

Informationsbroschüre für Gewalt- und Unfallopfer

Therapie- und
Beratungszentrum
Poliklinische Institutsambulanz
des psychologischen Instituts
der Universität Göttingen

Goßlerstr.14
37073 Göttingen
Tel.:0551/392081

Diese Broschüre enthält Informationen für Opfer von Straftaten und schweren Unfällen, insbesondere von Raubüberfällen, Körperverletzung, Vergewaltigung und anderen Gewalttaten. Sie ist auch für Angehörige und Freunde von Betroffenen gedacht. Nehmen Sie die Broschüre bitte mit nach Hause und lesen Sie in Ruhe darin. Die Informationen sollen Ihnen helfen, Ihre Erfahrungen zu verarbeiten.

Während der Gewaltsituation oder Unfallsituation

Während der Gewaltsituation haben Sie sich selbst vielleicht ganz anders erlebt als normalerweise. Die Situation wird oft als unwirklich erlebt, wie in einem Film, oder beschleunigt, bzw. verlangsamt. Manche Menschen beobachten sich wie von außen oder haben das Gefühl, sie seien gar nicht selbst betroffen. Schmerzen werden manchmal erst hinterher wahrgenommen. Wichtige Ausschnitte der Situation können bisweilen nicht erinnert werden, während andere Details überdeutlich im Gedächtnis bleiben. Viele Opfer erleben einen Zustand größter Verwirrung (nicht mehr wissen, wo man ist, was eigentlich passiert, usw.), oder sie tun Dinge, die für sie ganz ungewöhnlich sind. Sie sind deshalb nicht verrückt; sie reagieren nur auf eine "verrückte" Situation, die sie unvorbereitet getroffen hat.

Reaktion auf ein Gewalterlebnis

Man kann die Reaktion auf ein Gewalterlebnis in drei Phasen einteilen, die aufeinander folgen:

1. Schockreaktion
2. Einwirkungsphase
3. Erholungsphase

In der Regel tritt zunächst ein *schockartiger Zustand* auf, in dem Betroffene noch sehr aufgeregt, verwirrt, traurig oder wütend sind. Manche Opfer fühlen sie wie betäubt. Dieser Zustand geht nach einigen Stunden oder Tagen zurück.

Die Zeit danach kann man als *Einwirkungsphase* bezeichnen. Sie kann einige Wochen dauern. Die Betroffenen versuchen, mit der Gewalterfahrung fertig zu werden und zu einem "normalen" Leben zurückzufinden. Diese Zeit steht immer noch stark unter dem Eindruck des Ereignisses. Auch jetzt treten oft noch starke Wut, Angst, Depression, Selbstzweifel, Schlafprobleme und andere Schwierigkeiten auf.

Nach einiger Zeit erholen sich viele Menschen von den schrecklichen Ereignissen. Wichtig ist, sich Zeit zu lassen und sich nicht zu drängen, mit allem "fertig werden" zu müssen.

Aber nicht jeder Betroffene oder jede Betroffene erholt sich wieder. Oft müssen Gewaltopfer mit erheblichen gesundheitlichen Schäden rechnen, die Folge der seelischen Erschütterung und Verletzung sind, die sie erlitten haben. Dazu gehören z.B. Schlafstörungen, Alpträume, ständiges Wiedererleben der Verbrechen-situation, Depressionen und Angstzustände. Viele Betroffene trauen sich auch nach Jahren nicht mehr aus dem Haus.

Manche leiden unter Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten oder einem tiefen Mißtrauen gegenüber anderen Menschen. Diese und andere Folgen können unter Umständen jahrelang anhalten. Davon sind manche Menschen deutlich schwerer betroffen als andere.

Dies hängt unter anderem von der Schwere und näheren Umständen der Gewalterfahrung ab und von der Möglichkeit, sich wieder sicher fühlen zu können.

Besonders in der Schock- und Einwirkungsphase werden Sie sich vielleicht noch als sehr verändert erleben. Während der Erholungsphase gelingt es Ihnen dann langsam, zu einem "normalen" Leben zurückzukehren und das Trauma zu verarbeiten.

Erinnerung

Viele Betroffene können sich nicht genau daran erinnern, was passiert ist. Das gelingt dann erst mit der Zeit, Stück für Stück. Oft ist es auch nicht zu begreifen, wie es zu der Situation kommen konnte. In manchen Fällen lassen sich die Hintergründe der Tat nicht klären.

