

Ratgeber für Angehörige

**von Opfern rechtsextremer,
rassistischer und antisemitischer
Gewalt**

 **Psychologische
Beratung**

Für Opfer rechtsextremer,
rassistischer & antisemitischer Gewalt



**Psychologische
Beratung**

Für Opfer rechtsextremer,
rassistischer & antisemitischer Gewalt

Impressum:

Herausgegeben von:

OPRA - Psychologische Beratung für Opfer rechtsextremer,
rassistischer und antisemitischer Gewalt

Oranienstr. 159

10969 Berlin

Tel.: 030 92 21 82 41 (Anrufbeantworter)

Fax: 030 69 56 83 46

info@opra-gewalt.de

www.opra-gewalt.de

Redaktion: Eben Louw, Stefanie Lipf, Josefine Spitz

Layout und Gestaltung: Klara Oltersdorf

Druck: TEKTEK, Gestaltung & Produktion, Tünya Özdemir

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

Gefördert durch:



Senatsverwaltung
für Arbeit, Integration
und Frauen



Das Landesprogramm

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort „Trauma ist ansteckend“ | 1 |
| Gewalttaten als Ursache von Traumata | 2 |
| Was ist eine rassistisch motivierte Gewalttat? | |
| Was ist eine rechtsextrem motivierte Gewalttat? | |
| Was ist eine antisemitische Gewalttat? | |
| Wissen über Traumata | 4 |
| Was ist ein traumatisches Erlebnis? | |
| Was sind mögliche Folgen eines traumatischen Erlebnisses? | |
| Ist mein_e Angehörige_r traumatisiert? | 5 |
| Was passiert mit meiner/meinem Angehörigen? | 6 |
| Scham, Verdrängung, Hilflosigkeit, Sensibilität für Rassismus im Alltag | |
| Helfen, aber wie? | 10 |
| Was kann ich für mich als Angehörige_n tun? | 12 |
| Zusätzliche Belastungen | 13 |
| Verlust des Arbeitsplatzes | |
| Mediale Berichterstattung | |
| Gerichtsprozess | |
| Traumatisierte Kinder und Jugendliche | 16 |
| Hilfreiche Adressen und Internetseiten | 18 |

Vorwort „Trauma ist ansteckend“

Rassistische, rechtsextreme und antisemitische Übergriffe sind in Berlin leider keine Seltenheit. Die Betroffenen sind meist stark traumatisiert und benötigen Hilfe, 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 Freundinnen und Freunde von Opfern rechtsextremer, rassistischer 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.

Weder die tatsächliche Herkunft, Beruf und Identität der Täter_in noch die des Opfers spielen eine Rolle. Ausschlaggebend ist allein die rassistische Zuschreibung der Täter_in und deren/dessen Motivation. Die Gewalttaten müssen nicht organisiert sein. So kann das, was auf den ersten Blick wie ein einfacher Streit aussieht, eine rassistisch motivierte Gewalttat sein.

Auch Polizeigewalt kann manchmal 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 diese wiederholt passiert.

Was ist eine rechtsextrem motivierte Gewalttat?

Unter einer rechtsextrem motivierten Gewalttat versteht man eine Gewalttat, die von Menschen mit einem rechtsextremen Gedankengut ausgeübt werden. Rechtsextremist_innen sind menschenverachtend und vertreten nationalistische und rassistische Ideen. Sie versuchen mit Gewalt ihre Ideen durchzusetzen.

Was ist eine antisemitische Gewalttat?

Eine antisemitische Gewalttat ist eine Gewalttat, die sich gezielt gegen Menschen jüdischen Glaubens richtet.

Antimuslimischer Rassismus

Viele Musliminnen und Muslime sind rassistischer Diskriminierung, Bedrohung und körperlicher Gewalt im Alltag ausgesetzt. Gewalttäter_innen greifen in vielen Fällen Menschen an, denen sie aufgrund ihres Aussehens einer arabische Herkunft zuschreiben.

Menschenfeindliche und rassistische Diskriminierungserfahrungen

Viel häufiger als körperliche Gewalttaten sind diskriminierende Alltagserfahrungen, institutionelle Diskriminierung und Ausgrenzung. Diese Erfahrungen gehen zwar nicht mit einem unmittelbaren körperlichen Schaden einher, können aber genauso belastend, wie die Folgen einer körperlichen Gewalttat sein. Die seelischen Auswirkungen sind nicht zu unterschätzen, vor allem dann, wenn Personen besonders häufig beziehungsweise regelmäßig diskriminiert werden. Wichtig zu wissen ist, dass rassistische Gewalttaten nicht nur auf der tatsächlichen Gruppenzugehörigkeit, dem Glauben oder der Herkunft der Gewaltopfer beruhen, sondern auf Zuschreibungen durch die Täter_innen.

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 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 nutzen. 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. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Männer generell öfter traumatisierenden Vorfällen ausgesetzt sind als Frauen. Gleichzeitig sollen sie aber seltener eine Störung entwickeln als betroffene Frauen.

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 seiner/ihrer Freizeit gewidmet hat, machen ihm/ihr keinen Spaß mehr
- Sozialer Rückzug
- „Selbstmedikation“: Konsum von Genussmitteln wie Alkohol, Zigaretten, Marihuana oder anderen Betäubungsmitteln und Drogen

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, unter anderem von der Kultur und dem Geschlecht des/der Betroffenen.

