



WEGWEISER zur Stabilisierung

Impressum

Herausgeberin

Opferhilfe Berlin e.V.

Oldenburger Str. 38

10551 Berlin

info@opferhilfe-berlin.de

www.opferhilfe-berlin.de



Bilder: Opferhilfe Berlin e.V.

Druckerei: www.saxoprint.de

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



Diese Broschüre möchte Sie in einer herausfordernden Zeit unterstützen

Unser „Wegweiser zur Stabilisierung“ richtet sich an Betroffene und Zeug*innen von Straftaten und ihre Angehörigen.

Die Menschen, die zu uns in die Beratungsstelle oder in die Zeug*innenbetreuung 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 allein zurechtzukommen.

In unserer Beratung klären wir darüber auf, wie sich eine belastende Situation auf unseren Körper auswirken kann. Zu verstehen, warum unser Körper und unsere Psyche auf eine bestimmte Weise reagieren, kann dabei helfen, die eigenen Reaktionen besser einzuordnen. Für viele unserer Klient*innen ist das eine große Entlastung. Einige dieser Informationen haben wir in dieser Broschüre zusammengefasst. Wenn Sie selbst von einer Straftat betroffen sind oder als Zeug*in eine Straftat erlebt haben, kann Ihnen diese Broschüre vielleicht ein wenig helfen.

Die Zeit nach dem Erleben einer Straftat kann belastend sein. Auch eine Befragung durch die Polizei oder eine Aussage als Zeug*in vor Gericht können aufwühlen. Die Stabilisierungsübungen in dieser Broschüre können für Sie vielleicht eine kleine, stärkende Begleitung 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 keine persönliche Unterstützung. Wenn Sie mögen, rufen Sie uns gern an und wir vereinbaren ein Gespräch.

Das Team der Opferhilfe Berlin



Was verstehen wir unter dem Begriff „Trauma“?

Der Begriff Trauma (griech.: Wunde) lässt sich als eine „seelische Verletzung“ verstehen. Ein Trauma kann sich entwickeln, wenn belastende Erlebnisse nicht gut verarbeitet werden konnten. Damit kann das Erlebte auf unterschiedlichste Weise belastend bleiben und Einfluss auf das Leben haben.

Wenn Sie diese Broschüre lesen, haben Sie wahrscheinlich selbst ein belastendes Ereignis erlebt. Oder Sie kennen einen Menschen, der ein solches Erlebnis hatte und sich nun Unterstützung bei der Verarbeitung wünscht.

Wir möchten Ihnen gern die Prozesse im Gehirn und im Körper erläutern, 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, kann erleichtern. Hier gilt: **Was Sie fühlen und denken, sind normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis.**

Ob sich ein Trauma entwickelt, hängt stark davon ab, was nach dem belastenden Ereignis passiert. In den ersten Wochen sind Symptome wie z. B. Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität oder Schlafstörungen ganz normal und haben sogar eine schützende Funktion. Der Körper ist mitunter länger im Überlebensmodus und möchte verhindern, erneut eine belastende Situation zu erfahren.

Es kann aber durchaus erschwerende Faktoren geben, daher gilt: **Tun Sie, was Ihnen guttut und was Sie dabei unterstützt, sich sicherer zu fühlen!**

EIN „RÖNTGENBLICK“ IN DAS GEHIRN



Für Notfälle gibt es in unserem Gehirn eine Schutzfunktion

Im Notfall reagiert unser Alarmsystem, unsere Amygdala. Sie sorgt dafür, dass eine Kampf- oder Fluchtreaktion ausgelöst wird. Sind diese nicht möglich oder nicht erfolgreich, können wir auch mit Erstarrung reagieren. In einer solchen Situation kann es zu einer sogenannten Abspaltung kommen, sodass Informationen nicht mehr vom Hippocampus, unserem Bibliothekar, an die Großhirnrinde weitergereicht werden. In der Folge ist auch die sprachliche Verarbeitung gestört. Daher fällt es Betroffenen oft schwer, das Erlebnis zeitlich und örtlich einzuordnen und Worte dafür zu finden.

