

Was können wir als Gruppe tun?

- Es ist besser, in den ersten Tagen nach der Aktion keine Plenumsbesprechung durchzuführen. Das könnte zur Verschlechterung von Reaktionen auf das Ereignis und Schuld- oder Schamgefühlen führen. Wenn Menschen das Bedürfnis haben, über das Geschehene zu reden, ist es besser, dies in persönlichen Gesprächen zu tun.
- Wann immer das möglich ist: versuche so gut es geht, rechtliche Folgemaßnahmen zu ergreifen z.B. Beschwerden über polizeiliche Gewalt oder Misshandlungen auf dem Polizeirevier einzureichen.
- Kontaktiere das Support & Recovery Team.
- Wir reagieren auf (polizeiliche) Gewalt, Repression oder andere Ereignisse mit hohem Stress. Das ist nicht nur normal, sondern auch eine Tatsache. Trag' nicht zu Macho-Gruppenkulturen bei, in denen der Umgang mit solchen Reaktionen ein Tabu zu sein scheint. Das hilft keinem: nicht auf persönlicher Ebene, nicht den Menschen in unserer Umgebung und auch nicht unserer politischen Bewegung generell. Selbstfürsorge und die Sorge für andere sollte ernst genommen werden.

VORSORGE IST BESSER

- Nutze die unter "Wichtige Hinweise für die Genesung" beschriebenen Tipps nicht nur in Krisensituationen, sondern auch in deinem normalen, alltäglichen Leben. Wenn deine Basis stabil ist, wirst du auch weniger aus dem Gleichgewicht gebracht und die Auswirkungen von bestimmten Ereignissen werden geringer sein.
- Sei gut vorbereitet, wenn du an einer Aktion teilnimmst. Nutze Buddy-Systeme und Bezugsgruppen und nimm dir / nehmt euch die Zeit, eure jeweiligen Grenzen im Vorfeld der Aktion gut zu besprechen.
- Triff vor und während der Aktion bewusste Entscheidungen. Stelle sicher, dass du gut informiert bist und nimm Bezug auf deine Grenzen.
- Es ist gute Praxis, neben einem Legal Team auch ein Support & Recovery Team am Start zu haben. Kontaktiere diese rechtzeitig. Das Support & Recovery Team kann auch Schulungen, wie z.B. ein Verhörtraining, einen Workshop in Mentalem Widerstand bei Aktionen oder einem Workshop über Reaktionen nach sehr anstrengenden Ereignissen geben.



SUPPORT & RECOVERY TEAM

sr-team@xs4all

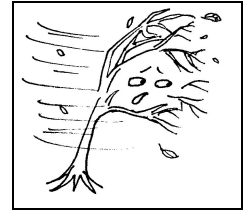
<https://supportrecoveryteam.wordpress.com> (ENG & NL)

<https://activist-trauma.net> (ENG)

KRAFT TANKEN UND WIDERSTÄNDIG BLEIBEN

Wie mensch mit den psychologischen und emotionalen Folgen von (polizeilicher) Gewalt, Repression oder anderen, sehr stressigen Erfahrungen umgeht

Eine der beeindruckendsten Dinge, die Aktivist*innen tun, ist, dass wir uns oft freiwillig Gewalt aussetzen, wenn wir es für nötig halten. Genauso beeindruckend ist, wie wenig wir über die psychologischen Effekte von Gewalt wissen. Wir sollten auf diese vorbereitet sein und uns beim Umgang mit den psychologischen und mentalen Folgen von sehr stressigen Erfahrungen gegenseitig unterstützen.



DREI REAKTIONEN...

... welche nach direkten oder indirekten Stress-Situationen auftreten können. Du könntest sie alle bemerken, einige oder auch nur eine. Dein persönliches Gleichgewicht kann durch eigene Erfahrungen, das Beobachten von extremen Erfahrungen, die andere Menschen machen, durch Medien oder Unterhaltungen oder durch ein Gefühl von Ohnmacht im Angesicht von Situationen, wenn anderen etwas passiert, gestört werden.

