



WEGWEISER zur Stabilisierung

Impressum

Herausgeber: Opferhilfe Berlin e.V.
Autorinnen: Eva Schumann, Janina Klein
Bilder: Opferhilfe Berlin e.V.
Lektorat: Ulf Heidel
Layout: Ilona Bucher

Wir danken der Senatsverwaltung für Justiz, Verbraucherschutz und Antidiskriminierung, dem Paritätischen Landesverband Berlin, WallDecaux und allen Förder*innen für ihre Unterstützung.



Senatsverwaltung
für Justiz, Verbraucherschutz
und Antidiskriminierung



Warum gibt die Opferhilfe Berlin e.V. eine Broschüre zum Thema Trauma und Stabilisierung heraus?

Diese Broschüre richtet sich an Betroffene und Zeug*innen von Straftaten und ihre Angehörigen.

Die Menschen, die zu uns in die Beratungsstelle oder in die Zeugenbetreuung kommen, sind oftmals belastet durch bestimmte Ereignisse, die sie erlebt haben. Die Folgen können sich manchmal so anfühlen, als wären sie zu groß, zu schwer, zu überfordernd, um damit selber zurechtzukommen. Wenn Sie selbst von einer Straftat betroffen sind oder als Zeug*in eine Straftat erlebt haben, kann diese Broschüre vielleicht auch Ihnen helfen!

In unserer Beratung klären wir darüber auf, was in unserem Körper passiert, wenn wir eine belastende Situation erleben. Zu verstehen, warum eine solche Erfahrung sich körperlich und emotional auf diese Weise anfühlt, kann dabei helfen, das symptomatische Erleben einzuordnen. Viele unserer Klient*innen erleben das als Entlastung. Diese Broschüre kann Ihnen vielleicht auf ähnliche Weise helfen!

Oft werden auch die Anforderungen, die eine Befragung durch die Polizei oder eine bevorstehende Zeugenaussage vor Gericht für Betroffene darstellen können, als sehr belastend empfunden.

Unsere Stabilisierungsübungen in dieser Broschüre können für Sie vielleicht einen kleinen, stärkenden Leitfaden durch diese Zeit darstellen. Probieren Sie es einfach aus!

Für uns ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass diese Broschüre eine kleine Zusammenfassung unserer Stabilisierungsarbeit ist. Sie ersetzt aber keinesfalls eine persönliche Unterstützung. Wenn Sie mögen, rufen Sie uns gerne an und wir vereinbaren ein Gespräch.

Das Opferhilfe-Team Berlin



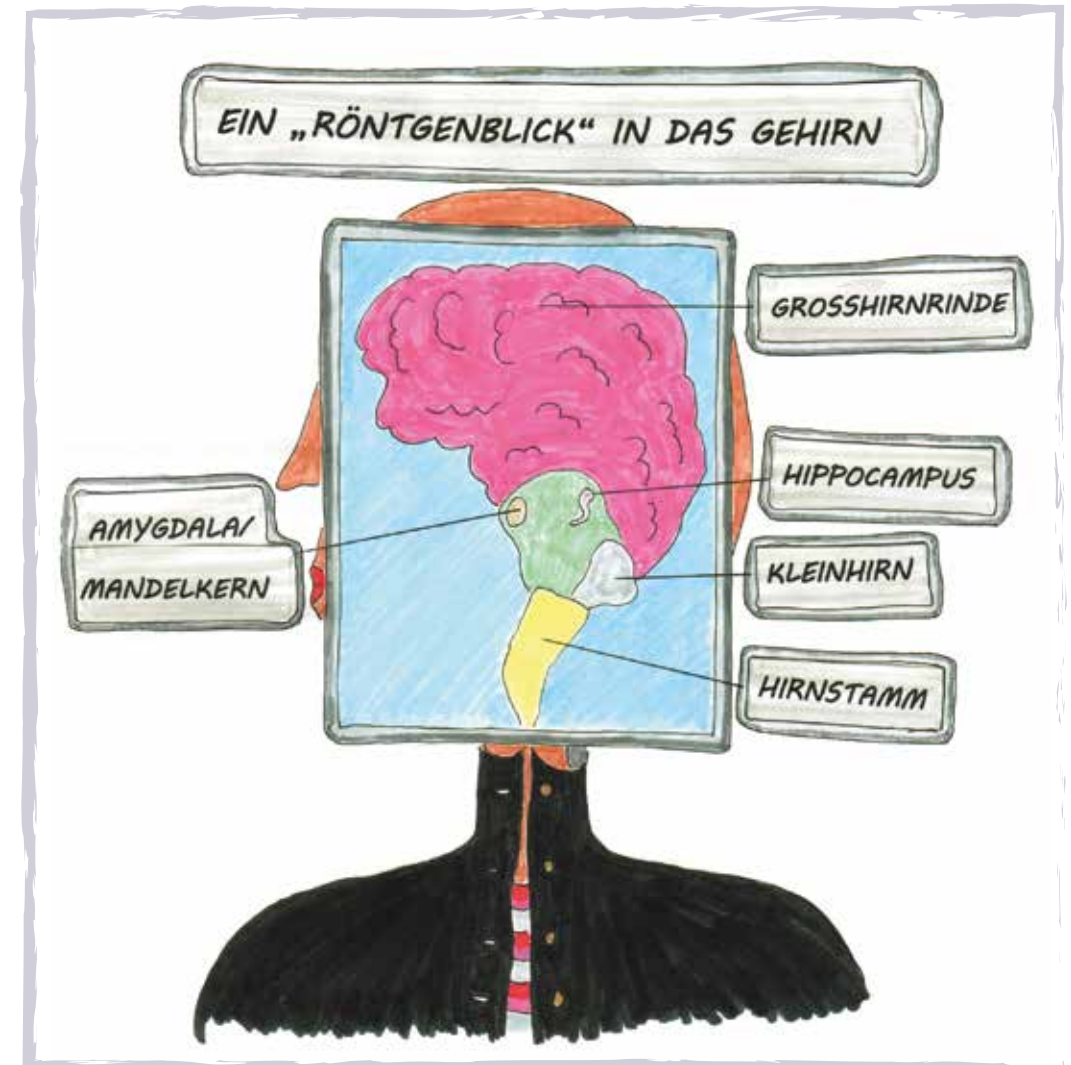
Was verstehen wir unter dem Begriff „Trauma“?

