



**OPFERHILFE HAMBURG**

BERATUNG BEI GEWALT & TRAUMA



**TRAUMATISCHE ERFAHRUNGEN**

— FOLGEN & BEWÄLTIGUNG —

**Herausgeber:**  
Opferhilfe Hamburg – Beratung bei Gewalt und Trauma  
Paul-Neumann-Platz 2 - 4 • 22765 Hamburg

**Gestaltung/Satz:**  
[www.mitgutemgrund.de](http://www.mitgutemgrund.de)

**Haftungsausschluss**  
Die Inhalte dieser Broschüre wurden von der Opferhilfe Hamburg sorgfältig zusammengestellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.

**Gefördert durch:**



## INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>1</b>	<b>Was ist ein Trauma und welche Arten von Traumata gibt es?</b>	5
<b>2</b>	<b>Welche Folgen kann ein Trauma haben?</b>	6
2.1	Akute Belastungsreaktion	7
2.2	Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	8
2.3	Weitere Traumafolge-Erkrankungen	10
<b>3</b>	<b>Was hilft nach einem traumatischen Ereignis?</b>	11
3.1	Umgang mit unangenehmen Gefühlen	11
3.2	Umgang mit sozialem Rückzug	13
3.3	Umgang mit den eigenen Grenzen	14
3.4	Umgang mit Überforderung	15
3.5	Selbstfürsorge	15
3.6	Übungen zum Anspannungsabbau	16
3.7	Traumatherapie	23
<b>4</b>	<b>Die Opferhilfe – Beratung bei Gewalt und Trauma</b>	25
<b>5</b>	<b>Weitere Informationen</b>	26

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

in dieser Broschüre erhalten Sie Informationen, was passieren kann, wenn Ihnen traumatische Ereignisse widerfahren und wie Sie mit möglichen Symptomen umgehen können.

Außerdem finden Sie Informationen zu Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten sowie dem Unterstützungsangebot der Opferhilfe.

In den Info-Boxen haben wir außerdem die wichtigsten Informationen für Sie kompakt zusammengefasst.



## WAS IST EIN TRAUMA UND WELCHE ARTEN VON TRAUMATA GIBT ES?

Ein Trauma (griechisch „Wunde“; „Verletzung“) ist ein belastendes Ereignis, das unsere Verarbeitungsfähigkeit bei Weitem übersteigt. Die Psyche ist mit der Bewältigung des Erlebnisses überfordert. Traumatische Erfahrungen sind dadurch gekennzeichnet, dass sie bei fast jeder Person Gefühle von tiefer Verzweiflung und Hilflosigkeit auslösen würden.

Beispiele von Gewalterfahrungen sind: sexueller Missbrauch, häusliche Gewalt, Vergewaltigung, Überfälle, Körperverletzungen, Verkehrsunfälle. Auch das Miterleben von (sexualisierter) Gewalt als Zeugin oder Zeuge zählt dazu.

Besonders schwerwiegende Folgen haben Traumata, die durch Menschen verursacht wurden, denn dadurch wird das Vertrauen in andere Menschen zutiefst verletzt.

Wie gut oder schlecht eine Person ein Erlebnis verarbeitet, hängt auch von ihren Vorerfahrungen ab. Eine Person, die schon früher traumatische Erfahrungen machen musste, reagiert verständlicherweise belasteter auf ein neues Trauma.

Besonders schlimm können sich wiederholte traumatische Erfahrungen in der Kindheit durch nahe Bezugspersonen bis ins Erwachsenenalter auswirken, da Kinder durch ihre Abhängigkeit von Erwachsenen der Situation ausgeliefert sind und sich nicht ausreichend schützen können.

## 2 WELCHE FOLGEN KANN EIN TRAUMA HABEN?

### INFO

Die meisten Reaktionen auf ein traumatisches Ereignis sind natürlich. Bei vielen Betroffenen klingen die Symptome in der Regel innerhalb von wenigen Stunden bis Tagen wieder ab.

