

Ratgeber für Angehörige

von Opfern rechtsextremer,
rassistischer und antisemitischer
Gewalt



Impressum:

Psychologische Beratung
Für Opfer rechtsextremer, rassistischer &
antisemitischer Gewalt
Kopernikusstr. 23
10245 Berlin

Tel: 030 92 21 82 41
info@opra-gewalt.de
www.opra-gewalt.de

Gestaltung: Klara Oltersdorf

Inhaltsverzeichnis

Vorwort „Trauma ist ansteckend“	4
Gewalttaten als Ursache von Traumata	5
Was ist eine rassistisch motivierte Gewalttat?	
Was ist eine rechtsextrem motivierte Gewalttat?	
Was ist eine antisemitisch motivierte Gewalttat?	
Antimuslimischer Rassismus	
Menschenfeindliche und rassistische Diskriminierungserfahrungen	
Wissen über Traumata	7
Was ist ein traumatisches Erlebnis?	
Was sind mögliche Folgen eines traumatischen Erlebnisses?	
Ist mein*e Angehörige*r traumatisiert?	8
Was passiert mit meiner*meinem Angehörigen?	9
Scham, Verdrängung, Hilflosigkeit,	
Sensibilität für Rassismus im Alltag	
Helfen, aber wie?	13
Was kann ich für mich als Angehörige*n tun?	15
Zusätzliche Belastungen	16
Verlust des Arbeitsplatzes	
Mediale Berichterstattung	
Gerichtsprozess	
Traumatisierte Kinder und Jugendliche	19
Hilfreiche Adressen und Internetseiten	21

Vorwort „Trauma ist ansteckend“

Rassistische, rechtsextreme und antisemitische Übergriffe sind in Berlin leider keine Seltenheit. Die Betroffenen sind meist stark traumatisiert und benötigen Unterstützung, um wieder „auf die Beine zu kommen“. Allerdings sind sie nicht die Einzigen, die Unterstützung benötigen. Wenn ein Mensch traumatisiert ist, leidet nicht nur er/sie, sondern auch seine/ihre Angehörigen. Es ist verständlich, wenn Sie sich belastet fühlen, wenn Sie traurig, niedergeschlagen oder wütend sind.

Vielleicht...

- fühlen Sie sich auch mut- und hilflos, weil es Ihrer* Ihrem Angehörigen schlecht geht und Sie nicht wissen, was Sie tun können.
- fühlen Sie sich ungerecht behandelt, wenn Ihr*e Angehörige*r gereizt ist.
- sind Sie verärgert, weil sich alles nur noch um Ihre*n Angehörigen dreht.
- sind Sie ratlos, weil Ihr*e Angehörige*r mal Ihre Hilfe fordert, mal zurückweist.
- werden Sie wütend, weil bei Ihrer* Ihrem Angehörigen keine Besserung in Sicht ist.

Dieser Ratgeber richtet sich an die Angehörigen sowie Freund*innen von Betroffenen rassistischer, rechtsextremer und antisemitischer Gewalt und soll Sie in zweierlei Weisen unterstützen: Zum einen informiert er über die Hintergründe und Folgen einer rassistischen, rechtsextremen oder antisemitischen Gewalttat und hilft Ihnen so, Ihre*n Angehörige*n besser zu verstehen. Zum anderen geht er direkt auf Sie als Angehörige ein und zeigt auf, was Sie für Ihren Angehörigen tun können, aber auch, was Sie speziell für sich tun können, um besser mit der Belastung fertig zu werden.

Gewalttaten als Ursache von Traumata

Was ist eine rassistisch motivierte Gewalttat?

Eine rassistisch motivierte Gewalttat ist ein gewalttätiger Übergriff, der meist mit rassistischen Äußerungen und Beleidigungen einhergeht. Dabei kann es sich sowohl um physische als auch psychische Gewalt handeln.

Die vermeintliche Zugehörigkeit der Opfer spielt hierbei keine Rolle - weil die Täter*innen hierbei die Entscheidungsmacht haben, wie sie die Opfer lesen (z.B. Schwarz, Geflüchtet, Muslimisch etc.). Die Herkunft der Täter ist hierbei unwichtig; ausschlaggebend sind allein die rassistischen Zuschreibungen und die Motivation der Täter*innen. Zudem, müssen die Gewalttaten nicht organisiert sein. So kann das, was auf dem ersten Blick wie ein einfacher Streit aussieht, eine rassistisch motivierte Gewalttat sein.