Wenn wir über Trauma reden, dann sprechen wir über erlebte Situationen, die in der Folge nicht gut verarbeitet werden konnten und für Sie daher auf unterschiedlichste Weise belastend bleiben und Einfluss auf Ihr Leben haben.

Wenn Sie diese Broschüre lesen, dann haben Sie wahrscheinlich selbst ein belastendes Ereignis erlebt oder Sie kennen jemanden, Freund*innen oder Angehörige, die ein solches Ereignis erlebt haben und sich nun Unterstützung bei der Verarbeitung wünschen.

Wir möchten Ihnen gerne die Prozesse in Ihrem Gehirn und Ihrem Körper erklären, die während und nach einem belastenden Ereignis ablaufen können, um Ihnen verschiedene körperliche und psychische Reaktionen verständlicher zu machen.

Klient*innen fragen uns oft, warum das Erleben einer Straftat bestimmte Folgen im Denken, Fühlen und Erleben hat. Die eigenen Reaktionen zu verstehen, macht das symptomatische Erleben leichter. Hier gilt: **Was Sie fühlen und denken, sind normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis.**



Für einen Notfall gibt es in unserem Gehirn eine Schutzfunktion.

Im Notfall kann eine sogenannte Abspaltung erfolgen. Informationen können dann nicht mehr von der Amygdala, unserem Alarmsystem, und dem Hippocampus, unserem Bibliothekar, an die Großhirnrinde weitergereicht werden. In der Folge ist auch die sprachliche Verarbeitung gestört. Daher kann Betroffenen eine Aussage bei der Polizei oder vor Gericht schwerfallen.

Großhirnrinde: Wahrnehmung und Interpretation von visuellen Informationen, Interpretation von Sinneseindrücken, Raum- und Bewegungswahrnehmung, Steuerung des Sprechens, (Selbst-)Bewusstheit, Gefühlserleben, Problemlösen und Selbstkontrolle, Einstellen auf andere (Spiegelneuronen).

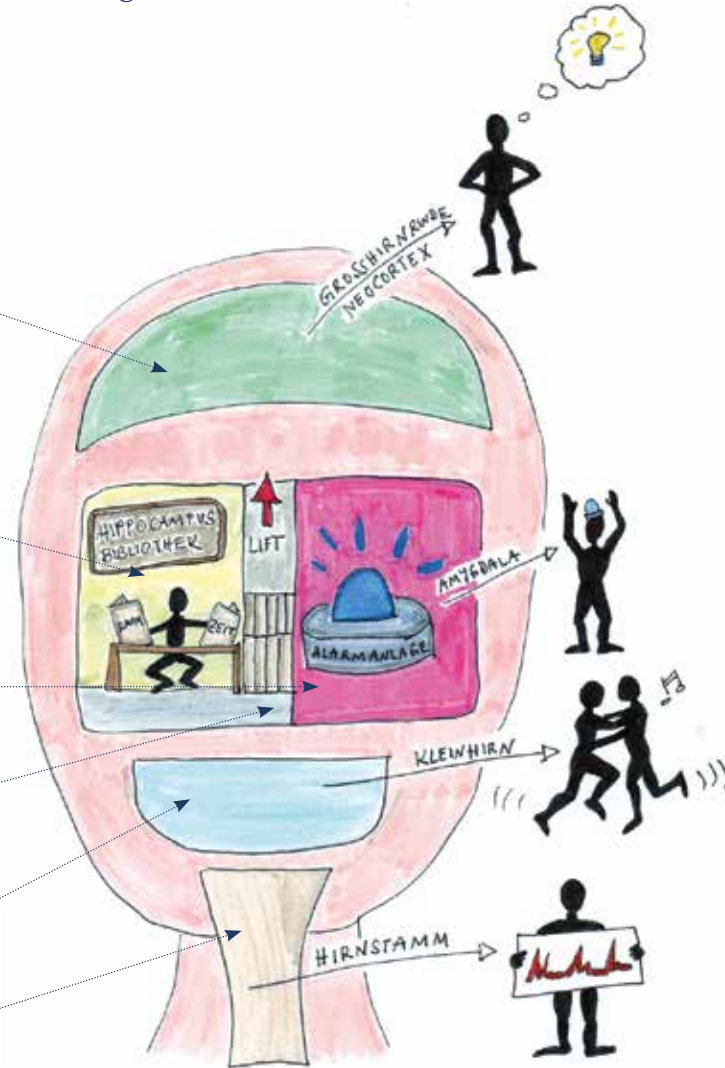
Hippocampus: (von uns auch als Bibliothekar*in bezeichnet): überführt Informationen vom Kurz- in den Langzeitspeicher. Hilft bei der zeitlichen und räumlichen Orientierung

