

- › Sie aber auch, wenn er oder sie das nicht möchte. Dies kann eine wichtige Schutzreaktion sein.
- › Versuchen Sie, den gemeinsamen Alltag wieder aufzunehmen und Dinge zu tun, die Sie vorher auch getan haben.
- › Machen Sie vermehrt Dinge, die gut tun.
- › Vermeiden Sie Bagatellisierungen («Versuch es einfach zu vergessen») oder Schuldzuweisungen («Warum hast du auch...«).
- › Ein solches Ereignis löst auch bei den Angehörigen der Opfer starke Gefühle wie z. B. Wut, Trauer oder Hilflosigkeit aus. Überlasten Sie Betroffene nicht mit Ihren eigenen Gefühlen, sondern suchen Sie sich Menschen, mit denen Sie über Ihre eigene Belastung reden können.
- › Vermeiden Sie Kurzschlussurteilungen, wie z. B. den Täter zur Rede zu stellen. Dies ist häufig nicht im Interesse der Betroffenen.
- › Jeder verarbeitet unterschiedlich, nur die Betroffenen selbst können entscheiden, welche Unterstützung sie brauchen und möchten. Akzeptieren Sie die Bedürfnisse der Betroffenen und fragen Sie danach.
- › Treffen Sie keine Entscheidungen über den Kopf von Betroffenen hinweg, so dass wieder ein Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben aufgebaut werden kann. Das gilt insbesondere für rechtliche Schritte.
- › Haben Sie Geduld, die Verarbeitung eines traumatischen Ereignisses braucht Zeit.

Gefördert durch das Ministerium der Justiz und für Digitalisierung des Landes Brandenburg

 **Ministerium der Justiz
und für Digitalisierung**

Unsere Beratungsstellen:

Potsdam Tel. 0331 / 280 27 25
potsdam@opferhilfe-brandenburg.de

Cottbus Tel. 0355 / 729 60 52
cottbus@opferhilfe-brandenburg.de

Senftenberg Tel. 03573 / 14 03 34
senftenberg@opferhilfe-brandenburg.de

Frankfurt / Oder Tel. 0335 / 665 92 67
frankfurt@opferhilfe-brandenburg.de

Neuruppin Tel. 03391 / 51 23 00
neuruppin@opferhilfe-brandenburg.de

Wenn das Unfassbare geschieht ...

**Ein Informationsblatt für Angehörige und
Freunde von Opfern einer Straftat**



Die Welt hat sich von einer Minute zur nächsten verändert. Nichts ist mehr so wie es war.

Menschen, die Opfer von Überfällen, Gewalt, Unfällen oder (Natur-) Katastrophen geworden sind, erleben nicht selten einen tiefen Einschnitt in ihr Leben, der ihre Seele verletzt.

Man spricht von einem psychischen Trauma.

Ein Trauma ist eine Situation, die die Betroffenen psychisch überfordert und mit Gefühlen extremer Ohnmacht und Hilflosigkeit einhergeht. Entscheidend ist dabei nicht, ob »objektiv« eine Bedrohung für Leib und Leben bestanden hat, sondern vielmehr wie die Betroffenen die Situation empfunden haben.

Mögliche Folgen

Der Verlust jeglicher Kontrolle kann zu Gefühlen der Ohnmacht, der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins führen. Selbstwertgefühl und das Vertrauen in die Welt können grundlegend erschüttert sein. Ein Trauma ist so überwältigend, dass die Seele automatisch Schutzreaktionen entwickelt.

Häufig fühlen sich Betroffene unruhig und aufgeregt, können nicht schlafen, sind gereizt und schreckhaft oder leiden unter Stimmungsschwankungen. Manche reagieren auch mit

plötzlichen Wutausbrüchen, völlig entgegen ihrem sonstigen Naturell. Diese Symptome sind darauf zurückzuführen, dass der Körper immer noch auf die Gefahrensituation eingestellt ist und versucht, nun besonders aufmerksam und gegen Bedrohungen gewappnet zu sein.

Manche Betroffene vermeiden jede Erinnerung an das Ereignis und damit verbundene Gefühle. Häufig ziehen sich Betroffene zurück, möchten ihre Ruhe und nicht über das Erlebte sprechen, was für die Angehörigen häufig

als Belastung erlebt wird. Manche können sich auch an Teile des Geschehens nicht erinnern. Dies ist ein Mechanismus, der vor Erinnerungen und Gefühlen schützt, für die noch keine Bewältigungsstrategien vorhanden sind und die daher noch zu schlimm wären, um sie an sich heran zu lassen.

In vielen Fällen berichten Betroffene von einer immer wiederkehrenden, quälenden Erinnerung an das Ereignis, oft auch verbunden mit Konzentrationsstörungen oder dem Unvermögen, abzuschalten. Diese sogenannten »Flashbacks« werden häufig durch Situationen ausgelöst, die Ähnlichkeit mit der traumatischen Situation haben, manchmal ist die Ähnlichkeit jedoch so entfernt, dass sie aus heiterem Himmel zu kommen scheinen. Das Geschehene läuft dann oft wie ein Film mit denselben schlimmen Gefühlen noch einmal ab. Für den Betroffenen kann es sich anfühlen, als würde das Trauma noch einmal passieren. Hinzu können Alpträume und Schlafschwierigkeiten kommen.

Wie kann das Trauma überwunden werden?

Die Symptome lassen meist bei guten Heilungsbedingungen mit der Zeit nach. Die Verarbeitung der Geschehnisse braucht Zeit, Verständnis und Unterstützung durch das soziale Umfeld, manchmal auch professionelle Hilfe.

Auch Menschen, die eine Gewalttat beobachtet haben oder Angehörige können an sich selbst diese Veränderungen beobachten, ohne direkt betroffen zu sein. Aufgrund der genannten Symptome können Schwierigkeiten in der Beziehung zwischen Betroffenen und Angehörigem auftreten. Man ist bemüht dem Betroffenen zu helfen, dieser möchte aber nicht reden, reagiert vielleicht sogar gereizt. Oft fällt es schwer, die Veränderungen zu verstehen und es entstehen Unsicherheiten, wie man damit am besten umgehen kann. Auch die lange Dauer, die die Verarbeitung eines traumatischen Ereignisses braucht, ist für viele Angehörige schwer nachvollziehbar. Belastende Gefühle wie Wut oder Hilflosigkeit können die Folge sein.

Es ist wichtig zu verstehen, dass alle diese Symptome von Betroffenen eine normale Reaktion auf extreme Ereignisse sind, die außerhalb des alltäglichen Erfahrungsbereiches der meisten Menschen liegen und für die wir keine Bewältigungsstrategien entwickelt haben.

Sie als Angehörige/r können für Betroffene nach der Tat eine wichtige Unterstützung sein und zur Heilung beitragen:

- › Machen Sie deutlich, dass der/die Betroffene über das Ereignis mit Ihnen sprechen kann, akzeptieren