

WEN WIR BERATEN

Wir beraten und informieren Erwachsene ab 18 Jahren, die Opfer einer Straftat oder eines Unfalls geworden sind. Wir unterstützen und beraten auch deren Angehörige und Freund*innen sowie Zeug*innen einer Straftat.

Wir beraten Sie vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht. Die Beratung ist kostenfrei und kann anonym wahrgenommen werden.

Wir unterstützen Sie:

- in aktuellen Krisen
- bei der Bewältigung von psychischen, sozialen und rechtlichen Folgen von Gewalt
- durch Informationen zu therapeutischen Behandlungswegen und Traumatherapie
- durch gezielte Weiterverweisung an andere Unterstützungsangebote und Einrichtungen

Wir bieten auch Multiplikator*innen und Mitarbeiter*innen von Institutionen Beratung und Informationen.

Sie können unsere Arbeit durch Spenden unterstützen:

Förderverein der
Opferhilfe Beratungsstelle
Hamburger Sparkasse
IBAN: DE98 2005 0550 1268 1154 49

KONTAKT

Für eine telefonische Beratung rufen Sie uns gerne während unserer Bürozeiten unter 040 / 38 19 93 an. Persönliche Beratungen sind nach telefonischer Erstberatung möglich. Wir bieten keine Beratung per E-Mail an.

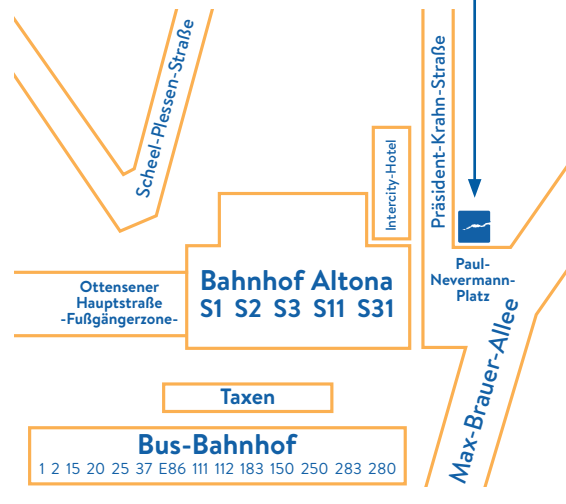
Bürozeiten:

Montag 10–13 Uhr Donnerstag 10–17 Uhr
Dienstag 10–17 Uhr Freitag 9–12 Uhr
Mittwoch 13–17 Uhr

OPFERHILFE HAMBURG E.V.

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

So erreichen Sie uns:



Gefördert
durch:



Behörde für Arbeit,
Soziales, Familie
und Integration



OPFERHILFE HAMBURG

BERATUNG BEI GEWALT & TRAUMA



VERTRAULICH & PROFESSIONELL

WER WIR SIND

Die Opferhilfe Hamburg e.V. wurde 1986 gegründet und bietet seit mehr als 30 Jahren professionelle Beratung für Opfer von Straftaten an. Unser Team besteht aus psychologischen und ärztlichen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit verschiedenen traumatherapeutischen Zusatzausbildungen. Wir unterstützen Sie, nach dem Erleben einer Straftat oder eines Unfalls Ihr psychisches Gleichgewicht wieder zu finden.

Unser Beratungsangebot umfasst:

- Krisenintervention
- Psychologische Beratung
- Stabilisierung
- Weitervermittlung

Weitere Angebote:

- Öffentlichkeitsarbeit
- Vernetzung mit Multiplikator*innen und anderen Einrichtungen
- Fortbildungen zu verschiedenen Themen, wie z.B. Häusliche Gewalt, Trauma und Stalking
- Politisches Engagement und Einsatz für die Rechte von Opfern
- Supervision

ANLÄSSE FÜR EINE BERATUNG

Viele Menschen erfahren im Laufe ihres Lebens Gewalt, werden Opfer einer Straftat oder haben einen schweren Unfall. Besonders belastende oder traumatische Erlebnisse können eine Überforderung für die Psyche darstellen. Die meisten Menschen reagieren mit Gefühlen von tiefer Verzweiflung und Ohnmacht. Dann kann es sein, dass man bei der Bewältigung Hilfe braucht und sich professionelle Unterstützung wünscht.

Sie können sich gerne an uns wenden bei:

- Gewalt in Ehe und Partnerschaft
- Sexuellem Missbrauch in Kindheit und Jugend
- Vergewaltigung
- Körperverletzung
- Stalking
- (Versuchten) Tötungsdelikten
- Einbruch
- Raub
- Anderen Straftaten
- Unfällen

WELCHE FOLGEN KANN EINE STRAFTAT HABEN?

Das Erleben einer Straftat oder eines Unfalls kann verschiedene Folgen haben. Neben juristischen Folgen und körperlichen Verletzungen kann es zu **psychischen Beschwerden** kommen. Kurz nach dem Ereignis stehen Viele unter „Schock“, sind angespannt und verunsichert.

Häufig wird von Betroffenen berichtet, dass sie nach einem belastenden oder traumatischen Erlebnis unter Schlafstörungen, Ängsten, Gereiztheit und Schreckhaftigkeit leiden. Auch können sich Erinnerungen an die belastende Erfahrung, z.B. einen Raubüberfall, immer wieder in Form von Bildern aufdrängen oder zu Albträumen führen. Häufig wird das eigene Sicherheitsgefühl beeinträchtigt, bestimmte Situationen wie z.B. im Dunkeln draußen unterwegs zu sein, werden vermieden. Manche Betroffene leiden auch unter Schuldgefühlen.

Gewalterfahrungen haben oft auch **soziale Probleme** zur Folge. Betroffene ziehen sich von Freunden und Angehörigen zurück oder haben Schwierigkeiten in ihren Partnerschaften. Auch kann es zu längeren Krankheitsphasen oder einer Einschränkung der Arbeitsfähigkeit kommen.