Amygdala: emotionale Wiedererkennung und Bewertung von Situationen. Unsere sogenannte Alarmanlage.

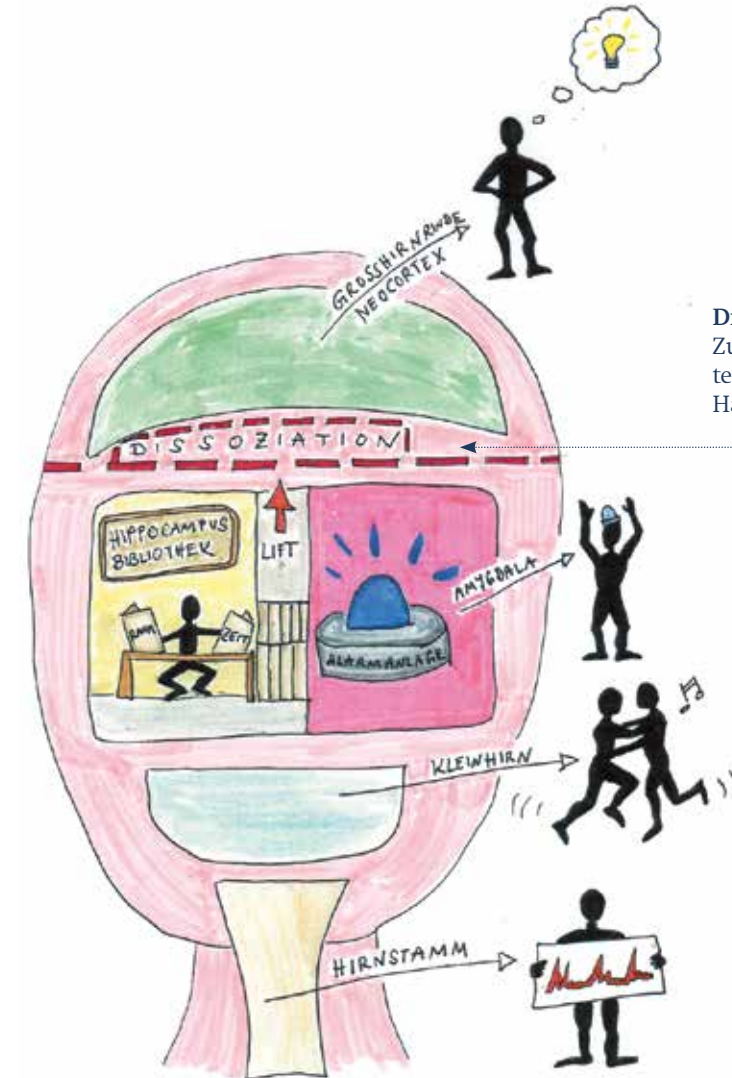
Limbisches System: Amygdala und der Hippocampus sind Teile des limbischen Systems. Hier entstehen Emotionen.

Kleinhirn: Koordination der Muskulatur mit Raumempfinden, Bewegung und Balance auf nicht bewusster Ebene.

Hirnstamm: steuert Herzrhythmus/Blutdruck, Verdauung, Atmung, Schlaf-/Wachrhythmus.



Vielleicht hat eine klare räumliche und zeitliche Einordnung des Erlebten nicht wie sonst stattgefunden, mit entsprechenden Folgen für das Erinnerungsvermögen („Ich weiß, es ist vorbei, aber es fühlt sich nicht so an“). Das ist eine normale Reaktion und kann nicht bewusst beeinflusst werden. Das heißt, es kann sein, dass wir auf unsere Reaktionen im Notfall und zum Teil auch danach gar keinen Einfluss haben



Dissoziation: Egal ob Über- oder Unterspannung, der Zusammenhang zwischen Großhirnrinde und den unteren Hirnregionen ist in der Notfallreaktion gekappt. Handeln und Denken arbeiten nicht mehr zusammen.