Auch Polizeigewalt kann rassistisch motiviert sein. Neben rassistisch motivierter Polizeigewalt können Betroffene in Polizeikontrollen geraten, wo sie gezielt z.B. aufgrund ihrer Hautfarbe herausgesucht worden sind. Diese Form von Rassismus nennt sich „Racial Profiling“. Dies kann für die Betroffenen eine nicht zu bewältigende, psychische Belastung bedeuten, insbesondere wenn dies wiederholt passiert.

Was ist eine rechtsextrem motivierte Gewalttat?

Unter einer rechtsextrem motivierten oder rechten Gewalttat versteht man eine Gewalttat, die von Menschen mit einem rechtsextremen und nationalistischem Gedankengut ausgeübt werden. Dieses Gedankengut beruht auf der 'Ideologie der Ungleichwertigkeit' von Menschen und des Sozialdarwinismus, wobei menschenverachtende Gruppenzugehörigkeiten Menschen zugeschrieben werden. Unter anderem gehören Rassismus, Antisemitismus, Feindlichkeit gegen Roma und Sinti, Anti-Muslimischer Rassismus, Homo und Transfeindlichkeit, Obdachlosenfeindlichkeit, Antifeminismus und Chauvinismus dazu.

Was ist eine antisemitisch motivierte Gewalttat?

Eine antisemitische Gewalttat ist eine Gewalttat, die sich gezielt gegen tatsächliche oder vermeintliche Juden*Jüdinnen richtet.

Antimuslimischer Rassismus

Viele Muslim*innen oder Menschen, die als Muslim*innen gelesen werden, sind rassistischer Diskriminierung, Bedrohung und körperlicher Gewalt im Alltag ausgesetzt. Dies nennt man Antimuslimischen Rassismus.

Menschenfeindliche und rassistische Diskriminierungserfahrungen

Viel häufiger als physische Gewalttaten sind diskriminierende Alltagserfahrungen, institutionelle Diskriminierung und Ausgrenzung. Es ist zu bedenken, das Opfer zudem Mehrfachdiskriminierung ausgesetzt sind. Dies nennt man intersektionale Diskriminierung, also das Zusammenwirken verschiedener Diskriminierungsformen wie z.B. Sexismus / Ableismus/ Klassismus ect. Diese Erfahrungen gehen zwar nicht mit einem unmittelbaren physischen Schaden einher, können aber genauso belastend, wie die Folgen einer körperlichen Gewalttat sein.

Auch psychische Gewalt ist eine häufige Erfahrung, die schwerwiegende Folgen hat. Sie findet zum Beispiel an Orten wie Schule, Arbeit und anderen Institutionen u.a. in Form von Mobbing statt. Die seelischen Auswirkungen all dieser benannten Gewalterfahrungen sind nicht zu unterschätzen, vor allem dann, wenn Personen besonders häufig beziehungsweise regelmäßig diskriminiert werden.

Wissen über Traumata

Was ist ein traumatisches Erlebnis?

Ein traumatisches Erlebnis ist ein Ereignis, das die betroffene Person meist völlig unerwartet trifft. Beispielsituationen dafür sind:

- Rassistische Beleidigungen und Bedrohungen auf der Straße
- Rassistisch motivierte Gewalttaten auf öffentlichen Plätzen
- Angepöbelt, bespuckt, verfolgt oder gejagt zu werden aufgrund des Aussehens

Die Betroffenen erleben in der Situation meist große Hilflosigkeit, Entsetzen und/oder (Todes)angst.

Was sind mögliche Folgen eines traumatischen Erlebnisses?

Jeder Mensch reagiert anders auf ein traumatisches Erlebnis. Was aber bei den meisten Personen auftritt, ist, dass sie das traumatische Erlebnis nicht vergessen können. Ungewollt werden sie in ihrem Alltag von Erinnerungen an das Trauma verfolgt und überwältigt.

Oft haben die Betroffenen Alpträume und Schwierigkeiten, erholsam zu schlafen, um das Erlebte zu verarbeiten. Viele Menschen befinden sich nach dem Vorfall in einer Art Schockzustand.