Ein traumatisches Erlebnis ist wie ein Schock. Oft empfinden Betroffene sehr intensive Gefühle oder aber auch zunächst keine Gefühle und spüren dann das Entsetzen über das Erlebte erst später. Sie wirken häufig wie teilnahmslos, ziehen sich von ihrer Umwelt zurück, verfallen in Überaktivität oder sind sehr unruhig. Auch körperliche Beschwerden wie Herzrasen, Schwitzen und Übelkeit können vorkommen.

## AKUTE BELASTUNGSREAKTION

Eine akute Belastungsreaktion ist der natürliche Vorgang im Menschen, mit traumatischen Erlebnissen umzugehen. Es handelt sich um die **normale Reaktion** auf ein unnormales Ereignis. Die Symptome können schon kurze Zeit nach dem Ereignis auftreten und klingen meist **innerhalb von 4 Wochen** ab.

### Zu diesen Beschwerden gehören:

- Gefühle wie Angst, Entsetzen, Wut, Verzweiflung und Traurigkeit
- Wiedererleben des Erlebnisses in Form von plötzlichen inneren Bildern oder Alpträumen (wie im „Hier und Jetzt“)
- Starke Stressreaktion (körperlich oder psychisch) bei Erinnerung an das Ereignis
- Erinnerungslücken; Details des Ereignisses können in der Erinnerung fehlen
- Vermeidung von Orten, Situationen oder Personen, die an das Ereignis erinnern
- „Emotionale Betäubung“, d.h. eingeschränktes Erleben von Gefühlen wie Traurigkeit, Wut oder auch positiver Gefühle
- Hohe innere Anspannung, Schreckhaftigkeit
- Konzentrationsstörungen

- Schlafstörungen
- Schuld- und Schamgefühle
- Dissoziationen („Wegdriften“ des Bewusstseins bei seelischer Überlastung, das Gefühl „neben sich zu stehen“)
- Erinnerungen an vorherige, traumatische Erlebnisse
- Angst, verrückt zu werden

## POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG (PTBS)

Eine Posttraumatische Belastungsstörung kann sich nach einem traumatischen Erlebnis entwickeln. Sie kann unabhängig von einer akuten Belastungsreaktion auftreten oder sich aus dieser entwickeln. Meist treten die Beschwerden innerhalb von 6 Monaten nach dem Ereignis auf, in einigen Fällen jedoch auch erst später. Die Symptome sind ähnlich der akuten Belastungsstörung. Man spricht von einer Posttraumatischen Belastungsstörung, wenn die Symptome **mindestens 1 Monat** andauern. Zu den typischen Symptomen gehören:

### Wiedererleben durch:

- unfreiwillige Erinnerungen an das Ereignis
- Alpträume
- „Flashbacks“ (Wiedererleben des Traumas wie im „Hier und Jetzt“)

- starken Stress (körperlich oder psychisch) bei Erinnerung an das Ereignis

### Vermeidung von:

- Orten, Situationen oder Personen, die an das Ereignis erinnern
- Gedanken, Gefühlen und Erinnerungen die im Zusammenhang mit dem Ereignis stehen

### Negative Auswirkungen auf Stimmung und Wahrnehmung:

- Erinnerungslücken; Details des Ereignisses können in der Erinnerung fehlen
- Unangenehme Gefühle wie Angst, Entsetzen, Wut, Schuld, Scham
- vermindertes Interesse an Aktivitäten, der Umgebung und anderen Menschen gegenüber
- „Emotionale Betäubung“, d.h. eingeschränktes Erleben von Gefühlen wie Traurigkeit, Wut oder auch positiver Gefühle
- Gefühl der Entfremdung von Anderen

### Übererregung, die sich in folgenden Symptomen zeigt:

- Schlafstörungen
- Reizbarkeit oder Wutausbrüche
- leichte Schreckhaftigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- leichtsinniges oder selbstschädigendes Verhalten

## INFO

**Fakten zur Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)**

- Eine natürliche, normale Reaktion des Körpers auf ein unnormales Ereignis
- 12% der Frauen und 6% der Männer erkranken im Laufe ihres Lebens an einer PTBS
- Bei ca. 50% der Betroffenen geht die Symptomatik im ersten Jahr nach dem Ereignis auch ohne Behandlung deutlich zurück
- Bei anhaltenden Beschwerden gibt es viele wirksame Behandlungsmöglichkeiten