Der Zeitstrahl

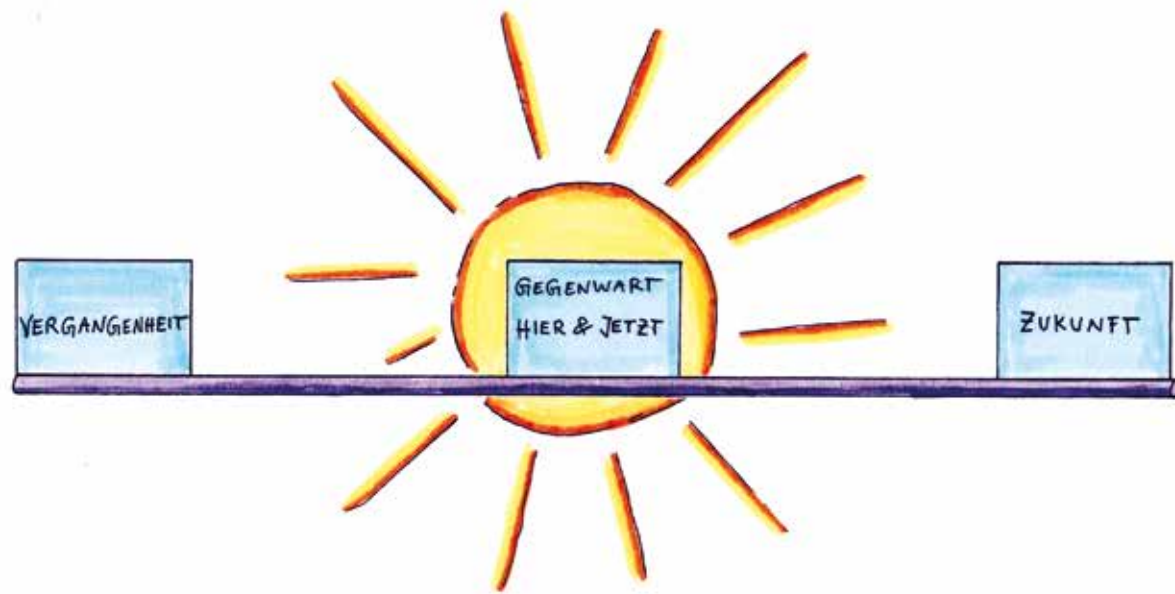
Es kann passieren, dass wir mit unserem Bewusstsein in die Vergangenheit rutschen. Das fühlt sich manchmal emotional und körperlich so an, als wären wir noch in der belastenden Situation. Das sind wir aber nicht.

Manchmal haben wir Sorgen davor, wie es in der Zukunft sein wird, und auch das kann sich emotional so anfühlen, als wären wir gerade in der Zukunft und der Moment wäre real. Ist er aber nicht.

Kommen Sie ins Hier und Jetzt!

Versuchen Sie zu unterscheiden, ob Sie emotional in der Vergangenheit, in der Zukunft oder im Hier und Jetzt sind.

Ab Seite 15 stellen wir Übungen vor, die helfen können, ins Hier und Jetzt zu kommen.



Unser Ressourcenbereich

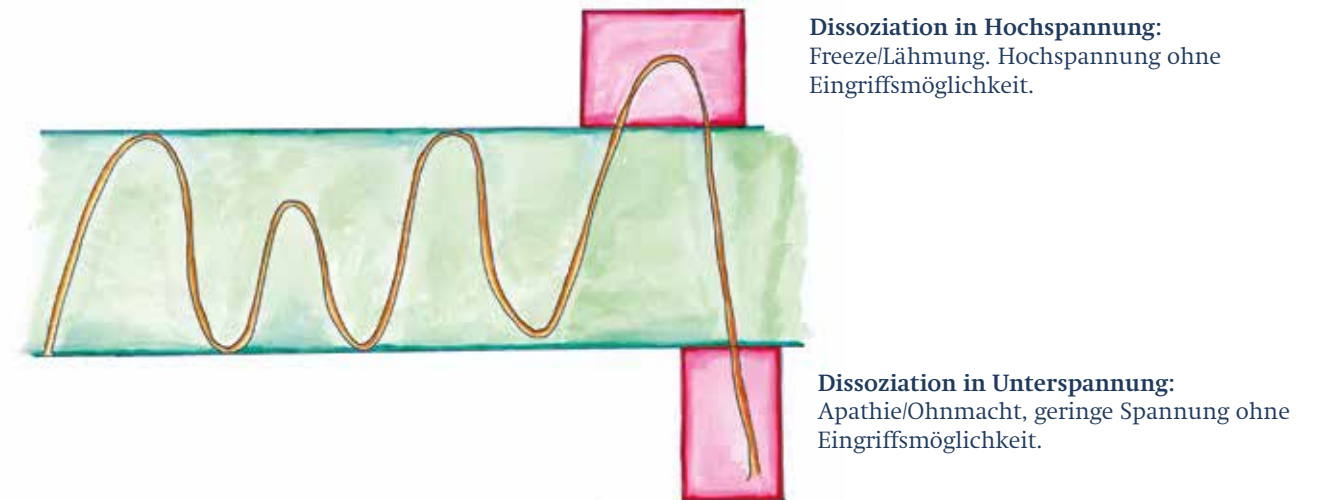
Jede*r von uns hat in seinem Handeln einen Spielraum, einen Ressourcenbereich. Hier arbeiten der Kopf und der Körper gut zusammen.

Wenn wir unter Belastung in eine Notfallreaktion kommen, verlassen wir unseren Ressourcenbereich. Der Körper und der Kopf können nicht mehr zusammenarbeiten. Dann reagieren wir mit Flucht, Kampf oder Erstarren. Wenn es ein massiv belastendes Ereignis ist, dann können wir auch in die Unterspannung gehen und in Ohnmacht fallen oder ganz schlaff und hilflos werden. Wichtig ist zu wissen, dass wir unsere Reaktionen in einer solchen Situation nicht bewusst steuern können. Sie laufen automatisch ab.

