

Ein Wegweiser für Betroffene von Straftaten

Inhalt

Erste Schritte nach einer Straftat	S. 4
Wie können Sie sich nach einer Straftat verhalten?	S. 6
Welche Rechte haben Sie im Strafverfahren?	S. 16
Wie können Sie Belastungen reduzieren?	S. 32
Unsere Beratungs- und Unterstützungsangebote	S. 40

In der Broschüre werden Ihnen zwei Icons begegnen, welche die folgende Bedeutung haben:



Wenn Sie Fragen zu diesem Thema haben, melden Sie sich!
Wir beraten Sie gerne: ☎ 030 3952867



Auf Seite 30 erfahren Sie, wo es einen entsprechenden Musterantrag gibt.



Außerdem werden Sie einige QR-Codes finden, die zu Internetseiten mit weiteren Informationen führen. Hierzu benötigen Sie ein Handy oder Notebook mit Kamera und einer Software zum Einlesen von QR-Codes.



Liebe*r Leser*in,

aufgrund unserer Beratungsarbeit wissen wir, wie vielschichtig die Situation von Menschen ist, die Opfer einer Straftat geworden oder in anderer Weise von einer Straftat betroffen sind – sei es, weil sie eine Straftat beobachtet haben oder weil ihnen nahestehende Menschen Opfer einer Straftat wurden. Betroffene benötigen viel Kraft, um die Situation emotional aufarbeiten zu können. Aber gerade in dieser Phase stellen sich auch viele ganz praktische Fragen, die beantwortet werden wollen.

Wir möchten Sie dabei unterstützen, möglichst gut durch diese fordernde Zeit zu kommen und haben unser Wissen gebündelt und zur ersten Orientierung den vorliegenden Wegweiser für Opfer von Straftaten erstellt. Wir hoffen sehr, dass er Ihnen einen Überblick vermittelt und die Bewältigung des Erlebten erleichtert. Darüber hinaus beraten wir Sie gern individuell und unterstützen Sie dabei, Antworten auf Ihre ganz persönlichen Fragen zu finden.

Das Opferhilfe-Berlin-Team

Erste Schritte nach einer Straftat

- ✗ Bringen Sie sich in Sicherheit.
- ✗ Suchen Sie Unterstützung bei einer Vertrauensperson oder Fachberatungsstelle.
- ✗ Sichern Sie Beweise, dokumentieren Sie Ihre Verletzungen.
- ✗ Suchen Sie die Gewaltschutzambulanz der Charité oder ein Krankenhaus auf.
- ✗ Protokollieren Sie den Ablauf des Tathergangs.
- ✗ Haben Sie eine Anzeige erstattet oder einen Strafantrag gestellt?
- ✗ Reduzieren Sie zusätzliche Belastungen. Nehmen Sie sich angenehme Aktivitäten vor. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen.
- ✗ Spaziergänge oder Sport können Ihnen guttun.
- ✗ Sorgen Sie für gute Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und Schlaf.
- ✗ Falls erforderlich, suchen Sie sich ärztliche oder therapeutische Unterstützung.

Grafik: user34710080, freepik

Wie können Sie sich nach einer Straftat verhalten?

Ablauf notieren	S. 7
Beweise sichern	S. 7
Strafanzeige/Strafantrag/Online-Anzeige	S. 8
Erforderliche Angaben	S. 9
Person des Vertrauens	S. 9
Aussagepflicht	S. 10
Polizeiliche Vernehmung	S. 10
Gerichtliche Zeugenaussage	S. 11
Information über den Verfahrensausgang	S. 12
Strafverfolgung – ein Beispiel	S. 13
Allgemeine Hinweise bei belastenden Ereignissen	S. 14

Wie Sie sich nach dem Erleben einer Straftat verhalten, kann die Folgen des Geschehenen beeinflussen. Wir haben für Sie sinnvolle Handlungsmöglichkeiten zusammengestellt. Dieser Überblick kann eine persönliche Beratung allerdings nicht ersetzen. Deshalb: Sprechen Sie uns gerne an.

Ablauf notieren

Schreiben Sie sich möglichst detailliert den genauen Tathergang auf: Datum, Zeit, wer hat was in welcher Reihenfolge gemacht, wer war wie gekleidet, wer stand wo, gab es Zeug*innen etc..

Die entscheidende Zeugenaussage bei Gericht erfolgt oft erst nach vielen Monaten, manchmal Jahren und die Erinnerung verblasst! Sie können die Tathergangsschilderung in Kopie der Polizei übergeben (verhindert Ungenauigkeiten). Sie können Ihre Aussage bei der Polizei später nicht nochmals einsehen, ohne eine*n Rechtsanwält*in mit der Akteneinsicht zu beauftragen.

Beweise sichern

Bei einer späteren Gerichtsverhandlung zählen Beweise. Diese sollten Sie sichern, z.B. Zeug*innen namentlich notieren, Beweisstücke aufbewahren, ggf. Mails/SMS/WhatsApp-Nachrichten nicht löschen. Bei Verletzungen suchen Sie die Gewaltschutzambulanz auf, Verletzungen sollten ggf. fotografiert werden (dabei beachten: blaue Flecke sind oft erst nach Tagen sichtbar).

In Kürze

- ✗ Datum und Zeit notieren, detaillierte Tathergangsschilderung anfertigen
- ✗ eine Ausfertigung behalten, eine der Polizei übergeben
- ✗ Zeug*innen mit Adressen notieren
- ✗ Beweisstücke aufbewahren, bei Verletzungen Ärzt*in, Krankenhaus aufsuchen
- ✗ Zur gerichtsfesten Dokumentation der Verletzungen die Gewaltschutzambulanz aufsuchen:
- ✗ ☎ 030 450570-270, <https://gewaltschutzambulanz.charite.de>

Auch wenn es schwerfallen kann, sollten Sie sich nach Sexualstraftaten nicht waschen, sondern erst ins Krankenhaus gehen, damit Spuren gesichert werden können. Bewahren Sie beschmutzte Wäsche in einer Papiertüte auf. Bei Verdacht auf K.O.-Drogen sollten Sie Ihren Urin zur Beweissicherung einfrieren oder sofort eine Klinik aufsuchen, da diese Substanzen nur wenige Stunden nachweisbar sind.

Strafanzeige / Strafantrag / Online-Anzeige

Mit dem Erstellen einer Strafanzeige informieren Sie die Strafverfolgungsbehörde (Polizei oder Staatsanwaltschaft) über das Vorliegen einer Straftat. Danach werden Sie nicht zwangsläufig über den Verlauf der Ermittlungen und den Abschluss des Verfahrens informiert. Sie können aber einen Antrag auf Auskunft über den Verfahrensausgang stellen. Strafanzeigen können nicht zurückgezogen werden.

Nur als Geschädigte*r einer Straftat, die nicht von Amts wegen verfolgt wird, können Sie in den ersten drei Monaten nach der Tat einen Strafantrag stellen. Hierdurch erhalten Sie ein Informationsrecht über den Ausgang des Verfahrens und können ggf. gegen eine Einstellung in Widerspruch gehen. Widerspruch ist dann sinnvoll, wenn Sie neue Aspekte beisteuern können, z.B. weitere Zeug*innen, Hinweise auf die Identität der*des Täter*in etc.

In Kürze

- ✗ Verletzungen fotografieren und Mails/SMS/WhatsApp-Nachrichten sichern.
- ✗ nach sexuellem Übergriff nicht waschen, Krankenhaus aufsuchen.
- ✗ beschmutzte Wäsche in Papierbeutel sichern, nach K.O.-Drogen Urin einfrieren oder sofort ein Krankenhaus aufsuchen.
- ✗ Notruf ☎ 112

Strafanzeige

- ✗ Mitteilung an die Polizei oder Staatsanwaltschaft ohne weitere Informationsrechte.
- ✗ Information über den Ausgang des Verfahrens auf Antrag.



Strafantrag

- ✗ Mitteilung an die Strafverfolgungsbehörde, dass Interesse an der Verfolgung besteht.
- ✗ innerhalb von drei Monaten stellen.
- ✗ Achtung: Bei der Rücknahme eines Strafantrages können Kosten für Sie entstehen!

Eine Strafanzeige bzw. einen Strafantrag können Sie bundesweit auch online stellen (siehe rechte Spalte).

Das Schaubild auf Seite 13 zeigt, was nach einer Anzeige geschieht und wie eine Strafverfolgung abläuft.

Erforderliche Angaben

Die Polizei notiert bei der Anzeigenaufnahme/Zeugenaussage immer den Namen und in der Regel die Wohnanschrift, die damit Bestandteil der Ermittlungsakte bzw. Gerichtsakte wird.

Alternativ können Sie eine andere Adresse angeben, über die man Sie erreichen kann („ladungsfähige Adresse“), z. B. die Ihrer*Ihres Rechtsanwält*in.

Bei nachweislicher Gefährdung kann Ihre Adresse in einer Beizakte geführt werden, die im Gericht verbleibt. Hierfür erhält der*die Angeklagte keine Akteneinsicht.

Person des Vertrauens

Als Opfer haben Sie im Strafverfahren bei der Zeugenaussage das Recht, sich durch eine Person Ihres Vertrauens begleiten zu lassen. Diese Person kann auch während der Aussage vor Gericht neben Ihnen sitzen.

Die Anwesenheit der Person des Vertrauens kann von der vernehmenden Person abgelehnt werden, wenn dadurch der Vernehmungszweck gefährdet werden kann. Informieren Sie die*den vernehmende*n Polizist*in bzw. Richter*in vorab telefonisch über Ihren Wunsch nach Begleitung.