## WEITERE TRAUMAFOLGE- ERKRANKUNGEN

Die akute Belastungsreaktion und die posttraumatische Belastungsstörung sind nur zwei mögliche Folgen eines Traumas. Die Verarbeitung von traumatischen Ereignissen kann sich auch in folgenden Beschwerden äußern:

- Dissoziative Symptome („wegdriften“, Abspalten der belastenden Erinnerung)
- Komplexe Formen der Posttraumatischen Belastungsstörung
- Depressionen
- Angststörungen
- Persönlichkeitsstörungen

- Psychosomatische Beschwerden (z.B. Magen-Darm-Beschwerden, Kopf- oder Rückenschmerzen)
- Essstörungen
- Suchterkrankungen (wie z.B. Alkohol und andere Drogen oder Spielsucht)

## WAS HilFT NACH EINEM TRAUMATISCHEN EREIGNIS?

Die Symptome, welche nach einem traumatischen Ereignis auftreten, können leicht zu Überforderung führen. In einer professionellen Beratung oder therapeutischen Begleitung können Sie lernen, wie Sie besser damit umgehen können. Über eine professionelle Hilfe hinaus können folgende Wege hilfreich sein:

## UMGANG MIT UNANGENEHMEN GEFÜHLEN

### Umgang mit Angst & Wut

Starke Angst und Wut treten häufig nach traumatischen Ereignissen oft auf. Viele Dinge im Alltag können Sie an die schrecklichen Ereignisse erinnern. Versuchen Sie bei starken Angstgefühlen, klar zwischen der Gegenwart und dem damaligen Ereignis zu unterscheiden. Dabei können Sätze wie „Ich bin hier und jetzt in Sicherheit“ helfen. Starke Wut geht oft mit einer

hohen Anspannung einher. Nehmen Sie sich daher im Tagesverlauf die Zeit, durch bewusste Atmung oder Entspannungsübungen ihren Körper zu beruhigen. Bei starker Belastung kann es hilfreich sein, bewusst die eigenen, körperlichen Grenzen wahrzunehmen. Dabei sollten Sie versuchen, besondere Stress-Situationen bewusst zu vermeiden.

#### **Umgang mit Schuld & Scham**

Starke Selbstvorwürfe und Schamgefühle über das eigene Verhalten oder Erlebtes können sehr belastend sein. Sie können zu Gefühlen von Hilflosigkeit, Depressionen und einem geringen Selbstwert führen. Versuchen Sie, sich in solchen Situationen vor Augen zu führen, ob tatsächlich etwas hätte getan werden können. Machen Sie sich bewusst, dass diese Gefühle in Ihnen existieren und nicht die Wirklichkeit sein müssen.

Professionelle Unterstützung kann Ihnen dabei helfen, diese Gefühle aufzuarbeiten und besser mit Ihnen umgehen zu können.

#### **Umgang mit Traurigkeit**

Es ist ganz normal, dass schreckliche Ereignisse eine starke Traurigkeit auslösen können. Vielen Betroffenen fällt es schwer, diese Traurigkeit zuzulassen. Es kann helfen, sich ganz bestimmte Zeiträume zu nehmen, in denen Sie sich erlauben, traurig zu sein. Das kann zum Beispiel in ruhigen Momenten sein, in denen Sie sich sicher fühlen und sich in einer bekannten Umgebung befinden. Manchen Betroffenen hilft es, sich einen ganz bestimmten Ort oder Gegenstand zu suchen, um zu trauern.

### **INFO**

#### **Umgang mit unangenehmen Gefühlen**

- Bei vielen Betroffenen treten nach traumatischen Ereignissen starke, unangenehme Gefühle auf
- Starke Gefühle sind nach einem traumatischen Ereignis zu erwarten und nachvollziehbar
- Machen Sie sich bewusst, dass diese Gefühle eine natürliche Reaktion sind
- Viele unangenehme Gefühle klingen nach einiger Zeit von alleine etwas ab

## **UMGANG MIT SOZIALEM RÜCKZUG**

Eine traumatische Erfahrung kann dazu führen, dass es schwerer fällt, soziale Situationen (z.B. Treffen mit Freunden\*innen, Feiern) oder öffentliche Orte (z.B. Einkaufszentrum, Kino) aufzusuchen. Dann neigen viele Menschen dazu, sich zurückzuziehen und zunächst den Kontakt zu anderen Menschen zu vermeiden. Hier kann es hilfreich sein, vorsichtig und soweit es möglich ist, angenehme Aktivitäten in Gesellschaft zu unternehmen (angemessene körperliche Betätigung, Ausflüge, Hobbys).