Mit unseren Stabilisierungsübungen, wie zum Beispiel der Notfallbox (S.17), können Sie ausprobieren, was Sie unterstützen kann, um bei anhaltender Belastung besser in Ihrem Ressourcenbereich bleiben zu können.

Wenn die einzelnen Teile des Körpers gut zusammenarbeiten, befinden wir uns gewissermaßen im grünen Bereich.

Kommen wir in eine Notfallreaktion, so arbeiten die einzelnen Teile des Körpers nicht mehr gut zusammen und wir fallen aus dem grünen Bereich heraus.



Wenn jemand dissoziiert, ist das Zusammenspiel zwischen der Großhirnrinde und den unteren Hirnfunktionen unterbrochen.

Individuelles Erleben/ individuelle Verarbeitung

Nicht jede*r Betroffene reagiert auf ein belastendes Ereignis in gleicher Weise. Die Verarbeitung einer belastenden Situation kann jeweils ganz unterschiedlich ausfallen. So verschieden wir alle sind, so verschieden sind die inneren Wege, die wir bei der Verarbeitung eines belastenden Erlebnisses gehen.

Es ist wichtig zu erkennen, dass jede*r nach einem solchen Erlebnis eine ganz eigene Zeit und einen ganz eigenen Raum für sich braucht, um mit den Folgen umgehen zu lernen.

Das, was sich für Sie körperlich und psychisch so anstrengend anfühlt, sind ganz normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis.

Nehmen Sie sich die Zeit und den Raum, die bzw. den Sie brauchen. Wir unterstützen Sie gerne dabei.

Wenn unsere Grundannahmen „wackeln“

Welche Grundannahmen wir über uns und die Welt haben, sagt letztendlich auch viel darüber aus, welche Erwartungen wir an uns und die Welt haben.

Die Welt ist gut zu mir ...

Die Welt ist gerecht zu mir ...

Ich bin wertvoll ...

Ich bin unverletzlich ...

Unsere Grundannahmen über unser Leben haben mit dem Urvertrauen zum Leben zu tun. Zum Teil geht es um die Frage, welche Erwartungen wir an die Gesellschaft und an unseren Lebensraum haben. Sind wir sicher da, wo wir sind?

Nach einem belastenden Ereignis können diese Annahmen erschüttert sein. Wir stellen vielleicht unseren sicheren Platz in der Welt und unseren Glauben an die Gesellschaft in Frage.

Es ist wichtig zu wissen, dass dies normale Folgen des Erlebten sind. Wir können Ihnen helfen, in der Zeit, in der die Grundannahmen „wackeln“, sichere innere Plätze zu finden und den Blick darauf zu richten, was Ihnen Halt gibt.



Wie können Sie sich helfen (lassen)?

Durch ein belastendes Ereignis verändert sich vieles in Ihrem Selbstverständnis. Die Kontrolle über das eigene Empfinden und Denken muss vielleicht erst wiedererlangt werden. Vielleicht hat sich durch das Erlebte auch Ihr Blick auf die Welt verändert.

- ✘ Die Verarbeitung eines belastenden Erlebnisses benötigt Ihre ganz individuelle Zeit.
- ✘ Es kann hilfreich sein, sich Ruhe zu gönnen. Nehmen Sie sich Zeit, sich zu erholen.
- ✘ Setzen Sie sich nicht unter Druck, wenn Sie momentan nicht so belastbar sind wie sonst.
- ✘ Achten Sie vermehrt auf Ihre Bedürfnisse.
- ✘ Geben Sie Ihren Gefühlen Raum.
- ✘ Sprechen Sie mit Menschen, die Ihnen vertraut sind, oder mit Berater*innen in einer Beratungsstelle.
- ✘ Verbringen Sie Zeit mit jenen Dingen, die Ihnen üblicherweise Freude bereiten und zur Entspannung dienen.
- ✘ Nutzen Sie Übungen, die Ihnen helfen, im Hier und Jetzt zu bleiben. Ein paar dieser Übungen stellen wir Ihnen in dieser Broschüre vor.
- ✘ Vielleicht ist es für Sie hilfreich, sobald wie möglich zu Ihrem gewohnten Alltagsablauf zurückzukehren. Routine hilft manchmal dabei, weitermachen zu können. Manchmal ist aber auch das Gegenteil der Fall.
- ✘ Auf dem Weg, das Erlebte zu verarbeiten, gibt es kein Richtig oder Falsch. Gerne helfen wir Ihnen dabei herauszufinden, welcher Weg sich für Sie gut anfühlt.

Familie, Kinder, Ihr „inner circle“

Wenn ein uns nahestehender Mensch eine belastende Situation erlebt hat, sei es das eigene Kind, der*die Partner*in, ein*e Angehörige*r oder ein*e Freund*in, kann das auch für uns manchmal schwer zu(er)tragen sein. Daher sollte in solchen Fällen auf das gesamte System geschaut werden.