1. Erneutes Durchleben

- *wiederkehrende Bilder und Erinnerungen, die kommen, während du wach bist oder als Alpträume im Schlaf*
- *das Gefühl, dass du die Erfahrung nicht loslassen kannst*
- *Flashbacks: das Gefühl, dass du die Situation noch einmal durchlebst.*

2. Vermeidung oder Unterdrückung

- *du ziehst dich selbst zurück, isolierst dich, nimmst dich aus deinem sozialen Umfeld heraus*
- *du vermeidest Menschen, Orte oder Dinge, die Erinnerungen wachrufen*
- *Gedächtnisverlust*
- *du fühlst einen starken Widerstand oder bist nicht in der Lage, darüber zu sprechen*
- *problematischer, regelmäßiger und andauernder Missbrauch von Drogen und Alkohol*
- *du überschüttest dich selbst mit Aufgaben und Arbeit, so dass du nicht weiter darüber nachdenken musst*

3. Verstärkte Emotionen

- *Probleme mit Schlaf und Konzentration*
- *Unruhe, Schreckhaftigkeit, Ängste oder Panikattacken*
- *Irritation, Wut, emotionale Ausbrüche, Gefühle von Scham und Schuld*
- *Depression, Selbstmordgedanken, Rückkehr von früheren Traumata*
- *zynische Gefühle, Misstrauen, Pessimismus und Ohnmachts-Gefühle*
- *Probleme den Alltag zu bewältigen oder alltägliche Entscheidungen zu treffen*
- *emotionale Taubheit: gar nichts fühlen*

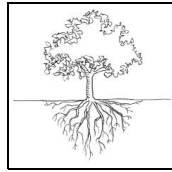
Das alles sind **normale Reaktionen** auf extreme Erfahrungen. Viele Menschen haben diese Erfahrungen schon gemacht und haben sich davon erholt. Menschen reagieren sehr verschieden – nicht nur in Bezug auf ihre Reaktionen an sich, sondern auch auf die Intensität derselben. Manchmal merkst du deine Reaktion als direkte Folge von Ereignissen; manchmal dauert es eine Weile, ehe sie auftreten. Diese Reaktionen sind nicht nur normal, sondern haben auch eine gesunde Funktion: sie sind Mechanismen unseres Körpers, um Erfahrungen zu verarbeiten oder uns vor schädlichen Reizen zu schützen.

Bei etwa 70% aller Menschen verblasen diese Reaktionen nach vier bis sechs Wochen. Sei' geduldig und gönn' dir die Zeit zur Erholung!

WICHTIGE HINWEISE ZUR SELBSTFÜRSORGE...

WICHTIGE HINWEISE ZUR SELBSTFÜRSORGE...

Ob diese Reaktionen nun heftig sind oder nicht, du hast eine Extremsituation durchlebt. Du kannst dir jetzt und in Zukunft helfen, indem du das Kraft schöpfen für dich ernst nimmst. Es ist wichtig, dass wir gut auf uns selbst aufpassen: für uns selbst, die Menschen um uns herum und die Gruppen, zu denen wir gehören. Schau' dir die nachfolgenden Hinweise an, um zu schauen, welche für dich geeignet sind. Du kannst dich auf Dinge verlassen, von denen du bereits weißt, dass sie für dich hilfreich sind und zudem kannst du auch Methoden ausprobieren, welche du normalerweise wenig oder garnicht anwenden würdest.



Die Basis stabilisieren

- besorg' dir medizinische Hilfe, wenn du sie benötigst
- such' dir für die kommenden Tage einen sicheren Ort mit Menschen, denen du vertraust
- stell' sicher, dass du genug Schlaf, gesundes Essen und körperliche Bewegung bekommst
- Alltagsaktivitäten und eine gute Tagesstruktur sind jetzt sehr hilfreich

Nutze die gesundende Kraft der Natur

- bring' dich mit der Natur in Kontakt z.B. durch Spaziergänge, Gartenarbeit oder Zeit mit (Haus)Tieren
- Tees mit Kamille und Passionsblume sind hilfreich bei Unruhe-Zuständen oder Schlafproblemen

Nimm' dir Zeit für dich selbst

- schütze dich vor Überreizung und schaffe dir Ruhe, wenn du sie brauchst
- sei geduldig, nachsichtig und gut zu dir selbst.

Nehmt euch Zeit für euch

- suche die Gesellschaft von Menschen, denen du vertraust und die dich positiv beeinflussen
- nutze das Buddy-System oder Bezugsgruppen (auch nach der Aktion) und schaut regelmäßig nach einander
- nehmt' euch Zeit um miteinander zu sprechen – aber macht auch spaßige Dinge zusammen: gebt Massagen, feiert was ihr erreicht habt, spielt Spiele, schmeißt 'ne Party!

Sei kreativ bei der Verarbeitung deiner Erfahrung

- Es hilft, wenn du niederschreibst, was du erlebt hast und wie es dir geht – aber du könntest z.B. auch zeichnen, malen, Gedichte schreiben, tanzen, modellieren...
- Musik machen (oder hören) ist auch sehr hilfreich.

