

## Fachliche Hilfe

Fachliche Hilfe leisten bei akuter Gewaltanwendung Polizei, Notarzt/Notärztin und die örtlichen Krankenhäuser. Nach Abklingen der akuten Bedrohung bieten fachliche Hilfe:

- Spezielle Dienste für (sexuell) missbrauchte Frauen, Männerberatungstelefone, Kindersorgentelefone
- Notfallpsychologinnen, psychotraumatologisch geschulte Ärztinnen und Psychotherapeutinnen
- Trauma- und Opferberatungszentren
- Drogen- und Lebensberatungsstellen

### Zu den Inhalten fachlicher Hilfe zählen:

- Information über seelische, körperliche und psychosomatische Stressreaktionen
- Psychologische Krisenintervention
- Psychotherapeutische Beratung
- Psychotherapie
- Erarbeitung individueller Selbsthilfemaßnahmen
- Vermittlung weiterführender Hilfen

## Hilfen im persönlichen Umfeld

- Nehmen Sie sich Zeit und Geduld für die Betroffenen
- Zuhören und Verständnis für die seelischen Verletzungen zu zeigen, sind wichtige Hilfen
- Helfen Sie den Betroffenen sensibel und ohne Zwang, gewohnte Interessen und alltägliche Verrichtungen wieder aufzunehmen, ggf. Hemmschwellen sanft und schrittweise zu überwinden

## Helfen – Beraten – Vorbeugen

### Zweck und Ziele des WEISSEN RINGS:

- Unmittelbare Hilfe für Kriminalitätsoffer und ihre Familien
- Öffentliches Eintreten für die Verbesserung der rechtlichen und sozialen Situation der Geschädigten
- Stärkung des Vorbeugungsgedankens
- Unterstützung von Projekten der Schadenswiedergutmachung und des Täter-Opfer-Ausgleichs

### Der WEISSE RING kann helfen durch:

- Menschlichen Beistand und persönliche Betreuung nach der Straftat
- Begleitung zu Terminen bei Polizei, Staatsanwaltschaft und Gericht
- Hilfestellung im Umgang mit weiteren Behörden
- Vermittlung von Hilfen anderer Organisationen
- Hilfschecks für eine für das Opfer jeweils kostenlose frei wählbare anwaltliche bzw. psychotraumatologische Erstberatung sowie für eine rechtsmedizinische Untersuchung
- Übernahme von Anwaltskosten, insbesondere
  - zur Wahrung von Opferschutzrechten im Strafverfahren
  - zur Durchsetzung von Ansprüchen nach dem Opferentschädigungsgesetz
- Erholungsmaßnahmen für Opfer und ihre Familien in bestimmten Fällen
- Finanzielle Unterstützung zur Überbrückung tatbedingter Notlagen
- Bundesweites **Opfer-Telefon 116 006**

### Bundesweit 420 Außenstellen



Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoffern und zur Verhütung von Straftaten e. V.

Bundesgeschäftsstelle: Weberstraße 16 · 55130 Mainz  
Tel.: 06131 / 8 30 30 · Fax 06131 / 83 03 45  
info@weisser-ring.de · www.weisser-ring.de

**Spendenkonto 34 34 34**  
**Deutsche Bank Mainz (BLZ 550 700 40)**



Foto: Werner Feldmann, Studio für Fotokommunikation – © 2013 WEISSER RING e. V. · WR.-Art.-Nr.: 2036 · Auflage: 50.000

## Gewalt erleben – was nun?

Informationen und Hilfen zu psychischen Belastungen



## Nach einer Gewalttat

können sich neben körperlichen Verletzungen – gleich im Anschluss oder auch später – bei den Betroffenen sowie den Tatzeugen und Angehörigen

## seelische Traumafolgen

einstellen. Sie sind übliche Stressreaktionen auf außergewöhnliche Ereignisse.

### Dazu können gehören:

- Sich aufdrängende Bilder von dem, was geschehen ist, oder auch Erinnerungsbruchstücke anderer Art (Geräusche, Gerüche, Körperempfindungen)
- Gefühlsmäßige Abstumpfung
- Mangelndes Interesse an dem, was vorher wichtig war
- Erhöhte Schreckhaftigkeit, Angst
- Erhöhte Reizbarkeit
- Unruhe, Nervosität

### Häufiger treten auch auf:

- Schlafstörungen, Alpträume
- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- Herzklopfen oder Magen-Darm-Beschwerden

### Kurzum:

**Man hat das Gefühl,  
nichts ist mehr so wie vorher,  
alles erscheint anders!**

## Wie geht es weiter?

Nach Gewalt-Ereignissen können die auftretenden Traumafolgen individuell verschieden sein.

Grundsätzlich gilt:

Sind derartige Traumafolgen kurz nach dem Ereignis aufgetreten, gehen sie meistens innerhalb der nächsten zwölf Wochen von allein zurück.

Halten die Symptome länger als einen Monat an oder treten sie erstmals einige Tage oder Wochen nach der Gewalttat auf, sollte Hilfe in Anspruch genommen werden.

Damit kann lang andauernden Folgen und zusätzlichen Beschwerden vorgebeugt werden.

## Zusätzliche Probleme

können auftreten:

- Wenn jemand aus verständlichen Gründen versucht, sich mit Alkohol und Tabletten Erleichterung zu verschaffen.
- Wenn z. B. durch Gerichtsverhandlungen, Arbeitslosigkeit, Partnerschaftsprobleme weitere Belastungen zu verarbeiten sind.
- Wenn jemand, der durch das Gewalt-Erleben ohnehin seelisch verletzt ist, Unverständnis und/oder Ablehnung bei nahe stehenden Menschen vorfindet.

Gerade Ablehnung im sozialen Umfeld und mangelnde Gesprächsmöglichkeiten bringen leider häufig zusätzliche Belastungen mit sich.

Führen die Probleme zu verstärkten oder weiteren seelischen Stressreaktionen, sollte fachliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

## Was und wer kann helfen?

Als erstes müssen die körperlichen Wunden der Betroffenen medizinisch behandelt sein bzw. werden. Zur Versorgung der seelischen Verletzungen gibt es verschiedene Möglichkeiten. Sie richten sich nach der individuellen Situation und den örtlichen Gegebenheiten.

## Psychotraumatologisches Beratungsgespräch

Das Beratungsgespräch bei psychotraumatologisch ausgebildeten Ärztinnen oder Therapeutinnen gibt einen Überblick über die individuellen Möglichkeiten und Notwendigkeiten im Umgang mit den seelischen Traumafolgen. Die Beratung kann sowohl aktuelle Krisenintervention bedeuten als auch zukünftigen negativen Entwicklungen vorbeugen.

## Selbsthilfe

unterstützt den natürlichen Bewältigungsprozess, kann aber keine fachliche Hilfe ersetzen und sollte gerade nach Gewalterlebnissen mit dem Arzt oder Psychotherapeuten besprochen werden.

Geeignete Maßnahmen sind u. a.:

- Gespräche mit Personen führen, denen Sie vertrauen
- Wut und Aggressionen z. B. mittels körperlicher Aktivität wie Joggen abarbeiten
- Versuchen, sich aufdrängende Erinnerungen wie Wolken vorbei ziehen zu lassen
- Bewusst einen sicheren Ort schaffen und bei Bedarf aufsuchen
- Bäder nehmen und Entspannungsübungen machen
- Gewohnte, alltägliche Tätigkeiten und Hobbys wieder aufnehmen, auch wenn das Interesse noch nicht so stark wie vor dem traumatischen Ereignis ist.