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 mit dem Opfer Aufgaben von ihnen übernehmen. Dies kann zu einem Autonomieverlust oder Kontrollverlust der Betroffenen der Gewalttat 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, dass wir in eine Situation 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

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

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 einem ständigen „auf der Hut-sein“ 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 Vorurteile „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 – Verlust der Ehre

Insbesondere Männer fühlen sich nach einem traumatischen Übergriff oft in ihrer „Männlichkeit“ verletzt. Der Fakt, dass sie sich in der erlebten Situation nicht wehren konnten, kann dazu führen, dass sie eine tiefe Kränkung fühlen, die sich in Gewaltfantasien und Wutausbrüchen äußert. 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 Borderline-Störung oder psychotische Erkrankungen*

* Wissenschaftler_innen belegten einen bedeutsamen Zusammenhang zwischen erlebtem Rassismus sowie anderen Diskriminierungserfahrungen und dem Auftreten einer Psychose.

Helfen, aber wie?

Was kann ich als Angehörige_r tun?

- Nehmen Sie das Leiden ernst und zeigen Sie Verständnis.
- 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/ihrer Seite stehen.
- Seien Sie für Ihre_n Angehörige_n da, nehmen Sie sich Zeit und seien Sie gesprächsbereit.
- Bieten Sie immer wieder Ihre Hilfe an, aber akzeptieren Sie es auch, wenn sie abgelehnt wird.
- 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 Betroffenen, 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.

Was sollte ich NICHT tun?

- Machen Sie ihrer/ihrem Angehörigen keine Vorwürfe, denn er/sie ist nicht schuld an seinem/ihrem Leiden.
- Drängen Sie den/die Betroffene nicht dazu, zu reden. Es kann sein, dass er/sie sich schämt oder dass er/sie Sie nicht mit ihren/seinen Problemen belasten will.
- 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!

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 Anwält_innen. Vielleicht sagen Sie sich selbst:

„*Ich bin nur eine gute Partnerin, wenn ich grenzenlos für ihn da bin.*“

„*Meine eigenen Probleme sind nichts, wenn ich betrachte, was ihm 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.

In manchen Fällen kommt es vor, dass Migrant_innen eine zusätzlichen finanziellen Druck spüren, da sie eine Verantwortung bezüglich ihrer Familie im Heimatland haben und sie finanziell unterstützen möchte.

Ein weiterer Aspekt ist der in Deutschland herrschende strukturelle Rassismus, der Menschen mit Migrationshintergrund, 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 Rassismusedynamiken 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 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: www.derbraunemob.info/faq/#f055)

Mediale Berichterstattung: 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. Darüber hinaus ist die mediale Berichterstattung unabdingbar, um das Problem von Rassismus und Rechtsextremismus 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 potentielle Anfang von vermehrtem traumatischem Stress sein. In der Gewaltsituation hatte das Opfer keinerlei Kontrolle über das Geschehen, es war der Situation hilflos ausgeliefert. Mit einer Anzeige setzt 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.

Was bringt eine Prozessbegleitung?

Eine Prozessbegleitung ist die Begleitung der Opfer und Angehörigen durch den Ermittlungs- und Strafprozess und die Begleitung des inneren Prozesses des Opfers und seiner Angehörigen, das heißt die Beschäftigung mit Gefühlen von Angst, Verzweiflung, Befürchtungen und Erwartungen.

Das grundlegende Ziel der Begleitung besteht in der Stabilisierung des Opfers der Gewalttat und der Verminderung von 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 (Bsp.: Schlafstörungen, 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. Es 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 immer wieder, dass die Gefahr vorüber ist.

Zuhören

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

Gefühle des Kindes bestätigen

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

Erlauben Sie Ihrem Kind zu bereits überbrücktem Entwicklungsverhalten zurückzukehren

- (Bsp.: 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: Oranienstraße 159, 10969 Berlin
Telefon: 030 695 68 339
Internet: www.reachoutberlin.de

Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus Berlin

Beratung und Unterstützung für Betroffene von Rechtsextremismus
Adresse: Chausseestraße 29, 10115 Berlin
Telefon: 030 24045430
Internet: www.mbr-berlin.de

Opfer-Perspektive

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

ADNB – Antidiskriminierungsnetzwerk Berlin des Türkischen Bundes in Berlin-Brandenburg

Beratung von Diskriminierten und Vermittlung zwischen den Betroffenen und Behörden
Adresse: Oranienstraße 53, 10969 Berlin
Telefon: 030 61 30 53 28
Internet: www.adnb.de

LesMigraS

Antidiskriminierungs- und Antigewaltbereich der
Lesbenberatung Berlin e.V.
Adresse: Kulmer Straße 20a, 10783 Berlin
Telefon: 030 2152000
Internet: www.lesbenberatung-berlin.de

GLADT e.V.

Antirassistische queere Migrant_innen-Selbstorganisation
Adresse: Kluckstraße 11, 10785 Berlin
Telefon: 030 26 55 66 33
www.gladt.de

Kampagne für Opfer rassistischer Polizeigewalt (KOP)

Email: info@kop-berlin.de
www.kop-berlin.de

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 Ihre_n 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**

Oranienstraße 159
10969 Berlin
Tel: 030 92 21 82 41
info@opra-gewalt.de
www.opra-gewalt.de