Im Alltag sind die Betroffenen häufig schreckhaft und haben Angst, bestimmte Orte zu besuchen. Das ständige Wiedererleben des Ereignisses kann sie in eine tiefe Verzweiflung führen. Alle diese Folgen sind normal und werden auch posttraumatische Belastungsreaktionen genannt.

Nicht alle Opfer von Gewalttaten entwickeln eine Störung

Die Symptome und der Schweregrad des subjektiven Leidens können sehr verschieden sein. Nicht alle Menschen entwickeln nach einem traumatischen Erlebnis eine Traumafolgestörung. Verschiedene Risiko- und Schutzfaktoren beeinflussen den Verlauf.

Ist mein*e Angehörige*r traumatisiert?

Woran erkenne ich, dass mein*e Angehörige*r belastet ist?

Es sind viele kleine Dinge, die sich nach einem traumatischen Erlebnis verändern können. Wenn Sie den Eindruck haben „mein*e Angehörige*r ist nicht mehr so, wie er*sie mal war“, dann ist dies ein klares Zeichen dafür, dass er*sie durch den traumatischen Vorfall stark belastet ist.

Psychische Symptome

- Reizbarkeit
- Nervosität
- Wutausbrüche, ihr*e Angehörige*r „flippt aus“
- Alpträume/Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit

Körperliche Symptome

- Müdigkeit
- Schmerzen
- Lustlosigkeit

Verhaltensauffälligkeiten

- Erhöhte Aufmerksamkeit und Schreckhaftigkeit
- Abdriften, Abwesenheit (Dissoziationen)
- Veränderte Essgewohnheiten
- Schlafstörungen
- Dinge, denen sie*er sich früher in der Freizeit gewidmet hat, machen ihm*ihr keinen Spaß mehr
- „Selbstmedikation“: Konsum von Genussmitteln wie Alkohol, Zigaretten, Marihuana oder anderen Betäubungsmitteln und Drogen
- Sozialer Rückzug

Was passiert mit meiner*meinem Angehörigen?

Scham

Oft schämen sich die Betroffenen für das, was ihnen passiert ist. Sie fragen sich, ob sie den Vorfall nicht hätten vermeiden können. Wie stark das Schamgefühl ist, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab.

Verdrängung

Verdrängung ist eine Schutzstrategie, um das eigene emotionale Leid zu vermeiden. Die Betroffenen versuchen nicht mehr an den Vorfall zu denken und vermeiden es auch, darüber zu sprechen.

Hilflosigkeit

In der Situation, die das traumatische Erlebnis ausgelöst hat, hat der*die Betroffene wahrscheinlich große Hilflosigkeit gespürt. Dieses Gefühl kann sich im Alltag wiederholen und den Heilungsprozess erheblich beeinträchtigen. Es kann passieren, dass Angehörige und Unterstützer*innen zu viel und ohne Rücksprache, Aufgaben von den Betroffenen übernehmen. Dies kann zu einem Autonomieverlust oder Kontrollverlust der Betroffenen führen.

Die Schuldfrage

Oft werden die Betroffenen von Selbstvorwürfen geplagt. Sie fragen sich, ob sie an dem Unglück selbst schuld sind. Doch die Opfer von Gewalt tragen nie selbst die Schuld! Uns allen kann es passieren, in eine Situation zu geraten, in der wir eine traumatische Erfahrung machen.

Vermeidung

Betroffene Personen meiden oft Orte, die sie an den Übergriff erinnern. Beispielsweise kann es sein, dass sie nicht mehr mit der Bahn fahren wollen, weil sie während einer Bahnfahrt angegriffen worden sind. Werden sie dennoch mit Orten oder Reizen konfrontiert, die sie mit dem Trauma assoziieren, kann dies wieder dieselben Gefühle auslösen, die durch den Übergriff ausgelöst wurden.

Ein typischer traumaassoziiertes Reiz ist die Polizei- oder Feuerwehirsirene. Das Geräusch kann mit dem erlebten Übergriff in Verbindung gebracht werden und Angst auslösen. Zudem kann es vorkommen, dass Betroffene Angst vor Menschen haben, die äußerlich den Täter*innen ähneln.

