

## Anhang von Sylvia Geiss

<http://sylvia-geiss.de/trauma-und-trauer-unterscheiden/>

Heilpraktikerin für Psychotherapie \* Systemische Familientherapeutin \*  
Stellvertretende Vorsitzende des ANUAS-Bundesverbandes \* Mitglied des  
Wissenschaftlichen Beirates des ANUAS e.V. \* Mitglied der ANUAS-Arbeitsgruppe  
„Hilfe für Angehörige von Tötungsdelikten“



# Wie unterscheidet man Trauma und Trauer?

*Die aktuellen Meldungen in den Nachrichten berichten von Menschen, die **trauernd** vor einem Meer aus Blumen für die Opfer der jüngsten Terroranschläge in Paris stehen. Wann immer solche Schreckensereignisse passieren, sei es durch Bombenattentate, Flugzeugabstürze oder Naturkatastrophen – wird sofort von **trauernden** Menschen gesprochen.*

## Trauma und Trauer – zwei verschiedene Schuhe

Trauern tun Menschen, die Freunde und Angehörige verloren haben, sicherlich, und zwar jeder auf seine ganz individuelle Weise.

Allerdings muss man hier auch ganz klar sagen, dass Trauer einerseits ein Gefühl des Verlustes und des Schmerzes und andererseits auch ein Prozess ist. Trauer setzt nicht unmittelbar nach einem Schreckensereignis ein. Im Vordergrund steht hierbei nicht das schmerzliche Gefühl, sondern der Schock.

Experten werden hier vielleicht einwerfen, dass die Schockphase einen Teil des Trauerprozesses darstellt. Nun, wenn man die in den 1970er Jahren entwickelten Trauerphasen zugrundelegt, mag das theoretisch so anmuten. In der Praxis sieht die Sache aber oft ganz anders aus.

Schauen wir uns zunächst die vier Trauerphasen einmal an:

## Das Vierphasenmodell der Trauer nach Yorick Spiegel

(Quelle: [www.trauerphasen.de](http://www.trauerphasen.de))

Der Theologe Yorick Spiegel hat mit seiner Habilitationsschrift „Der Prozeß des Trauerns. Analyse und Beratung“ aus dem Jahr 1972 ein ebenfalls vierphasiges Modell vorgelegt, welches die Schwerpunkte jedoch ein wenig anders setzt als Verena Kast. Er orientiert sich mehr an den Gefühlen und dem Umgang damit und beobachtet dabei unterschiedliche Verhaltensweisen, die für die Phasen charakteristisch sind.

### **DIE SCHOCKPHASE**

Diese Phase setzt unmittelbar nach dem Erhalt der Todesnachricht ein und lässt die Menschen in einen Zustand der Lähmung verfallen. Wie groß der Schock ist und wie lange diese Phase dauert (einige Stunden oder wenige Tage), hängt unter anderem davon ab, ob der Tod erwartet wurde – aufgrund einer Krankheit oder hohen Alters –, oder ob er völlig unerwartet eingetreten ist – Unfall, Suizid oder ähnliches.

Die Reaktionen während dieses Schocks können sehr unterschiedlich sein. Manche Menschen nehmen ihre Umwelt gar nicht mehr wahr und sind kaum ansprechbar, andere brechen völlig zusammen, wieder andere widmen sich Routinetätigkeiten, als wäre nichts geschehen. In dieser Phase werden die Betroffenen meistens von Angehörigen und Freunden unterstützt, die ihnen auch dabei helfen, ihre Emotionen zu kontrollieren – was den Übergang zur nächsten Phase einleitet.

## **DIE KONTROLLIERTE PHASE**

Gerade in den ersten Tagen nach einem Todesfall muss der Mensch trotz des möglichen Zusammenbruchs seiner Welt funktionieren und agieren, da es neben der Beerdigung unzählige Dinge zu erledigen gilt. Daher werden in dieser Phase durch eigene und fremde Aktivitäten die Emotionen kontrolliert, um einen möglichen Zusammenbruch zu verhindern und notwendige Dinge erledigen zu können.

Der betroffene Mensch versucht selbst, seine Emotionen unter Kontrolle zu halten, und er wird dabei von Angehörigen und Freunden aktiv unterstützt. Der Trauernde soll so entlastet werden, damit er die eigenen Kräfte zur Selbstkontrolle aufbringen kann. Die starke emotionale Selbstkontrolle in Verbindung mit den geschäftigen und hektischen Tagen kurz nach einem Todesfall erzeugt beim trauernden Menschen allerdings eine gewisse Distanz, als zöge ein Film an ihm vorüber, an dem er nicht beteiligt ist. In dieser Phase der Kontrolle stellt sich oft ein Gefühl der Leere ein, da man die Emotionen ja zurück gestellt hat und deshalb nichts so richtig spüren kann. Die kontrollierte Phase endet meistens nach der hektischen Zeit bis zur Beerdigung, wenn Verwandte und Freunde wieder abgereist sind.

## **DIE PHASE DER REGRESSION**

Der Alltag ohne den Verstorbenen setzt ein, und die intensive Hilfe und Unterstützung der ersten Tage sind nicht mehr in diesem Umfang vorhanden. Nun wird der Trauernde mit aller Macht mit dem Alltag ohne den verlorenen Menschen konfrontiert, er zieht sich von der Welt zurück, verspürt eine Fülle unterschiedlicher Emotionen und fühlt sich ob des Zusammenbruchs seiner Welt oft hilflos und gelähmt.

Hilfsangebote und Aufmunterungsversuche von Freunden und Angehörigen werden zwar einerseits gewünscht, andererseits aber doch oft abgelehnt, weil sie zum Teil als sinnlos oder als zu anstrengend empfunden werden. In dieser Phase fühlt sich der Trauernde weder der Welt der Lebenden so richtig zugehörig noch der untergegangenen Welt mit dem Verstorbenen, von dem er sich noch nicht gelöst hat; er versinkt in Hilflosigkeit, Depression und Verzweiflung und verspürt ein Gefühl der Unwirklichkeit.

In dieser Phase werden die trauernden Menschen oft von Schlaflosigkeit geplagt, die eine permanente Müdigkeit und Mattigkeit zur Folge hat. Auch Appetitlosigkeit und ein Mangel an Antriebskraft stellen sich ein, oft ist allein das Anziehen ein schwerer und anstrengender, irgendwie sinnloser Schritt. Zur inneren und äußeren Entlastung greifen etliche Menschen dann zu Hilfsmitteln wie Tabletten, Drogen oder Alkohol, was zu einem echten Problem werden kann, wenn dies zu häufig oder zu lange geschieht.

## **DIE PHASE DER ADAPTION**

Langsame Rückkehr ins Leben und neue Beziehungsfähigkeit. Der Trauernde versucht, langsam wieder in sein altes Leben zurückzukommen, aber der Verlust wird immer im Herzen bleiben. Doch der Trauernde kann sich nicht ewig zurückziehen.

Die Trauerbewältigung läuft in dieser Phase keineswegs kontinuierlich ab: Kurzzeitige Rückschritte in vorherige Stadien des Trauerprozesses sind möglich. Dabei kann die ganze Schwere der Trauer wieder da sein, doch klingen die Abschnitte meist schneller ab.