Selber schuld?

Manchmal glauben die Opfer von Gewaltverbrechen, dass sie selbst Schuld oder Mitschuld hatten. Oder sie werden von Außenstehenden, sogar von Freunden oder Verwandten beschuldigt, besonders bei Vergewaltigungen. Dies kann auch in verdeckter Form geschehen ("mir wäre das nicht passiert"). Solche Beschuldigungen sind sehr belastend und können tiefe Selbstzweifel auslösen. Sie treffen in den allermeisten Fällen nicht zu! In der Mehrzahl der Fälle kommt es nur deshalb zu Beschuldigungen des Opfers, weil man sich nicht um eine zutreffende Erklärung für die Gewalttat bemüht.

Vergewaltigung

Vergewaltigung gehört zu den schwersten Übergriffen, die ein Mensch erleben kann. Entsprechend schwierig ist es, sich davon zu erholen. Eine Vergewaltigung wird als tiefe Demütigung, Erniedrigung und Verletzung der Menschenwürde erfahren. Sie kann umfassend das Vertrauen zu anderen Menschen, zu sich selbst und zum eigenen Körper erschüttern. All dies zu verarbeiten oder zu vergessen ist sehr schwierig.

Ekel vor sich oder anderen, sich übergeben müssen und Partnerprobleme treten häufig auf und halten lange an. Eine wirksame Verarbeitung ist ohne professionelle Hilfe oft nicht möglich.

Leider finden vergewaltigte Frauen manchmal nur wenig Verständnis bei Freunden, Verwandten oder Kollegen. Im Gegenteil werden nicht selten Selbstzweifel noch unterstützt, mit denen sich betroffene Frauen ohnehin schon quälen.

Der Täter ist ein Bekannter

War das Opfer mit dem Täter schon vor der Tat bekannt, so ist dies besonders belastend. Viele Betroffene fragen sich, wie es zu dem Ausbruch von Gewalt kommen konnte, und ob sie etwas falsch gemacht haben. Wie soll man sich verhalten, wenn der Täter zugleich ein alter Bekannter, vielleicht sogar der Lebenspartner oder ein Verwandter ist? Viele Betroffenen fühlen sich gehemmt, z.B. rechtliche Schritte gegen den Täter zu ergreifen. Oft scheint die gesamte Situation so verwickelt zu sein, dass man selber nicht mehr durchblickt und sich nicht zu helfen weiß. Hier wäre die Hilfe durch eine Beratungsstelle zu erwägen. Alles, was Sie dort sagen, bleibt vertraulich, und sie können Ihre Entscheidungen frei und eigenständig treffen. Niemand wird dort versuchen, Sie zu etwas zu überreden, was Sie selbst nicht wollen.

Die Gewalterfahrung schrittweise verarbeiten

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Erholung! Achten Sie darauf, dass Sie sich sicher fühlen können, reden Sie mit Freunden und Verwandten, denen Sie vertrauen können. Gönnen Sie sich die nötige Ruhe.

Manche Betroffene werden von sehr belastenden Erinnerungen immer wieder "überfallen". Andere haben Mühe, sich zu erinnern und vermeiden es, an den Vorfall zu denken. Versuchen Sie, das richtige Maß zwischen Erinnerung und Vergessen-Wollen zu finden, so dass Sie das Erlebnis nach und nach verarbeiten können ohne sich zu überfordern und unter Druck zu setzen.

Vielen Betroffenen hilft es, mit vertrauten Personen immer wieder über das Vorgefallene sprechen zu können.

Was ist ein psychisches Trauma?

Opfer von Gewalttaten haben ein psychisches Trauma erlitten. Ein Trauma ist eine Wunde, eine Verletzung der Seele. Das lässt sich mit körperlichen Verletzungen vergleichen: Auch eine seelische Wunde braucht Pflege und Zeit, um zu verheilen.

Ein Trauma ist ein so überwältigendes Erlebnis, dass die Seele automatische Schutzreaktionen entwickelt. Dies geschieht z.B., indem man glaubt, dass es gar nicht tatsächlich passiert ist, oder indem man jede Erinnerung und die dazugehörigen Gefühle vermeidet.