Sensibilität für Rassismus

Es ist möglich, dass der*die Betroffene sich nach einem Angriff über Aussagen und Verhaltensweisen aufregt, die ihn*sie vor dem Vorfall vermeintlich nicht gestört haben. Unser Alltag ist voller Rassismus und wenn Betroffene nichts dagegen sagen, kann dies mehrere Gründe haben: sie sind es Leid sich darüber zu beklagen; sie nehmen den Rassismus nicht als solchen wahr; sie haben keine Kraft etwas zu unternehmen. Nach einem rassistischen Überfall haben die Betroffenen oft eine gesteigerte Sensibilität gegenüber Rassismus im Alltag.

Beispiele für Alltagsrassismen

- Kommentare wie „Du sprichst aber gut deutsch!“
- Diskriminierende und rassistische Witze und Parolen
- Diskriminierung auf der Arbeit oder bei der Wohnungssuche
- Die Frage: „Woher kommst du?“ und „Nein, aber ich meine, wo kommst du wirklich/ursprünglich her?“

Siehe auch:

<http://www.bpb.de/dialog/194137/webtalk-alltagsrassismus>

<http://isdonline.de/>

Auf Rassismus basierender traumatischer Stress

Manchmal kommt es vor, dass das Erleben einer rassistisch motivierten Gewalttat mit sehr starken psychischen Auswirkungen einhergeht. Angehörige denken dann oft, dass die Reaktion des*der Betroffenen übertrieben oder unverhältnismäßig ist. Grund für diese als „zu extrem“ wahrgenommene Reaktion kann eine Vorbelastung durch Alltagsrassismen und Diskriminierung sein.

Unter sogenanntem Alltagsrassismus versteht man Blicke, Sprüche, Fragen oder Kommentare, die die*den Betroffenen auf eine sehr subtile Art diskriminieren. Dadurch kann es zu einer gewissen Vorbelastung kommen, die dazu führt, dass eine Gewalttat sehr starke psychische Beschwerden bei dem*der Betroffenen auslösen kann. Die Toleranzgrenze, bis starke Symptome auftreten, ist umso geringer, je größer die Vorbelastung ist. Alltäglicher Rassismus kann zudem zu einer ständigen Wachsamkeit und damit zu erhöhtem Stress führen.

Weitere Faktoren, die zu einer Vorbelastung führen können, sind Folter, Flucht, körperliche Krankheiten, frühere Gewalterfahrung und Kindheitstraumatisierungen.

Abgrenzung zum Selbstschutz

Es kann vorkommen, dass die Betroffenen, die auf sie bezogenen Rassismen „verinnerlichen“. Dies kann dazu führen, dass sie selbst negativ über sich selbst und die ihnen zugeschriebene Gruppe denken und sich von dieser distanzieren. Somit verlieren sie soziale Kontakte und können damit auch die Möglichkeit zur Unterstützung verlieren.

Tiefe Kränkung

Der Fakt, dass sich Betroffene in der erlebten Situation nicht wehren konnten, kann dazu führen, dass sie eine tiefe Kränkung fühlen die sich in Gewaltfantasien und Wutausbrüchen äußern kann. Die Betroffenen fragen sich immer wieder, warum so etwas geschehen ist. Doch darauf gibt es keine zufriedenstellende Antwort.

Begleiterkrankungen (Komorbiditäten)

Zusätzlich zu einer posttraumatischen Belastungsstörung können weitere Krankheiten auftreten.

Häufige Begleiterkrankungen

- Depressionen
- Angsterkrankungen
- Suchterkrankungen (Bsp. (erhöhter) Alkoholkonsum, um Stress zu reduzieren)
- Persönlichkeitsstörungen wie eine Borderline-Störung oder psychotische Erkrankungen

Helfen, aber wie?

Was kann ich als Angehörige*r tun?

