

Rahel Bachem

Doktorandin am Psychologischen Institut der Universität Zürich:

# «Sich in den eigenen vier Wänden wieder wohl fühlen»

## Welches Angebot stellen Sie zur Verfügung?

Um Opfer eines Wohnungseinbruchs besser zu unterstützen, hat die Universität Zürich den kostenlosen Ratgeber «Ist es noch mein Zuhause?» entwickelt. Der Ratgeber enthält praktische Tipps, welche beim Umgang mit dem Erlebten helfen sollen. Es handelt sich um eine psychologische Hilfestellung, die selbständig zu Hause genutzt werden kann. Der Ratgeber kann bei uns telefonisch, per Brief oder Mail bestellt werden. Bis Ende 2014 läuft noch eine begleitende wissenschaftliche Studie. Die Ergebnisse sollen dazu beitragen, den Ratgeber weiter zu verbessern und optimal auf die Bedürfnisse der Betroffenen abzustimmen. Für eine Teilnahme an der Studie können sich Interessierte noch bis Ende Jahr bei uns melden. Es ist geplant, den Ratgeber auch im Internet zur Verfügung zu stellen.

## Was beinhaltet der Ratgeber und was hilft den Betroffenen?

Ein Einbruch ist ein kritisches Lebensereignis. Darum ist es mir wichtig, am Anfang zu sagen: ihr steht nicht alleine da. Das was die Betroffenen erleben ist eine normale Reaktion auf ein schwieriges Ereignis. Bei den meisten Betroffenen flachen die psychischen Symptome der Belastung, insbesondere auch die negativen Emotionen, nach den ersten Wochen wieder stark ab. Der Ratgeber versucht aufzuzeigen, welche

Symptome auftreten können, wie damit umgegangen und welche spezifischen Techniken angewendet werden können. Er beinhaltet ein buntes Sammelsurium an verschiedenen Vorschlägen, wo jede/r sich selber aussuchen kann, was ihr/ihm zusagt.

Für die Betroffenen sind positive Erfahrungen beim Erstkontakt nach dem Ereignis sehr wichtig. Zumeist findet dieser Kontakt mit der Polizei statt. Der Austausch mit anderen Personen, insbesondere mit Nachbarn, ist ebenfalls sehr wichtig. Die Nachbarn haben häufig mehr Verständnis für die Situation als andere Personen, weil sie näher davon betroffen sind. Ein Ratschlag, der mir sehr gut gefällt und auch von Betroffenen so empfunden wird ist, einfach etwas umzustellen in der Wohnung. So werden sie wieder selbst zum Akteur im eigenen Heim. Ebenfalls ein praktischer Tipp ist, sich etwas Gutes zu tun. Auch eine Auszeit kann sehr hilfreich sein. Wenn das Wichtigste erledigt ist, sollte man sich etwas Zeit nehmen und sich eine Ruhepause gönnen. Ziel ist, dass man sich wieder in den eigenen vier Wänden wohl fühlen kann. Ein Umzug in eine andere Wohnung kommt bei den Wenigsten in Betracht. Meist sind die jetzige Wohnung und das Wohnquartier mit vielen positiven früheren Erinnerungen verbunden und es besteht insbesondere auch bei älteren Menschen der Wunsch, möglichst lange dort wohnen zu bleiben. Es gibt keine pauschalen Antworten oder Tipps, die betroffene Person muss jeweils für sich selbst entscheiden und überlegen, was ihr guttut und für sie der richtige Weg ist.



## Was wäre für die Betroffenen zusätzlich hilfreich?

Die Hilfe und Unterstützung sollte möglichst schnell nach dem Ereignis erfolgen. Für viele ist auch der formelle Dschungel, wie zum Beispiel Schadenersatz einfordern, eine grosse Herausforderung. Hier wäre es für viele Betroffene hilfreich zu wissen, was man als nächstes machen muss und wer Unterstützung anbietet.



Interviews  
aufgezeichnet  
von **Urs  
Baumeler**