Manchmal haben Betroffene das Bedürfnis, sich anderen anzuvertrauen. Dies können Vertrauenspersonen aus dem direkten

sozialen Umfeld wie Partner\*innen, Familie oder Freunde\*innen sein. Einigen Betroffenen fällt es leichter, sich an weniger nahestehende Personen oder Einrichtungen zu wenden (z.B. Ärzte\*innen, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen).

Sprechen Sie erst dann über schmerzhaft Erfahrungen, wenn Sie sich bereit dazu fühlen. Es kann hilfreich sein, sich vor einem Gespräch einige Notizen zu machen. Überlegen Sie sich, wem sie sich anvertrauen, zu welchem Zeitpunkt und worüber sie sprechen möchten. Scheuen Sie das Gespräch nicht, weil Sie Angst haben, Sie könnten andere belasten oder beunruhigen.

#### INFO

Vermeidung kann die Belastung auf kurze Sicht senken. Langfristig kann sie jedoch dazu führen, dass negative Gefühle bestehen bleiben oder sich sogar verstärken.

## UMGANG MIT DEN EIGENEN GRENZEN

Traumatische Erfahrungen bedeuten für viele Betroffene eine Grenzverletzung. Daher sollten Sie im Hier und Jetzt sehr genau auf Ihre eigenen Grenzen achten. Dies gilt im Kontakt zu Unbekannten aber auch zu Freunden und Familie (z.B. in Gesprächen, bei Umarmungen oder Intimität). Sie haben das Recht, Ihre

eigenen, persönlichen Grenzen zu setzen, ohne sich erklären zu müssen, auch wenn andere diese nicht verstehen können.

## UMGANG MIT ÜBERFORDERUNG

Es kommt häufig vor, dass Betroffene sich in Folge einer Gewalttat hilflos und stark überfordert fühlen. In diesen Phasen kann es hilfreich sein, alltägliche Aufgaben (wie z.B. den Haushalt, Versorgung und Erziehung der Kinder, Arbeit, medizinische Termine etc.) klar zu organisieren. Legen Sie hierfür zunächst fest, welche Aufgaben Vorrang haben. Erstellen Sie einen Plan, wie sie die Aufgaben erledigen können. Unterteilen Sie, wenn nötig, große Schritte lieber in mehrere kleinere. Eine weitere Möglichkeit ist es, sich über Unterstützungsangebote zu informieren. Wenn es Ihnen angemessen erscheint, greifen Sie auf Unterstützung von Familie oder des Freundeskreises zurück.

## SELBSTFÜRSORGE

Die Folgen traumatischer Ereignisse können dazu führen, dass die sogenannte „Selbstfürsorge“ aus den Augen verloren wird. Regelmäßige Tagesabläufe und ein gesunder Lebensstil können dabei helfen, Beschwerden zu lindern bzw. eine Verschlechterung zu verhindern. Regelmäßige Ruhezeiten sind zum Beispiel wichtig.



**INFO****Möglichkeiten zur ausgewogenen Selbstfürsorge**

- Achten Sie auf geregelte Tagesabläufe
- Planen Sie positive Aktivitäten in Ihren Alltag ein
- Ausgewogene und gesunde Ernährung
- Angemessene körperliche Belastung (z.B. Bewegung, Sport)
- Gönnen Sie sich kleine Belohnungen
- Machen Sie sich bewusst, dass Missbrauch von Alkohol und Drogen gefährliche Wege der Bewältigung sind

## ÜBUNGEN ZUM ANSPANNUNGSABBAU

Es gibt viele Übungen, die Ihnen helfen können, mit belastenden Gefühlen, inneren Bildern oder Gedanken besser umzugehen. Machen Sie sich bewusst, dass diese etwas Zeit benötigen, um langfristig zu helfen. Daher ist es ratsam, etwas Geduld zu haben und nicht nachzulassen. Bei der Umsetzung dieser Übungen gibt es kein richtig oder falsch. Es ist in Ordnung, wenn Sie diese zunächst einfach ausprobieren und auf sich wirken lassen.