### **Hier muss ich ein Veto einlegen:**

Wenn Du Dir die in der Schockphase beschriebenen Symptome anschaust, wirst Du feststellen, dass es sich hierbei um akute Belastungsreaktionen handelt, die in ihrer Schwere variieren und traumatische Ausmaße annehmen können. Wie lange diese Phase dauert, hängt eben nicht nur davon ab, ob der Tod erwartet wurde oder ob es sich um einen Unfall, Suizid oder ein Verbrechen handelte.

Es kommt in erster Linie auf die innerpsychische Verarbeitung an.

## **Wie reagiert der Organismus bei einem Schockerlebnis (Trauma)?**

### ***Fight or Flight***

Die natürliche Reaktion des Organismus auf ein überwältigendes Ereignis ist eine enorme Mobilisierung von Überlebensenergie. Diese wird zum Zwecke des Kampfes oder zur Flucht aufgebaut.

Veränderungen im sympathischen Teil des autonomen Nervensystems ermöglichen Muskeln und lebenswichtigen Organen eine stärkere Versorgung mit Blutglucose. Den Skelettmuskeln wird somit mehr Energie zugeführt, was den Organismus in die Lage versetzt, besser kämpfen oder vor gefährlichen Situationen fliehen zu können (Huber 2007, S. 41).

## *Freeze and Fragment*

Sind in dem entsprechenden Moment weder Kampf noch Flucht möglich, erstarrt der Mensch und das gesamte Ereignis wird mit Hilfe der hohen Energie zum Schutz des Menschen „eingefroren“ (Freeze).

Vom Moment der Freeze-Reaktion an, wenn also die Schockstarre beginnt, ist klar: **Jetzt findet für den Menschen das Ereignis als Trauma statt und nicht mehr „nur“ als belastendes Lebensereignis.**

Mit *Freeze* ist aber auch eine Lähmungsreaktion gemeint: »Es ist, als ob das Gehirn sich sagt: Ich bringe den Organismus nicht erfolgreich aus der Situation heraus, und ich kann den aggressiven Reiz nicht äußerlich niederringen – also muss ich genau dies intern tun: Ich mache den aggressiven Reiz unschädlich und erlaube dem Organismus, sich innerlich davon zu distanzieren. Eine Flut von Endorphinen – schmerzbetäubenden körperlichen Opiaten – hilft bei diesem „geistigen Wegtreten“ und der „Neutralisierung“ akuter Todesangst. Auch das Noradrenalin aus der Nebennierenrinde, das zunächst zum „Tunnelblick“ verhilft, kann, wenn viel davon durch den Körper rast, die normalerweise integrative Wahrnehmung blockieren. Der Mensch müsste jetzt eigentlich schreien, um Hilfe rufen, weinend zusammenbrechen – doch oft bedeutet die „Freeze“-Reaktion nichts anderes als eine Entfremdung vom Geschehen. Viele Menschen werden erst deutlich später diese eigentlich normalen Reaktionen bekommen – wenn sie hinterher in Sicherheit sind und ihr gesamtes Hirn wieder „heruntergeschaltet“ ist aus dem Alarmzustand und schreien. Aber die meisten tun es jetzt noch nicht, nicht wenn innerlich erst einmal alles erstarrt“ (Huber 2007, S. 43).

In dieser inneren Schockstarre bleibt der Mensch gefangen: die Entfaltung der Lebensenergie wird unterdrückt, es kommt zu einer Unterbrechung der Verbindung zum eigenen Selbst, zu anderen Menschen, zur Natur und zur eigenen geistigen Quelle. Wenn die überschüssige Energie nach dem Ereignis nicht wieder aufgelöst werden kann, bleibt sie im Nervensystem gebunden (Jean Shahbaz, [www.traumaheilung-berlin.de](http://www.traumaheilung-berlin.de)).

„Dann ... kommt das Mittel des *Fragmentierens* [Hervorhebung im Original] hinzu: Die Erfahrung wird zersplittert, und diese Splitter werden so „weggedrückt“, dass das äußere Ereignis nicht mehr (jedenfalls nicht ohne spätere gezielte Anstrengungen) zusammenhängend wahrgenommen und erinnert werden kann“ (Huber 2007, S. 43).

Dies sind die Schutzmechanismus, die Menschen eine Zeitlang nach dem belastenden Ereignis funktionieren lassen.

Es ist nach meinem Dafürhalten nicht ganz einfach, zwischen Trauma und Schockphase während des Trauerprozesses zu unterscheiden. Umso wichtiger ist es, dass man hier genauer hinschaut und traumatische Symptome nicht einfach als Trauer oder komplizierte Trauer abtut.

Speziell bei Menschen mit Morderfahrungen erlebe ich das immer wieder. Zu oft diagnostizieren so genannte „Experten“ diesen Menschen eine komplizierte Trauer, weil sie nicht sehen oder es nicht wahrhaben wollen, dass hier ein Psychotrauma mit dazugehörigen Traumafolgereaktionen vorliegt. Zumal wenn die Symptome dabei sind, zu chronifizieren, heißt es oft: „Ach was, das ist kein Trauma, der oder diejenige kommt bloß mit ihrer Trauer nicht klar.“

Solange der Mensch in seinem Trauma steckt, welches noch nicht bearbeitet ist, und solange die Angehörigen noch damit beschäftigt sind, sich um Dinge wie Beerdigung, der Aufklärung des Verbrechens, der Wahrnehmung von Prozess- und Gerichtsterminen uvm. zu kümmern, haben sie gar keine Zeit zu trauern. Sie funktionieren wie Roboter. Viele Betroffene berichten mir, dass sie erst dann trauern können, wenn der Mörder hinter Schloss und Riegel sitzt und der Prozess endlich abgeschlossen ist. Danach könnten sie sich emotional mit dem Tod und dem Abschied von ihrem geliebten Menschen auseinandersetzen und realisieren, dass der Verstorbene nicht zurückkommt.

Erst der Abschluss des Mordprozesses, das Schließen der Akten und die endgültige Gewissheit, alles getan zu haben, was zur Aufklärung und Ergreifung des Mörders geführt hat, gibt den Angehörigen die Möglichkeit, überhaupt erst mit der Trauerarbeit beginnen zu können. Bis es soweit ist, vergehen mitunter dahin viele Jahre. Bis dahin funktionieren die Betroffenen nur und „halten sich irgendwie am Leben“.

Leider muss man hier sagen, gibt es Fälle, die gar nicht vor Gericht kommen, wo der Leichnam nicht vorhanden ist oder eine vermisste Person nicht gefunden wird. Das macht die Sache noch schwieriger.

Sicherlich setzt irgendwann der Trauerprozess ein. Nämlich dann, wenn die Hinterbliebenen sich damit auseinander setzen. Wenn ihnen wirklich bewusst wird,

dass das Geschehene nicht rückgängig gemacht werden und der Verstorbene nicht mehr zurückkommen kann.

Ich will auch nicht grundsätzlich sagen, dass es im Trauerprozess keine Schockphase gibt. Verena Kast nennt sie die Phase des „Nicht-wahrhaben-wollens“. Die ist sicherlich vorhanden. Aber ich würde diese Phase auch nicht grundsätzlich in den Trauerprozess schieben. Dies kann man nur dann tun, wenn sichergestellt ist, dass es sich bei der Symptomatik nicht um traumatische Symptome handelt.