Besonders wichtig ist es, Kinder zu begleiten und ihnen Angebote zu machen, wenn Angehörige von einer Straftat betroffen sind. Kinder sind immer mit betroffen und es ist wichtig, sie in dieser Zeit „an die Hand zu nehmen“.

Als Angehörige wollen wir unsere Familie gut unterstützen und für die Betroffenen da sein. Manchmal wissen wir aber gar nicht, wie das am besten geht. Deshalb gilt auch für die Unterstützer*innen: Setzen Sie sich nicht unter Druck. Achten Sie auch auf Ihre Bedürfnisse und gönnen Sie sich Ruhe. Nur wer gut auf die eigenen Kräfte achtet, kann andere gut unterstützen.

Manchmal ist es hilfreich, sich von außen Unterstützung zu holen.



Auf den folgenden Seiten haben wir Übungen für Sie zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen können Spannungen zu regulieren und immer wieder ins Hier und Jetzt zu kommen.

Probieren Sie einfach aus, welche Übungen Ihnen gut tun!

„Kopf hoch!“

Eine kleine Übung, mit der Sie sich besser fühlen

Das ist die wichtigste Übung und sie ist ganz einfach.
Du weißt doch wie das geht: Nimm einfach den Kopf hoch.
Du musst nur deinen Muskeln und deiner Halswirbelsäule erlauben, sich etwas zu strecken und dein Kinn dabei anzuheben.



Atmen!

Atmen! Atmen wird unterschätzt. Klar atmen wir alle, unser Hirnstamm sorgt dafür. Auch wenn unsere bewusste Aufmerksamkeit ganz woanders ist. Doch je nachdem, was wir erleben, woran wir denken und wie wir uns dabei fühlen, verändert sich der Atem. Wenn unsere Spannung abfällt, wird er flach. Wenn die Spannung steigt, kommt er stoßweise, wird schneller. Im Schreck halten wir ihn an. Im Notfall kann der Körper so schnell umschalten und je nach Anforderung fliehen, kämpfen oder erstarren. Aber jetzt ist kein Notfall, sondern irgendetwas erinnert nur daran und löst damit alte Reaktionsweisen aus.

Also atmen. Und weil das Einatmen von selbst kommt, ist das Erste: Ausatmen! Und wieder: Ausatmen! Ganz in Ruhe. Legen Sie doch mal eine Hand auf Ihren Bauch und eine auf Ihre Brust. Nehmen Sie wahr, welche Hand sich bewegt, wenn Sie atmen. Denken Sie ans Ausatmen und achten Sie auf die Bewegung der Hände. Wenn Sie mögen, dann machen Sie die Bewegung ein klein wenig größer. Und wenn sich nur eine Hand bewegt? Das ist in Ordnung! Vielleicht haben Sie Lust, ein wenig zu experimentieren: Was passiert, wenn Sie den Atem zur anderen Hand lenken? Können Sie da eine Veränderung spüren? Muss nicht sein, aber mit ein wenig Übung klappt es meist. Tun Sie das nur, wenn es sich gut anfühlt. Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern darum, ob Sie es so wollen und ob es sich für Sie angenehm anfühlt.

Unser Atem kann uns zurückbringen ins Hier und Jetzt, wenn wir uns mit der Aufmerksamkeit woandershin verirrt haben. Dann hilft es, den Atem tief und ruhig zu halten. Fangen Sie mit dem Ausatmen an, das Einatmen kommt von alleine hinterher. Und wenn Sie mögen, dann legen Sie doch immer mal wieder eine Hand auf den Bauch oder auf die Brust oder eine hierhin und eine dorthin und schauen Sie, was passiert. Und atmen Sie.

Wichtig dabei: Sie entscheiden! Ruhiger Atem kann dafür sorgen, dass Sie ganz da sind. Sie bekommen dann vielleicht mehr mit von sich und anderen um Sie herum. Das ist nicht immer nur angenehm. Entscheiden Sie daher selbst, wann ein paar tiefe, ruhige Atemzüge genau das Richtige für Sie sind.

Notfallbox

Packen Sie sich eine Notfallbox, die Ihnen helfen kann, wenn sich gerade alles mal nicht so gut anfühlt.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine imaginäre Box, in die Sie alles reinlegen können, was Ihnen guttut. Ein Lieblingslied, eine schöne Erinnerung, ein guter Duft, ein motivierender Satz, eine Atemübung ..., was immer sich für Sie gut anfühlt.

Wenn Sie dann mal unterwegs sind und es Ihnen nicht so gut geht, öffnen Sie in Gedanken die imaginäre Box und nehmen sich ein oder zwei Dinge heraus, die Ihnen guttun. Probieren Sie es einfach mal aus. Die Vorstellung schöner, stärkender Dinge kann uns positiv stärken.

So eine Box können Sie sich natürlich auch ganz real packen. Tun Sie in diese Box alles, was Ihnen helfen kann.



Das ist eine leere Seite für Sie! Sie können gerne etwas aufschreiben oder malen. Nutzen Sie die Seite, um das festzuhalten, was Ihnen bereits hilfreich erscheint. Vielleicht auch einfach für Notizen.