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)

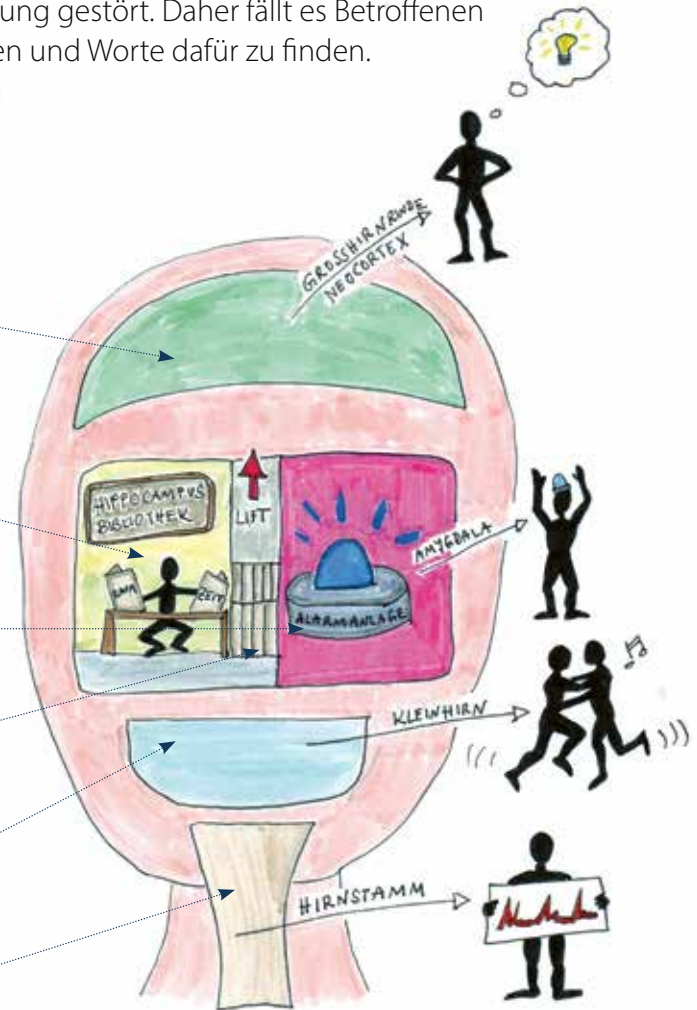
Hippocampus (Bibliothekar): überführt Informationen vom Kurz- in den Langzeitspeicher, hilft bei der zeitlichen und räumlichen Orientierung

Amygdala (Alarmanlage): emotionale Wiedererkennung und Bewertung von Situationen

Limbisches System: Amygdala und 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-Wach-Rhythmus



Wenn eine räumliche und zeitliche Einordnung des Erlebten nicht wie sonst stattfand, hat dies Folgen für das Erinnerungsvermögen („Ich weiß, es ist vorbei, aber es fühlt sich nicht so an.“). Hierfür können Sie nichts, es handelt sich dabei um eine natürliche Reaktion.