In Kürze

Online-Anzeige

- ✗ www.internetwache.polizei-berlin.de



- ✗ Anschrift wird bei Polizei notiert, alternativ ladungsfähige Adresse angeben

Bei Gefährdung

- ✗ Führung der personenbezogenen Daten in einer Beizakte beantragen.

- ✗ Recht auf Anwesenheit einer Person Ihres Vertrauens bei gerichtlicher und polizeilicher Zeugenaussage als Opfer.

Aussagepflicht

Eine Zeugenaussage bei der Polizei ist für Geschädigte und Zeug*innen freiwillig.

Als geladene*r Zeug*in sind Sie zum Erscheinen bei Gericht und zur Aussage verpflichtet. Ein unentschuldigtes Fernbleiben kann ein Ordnungsgeld und eine spätere polizeiliche Vorführung nach sich ziehen. Zudem müssen Sie ggf. die durch Ihr Fernbleiben entstandenen Kosten übernehmen.

Bei Krankheit sind eine telefonische Absage und ein ärztliches Attest erforderlich, das „Verhandlungsunfähigkeit“ bescheinigt. Eine Krankschreibung reicht nicht aus!

Ein geplanter Urlaub berechtigt nicht zwangsläufig zum Fernbleiben; ggf. muss eine Buchung nachgewiesen werden. Dies muss mit dem*der zuständigen Richter*in geklärt werden.

Zeugnisverweigerungsrecht besteht nur für Verwandte der*des Angeklagten, Verlobte, Verheiratete bzw. Verpartnerte. Außerdem haben Sie als Geschädigte*r das Recht zu einzelnen Punkten die Aussage zu verweigern, wenn Sie sich durch die Aussage selbst strafrechtlich belasten würden.

Polizeiliche Vernehmung

Die Polizei muss bei Vernehmungen alle Aspekte überprüfen, die dazu beitragen können, einen Tatvorwurf zu bestätigen oder zu entkräften.

Sie können schon bei Anzeigestellung und bei der polizeilichen Vernehmung einen Kurzantrag auf eine Entschädigung für Gewaltopfer nach dem Vierzehnten Buch

In Kürze

Polizeiliche Ladung

- ✗ Zeugenaussage ist freiwillig.

Gerichtliche Ladung

- ✗ Zeugenaussage ist verpflichtend! Sonst ist ein Attest über „Verhandlungsunfähigkeit“ erforderlich. Ein Krankschein reicht nicht aus!
- ✗ bei gebuchtem Urlaub Absprache mit dem*der Richter*in treffen.

Zeugnisverweigerungsrecht

- ✗ Verlobte und Verheiratete bis zum 3. Verwandtschaftsgrad.
- ✗ zu einzelnen Punkten, wenn Aussage zu eigener Strafverfolgung führen könnte.

Verdolmetschung

- ✗ Sprechen Sie wenig oder kein Deutsch, wird kostenfrei ein*e Dolmetscher*in gestellt. Es gibt auch Gebärdendolmetscher*innen.

- ✗ Polizei befragt detailliert
- ✗ ggf. nach Kurzantrag auf Leistungen für Gewaltopfer nach dem SGB XIV bei der Polizei fragen

Sozialgesetzbuch (SGB XIV) stellen (siehe „Opferentschädigungsrecht“, S. 25).

Gerichtliche Zeugenaussage

Zeug*innen, die dem*der Angeklagten nicht vor der Verhandlung begegnen wollen, können (nach rechtzeitiger telefonischer Anmeldung) geschützt bei der Zeug*innenbetreuung des Gerichts warten.

Zeug*innen müssen von der*dem Richter*in zu Beginn ihrer Aussage über ihre Wahrheitspflicht und die bei einer Falschaussage mögliche Bestrafung belehrt werden.

Zeug*innen können im Gerichtsverfahren nach der freien Schilderung der Tat von der*dem Richter*in, Staatsanwält*in, Nebenklagevertreter*in, Verteidiger*in und auch dem*der Angeklagten befragt werden.

Der*die Richter*in muss von der Unschuld der*des Angeklagten ausgehen.

Ausschluss der Öffentlichkeit oder der*des Angeklagten und Videoübernahmen sind nur auf Antrag möglich. Schutzwürdige Interessen müssen vorliegen und vom Gericht anerkannt werden.

Für entstandene Kosten (z.B. Verdienstausschlag, Fahrtkosten usw.) können Sie Erstattungspauschalen bei der Gerichtskasse beantragen, entweder direkt nach der Verhandlung oder auch bis zu drei Monate danach schriftlich. Zur Beantragung benötigen Sie die entsprechenden Nachweise. Die Zeug*innenbetreuung kann Sie hierbei unterstützen.

In Kürze

- ✗ Zeug*innen können geschützt bei der Zeug*innenbetreuung warten – frühzeitig telefonisch anmelden unter: ☎ 030 90143498
- ✗ Zeug*innen werden vor ihrer Aussage von der*dem Richter*in belehrt.
- ✗ Zeug*innen können im Gerichtsverfahren von allen Prozessbeteiligten befragt werden.
- ✗ nur auf Antrag: Ausschluss der Öffentlichkeit, der*des Angeklagten und/oder Videoübernahme in besonders begründeten Fällen.
- ✗ Verdienstausschlag, Fahrtkosten und andere entstandene Kosten werden erstattet.

Information über den Verfahrensausgang

Wird das vorgerichtliche Ermittlungsverfahren eingestellt, werden Sie nur dann automatisch informiert, wenn Sie zuvor einen Strafantrag gestellt haben. Dann haben Sie auch die Möglichkeit, gegen die Einstellung zu widersprechen.

Informationen über den Ausgang oder die Einstellung des Gerichtsverfahrens erhalten Sie als Geschädigte*r auf Antrag.

Strafverfolgung – ein Beispiel

Auf der nächsten Seite finden Sie den exemplarischen Ablauf einer Strafverfolgung. So können Sie sich einen ersten Überblick über die verschiedenen Stadien einer Strafverfolgung und deren Abfolge machen.

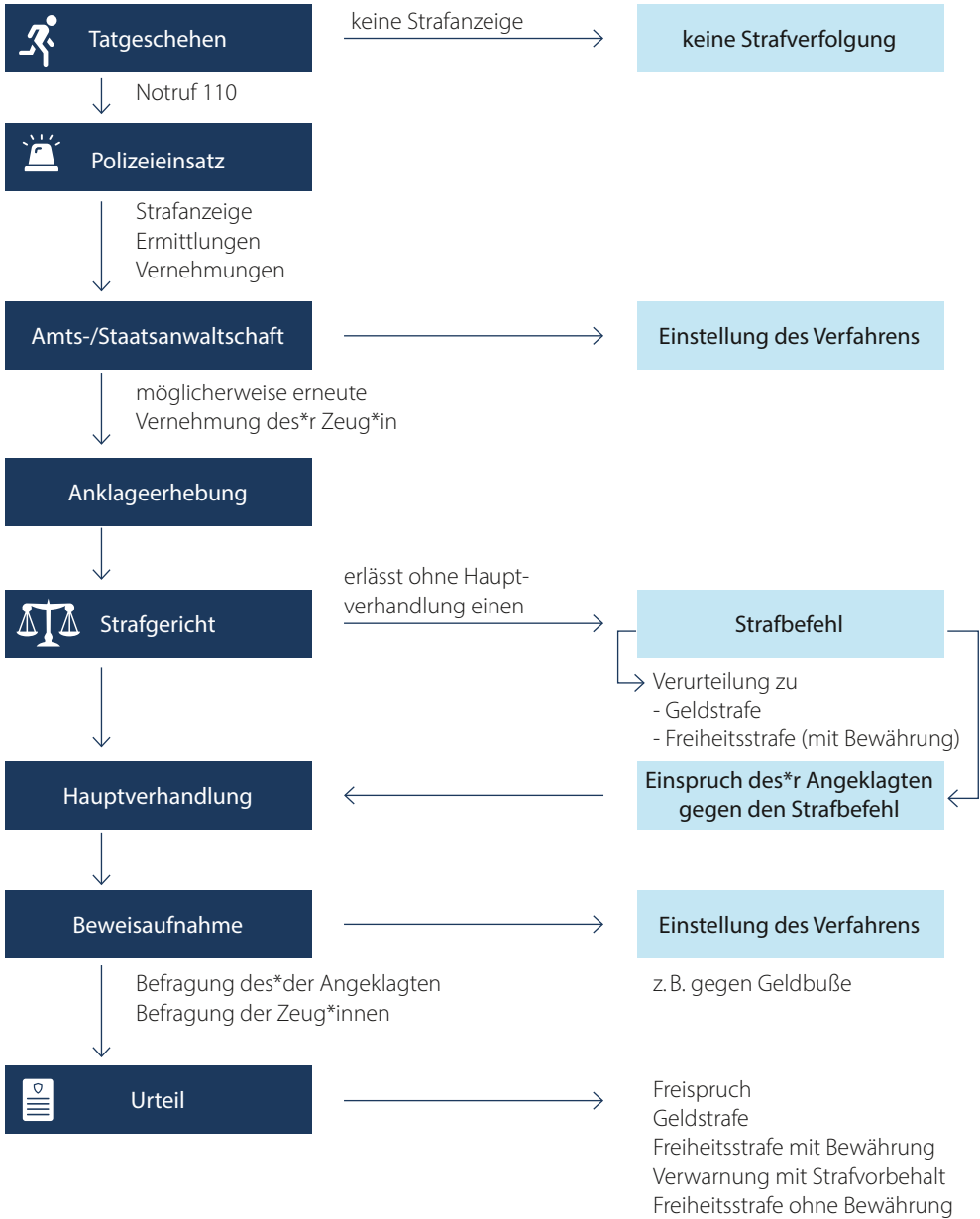
In Kürze

Ermittlungsverfahren

✗ Informationen erfolgen bei gestelltem Strafantrag.