**„Skills“ zum Spannungsabbau**

Das Wiedererleben traumatischer Ereignisse kann manchmal so intensiv wirken, dass Betroffene den Eindruck bekommen, das

Trauma passiere in diesem Moment noch einmal. Sogenannte „Skills“ können dabei helfen, Anspannung zu regulieren. Damit sind alle Strategien gemeint, die Anspannung senken, ohne sich dabei zu schaden. Dadurch sind sie besonders in Momenten von Krisen nützlich.

**EINIGE BEISPIELE FÜR SKILLS**

- Starke Reize (Eiswürfel, Igelball, Chilibombons, Ammoniak als Geruchsreiz)
- gedankenbezogene Aufgaben (Kreuzworträtsel, Sudoku)
- aktive körperliche Übungen (Treppenlaufen, Sport)
- Achtsamkeits- oder Atemübungen

**ATEMÜBUNG**

*Vgl.: Sybille Teunißen (2010), Fachklinik Beusingser*

**ANLEITUNG**

Diese Übung können Sie nutzen, um Ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und um Ihre Atmung zu regulieren. Sie können diese auch als Einleitung für die aufgeführten Entspannungsübungen nutzen

**Einleitung:** „Bitte setzen Sie sich bequem auf Ihren Stuhl. Sie können die Übung mit geschlossenen oder mit offenen Augen durchführen.“

Wenn Sie die Augen offen halten, empfiehlt es sich, einen Punkt auf dem Boden oder an der Wand zu suchen, auf den Sie Ihre Augen richten, damit Sie sich besser auf die Übung konzentrieren können und zur Ruhe kommen. Es ist gut, sich sicher im Hier und Jetzt zu verankern.

Zur Unterstützung können Sie, wenn Sie möchten, eine Faust geballt halten, oder einen Igelball oder anderen Gegenstand fest in Ihrer Hand halten.

**Durchführung:** Nehmen Sie jetzt wahr, wo Ihr Körper Kontakt hat. Kontakt zum Boden, Kontakt zum Stuhl. Nehmen Sie Ihren Atem wahr und die Bewegung, die Ihr Körper mit dem Ein- und Ausatmen macht. Das kann eine kleine Bewegung sein, im Brustbereich und im Bauch. Ihr Körper atmet ein und aus, ohne Anstrengung. Gedanken, die auftauchen, Geräusche, die Sie hören oder andere Eindrücke, die nichts mit der Übung zu tun haben, können Sie wie Wolken am Himmel vorüber ziehen lassen. Sie können sich gleich wieder damit beschäftigen.“

**Abschluss:** Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge und kommen Sie dann in Ihrem eigenen Tempo zum Ende der Übung.

## „5-4-3-2-1-ÜBUNG“

Vgl.: Yvonne Dolan (2009) *Schritt für Schritt zur Freude zurück*

### ANLEITUNG

Diese Entspannungsübung kann Ihnen helfen schwierige Gedanken loszulassen und ins „Hier und Jetzt“ zurückzukehren. Sie kann auch dazu beitragen, besser einzuschlafen und Ängste zu mindern.

**Einleitung:** Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und machen Sie es sich möglichst bequem. Beginnen Sie mit geöffneten Augen. Wenn Ihre Augen sich im Laufe der Übung schließen wollen, können Sie dies gerne tun.