Die meisten ungewohnten Veränderungen, die man bei sich beobachten kann, sind solche Schutzversuche. **Es können aber auch Personen betroffen sein, die nur Augenzeugen eines Unfalls, Selbstmordversuchs oder einer Gewalttat geworden sind.** Auch diese Personen können die nachfolgend aufgeführten Störungen entwickeln.

Folgen eines Gewalterlebnisses

Die Opfer können unter den verschiedensten Erscheinungen leiden, z.B.

- Quälende, immer wiederkehrende Erinnerungen
- Alpträume
- Ängste
- Körperliches Unwohlsein
- Schreckhaftigkeit und Reizbarkeit
- Schwierigkeiten, anderen Menschen zu vertrauen

Viele haben Angst an Orten und in Situationen, die irgendwie an den Überfall/Unfall erinnern. Manche Menschen trauen sich kaum noch aus dem Haus.

Nicht selten gibt es schleichende Veränderungen, die Betroffene nicht mit der traumatischen Erfahrung in Zusammenhang bringen. Vielleicht merken sie z.B., dass sie an nichts mehr Freude haben und ihnen alles egal ist. Oder sie fühlen sich andauernd unwohl. Manche reagieren gereizt auf ihre Angehörigen, Freunde oder Kollegen.

Einige Betroffene haben Konzentrationsprobleme, sind innerlich abwesend oder vergeblich.

Fragen Sie sich ab und zu, ob es Ihnen jetzt langsam wieder besser geht, oder inwieweit Ihr Leben im Vergleich zu vorher verändert ist.

All diese Probleme müssen nicht auftreten. Bei den meisten Betroffenen sind diese Beschwerden nicht sehr intensiv oder hören nach kurzer Zeit wieder auf. Ist dies nicht der Fall, kann das ein Zeichen dafür sein, dass Sie zu der Gruppe Betroffener gehören, die ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Langzeitfolgen hat (Risikogruppe).

Wann ist Hilfe nötig?

Es ist normal, sich bei seelischen Verletzungen helfen zu lassen, ebenso wie man bei körperlichen ja auch einen Arzt aufsucht.

Auch gleich in der ersten Zeit, wenn es Ihnen vielleicht noch sehr schlecht geht, sollten Sie keine Hemmungen haben, sich an eine Beratungsstelle zu wenden. Hier kann festgestellt werden, ob Sie zur Risikogruppe (für die Entwicklung von Langzeitfolgen) gehören und wie Ihnen geholfen werden kann.

Psychologische Hilfe hat folgende Ziele:

- Hilfe bei Schwierigkeiten im Alltag
- Hilfe im Umgang mit den oft überwältigenden Gefühlen

Dadurch kann frühzeitig der natürliche Verarbeitungsprozess wiederhergestellt bzw. beschleunigt und erleichtert werden.

Wer kann helfen?

Eine Anlaufstelle für Traumapatienten ist die

Psychologische Beratungsstelle TBZ

an der Universität Göttingen. Hier können Sie Montags bis Freitags von 10.00 bis 11.30 Uhr unter der Nummer **0551-392081** anrufen und einen Beratungstermin vereinbaren. Außerhalb dieser Zeit können Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Sie werden dann zurückgerufen.

Die Beratung findet in Göttingen statt.

Unsere Beratungsstelle kann Ihnen auch bei folgenden Anliegen helfen:

- Bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe mit Teilnehmern, denen es ähnlich ergangen ist
- Bei der Suche nach einer Beratungsstelle für spezielle Opfergruppen
- Bei der Suche nach einem/er Therapeuten/in für längere ambulante Psychotherapie, der/die speziell in der Behandlung traumatischer Erlebnisse geschult und erfahren ist.

Für noch ausführlichere Informationen wenden Sie sich bitte an folgende Adresse:

Dr. Stefan Jacobs
Institut für Psychologie der Universität Göttingen
Klinische Psychologie
Goßlerstr. 14
37073 Göttingen
Tel. 0551-393585

Möglicherweise steht Ihnen eine Entschädigung nach dem Opferentschädigungsgesetz (OEG) zu. Informationen dazu erhalten Sie beim Versorgungsamt unter folgender Adresse:

OEG
Versorgungsamt Braunschweig
Schillerstr. 1
38102 Braunschweig
Tel. 0531-70190