## **Trauer kommt nicht in Phasen, sondern in Wellen**

(Quelle: [www.trauerphasen.de](http://www.trauerphasen.de))

Die Forschungen von [Prof. George Bonanno](#) haben ergeben, dass Trauer und Schmerz nicht in den bisher angenommenen Phasen auftreten, sondern dass sie vielmehr in Wellen kommen, die mit der Zeit immer kürzer und weniger intensiv werden...

So pendelt der trauernde Mensch hin und her – Sehnsucht, Kummer, Leere und Schmerz sind verlustbezogene Prozesse, Ablenkung, kurzfristige Verdrängung, vorwärtsgerichtetes Denken und Momente der Freude sind regenerative Prozesse...

## **Wie lange darf man trauern?**

Viele erhalten die Diagnose „Anpassungsstörung“, „Depression“ oder dergleichen., wenn die Symptomatik länger als 6 Monate anhält bzw. die Symptome sich nicht abschwächen.

Meines Erachtens ist es nicht als pathologisch zu betrachten, wenn ein Mensch nach einer „angemessenen“ Zeit noch immer trauert und sich an die neue Situation nicht „anpassen“ kann. Nach meiner Erkenntnis sollen Menschen sich deshalb anpassen, damit die bestehenden Systeme, in denen sie sich bewegen, aufrechterhalten werden und möglichst reibungslos funktionieren. Dies dürfte vor allem im Interesse von Krankenkassen, Politikern und Arbeitgebern sein.

Jeder Mensch ist einzigartig und wertvoll, und genauso einzigartig und wertvoll sind seine Lösungsversuche und Bewältigungsstrategien. Menschen, die einen Angehörigen durch ein Gewaltverbrechen verloren haben, werden nie aufhören zu

trauern. Und das müssen sie auch nicht. Niemand kann mir vorschreiben, wie lange und wie stark ich zu trauern habe.

## Warum wird die Kausalität bei Traumafolgestörungen nicht anerkannt?

Mir ist wichtig zu verstehen, dass die Kausalität in der Behandlung von Erkrankungen eine enorme Wichtigkeit hat. Dies hat große Auswirkungen auf die Behandlung und den Heilungserfolg. Allerdings, und das darf ich an dieser Stelle in aller Deutlichkeit sagen, hat unser Gesundheitssystem kein Interesse daran, dass Menschen wirklich gesund werden.

Was für die meisten von uns offensichtlich ist, wurde mir in einem offiziellen Gespräch mit der Berliner Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales nochmal knallhart und unverfroren ins Gesicht geschleudert:

*„Wissen Sie, unser Gesundheitssystem ist so aufgebaut, dass nach der Kausalität von Erkrankungen nicht gefragt wird. Es wird immer nur die jeweilige Erkrankung (= Symptom, Anm. d. Autorin)behandelt. Die Ursache spielt dabei keine Rolle.“*

Das süffisante Grinsen meiner Gesprächspartnerin schien mir zu sagen: „Und du kleines Würstchen kannst nichts dagegen tun, wir sitzen doch am längeren Hebel“.

Wie paradox!

Denn auch die Funktionäre in den Gremien, Verwaltungen und Ministerien sind Menschen, die krank werden und sterben können. Anscheinend sind sich diese Leute ihrer eigenen Verletzbarkeit und Endlichkeit gar nicht bewusst. Es sei denn, sie verfügen über genügend Geld und das entsprechende Wissen, um sich heimlich und im Verborgenen bei Schamanen, Geistchirurgen oder „Scharlatanen“ behandeln zu lassen. Oder sie haben zu Hause einen Jungbrunnen, in den sie steigen, um dann wie Phoenix aus der Asche geheilt und erfrischt wieder aufzuerstehen.

Wenn ich mir allerdings unsere Entscheider so anschau, scheint mir dies eher unwahrscheinlich zu sein. Das bringt mich unweigerlich zu der Annahme, dass dahinter ein größerer Plan steckt, dem unsere Gesetzgeber folgen, wissentlich oder

unwissentlich. Es mag jeder darüber denken, wie er will. Und man mag mich auch als Verschwörungstheoretikerin verschreien. Wer mit offenen Augen und Ohren durchs Leben geht, wird bald merken, wie der Hase wirklich läuft.

Mir fällt da einmal mehr diese Weisheit von Buckminster Fuller ein, die da heißt:

*«Man schafft niemals Veränderung, indem man das Bestehende bekämpft. Um etwas zu verändern, baut man neue Modelle, die das Alte überflüssig machen.»*

---

#### Literatur:

**Huber, M. (2007):** Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung Teil 1. – 3. Aufl., Junfermann.

**Shah, H. & T. Weber (2015):** Trauer und Trauma: Die Hilflosigkeit der Betroffenen und der Helfer und warum es so schwer ist, die jeweils andere Seite zu verstehen. – 2. korr. Aufl., Asanger.



# Wie wird ein Mensch zum Opfer – Teil 1

*Dieser Beitrag ist allen gewidmet, die Opfer einer Straftat geworden sind und richtet sich ebenso an Helfer und Interessierte. Der Umgang mit Opfern ist eine große Herausforderung für Sachbearbeiter, Polizisten, Therapeuten und Berater, aber natürlich auch für Politik und Gesellschaft. Bei den Begriffsdefinitionen und dem Verständnis vom Opferbegriff gehen die Meinungen weit auseinander. Sind Angehörige von Mordopfern auch Opfer oder gelten sie weiterhin als Hinterbliebene? Eine neue EU-Richtlinie verspricht hier mehr Klarheit. Doch leider weigert sich die Bundesregierung bislang, den Opferbegriff, so wie ihn die EU vorgibt, in nationales Recht zu übernehmen. Eine Katastrophe für betroffene Angehörige...*

## Wer oder was ist ein Opfer?

Die nachfolgenden Informationen basieren auf einem Abriss von Prof. Dr. Ute Ingrid Haas (Professur für Kriminologie und Viktimologie an der Ostfalia, Hochschule für angewandte Wissenschaften). Ich habe sie hier zusammengefasst:

Die Viktimologie (= Wissenschaft, die sich mit der Lehre vom Opfer befasst) gibt uns einen Überblick über verschiedene Begriffsdefinitionen.

Die deutsche Übersetzung des englischen Wortes „victim“ bedeutet „Opfer, Geschädigter, Verletzter, Leidtragender“[\[1\]](#).

Im juristischen Wörterbuch[\[2\]](#) wird der Opferbegriff mit „Darbietung einer Gabe, Erduldung eines Übels“ erklärt. Hier gibt es jedoch eine erhebliche Abweichung. Die Darbietung einer Gabe ist ein Vorgang, bei dem der Mensch **aktiv** tätig ist, während das erduldet Übel ein **passiver** Vorgang desjenigen ist, der das Übel erleiden muss.

Der lateinische Ursprung des Opferbegriffs „operare“ wird mit „arbeiten, der Gottheit (durch Opfer) dienen“ übersetzt. In einem weiteren Nachschlagewerk bedeutet Opfer auch „Spende, Hingabe von etwas, das man schmerzlich entbehrt“; ein Opfer ist ein „Mensch, der ein Übel erdulden muss“[\[3\]](#).