Gerichtsverfahren

✗ Informationen erfolgen bei Antrag auf „Auskunft über den Ausgang des Verfahrens“.



Allgemeine Hinweise bei belastenden Ereignissen

Belastende oder traumatische Ereignisse können tief erschüttern. Nach einer entsprechenden Erfahrung sehen Betroffene sich häufig mit Verunsicherung und Angst konfrontiert. Das tragende Fundament des sicheren Lebensgefühls ist zerstört.

Es können sich Folgeerscheinungen wie Schreckhaftigkeit, Alpträume, sich aufdrängende Bilder und Erinnerungen, Schlafstörungen, das Meiden ähnlicher Situationen oder Orte, Grübeln, sozialer Rückzug, depressive Verstimmungen, aggressive Gereiztheit etc. einstellen.

Hierbei gibt es Parallelen zwischen körperlichen und seelischen Verletzungen: Bei körperlichen Wunden begünstigen Pflaster und Salben den Heilungsverlauf, machen die Verletzung aber nicht ungeschehen. Ebenso gibt es Dinge, die den Heilungsverlauf bei seelischen Verletzungen begünstigen: das Sprechen mit vertrauten Personen, das bewusste Herstellen von Situationen, in denen man sich sicher und geborgen fühlt, Entspannungsübungen sowie Bewegung und Sport.

Genau wie körperliche Verletzungen brauchen auch Verletzungen der Seele ihre Zeit, um zu heilen. Möglicherweise bleibt auch eine Narbe zurück, die mit der Zeit immer weniger stört. Wenn Sie die tatbedingten Einschränkungen annehmen können, kommen Sie damit besser zurecht, als wenn Sie gegen diese ankämpfen.

Versuchen Sie den Alltag zeitnah wieder aufzunehmen, ohne sich zu überfordern. Wenn es Ihnen hilfreich erscheint, lassen Sie sich bei angstbesetzten Wegen von einer vertrauten Person begleiten.

In Kürze

- ✗ Ihre Reaktionen sind normale Folgen eines belastenden oder traumatischen Erlebnisses.
- ✗ Suchen Sie Kontakt zu vertrauten Menschen.
- ✗ Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse ernst.
- ✗ Spaziergänge oder Sport können Ihnen guttun.
- ✗ Meiden Sie Schlaftabletten, Alkohol und andere Drogen.
- ✗ Versuchen Sie allmählich in die normale Routine zurückzukehren.
- ✗ Erzwingen Sie nichts. Lassen Sie sich die Zeit, die Sie benötigen.
- ✗ Für weitere Hinweise zur Verarbeitung und konkrete Übungen lesen Sie gerne weiter ab S. 33.



Meiden Sie Alkohol, Schlaftabletten und aufputschende Substanzen. Suchen Sie sich bei Bedarf Hilfe bei Ihrem*Ihrer Ärzt*in, bei einer*einem Therapeut*in oder bei einer Beratungsstelle. Dies ist insbesondere dann wichtig, wenn Sie nach sechs bis acht Wochen keinerlei Besserung wahrnehmen können.

Bleiben Sie geduldig und nachsichtig mit sich!

Wenn Sie durch das Ereignis sehr stark belastet sind, können Sie psychologische Unterstützung durch eine Traumaambulanz in Anspruch nehmen (weitere Informationen auf S. 39). Diese wird auf Antrag vom Versorgungsamt finanziert und ist für Sie kostenlos. Die Traumaambulanzen unterstützen Sie bei der Antragstellung. Eine ärztliche Überweisung ist nicht notwendig. Sie können sich bei Fragen auch sehr gerne an unsere Beratungsstelle wenden.

In Kürze

- ✗ bei starker Belastung psychologische Unterstützung durch Traumaambulanzen (siehe S. 39)

Antrag beim Versorgungsamt / Landesamt für Gesundheit und Soziales:
www.bmas.de/Shared-Docs/Downloads/DE/Soziales/antrag-leistungen-fuer-gewaltopfer-2024.pdf



Welche Rechte haben Sie im Strafverfahren?

Anwaltliche Beratung und Vertretung	S. 17
Beratungshilfeschein	S. 17
Beiordnung eines*einer Anwalt*in	S. 18
Nebenklage	S. 19
Zeugenbeistand	S. 20
Kosten des Gerichtsverfahrens	S. 21
Prozesskostenhilfe	S. 21
Schadenersatz und Schmerzensgeld	S. 23
Täter-Opfer-Ausgleich	S. 24
Soziale Entschädigungsleistungen	S. 25
Opferentschädigungsrecht	S. 25
Berufsgenossenschaft	S. 26
Fonds und Stiftungen	S. 26
Weitere Ansprüche und Hinweise	S. 27
Schutzmöglichkeiten nach dem Gewaltschutzgesetz (GewSchG)	S. 27
Psychosoziale Prozessbegleitung	S. 28
Minderjährige und heranwachsende Zeug*innen	S. 29
Musteranträge	S. 30

Uns ist es wichtig, Sie zu informieren. Denn nur, wenn Sie ausreichend aufgeklärt sind, können Sie Ihre Interessen wirkungsvoll vertreten. Das folgende Kapitel soll Sie dabei unterstützen und Ihnen zu einzelnen Themenbereichen eine Orientierungshilfe bieten.

Anwaltliche Beratung und Vertretung

Grundsätzlich können Sie immer eine*n Anwalt*in beauftragen. Hierbei tragen Sie die Anwaltsgebühren.

Bei geringem Einkommen können Sie Prozesskostenhilfe beim zuständigen Amtsgericht beantragen (siehe „Prozesskostenhilfe“, S. 21). Sollte das Ermittlungsverfahren bereits abgeschlossen sein, stellen Sie den Antrag bei dem jeweiligen Gericht.

Verfügen Sie über eine Rechtsschutzversicherung, prüfen Sie, ob diese die Kosten übernimmt.

Bei sehr schweren Delikten kann eine Beiordnung eines*einer Anwalt*in beantragt werden (siehe „Beiordnung eines*einer Anwalt*in“, S. 18).

Beratungshilfeschein

Wenn Sie als Opfer einer Straftat rechtlichen Rat einer*eines Anwalt*in benötigen, können Sie bei der Rechtsantragsstelle des für Ihren Wohnsitz zuständigen Amtsgerichts einen Beratungshilfeschein beantragen.

In Kürze

- ✗ Bei geringem Einkommen besteht die Möglichkeit, über die sogenannte Prozesskostenhilfe eine*n Anwalt*in finanziert zu bekommen.
- ✗ Prüfen Sie, ob Ihre Rechtsschutzversicherung die Kosten übernimmt.
- ✗ Bei schweren Delikten ist die Beiordnung eines*einer Anwalt*in beim Amtsgericht möglich.
- ✗ Wenn keine Beiordnung besteht, müssen Sie bei Freispruch des*der Angeklagten ggf. die Anwaltsgebühren selbst tragen.

Voraussetzung hierfür ist, dass Sie ein geringes Einkommen beziehen bzw. kein anderweitiges verwertbares Vermögen besitzen.

Mit dem Beratungshilfeschein können Sie sich dann an den*die Rechtsanwält*in Ihres Vertrauens wenden. Diese*r rechnet ihre*seine Gebühren für die Erstberatung oder für außergerichtliche Streitfälle mithilfe des Beratungshilfescheins mit dem Gericht ab.

Der*die Anwält*in kann für seine*ihre Beratungstätigkeit maximal 15 € von Ihnen verlangen.

Die Beratungshilfe ist von der Prozesskostenhilfe zu unterscheiden, welche die Kosten der*des Anwält*in für den Gerichtsprozess und die Kosten des Gerichts umfasst (siehe „Prozesskostenhilfe“, S. 21).

Kein Anspruch auf einen Beratungshilfeschein besteht, wenn Sie eine Rechtsschutzversicherung mit Opferrechtsschutzklausel besitzen, da in diesem Fall die Versicherung die Erstberatung übernimmt.

Beiordnung eines*einer Anwält*in

Jede*r Anwält*in kann Sie vertreten. Zu empfehlen sind allerdings Fachanwält*innen für Strafrecht.

Als Nebenkläger*in ist Ihnen bei besonders schweren Delikten (siehe „Nebenklage“, S. 19) vom Gericht auf Antrag ein*e Rechtsanwält*in als kostenloser Beistand zu bestellen. Eine Beiordnung ist auch im Ermittlungsverfahren möglich.

Diese*r sogenannte Opferanwält*in ist ein*e durch das Gericht beigeordnete*r Rechtsanwält*in, von dem*der Sie sich in jedem Stadium des Verfahrens beraten lassen können und der*die Sie bei Ihrer Nebenklage unter-

In Kürze

Zuständigkeit

- ✗ liegt beim Amtsgericht Ihres Wohnortes.

Öffnungszeiten der Rechtsantragsstelle

- ✗ Mo. bis Fr. 9–13 Uhr und Do. zusätzlich 15–18 Uhr

Voraussetzungen

- ✗ kein verwertbares Vermögen oder ein Einkommen max. in Höhe des Existenzminimums.

Umfang

- ✗ Erstberatung sowie außergerichtliche Regelung von Streitfällen.

Kosten

- ✗ max. 15 € Selbstbeteiligung.