**Durchführung:** Richten Sie nun den Blick auf einen Punkt im Raum und benennen Sie nacheinander - laut oder in Gedanken - fünf Dinge, die Sie sehen (z.B. „ich sehe die Lampe“); dann fünf Dinge, die Sie hören (z.B. „ich höre, dass ein Auto vorbei fährt“ und schließlich fünf Dinge, die Sie spüren (z.B. „ich spüre die Stuhllehne in meinem Rücken“). Danach benennen Sie jeweils vier Dinge, die Sie sehen, hören und spüren können. Auf diese Weise fahren Sie fort und benennen drei, zwei und schließlich

eine Sache. Sie können die Übung nach einem Durchlauf beenden, oder aber sie beginnen wieder von vorn. Bei der Umsetzung dieser Übung gibt es kein Richtig oder Falsch. Alles, was dazu führt, dass Sie sich wohl fühlen, ist erlaubt. Wenn Sie zum Beispiel immer wieder die gleichen Dinge benennen, so ist genau das Ihre derzeitige Wahrnehmung. Wenn Sie sich während der Übung plötzlich bemerken, dass Sie mit den Gedanken abgeschweift sind, so machen Sie einfach da weiter, wo es Ihnen angenehm ist.

**Abschluss:** Sie können Elemente der Übung in jeder alltäglichen Situation anwenden – auch wenn Sie noch so wenig Zeit haben. Auch die kleinste, bewusst empfundene Sinneswahrnehmung bringt Sie augenblicklich in die Gegenwart und kann Sie dabei unterstützen zu entspannen.

## TRESORÜBUNG

*Vgl.: Luise Reddemann (2001) Imagination als heilsame Kraft*

### ANLEITUNG

Diese Übung kann helfen, wenn Sie in der Vergangenheit schlimme Erfahrungen machen mussten, von denen auch heute noch innere Bilder immer wieder auftauchen und Sie belasten. Sie soll Ihnen helfen, Abstand zu diesen Bildern zu gewinnen und somit zu mehr innerer Ruhe zu finden.

**Einleitung:** Suchen Sie sich hierzu eine Position, in der Sie für einige Minuten angenehm sitzen oder liegen können. Sie können Ihre Augen geöffnet lassen oder sie schließen, ganz so, wie es für Sie angenehm und richtig ist. Wenn Sie Ihre Augen geöffnet lassen, suchen Sie sich einen Punkt, auf dem Sie Ihren Blick ruhen lassen können.

### Durchführung:

**1)** Versuchen Sie sich ein Behältnis vorzustellen, irgendein Behältnis, in das Sie alles ablegen können, was Sie gerade belastet, woran Sie gerade nicht denken möchten, was Ihnen gerade zu viel ist. Dieses Behältnis kann ein Tresor sein, so groß, wie man ihn in einer Bank kennt, es kann eine Truhe sein oder eine Schatulle, eine Vase, einfach ein Behältnis, in dem Sie diese Dinge, mit denen Sie sich gerade nicht beschäftigen möchten, ablegen können. Wichtig dabei ist, dass dieses Behältnis verschließbar sein soll und das nur Sie das Behältnis öffnen und schließen können. Und es soll stark und groß genug sein, so dass Sie wirklich alles, woran Sie gerade nicht denken möchten, dort ablegen können.

**2)** Oft ist es ja auch so, dass dieser Tresor oder dieses Behältnis in einem besonderen Raum steht.

Dieser Raum kann in einem Gebäude sein oder in einer Höhle, einem Bergwerk oder irgendeinem anderen Versteck, ganz wie es für Sie passend ist. Und auch dieser Raum kann nur von Ihnen geöffnet werden. Stellen Sie sich jetzt vor, wie Sie zu diesem Raum gelangen, in dem Ihr Tresor oder Behältnis steht, indem

Sie Ihre Dinge ablegen können. Stellen Sie sich vor, wie Sie vor diesem Raum stehen und ihn öffnen, weil nur Sie allein diesen Raum öffnen können. Und wie Sie dann den Raum betreten, in dem sich Ihr Tresor oder welches Behältnis auch immer befindet. Und auch dieses Behältnis ist verschlossen und nur Sie können es öffnen und verschließen.

**3)** Stellen Sie sich jetzt vor, wie Sie das Behältnis öffnen und jetzt alles dort hinein legen, was Sie belastet, woran Sie gerade nicht denken wollen, womit Sie sich gerade nicht beschäftigen wollen.