- Nehmen Sie das Leiden ernst und zeigen Sie Verständnis.
- Bleiben Sie geduldig. Ein Heilungsprozess braucht Zeit.
- Ermutigen Sie ihre*n Angehörige*n, zu einer Beratung zu gehen.
- Unterstützen Sie sie*ihn, wenn er*sie Eigeninitiative zeigt.
- Mobilisieren Sie Ihr soziales Netzwerk. Bitten Sie Ihre Freund*innen und Bekannten um Unterstützung. (Achtung: Manche Betroffene möchten allerdings nicht mit bestimmten Menschen darüber sprechen. Respektieren Sie die Wünsche der Betroffenen.)
- Fragen Sie die*den Betroffene*n, was er*sie braucht.
- Informieren Sie sich über Traumata und deren Folgen - je besser Sie Bescheid wissen, in welcher Situation sich der*die Betroffene befindet, desto besser können Sie ihr*ihm beistehen.
- Parteilichkeit: es ist wichtig dass Sie ihrer*ihrem Angehörige*n vermitteln, dass Sie auf seiner*ihre Seite sind und dass Sie ihr*ihm glauben.
- Seien Sie Geduldig. Zeigen Sie Solidarität und Empathie.
- Vertrauen Sie darauf, dass ihr*e Angehörige*r die Wahrheit erzählt und positionieren Sie sich offen und eindeutig, sodass ihr*e Angehörige*r die Gewissheit hat, dass Sie auf seiner*ihre Seite stehen. Bieten Sie immer wieder Ihre Hilfe an, aber akzeptieren Sie es auch, wenn sie abgelehnt wird.
- Seien Sie für Ihre*n Angehörige*n da, nehmen Sie sich Zeit und seien Sie gesprächsbereit.

Was sollte ich NICHT tun?

- Machen Sie ihrer*ihrem Angehörigen keine Vorwürfe, denn er*sie ist nicht schuld an seinem*ihrem Leiden.
- Vermeiden Sie übertriebenes Mitleid, denn das hilft dem*der Betroffenen nicht weiter.
- Spielen Sie das Leiden nicht herunter und fordern Sie nicht, dass er*sie sich einfach nur zusammenreißen sollte.
- Nehmen Sie Zurückweisungen nicht persönlich.
- Vermeiden Sie eine Verharmlosung der Tat.
- Setzen Sie den*die Betroffene nicht unter Druck. Er*sie soll nicht das Gefühl bekommen, so schnell wie möglich wieder „funktionieren“ zu müssen.
- Unterdrücken Sie nicht Ihre eigenen Gefühle. Sie müssen nicht den ganzen Tag aufmunternd lächeln, wenn es Ihnen in Wirklichkeit gar nicht gut geht.
- Bevormunden Sie Ihre*n Angehörige*n nicht, auch wenn Sie ganz viele Ideen für das weitere Vorgehen haben, z. B. die Erstattung einer Anzeige.
- Unternehmen Sie nichts auf eigene Faust, sondern sprechen Sie zuerst mit dem*der Betroffenen - er*sie entscheidet!
- Drängen Sie den*die Betroffene nicht dazu, zu reden. Traumata können auch eine Schutzfunktion haben. Der*die Betroffene wird sich öffnen wenn er*sie bereit dazu ist.

Was kann ich für mich als Angehörige* n tun?

Kümmern Sie sich um sich selbst

Vielleicht kommt es Ihnen so vor, dass sich in letzter Zeit alles nur noch um Ihre* n Angehörige* n dreht. Versuchen Sie dennoch, ihre eigenen Interessen nicht zu vernachlässigen. Nehmen Sie sich bewusst auch Zeit für sich selbst und für die Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Kümmern Sie sich um sich und denken Sie daran: Weder Ihr* e Angehörige* r noch Sie selbst haben Schuld an der Situation. Sie als Angehörige* r können genauso Krankheitsbilder wie eine posttraumatische Belastungsstörung entwickeln, auch wenn Sie nicht bei der Tat anwesend waren.

Bin ich verantwortlich für die Heilung meiner* meines Angehörigen?

Natürlich haben Sie den Wunsch, dass es Ihrer* Ihrem Angehörigen bald besser geht. Wenn Ihnen alles zu viel wird, sollten Sie sich allerdings nicht unter Druck setzen. Sie sind nicht verantwortlich oder dazu verpflichtet dafür zu sorgen, dass es Ihrer* Ihrem Angehörigen wieder besser geht. Dafür gibt es spezielle Berater* innen, Ärzt* innen und Anwalt* innen. Vielleicht sagen Sie sich selbst:

„*Ich bin nur ein* e gute* r Partner* in, wenn ich grenzenlos für sie* ihn da bin.*“