- ✗ Sie können jede*n Anwält*in Ihres Vertrauens beauftragen.
- ✗ Sie müssen einen Antrag stellen, wenn Sie mit dem Rechtsbeistand die Nebenklage bestreiten wollen.

stützt. In diesem Fall entstehen Ihnen unabhängig vom Einkommen keine Kosten.

Diese*r Anwält*in kann z.B. Einsicht in die Ermittlungsakten für Sie nehmen oder hat ein Recht auf Anwesenheit, wenn Sie bei der Polizei, Staatsanwaltschaft oder bei Gericht als Zeug*in vernommen werden und fungiert auch als Nebenklagevertreter*in. Der*Die Anwält*in kann Sie auch über die Verhandlung informieren, ohne dass Sie persönlich immer anwesend sein müssen.

Nebenklage

Mit einer Nebenklage können Sie sich als Opfer einer Straftat dem Verfahren gegen die*den Beschuldigte*n auf Antrag anschließen und neben die Staatsanwaltschaft in das Verfahren eintreten. Die Nebenklage ist jedoch nur bei bestimmten Delikten zulässig (z.B. Delikte gegen die sexuelle Selbstbestimmung, Tötungsdelikte, schwere Körperverletzung, Freiheitsberaubung).

Dem*der Nebenkläger*in stehen unabhängig vom Vorgehen der Staatsanwaltschaft diverse Rechte zu (siehe rechte Spalte), um seine*ihre Interessen in der Hauptverhandlung zu wahren und unberechtigte Schuldzuweisungen durch den*die Angeklagte*n abzuwehren.

Sie haben das Recht auf einen Schlussvortrag, können unter Umständen Beweisanträge einreichen und haben ein Anwesenheitsrecht in der Verhandlung.

Sie können auch ohne Beauftragung einer*eines Rechtsanwält*in Nebenklage erheben. Ein*e Anwält*in ist allerdings zu empfehlen, da diese*r Sie vertreten und informieren kann, ohne dass Sie bei der Verhandlung dabei sein müssen.

In Kürze

- ✗ Opferanwält*in auf Staatskosten: Es muss sich um ein nebenklagefähiges Delikt handeln.

Zuständigkeit

- ✗ liegt bei dem mit der Sache befassten Strafgericht.

Voraussetzungen

- ✗ Es müssen ein Antrag und ein nebenklagefähiges Delikt vorliegen.

Nebenkläger*innenrechte

- ✗ Anwesenheit in der – auch nicht-öffentlichen – Verhandlung ab Beginn.
- ✗ Beistand eines*einer oder Vertretung durch eine*einen Rechtsanwält*in.
- ✗ Akteneinsicht und Anspruch, vom Gericht angehört zu werden.

Der Beitritt zu einem Verfahren als Nebenkläger*in ist zu jeder Zeit des laufenden Verfahrens möglich, sogar nach Urteilsverkündung, damit Sie ggf. Rechtsmittel einlegen können.

Überprüfen Sie jedoch zuvor, ob eine*r Rechtsanwält*in auf Staatskosten beantragt werden kann. Dies ist vor allem bei besonders schweren Delikten der Fall.

Verfügen Sie nur über ein geringes Einkommen, möchten sich jedoch anwaltlich vertreten lassen, können Sie einen Beratungshilfeschein (siehe „Beratungshilfeschein“, S. 17) und Prozesskostenhilfe (siehe „Prozesskostenhilfe“, S. 21) beantragen.

Zeugenbeistand

Als Opfer einer Straftat werden Sie als Zeug*in vom Gericht vernommen.

Wenn Sie nicht als Nebenkläger*in auftreten, können Sie für die Dauer der Vernehmung einen anwaltlichen Beistand beigeordnet bekommen, wenn Sie aus Sicht des Gerichts besonders schutzwürdig sind. Die Kosten dieses Zeugenbeistands werden von der Staatskasse übernommen.

Ohne das Vorliegen schutzwürdiger Interessen können Sie eine*n Rechtsanwält*in auf eigene Kosten als Zeugenbeistand beauftragen.

Der juristische Zeugenbeistand kann z.B. bestimmte Fragen an den*die Zeug*in zurückweisen oder den Ausschluss der Öffentlichkeit beantragen. Allerdings sind die Verlesung von Anklage und Urteil immer öffentlich.

In Kürze

- ✗ Frage-, Informations-, Erklärungs-, Beweisanspruchsrechte, bestimmte Beschwerderechte, Recht auf Schlussvortrag.
- ✗ besondere Schutznormen bei Minderjährigen und Heranwachsenden, siehe Broschüre „Ich habe Rechte“ des Bundesministeriums der Justiz (BMJ): www.bmjjv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Broschueren/Ich_habe_Rechte.html



Zuständigkeit

- ✗ Das Prozessgericht entscheidet über die Beordnung.

Voraussetzungen

- ✗ Sie sind Zeug*in und haben noch keinen anwaltlichen Beistand.
- ✗ Sie können Ihre Befugnisse bei der Vernehmung nicht selbst wahrnehmen und Ihren schutzwürdigen Interessen kann nicht auf andere Weise, etwa durch die Anwesenheit einer Vertrauensperson, Rechnung getragen werden.

In besonderen Fällen kann der Ausschluss der*des Angeklagten beantragt werden, v.a. bei der Verletzung des Intimbereichs der geschädigten Person.

Kosten des Gerichtsverfahrens

Das Gerichtsverfahren selbst mit Ausnahme der Adhäsion ist für bedürftige Opfer selbstverständlich kostenfrei. Allerdings kostet die anwaltliche Vertretung Geld.

Grundsätzlich gilt, wenn Sie eine*n Anwält*in beauftragen, müssen Sie diese*n auch bezahlen. Davon gibt es zahlreiche Ausnahmen:

Die Beordnung der*des Rechtsanwält*in in der Nebenklage bei besonders schweren Delikten und bei Kindern als Geschädigten ist kostenfrei.

Sind Sie in einer Rechtsschutzversicherung, lassen Sie prüfen, ob die Kosten übernommen werden können.

Prozesskostenhilfe

Grundsätzlich steht jeder Person in Deutschland die Möglichkeit zu, Prozesskostenhilfe zu beantragen. Dies gilt insbesondere für das Zivilverfahren. Auch als Opfer einer Straftat wird Ihnen im Strafverfahren unter bestimmten Voraussetzungen Prozesskostenhilfe gewährt (siehe „Nebenklage“, S. 19).

Hilfeberechtigt sind Sie, wenn Sie nicht in der Lage sind, die Kosten des Verfahrens (also die Gerichts- und die Anwaltskosten) selbst zu tragen (wirtschaftliche Bedürftigkeit). Dies richtet sich nach Ihren Einkommens- und Vermögensverhältnissen. Weiterhin sollte die beabsichtigte Rechtsverfolgung hinreichende Aussicht auf Erfolg bieten und nicht mutwillig erscheinen, was in der Rechtsantragsstelle geprüft wird.

In Kürze

Kosten

- ✗ werden von der Staatskasse übernommen.
- ✗ Ein*e Rechtsanwält*in kann auch auf eigene Kosten beauftragt werden.

- ✗ Bitte beachten: Auch im Strafverfahren können Gebühren anfallen.

Zuständigkeit

- ✗ Zuständig ist das prozessverantwortliche Gericht.
- ✗ im Gewaltschutzverfahren das Familiengericht am Tatort.
- ✗ im Straf- und Zivilverfahren das Amtsgericht oder Landgericht.

Der Umfang der Prozesskostenhilfe richtet sich nach Ihrem Einkommen und umfasst entweder ganz oder teilweise den eigenen Anteil an den Gerichtskosten und die Kosten der*des eigenen Anwalt*in.

Falls Ihnen Prozesskostenhilfe in Form eines Darlehens gewährt wurde, werden Ihre persönlichen und wirtschaftlichen Verhältnisse u.U. später (spätestens nach vier Jahren) noch einmal überprüft und die von Ihnen geforderten Rückzahlungen neu berechnet! Für die Gewährung von Prozesskostenhilfe sind bestimmte Unterlagen erforderlich (siehe rechte Spalte).

Hiervon zu unterscheiden sind die Fälle (Nebenklägerschaft), in denen Sie bereits von Amts wegen, unabhängig von Ihren Vermögensverhältnissen, eine*n kostenlose*n Opferanwalt*in beigeordnet bekommen können.

In Kürze

Voraussetzungen

- ✗ Antrag
- ✗ wirtschaftliche Bedürftigkeit
- ✗ Aussicht auf Erfolg
- ✗ keine Mutwilligkeit

Umfang

- ✗ Darlehen oder gesamte Kostenübernahme.

Rückzahlungshöhe

- ✗ kann innerhalb von vier Jahren aufgrund veränderter wirtschaftlicher Verhältnisse angepasst werden.

Erforderliche Unterlagen

- ✗ Personalausweis
- ✗ Kontoauszüge
- ✗ Nachweis über die Mietkosten
- ✗ Einkommensnachweise der letzten drei Monate
- ✗ Vermögensnachweis
- ✗ Antragsformular

Die entsprechenden Formulare finden Sie hier:

- ✗ www.berlin.de/gerichte/was-moechten-sie-erledigen/artikel.418028.php



Schadenersatz und Schmerzensgeld

Als Opfer einer Straftat haben Sie zwei Möglichkeiten, sich entschädigen zu lassen.

Entweder Sie klagen Ihre Ansprüche auf Schadenersatz oder Schmerzensgeld vor einem Zivilgericht (Amtsgericht bzw. ab 5.000 € Schadenshöhe Landgericht) oder Sie machen Ansprüche materieller und immaterieller Art im sogenannten Adhäsionsverfahren im Strafprozess geltend. Vorteile des Adhäsionsverfahrens liegen darin, dass frühzeitig über den Anspruch entschieden wird und Sie als Opfer die Ergebnisse der Beweisaufnahme nutzen können. Sie müssen die Beweismittel für die Tat sowie Zeug*innen nicht eigenständig beibringen, sondern können Sie im Adhäsionsantrag benennen.

