

@opra_beratung

Ratgeber für Betroffene

von rechter, rassistischer & antisemitischer
Gewalt

Impressum

Herausgegeben von

OPRA - Psychologische Beratung für Opfer rechtsextremer,
rassistischer und antisemitischer Gewalt
(ein Projekt von Ariba e.V.)

Heinrich-Heine-Straße 15
10179 Berlin

Tel.: 030 92 21 82 41 (Anrufbeantworter)

E-Mail: info@opra-gewalt.de

www.opra-gewalt.de

Redaktion: Lametu Klemm, Nora Alvarado Balderrama, Reginie
Sunder Raj

Layout und Gestaltung: Tünya Özdemir, Lametu Klemm

Druck: Tünya Özdemir

Gefördert durch

im Rahmen von



Inhalt

Vorwort	4
Was ist Trauma?	5
Typische Reaktionen	8
Rassismusbedingter Stress	12
SOS-Wegweiser: Was tun nach einem Gewaltvorfall?	15
Hilfreiche Übungen	20
Hilfreiche Adressen	22

Vorwort

Rechte, rassistische oder antisemitische Gewalt zu erleben ist nicht „normal“ – und niemand sollte so etwas erfahren müssen! Leider ist sie aber keine Seltenheit, auch hier in Berlin. Wenn Körper und Psyche danach stark reagieren, ist das kein Zeichen von Schwäche, sondern eine normale Reaktion auf Gewalt.

Diese Reaktionen können sich in ganz unterschiedlichen Weisen ausdrücken: in Form von Konzentrations- und Schlafproblemen, Kopfschmerzen, starken Gefühle von Wut, Gereiztheit, Traurigkeit oder in den Beziehungen mit anderen Menschen.

Bei Menschen, die ohnehin schon von Rassismus betroffen sind, ist das eine zusätzliche Belastung zu dem rassistischen Stress, dem sie im

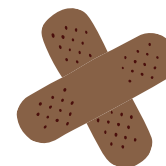
Alltag ausgesetzt sind.

In diesem Ratgeber schauen wir genauer hin: Welche Reaktionen sind möglich, warum treten sie auf und wie kannst du in so einer Situation Unterstützung bekommen?

Was ist ein Trauma?

Ein **Trauma** ist wie eine Wunde in der Seele. Es entsteht, wenn jemand etwas sehr Schlimmes erlebt, zum Beispiel Gewalt. So wie eine körperliche Wunde blutet, kann auch die Seele verletzt sein.

Diese Wunde sieht man nicht – aber sie ist da und kann sehr weh tun.



Traumatisierung bedeutet: Die seelische Wunde ist entstanden und wurde nicht ausreichend versorgt. Wie eine körperliche Wunde kann sie sich ohne Behandlung entzünden, verschlimmern und lange bleiben.

Die seelische Wunde braucht Fürsorge, Geduld und Mitgefühl – von dir selbst und anderen. Heilung ist ein Prozess, der Zeit benötigt, um das Erlebte einzuordnen und zu verarbeiten.

Wenn die Verletzung verheilt ist, kann wie bei einer körperlichen Wunde auch nach einem Trauma eine Narbe zurückbleiben. Diese Narbe kann ein Zeichen deiner Stärke und deines Überlebens sein.

Beispiele für traumatische Erlebnisse

- Rechte, rassistische oder antisemitische Beleidigungen, Bedrohungen oder Gewalt
- Beschimpft, bespuckt oder verfolgt werden – wegen des Aussehens, der vermeintlichen Herkunft oder Religion
- Rechte Gewalt gegen Menschen mit Behinderung, arme oder wohnungslose Menschen sowie queere Menschen aus der LGBTIQ+-Community (*mit Bezug auf den sozialdarwinistischen Begriff rechter Gewalt*)

Ein traumatisches Erlebnis kann Menschen sehr belasten. Jeder Mensch reagiert anders darauf. Und doch gibt es Dinge, die viele Betroffene ähnlich erleben...

Typische Reaktionen



Was passiert mit mir?



Was passiert mit mir?

Scham

Es kann sein, dass du dich schämst für das, was passiert ist. Vielleicht kommen Fragen auf wie: „Hätte ich den Vorfall vermeiden können?“



Hilflosigkeit

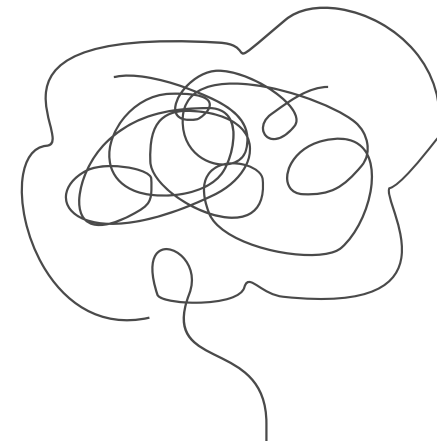
Vielleicht fühlst du dich hilflos oder hast das Gefühl, keine Kontrolle zu haben.