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

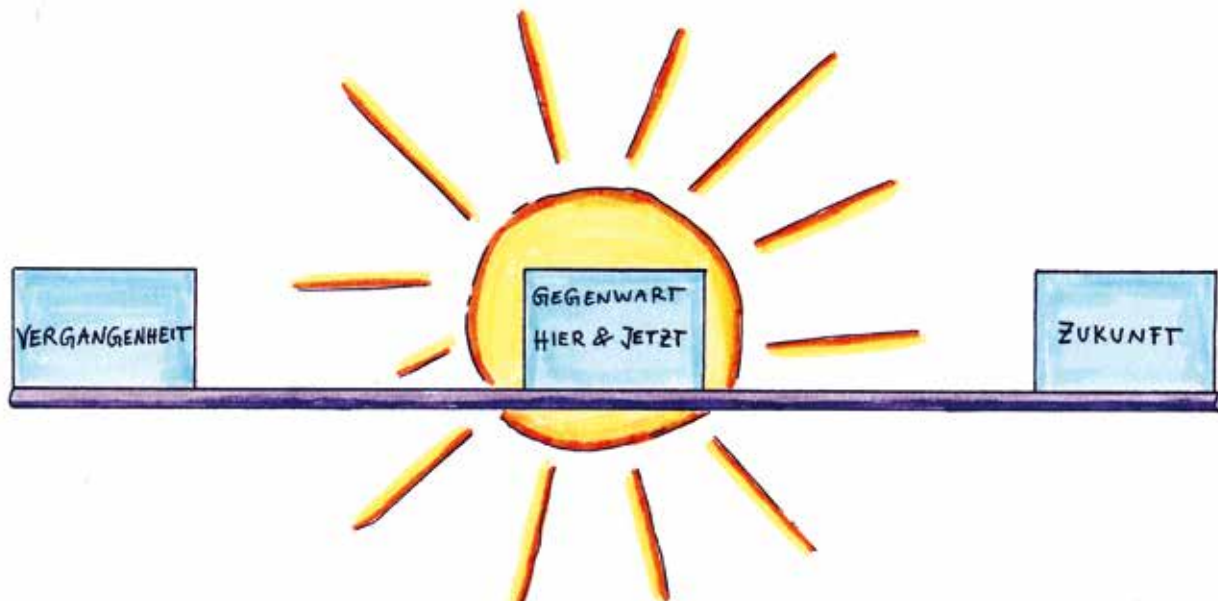
Zeitliches Erleben

In alltäglichen Situationen kann es passieren, dass durch bestimmte Sinneseindrücke eine sehr ähnliche Notfallreaktion ausgelöst wird, wie während des belastenden Erlebnisses. Dies führt dazu, dass sich im Hier und Jetzt die Bedrohung sehr real anfühlt, obwohl sie gar nicht da ist.

Manchmal haben die Gefühle, die dadurch ausgelöst werden, auch Einfluss auf die Gedanken, die wir uns über unsere Zukunft machen.

Um Stabilität und Sicherheit zu erlangen, ist es wichtig, immer wieder ins Hier und Jetzt zu kommen. 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 Sie dabei unterstützen können.



Unser Ressourcenbereich

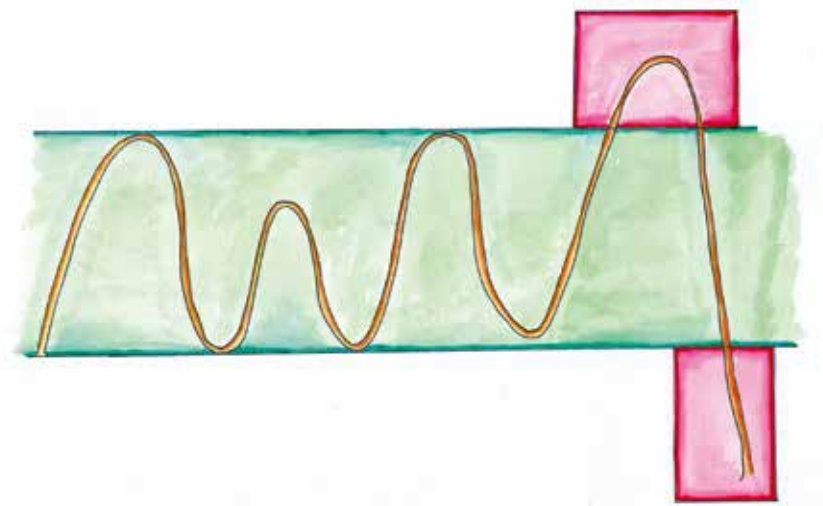
Jeder Mensch hat einen Bereich, in dem die körperliche Spannung variiert. Mal sind wir entspannter, mal angespannter, aber innerhalb dieses sogenannten Ressourcenbereiches arbeiten Kopf und Körper gut zusammen.