Alle Bilder, aber auch Gedanken oder Gefühle können Sie jetzt in Ihrem Behältnis ablegen. Alles ist dort in diesem Behältnis gut aufbewahrt, nichts geht verloren und kann zu einem späteren Zeitpunkt, wenn es Ihnen besser geht, wieder aus dem Tresor geholt werden. Legen Sie alles in Ihren Tresor, was Sie heute irgendwie loswerden wollen.

**4)** Wenn Sie wirklich alles in Ihr Behältnis gelegt haben, können Sie es wieder verschließen. Achten Sie dabei darauf, dass nur Sie es sind, die das Behältnis öffnen oder schließen kann und wie gut es schließt. Überprüfen Sie, ob Sie wirklich alles dort abgelegt haben, was Sie für heute los werden wollten. Wenn noch etwas fehlt, öffnen Sie Ihr Behältnis wieder und legen Sie auch das noch hinein.

Dann verschließen Sie Ihr Behältnis wieder, verlassen den Raum, indem Ihr Behältnis steht und verschließen auch diesen gut.

**Abschluss:** Es ist gut zu wissen, dass Sie jederzeit Zugang zu diesem, Ihrem Raum haben, in dem Ihr Behältnis steht, in dem Sie jederzeit die Dinge ablegen können, an die sie gerade nicht denken oder die Sie gerade nicht im Kopf haben möchten. Führen Sie diese Übung so oft es geht durch, wenn Sie von inneren Bildern, Gedanken oder Gefühlen gequält werden. Kehren Sie jetzt in Ihrem Tempo, so wie es für Sie richtig und stimmig ist, mit Ihrer Aufmerksamkeit langsam zurück in diesen Raum.

## TRAUMATHERAPIE

Eine Traumatherapie hat das Ziel, seelische Probleme oder psychische Erkrankungen zu behandeln, die sich nach einem traumatischen Erlebnis entwickeln können (z.B. Posttraumatische Belastungsstörung). Eine Traumatherapie führt nicht dazu, dass das Erlebte vergessen wird, aber sie hilft dabei, die Erinnerung sicher in der Vergangenheit einzuordnen. Alpträume, starke Ängste, Wiedererleben oder auch Schuldgefühle sind typische Folgen von traumatischen Erlebnissen und können durch eine Traumatherapie gelindert werden.

Wenn Ihre Beschwerden Folge einer traumatischen Erfahrung sind, ist es sinnvoll, gezielt nach einer Traumatherapeutin/einem Traumatherapeuten zu suchen.

Traumatherapie ist kein eigenständiges Therapieverfahren, sondern eine Weiterbildung für Psychotherapeut\*innen, die schon

über eine abgeschlossene Ausbildung in einem grundlegenden Verfahren (z.B. Verhaltenstherapie oder tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie) verfügen.

Nutzen Sie die Gelegenheit im Erstgespräch, die Therapeutin/den Therapeuten direkt nach Kenntnissen im Bereich der Traumatherapie zu fragen. Neben der Auswahl einer geeigneten Therapiemethode, ist eine positive Beziehung zur Therapeutin/zum Therapeuten sehr wichtig. Die Therapieverfahren haben gemein, dass Sie zunächst eine ausreichende Stabilisierung des Patienten zum Ziel haben. Eine Konfrontation mit traumatischen Ereignissen sollte nur dann stattfinden, wenn eine gewisse äußere Sicherheit und innere Stabilität gegeben ist.

#### INFO

##### Es gibt eine Anzahl von wirksamen Therapiemethoden

- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
- PITT (Psychodynamisch imaginative Traumatherapie)
- Traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie
- IRRT (Imaginary Rescripting and Reprocessing Therapy)
- NET (Narrative Expositionstherapie)
- Ego-State-Techniken
- Weitere Informationen finden Sie auf [www.operhilfe-hamburg.de](http://www.operhilfe-hamburg.de)

## DIE OPFERHILFE HAMBURG – BERATUNG BEI GEWALT & TRAUMA

Die Opferhilfe Hamburg ist eine professionelle, vertrauliche Krisenberatungsstelle für Erwachsene, die aktuell oder in der Vergangenheit Opfer einer Straftat oder eines Unfalls geworden sind. Wir bieten psychologische Beratung durch ärztliche und psychologische Psychotherapeut\*innen an. Auch Angehörige und Zeug\*innen einer Straftat können bei uns beraten werden. Wir beraten Sie vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht. Die Beratung ist kostenfrei und kann auch anonym wahrgenommen werden.

