

# Wenn das Unfassbare geschieht ...

Ein Informationsblatt für Betroffene



**Opferhilfe**  
Land Brandenburg e.V.

# 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 Folge

Der Verlust jeglicher Kontrolle kann zu Gefühlen der Machtlosigkeit, 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, werden nervös und schreckhaft oder reagieren vielleicht sogar aufbrausend,

völlig entgegen ihrem sonstigen Naturell, weil ihr Körper vielleicht immer noch auf die Gefahrensituation eingestellt ist und versucht, nun besonders aufmerksam und wach zu sein.

Manche Betroffene schützen sich z. B., indem sie glauben, es sei nicht geschehen, andere wiederum vermeiden jede Erinnerung an das Ereignis und die damit verbundenen Gefühle. Manchmal passiert es sogar, dass sich ein Betroffener nicht an die Geschehnisse erinnern kann.

In vielen Fällen berichten Betroffene von einer immer wiederkehrenden, quälenden Erinnerung an das Ereignis und dem damit verbundenen Unvermögen, abschalten oder sich auf die Arbeit konzentrieren zu können. Hinzu können Albträume in der Nacht kommen. Auch Menschen, die eine Gewalttat beobachtet haben oder Angehörige können an sich selbst diese Veränderungen beobachten, ohne direkt betroffen zu sein.

Es ist wichtig zu verstehen, dass alle Symptome **adäquate Reaktionen auf**

**extreme Ereignisse** sind, die **außerhalb des alltäglichen Erfahrungsreiches** der meisten Menschen liegen, **Ereignisse, die sich nicht in die Vorstellungen von der Welt einordnen lassen**, wie wir es eigentlich gewohnt sind und für die wir **keine Bewältigungsstrategien** entwickelt haben.

Das Erscheinungsbild der Posttraumatischen Belastungsreaktion (post, lat: danach; trauma, griech: Verletzung) hat einen phasenhaften Verlauf, dessen Dauer und Intensität verschieden ist.

## Wie kann das Trauma überwunden werden?

Die Verarbeitung der Geschehnisse braucht Zeit, Verständnis und Unterstützung durch das soziale Umfeld, manchmal auch professionelle Hilfe.

Fachliche Hilfe wird besonders dann nötig, wenn Ängste, sich aufdrängende Bilder, Nervosität, Vermeidungsverhalten, Schlafstörungen und andere Symptome über längere Zeit bestehen bleiben.

Sie können aber auch selbst einiges zu Ihrer Heilung beitragen:

- › Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Erholung.
- › Achten Sie darauf, dass Sie sich sicher fühlen.
- › Gönnen Sie sich die nötige Ruhe und machen Sie bewusst Dinge, an denen Sie sich freuen.

- › Reden Sie, wenn Sie das Bedürfnis haben, über das Ereignis mit Menschen, denen Sie vertrauen.
- › Tun Sie alles, was Ihnen schon immer geholfen hat, sich zu beruhigen und zu entspannen.
- › Bewegen Sie sich viel an frischer Luft. Spazieren gehen und Fahrrad fahren sind zu empfehlen.
- › Vermeiden Sie den vermehrten Konsum von Kaffee, Nikotin und Alkohol, auch wenn Sie dadurch vielleicht kurzfristige Erleichterung verspüren.

**Unsere Beratungsstellen:**

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

**Brandenburg/Havel** Tel. 03381 / 22 48 55  
brandenburg@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