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.

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

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

Wenn jemand dissoziiert (S. 7), ist das Zusammenspiel zwischen der Großhirnrinde und den unteren Hirnfunktionen unterbrochen:



Dissoziation in Überspannung:

Freeze/Lähmung, Überspannung ohne Eingriffsmöglichkeit

Dissoziation in Unterspannung:

Apathie/Ohnmacht, geringe Spannung ohne Eingriffsmöglichkeit

Individuelles Erleben und individuelle Verarbeitung

Nicht jede*r Betroffene reagiert auf ein belastendes Ereignis in gleicher Weise. Die Verarbeitung einer belastenden Situation kann 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 gern 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 ...

Die Welt ist gerecht ...

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 Ihre Grundannahmen „wackeln“, sichere innere Plätze zu finden und den Blick auf das zu richten, was Ihnen Halt gibt.



Gemeinsam durch eine herausfordernde Zeit

Die Folgen eines belastenden Erlebnisses zeigen sich auch im sozialen Bereich. Manchmal fällt es schwer, über das Erlebte zu sprechen. Vielleicht kommen Freund*innen oder Familie schwer damit zurecht, dass man nicht reden möchte – aus Scham oder Schuldgefühlen heraus. Es kann auch passieren, dass man sich bei anderen Menschen allgemein unsicher fühlt.

Wichtig ist, die eigenen Gefühle ernst zu nehmen, sich Zeit zu geben und sich nicht unter Druck zu setzen. Gespräche mit professionellen Berater*innen können dabei helfen.

Unterstützung für Angehörige

- ✘ Auch Partner*innen, Kinder, Familienmitglieder und Freund*innen können belastet sein.
- ✘ Das soziale Umfeld sowie die Beziehungen zwischen der betroffenen Person und wichtigen Menschen sollten in den Blick genommen werden, um etwaige Auswirkungen des Erlebten feststellen zu können.
- ✘ Besonders wichtig ist es, Kinder zu begleiten und ihnen Angebote zu machen, wenn Angehörige von einer Straftat betroffen sind. Kinder sind immer mitbetroffen 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 Unterstützenden: 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 anderen gut helfen.



Wie können Sie sich helfen (lassen)?

Manchmal ist es hilfreich, sich von außen Unterstützung zu holen. Wir sind für Sie da!

Durch ein belastendes Ereignis verändert sich vieles in Ihrem Selbstverständnis. Die Kontrolle über das eigene Empfinden und Denken muss vielleicht erst wiedererlangt werden. Womöglich 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 zu Entspannung führen.
- ✘ Nutzen Sie Übungen, die Ihnen helfen, im Hier und Jetzt zu bleiben. Ein paar dieser Übungen stellen wir Ihnen ab Seite 15 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. Gern helfen wir Ihnen dabei herauszufinden, welcher Weg sich für Sie gut anfühlt.**

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 guttun!

Sicher stehen – sich sicherer fühlen

Stehen Sie auf und stellen sich so hin, dass ein wenig Abstand zwischen Ihren Beinen ist, in etwa so, dass man eine Linie von Ihren Schultern hinunter zu den Füßen ziehen könnte. Wenn Sie mögen, können Sie sich zusätzlich vorstellen, dass Ihre Füße fest mit dem Boden verwurzelt sind.

Durch dieses breitbeinige Stehen werden über die Nervenendungen der Fußsohlen, über das Rückenmark bis in das Gehirn Stabilität und Sicherheit signalisiert. Die Nervenbahnen informieren Ihr Gehirn über die veränderte Haltung Ihrer Muskeln. Es reagiert darauf in Sekundenschnelle mit der Ausschüttung von stimmungsaufhellenden und entspannenden Botenstoffen. Wir fühlen uns selbstbewusster und gelassener.