In unserer modernen Sprache wird der Opferbegriff oft als Schimpfwort benutzt. Aussagen, wie „du Opfer, ich mach dich fertig...“, sind leider keine Seltenheit. Damit wird eine Abwertung gegenüber einer Person ausgedrückt, die man für weniger stark, weniger liebenswert oder gar verachtenswert hält.

## Aktive und passive Opfer

In der Viktimologie sind die Gedankengänge zum Begriff „Opfer“ verknüpft mit Empfindungen wie Leiden, Erdulden, eine unangenehme Situation aushalten müssen. Es wird also von einer passiven Haltung des Opfers ausgegangen.

Ein Opfer zu bringen bedeutet im heutigen Sprachgebrauch immer noch, eine Leistung zu erbringen, die mit einem hohen Aufwand, einer großen Überwindung oder sogar mit Schmerz einhergeht. Hier wird also ein aktives Element mit dem Begriff des Opfers verbunden. Es gibt immer wieder Diskussionen im Hinblick auf die Position des Opfers im Tatgeschehen. Hier geht es um die Frage, ob das Opfer auch zu Aktionen fähig ist oder nur eine passive Rolle innehat.

Auch wurde viel darüber debattiert, ob die Viktimologie Opfer von Menschenrechtsverletzungen einschließlich Straftaten umfasst[4], der so genannte „weite Opferbegriff“. Oder beschränkt sie sich ausschließlich auf die Wissenschaft vom Verbrechensopfer[5], den „engen Opferbegriff“?

### **EXKURS:**

#### **Was ist der Unterschied zwischen einer Straftat und einem Verbrechen?**

Straftaten sind Handlungen, die im Strafgesetzbuch (StGB) erfasst und deren Rechtsfolgen dort geregelt sind. Straftaten untergliedern sich wiederum in Vergehen und Verbrechen. Nach § 12 StGB handelt es sich bei Verbrechen um strafbare Handlungen, die mit mindestens einem Jahr Freiheitsentzug oder darüber geahndet werden. Vergehen sind rechtswidrige Taten, die mit weniger als einem Jahr Freiheitsentzug oder mit Geldstrafe belegt sind.

Letztlich hat sich der enge Opferbegriff für die Viktimologie durchgesetzt. So wird die Viktimologie als die „Wissenschaft vom Verbrechensopfer“ definiert. Sie beschäftigt sich darüber hinaus mit dem sozialen Phänomen der Opferwerdung und seinen Wirkungen auf das Opfer.

## Wie wird ein Mensch zum Opfer? – Erklärungsansätze der Viktimologie

Niemand wird Opfer eines Verbrechens, weil er als Opfer geboren ist[6]. Die Viktimologie geht vielmehr davon aus, dass alle Menschen dem Risiko unterliegen, einmal Opfer zu werden. Von der Ansicht, dass das Opfer in einem bestimmten

Ausmaß an der Tat beteiligt ist, bis hin zu der Unterstellung, das Opfer habe eine Mitschuld oder Teilschuld, ist es nur ein kleiner Schritt. Aus dieser Sicht versuchte man in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts, eine Opfertypologie auf Basis des Grades der Mitschuld eines Opfers vorzunehmen[7].

Diese zugeschriebene Mitverantwortung kann jedoch schnell zu einer „Selberschuld!-Attitüde“[8] werden und außerdem eine Verschiebung der bislang eindeutigen Täter-/Opferrollen zur Folge haben. Leider ist dieses Denken auch heute noch in der Bevölkerung weit verbreitet. Ute Ingrid Haas, Professorin für Kriminologie & Viktimologie an der FH Wolfenbüttel, meint hierzu: *„Dem menschlichen Bedürfnis nach Orientierung kommen festschreibende und plakative Typologien eher entgegen als die schwer greifbare Dynamik eines Tatgeschehens“*[9].

Nach zahlreichen Opferbefragungen kam man zu der Erkenntnis, dass beinahe jeder Mensch im Laufe seines Lebens einmal Opfer einer Straftat wird (Sachbeschädigung, Diebstahl, Beleidigung etc.). Ebenso stellte man fest, dass fast alle Männer mindestens einmal im Leben eine Körperverletzung erleiden[10].

Demzufolge hat also jeder Mensch grundsätzlich ein verdecktes Risiko, Opfer einer Straftat zu werden. Doch wie sieht es im Bereich der schweren Gewaltkriminalität aus, wo es z. B. um schwere Körperverletzung, bewaffneten Raubüberfall oder gar Mord geht? Hier verändert sich das Risiko der Opferwerdung deutlich. Von solchen Straftaten wird nicht jeder betroffen, hier geht die Zahl der Geschädigten deutlich nach unten. Allerdings sind die psychischen Auswirkungen für die Opfer weitaus dramatischer.

Die Viktimologie hat bei ihren Forschungen herausgefunden, dass einige Bevölkerungsgruppen ein besonders hohes Risiko haben, Opfer einer Straftat zu werden. Dies sind besonders Frauen, Kinder und alte Menschen als Opfer von körperlichen Misshandlungen, Vernachlässigung, sexuellem Missbrauch oder häuslicher Gewalt.

Die Täter, die diese Opfer schädigen, kommen aus dem engeren sozialen Umfeld oder sogar aus der eigenen Familie, z. B. der liebe Onkel von nebenan, der eigene Vater, Ehemann, Chef, Lehrer, Priester usw.

Ein weiterer Erklärungsansatz für die Opferwerdung ist das so genannte situationsorientierte Gewohnheits- oder Gelegenheitsmodell. Hier wird das Risiko, Kriminalitätsoffer zu werden, davon abhängig gemacht, zu welchen Zeiten und unter

welchen Umständen sich Personen an bestimmten Orten aufhalten und mit bestimmten Menschen zusammen sind. Man schaut also darauf, wie viele Stunden Menschen außer Haus verbringen, wie oft sie abends ausgehen, und wann sie nachts zurückkehren. Ebenfalls wird betrachtet, welche Lokale und Etablissements besucht werden und wie eng der Kontakt zur Nachbarschaft ist.

Auch dieses Erklärungsmodell unterstellt dem Opfer eine gewisse Mitschuld bzw. Mitverantwortung aufgrund seines Lebensstils.

Nun könntest Du einwerfen, dass es doch ganz normal ist, zwei oder dreimal in der Woche in eine Kneipe zu gehen, eine After-Work-Party oder Disco zu besuchen, sich mit Kollegen oder Freunden zu treffen, ein Feierabendbierchen zu „zischen“ und abends spät nach Hause zu gehen.

Doch wer legt fest, welcher Lebensstil normal ist? Dies ist eine individuelle Angelegenheit und kann nicht vereinheitlicht werden. „Wat dem eenen sin Uhl, is dem annern sin Nachtigall“. Und müsste unter diesem Gesichtspunkt nicht das normale Leben bereits als Risiko betrachtet werden, Opfer einer Straftat zu werden?

Seit Jahren bemüht sich die Viktimologie um mehr Transparenz im Prozess der Opferwerdung. So wie die Kriminologie versucht, die Entstehung kriminellen Verhaltens zu erklären, so hat die Viktimologie versucht, Erklärungsansätze für die Opferwerdung zu finden. Doch mit einer Theorie alleine lässt sich nicht die ganze Bandbreite der Ursache des Opferwerdens (Viktimogenese) aufdecken.