„*Meine eigenen Probleme sind nichts, wenn ich betrachte, was ihm* ihr passiert ist!*“

„*Ich bin ja nicht direkt betroffen.*“

Vielleicht haben Sie ähnliche Gedanken. Schuldgefühle sind normal. Sie können jedoch zu Hilflosigkeit und Handlungsunfähigkeit führen. Es ist wichtig sich bewusst zu werden, dass Sie als Angehörige* r einer genauso hohen Belastung ausgesetzt werden. Es besteht ein Risiko der Sekundärtraumatisierung und dies erfordert Beratung und Behandlung, um die Entstehung einer Traumafolgestörung zu verhindern. Für die Angehörigen ist die Belastung oft groß und es ist normal, dass es ihnen schlecht geht. Es ist wichtig Ihre eigenen Schmerzen zu spüren und auch mal traurig oder wütend zu sein.

Zusätzliche Belastungen

Verlust des Arbeitsplatzes – die Auswirkungen nicht unterschätzen!

Forschungen zeigen, dass der Verlust des Arbeitsplatzes mit zusätzlichen negativen psychischen Auswirkungen einhergeht. Generell lässt sich sagen, dass er sich negativ auf das Selbstbewusstsein auswirkt und die Hoffnungslosigkeit vergrößert.

Der Verlust des Arbeitsplatzes bedeutet zudem in vielen Fällen nicht nur den Verlust der Arbeit, sondern mitunter auch den Verlust von sozialen Kontakten und der damit verbundenen sozialen Unterstützung.

Ein weiterer Aspekt ist der in Deutschland herrschende strukturelle Rassismus, der Menschen mit Migrationsgeschichte, People of Color* und Schwarzen Menschen den beruflichen Aufstieg sehr erschwert oder sogar verhindert.

Partnerschaft

Die Folge eines rassistisch motivierten Gewalterlebnisses kann für die Partnerschaft eine extreme Belastung bedeuten. Es ist wichtig als Paar gesellschaftspolitische Machtverhältnisse und Rassismodynamiken gemeinsam zu reflektieren und offen darüber zu kommunizieren. Eine traumafokussierte Paarberatung kann hilfreich sein für den Zusammenhalt und eine Stärkung der Partnerschaft.

* People of Color ist eine selbstbestimmte Bezeichnung von und für Menschen, die nicht weiß rassifiziert sind. Das Konzept 'People of Color' setzt voraus, dass Menschen, die nicht weiß sind, über einen gemeinsamen Erfahrungshorizont in einer mehrheitlich weißen Gesellschaft verfügen.
(Quelle: <https://www.dezim-institut.de/publikationen/publikation-detail/people-of-color/>)

Mediale Berichtserstattung: Worauf sollte geachtet werden?

Die mögliche mediale Berichterstattung über die Tat kann für die Betroffenen eine weitere Belastung darstellen, denn dadurch werden sie erneut an den Vorfall erinnert. Gegebenenfalls werden sie von Journalist*innen gebeten, über alle Einzelheiten zu berichten, was sehr schmerzhaft sein kann und traumatische Erinnerungen auslösen (triggern) können.

Zudem ist die Art der Berichterstattung nicht selten ebenfalls rassistisch. So wird der Fokus bei den Opfern von rassistischen Gewalttaten auf deren Herkunft, Religion und Aussehen gelegt. Diese Art der Berichterstattung führt zu einer weiteren Stigmatisierung und teilweise zu einer Verharmlosung der Gewalttat. Ein schlechter Zeitungsartikel kann wie ein erneuter Angriff auf die tatsächliche oder zugeschriebene Identität des*der Betroffenen sein und die Angst vor einer Wiederholung der Tat noch steigern. Im schlimmsten Fall können Betroffene durch unsensible und rassistische Berichterstattung dämonisiert und kriminalisiert werden.

Auf der anderen Seite kann die Berichterstattung auch notwendig und hilfreich für die Verarbeitung des Vorfalls sein und zu einer Entlastung führen. Die Betroffenen bekommen über die Medien zudem ggf. Gesellschaftliche Anerkennung und Unterstützung. Darüber hinaus ist die mediale Berichterstattung unabdingbar, um das Problem von rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt an die Öffentlichkeit zu bringen.

