

- Durch einen Mangel an Unterstützung können die Reaktionen verstärkt werden. Dass von Täter\_innen keine gute Behandlung zu erwarten ist, ist klar, aber wenn jemand hinterher das Gefühl hat, seine/ ihre Freund\_innen sind nicht für ihn/sie da, bricht die ganze Welt zusammen. Dies kann oft schwerwiegender sein, als das Erlebte und ist daher äußerst ernst zu nehmen. Achte darauf, dass Dein\_e Freund\_in sich nicht allein gelassen fühlt.
- Auch für Dich gilt - diese Zeit kann sehr schwer sein, aber sie geht vorbei. Pass auf dich auf und sei gut zu dir. Rede mit einem Menschen darüber, wie es DIR geht.
- Gute Therapeut\_innen können helfen. Ein Trauma ist eine innere Verletzung kann genauso behandlungsbedürftig sein wie eine äußere. Der/die Therapeut\_in sollte Erfahrung mit Trauma-Arbeit haben und vor allem deine politische Motivation akzeptieren.

(Tipps unter: [www.trauma-informations-zentrum.de](http://www.trauma-informations-zentrum.de))

**Mehr Info: [www.outofaction.net](http://www.outofaction.net)**

**[www.activist-trauma.net](http://www.activist-trauma.net)**

Lesetipp: „Narben der Gewalt“, Judith Hermann

„Neue Wege aus dem Trauma“, Gottfried Fischer

V.i.S.d.P. Anna Tröster, Camphausenstr. 17, 14165 Berlin



**...über traumatisierende Folgen von Polizei- (und anderer) Gewalt - und wie wir da wieder rauskommen**  
ein kleiner Ratgeber zum Umgang mit potentiell traumatischen Erlebnissen vor, während und nach einer Aktion

#### **Wie Du Deine Freundin / Deinen Freund unterstützen kannst**

- Warte nicht, bis Du um Hilfe gefragt wirst, sondern sei einfach für sie/ihn da. Gib nicht auf, auch wenn Du vielleicht das Gefühl hast, vor einer Mauer zu stehen.
- Die Tage direkt nach der Erfahrung sind besonders wichtig zum Reden, danach wird oft „zugemacht“.
- Vielleicht fühlst Du Dich unsicher und weißt nicht, wie Du Dich verhalten sollst. Informiere Dich über Trauma, um die Reaktionen besser verstehen zu können. Einfach „normal“ sein, ohne zu bemitleiden und ohne aufdringlich zu sein, kann viel helfen. Bemüh dich gleichzeitig, den Reaktionen gegenüber tolerant zu sein. Das Wichtigste ist, dass Dein\_e Freund\_in sich in Deiner Gegenwart wohl und sicher fühlt.
- Traumatisierte Menschen isolieren sich häufig und haben Schwierigkeiten, um Hilfe zu bitten. Sie wollen kein Mitleid, sondern Verständnis, keine aufgedrängte Hilfe, sondern Einfühlungsvermögen.
- Vergiss nicht, dass Menschen nach traumatischen Erlebnissen anfangs oft ok erscheinen und die Reaktionen erst später auftreten können.
- Sei ein\_e gute Zuhörer\_in. Vermeide es, zu bald, zu lange und zu viel zu reden. Oft tendieren wir dazu Rat zu geben, anstatt wirklich zuzuhören....

10

Im Prinzip kann jede gefährliche Situation, in der eine Person handlungsunfähig ist (oder sich so fühlt) zu einer Traumatisierung führen. Mögliche Reaktionen sind:

#### **Wiedererleben des Erlebten**

Alpträume, Flashbacks, immer wiederkehrende Erinnerungen, das Gefühl, dass das Erlebte einen nicht mehr los lässt, etc.

#### **Vermeidung-/ Verdrängungsverhalten**

Erinnerungsverlust, erhöhter Alkohol / Drogenkonsum, Selbstisolierung, Vermeidung von allem, was mit dem Erlebten zu tun hat oder einen daran erinnert, Aufbau einer Distanz zu dem Geschehenen etc.

#### **Übererregbarkeit**

Schlaflosigkeit, Gereiztheit, Gefühls- und Wutausbrüche, Angst, Panik, Konzentrationsschwierigkeiten, Schreckhaftigkeit, etc.

3

#### **Was Du für Dich selbst tun kannst**

- Sag Dir: Deine Reaktionen sind normal und es gibt Hilfe! Dies ist eine schwere Phase, aber sie geht aller Wahrscheinlichkeit nach vorbei.
- Sofort nach einer traumatischen Erfahrung: Geh an einen Ort, an dem Du Dich sicher fühlst und lass zu, dass sich ein jemand um Dich kümmert.
- Bewegung baut Stress ab. Spazieren oder Laufen ist zur Beruhigung manchmal besser als sich hinzusetzen.
- Versuche, Dich nicht zu isolieren. Wende Dich an Deine Freund\_innen und sag, dass Du Hilfe brauchst .
- Nimm Dir Zeit, sei geduldig mit Dir und verurteile dich nicht für Deine Verfassung. Innere Wunden brauchen ebenso Zeit und Ruhe um zu heilen wie äußere.

8

#### **Mögliche Reaktionen nach einem Trauma**

- Nicht in der Lage sein, aufreibende Bilder und Erinnerungen beiseite zu legen, Flashbacks (das Gefühl, wieder in der erlebten Situation zu sein), Alpträume
- Depressionen, keine Freude am Leben haben, sich allein/ verlassen, taub oder abgeschaltet fühlen
- Sich zurückziehen und isolieren, soziale Aktivitäten fallen lassen
- erhöhter Alkohol / Drogenkonsum
- Veränderung von Ess- und Schlafgewohnheiten, auch von sexuellen Gewohnheiten
- Magenschmerzen, Übelkeit, Muskelspannung, Druck Furcht, Ängstlichkeit, übertriebene Wachsamkeit, Panikattacken, Phobien, Unruhe

5