Kann es überhaupt eine Theorie der Opferwerdung geben oder müssen wir damit leben, dass es einfach unterschiedliche Ursachen dafür gibt? Warum wurde Hans Opfer und Franz nicht? Prof. Haas meint hierzu, dass sich die Dynamik zwischen Täter und Opfer als zu individuell erweist, als dass man hieraus allgemeingültige Gesetzmäßigkeiten festlegen könnte.

## **Die 4 Arten der Viktimisierung**

(viktimisieren = zum Opfer machen)

### **Primäre Viktimisierung**

meint das schädigende Ereignis an sich. Wenn Du unmittelbar von einer Gewalttat betroffen bist, also durch eine andere Person an Leib und Seele verletzt wurdest.

## **Sekundäre Viktimisierung**

Es handelt sich hierbei um Einflüsse, die das Opfer im Anschluss an die Tat bzw. parallel zur primären Viktimisierung noch schädigen. Im Klartext heißt das, dass es sich um Äußerungen oder Verhaltensweisen von Verwandten, Polizeibeamten, Richtern und Anwälten, aber auch Therapeuten und Helfern handelt, die das Opfer sekundär viktimisieren können. Als Beispiel seien hierfür unangemessene Befragungen, die unvorbereitete Begegnung mit dem Täter oder Vorwürfe, man sei ja selber schuld, genannt. Aber auch Äußerungen von Verwandten und nahestehenden Personen können das Opfer zusätzlich schädigen, z. B. „Jetzt ist es doch schon ein Jahr her, so langsam müsstest Du doch drüber weg sein etc.“

So wird das Opfer zusätzlich zur ursprünglichen Traumatisierung viktimisiert und re-traumatisiert.

Besonders paradox ist dies dann, wenn das Opfer seinen Opferstatus bzw. seine Rechte als Opfer bei Behörden und Institutionen geltend machen möchte. Dafür, dass das Opfer sich als solches zu erkennen gibt, zahlt es mitunter einen hohen Preis. Die sekundäre Viktimisierung trifft die Opfer oft härter als die eigentliche Tat.

## **Tertiäre Viktimisierung**

bezeichnet das Instrumentalisieren der Opfer für eigene Zwecke; wenn also Opfer beispielsweise von Forschung, Politik, Justiz oder Medien missbraucht werden, um Karrieren zu fördern, Lobbyarbeit zu betreiben (z. B. wenn das Leid der Opfer dazu benutzt wird, für die Täter eine härtere Bestrafung einzufordern) oder die Aussicht auf den Pulitzerpreis zu steigern, ohne das Opfer vorher zu fragen. Diese Form der Viktimisierung geschieht in aller Regel bewusst.

## **Quartäre Viktimisierung**

bedeutet die Herabwürdigung des Opfers von bestimmten Personen oder Personengruppen, wodurch das Opfer erneut geschädigt wird. Am Beispiel von Vergewaltigungsopfern lässt sich das am besten erklären:

Der Vorwurf an ein Vergewaltigungsoffer, seine Beschuldigung sei frei erfunden oder eine Schutzbehauptung, führt bei Frauen zu massiven Problemen. Immer wieder wird den Frauen vorgeworfen, den Täter zu Unrecht beschuldigt zu haben, obwohl dies im Bereich der Vergewaltigungen tatsächlich nur sehr selten vorkommt. Das führt dazu, dass viele nach einer Vergewaltigung unsicher sind und sich fragen, ob sie etwas falsch gemacht haben. Manche Frauen trauen sich gar nicht, überhaupt Anzeige zu erstatten, weil sie bereits mit Vorhaltungen und Falschanschuldigen rechnen.

Ein anderes Beispiel liegt in der Verwendung des Begriffes „Du Opfer“, was besonders in der Jugendsprache widerklingt. Damit werden Menschen gezielt gedemütigt und entwürdigt...

---

[1] Romain 1983, S. 812

[2] Köbler 1986, S. 239

[3] dtv-Lexikon Bd. 13

[4] Kirchhoff 1996, S. 37

[5] Schneider 1998, S. 316

[6] Schneider 1998, S. 326

[7] von Hentig 1948, Mendelsohn 1956

[8] Greve et al. 1994, S. 10

[9] siehe hierzu auch Baumann 1996, S. 33 ff

[10] Schneider 1998, S. 321

---

## Literatur

BAURMANN, M.C. & W. SCHÄDLER (1996): Opferbedürfnisse und Opfererwartungen. In: Das Opfer und die Kriminalitätsbekämpfung. – BKA-Forschungsreihe, Bd. 36, Bundeskriminalamt Wiesbaden.

GREVE, W., R. STROBL & P. WETZELS (1994): Das Opfer kriminellen Handelns: Flüchtig und nicht zu fassen. Konzeptuelle Probleme und methodische Implikationen eines sozialwissenschaftlichen Opferbegriffs. – KFN Forschungsberichte Nr. 33, Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen e.V.

HENTING von, H. (1948): The criminal and his victim. Studies in the Sociobiology of crime. – Archon Books.

KIRCHHOF; G.F. & K. SESSAR (Hrsg.) (1979): Das Verbrechensopfer. Ein Reader zur Viktimologie, Studienverlag Brockmeyer.

KÖBLER, G. (1986): Juristisches Wörterbuch, Vahlen Verlag.

MENDELSON, B. (1956): Une nouvelle Branche de la Science bio-psycho-sociale: La Victimologie. – Revue Internationale de Criminologie et de Police Technique 10, S. 95 -109.

ROMAIN, A. (1983): Beck'sche Rechts- und Wirtschaftswörterbücher. Englisch-Deutsch, C.H. Beck.

SCHNEIDER, H.-J. (1998): Der gegenwärtige Stand der kriminologischen Opferforschung. In: MschrKrim 81. Jahrgang, Heft 5, S. 316 – 344.

-----



# Wie wird ein Mensch zum Opfer – Teil 2

*Im zweiten Teil möchte ich beleuchten, wie der Opferbegriff durch die EU definiert ist. Welche Personen sind als Opfer zu bezeichnen und als solche zu behandeln? Warum verweigert die Bundesregierung die Umsetzung der EU-Richtlinie in nationales Recht? Der Unterschied zwischen Opferstatus und Opferrolle. Wie Du aus deiner Opferrolle aussteigen kannst. Hinweise auf Hilfseinrichtungen und Beratungsstellen.*

## Wer ist Opfer nach der Richtlinie 2012/29/EU?

Die [RICHTLINIE 2012/29/EU](#) DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES vom 25. Oktober 2012 legt die Mindeststandards für die Rechte, die Unterstützung und den Schutz von Opfern von Straftaten fest. Diese Mindeststandards sind für alle Mitgliedsstaaten der EU zu übernehmen und bis zum 16. November 2015, also morgen, in nationales Recht umzusetzen.