Da es beim Adhäsionsantrag einige Besonderheiten zu berücksichtigen gibt und weil ggf. ein Kostenrisiko besteht, empfehlen wir anwaltlichen Rat in Anspruch zu nehmen.

Beachten Sie, dass auch hier ggf. im Rahmen der Prozesskostenhilfe (Beordnung Anwalt*in) oder durch Nutzung einer Rechtsschutzversicherung die Kosten für die anwaltliche Unterstützung übernommen werden können.

Informieren Sie sich über realistische Schmerzensgeldbeträge. In der öffentlichen Berichterstattung ist zum Teil von sehr hohen Beträgen zu hören. Allerdings bezieht sich dies meist auf Fälle aus anderen Ländern und nach den Maßstäben deutschen Rechts fallen Schmerzensgelder oft geringer aus.

In Kürze

Im Zivilverfahren Zuständigkeit

- ✗ liegt beim Zivilgericht.

Voraussetzungen

- ✗ Schadenersatz-/ Schmerzensgeldanspruch.

Umfang

- ✗ abhängig vom nachgewiesenen Schaden.

Hinweise

- ✗ Sie tragen das Prozesskostenrisiko und Sie müssen die Verjährungsfrist beachten.
- ✗ Die Beweispflicht liegt bei Ihnen.

Im Adhäsionsverfahren Zuständigkeit

- ✗ liegt bei dem für das Strafverfahren zuständigen Gericht.

Voraussetzungen

- ✗ Antrag und Schadenersatz-/ Schmerzensgeldanspruch, der noch nicht anderweitig gerichtlich geltend gemacht wurde.

Umfang

- ✗ abhängig vom nachgewiesenen Schaden bzw. Ermessen des Gerichts.

Bei einem Antrag ohne Anwalt ist zu empfehlen, den Streitwert ins Ermessen des Gerichts zu stellen, da sich eventuelle Kosten daran bemessen.

Bitte beachten: Ein Adhäsionsurteil ist noch kein vollstreckbares Urteil. Eine Ausfertigung des vollstreckbaren Urteils erhalten Sie auf Antrag nach Abschluss des Verfahrens.

Täter-Opfer-Ausgleich

Als Opfer einer Straftat haben Sie die Möglichkeit einer Wiedergutmachungsvereinbarung mit dem*der Täter*in. Dazu können Sie sich unverbindlich beraten lassen.

Opfer können diesen ebenso wie die Beschuldigten anregen und unter der fachkundigen Anleitung ausgebildeter Mediator*innen in einem Ausgleichsgespräch mit den Beschuldigten eine rechtskräftige Vereinbarung treffen. Voraussetzung ist allerdings, dass beide Seiten ihre Bereitschaft erklären.

In Kürze

Risiko

- ✗ bei Freispruch der*des Angeklagten gehen die Gerichts- und Anwaltskosten zu Ihren Lasten.
- ✗ Weitere Informationen können Sie in der Broschüre „Das Adhäsionsverfahren“ nachlesen, die auf der folgenden Seite kostenlos heruntergeladen werden kann:
<https://broschueren.justiz.nrw>

Zuständigkeit für Jugendliche:

- ✗ EJF gAG, Projekt „Integrationshilfe“
☎ 030 4295841

für Erwachsene:

- ✗ Soziale Dienste der Justiz, Projekt „Dialog“
☎ 030 90156-250

Voraussetzungen

- ✗ Opfer und Täter*in erklären ihre Bereitschaft zum Ausgleichsverfahren.

Opferentschädigungsrecht

Sie können einen Anspruch auf Versorgung geltend machen. Voraussetzung hierfür ist, dass es sich um einen widerrechtlichen, bewusst ausgeführten, körperlichen („tätlichen“) Angriff handelt und Sie eine gesundheitliche Schädigung nachweisen können. Auch Angehörige und Ersthelfer*innen können u.U. einen sogenannten Schockschaden geltend machen. Beachten Sie: Bei Kindern kann möglicherweise eine Tat als „tätlicher Angriff“ gewertet werden, die bei Erwachsenen den entsprechenden Tatbestand nicht erfüllen würde. Bitte nehmen Sie hierfür die Beratung einer Opferhilfe-Einrichtung in Anspruch.

Über einen entsprechenden Antrag entscheidet das zuständige Versorgungsamt Ihres Wohnortes. Ein Antrag ist auch sinnvoll, wenn der*die Täter*in nicht ermittelt werden kann.

Sie können bereits bei der polizeilichen Vernehmung einen Kurzantrag auf Entschädigung für Gewaltopfer nach dem Vierzehnten Buch Sozialgesetzbuch (SGB XIV) stellen.

Zum 1. Januar 2024 wurde das Opferentschädigungsgesetz durch die Regelungen des SGB XIV abgelöst. Für Menschen, die ab dem 1. Januar 2024 Opfer einer Straftat wurden, bedeutet dies einen erweiterten Schutz. Z.B. können jetzt unter bestimmten Voraussetzungen auch Menschen entschädigt werden, die psychischer Gewalt ausgesetzt sind bzw. waren. Auch hinsichtlich der gesetzlichen Leistungen gab es weitgehende Veränderungen, die für den*die Einzelne*n erhebliche Auswirkungen haben können. Wir beraten Sie gerne dazu.

In Kürze

Zuständigkeit

- ✗ Für die Antragsbearbeitung ist das Versorgungsamt Ihres Wohnortes zuständig. Für Berlin ist dies das Landesamt für Gesundheit und Soziales (LAGeSo).

Voraussetzungen

- ✗ gesundheitliche Schädigung infolge eines vorsätzlichen, rechtswidrigen tätlichen Angriffes oder aufgrund rechtmäßiger Abwehr.
- ✗ Sie selbst wurden angegriffen oder sind Zeug*in oder Angehörige*r einer angegriffenen Person.

Umfang

- ✗ Versorgung in Form von Heilbehandlungen, beruflichem Schadensausgleich, Grundrente
- ✗ Informationen und Erklärvideo zum Antrag für Gewaltopfer: www.bmas.de/DE/Soziales/Soziale-Entschädigung/Antragstellung/antragstellung.html
- ✗ Antrag erhältlich beim Versorgungsamt oder online unter: www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/Soziales/antrag-leistungen-fuer-gewaltopfer-2024.pdf



Info



Antrag

Berufsgenossenschaft

Handelt es sich bei der Straftat um einen Arbeitsunfall, haben Sie ggf. Ansprüche gegenüber der Berufsgenossenschaft.

Wurden Sie als Nothelfer*in oder bei Ausübung einer Hilfeleistung verletzt, können ggf. auch Ansprüche gegenüber der gesetzlichen Unfallkasse des jeweiligen Bundeslandes, z. B. Berlins, bestehen.

Sollten Sie nicht mehr arbeitsfähig sein, können Sie ggf. auch bei Ihrer Rentenversicherung medizinische Rehabilitationsmaßnahmen und ggf. Erwerbsunfähigkeitsrente beantragen.

Fonds und Stiftungen

Bei bestimmten Delikten kann es auch Entschädigungen bzw. Leistungen durch Fonds oder Stiftungen für Gewaltopfer geben.

Lassen Sie sich dazu in einer Fachberatungsstelle beraten.

In Kürze

- ✗ Arbeitsunfall
- ✗ Vorstellung beim Durchgangsarzt ist notwendig.
- ✗ Ansprüche für Nothelfer*innen gegenüber der Unfallkasse.
- ✗ Bei Arbeitsunfähigkeit sind Ansprüche gegenüber der Rentenversicherung zu prüfen.

Ggf. können Sie Unterstützung durch Fonds oder Stiftungen erhalten, wie z. B.:

- ✗ Ergänzendes Hilfesystem (EHS): Fonds sexueller Missbrauch durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
- ✗ Fonds für Opfer von extremistischen und terroristischen Gewalttaten durch das Bundesministerium der Justiz.



Schutzmöglichkeiten nach dem Gewaltschutzgesetz (GewSchG)

Wenn Sie Opfer häuslicher Gewalt oder von Nachstellung sind, können Sie beim zuständigen Familiengericht Schutzanordnungen, wie z. B. ein Näherungs- und Kontaktverbot nach dem Gewaltschutzgesetz (GewSchG) beantragen. Sie können auch beantragen, dass die gemeinsame Wohnung allein Ihnen zur Nutzung zugewiesen wird.

Die Polizei kann bei Häuslicher Gewalt auch eine Wegweisung des*der Täter*in und ein Betretungsverbot für zwei Wochen aussprechen. In dieser Zeit können Sie dann Anträge beim Familiengericht stellen.

Es gibt spezifische Unterstützungsangebote bei Häuslicher Gewalt:
Für Frauen* ist die BIG Hotline (Berliner Initiative gegen Gewalt an Frauen e.V.) täglich erreichbar (siehe rechte Spalte).

Ratsuchende jeden Geschlechts können sich an die Beratungsstelle der Opferhilfe Berlin e.V. wenden (siehe rechte Spalte).

