

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
- Hilfestellung im Umgang mit Behörden
- Begleitung zu Gerichtsterminen
- Vermittlung von Hilfen anderer Organisationen
- Beratungsschecks für eine anwaltliche sowie eine psychotraumatologische Erstberatung
- Gewährung von Rechtsschutz zur Wahrung von Opfer-schutzrechten im Strafverfahren (Opferanwalt) und zur Durchsetzung sozialrechtlicher Ansprüche, z. B. nach dem Opferentschädigungsgesetz (OEG)
- Erholungsmaßnahmen für Opfer und ihre Familien in bestimmten Fällen
- Finanzielle Zuwendungen zur Überbrückung der Tatfolgen
- Bundesweites Info-Telefon 01803 / 34 34 34

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)



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 Gewalt-erlebnissen 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.