Imaginationsübung: Ein Ort zum Wohlfühlen

Die Orte, an denen wir uns im Alltag so aufhalten, sind nicht immer schön, angenehm oder sicher. Umso besser ist es, zumindest in der Fantasie einen Ort zu haben, an den wir uns immer mal zurückziehen können. Um aufzutanken, um uns einfach wohlzufühlen, gut aufgehoben. Darum geht es jetzt.

Wenn Sie sich einen solchen Ort vorstellen, an dem Sie sich so richtig wohlfühlen, was ist das für ein Ort? Ist er draußen, mit Landschaft, Wasser, Himmel? Oder ist er drinnen, schöne Räume mit angenehmer Atmosphäre? Oder ist es eine Mischung, wie sie nur in unserer Fantasie möglich ist? Mit Bächen, die durch Zimmer fließen, Bäumen im Flur oder einem Kamin auf der Wiese? Wo auch immer sich Ihr angenehmer Fantasieort befindet, malen Sie ihn sich richtig aus. Vielleicht tauchen Elemente auf, die Sie von früher kennen – wenn die sich gut anfühlen, dann bauen Sie die mit ein.

Machen Sie sich klar, was es an Ihrem Wohlfühlort zu sehen gibt an Dingen, Tieren, Pflanzen. Überlegen Sie, was Sie gerne dort hätten, und geben Sie allem einen Platz. Was gibt es zu hören an Ihrem Wohlfühlort? Gibt es Töne, Geräusche, Musik, Naturgeräusche oder Geräusche der Stadt? Gibt es Düfte oder Gerüche, die Ihr Wohlgefühl noch verstärken können? Gibt es Essen oder Trinken, das Ihnen besonders gut schmeckt oder das Sie sich sonst nicht gönnen würden? Was spüren Sie auf Ihrer Haut, wenn Sie an Ihrem Wohlfühlort sind? Ist es kühl oder warm oder eine Mischung von beidem? Was für Kleidung tragen Sie?

Wäre es gut, diesen Ort nach außen abzusichern? Möchten Sie sich eine Hecke vorstellen oder einen Zaun, einen Graben oder eine bewachte Tür? Oder passt die Vorstellung besser, dass sich eine unsichtbare Hülle über Ihren Wohlfühlort stülpt, die nur Sie durchlässt und alle, die Sie hereinlassen mögen? Was immer Ihnen in der Vorstellung guttut, nutzen Sie es.

Nun haben Sie für sich einen Ort geschaffen, an dem Sie sich wirklich wohlfühlen und der Ihnen zur Erholung und zum Kraft-Tanken dienen kann oder einfach dazu, sich mal eine Pause vom anstrengenden Alltag zu gönnen. Nutzen Sie ihn, wann immer Sie mögen, und verändern Sie ihn nach Ihren Bedürfnissen.

Bewegung und Sport

In jeder Stresssituation werden binnen Sekunden die Hormone freigesetzt, die uns auf eine Kampf- oder Fluchtreaktion vorbereiten.

Werden diese Stresshormone nicht durch Aktivität abgebaut, zirkulieren sie im Körper, belasten den Organismus und können auf Dauer krank machen.

Deshalb: Versuchen Sie sich körperlich zu betätigen. Spaziergänge oder leichtes Joggen können die psychische Widerstandsfähigkeit erhöhen.

Übung: Achtsames Gehen

Das achtsame Gehen ist eine Möglichkeit, die sogenannte Achtsamkeit zu üben. Achtsamkeit bedeutet „bewusstes Wahrnehmen und Beobachten“.

Das achtsame Gehen dient der Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart, d.h. auf den aktuellen Moment und die gegenwärtige Erfahrung. Für das achtsame Gehen brauchen Sie nichts außer sich und Ihren Körper. Da Sie nirgendwohin gehen, genügt ein Weg mit der Möglichkeit, zehn Schritte in die eine Richtung und zehn Schritte wieder zurück zu gehen. Grundsätzlich ist jedes Tempo möglich. Am besten ist es aber, sich möglichst langsam zu bewegen.

Beobachten Sie, welche Empfindungen in Ihrem Körper beim Gehen und Atmen auftauchen und was in Ihnen vorgeht. Nehmen Sie wahr, was genau beim Gehen mit Ihrem Körper geschieht: Wie die Fußsohle des vorderen Fußes den Boden berührt ..., spüren Sie, wie sich Ihr ganzes Körpergewicht vom einen auf den anderen Fuß verlagert ..., wie das ganze Körpergewicht verteilt ist, wenn sich der hintere Fuß vom Boden löst ..., wenn er sich nach vorne bewegt, wenn er aufsetzt ...

Während Sie mit den Empfindungen des Gehens in bewusstem Kontakt sind, können Sie zugleich Ihren Atem beobachten. Nehmen Sie die beiden Rhythmen zum einen getrennt voneinander wahr und zum anderen, wie sie sich miteinander verbinden.

Ziel der Übung ist es, mit Ihrer gesamten Aufmerksamkeit von Moment zu Moment beim Gehen und Atmen zu bleiben. Wenn Gedanken auftauchen, lassen Sie sie weiterziehen und lenken Sie die Aufmerksamkeit wieder auf die Körperempfindungen.