In Kürze

- ✗ Bei häuslicher Gewalt oder Nachstellung/Stalking haben Sie die Möglichkeit, eine Schutzanordnung (einstweilige Verfügung) beim zuständigen Familiengericht zu beantragen.
- ✗ Ggf. können Sie auch die Zuweisung der Wohnung beim Familiengericht beantragen.
- ✗ Zuständig ist das Gericht in dem Bezirk, in dem die Tat begangen wurde, sich die gemeinsame Wohnung befindet oder der*die Antragsgegner*in wohnt.
- ✗ Eine Wegweisung und ein Betretungsverbot können durch die Polizei ausgesprochen werden.
- ✗ für Frauen*: BIG Hotline ☎ 030 6110300
- ✗ für alle: Beratungsstelle der Opferhilfe Berlin e.V. ☎ 030 3952867



Psychosoziale Prozessbegleitung

Die psychosoziale Prozessbegleitung ist eine professionelle Betreuung während des gesamten Strafverfahrens. Opfern schwerer Gewalt- und Sexualstraftaten und/oder mit besonderer Schutzbedürftigkeit (z. B. Opfer von Menschenhandel, Personen mit einer Behinderung oder psychischen Erkrankung) sowie Minderjährigen kann vom Gericht eine kostenlose psychosoziale Prozessbegleitung beigeordnet werden. Auch wenn die Voraussetzungen für eine kostenlose Beordnung nicht erfüllt sind, kann die psychosoziale Prozessbegleitung auf eigene Kosten in Anspruch genommen werden.

Ein*e psychosoziale*r Prozessbegleiter*in informiert Sie z. B. über den Ablauf des Strafverfahrens, sieht sich mit Ihnen vor der Verhandlung den Gerichtssaal an und begleitet Sie zu Vernehmungen bei der Polizei, der Staatsanwaltschaft und vor Gericht. Dabei stehen Ihre individuellen Bedürfnisse im Vordergrund. Ziel ist es, Unsicherheiten und Belastungen während des Strafverfahrens zu reduzieren.

Die psychosoziale Prozessbegleitung ist keine rechtliche Beratung. Doch wenn Ihnen eine kostenlose psychosoziale Prozessbegleitung vom Gericht gewährt wurde, haben Sie in der Regel auch Anspruch auf einen kostenlosen Rechtsbeistand (siehe „Beordnung eines*einer Anwält*in“, S. 18).

In Kürze

Zuständigkeit

- ✗ liegt bei der mit der Sache befassten Staatsanwaltschaft.

Voraussetzungen

- ✗ schwere Gewalt- oder Sexualstraftat, besondere Schutzbedürftigkeit, Minderjährigkeit.
- ✗ formloser Antrag im Zuge der Anzeigenerstattung bei der Polizei oder danach bei der zuständigen Staatsanwaltschaft.

Minderjährige und heranwachsende Zeug*innen

Sollten Minderjährige oder Heranwachsende Geschädigte oder Zeug*innen sein, sieht das Gesetz besondere Schutzmöglichkeiten vor. So können z. B. Vernehmungen unter Ausschluss der Öffentlichkeit oder des*der Angeklagten stattfinden.

Bei Minderjährigen kann man darauf bestehen, dass die Fragen nur von dem*der vorsitzenden Richter*in gestellt werden. Der*die Richter*in kann den anderen Prozessbeteiligten dann nur ausnahmsweise gestatten, Fragen zu stellen. Daneben besteht die Möglichkeit, dass Minderjährige ihre Aussage während der Hauptverhandlung von einem separaten Raum aus tätigen. Die Aussage wird dann per Video-Standleitung in den Gerichtssaal übertragen.

Es liegt im Ermessen der*des Richter*in auf die Zeugen- aussage ganz zu verzichten oder die richterliche Vernehmung schon im Rahmen des Ermittlungsverfahrens durchzuführen und per Video aufzuzeichnen. Dies wird oft praktiziert, so muss in der Hauptverhandlung keine erneute ausführliche Befragung stattfinden und es werden allenfalls einzelne Fragen gestellt, die sich nachträglich ergeben haben.

Wenn Kinder oder Jugendliche Opfer von Gewalt- oder Sexualstraftaten geworden sind, besteht außerdem ein Anspruch auf eine professionelle Betreuung: die psychosoziale Prozessbegleitung (siehe „Psychosoziale Prozessbegleitung“, S. 28).

Gerne beraten wir Sie zu den erweiterten Rechten und Schutzmöglichkeiten für Minderjährige und Heranwachsende.

In Kürze

- ✗ Es gelten besondere Schutzvorschriften für Minderjährige und Heranwachsende.
- ✗ Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre des Bundesjustizministeriums „Ich habe Rechte“, abrufbar unter: www.bmjbv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Broschueren/Ich_habe_Rechte.html



Musteranträge

Über den nachfolgenden Link und QR-Code können Sie sich den Ratgeber „Opferfibel – Informationen für Betroffene von Straftaten rund um das Strafverfahren“ des Bundesministeriums der Justiz kostenfrei herunterladen. Diese Broschüre enthält u.a. zahlreiche Musteranträge, die Ihnen als Vorlage dienen können.

www.bmjv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Broschueren/Opferfibel.html



Hier eine Übersicht der in der Opferfibel enthaltenen Musteranträge

- ✘ Strafanzeige _____ S. 63
- ✘ Beschwerde gegen eine Verfahrenseinstellung _____ S. 64
- ✘ Erteilung von Auskünften _____ S. 65
- ✘ Auskunft über Ausgang des Verfahrens _____ S. 66
- ✘ Adhäsionsantrag _____ S. 67
- ✘ Anträge auf weitere Informationen,
die den*die Verurteilte*n betreffen _____ S. 68–70

(Die Seitenangaben beziehen sich auf die Opferfibel aus Februar 2022.)

Ihre Notizen

Hier können Sie Informationen notieren, die Ihnen wichtig sind,
oder Fragen, die Sie in ein Beratungsgespräch mitnehmen möchten.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Grafik: yurlick, freepik

Wie können Sie Belastungen reduzieren und im Hier und Jetzt ankommen?

Belastendes Erleben und Verarbeitung	S. 33
Einige Anregungen, um Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen	S. 34
Orientierung im Hier und Jetzt	S. 35
Die Bedeutung des Atems	S. 37
Einfache Körperübungen mit schneller Wirkung	S. 38
Weitere Unterstützung und Anlaufstellen	S. 39

Das Erleben einer Straftat kann anhaltende Verunsicherungen und Ängste nach sich ziehen. Bisherige Grundannahmen, wie z. B. dass wir uns sicher durchs Leben bewegen, können erschüttert werden. Das Verhältnis zu unseren Mitmenschen, auch den Liebsten, kann beeinträchtigt werden.

Belastendes Erleben und Verarbeitung

Die Reaktionen auf ein belastendes Ereignis können sehr unterschiedlich ausfallen. Häufig zeigen sich Belastungsfolgen, z. B. in Form von Schreckhaftigkeit, Alpträumen, sich plötzlich aufdrängenden Erinnerungen, Schlafstörungen, ständigem Grübeln, sozialem und emotionalem Rückzug, dem Meiden ähnlicher Situationen oder Orte, depressiven Verstimmungen oder aggressiver Gereiztheit. Solche Reaktionen im Fühlen, Denken und Handeln sind normale Folgen eines belastenden oder traumatischen Erlebnisses.

Genau wie körperliche Verletzungen brauchen auch Verletzungen der Seele ihre Zeit, um zu heilen. Möglicherweise bleiben Narben zurück, die mit der Zeit immer weniger schmerzen. So verschieden wir alle sind, so verschieden sind auch die Wege, die wir bei der Verarbeitung gehen. Jeder Mensch braucht einen individuellen Zeitraum, um einen Umgang mit den Folgen zu finden.

Bei körperlichen Wunden begünstigen Pflaster und Salben den Heilungsverlauf, machen die Verletzung aber nicht ungeschehen. Ebenso gibt es Dinge, die den Heilungsverlauf bei seelischen Verletzungen begünstigen. Wir haben für Sie ein paar Anregungen und Übungen zusammengestellt, von denen die eine oder andere als Unterstützung im Alltag dienen kann. Weitere Übungen finden Sie in unserem Wegweiser zur Stabilisierung und auf unserer Webseite unter:

www.opferhilfe-berlin.de/downloads



Einige Anregungen, um Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen

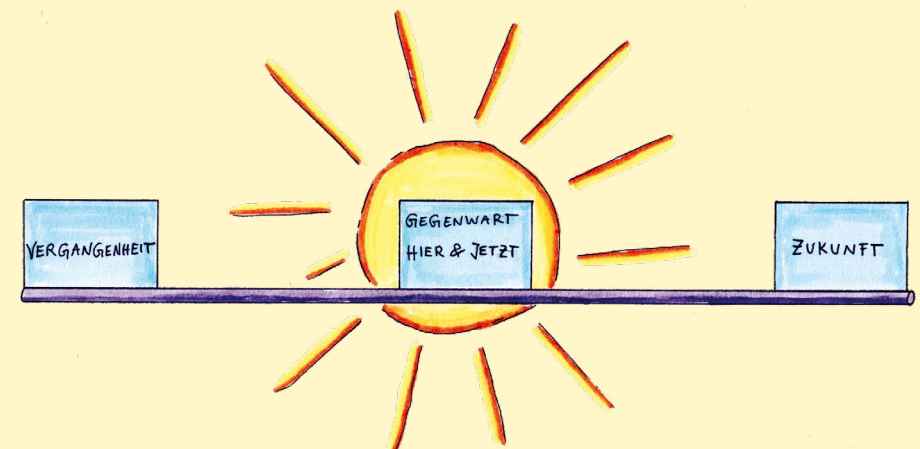
- ✗ Nehmen Sie sich Zeit, sich zu erholen. Gönnen Sie sich Ruhe!
- ✗ Setzen Sie sich nicht unter Druck, wenn Sie momentan nicht so belastbar sind wie sonst.
- ✗ Achten Sie vermehrt auf Ihre Bedürfnisse.
- ✗ Geben Sie Ihren Gefühlen Raum.
- ✗ Gegen die emotionalen und psychischen Auswirkungen der Tat anzukämpfen, ist ganz nachvollziehbar. Doch der Versuch, diese anzunehmen, kann dabei helfen, besser mit ihnen zurechtzukommen.
- ✗ Suchen Sie Kontakt zu Menschen, die Ihnen vertraut sind, oder sprechen Sie mit Berater*innen in einer Beratungsstelle.
- ✗ Es kann hilfreich sein, ganz bewusst Situationen herzustellen, in denen Sie sich sicher und geborgen fühlen.
- ✗ Für den Umgang mit großer Anspannung kann Bewegung, z.B. Spaziergänge, sehr guttun.
- ✗ Verbringen Sie Zeit mit jenen Dingen, die Ihnen üblicherweise Freude bereiten und zur Entspannung beitragen.
- ✗ Nutzen Sie Übungen, die Ihnen helfen, im „Hier und Jetzt“ zu bleiben oder sich zu entspannen.
- ✗ Meiden Sie Schlaftabletten, Alkohol und andere Drogen.
- ✗ Es kann hilfreich sein, zu gewohnten Routinen und Alltagsabläufen zurückzukehren, jedoch ohne sich dabei zu überfordern.
- ✗ Vielleicht fühlen Sie sich wohler, wenn Sie sich bei angstbesetzten Wegen und Tätigkeiten von einer vertrauten Person begleiten lassen.

- ✗ Suchen Sie sich bei Bedarf Hilfe bei Ihrem*Ihrer Ärzt*in, bei einer*einem Therapeut*in oder bei einer Beratungsstelle. Dies ist insbesondere dann wichtig, wenn Sie nach sechs bis acht Wochen keinerlei Besserung wahrnehmen können (siehe „Allgemeine Hinweise bei belastenden Ereignissen“, S. 14).
- ✗ 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.



Orientierung im Hier und Jetzt

Nach belastenden Erlebnissen kann es passieren, dass wir mit unseren Gedanken und Gefühlen immer wieder in die Vergangenheit rutschen. Es fühlt sich manchmal emotional und körperlich so an, als wären wir nach wie vor in der belastenden Situation. Das sind wir aber nicht. Zudem haben wir manchmal Sorge, wie es in der Zukunft sein wird. Auch das kann sich emotional so anfühlen, als wären wir gerade in der Zukunft und der Moment wäre real. Ist er aber nicht. Es kann hilfreich sein, sich die Gegenwart bewusst zu machen und zu unterscheiden, ob wir uns emotional in der Vergangenheit, in der Zukunft oder im Hier und Jetzt befinden. Die Übung auf der nächsten Seite kann hierbei unterstützen.



Übung: Die 5-4-3-2-1-Übung (nach Yvonne Dolan)

Ziel der Übung ist es, einen Ausweg aus dem „Gedankenkarussell“ oder beginnender Panik zu finden, wieder im Hier und Jetzt anzukommen und ruhig zu werden, beispielsweise zum Einschlafen aber auch unterwegs. So funktioniert es:

- ✗ Lassen Sie Ihre Augen in eine Richtung schauen. Suchen Sie sich einen Punkt, der ein wenig höher liegt als Ihre Augen, sodass Sie ganz leicht nach oben schauen. Lassen Sie Ihre Augen auf diesem Punkt ausruhen. Nehmen Sie Ihren Atem wahr und lassen Sie ihn den Rhythmus bestimmen.
- ✗ Benennen Sie (leise für sich) 5 Dinge, die Sie gerade sehen. Achten Sie dabei darauf, wie weit Ihr Blickfeld ist, auch wenn die Augen entspannt nach vorne schauen. Lassen Sie sich Zeit, z. B.: „Ich sehe ein Blatt, das sich bewegt. ... Ich sehe die Zeiger einer Uhr. ... Ich sehe meine Nase. ...“
- ✗ Benennen Sie dann 5 Dinge, die Sie gerade hören, z. B.: „Ich höre das Surren der Heizung. ... Ich höre ein Auto im Hintergrund. ... Ich höre meinen Herzschlag. ...“
- ✗ Benennen Sie nun 5 Dinge, die Sie an oder in Ihrem Körper spüren, z. B.: „Ich spüre meinen Po auf dem Stuhl. ... Ich spüre meinen rechten Fuß auf dem Boden. ... Ich spüre ein Kribbeln an der Nase. ...“
- ✗ Nun wiederholen Sie 4 Dinge, die Sie sehen, hören, spüren,
- ✗ dann 3 Dinge,
- ✗ dann 2 Dinge,
- ✗ dann 1 Ding.

Die Bedeutung des Atems

Je nachdem, was wir erleben, woran wir denken und wie wir uns dabei fühlen, verändert sich der Atem. Wenn unsere Anspannung abfällt, wird er flach. Wenn die Spannung steigt, kommt er stoßweise, wird schneller. Im Schreck halten wir ihn an.

Unser Atem kann uns zurückbringen ins Hier und Jetzt, wenn wir uns mit der Aufmerksamkeit woanders hin verirrt haben. Dann hilft es, den Atem tief und ruhig zu halten. Fangen Sie mit dem Ausatmen an, das Einatmen kommt von allein hinterher. Und wenn Sie mögen, dann legen Sie immer mal wieder eine Hand auf den Bauch oder auf die Brust und fühlen Sie, was passiert. Ein ruhiger Atem kann dafür sorgen, dass Sie ganz da sind.

Quelle: be-here-now, eine Initiative von institut berlin
Illustration von Kai Pannen aus „Kopf hoch. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern“ von Dr. med. Claudia Croos-Müller (Kösel-Verlag, 2011).



Übung: Die 1:2-Atmung

Die folgende Atemübung ist leicht durchzuführen und hat in stressigen Situationen schon nach wenigen Zyklen einen beruhigenden Effekt auf den ganzen Körper. Durch kontrolliertes Einatmen und langes, langsames Ausatmen wird das körperliche Ruhe- und Regenerationssystem unterstützt, welches dem Kampf- und Fluchtsystem entgegengesetzt ist.

Die Übung besteht ganz einfach darin, doppelt so lang auszuatmen, wie einzuatmen. Daher wird dieses Atemmuster auch 1:2-Atmung genannt. Atmen Sie beispielsweise ein und zählen dabei bis vier. Atmen Sie dann langsam aus und zählen dabei bis acht. Sie können beim Einatmen auch bis drei oder bis fünf zählen und beim Ausatmen entsprechend bis sechs oder bis zehn. Wichtig ist nur, dass das Ausatmen doppelt so lang ist wie das Einatmen und dass ein Rhythmus entsteht, der sich für Sie gut anfühlt. Probieren Sie es gerne mehrmals am Tag aus. In stressigen Situationen ist dieses Atemmuster sehr wirksam, um die Kontrolle über Körper und Geist zurück zu erlangen.

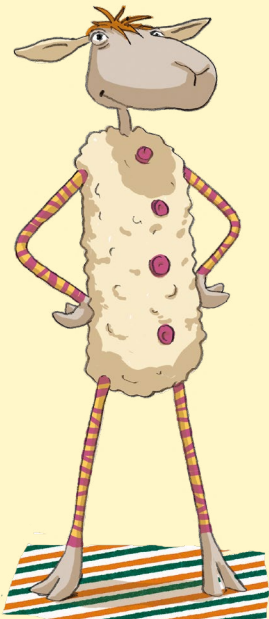
Quelle: „Eine traumapädagogische Übungskartei für die Soziale Arbeit“ von Sarah Frohmader und Julia Kamm. (Books on Demand, 2021.)

Einfache Körperübung mit schneller Wirkung

Jede*r von uns besitzt ein wunderbares Soforthilfsmittel gegen Gefühlszustände der Angst und Anspannung: den eigenen Körper. Und um diesen nutzen zu können, braucht es weder besondere Sportlichkeit noch großen Zeitaufwand. Wie das funktioniert? Unser Gehirn und unser Körper sind mit sagenhaften 5,8 Millionen Kilometern Nervenleitung eng vernetzt. Daneben stehen sie über Botenstoffe in permanentem wechselseitigem Austausch. Das heißt, dass sowohl die Stimmung, den Körper (z. B. Haltung, Mimik) beeinflusst, dass aber auch umgekehrt, der Körper einen Einfluss auf unseren Gemütszustand ausübt.

Übung: Stabil und sicher stehen

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 Nervenendigungen der Fußsohlen übers Rückenmark bis ins 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 und wir fühlen uns selbstbewusster und gelassener.

Weitere Übungen zum Ausprobieren bietet die App „Body2Brain“, die kostenlos im App-Store verfügbar ist.

Quelle: „Kopf hoch. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern“ von Dr. med. Claudia Croos-Müller (Kösel-Verlag, 2011). Illustration von Kai Pannen

Weitere Unterstützung und Anlaufstellen

Für manche Menschen sind die Informationen und Übungen in diesem Kapitel eine erste Hilfe, manche Menschen benötigen eher oder zusätzlich andere Formen der Unterstützung. In der Beratungsstelle der Opferhilfe Berlin e.V. sind Sie herzlich willkommen! Gemeinsam mit Ihnen finden wir heraus, was Ihnen jetzt guttut.