Ob eine Berichterstattung sinnvoll ist, muss schließlich in jedem Einzelfall erneut entschieden werden. Betroffene und deren Angehörige sollten sich gut überlegen, ob sie ihren Fall öffentlich machen möchten und wenn ja, genau auf die Art und Weise der Berichterstattung achten.

Gerichtsprozess: Was bedeutet das für die Betroffenen?

Wenn sich der*die Betroffene dazu entscheidet, einen Gerichtsprozess zu beginnen, kann dies auch der potenzielle Anfang von vermehrtem traumatischem Stress sein. In der Gewaltsituation hatte das Opfer keinerlei Kontrolle über das Geschehen, er*sie war der Situation hilflos ausgeliefert. Wenn eine Anzeige erstattet wird, leitet dies ein Prozess der Ermittlung ein, der ebenfalls von außen gesteuert und für den/die Betroffene nicht kontrollierbar ist. Die Abläufe sind für die Opfer zumeist unbekannt.

Dies kann sich extrem schädigend auf die Psyche auswirken und den Glauben daran, dass wir unser Leben selbst beeinflussen können, vermindern. Der unbekannte Gerichtssaal und die schwer verständliche juristische Sprache können zudem Ängste und Unsicherheit auslösen. Zudem treffen Betroffene oft auf die Täter*innen, welches erneut Gefühle des Angriffs hervorrufen kann.

Was bringt eine Prozessbegleitung?

Eine Prozessbegleitung ist die Begleitung der Opfer und Angehörigen durch den Ermittlungs- und Strafprozess. Zudem können auch die inneren Prozesse der Opfer und seiner*ihrer Angehörigen begleitet werden, wobei man sich mit den Gefühlen von Angst, Verzweiflung, Befürchtungen und Erwartungen beschäftigt. Das grundlegende Ziel der Begleitung besteht in der Stabilisierung des Opfers der Gewalttat und der Verminderung vom traumatischem Stress. Es wird versucht, dem*der Betroffenen durch umfassende Informationen über jeden Schritt des Verfahrens Orientierung und Sicherheit zu geben und so Kontrolle zu ermöglichen. Ängste und Unsicherheiten können durch eine professionelle Begleitung aufgefangen werden.

Traumatisierte Kinder und Jugendliche

Symptome bei Kindern und Jugendlichen

Einige Symptome sind bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen gleich (z.B. Schlafstörungen und Schreckhaftigkeit). Zusätzlich gibt es Symptome, die Sie besonders bei Kindern und Jugendlichen beobachten können. Hierzu zählen:

Sozialer Rückzug

- Ihr Kind verbringt vermehrt Zeit alleine in seinem Zimmer oder nimmt nicht mehr wie sonst am gemeinsamen Abendessen teil.

Verschlechterte Schulleistung

- Die Schulleistung Ihres Kindes nimmt ohne direkt ersichtlichen Grund plötzlich ab. Möglicherweise kommt es sogar zur Schulverweigerung, das heißt, ihr Kind möchte überhaupt nicht mehr in die Schule gehen.

Verminderte Konzentration

- Ihr Kind kann sich nicht mehr so gut konzentrieren wie früher. Er* sie schweift ab und scheint mit den Gedanken oft ganz woanders zu sein.

Verschiedene Dinge helfen Ihrem Kind dabei, das Trauma zu überwinden

Sicherheitsgefühl vermitteln

- Für Kinder ist es nach einem traumatischen Erlebnis besonders wichtig, dass sie sich beschützt und geborgen fühlen. Seien Sie für Ihr Kind da und versichern Sie ihm* ihr immer wieder, dass die Gefahr vorüber ist.

Zuhören

- Ermutigen Sie Ihr Kind, von dem Trauma zu erzählen und hören Sie ihm* ihr zu, ohne dabei wertende Kommentare zu äußern. Wenn Ihr Kind gerade nicht reden möchte, dann drängen Sie es nicht dazu, sondern geben Sie ihm* ihr Zeit, sich zu öffnen.

Gefühle des Kindes bestätigen

- Sagen Sie Ihrem Kind, dass alle seine* ihre Gefühle akzeptabel sind und dass es auch normal ist, wenn es widersprüchliche Emotionen wie z.B. Traurigkeit und Wut empfindet.

