

Soforthilfe bei Gewalttaten und traumatischen Erfahrungen

Info: Wenn Sie gerade Gewalt erlebt haben oder sich in einer andauernden Gewaltsituation befinden, ist es wichtig, sich Hilfe zu holen. Bleiben Sie damit nicht allein. Egal, wie der Gewaltausübende seine Gewalt Ihnen gegenüber rechtfertigt, Sie haben ein Recht auf ein gewaltfreies Leben.

Aber auch schon länger zurückliegende Gewalt kann so weitreichende Folgen haben, dass es Sie immer noch belastet und in Ihrem Leben einschränkt. Auch dann ist es gut, damit nicht alleine zu bleiben und sich Unterstützung zu holen.

In diesem Infoblatt erhalten Sie Tipps, welche Wege Ihnen offenstehen, was hilfreich sein könnte im Umgang mit der erlebten Gewalt sowie Informationen über die Unterstützungsmöglichkeiten der Opferhilfe Land Brandenburg e.V. und weitere Hilfsangebote.



Hilfe im Notfall & Rechtliches

Sicherheit
schaffen

Bei akuter Gefahr: Polizei unter 110 rufen.

Bei Verletzungen: Notruf unter 112

- 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.
- Frauen können (mit ihren Kindern) in einem Frauenhaus Schutz suchen. Alle Informationen zu den Frauenhäusern im Land Brandenburg finden Sie beim Netzwerk der brandenburgischen Frauenhäuser: www.nbfef.de
- Sich einer Person aus dem sozialen Umfeld (Freund*in, Ärzt*in) 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 einen Ersatzschlüssel
- Bei Stalking möglichst nicht reagieren, ggf. Umfeld informieren und darauf achten, dass der Stalker sich nicht über soziale Netzwerke wie z.B. Facebook, Twitter, etc. weiterhin über Sie informieren und Sie erreichen kann.

Beweise sichern

- Im Land Brandenburg bieten derzeit 4 Krankenhäuser eine vertrauliche Spurensicherung nach Vergewaltigung an. Die Ärzt*innen unterliegen der Schweigepflicht, auch gegenüber der Polizei und der Staatsanwaltschaft. Nur Sie entscheiden, ob, wann und wie Sie die gesicherten Beweise verwenden möchten:
 - Carl-Thiem-Klinikum Cottbus
 - Klinikum Frankfurt (Oder)
 - Ruppiner Kliniken, Neuruppin
 - Klinikum Ernst von Bergmann, Potsdam
- Weitere Informationen finden Sie unter:
www.opferhilfe-brandenburg.de/download/
www.hilfe-nach-vergewaltigung-brandenburg.de
- Spurensicherung bei anderen Gewaltdelikten bietet die Gewaltschutzambulanz in Berlin an: <https://gewaltschutzambulanz.charite.de/>
- Gewalt- & Straftaten konkret und mit Datum und Ort aufschreiben. Falls möglich sollte ein Gedächtnisprotokoll vom Tathergang (wer, was, wann, wo) erstellt werden. Ggf. Zeug*innen notieren, insbesondere bei Stalking. Bei Stalking bietet auch die App des Weissen Rings viele Möglichkeiten der Beweissicherung: <https://nostalk.de>

Gewaltschutz Gesetz

- Wenn Sie von Straftaten wie häuslicher Gewalt oder Stalking betroffen sind, haben Sie die Möglichkeit, Anträge nach dem Gewaltschutzgesetz zu stellen. So kann dem Täter oder der Täterin verboten werden, die gemeinsame Wohnung zu betreten, Kontakt zu Ihnen aufzunehmen oder sich Ihnen zu nähern.
- Der Antrag muss beim zuständigen Familiengericht gestellt werden (zurzeit meistens schriftlich). Antragsformulare können Sie sich hier herunterladen:
<https://www.big-berlin.info/medien/schutzantraege>
- Weitere Informationen zum Gewaltschutzgesetz:
<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/mehr-schutz-bei-haeuslicher-gewalt/81936>
- Weitere Informationen zu häuslicher Gewalt: www.nbfev.de