Die Definition des Opferbegriffs findest Du in Kapitel I Allgemeine Bestimmungen, Artikel 2, Begriffsbestimmungen – hier ein Auszug:

1.. Im Sinne dieser Richtlinie bezeichnet der Ausdruck

a) „Opfer“

i) eine natürliche Person, die eine körperliche, geistige oder seelische Schädigung oder einen wirtschaftlichen Verlust, der direkte Folge einer Straftat war, erlitten hat;

ii) Familienangehörige einer Person, deren Tod eine direkte Folge einer Straftat ist, und die durch den Tod dieser Person eine Schädigung erlitten haben; 14.11.2012 DE Amtsblatt der Europäischen Union L 315/65

b) „**Familienangehörige**“ den Ehepartner des Opfers, die Person, die mit dem Opfer stabil und dauerhaft in einer festen intimen Lebensgemeinschaft zusammenlebt und mit ihm einen gemeinsamen Haushalt führt, sowie die Angehörigen in direkter Linie, die Geschwister und die Unterhaltsberechtigten des Opfers;

c) „**Kind**“ eine Person, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet hat...

## Sind Angehörige von Tötungsfällen auch Opfer oder nur Hinterbliebene?

Die oben genannten Begriffsbestimmungen beantworten ganz klar die Frage nach dem Status Angehörigen der Opfer von Tötungsverbrechen. Sie sind definitiv Opfer und keine Hinterbliebenen. Die Anerkennung als Opfer ist für die Angehörigen enorm wichtig. Denn sie erleiden nach der gewaltsamen Tötung ihres Angehörigen schwere und schwerste Traumatisierungen und damit verbundene Folgen, wie z. B. Chronifizierung der traumatischen Symptome, Retraumatisierungen durch Behörden, Institutionen, Therapeuten und das persönliche Umfeld, Arbeitsunfähigkeit, Arbeitsplatzverlust und damit verbundene finanzielle Einbußen, sozialer Rückzug, körperliche Erkrankungen infolge des erlittenen Schocks durch das Tötungsverbrechen uvm.

Durch die Anerkennung als Opfer haben die Angehörigen natürlich auch die Rechte eines Opfers, nämlich auf Opferentschädigungsleistungen, Rentenzahlungen, regenerative Maßnahmen, wie Therapie, Kur und dergleichen.

Das 3. Opferrechtsreformgesetz der BRD sieht allerdings nicht die Anerkennung der Angehörigen von Mord- und Tötungsverbrechen als Opfer vor. Im Gesetzesentwurf wird nicht von Opfern gesprochen, sondern von Verletzten. Überdies wird im

Gesetzesentwurf der Focus auf die Psychosoziale Prozessbegleitung bei Opfern von Gewalttaten gelegt. Die Bundesregierung meint, hierdurch die Vorgaben der Richtlinie zu erfüllen und zur Verbesserung des Opferschutzes beizutragen. Es geht aber bei der Richtlinie nicht nur um den Schutz der Opfer bei Strafgerichtsprozessen, sondern eben auch um die Rechte und die Unterstützung der Opfer nach einer Gewalttat.

## **Die Anerkennung als Opfer durch die öffentliche Hand**

Es wurde bereits seitens unserer Politikdarsteller (anders kann ich sie nicht bezeichnen) laut gesagt und bestätigt meine Vermutung, dass es hier einmal mehr ums liebe Geld geht. Die Rechte und Unterstützung der Opfer müssten ggf. neu definiert werden. Man kann überdies definitiv nicht abschätzen, in welcher Höhe sich die finanziellen Belastungen auf das System bewegen (Rentenzahlungen, Kosten für regenerative Maßnahmen, wie Kuren, Psychotherapie usw.).

Statt dessen beschäftigt man sich lieber mit dem Schutz der Opfer bei Gerichtsprozessen und zwackt von irgendwoher Gelder für die Ausbildung Psychosozialer Prozessbegleiter ab. Diese Kosten sind wohl überschaubarer. Die Psychosozialen Prozessbegleiter dürfen jedoch mit dem Opfer nicht über den Fall sprechen und haben vor Gericht auch kein Zeugnisverweigerungsrecht.

Inwiefern dies zum Schutz des Opfers vor weiteren Re-Traumatisierungen im Gerichtsprozess beitragen soll, kann ich nicht nachvollziehen. Doch gehen wir einmal davon aus, es wäre so: So scheint mir die Maßnahme der Psychosozialen Prozessbegleitung bei weitem nicht ausreichend, um die Vorgaben der EU-Richtlinie zu erfüllen. Zumal eben nicht jeder Fall vor Gericht landet. In vielen Fällen wird erst gar nicht ermittelt oder der Fall wird vorzeitig niedergelegt.

Doch dies liest man in keiner Zeitung, und das kommt auch nicht im Fernsehen. Darüber hinaus wollen unsere Politikdarsteller mit Mord und Totschlag nicht konfrontiert werden und nehmen – sobald das Gespräch darauf kommt – systematisch eine Abwehrhaltung ein. So als gäbe es dies in unserem Land nicht.

Die EU-Richtlinie fordert ganz klar die Umsetzung in nationales Recht. Doch die Bundesregierung weigert sich bzw. setzt nur einen kleinen Teil davon um. Auf Nachfragen wurde von einem Parteimitglied gesagt, dass die BRD ein souveräner

Staat sei und selbst entscheiden könne, welche Punkte umgesetzt würden und welche nicht.

Und dies ist ein Irrtum. Es handelt sich hier nicht um „könnte“ und „sollte“, sondern um eine EU-Richtlinie, die ein Gesetz darstellt und umgesetzt werden MUSS! Darüber hinaus ist die BRD eben kein souveräner Staat, wie uns dies immer weisgemacht werden soll. Politiker wie Siegmar Gabriel und Wolfgang Schäuble haben dies in der Vergangenheit bereits öffentlich geäußert, und sogar das Bundesverfassungsgericht hat bestätigt, dass die BRD seit 1945 nie wieder souverän gewesen ist. Aber dies würde hier zu weit führen. Darüber kannst Du Dich selbst belesen. Das Internet ist voll von Informationen zu diesem Thema.

