

**40**  
Jahre  
Opferhilfe



**WEISSER RING**

Wir helfen Kriminalitätsoffern.

# ***Verletzte Seele***

***Wenn Opfer von Straftaten  
psychisch leiden, brauchen sie  
unsere Hilfe***

## Ein Raubüberfall verändert alles

Ein schöner Shoppingnachmittag sollte es werden. Brigitte R. (67) schlendert durch die Stadt, die Henkel ihrer Handtasche über die Schulter gelegt. Plötzlich spürt sie einen stechenden, alles vereinnahmenden Schmerz in der Schulter. Instinktiv hält sie noch ihre



Tasche fest und stürzt dann durch einen heftigen Ruck zu Boden. Ein Radfahrer war in schneller Fahrt von hinten an sie herangefahren und hatte versucht, ihr die Tasche zu entreißen. Es gelingt ihm nicht, aber der Kopf von Brigitte R. schlägt bei dem Sturz hart auf das Pflaster und sie spürt überall das Blut, das aus einer großen Platzwunde strömt.

## Der Schock brennt sich in die Seele ein

Passanten rufen gleich Notarzt und Polizei. Im Krankenhaus angekommen, stehen schon ihre Kinder bereit, um zu helfen. „Doch als ich wieder nach Hause kam, fühlte sich mein ganzer Körper an wie erstarrt. Ich kann das Gefühl kaum beschreiben“, erzählt die vorher so agile Frau.



Das Verdrängte steigt wieder hoch.

## Seelisches Trauma – was ist das?

Seelische Traumafolgen sind Stressreaktionen, die fast jeder Mensch zeigt. Immer wieder drängen sich beispielsweise die Bilder des Geschehens in den Kopf. Auch andere Erinnerungsbruchstücke wie Gerüche oder Geräusche können die Opfer belasten. Viele versuchen darüber hinaus alles, was mit der traumatischen Situation zu tun hat, konsequent zu vermeiden. Oft schlägt sich das Geschehen auch in körperlichen Beschwerden nieder. Die Opfer leiden unter Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Problemen oder Gefühlen von Schwindel und Ohnmacht. Viele Betroffene brauchen Unterstützung, um dieses Trauma zu überwinden.

Das Geschehen selbst verdrängt sie und nimmt ihren gewohnten Alltag wieder auf.

„Es muss ja weitergehen.“ Dann fangen die Schwindelanfälle an und Brigitte R. hat immer wieder das Gefühl, als würde sie umkippen. Einen neurologischen Befund gibt es aber nicht und schließlich rät ihr der Hausarzt, den WEISSEN RING zu kontaktieren.

## Der WEISSE RING sorgt für gute Gespräche

Dieter Lichtenthäler, Leiter der Außenstelle des WEISSEN RINGS in Altenkirchen, nimmt den Anruf von Brigitte R. entgegen und wählt eine geeignete

Mitarbeiterin aus, die die Rentnerin gleich aufsucht. „Das Gespräch hat mir bereits sehr gut getan und mir wurde dann eine psychotraumatologische Erstberatung empfohlen“, erzählt Brigitte R. Innerhalb



Eine psychotraumatologische Erstberatung stärkt die Selbstheilungskräfte.

von wenigen Tagen arrangiert der WEISSE RING einen Termin für sie bei einer entsprechend ausgebildeten Therapeutin, und die Mitarbeiterin begleitet sie in die Praxis.

Das war für Brigitte R. der erste Schritt zurück in einen normalen Alltag. Sie hatte das Glück, dass erkannt wurde, wie traumatisch der Raubüberfall und der Sturz für sie waren. Eine schnelle Behandlung kann dann generell dafür sorgen, dass keine chronische psychische Krankheit entsteht. Es ist wie eine Befreiung für die Betroffenen, die neuen Lebensmut schöpfen.

## So können Sie selbst helfen

### Das brauchen Betroffene:

- Es ist sehr hilfreich, wenn Sie sich Zeit nehmen und mit Geduld zuhören.
- Zeigen Sie Verständnis. Aussagen wie: "Das passiert schon mal", oder: "Das musst du doch aushalten", verstärken die Probleme.
- Helfen Sie den Betroffenen, gewohnte Aktivitäten wieder aufzunehmen und alltägliche Dinge wieder wie vorher zu erledigen. Unterstützen Sie sie dabei, mögliche Hemmschwellen abzubauen.

*Das alles immer sensibel und ohne Druck!*