

Ist es noch mein Zuhause?

Einbrüche können bei den Betroffenen psychische Belastungen auslösen. Jetzt entwickelt die Uni Zürich einen neuen Ratgeber zur Selbsthilfe.

«Ist es noch mein Zuhause?» Diese Frage stellen sich Opfer von Einbrüchen und Überfällen in der Wohnung noch lange nach dem Vorfall. Das Erlebnis von ausgeleerten Schubladen, durchwühlten Schränken oder gar zerstörten Möbeln geht unter Umständen tief. «Niemand rechnet damit, dass ihm etwas Derartiges zustossen könnte», sagt die Psychologin Rahel Bachem von der Universität Zürich.

Privatsphäre verletzt

Meist wird der Einbruch als massive Verletzung der Privatsphäre erlebt. Die Reaktionen darauf sind Wut, Ohnmacht und ein permanentes Unsicherheitsgefühl. Nicht alle Menschen reagieren auf ein solches Ereignis gleich: Während dem einen zusätzliche Sicherheitsmassnahmen wie das Auswechseln von Türschlossern helfen können, sich nach dem Einbruch wieder sicher und geschützt zu fühlen, wird die andere von Grübeleien geplagt und traut sich abends kaum mehr aus dem Haus. Oder anders gesagt: Die einen stecken einen Einbruch im Alltag

formationen über die Umbaupläne zu erhalten. Er und sein Bauamtssekretär trafen sich mit den Firmenvertretern. Aber nicht in Sarnen, sondern in der erwähnten Zürcher Anwaltskanzlei. Laut Jordi sind grössere Modernisierungen, aber keine Grundrissveränderungen vorgesehen. Auf den Einbau eines Lifts werde verzichtet. Die neuen Mieten sollen gemäss diesen Angaben auf etwa 1100 bis 1200 Franken steigen. Ein konkretes Baugesuch liegt noch nicht vor.

Viel höhere Mieten dürften gar nicht möglich sein. Denn das Interesse von zahlungskräftigeren Leuten an einem Einzug ins Gerlafinger Migrantenquartier dürfte trotz der guten Lage der Gegend ziemlich beschränkt sein. So sind dem Geschäftsmodell von Firmen wie der Narva Properties soziale Grenzen gesetzt. Die Strategie besteht offenbar



Am meisten wird in Mehrfamilienhäusern eingebrochen.

gut weg, die anderen zeigen sich belastet, sorgen sich und werden andauernd von Ängsten geplagt.

Die psychologische Forschung spricht von «Anpassungsstörungen» oder «Anpassungsschwierigkeiten». Dies darum, weil belastende Ereignisse die Lebensbedingungen ändern können, an die man sich dann wieder anpassen muss. Das gelingt aber nicht immer. «Typische Symptome für solche Probleme sind Grübeleien, Konzentrationsschwierigkeiten und Unsicherheit selbst bei

darin, angejahrte Wohnliegenschaften günstig aufzukaufen und dann so aufzumöbeln, dass sie mit Gewinn verkauft werden können. Dies vorzugsweise an institutionelle Anleger, für welche die höheren Mieten dann einen steten Ertrag abwerfen.

Die kollektive Leerkündigung von vier Dutzend gering bemittelten Haushalten erzeugt jetzt aber ein grosses soziales Problem: «Wo sollen denn all die Leute hin?», fragt Claudia Wullimann. Die Vertrauensanwältin des MV kritisiert die spekulativen Machenschaften. Sie hat nun für 26 Parteien die Kündigung als missbräuchlich angefochten. An einer Mieterversammlung wurde sie von den Anwesenden mandatiert. Sie hofft, vor Schlichtungsstelle zumindest eine Mieterstreckung herauszuholen zu können. M&W wird weiter über diesen spektakulären Fall berichten.

vertrauten Aufgaben», weiss Rahel Bachem. Häufig werden sie auch nach Konflikten im Beruf oder mit Nachbarn, schweren Krankheiten oder bei finanziellen Schwierigkeiten beobachtet.

Selbsthilfe möglich

Um die Situation zu bewältigen, gibt es Möglichkeiten zur Selbsthilfe. Die Uni Zürich hat mit Unterstützung der Mobiliar-Versicherung einen Ratgeber für Einbruchsoffer entwickelt. Titel: «Ist es noch mein Zuhause?». Der Leitfaden wird an Einbruchsoffer abgegeben und wird jetzt im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie weiter entwickelt. «Wir wollen die Wirksamkeit des Ratgebers untersuchen und mögliche Verbesserungen evaluieren», sagt Rahel Bachem. Sie ist zusam-

men mit Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker Autorin des Ratgebers. Ausserdem soll auch ein Online-Angebot entwickelt werden, um ein jüngeres Publikum anzusprechen.

Was aber kann man gegen Anpassungsstörungen tun? Die Selbsthilfe beruht auf vier Säulen:

- ▶ die Selbstwahrnehmung verbessern
- ▶ sich mit dem Vorfall produktiv auseinandersetzen
- ▶ sich auf die eigenen Stärken besinnen
- ▶ Wohlbefinden durch Erholung und Entspannung herstellen.

Für alle diese Punkte sind im rund 100seitigen Ratgeber zahlreiche Übungen und Techniken zu finden. Sie alle haben zum Ziel, Anpassungsprobleme dadurch zu überwinden, dass man die eigene Krise versteht und mit negativen Gefühlen besser umgehen kann. «Es geht darum, gedrückte Stimmungen zu überwinden und ein Gefühl von Geborgenheit, Sicherheit und Zu-Hause-Sein zu entwickeln», sagt Rahel Bachem.

Einbrüche: Was die Statistik sagt

Alle zehn Minuten wird in der Schweiz in eine Wohnung oder in ein Wohnhaus eingebrochen. Letztes Jahr wurden über 61'000 Einbrüche verzeichnet. Damit liegt die Schweiz europaweit an der Spitze. Hochsaison haben Einbrüche jeweils in den Herbst- und Wintermonaten, wenn es früh dämmt. Entgegen einer weit verbreiteten Ansicht wird am meisten in Mehrfamilien- und nicht in Einfamilienhäusern eingebrochen. Ein Grossteil der Opfer solcher Straftaten sind somit Mietende.

Machen Sie bei der Studie mit!

Das Psychologische Institut der Universität Zürich führt eine Studie über den Umgang mit belastenden Erinnerungen an einen Einbruch durch. Ziel ist es, aufgrund der gewonnenen Erfahrungen den Ratgeber «Ist es noch mein Zuhause?» zu verbessern und weiter zu entwickeln. Nun sind Einbruchsoffer gesucht, die mitmachen, indem sie sich befragen lassen (Fragebogen), mit dem Ratgeber arbeiten und dann ihre Eindrücke schildern. Das alles kann über den Postweg erfolgen. Der Datenschutz ist gewährleistet.

Die Auswertung der Daten ist anonymisiert.

Wer Interesse hat mitzumachen, sollte folgende Bedingungen erfüllen: Er oder sie muss Opfer eines Einbruchs und mindestens 18 Jahre alt sein, die Bereitschaft zu drei Befragungen mitbringen sowie nicht in einer psychotherapeutischen Behandlung sein. Anmeldung bei:

Rahel Bachem, Psychologisches Institut der Universität Zürich, Binzmühlestrasse 14/17, 8050 Zürich, Tel. 044 635 73 30, r.bachem@psychologie.uzh.ch