



## HILFREICHE HINWEISE & TIPPS

# BEDROHUNG

## EINFÜHRUNG

### Liebe Lesende,

in unserer Beratungsarbeit erleben wir täglich, wie belastend das Erleben einer Bedrohungssituation sein kann. Häufig ist es schwer einzuschätzen, wie real die dahinterstehende Gefahr wirklich ist. Dies kann tief verunsichern und Ängste auslösen. Zugleich besteht bei einer Bedrohung die Chance, durch zielgerichtetes Handeln Schlimmeres zu verhindern.

Um Sie zu unterstützen, haben wir in diesem Flyer wesentliche Hinweise und Tipps zusammengestellt. Hierzu gehören Informationen über Hintergründe, Folgen, Handlungsempfehlungen und rechtliche Möglichkeiten.

Vereinbaren Sie gern einen Beratungstermin bei uns. Wir unterstützen Sie bei der Klärung Ihrer persönlichen Anliegen.

## ÜBER DIE OPFERHILFE HAMBURG

Wir bieten professionelle Beratung für Betroffene von Gewalttaten und schweren Unfällen. Unser Team besteht aus psychologischen und ärztlichen Psychotherapeut:innen. Wir unterstützen Sie, nach einem traumatischen Erlebnis Ihr psychisches Gleichgewicht wiederzufinden.

### Unser Beratungsangebot umfasst:

■ Unterstützung in Krisen ■ Psychologische Beratung ■ Stabilisierung ■ Information

### Wir beraten:

■ Erwachsene ab 18 Jahren, die im Laufe ihres Lebens von einer Straftat oder einem Unfall betroffen waren ■ Bezugspersonen sowie Zeug:innen einer Straftat ■ vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht ■ kostenfrei und auf Wunsch anonym

### Wir unterstützen Sie:

■ in aktuellen Krisen ■ beim Umgang mit psychischen, sozialen und rechtlichen Folgen von Gewalt (Hinweis: dies ersetzt keine juristische Beratung) ■ durch Informationen zu therapeutischen Behandlungswegen und Traumatherapie ■ durch gezielte Weiterverweisung an andere Unterstützungsangebote und Einrichtungen

## KONTAKT

Rufen Sie uns gern während unserer Telefonzeit unter **040 / 38 19 93** an. Persönliche Beratungen sind nach einem telefonischen Erstkontakt möglich. Wir bieten keine Beratung per E-Mail an.



### 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

Gefördert durch:



## HINTERGRUND

---

Bedrohung bedeutet, dass eine Person ankündigt, einer anderen Person Schaden oder Leid zuzufügen. Gedroht wird zum Beispiel mit Körperverletzung, sexualisierter Gewalt, Rufschädigung oder Sachbeschädigung. Bedrohungen können analog und digital erfolgen.

In unserer Beratungsarbeit begegnen uns Bedrohungen in den unterschiedlichsten Kontexten, z. B.

- Konflikte mit Nachbar:innen
- Erpressung
- Konflikte im sozialen Umfeld
- in Folge einer Trennung
- Bedrohung im öffentlichen Raum

## PSYCHISCHE FOLGEN

---

Bedrohung ist psychische Gewalt. Ziel ist es, das Opfer einzuschüchtern und zu verunsichern. Eine erlebte Bedrohung kann verschiedene psychische Reaktionen zur Folge haben, wie etwa:

- Ängste um die eigene Sicherheit oder die Sicherheit anderer Personen
- Unsicherheit, wie mit der Situation umgegangen werden kann
- sozialer Rückzug
- Schlafstörungen
- Verlust von Vertrauen in andere Menschen
- Depressive Verstimmung

Auch wenn bei einer Bedrohung eine Straftat „nur“ angedroht wird, kann es Auswirkungen auf das Sicherheitsgefühl und das allgemeine Wohlbefinden haben. Umso wichtiger ist es, überlegt zu reagieren und Grenzen zu ziehen. Das kann die Situation entschärfen.

## HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

---

1. Wenn Sie sich akut bedroht fühlen, wenden Sie sich an die Polizei.
2. Informieren Sie Ihr soziales Umfeld über die Bedrohungslage und aktivieren Sie Unterstützung.
3. Dokumentieren Sie das Geschehen, z.B. anhand eines Protokolls, Abspeichern bedrohlicher Nachrichten.
4. Auch ohne Anzeige können Sie ein Kontakt- und Näherungsverbot beim Familiengericht beantragen. Der/die Täter:in darf Sie dann nicht kontaktieren und sich Ihnen nicht nähern.
5. Überlegen Sie Schritte, die Ihre Sicherheit erhöhen können: z.B. Taschenalarm, rechtliche Schritte prüfen, Kontaktvermeidung etc.
6. Schützen Sie Ihre persönlichen Daten (z.B. keine Veröffentlichungen im Internet). Bei besonders schweren Fällen ist eine Auskunftssperre im Melderegister zu überlegen,

Wir empfehlen Ihnen professionelle Unterstützung. Nutzen Sie die Möglichkeit einer kostenfreien persönlichen Beratung. Wir unterstützen Sie dabei, sich stabiler zu fühlen und Ihren Alltag wieder bewältigen zu können. In den Gesprächen können Sie sich entlasten und Kraft sammeln. Wir nehmen Sie ernst und richten uns nach Ihren Anliegen und Bedürfnissen.

Für Bedrohung im Rahmen von Beziehungsgewalt und Stalking verweisen wir auf unser gesondertes Informationsblatt und Broschüren.

## RECHTLICHES

---

### Das Wichtigste:

- Bedrohung ist eine Straftat (§ 241 StGB)
- Sie können diese bei der Polizei anzeigen.
- Nach einer Anzeige ist manchmal ein Täter-Opfer-Ausgleich möglich.
- Wenn es zu einer Verhandlung kommt, ist es sinnvoll, sich rechtlich beraten zu lassen, auch zu Themen wie Nebenklage oder Schmerzensgeld. Klären Sie im Vorfeld, wer die Kosten der Beratung trägt.

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