörigen sein?
3. Fordern Sie von verschiedenen Häusern Material an, wie Hausprospekt, eine Leistungsbeschreibung mit Preisliste, ein Muster-Heimvertrag und die Hausordnung. War der Kontakt am Telefon freundlich und hilfreich? Was kostet die Unterbringung im jeweiligen Heim ungefähr?
4. Treffen Sie eine erste Vorauswahl mit Blick auf Finanzierbarkeit und Bedürfnisse (z. B. Haustierhaltung).
5. Besichtigen und vergleichen Sie mindestens zwei Häuser gerne in Begleitung – und lassen Sie sich dafür Zeit.

6. Fragen, die Sie sich bei der Besichtigung stellen können:

- Die Lage ist ... in der Nähe einer Bushaltestelle, von Cafés oder eher abgelegen, meine An- und Zugehörigen können das Heim nicht erreichen etc.
- Der persönliche Eindruck war ... freundlich und positiv. Sie werden mit „Sie“ und Ihrem Namen angesprochen, Ihre Fragen beantwortet, im Haus ist ein angenehmer Geruch, die Gesichtsausdrücke der Bewohner*innen sind freundlich/ausgeglichen/neutral und ihre Kleidung sauber?
- Die Gemeinschaftsräume waren ... freundlich gestaltet und sauber, z.B. hell, keine Essensreste auf Tischen, Wäschesäcke in Fluren, mit netten Orientierungshilfen (z.B. Bildern an den Zimmertüren).
- Die Speisepläne waren ... lecker, vegetarisch oder ohne Auswahlmöglichkeit.

Tipp: Essen Sie gemeinsam mit den Bewohner*innen Mittag und führen Sie ein persönliches Gespräch mit ihnen.

- Die Einrichtung der Zimmer war ... sauber, gemütlich und barrierearm, z.B. ebenerdige Dusche mit Haltegriffen. Gibt es die technische Ausstattung, die Sie brauchen, wie TV, Internet, Handyempfang, Notruftaste oder Aufzug?

Tipp: Nutzen Sie die Möglichkeit, auf Probe zu wohnen.

- Die (Freizeit-)Angebote waren ... interessant für Sie, wie Sport, Ausflüge, (religiöse) Feste und können diese von Ihnen mitgestaltet werden?

Tipp: Achten Sie darauf, ob Bewohner*innen sich an der Haus- oder Gartenarbeit, der Zimmerreinigung oder in der Küche beteiligen können, wenn sie es gerne möchten.

- 7.** Fragen, die Sie der Hausleitung bei der Besichtigung stellen können:
- Welche Wartezeiten gibt es für ein Zimmer und sind eigene Möbel, Pflanzen oder Haustiere darin gestattet?
 - Wie sieht der Tag im Heim mit seinen Abläufen aus? Passen diese zu Ihnen? Sind hier individuelle Absprachen möglich?
 - Lassen sich Schlaf- und Essenszeiten flexibel gestalten?
 - Dürfen Sie jederzeit Besuch empfangen?
 - Wie viele Pflegefachkräfte betreuen wie viele Bewohner*innen, und wer betreut Sie?
 - Können Sie von Ihren Ärzt*innen weiter versorgt werden?
 - Wie sieht die Begleitung von Menschen aus, die viel in ihrem Leben durchgemacht haben?
 - Formulieren Sie, was Ihnen wichtig ist, und besprechen Sie, was davon möglich ist.
 - Wie hoch sind die Selbstkosten für Sie? Sind Getränke oder Fahrdienste im Preis enthalten? Besteht ein Versorgungsvertrag mit Ihrer Pflegekasse?
- 8.** Wo haben Sie sich am wohlsten gefühlt?
Ist die Entscheidung nicht eindeutig, dann schauen Sie noch einmal unangemeldet vorbei. Wie ist Ihr Eindruck jetzt?
- 9.** Vereinbaren sie einen Termin für die Anmeldung mit der Heimleitung.