Lass' dein Gehirn arbeiten

- dich selbst mit sinnvollen (und lösbaren) Aufgaben zu beschäftigen: der beste Weg, um wieder reinzukommen ist, deine Problemlösungs-Fähigkeiten zu nutzen
- beginne ein Studium, belege einen Kurs oder finde einen anderen Weg, um etwas Neues zu lernen

Erinnere dich an die guten Gründe, warum du all das tun musst

- denke über deine eigene Motivation nach und warum es so wichtig für dich ist, dich in sozialen Aktionen zu engagieren
- probiere Achtsamkeits- oder Meditationsübungen aus
- erlange Hoffnung und Vertrauen durch eine Form der Spiritualität, die zu dir passt

Wie du dich unterstützt

– Denk' immer daran: deine Reaktionen sind normal und es gibt Unterstützung. Es ist eine schwierige Phase, aber du wirst sie überstehen. Sei' geduldig mit dir selbst: genau wie körperliche Wunden, brauchen psychische Wunden Zeit, um zu heilen.

– Du fühlst dich vielleicht niedergeschlagen, weil du denkst, dass andere Menschen damit besser umgehen. Wir alle haben unterschiedliche Reaktionen und es gibt keinen „besseren Weg'. Es ist kein Zeichen von Schwäche, wenn du Schmerzen empfindest, wenn du Opfer von Gewalt bist – in welcher Form auch immer.

– Vielleicht fühlst du dich schuldig, wegen dem, was du getan hast. Denk' daran: Es ist nicht deine Schuld - Schuld sind die Angreifer!

– Wenn du denkst, dass du nicht das Recht hast, dich schlecht zu fühlen, weil das, was mit Person X passiert ist, noch viel schlimmer war: sei dir bewusst, dass du jedes Recht hast, dich so zu fühlen, wie du dich gerade fühlst. Es hilft nicht, Gewalt anhand von Intensität zu vergleichen.

– Vermeidung und Verleugnung sind auf Dauer oft schädlich. Obwohl Drogen, Alkohol, Medikamente oder Überlastung mit Arbeit für den Moment zu helfen scheinen – auf lange Sicht helfen sie dir nicht.

– Familie und Freunde wissen oft nicht, wie sie dich unterstützen können. Sage ihnen, was du brauchst und was nicht.

– Sei vorsichtig mit Fotos / Videos / Posts / Kommentaren auf Social Media. Dies kann zu starken Reaktionen führen.

Wie du andere unterstützt

– Warte nicht darauf, dass jemand um Hilfe bittet. Sei einfach für diese Person da, auch wenn sie sich selbst zurückzieht. Aber sei da, ohne Zwang auszuüben oder zu bevormunden.

– Zwingt niemanden dazu, über eine Erfahrung zu sprechen, über die er / sie nicht sprechen möchte oder kann.

– Ein Mangel an Unterstützung kann die Situation verschlimmern: das nennt man ein sekundäres Trauma, welches sehr ernst genommen werden muss. Es geht immer um nicht erfüllte Erwartungen: wir wissen, dass wir Gewalt von unseren Angreifern zu erwarten haben, aber wenn du das Gefühl hast, dass deine Freund*innen dich nicht unterstützen, dann kann eine ganze Welt zusammenbrechen.

– Irrationales Verhalten, Undankbarkeit, distanzierende und emotionale Ausbrüche sind mögliche Reaktionen. Nimm' es nicht persönlich und unterstütze weiterhin.

– Es hilft nicht, wenn du jemandem sagst, dass er „sich damit abfinden soll". Das wird nur noch mehr Distanz zwischen euch schaffen.

– Wichtig: sich um andere kümmern und sie unterstützen, kann sehr anstrengend sein – auch für dich. Pass' gut auf dich selbst auf und tue auch Dinge, die dich glücklich machen.

Unterstützung für dich zu finden wird dir auch helfen, dich um andere zu kümmern.



Was ist, wenn es nicht aufhört?

Für die meisten Menschen werden diese Reaktionen in den ersten vier bis sechs Wochen langsam aber sicher verblassen. Wenn es nicht vorbei zu gehen scheint, z.B. weil die Reaktionen gleich bleiben oder sogar schlimmer werden - oder wenn du in den ersten Wochen so starke Reaktionen hast, dass du deinen Alltag nicht bewältigen kannst – dann solltest du das ernst nehmen.

Kontaktiere das S&R team, damit wir gemeinsam herausfinden können, welche Art von zusätzlicher Unterstützung zu dir passt.