

# U

## Unterstützung



kallejipp / photocase

- Viele akut traumatisierte Menschen zittern deutlich. Dies ist eine erwünschte Reaktion des Körpers, die im Übergriff mobilisierte Energie loszuwerden.
- Stellen Sie Fragen zu unverfänglichen Situationen: z.B. „Was haben Sie vorher gemacht“? Sie fördern so die Orientierung im Hier und Jetzt.
- Wenn Betroffene den Impuls haben, Angehörige zu informieren oder zu telefonieren etc., unterstützen Sie dies. Es hilft die Hilflosigkeit zu überwinden.
- Wenn die Frau oder das Mädchen von sich aus über das Geschehene reden möchte, lassen Sie dies zu. Ein zu starkes Bedrängen kann jedoch erneut traumatisieren. Versuchen Sie bei der Befragung eine gute Balance zu finden.

# T

## Trost



Nanduu / photocase

- Manche Mädchen/Frauen zeigen starke Gefühle wie Schluchzen, Weinen, Zittern, machen sich selber Vorwürfe, schämen sich. Helfen Sie mit Sätzen wie: „Es ist ganz normal, dass es Ihnen so geht. Es geht fast allen so, die etwas derart Schlimmes erleben“. „Sie haben getan, was sie konnten.“
- Sagen Sie niemals Sätze wie: „So schlimm ist es nicht.“ „Nehmen Sie sich zusammen.“
- Manche Betroffene erscheinen vollkommen ruhig und gelassen, als ob nichts passiert wäre. Auch diese anscheinende Gefühlskälte ist eine normale traumatische Reaktion.
- Versorgen Sie die Frau oder das Mädchen mit Adresse/Visitenkarte einer Beratungsstelle (Frauennotruf) für weitere Unterstützung.
- Sorgen Sie auch gut für sich selber. Das Erleben von Traumatisierungen anderer kann auch bei Ihnen zu erhöhten Belastungen führen.

Angelehnt an: <http://www.institut-berlin.de/infos-downloads/nothilfen/>

ERSTVERSORGUNG NACH AKUTTRAUMA

# UMGANG MIT FRAUEN UND MÄDCHEN NACH EINER VERGEWALTIGUNG

ERSTVERSORGUNG NACH AKUTTRAUMA

UMGANG MIT FRAUEN UND MÄDCHEN NACH EINER VERGEWALTIGUNG



Bild: © madochab / photocase



Landesarbeitsgemeinschaft  
der autonomen FrauenNotrufe  
in Rheinland-Pfalz



Im polizeilichen Dienst begegnen Sie Personen, die auf Grund einer Straftat wie z.B. einer Vergewaltigung akut traumatisiert sind.

Ein Trauma ist ein Ereignis außerhalb der üblichen menschlichen Erfahrung, bei dem bewährte Bewältigungsstrategien nicht funktionieren.

Akut traumatisiert bedeutet, dass der Organismus infolge der erlebten Angst und Hilflosigkeit auf eine Art „Notfallprogramm“ umschaltet: Die Informationsverarbeitung im Gehirn stoppt und der Körper reagiert mit einer angeborenen Alarmreaktion, um sich zu schützen.

Diese Reaktion ist bei jedem Menschen vorhanden, wirkt aber auf Außenstehende manchmal befremdlich. Leider können dadurch auch langfristige Probleme (Posttraumatische Belastungsstörung) entstehen.

Als PolizeibeamtIn sind Sie für vergewaltigte Mädchen oder Frauen oft die erste Kontaktperson, von der sich diese Hilfe erwarten. Diese Erwartungen decken sich möglicherweise nicht mit Ihren Ermittlungsabsichten. Ihre Reaktion kann aber für die positive Verarbeitung der erlebten Gewalt von erheblicher Bedeutung sein.

**Die Kontaktdaten aller Frauennotrufe in Rheinland-Pfalz finden Sie unter [www.frauennotruf-mainz.de/lag-rlp/adressen.php](http://www.frauennotruf-mainz.de/lag-rlp/adressen.php)**

Platz für Stempel, 5,5 cm breit / 2 cm hoch  
(im Druck erscheint dieser text und die gestrichelte Linie nicht)

**Sie können sich die Rückseite dieses Infoblatts abtrennen und als Memo in Ihren Wagen legen.**



**Um die Belastungen für die betroffenen Frauen und Mädchen so gering wie möglich zu halten, sind folgende Punkte im Erstkontakt mit Vergewaltigungsopfern hilfreich:**

**A**



una.knipsolina / photocase

- Bringen Sie die Frau oder das Mädchen vom Tatort und Täter weg.
- Sätze wie „*Es ist vorbei*“ oder „*Sie sind in Sicherheit*“ signalisieren dem Körper, dass er keine weiteren Stresshormone produzieren muss.
- Vorsicht mit Körperkontakt! Fassen Sie die Mädchen/Frauen nicht ungefragt an. Wenn möglich, vermitteln Sie Wärme und Sicherheit durch Decke, Kleidung, warmes Getränk etc.

*Anfang*

**K**



phibo / photocase

- Beschreiben Sie behutsam was passiert ist. Tabuisieren Sie das Geschehene nicht.
- Vermitteln Sie Informationen über alle Schritte des Einsatzes. Dies hilft den Betroffenen, wieder Kontrolle über die Situation zu erlangen.
- Auch bei scheinbar nicht ansprechbaren Frauen kann Information über den Hergang und das weitere Vorgehen, sowie Ihren polizeilichen Auftrag hilfreich sein. („*Ich bin PolizistIn. Wir bringen Sie jetzt ins Krankenhaus. Danach ...*“)
- Überlassen Sie den Mädchen und Frauen so viel Kontrolle über das weitere Vorgehen wie möglich.

*Kontrolle*



Frauennotrufe in RLP  <http://www.frauennotruf-mainz.de/lag-rlp/adressen.php>