Auf den folgenden Seiten haben wir zusammengefasst,
an wen Sie sich wenden können:

An wen Sie sich wenden können:

✘ Opferhilfe Berlin e.V.

Oldenburger Straße 38
10551 Berlin
☎ 030 395 28 67
www.opferhilfe-berlin.de

Bitte rufen Sie uns vorher an, damit wir gemeinsam einen Termin vereinbaren können und genug Zeit für ein Gespräch einplanen können.

✘ Gewaltschutzambulanz Charité

Kostenlose, vertrauliche rechtsmedizinische Dokumentation von Verletzungen
☎ 030 450 570 270
Birkenstraße 62 (linker Seiteneingang)
10559 Berlin

✘ Berliner Krisendienst (16.00 bis 24.00 Uhr)

Telefon: 030 39 063-20

✘ Berliner Notdienst Kinderschutz

Kindernotdienst
☎ 030 61 00 61
Jugendnotdienst
☎ 030 61 00 62
Mädchennotdienst
☎ 030 61 00 63



✘ Traumaambulanz für Erwachsene

in der Friedrich-von-Bodelschwingh-Klinik in Berlin-Schöneberg
☎ 030 54 72-78 87

✘ Traumaambulanz für Erwachsene

Alexianer, St. Hedwig-Krankenhaus in Berlin-Mitte
☎ 030 23 11-18 80

✘ Berliner Traumaambulanz für Kinder und Jugendliche

☎ 030 450 566 229

✘ Bundesweites Hilfetelefon bei Gewalt gegen Frauen

☎ 08000 116 016

✘ BIG- Hotline. Bei häuslicher Gewalt -Hilfe für Frauen und ihre Kinder

☎ 030 611 03 00

✘ Polizei Notruf:

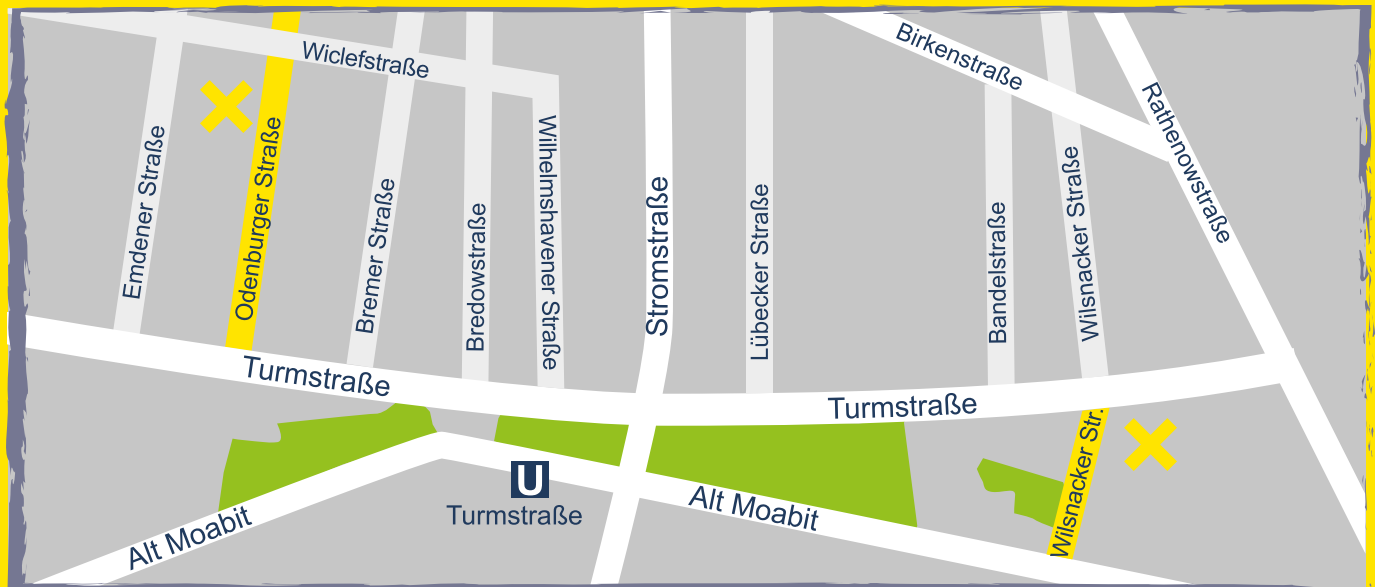
☎ 110

✘ Feuerwehr Rettungsdienst:

☎ 112

Wir arbeiten mit vielen spezialisierten Fachberatungsstellen in Berlin zusammen und sehen uns als „Lotsen“, die Sie ggf. an ein geeigneteres Beratungsangebot weitervermitteln.

Hier finden Sie uns



Beratungsstelle für Opfer von Straftaten
Oldenburger Straße 38 | 10551 Berlin-Moabit
Telefon 030.395 28 67 | Fax 030.39 87 99 59
info@opferhilfe-berlin.de
www.opferhilfe-berlin.de

Zeugenbetreuung im AG Tiergarten und LG Berlin
Wilsnacker Straße 4 | 10551 Berlin-Moabit
Telefon 030.90 14 - 34 98 | 030.90 14 - 59 34
zeugenbetreuung@opferhilfe-berlin.de
www.opferhilfe-berlin.de