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.

Die **1:2 Atmung** ist super einfach und hat den Effekt, dass es beruhigt und Ihre Herzfrequenz verlangsamt. Die Atemübung verwendet ein langes, langsames Ausatmen. Dabei wird das Parasympathie-, Ruhe- und Verdauungssystem in Gang gesetzt. Es wirkt dem steinzeitlichen Kampf und Fluchtmodus entgegen und beruhigt Sie schon nach wenigen Zyklen. Es ist eine schöne Übung, um die Dauer des Ein- und Ausatmens zu kontrollieren.

Die Atemübung besteht einfach darin, doppelt so lange auszuatmen wie einzuatmen. Daher auch der Name 1:2 Atmung – zum Beispiel 3 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen.

Mit der Zeit werden Sie die Atemlängen vielleicht auf 4:8 oder 5:10 ausdehnen. Um eine deutliche Verbesserung mit der 1:2 Atmung zu erzielen, probieren Sie sie 30 Tage mit jeweils 10 Minuten täglich aus. Es ist ein großartiges Atemmuster, um es in einer stressigen Situation zu verwenden und um die Kontrolle über Körper und Geist zurück zu erlangen.

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 hineinlegen können, was Ihnen guttut: ein Lieblingslied, eine schöne Erinnerung, ein guter Duft, ein motivierender Satz oder eine Atemübung.

Wenn Sie dann 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 aus. Die Vorstellung schöner, stärkender Dinge kann uns kräftigen und ermutigen.

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



Das ist eine leere Seite für Sie. Sie können die Seite nutzen, um das festzuhalten, was Ihnen bereits hilfreich erscheint. Sie können sich auch „etwas von der Seele schreiben“ oder etwas malen.



Ein Ort zum Wohlfühlen

Die Orte, an denen wir uns im Alltag 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 einmal 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, gemütlich 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 diese sich gut anfühlen, dann bauen Sie sie mit ein.

Machen Sie sich klar, was es an Ihrem Wohlfühlort zu sehen gibt an Dingen, Tieren, Pflanzen. Überlegen Sie, was Sie gern dort hätten, und geben Sie allem einen Platz. Was gibt es zu hören an Ihrem Wohlfühlort? Gibt es Töne, Musik, Geräusche aus der Natur oder aus 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 aus beidem? Welche 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 möchten? 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 Krafttanken dienen kann oder einfach dazu, sich eine Pause vom anstrengenden Alltag zu gönnen. Nutzen Sie ihn, wann immer Sie möchten, 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 Widerstandskraft 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 eine Richtung und zehn Schritte wieder zurückzugehen. Grundsätzlich ist jedes Tempo möglich. Am besten ist es, 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.





Es gibt Menschen, die für Sie da sind und Sie bei der Verarbeitung begleiten. 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 3952867

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. Vielen Dank!

✘ Gewaltschutzambulanz Charité

kostenlose, vertrauliche rechtsmedizinische Dokumentation von Verletzungen

☎ 030 450570-270

Birkenstraße 62 (linker Seiteneingang)
10559 Berlin

✘ Berliner Krisendienst (16 bis 0 Uhr)

☎ 030 39063-10

✘ Berliner Notdienst Kinderschutz

Kindernotdienst (bis 13 Jahre)

☎ 030 6100-61

Jugendnotdienst (14–20 Jahre)

☎ 030 6100-62

Mädchennotdienst (12–21 Jahre)

☎ 030 6100-63



- ✘ **Traumaambulanz für Erwachsene**
in der Friedrich-von-Bodenschwingh-Klinik in Berlin-Schöneberg
☎ 030 5472-7887

im Alexianer St. Hedwig-Krankenhaus in Berlin-Mitte
☎ 030 2311-1880

- ✘ **Berliner Traumaambulanz für Kinder und Jugendliche**
☎ 030 450616-100

- ✘ **Bundesweites Hilfetelefon bei Gewalt gegen Frauen**
☎ 116016

- ✘ **BIG Hotline bei häuslicher Gewalt**
Hilfe für Frauen und ihre Kinder
☎ 030 61103