Erlauben Sie Ihrem Kind zu bereits überbrücktem Entwicklungsverhalten zurückzukehren

- (Beispielsweise beim Einnässen) Seien Sie geduldig und versuchen Sie das „unreife“ Verhalten nicht zu kritisieren oder sich darüber lustig zu machen. Es handelt sich hierbei um eine vorübergehende Bewältigungsstrategie des Kindes.

Suchen Sie sich selbst Unterstützung

- Lassen Sie sich beraten und besuchen Sie Gruppen mit anderen betroffenen Eltern. Sie sind die beste Unterstützung für Ihr Kind, wenn Sie selbst stark und voller Hoffnung sind.

Hilfreiche Adressen und Internetseiten

ReachOut Berlin (ARIBA e.V.)

Beratungsstelle für Opfer rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt in Berlin
Beratung auch für Angehörige, Freund*innen der Opfer und Zeug*innen eines Angriffs
Adresse: Kopernikusstr.23, 10245 Berlin
Telefon: 030 695 68 339
Internet: www.reachoutberlin.de
E-Mail: info@reachoutberlin.de

Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus Berlin Beratung und Unterstützung für Betroffene von Rechtsextremismus

Adresse: Gleimstraße 31, 10437 Berlin
Telefon: 030 817 985 810
Internet: www.mbr-berlin.de
E-Mail: info@mbr-berlin.de

Opferperspektive e.V.

Beratung für Betroffene rechter Gewalt und rassistischer Diskriminierung
Adresse: Rudolf-Breitscheid-Straße 164, 14482 Potsdam
Telefon: 0331 8170000
Internet: www.opferperspektive.de
E-Mail: info@opferperspektive.de

ADNB – Antidiskriminierungsnetzwerk Berlin des Türkischen Bundes in Berlin-Brandenburg

Beratung von Diskriminierten und Vermittlung zwischen den Betroffenen und Behörden
Adresse: Richard-Sorge-Str. 13, 10249 Berlin
Telefon: 030 5506 5905
Internet: www.adnb.de
E-Mail: adnb@tbb-berlin.de

LesMigraS

Antidiskriminierungs- und Antigewaltbereich der
Lesbenberatung Berlin e.V.

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

Telefon: 030 215 2000

Internet: www.lesbenberatung-berlin.de

E-Mail: info@lesbenberatung-berlin.de

Telefon: 0049 179 544 1790

(gerne auch über Telegram oder WhatsApp)

GLADT e.V.

Antirassistische queere Migrant*innen-Selbstorganisation

Adresse: Lützowstraße 28, 10785 Berlin

Telefon: 030 587 684 9300

Internet: www.gladt.de

E-Mail: info@gladt.de

KOP e.V. - Kampagne für Opfer rassistischer Polizeigewalt

Internet: <https://kop-berlin.de>

Email: info@kop-berlin.de

Psychologische Beratung für Opfer rechter, rassistischer & antisemitischer Gewalt
ist ein Projekt von ARIBA e.V.



Denken Sie daran...

- ... vielen Angehörigen geht es genauso. Es ist nicht einfach, einen geliebten Menschen leiden zu sehen. Die Belastung und Ratlosigkeit ist oft groß.
- ... eine Besserung kann nicht von heute auf morgen eintreten, sondern braucht Zeit. Die Dauer des Heilungsprozesses ist sehr individuell und hängt von der jeweiligen Person ab.
- ... auch wenn es Ihrer*Ihrem Angehörigen und Ihnen zurzeit sehr schlecht geht, kein Zustand dauert für immer an.
- ... haben Sie Geduld und geben Sie die Hoffnung nicht auf!
- ... Sie sind nicht alleine.
- ... ermutigen Sie Ihrer*Ihrem Angehörigen, zur Beratung zu gehen und Hilfe zu suchen.

Wenn Sie selbst Gesprächsbedarf haben und sich beraten lassen möchten, vereinbaren Sie ebenfalls einen Termin mit uns. Gerne können Sie auch gemeinsam kommen.



Psychologische Beratung

Für Opfer rechtsextremer,
rassistischer & antisemitischer Gewalt

**Kopernikusstr. 23
10245 Berlin
2. Hinterhof/ 2. Etage
(Aufzug vorhanden)**

**Tel: 030 9221 8241
info@opra-gewalt.de
www.opra-gewalt.de**