## **Opferstatus: primär oder sekundär?**

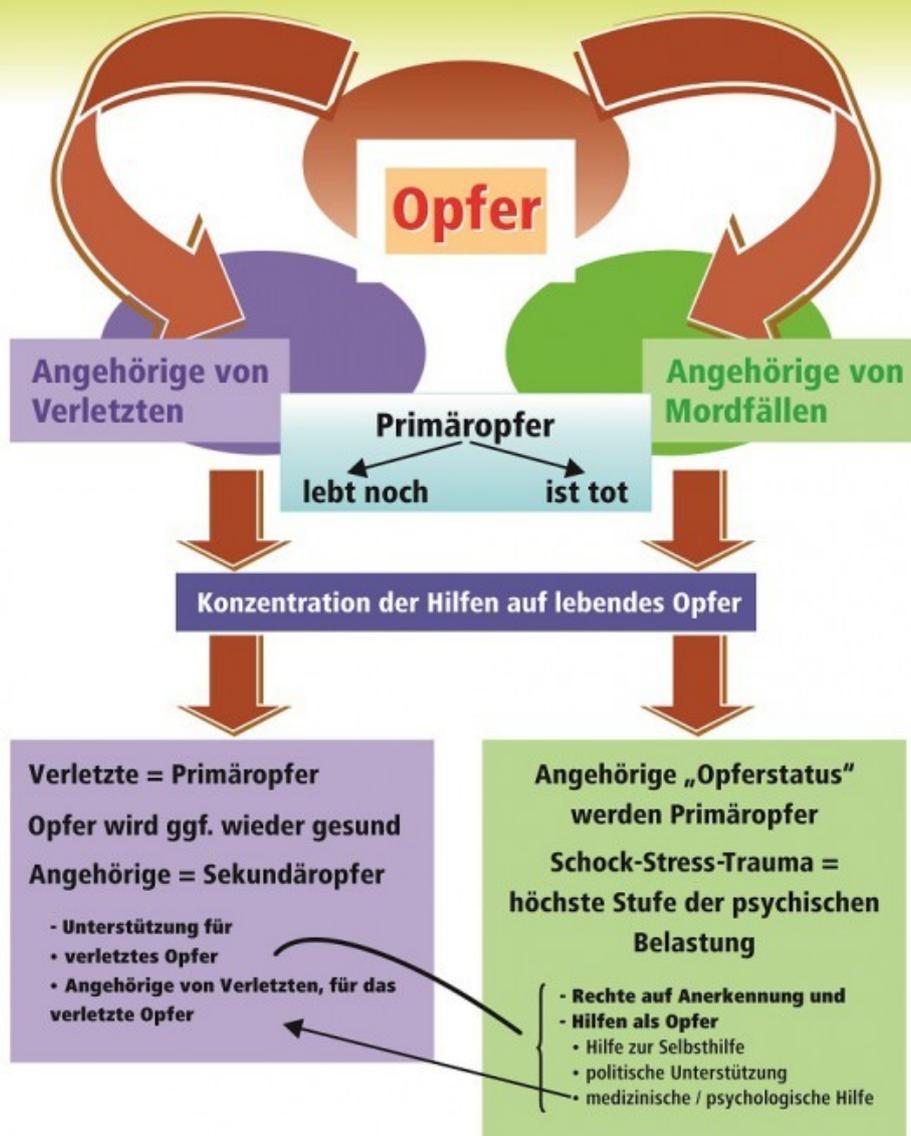
Angehörige von Mord- und Tötungsopfern sind nach Meinung der öffentlichen Hand keine Primäröpfung, sondern Sekundäröpfung. Damit fallen sie durch ein Raster. Zwar wird ihnen eine Traumatisierung nicht abgesprochen, aber es wird ihnen abgesprochen, einen Schockschaden erlitten zu haben, der es rechtfertigt, Opferentschädigungsleistungen in Anspruch zu nehmen. Erst nach vielem Hin und Her und zahlreichen Gutachten, denen sich die Betroffenen stellen müssen, wird im Einzelfall entschieden, ob hier eine frühzeitige Berentung oder dergleichen erfolgen kann.

Angehörige von Mord- und Tötungsverbrechen sind keine Hinterbliebenen und keine Sekundäröpfung – sie sind PRIMÄRÖPFER! Die nachfolgende Grafik verdeutlicht dies, und ich werde es auch noch einmal erklären, damit auch der Letzte es versteht:

Die Richtlinie 2012/29/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 25. Oktober 2012 über

# Mindeststandards für Rechte, die Unterstützung und den Schutz von Opfern von Straftaten

sowie zur Ersetzung des Rahmenbeschlusses 2001/220/JI (Opferschutzrichtlinie)  
wurde am 14. November 2012 im Amtsblatt der Europäischen Union verkündet.



Bei Angehörigen von Verletzten lebt das eigentliche Opfer (Primäropfer) noch. Damit sind die Angehörigen Sekundäropfer. Denn es besteht zumindest theoretisch die Möglichkeit der Regeneration des Betroffenen. Auch der Weg zurück ins gesellschaftliche und Berufsleben scheint zumindest theoretisch machbar. Die Angehörigen können das Opfer dabei unterstützen.

Anders sieht es bei Angehörigen von Mord- und Tötungsfällen aus. Das Gewaltverbrechen an ihrem Familienmitglied geht für die Angehörigen mit einer Vernichtungserfahrung einher. Das eigentliche Opfer, also das Primäropfer, ist tot. Damit wird der Angehörige zum Primäropfer.

Wir haben mit Leuten aus der Politik, in Behörden und Institutionen gesprochen, die das genauso sehen. Aber leider ist diese Erkenntnis noch nicht überall angekommen und wird von den Verantwortlichen in der Gesetzgebung immer noch blockiert.

## Opferrolle

Vielleicht bist du durch ein Gewaltdelikt am eigenen Leib zum Opfer geworden oder durch den gewaltsamen Tod eines Angehörigen. Für die Erlangung des Opferstatus kämpfst du vielleicht schon seit langer Zeit. Dieses Anerkenntnis durch den Gesetzgeber ist für dich von immenser Bedeutung. Doch dies allein ist nicht ausreichend. Du wünschst dir, dass Behörden, Opferberatungsstellen, Institutionen, Polizisten, Sachbearbeiter etc., nicht zuletzt Familie und Freunde deinen Opferstatus ebenfalls anerkennen. Du wünschst dir Verständnis und Mitgefühl für dein Leiden, anstatt unwürdige Befragungen, Antragsformulare, die keiner versteht, geschweige denn ausfüllen kann und unsensible, unqualifizierte Bemerkungen, die im schlimmsten Fall zu einer Re-Traumatisierung führen können.

Wenn das Verbrechen im Ausland passiert ist, hast du vielleicht die Erfahrung gemacht, dass von den deutschen Behörden gar nicht erst ermittelt wurde oder die ausländischen Behörden den „Fall“ nicht weiter verfolgten und schnell zu den Akten legten. Niemand wollte die Verantwortung für das Verbrechen übernehmen. Und als ob du durch den Verlust deines geliebten Menschen oder die Misshandlungen am eigenen Leib nicht schon genug leiden würdest, erfährst du durch Behörden und Institutionen nur Spott, Hohn, Diskriminierung und Stigmatisierung. Vielleicht hast du dir auch anhören müssen, dass du an dem Tod deines Familienmitgliedes oder an deiner Vergewaltigung selbst die Schuld tragen oder zumindest mit schuld sein sollst.

All dies trägt nicht gerade zu deiner Heilung bei. Vielleicht bist du durch das traumatische Erlebnis krank geworden, hast darüber deinen Arbeitsplatz verloren, möglicherweise sogar dein Zuhause. Freunde und Kollegen, ja sogar Familienmitglieder wenden sich von dir ab. Das Trauma hat tiefe Spuren hinterlassen. Der Schmerz und das Leid sind dir näher als Freude, Glück und Ganzheit. Vielleicht hast du dich selbst schon mit Suizidgedanken getragen oder sogar einen Selbsttötungsversuch hinter dir...

Durch die Geschehnisse bist du in eine Rolle gedrängt worden, die du vorher nicht innehattest – in eine Opferrolle. Denn die Gewalttat hat deine Persönlichkeit, dein Selbstvertrauen und dein Selbstwertgefühl niedergeschlagen. Erfährst du keine Gerechtigkeit (wenn es das überhaupt gibt) und kannst du nicht wieder heil werden, besteht die Gefahr, in eine Opferhaltung zu verfallen und darin zu verharren (unbewusst natürlich). Damit könntest du immer wieder Personen und Ereignisse in dein Leben ziehen, die dir nicht guttun. Langfristig führt dies zu immer größeren seelischen und körperlichen Schäden (Traumafolgeschäden). Du solltest also deine Opferhaltung so schnell wie möglich aufgeben und aus der Opferrolle aussteigen.