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) und
- 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

Beratung

- Die **Opferhilfe im Land Brandenburg** ist eine Fachberatungsstelle für Betroffene von Gewalt- und Sexualstraftaten
- Wir sind ein Team aus Psychologinnen, Sozialarbeiterinnen, Pädagoginnen und Therapeutinnen in 6 Beratungsstellen im Land Brandenburg.
- Wir bieten psychologische Beratung an und informieren Sie über finanzielle Hilfen, Ihre Rechte als Opfer und betreuen Sie als Zeug*innen im Strafprozess.
- Die Beratung erfolgt vertraulich, kostenfrei und auf Wunsch anonym.
- Beratung ist in persönlichen Gesprächen bei uns vor Ort in den Beratungsstellen möglich oder auch per Telefon oder Video in einer datengeschützten Verbindung.
- **Unsere Beratungsstellen:**
 - **Potsdam:** 0331 280 27 25 / potsdam@opferhilfe-brandenburg.de
 - **Brandenburg:** 03381 22 48 55 / brandenburg@opferhilfe-brandenburg.de
 - **Cottbus:** 0335 729 60 52 / cottbus@opferhilfe-brandenburg.de
 - **Senftenberg:** 03573 14 03 34 / senftenberg@opferhilfe-brandenburg.de
 - **Frankfurt/O.:** 0335 665 92 67 / frankfurt@opferhilfe-brandenburg.de
 - **Neuruppin:** 03391 51 23 00 / neuruppin@opferhilfe-brandenburg.de
- Weitere Infos finden Sie unter: www.opferhilfe-brandenburg.de
Auch eine Terminvereinbarung außerhalb der Sprechzeiten ist möglich.

Weitere Hilfsangebote

- In Notfällen ist das bundesweite **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen** rund um die Uhr unter **08000 116 016** erreichbar.
- **Hilfetelefon N.I.N.A. bei sexuellem Missbrauch: 0800 22 555 30**
- Beratung und telefonische Anlaufstelle **berta** für **Betroffene organisierter sexualisierter ritueller Gewalt: 0800 30 50 750**
- **Kinderschutz und Opferhilfe** für Kinder und Familien bei **STIBB e.V.** (Sozialtherapeutisches Institut Berlin-Brandenburg): **033203 226 74**
- **Opfer rechter Gewalt** können sich bei der **Opferperspektive e.V.** beraten lassen: www.opferperspektive.de oder **0331 – 817 0000**
- **Politisch Verfolgte der DDR** können sich an die **Bürgerberatung** der Landesbeauftragten zur Aufarbeitung der Folgen der kommunistischen Diktatur wenden: www.aufarbeitung-brandenburg.de oder **0331 23 72 92 – 21 //**
- **Psychosoziale Notfallversorgung** mehrerer Hilfeorganisationen: <https://www.notfallseelsorgebrandenburg.de/> oder über **112**
- **Opfer von Straftaten** können sich an den **Weissen Ring** wenden. Dort erhalten Sie Beistand durch ehrenamtlich Tätige und ggf. finanzielle Hilfen, unter anderem für eine anwaltliche Erstberatung. Landesbüro Brandenburg, Tel.: **0331-291273**
- Bei nachweisbarer Bedürftigkeit können auch bei den zuständigen Amtsgerichten ein „Beratungshilfeschein“ sowie „Prozesskostenhilfe“ beantragt werden.



www.opferhilfe-brandenburg.de

Gefördert durch das Ministerium der Justiz des Landes Brandenburg



Wir danken der Opferhilfe Hamburg e.V. für die Vorlage ihres Notfall-Merkblatts „Soforthilfe bei Gewalttaten“.

www.opferhilfe-hamburg.de