



Soforthilfe bei Gewalttaten und traumatischen Erfahrungen

Info: Viele fühlen sich durch die aktuelle Situation während der Corona Krise ohnmächtig, eingesperrt und verunsichert, es kommen Erinnerungen aus der Vergangenheit verstärkt hoch oder man erlebt durch die Situation einen starken Kontrollverlust. Auch steigt das Risiko von Gewalt in der Familie oder Partnerschaft während der sozialen und häuslichen Isolation. In diesem Infoblatt erhalten Sie Tipps, wie Sie mit möglichen Beschwerden kurzfristig umgehen können und Informationen über Hilfe und die Unterstützungsmöglichkeiten der Opferhilfe Hamburg.

Hilfe im Notfall & Rechtliches

Sicherheit schaffen

- Im akuten Notfall: Polizei unter 110 rufen.
- Die Polizei kann bei allen Delikten am schnellsten handeln. z.B. bei häuslicher Gewalt die gewaltausübende Person der Wohnung verweisen oder ihr verbieten, Sie in den nächsten 10 Tage zu kontaktieren. Oder bei anderen Delikten Beweise sichern.
- Ob Sie eine Anzeige stellen möchten, können Sie zu einem späteren Zeitpunkt entscheiden!
- Frauen können (mit ihren Kindern) in einem Frauenhaus Schutz suchen. Die Zentrale Aufnahme der Hamburger Frauenhäuser „24/7“ ist unter 040 / 8000 41000 erreichbar.
- Bei Verletzungen Ärzte oder das Krankenhaus kontaktieren
- Sich einer Person aus dem sozialen Umfeld (Freund/in, Ärzte) anvertrauen
- Auf mögliche Notfälle vorbereiten, zum Beispiel durch:
 - Sicherheitsplan erstellen (mit Telefonnummern & Hilfsmöglichkeiten)
 - vorbereitete Notfalltasche mit Dokumenten, Bank- und Krankenkassen-Unterlagen; das Nötigste für einige Tage sowie Ersatzschlüssel
 - Bei Stalking möglichst nicht reagieren, ggf. Umfeld informieren, sensibler Umgang mit Daten

Beweise sichern

- Rechtsmedizinische Untersuchungsstelle: Die Ärzt*innen der Untersuchungsstelle unterliegen der Schweigepflicht, auch gegenüber der Polizei und der Staatsanwaltschaft. Sie entscheiden, ob, wann und wie Sie die Beweise der Untersuchungsstelle verwenden möchten. Kontakt: 040 / 7410 52127
- Gewalt- & Straftaten konkret und mit Datum aufschreiben. Falls möglich sollte ein Gedächtnisprotokoll vom Tathergang erstellt werden.
- Ggf. Zeug*innen notieren (bei Stalking z.B. auch mit Apps möglich).

Gewaltschutz Gesetz

- Wenn Sie von Straftaten wie häuslicher Gewalt oder Stalking betroffen sind, haben Sie die Möglichkeit, Anträge nach dem Gewaltschutzgesetz zu stellen. Ein Näherungsverbot nach dem Gewaltschutzgesetz verbietet dem/der Täter*in langfristig ein Betreten der gemeinsamen Wohnung oder Sie zu kontaktieren und ist unabhängig von einer Anzeige
- Der Antrag muss beim zuständigen Familiengericht gestellt werden (zur Zeit meistens schriftlich)
- Weitere Informationen unter: www.hamburg.de/haeusliche-gewalt

Gefühlsregulation & Selbstfürsorge

Gefühle regulieren

- Bei vielen Betroffenen treten nach traumatischen Ereignissen starke, unangenehme Gefühle auf (z.B. Angst, Wut, Trauer). Dies ist normal und einige unangenehme Gefühle klingen nach einiger Zeit von alleine ab.
- Es passiert schnell, dass man das Geschehene emotional und körperlich „wiedererlebt“. Dann kann es hilfreich sein, sich zu vergegenwärtigen, dass die erlebte Situation vorbei ist und Sie im „Hier und Jetzt“ sicher sind.
- Ablenkung durch Tätigkeiten, starke Reize (Eiswürfel, Igelball); gedankenbezogene Aufgaben (Kreuzworträtsel, Sudoku), Sport/Bewegung oder Atemübungen können helfen, Abstand zu bekommen und sich zu beruhigen.
- Weitere Techniken finden Sie in unserer Broschüre „Traumatische Erfahrungen – Folgen & Bewältigung“ unter: www.opferhilfe-hamburg.de/informationen/downloads

Selbstfürsorge stärken

- Die Folgen von Straftaten und Gewalterfahrungen können dazu führen, dass die „Selbstfürsorge“ aus den Augen verloren wird.
- Achten Sie auf geregelte Tagesabläufe, planen Sie Aktivitäten.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
- Kontrolle zurückgewinnen: Achten Sie auf selbstgetroffene Entscheidungen und behalten Sie Routinen (sofern möglich) bei.
- Radikale Akzeptanz: Versuchen Sie die aktuelle Lage so gut es geht zu akzeptieren und versuchen Sie sich auf den Umgang mit dieser zu konzentrieren.
- Sorgen Sie für Ausgleich durch Sport oder Bewegung.
- Versuche Sie in sozialem Kontakt über Medien oder das Telefon zu bleiben.
- Planen Sie feste Zeitpunkte für Entspannung, Meditation, Yoga oder ähnliches ein.
- Geben Sie sich Raum für Gefühle, diese sind in Ordnung und müssen nicht verdrängt werden. Nehmen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen, was Sie fühlen.
- Achten Sie auf ihre eigenen Grenzen

Beratung

- Die Opferhilfe Hamburg ist eine professionelle Krisenberatungsstelle für Erwachsene, die aktuell oder in der Vergangenheit Opfer einer Straftat geworden sind.
- Wir bieten psychologische Beratung durch ärztliche und psychologische Psychotherapeut*innen an.
- Die Beratung erfolgt vertraulich, kostenfrei und auf Wunsch anonym.
- Beratung findet zur Zeit telefonisch statt. Wir haben Montag bis Freitag offene Telefonsprechzeiten. Sie erreichen uns unter 040 38 19 93. Auch eine Terminvereinbarung ist möglich.
- In Notfällen ist das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen rund um die Uhr unter 08000 116 016 erreichbar. Rechtliche Unterstützung können Sie ggf. kostenfrei beim ÖRA Notdienst telefonisch unter 040 428 43 3072 erhalten.



OPFERHILFE HAMBURG
BERATUNG BEI GEWALT & TRAUMA

OPFERHILFE HAMBURG E.V.

📍 Paul-Neumann Platz 2-4 • 22765 Hamburg
☎ 040 / 38 19 93 📠 040 / 389 57 86
✉ mail@opferhilfe-hamburg.de 🌐 www.opferhilfe-hamburg.de