## Die Opferrolle verlassen

Die Opferrolle verlassen? Das würde ja bedeuten, dass du dein Opfersein aufgeben müsstest. Und das, wo du doch so hart um die Anerkennung deines Opferstatus kämpfst.

Ja und Nein. Wir müssen hier zwei Dinge auseinanderhalten, nämlich *Opferstatus* und *Opferrolle*!

Zum einen kämpfst du um die gesetzliche Anerkennung als Opfer mit all den dazugehörigen Rechten = *Opferstatus*. Du bist also kein Hinterbliebener, sondern Opfer. Dies ist für dich sehr wichtig und bildet die Basis für deinen Weg zurück ins Leben und in die Gesellschaft.

Die Anerkennung deines *Opferstatus* bedeutet jedoch nicht, dass du für den Rest deines Lebens als Opfer abgestempelt bist und in dieser *Opferrolle* verharren musst. Als Opfer der Umstände, der Politik, der Gesellschaft, als armes, kleines hilfloses Wesen, das im Leben nicht zurechtkommt. Diese *Opferrolle* oder *Opferhaltung* wurde dir aufgedrückt oder du hast sie unbewusst eigenommen, und möglicherweise wirst du sie ohne Hilfe nicht wieder los.

## **Hinweise auf Hilfseinrichtungen und Opferberatungsstellen**

Wenn du wieder ins Leben zurück willst, solltest du dir unbedingt Hilfe suchen. Das kann ein guter Freund sein, eine vertraute Person, ein Priester, ein Arzt, Heilpraktiker, Schamane, ein Therapeut oder eine Beratungsstelle oder Hilfsorganisation. Ebenso können Traumaambulanzen oder Krankenhäuser eine Anlaufstelle für dich sein.

Im Folgenden habe ich einige Hilfsorganisationen und Opferberatungsstellen aufgeführt, an die du dich wenden kannst, wenn du Hilfe brauchst. Die Aufzählung erhebt jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Aber im Zeitalter des Internets sollte es nicht allzu schwierig sein, eine passende Hilfsmöglichkeit auch in deiner Nähe zu finden:

### **ANUAS e.V.**

Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen  
Erich-Kurz-Str. 5  
10319 Berlin

Telefon: 030 / 25 04 51 51

E-Mail: [info@anuas.de](mailto:info@anuas.de)

Internet: [www.anuas.de](http://www.anuas.de)

– bundesweit tätig

### **Opferhilfe Baden-Württemberg**

Landesstiftung Opferschutz  
Neckarstr. 145  
70190 Stuttgart

Tel.: 0711 284 64 54

E-Mail: [landesstiftung-opferschutz@arcor.de](mailto:landesstiftung-opferschutz@arcor.de)

Internet: [www.landesstiftung-opferschutz.de](http://www.landesstiftung-opferschutz.de)

### **Opferhilfe Bayern**

Stiftung Opferhilfe Bayern  
Prielmayerstr. 7  
80335 München

Tel. 089 / 5597 – 1362  
E-Mail: [info@sob.bayern.de](mailto:info@sob.bayern.de)  
Internet: [www.opferhilfebayern.de](http://www.opferhilfebayern.de)

**Opferhilfe Berlin e.V.**

Oldenburger Str. 38  
10551 Berlin

Telefon 030 / 3952867  
E-Mail: [info@opferhilfe-berlin.de](mailto:info@opferhilfe-berlin.de)  
Internet: [www.opferhilfe-berlin.de](http://www.opferhilfe-berlin.de)

**Opferhilfe Hamburg e.V.**

Paul-Neumann-Platz 2-4  
22765 Hamburg

Telefon 040 / 38 19 93  
E-Mail: [mail@opferhilfe-hamburg.de](mailto:mail@opferhilfe-hamburg.de)  
Internet: [www.opferhilfe-hamburg.de](http://www.opferhilfe-hamburg.de)

**Opferhilfe Land Brandenburg e.V.**

Jägerstr. 36  
14467 Potsdam  
Telefon 0331 / 280 27 25  
E-Mail: [potsdam@opferhilfe-brandenburg.de](mailto:potsdam@opferhilfe-brandenburg.de)  
Internet: [www.opferhilfe-brandenburg.de](http://www.opferhilfe-brandenburg.de)

**Opferhilfe Mecklenburg-Vorpommern**

Verein „Hilfe für Opfer von Straftaten M-V“  
Schröderstraße 22  
18055 Rostock  
Telefon 0381 / 4907460  
E-Mail: [info@opferhilfe-mv.de](mailto:info@opferhilfe-mv.de)  
Internet: [www.opferhilfe-mv.de](http://www.opferhilfe-mv.de)

**Stiftung Opferhilfe Niedersachsen**

Geschäftsstelle beim Oberlandesgericht Oldenburg

Mühlenstraße 5  
26122 Oldenburg  
Telefon 0441 / 220-1111  
E-Mail: [Opferhilfe@justiz.niedersachsen.de](mailto:Opferhilfe@justiz.niedersachsen.de)  
Internet: [www.opferhilfe.niedersachsen.de](http://www.opferhilfe.niedersachsen.de)  
– es gibt in Niedersachsen noch weitere [Opferhilfebüros](#)

### **Opferschutz Rheinland-Pfalz**

beim Ministerium der Justiz und für Verbraucherschutz Rheinland-Pfalz (MJV)  
Diether-von-Isenburg-Str. 1  
55116 Mainz  
Tel: 06131 / 16-4800  
E-Mail: [poststelle@mjv.rlp.de](mailto:poststelle@mjv.rlp.de)  
Internet: [www.opferschutz.rlp.de](http://www.opferschutz.rlp.de)

### **Opferhilfe Saarland**

Internet: [www.saarland.de/53239.htm](http://www.saarland.de/53239.htm)

### **Opferhilfe Sachsen e.V.**

Geschäftsstelle  
Heinrichstraße 12  
01097 Dresden  
Telefon: 0351 / 811 38 98  
E-Mail: [gfma@opferhilfe-sachsen.de](mailto:gfma@opferhilfe-sachsen.de)  
Internet: [www.opferhilfe-sachsen.de](http://www.opferhilfe-sachsen.de)  
– weitere Beratungsstellen in Sachsen (siehe [www.opferhilfe-sachsen.de](http://www.opferhilfe-sachsen.de))

### **Opferhilfe Schleswig-Holstein**

Landesstiftung Opferschutz Schleswig-Holstein  
Zum Brook 4  
24143 Kiel  
Telefon 0431 / 560230  
E-Mail: [leitung@stiftung-opferschutz-sh.de](mailto:leitung@stiftung-opferschutz-sh.de)  
Internet: [www.stiftung-opferschutz-sh.de](http://www.stiftung-opferschutz-sh.de)

### **Opferhilfe Thüringen e.V.**

Die Website der Opferhilfen in Thüringen vereinigt Beiträge verschiedener kooperierender Einrichtungen, die jeweils für die von ihnen eingestellten Beiträge

verantwortlich sind.

Internet: [www.opferhilfe-thueringen.de](http://www.opferhilfe-thueringen.de)

**WEISSER RING e. V.**

Bundesgeschäftsstelle

Weberstraße 16

55130 Mainz

Tel. 06131 / 83 03-0

E-Mail: [info@weisser-ring.de](mailto:info@weisser-ring.de)

Internet: [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

– bundesweit tätig