Schuld

Du machst dir möglicherweise selbst Vorwürfe, Schuld an dem Unglück zu sein. Doch du trägst nicht die Verantwortung für das, was passiert ist!

Nach einem rassistischen, rechten oder antisemitischen Vorfall kann sich deine **Wahrnehmung verändern**. Es kann sein, dass dir Rassismus oder Antisemitismus im Alltag stärker auffällt als früher. Das ist eine normale Reaktion.

Hinzu kommt, dass Menschen, die von Rassismus im Alltag betroffen sind, bereits eine größere Stressbelastung haben. Das nennt man **rassismusbedingten Stress**. Wenn dieser Stress über längere Zeit anhält, kann sich das negativ auf die psychische und körperliche Gesundheit auswirken.



Rassismusbedingter Stress

- ... kann intensive Gefühle auslösen
- ... dazu führen, dass du ständig angespannt oder wachsam bist
- ... dein Selbstwertgefühl schwächen

Die **Folgen** können sein...

- körperliche Belastung
- emotionale Erschöpfung
- depressive oder traumaähnliche Symptome
- Schwierigkeiten, Vertrauen zu anderen aufzubauen
- das Gefühl, nicht dazuzugehören
- Druck, sich anpassen zu müssen
- Leistungsdruck
- strukturelle Benachteiligung in Bildung und im Berufsleben

Wodurch wird rassismusbedingter Stress ausgelöst?

- Rassistisches Profiling (z.B. anlasslose Polizeikontrolle)
- Diskriminierung bei der Wohnungssuche oder im Bildungssystem
- ausgrenzende Alltagserfahrungen
- Unsicherheit über den eigenen Aufenthaltsstatus
- stereotype Darstellungen in den Medien
- stellvertretende Belastung, z. B. durch online Videos, in denen rassistische Gewalt zu sehen ist
- Rassismus, den die Familie über Generationen wiederholt erlebt hat

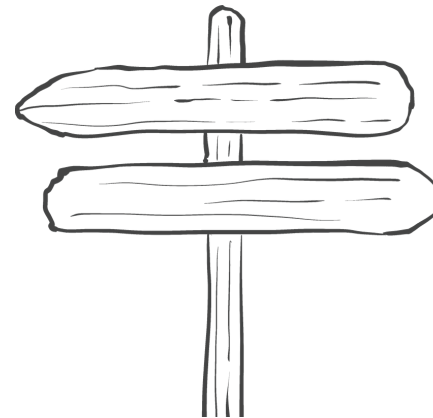
Wichtig!

Rassismusbedingter Stress ist *keine* Überempfindlichkeit. Er ist eine normale Reaktion auf wiederholte Verletzungen und Ausgrenzungen.



SOS-Wegweiser

Was tun nach einem rechten, rassistischen oder antisemitischen Gewaltvorfall?



Erste Schritte nach einem Vorfall

Medizinische Dokumentation

Lass die Verletzungen medizinisch begutachten und schriftlich festhalten oder wende dich an eine Gewaltschutzambulanz.

Beratungsstelle aufsuchen

Suche eine Beratungsstelle auf, sie ist für dich da und kann dich unterstützen.

Rechtliche und psychosoziale Unterstützung

Du kannst in der Beratung deine rechtlichen Optionen durchsprechen, entlastende Gespräche führen, Anzeige stellen und Informationen über finanzielle Unterstützung bekommen.

Psychologische Unterstützung

Wenn du über deine Belastung sprechen möchtest, helfen wir dir diese und das Erlebte in persönlichen Gesprächen einzuordnen.



Ob direkt nach einem Vorfall oder Monate, Jahre danach - du kannst uns kontaktieren!
Unsere psychologische Beratung ist

- **kostenlos**
- **auf Wunsch anonym**
- **bei Bedarf mit Übersetzung**

Unser Team besteht aus qualifizierten rassismuskritischen und -erfahrenen Psycholog:innen, die einfühlsam und respektvoll mit deinen Erfahrungen umgehen können.

Ob Gewalterfahrungen in der Nachbarschaft, in der Bahn oder mit der Polizei – wir glauben dir und bieten unsere Unterstützung an!

Mit wem führt OPRA Beratungen durch?

- Betroffene von rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt
- deren Angehörige
- Zeug:innen von rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt

Was macht OPRA?

- Psychologische Beratung
- Aufklärung
- Verweisberatung
- Begleitung zu Gerichtsprozessen
- Verfassung von psychologischen Stellungnahmen

Bitte denke daran...

... vielen Betroffenen geht es genauso wie dir.
... eine Besserung kann nicht von heute auf morgen eintreten, sondern braucht Zeit.
... kein Zustand dauert für immer an.
... du bist nicht alleine!