Wir beraten Sie sowohl telefonisch als auch persönlich. Die Opferhilfe bietet selber keine Traumatherapie an. Inhalt einer Beratung kann es aber sein, zu klären, welche Schritte Sie konkret unternehmen können, um eine geeignete Behandlung zu finden.

Zuerst können Sie telefonisch mit einer Beraterin oder einem Berater Ihr Anliegen besprechen. Gegebenenfalls bekommen Sie einen zeitnahen Termin für ein persönliches Gespräch bei uns in der Beratungsstelle.

Die telefonische Beratung können Sie auch ohne einen anschließenden persönlichen Gesprächstermin in Anspruch nehmen, z.B. wenn Sie unerkannt bleiben möchten oder keine Möglichkeit ha-

ben, in die Beratungsstelle zu kommen. Auch mehrere telefonische Beratungsgespräche sind in Absprache mit Ihrer Beraterin oder Ihrem Berater möglich.

Im Rahmen unserer psychologischen Beratung unterstützen wir Sie, nach dem Erleben einer Gewalttat oder eines Unfalls Ihr psychisches Gleichgewicht wieder zu finden.

### INFO

#### Angebote der Opferhilfe

- Informationen über typische Beschwerden nach dem Erleben von Gewalt oder Unfällen
- Stabilisierung und Vermittlung von Möglichkeiten, mit belastenden Erfahrungen, inneren Bildern, Flash Backs und hoher innerer Anspannung umzugehen
- Entwicklung von Handlungsstrategien
- Empfehlung und Weiterverweisung an entsprechende andere Beratungsangebote
- Beratung zu Psychotherapieverfahren, Methoden der Traumatherapie und zur Psychotherapeut\*innensuche

## WEITERE INFORMATIONEN

**[www.opferhilfe-hamburg.de](http://www.opferhilfe-hamburg.de)**  
Internetauftritt der Opferhilfe

**[www.psych-info.de](http://www.psych-info.de)**

Plattform zur Suche nach Psychotherapeut\*innen

**[www.therapie.de](http://www.therapie.de)**

Plattform zur Suche nach Psychotherapeut\*innen, Informationen zu Psychotherapie

**[www.posttraumatische-belastungsstoerung.com](http://www.posttraumatische-belastungsstoerung.com)**

Blog eines Betroffenen von PTBS

**[www.vielfalt-info.de](http://www.vielfalt-info.de)**

Informationen zu dissoziativen Störungen

**[www.hilfeportal-missbrauch.de](http://www.hilfeportal-missbrauch.de)**

Wegweiser für Unterstützungsangebote für Betroffene von sexuellem Missbrauch

### SPENDEN

Sie können direkt in unserer Beratungsstelle spenden oder Ihre Spende auf unser Spendenkonto bei der Hamburger Sparkasse überweisen:

**Spendenkonto: Hamburger Sparkasse**  
**IBAN: DE98 2005 0550 1268 1154 49**  
**BIC: HASPDEHHXXX**

Wenn Sie bei Spenden Ihre Adresse angeben, erhalten Sie automatisch von uns eine steuerlich absetzbare Spendenbescheinigung.

## 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		

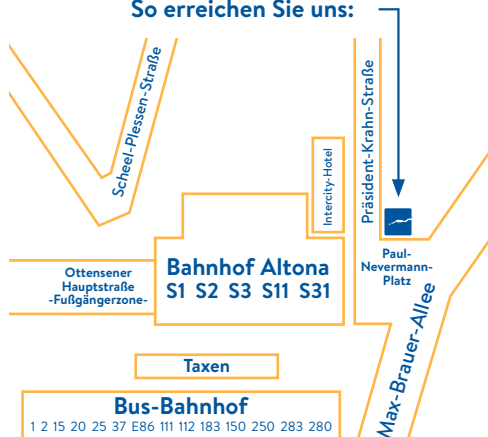
## OPFERHILFE HAMBURG E.V.

📍 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