

Informationen und Unterstützungsangebote für Betroffene und Zeug:innen rassistischer, antisemitischer und rechter Gewalt, deren Familienangehörige und Freund:innen

Informationen nach traumatischen Erfahrungen

Nach traumatischen Erfahrungen ist es wichtig, dass Menschen genug essen, schlafen und trinken.

Ein traumatisches Erlebnis ist, wenn Sie etwas unfassbares Schreckliches erlebt haben. Die Seele reagiert dann anders als unter normalen Umständen. Daraus können starke Reaktionen von Körper, Verstand und Gefühlen entstehen. Diese Reaktionen haben einen Sinn für die Verarbeitung. Das bedeutet nicht, dass Sie verrückt geworden sind. Es sind normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis.

Es kann passieren, dass Sie während des Erlebnisses und auch danach das Gefühl haben, neben sich zu stehen. Dann fühlen Sie sich nicht mehr als Teil von dem, was um Sie herum passiert.

Es können starke Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit, Angst und Wut entstehen. Sie stehen dann unter großer Spannung und innerem Stress. Viele können dann nicht mehr gut schlafen. Das alles ist normal, wenn Menschen furchtbare Erfahrungen machen.

Viele Menschen berichten nach schrecklichen Erlebnissen von folgenden Anzeichen und Symptomen:

- sie haben Alpträume
- sie haben Angst
- sie können sich nicht konzentrieren
- sie werden schnell wütend
- sie bekommen Bilder im Kopf nicht los
- sie ziehen sich zurück

Wichtig in der ersten Zeit ist, dass Sie für sich sorgen: Essen, schlafen, trinken und sich viel Ruhe gönnen. Die Verarbeitung einer traumatischen Erfahrung braucht Zeit, sie wirkt auf jede Person anders. Menschen reagieren unterschiedlich und benötigen auch unterschiedliche Hilfe.

Dieses Erleben ist normal in einer solchen Situation. Dennoch gilt: Sie können sich Hilfe bei einem Arzt/einer Ärztin oder einer Therapeutin/einem Therapeuten suchen. Vor allem, wenn Sie sehr unter den Reaktionen leiden und wenn die Reaktionen mit der Zeit nicht weniger werden.



Sie können sich auch an die Opferperspektive e.V. wenden. Dort können Sie über das Erlebte sprechen, psychosoziale Beratung und Kontakte zu Ärzten und Ärztinnen und Therapeutinnen und Therapeuten bekommen.

Für Helferinnen und Helfer

Da sein, den Schmerz mit den Betroffenen aushalten und für Ruhe sorgen ist das, was Sie als Helferinnen und Helfer tun können. Es ist wichtig, Menschen zu entlasten. Gleichzeitig hilft es gegen die Ohnmacht, wenn Betroffene Dinge auch selbst tun können. Psychische Traumata und Gefühle können sich auch auf Helferinnen und Helfer übertragen.

Wenn Sie Hilfe benötigen, können Sie sich an die professionelle und solidarische Beratungsstelle für Betroffene rassistischer, antisemitischer und rechter Gewalt wenden.

Opferperspektive – Solidarisch gegen Rassismus,
Diskriminierung und rechte Gewalt e.V.

Rudolf-Breitscheid-Straße 164
14482 Potsdam

Tel.: 0331 8170000
E-Mail: info@opferperspektive.de
www.opferperspektive.de

 [@op_p](https://twitter.com/op_p)  [@Opferperspektive](https://facebook.com/Opferperspektive)