Wenn du Gesprächsbedarf hast und dich beraten lassen möchtest, vereinbare einen Termin mit uns.

So erreichst du uns:

Heinrich-Heine-Straße 15
10179 Berlin
(Aufzug vorhanden)

Tel: 030/ 922 182 41 (Anrufbeantworter)
E-Mail: info@opra-gewalt.de
www.opra-gewalt.de (Kontaktformular)

5-4-3-2-1 Übung

Diese Übung ist gut dafür geeignet, dich in schwierigen Situationen, die dich an das Erlebnis erinnern, ins Hier und Jetzt zurückzuholen. Sie kann außerdem beim Einschlafen helfen, wenn deine Gedanken kreisen oder du dich sehr angespannt fühlst. Du kannst sie überall machen.

Nimm eine entspannte Körperhaltung im Stehen, Sitzen oder Liegen ein. Suche dir einen Punkt, auf dem du deinen Blick ruhen lassen kannst.

Sage dir in Gedanken oder laut, was du mit deinen Sinnen in dem Moment wahrnimmst:

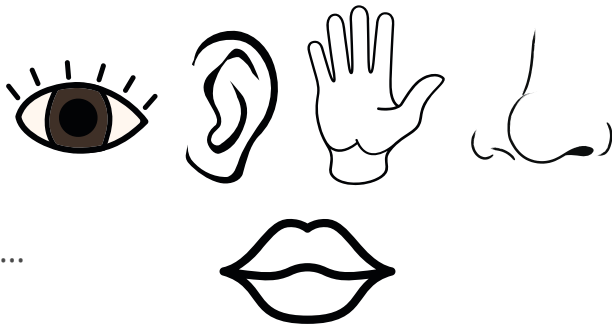
5- mal: Ich sehe...

5 mal: Ich höre...

5 mal: Ich spüre...

5 mal: Ich rieche...

5 mal: Ich schmecke...



Dann: 4 mal..., 3 mal..., 2 mal..., 1 mal...

(Du kannst auch Dinge mehrmals nennen)

4-7-8 Atemübung

Die 4-7-8 Technik besteht aus 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden anhalten des Atems und 8 Sekunden ausatmen. Wenn du Ängste empfindest oder aufgeregt bist, hilft die Übung dabei, dich wieder zu beruhigen. Sie ist außerdem als Hilfe zum Einschlafen geeignet.

Und so funktioniert's:

Finde eine bequeme Position im Sitzen oder Stehen mit geradem Rücken und entspannten Schultern. Versuche, dich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren.

- Atme 4 Sekunden ruhig durch die Nase ein
- Halte den Atem für 7 Sekunden an
- Atme dann 8 Sekunden durch den Mund aus

Wiederhole diesen Rhythmus für drei weitere Atemzüge.

Diese Übung kannst du regelmäßig machen und in deinen Alltag einbauen, zum Beispiel beim Bahnfahren.

Hilfreiche Adressen

Gewaltschutzambulanz

Kostenlose rechtsmedizinische Dokumentation, auch ohne polizeiliche Anzeige

Birkenstraße 62 (Haus N), 10559 Berlin

Telefon: 030 450 570 270

E-Mail: gewaltschutz-ambulanz@charite.de

reach out

Beratung für Betroffene rechter und rassistischer Gewalt

Adresse: Heinrich-Heine-Straße 15, 10179 Berlin

Telefon: 030 695 68 339

Internet: www.reachoutberlin.de

E-Mail: info@reachoutberlin.de

ADNB – Antidiskriminierungsnetzwerk Berlin des Türkischen Bundes in Berlin-Brandenburg

Beratung bei Diskriminierungsvorfällen

Adresse: Richard-Sorge-Str. 13, 10249 Berlin

Telefon: 030 5506 5905

Internet: www.adnb.de

E-Mail: adnb@tbb-berlin.de

LesMigraS

Antigewalt-, Antidiskriminierungsberatung und Empowerment für weiße, rassifizierte und geflüchtete LSBT*IQ+

Adresse: Kulmer Straße 20a – 4. Etage, 10783 Berlin

Telefon: 030 21 91 50 90

Internet: www.lesmigras.de

E-Mail: info@lesmigras.de

MBR – Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus Berlin

Beratung und Unterstützung für Betroffene von Rechtsextremismus

Adresse: Berlin Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin

Telefon: 030 817 985 810

Internet: www.mbr-berlin.de

E-Mail: info@mbr-berlin.de

KuB – Kontakt- und Beratungsstelle für Geflüchtete und Migrant:innen e.V.

Oranienstr. 159, 10969 Berlin

Telefon: 030 / 614 94 00

E-Mail: kontakt@kub-berlin.org

Rassismuskritische Psychotherapie e.V.

Internet: www.rassismuskritische-psychotherapie.de

@opra_beratung