



# NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

## Seltene Erkrankungen und Probleme Betroffene suchen Betroffene

### Suche des Monats Februar 2014:

Belastungsstörung, posttraumatische / Traumatisierung durch das Finden einer Leiche

---

### Zur verkehrten Zeit am verkehrten Ort

#### Der Fund eines toten Menschen veränderte mein Leben

Nachdem ich die Leiche geborgen hatte und aus dem See herauskam, merkte ich, dass sich etwas Grundlegendes in meinem Leben verändert hatte. Wo ich auch Hilfe suchte (Polizei, andere Behörden...) wurde ich abgewiesen. Da kamen so merkwürdige Sätze, wie:

"Sie sind kein Opfer, sondern waren zur verkehrten Zeit am verkehrten Ort".

Irgendwann kam mir der Gedanke, dass es doch für Vieles Selbsthilfegruppen gibt. Und ich nahm Kontakt auf. Damals war ich überzeugt, dass es auch für mein Anliegen eine Gruppe geben würde. Las ich doch immer wieder in den Medien, dass Leichen gefunden wurden. Zu meinem Erstaunen gab es nichts. Vom Selbsthilfe-Center Zürich erhielt ich Flyer. Diese habe ich an Stellen verteilt, die mit so etwas in Berührung kommen könnten. Bis heute hat sich in Bezug auf andere betroffene Menschen nichts getan.

Es ging 52 Monate bis ich eine Therapie beginnen und auch erfolgreich abschließen konnte.

In diesem Zeitraum habe ich gemerkt, dass man mit einem Trauma nicht mehr die gleichen Möglichkeiten wie zuvor hat. Auf Energien, Initiativen und Ideen kann man nur noch eingeschränkt zurückgreifen. Dazu kommen dann noch die unberechenbaren Triggersituationen, die dann auch noch ein eher ungewohntes Verhalten nach sich ziehen.

Liebe Leserin / lieber Leser, falls Sie jemand kennen oder selber betroffen sind von einem gleichen oder ähnlichen Erleben, möchte ich Sie ermutigen sich zu melden. Niemand kann jemanden in dieser Situation so gut verstehen, als einer, der es selbst durchlebt hat.

Das Leben ist zu schön, als dass man sich mit den Auswirkungen eines solchen Erlebnisses kaputt machen lässt, also darum:

Outen Sie sich, und haben Sie den Mut aus der Anonymität herauszutreten.

*Die Autorin ist der NAKOS bekannt*

### Kontakt:

c/o NAKOS  
Otto-Suhr-Allee 115  
D-10585 Berlin  
Telefon +49 (0)30 / 31 01 89-60  
Telefax +49 (0)30 / 31 01 89-70  
selbsthilfe@nakos.de  
www.nakos.de

### Telefonische Sprechzeiten:

Di, Mi, Fr 10-14 Uhr  
Do 14-17 Uhr

Wenn Sie Kontakte zu Menschen suchen, mit denen Sie sich zu einem seltenen medizinischen oder psychosozialen Problem austauschen wollen, können Sie auch in der Datenbank BLAUE ADRESSEN nachschauen. Dort lassen sich bei der NAKOS all jene eintragen, die bundesweit Kontakt zu Gleichbetroffenen aufnehmen wollen.

Hier geht es zur Datenbank  
<http://www.nakos.de/site/datenbanken/blau/>

### NAKOS-Projekt

„Isolation durchbrechen, Verbindungen schaffen, Bindungen festigen. Menschen mit seltenen Erkrankungen und Problemen zur Bildung von Selbsthilfegruppen und Austauschnetzen aktivieren und begleiten“

Gefördert durch die BARMER GEK

**BARMER GEK**