☎ 030 3952867



Auf unserer Internetseite stehen Ihnen weitere Informationen und Übungen zum Download bereit:
www.opferhilfe-berlin.de/downloads



Weitere Anlaufstellen

Psychologische Akuthilfe für Erwachsene

Traumaambulanz im Alexianer St. Hedwig Krankenhaus in Mitte

☎ 030 2311-1880

Traumaambulanz in der Friedrich von Bodelschwingh-Klinik in Charlottenburg-Wilmersdorf

☎ 030 54727887

Psychologische Akuthilfe für Kinder und Jugendliche

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters der Charité in Mitte

☎ 030 450516-100

Krisendienst

Vielerorts gibt es Krisendienste, die bei seelischen Krisen schnell Hilfe leisten. Berliner Krisendienst:

☎ 030 3906310 (rund um die Uhr erreichbar)

www.berliner-krisendienst.de



Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge ist kostenlos und rund um die Uhr erreichbar.

☎ 0800 1110111

Sie können dort auch per Chat Unterstützung erhalten:

<https://online.telefonseelsorge.de>



Unsere Beratungs- und Unterstützungsangebote

Die Opferhilfe Berlin e.V. berät und unterstützt Opfer und Zeug*innen von Straftaten in Berlin sowie deren Angehörige. Der gemeinnützige Verein wurde 1986 gegründet und finanziert sich über Zuwendungen der Berliner Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz über Bußgeldzuweisungen und über Spenden.

Beratungsstelle in Berlin-Moabit

In unserer Beratungsstelle unterstützen wir Hilfesuchende in einmaliger oder längerfristiger Beratung persönlich, telefonisch oder per Mail auf Wunsch auch anonym und kostenfrei.

✖ Unterstützen

Wir unterstützen Menschen, die eine Straftat erlebt haben, nach der Tat zur Ruhe zu kommen. In unserer Beratungsstelle finden Betroffene eine angenehme Atmosphäre und ausreichend Raum, um über die Themen und Gefühle zu sprechen, die sie im Zusammenhang mit der erlebten Tat bewegen und belasten. Auf dieser Basis erläutern und erarbeiten wir gemeinsam mit Ihnen die nächsten Schritte und unterstützen Sie bei der Umsetzung Ihrer Anliegen. Unser Schwerpunkt hierbei liegt in der traumazentrierten Fachberatung.

✖ Beraten und informieren

Wir sprechen bei Bedarf mit den Betroffenen über das polizeiliche und gerichtliche Verfahren und über mögliche finanzielle Leistungen (Schadenersatz, Schmerzensgeld u.Ä.). Darüber hinaus klären wir über die Folgen belastender oder traumatischer Erfahrungen auf und stellen Möglichkeiten der Verarbeitung vor.

✖ Vermitteln

Bei Bedarf vermitteln wir an weiterführende und spezialisierte Stellen, wie z. B. unsere Zeug*innenbetreuung im Kriminalgericht Berlin, den Täter-Opfer-Ausgleich und Therapeut*innen, Ärzt*innen oder Rechtsanwälte*innen.

Adresse

Oldenburger Straße 38
10551 Berlin-Moabit

Telefonische Erreichbarkeit

Mo. bis Fr. 10:00–13:00 Uhr
Di. und Do. 15:00–18:00 Uhr

Kontaktaufnahme

☎ 030 3952867

📠 030 39879959

✉ info@opferhilfe-berlin.de

🌐 www.opferhilfe-berlin.de/beratungsstelle

Für ein persönliches Beratungsgespräch bitten wir vorab um eine telefonische Terminvereinbarung.



Die Zeug*innenbetreuung im Kriminalgericht Berlin

Wenn Menschen zu einer Gerichtsverhandlung geladen werden, ist das oft sehr aufwühlend, unabhängig davon, ob sie selbst von einer Straftat betroffen sind oder Zeug*in einer Straftat waren. Die Zeug*innenbetreuung unterstützt, informiert und begleitet Betroffene seit 2001 persönlich, telefonisch und per E-Mail.

Unterstützen

Ab Anklageerhebung bis zum Abschluss des Strafverfahrens unterstützen wir Menschen, die als Zeug*innen oder Opfer einer Straftat im Strafverfahren aussagen müssen, und deren Angehörige. Direkt im Kriminalgericht Berlin bieten wir einen geschützten Ort zur Überbrückung von Wartezeiten.

Informieren

In einer ruhigen Atmosphäre informieren wir ausführlich über den Ablauf des Gerichtsverfahrens, klären über Rechte und Pflichten als Geschädigte*r und Zeug*in auf.

Begleiten

Wir bieten gerne eine persönliche Begleitung zu Gerichtsverhandlungen an.

Adresse

Kriminalgericht Moabit
Eingang Wilsnacker Straße 4
10559 Berlin

Öffnungszeiten

Mo. bis Fr. 8:30–14:00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Kontaktaufnahme

☎ 030 90143498

📠 030 90145934

✉ zeugenbetreuung@opferhilfe-berlin.de

🌐 www.opferhilfe-berlin.de/zeugenbetreuung



Damit wir Sie gut und mit ausreichend Zeit unterstützen können, bitten wir um vorherige telefonische Terminvereinbarung. Vielen Dank!

Die proaktiv – Servicestelle

Im März 2020 hat die Opferhilfe Berlin e.V. mit der „proaktiv – Servicestelle für Betroffene von Straftaten“ ein deutschlandweit erstmaliges Projekt gestartet. Betroffene von Straftaten erhalten nun nach Anzeige einer Straftat ein aktives Beratungsangebot durch eine Opferberatungsstelle. Dadurch sind sie bei der Suche nach Unterstützung nicht mehr auf sich allein gestellt.

Nach Anzeigestellung bei der Berliner Polizei werden Betroffene gefragt, ob Sie Beratung und Unterstützung durch eine Fachberatungsstelle wünschen. Im Falle einer Einwilligung vermittelt die proaktiv – Servicestelle die betroffene Person an eine Fachberatungsstelle aus dem Netzwerk proaktiv. Die Vermittlung erfolgt zielgenau unter Berücksichtigung der Art und Hintergründe der Straftat und der Bedürfnisse der geschädigten Person.

Die Beratungsstelle nimmt zeitnah aktiv Kontakt zu den Betroffenen auf und berät sie individuell in psychosozialen und finanziellen Fragen und informiert zu polizeilichen und gerichtlichen Verfahren.

Diese Vorgehensweise wurde im Rahmen eines eineinhalbjährigen Pilotprojektes erprobt und wird nun schrittweise berlinweit ausgebaut. Dazu kooperiert die proaktiv – Servicestelle mit der Berliner Polizei und einem Netzwerk aus Berliner Beratungsstellen im Opferschutz.

Mehr Informationen:

🌐 www.proaktiv-berlin.org



Hilfe-in-Berlin.de — Das Portal für Betroffene von Straftaten

Hilfe-in-Berlin.de ist eine Internetseite, auf der Betroffene von Straftaten, Zeug*innen, Angehörige und Fachkräfte umfangreiche Informationen und Hilfeangebote finden können.

Beratung und Unterstützung

Eine praktische Suchfunktion ermöglicht das einfache Finden von Beratungseinrichtungen, Ambulanzen, Krisendiensten sowie Onlineangeboten und Telefonhotlines.

Information

Alle wichtigen Informationen für Betroffene von Straftaten werden hier kompakt zusammengefasst und ermöglichen eine erste Orientierung.

Neben rechtlichen Informationen finden Sie Hinweise zu Entschädigungsmöglichkeiten sowie zu medizinischen und psychologischen Hilfen.

Sie finden auch Antworten auf zahlreiche weitere Fragen wie: „Wo kann ich Verletzungen nach körperlicher Gewalt dokumentieren lassen?“, „Was kann ich bei Diskriminierung und politisch motivierter Gewalt tun?“, „Welche Hilfen gibt es nach einem Terroranschlag?“

Mehr Informationen:
🌐 www.hilfe-in-berlin.de



Spenden

Auch in Zukunft wollen wir Betroffenen von Straftaten helfen, sie begleiten und uns für eine gesellschaftliche Verbesserung ihrer Situation einsetzen. Dies ist für uns als gemeinnützige Organisation nur mit Ihrer Unterstützung umsetzbar. Daher freuen wir uns sehr über Spenden auf das folgende Konto:

Sozialbank

IBAN: DE98 3702 0500 0003 1369 00

BIC: BFSWDE33XXX

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar. Gern senden wir Ihnen eine Spendenquittung zu. Wenn Sie dies wünschen, geben Sie beim Verwendungszweck einfach Ihre Adresse an.

Sie können uns auch als Fördermitglied unterstützen. Weitere Informationen finden Sie hier: www.opferhilfe-berlin.de/foerdermitgliedschaft

Wir bedanken uns vielmals!



Grafik: Pixabay

Dank

Wir danken der Rechtsanwältin Frau Weber für ihre freundliche fachliche Unterstützung bei der Überarbeitung dieses Wegweisers und wir danken der Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz für ihre Förderung.



Impressum

Herausgeber

Opferhilfe Berlin e.V.
Oldenburger Straße 38
10551 Berlin-Moabit
www.opferhilfe-berlin.de

Diese Broschüre wird von der Opferhilfe Berlin e.V. herausgegeben. Sie ist kostenlos erhältlich, auch online unter www.opferhilfe-berlin.de/downloads abrufbar und nicht zum Verkauf bestimmt.

Haftungsausschluss

Die Opferhilfe Berlin e.V. war bemüht, für die Richtigkeit und Aktualität aller im Wegweiser enthaltenen Informationen und Daten zu sorgen. Eine Garantie oder Haftung für die Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der zur Verfügung gestellten Informationen und Daten ist jedoch ausgeschlossen.

Stand der Überarbeitung: April 2025

