



**Universität  
Zürich** <sup>UZH</sup>

# Die psychologischen Auswirkungen eines Einbruchs

**Dr. phil. Rahel Bachem**

Universität Zürich  
Psychologisches Institut

Einbruch: Folgen und wie Sie sich schützen können

Securitas-Event

Bern, 14. Oktober 2024

# Was bedeutet Einbruch für die Betroffenen?



## Einbruch ist ein kritisches Lebensereignis

*Inge B.: «Ich habe mich so beschmutzt gefühlt, dass ich all unsere Wäsche wusch und das ganze Haus putzte. Und in den folgenden Wochen habe ich häufig zum Fenster hinausgesehen und jeden Fremden misstrauisch beäugt.»*

*Peter S.: «Ich bin kein ängstlicher Mensch, jung, sportlich auf der Höhe. Aber mir war so unwohl, wie ich mich vorher nicht kannte. Meine Reaktion hat mich selber entsetzt.»*

# Was bedeutet Einbruch für die Betroffenen?



## Einbruch ist ein kritisches Lebensereignis

*Adrienne E. "Ich habe den Einbruch vor zehn Jahren bis heute nicht verwunden. Seitdem lasse ich mir von meinem Mann keinen Schmuck mehr schenken. Auch die Lust aufs Verreisen ist mir vergangen. Selbst wenn ich nur rasch zum Supermarkt an der Ecke gehe, fürchtet ich, in ein womöglich verwüstetes Zuhause zurückzukommen."*

(Hestermann, 1997)

### Studie 1

«Was war die schlimmste Erfahrung, die Sie in Ihrem Leben gemacht haben?»

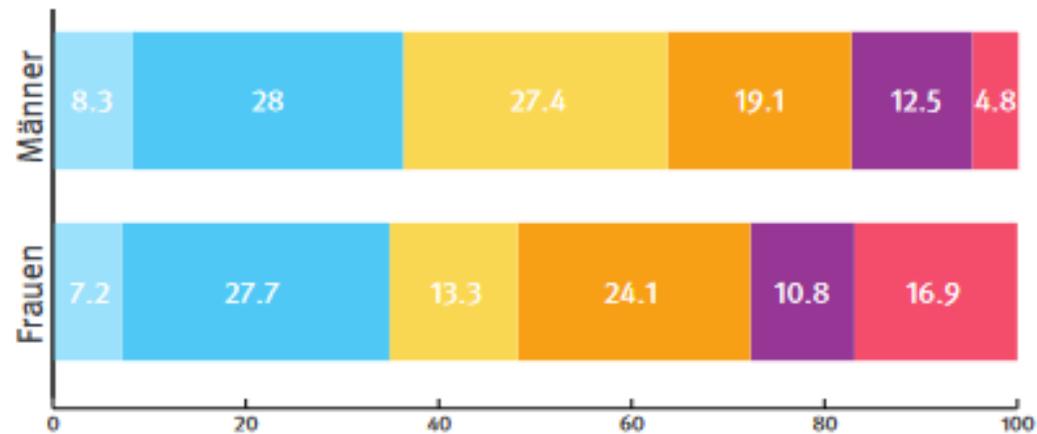
- Ein Einbruch ohne Täterkontakt: 1.4%

(Mol et al., 2005; Niederlande)

# Psychische Folgen eines Einbruchs

**Studie 2:** Basler Einbruchstudie (N = 251 Personen)

Psychischer Schaden der Einbruchopfer nach Geschlecht



17.3% eher starke oder sehr starke Belastung



27.7% eher starke oder sehr starke Belastung

Stärke des psychischen Schadens, in Prozent



# Psychische Folgen eines Einbruchs



## Studie 3

40 Studienteilnehmer:innen, 1-2 Wochen bzw. 6 Wochen nach dem Einbruch

- mehr **Ängstlichkeit, Feindseligkeit, Depression, Müdigkeit** und **Verwirrtheit**
- Eine Verbesserung über die Zeit

(Beaton et al., 2000)

## Ein Einbruch erschüttert unsere Weltannahmen

- Die Welt ist sinnhaft und verstehbar
- Die Menschen sind mir wohlgesonnen
- Ich kann die Anforderungen des Lebens meistern

(Janoff-Bulman; 1998)

## Betroffene empfinden Einbruch als

- Massiven Eingriff in die Privatsphäre
- Kontrollverlust
- «Ich bin nirgends sicher»

# Psychische Folgen eines Einbruchs

## Studie 4

### Welche Einbrüche belasten am stärksten?

44 weibliche Einbruchsoffer, Befragung durchschnittlich 13 Monate nach Einbruch

**Durchwühlen/  
Plündern**

**Mehr Räume  
betreten**

**Mehr  
Beschädigung**

**Sentimental &  
monetär**



- **Grössere psychische Erschütterung**
- **Mehr Verletzlichkeit**
- **Stärkeres Misstrauen gegenüber Polizei**
- **Mehr Angst vor erneutem Einbruch**

(Brown & Harris, 1989)

# Risikofaktoren

## **Risikofaktoren** für psychische Probleme nach Einbruch

- Weibliches Geschlecht
- Alleinstehende Personen
  
- Schon einmal Opfer einer Straftat geworden
- Ausmass von Schaden und räumliche Invasion
- Einbrecher gesehen oder gehört
- Zufriedenheit mit der Reaktion der Polizei

## **Persönlichkeitsmerkmale** beeinflussen Stressreaktion

- Optimismus, Offenheit (+)
- Feindseligkeit, Neurotizismus (-)

(Kobayashi und Saito, 1995; Kunst & Hoek, 2024; Lecic-Tosevski, Vukovic & Stepanovic; 2011)



# Anpassungsschwierigkeiten & Anpassungsstörung

**Anpassungsschwierigkeiten:** psychische Belastung, aber Alltagsbewältigung ist möglich

**Anpassungsstörung:** längere Zeit deutliche Mühe, den Einbruch zu bewältigen; Funktionale Einschränkungen

Symptome der Anpassungsstörung:

- **Präokkupationen**
  - Wiederkehrende belastende Gedanken an den Einbruch
  - «Was wäre wenn...» Grübeleien
  - Über die Gefahr erneuter Einbrüche nachdenken
- **Fehlanpassung**
  - Konzentrations- und Schlafstörungen
  - Mangelnde Erholungsfähigkeit

(WHO, 2019)

# Psychologische Unterstützung

## Psychotherapie

- Insbesondere bei ausgeprägter Belastung wie Anpassungsstörung

## Hilfe zur Selbsthilfe

- Ein Ratgeber zum Umgang mit belastenden Erinnerungen an einen Einbruch

**Tiefe  
Hemmschwelle**

**Kostengünstig**

**Örtlich & zeitlich  
ungebunden**



# Ausgewählte Tipps zur Selbsthilfe

## **Sich eine Verschnaufpause gönnen!**

Nicht in Hektik & Aktivismus verfallen. Sich Zeit und Ruhe und Erholung gönnen

## **Mit Freunden und Vertrauten über Einbruch und Ängste sprechen**

Dies hilft, den Vorfall besser zu verarbeiten

## **Den gewohnten Lebensrhythmus behalten**

Gewohnheiten geben Schutz und Orientierung im Leben; und Vergnügen

## **Kleine Veränderungen wirken Wunder**

Wohnung ein wenig umgestalten – sich die Wohnung "zurückerobern"



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**

Kontakt: [r.bachem@psychologie.uzh.ch](mailto:r.bachem@psychologie.uzh.ch)