Endnoten

- 1 Dies betraf insbesondere die Zeit von 1949 bis in die 1970er-Jahre in der BRD sowie die Jahre 1949 bis 1990 in der DDR. Zwar wurden in der Bundesrepublik ab den 1970er-Jahren Reformen der Heimerziehung eingeleitet, doch führten diese nur langsam zu Verbesserungen; in der DDR blieben entsprechende Veränderungen aus.
Vgl. Gahleitner, S. B. (2010): Auswirkungen früher Bindungsstörungen auf den gesamten Lebensverlauf. In: Runder Tisch Heimerziehung (Hrsg.). Wenn ehemalige Heimkinder heute zu uns in die Beratung kommen. Was müssen oder sollten wir wissen? Runder Tisch Heimerziehung, S. 42–57.
Sack, M. & Ebbinghaus, R. (2012): Expertise 3: Was hilft ehemaligen Heimkindern der DDR bei der Bewältigung ihrer komplexen Traumatisierung? In: Beauftragter der Bundesregierung für die Neuen Bundesländer (Hrsg.). Aufarbeitung der Heimerziehung in der DDR. Berlin, S. 299–397.
- 2 Caspari, P., Dill, H., Hackenschmied, G. & Straus, F. (2021): Ausgeliefert und verdrängt – Heimkindheiten zwischen 1949 und 1975 und die Auswirkungen auf die Lebensführung Betroffener. Eine begleitende Studie zur Bayerischen Anlauf- und Beratungsstelle für ehemalige Heimkinder (Sexuelle Gewalt in Kindheit und Jugend: Forschung als Beitrag zur Aufarbeitung). Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-31476-7>; Sack, M. & Ebbinghaus, R. (2012), s. Endnote 1.
- 3 Gahleitner, S. B., Gabriel, M., Andrade, M. D., Martensen, M. & Pammer, B. (2023): Sexualisierte Gewalt in der Heimerziehung der DDR. Bewältigungs- und Aufarbeitungswege anerkennen und unterstützen (Sexuelle Gewalt in Kindheit und Jugend: Forschung als Beitrag zur Aufarbeitung). Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-40922-7>.
- 4 Wie im folgenden Beispiel wurden alle Namen der Betroffenen geändert. Sämtliche Zitate beziehen sich auf die Studie „Heimkinder im Alter“ und sind dem zugehörigen Forschungsbericht entnommen, vgl. dazu Gahleitner, S. B., Nagel, B., Gabriel, M., Ebinger, S., Martensen, M., Banik, A., Kern, M. S., Weiser, F. & Pelzer-Rikus, J.-M. . (i.D.): „Dann stellt man sich mal vor, man sperrt mich ... in ein Altenheim“: Versorgungsmöglichkeiten und -gefahren ehemaliger Heimkinder im Alter. Berlin: Unabhängige Kommission des Bundes zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs.
- 5 Caspari et al. (2021), siehe Endnote 2; Sack & Ebbinghaus (2012), siehe Endnote 1.
- 6 Caspari et al. (2021), siehe Endnote 2; Hofmann, M., Arp, A., Butz, K., Gebauer, R., Kalies, J. & Ritter, T. (2012): Zur sozialen Lage ehemaliger DDR-Heimkinder in Thüringen. Forschungsbericht im Auftrag des Thüringer Ministeriums für Soziales, Familie und Gesundheit. Jenaer Zentrum für empirische Sozial- & Kulturforschung.
- 7 Gahleitner et al. (2023), siehe Endnote 3; Caspari et al. (2021), siehe Endnote 2.
- 8 Caspari et al. (2021), siehe Endnote 2.