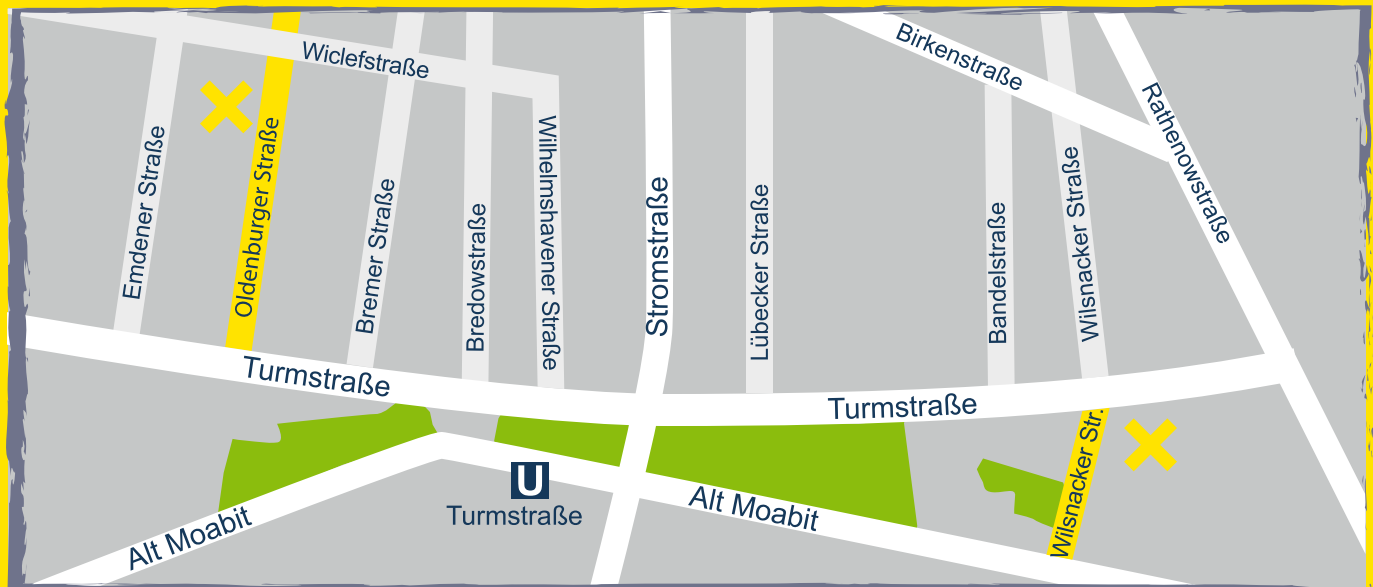
- ✘ **Bundesweites Hilfetelefon Gewalt an Männern**
☎ 0800 1239900

- ✘ **Polizei Notruf**
☎ 110

- ✘ **Feuerwehr und Notfall-Rettungsdienst**
☎ 112

Wir arbeiten mit vielen spezialisierten Fachberatungsstellen in Berlin zusammen und sehen uns als „Lots*innen“, die Sie bei Bedarf an ein geeigneteres Unterstützungsangebot weitervermitteln.

Hier finden Sie uns



Beratungsstelle für Opfer von Straftaten

Oldenburger Straße 38
10551 Berlin-Moabit
☎ 030 3952867
info@opferhilfe-berlin.de

Zeugenbetreuung im AG Tiergarten und LG Berlin

Wilsnacker Straße 4
10551 Berlin-Moabit
☎ 030 9014-3498
zeugenbetreuung@opferhilfe-berlin.de

www.opferhilfe-berlin.de