- 9 Gahleitner et al. (2023), siehe Endnote 3; Hoffmann, D., Böhm, M., & Glaesmer, H. (2023): Biografische Sequenzen von Menschen mit DDR-Heimerfahrungen. Kritische Lebensereignisse über die Lebensspanne und ihre Folgen. In: Glaesmer, H., Wagner, B., Gahleitner, S. B. & Fangerau, H. (Hrsg.). Ehemalige Heimkinder der DDR: Traumatische Erfahrungen und deren Bewältigung über die Lebensspanne. Stuttgart, S. 35; Caspari et al. (2021), siehe Endnote 2.
- 10 Birck, A. (2001): Die Verarbeitung sexualisierter Gewalt in der Kindheit bei Frauen in der Psychotherapie. Dissertation. Universität Köln, Fachbereich Psychologie.
- 11 Caspari et al. (2021), siehe Endnote 2; Sack & Ebbinghaus (2012), siehe Endnote 1.
- 12 Sack & Ebbinghaus (2012), siehe Endnote 1; Hofmann et al. (2012), S. 31–41, siehe Endnote 6.
- 13 Keilson, H. (1979/2005): Sequentielle Traumatisierung bei Kindern. Untersuchung zum Schicksal jüdischer Kriegswaisen (Edition psychosozial; unveränderter Nachdruck der Erstausgabe, erschienen 1979). Gießen.
- 14 Kavemann, B., Graf-van Kesteren, A., Rothkegel, S. & Nagel, B. (2016): Erinnern, Schweigen und Sprechen nach sexueller Gewalt in der Kindheit. Ergebnisse einer Interviewstudie mit Frauen und Männern, die als Kind sexuelle Gewalt erlebt haben. Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-10510-5>; Keupp, H. (2017): Überleben und? Wie die Gewalterfahrungen verarbeitet werden. Vortrag bei der Tagung der Evangelischen Akademie Tutzing „Kindheitsverletzungen“, 21.10.2017; Keupp, H., Straus, F., Mosser, P., Gmür, W. & Hackenschmied, G. (2017): Schweigen, Aufdeckung, Aufarbeitung. Sexualisierte, psychische und physische Gewalt im Benediktinerstift Kremsmünster (Sexuelle Gewalt in Kindheit und Jugend: Forschung als Beitrag zur Aufarbeitung, Bd. 2). Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-14654-2>.
- 15 Kavemann, B. & Rothkegel, S. (2014): Trauma sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend. Vergessen und Erinnern – Sprechen und Schweigen. Trauma & Gewalt, 8(3), S. 202–213. https://doi.org/10.1007/978-3-658-10510-5_2; Sack, M. & Ebbinghaus, R. (2012), S. 341, siehe Endnote 1; Arp, A. (2016): Soziale Lage ehemaliger DDR-Heimkinder in Thüringen 20 Jahre nach der Wiedervereinigung. In: Laudien, K. & Dreier-Horning, A. (Hrsg.). Jugendhilfe und Heimerziehung im Sozialismus. Beiträge zur Aufarbeitung der Sozialpädagogik in der DDR (Schriftenreihe des Deutschen Instituts für Heimerziehungsforschung). Berlin, S. 39–60; Ebbinghaus, R. & Sack, M. (2013): Ehemalige Heimkinder der DDR. Was hilft bei der Bewältigung ihrer komplexen Traumatisierung? Trauma & Gewalt, 7(2), S. 108–117; Caspari et al. (2021), siehe Endnote 2; Stauffer, J. (2015): Ethical loneliness. The injustice of not being heard. New York. <https://doi.org/10.7312/stau17150>.
- 16 Gahleitner et al. (2023), siehe Endnote 3; Caspari et al. (2021), siehe Endnote 2; Mitzscherlich, B., Ahbe, T. & Diedrich, U. (2020): Sexueller Kindesmissbrauch in Institutionen der DDR. Fallstudie zu den Anhörungen und Dokumenten der Aufarbeitungskommission. In: Unabhängige Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs (Hrsg.). Geschichten, die zählen. Bd. 1: Fallstudien zu sexuellem Kindesmissbrauch in der evangelischen und katholischen Kirche und in der DDR (Sexuelle Gewalt in Kindheit und Jugend: Forschung als Beitrag zur Aufarbeitung). Wiesbaden, S. 175–238. https://doi.org/10.1007/978-3-658-27797-0_2.

- 17 Glaesmer, H.; Sierau, S.; Böttche, M. (2020): Die Konsequenzen traumatischer Erfahrungen. Eine Lebensspannenperspektive. *Trauma & Gewalt*, 14(4), S. 266–276, hier S. 270.
Glaesmer, H. (2014): Traumatische Erfahrungen in der älteren deutschen Bevölkerung – Bedeutung für die psychische und körperliche Gesundheit auf Bevölkerungsebene. *Zeitschrift für Gerontologie + Geriatrie* 47, S. 194–201, hier S. 195ff.
- 18 Die Hinweise sind zusammengestellt aus den Interviewergebnissen sowie aus folgenden Quellen: bagso (<https://www.bagso.de/publikationen/checkliste/das-richtige-pflege-und-seniorenheim/>); Caritas (<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/ratgeber/alte/wohnen/welches-pflegeheim-passt-checkliste-fuer>) und Paula e.V. (<https://paula-ev-koeln.de/materialien/handlungshilfen/>) (Abrufe: 10.08.2026).
- 19 <https://umsetzungsbegleitung-bthg.de/bthg-kompass/bk-schnittstellen/eingliederungshilfe-gesetzliche-pflegeversicherung-hilfe-zur-pflege/fda-m9956/> (Abruf: 12.06.2026).
- 20 <https://meintechnikfinder.de/> (Abruf: 12.06.2026).
- 21 z. B. https://www.bmjv.de/SharedDocs/Downloads/DE/Formular/Patientenverfuegung_Textbausteine_pdf.pdf?__blob=publicationFile (Abruf: 12.06.2026).

Notizen

[illegible]

[illegible]

Impressum

Herausgeberin

Unabhängige Kommission
des Bundes zur Aufarbeitung
sexuellen Kindesmissbrauchs

Glinkastraße 24, 10117 Berlin

Stand

September 2026

Alle Rechte vorbehalten.

© 2026

