

Unterstützung nach einem rechten, rassistischen und antisemitischen Angriff

Ein Ratgeber für Angehörige von Betroffenen

www.verband-brg.de

VBRG

VERBAND DER BERATUNGSSTELLEN FÜR
BETROFFENE RECHTER, RASSISTISCHER
UND ANTISEMITISCHER GEWALT E.V.

Impressum

Herausgegeben von: **Verband der Beratungsstellen für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt e.V.**

Sewanstraße 43
10317 Berlin
Telefon 030 33 85 97 77
info@verband-brg.de
www.verband-brg.de

V.i.S.d.P.: Robert Kusche
Redaktion: Stephan-Jakob Kees, Eben Louw
Beratung: Eben Louw, Marina Chernivsky,
Judith Porath, Lena Nowak
2. Auflage 2018

Zur Neuauflage: Die vorliegende Fassung ist eine für den VBRG überarbeitete Fassung der Publikation „Ratgeber für Angehörige von Opfern rechtsextremer, rassistischer und antisemitischer Gewalt“, die 2015 von Eben Louw und Stephanie Cuff-Schöttle für „OPRA – Psychologische Beratung für Opfer rechtsextremer, rassistischer und antisemitischer Gewalt“ erstellt wurde. Der VBRG e.V. bedankt sich für die freundliche Abdruckgenehmigung und die Kooperation.



Copyright: Dieses Material steht unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International. Um eine Kopie dieser Lizenz zu sehen, besuchen Sie creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0. Nachdruck auf Anfrage möglich. [ausgenommen sind Medien der extremen Rechten]

Haftungsausschluss: Die Hinweise in dieser Broschüre wurden nach bestem Wissen und Gewissen formuliert. Diese Handreichung ersetzt aber keine individuelle (juristische) Beratung. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Informationen übernehmen wir keine Gewähr.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration

Im Rahmen des Bundesprogramms:

**Demokratie
leben!**

Die Veröffentlichungen stellen keine Meinungsäußerung des BMFSFJ bzw. des BAFzA oder des Amtes der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autor*innen die Verantwortung.

Inhaltsverzeichnis

- 04** Vorwort
 - 05** Gewalt und Diskriminierung als Ursachen von psychischen Traumata und seelischen Verletzungen
 - 08** Mögliche psychische Reaktionen nach einem Angriff
 - 10** Woran erkenne ich ein Trauma?
 - 11** Weitere Reaktionen von Betroffenen
 - 15** Zusätzliche Belastungen
 - 18** Helfen, aber wie?
 - 20** Was können Angehörige für sich selbst tun?
 - 21** Zum Umgang mit Medien und Presse
 - 23** Belastungen durch Ermittlungsverfahren und Gerichtsprozess
 - 24** Traumatisierte Kinder und Jugendliche
 - 26** Professionelle Beratung für Betroffene und ihre Angehörigen
 - 27** Kontaktverzeichnis: Beratung, Hilfe und Unterstützung für Betroffene und ihre Angehörigen
 - 35** Nachwort
-

Vorwort

Dieser Ratgeber richtet sich an Angehörige sowie Freund*innen¹ von Betroffenen rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt. Er informiert über Hintergründe und Folgen politisch rechts motivierter Gewalttaten und hilft so, die Betroffenen besser zu verstehen. Der Ratgeber gibt Bezugspersonen eine Reihe von Empfehlungen, wie sie die Gewaltbetroffenen unterstützen können, um das Erlebte zu verarbeiten und die Folgen zu überwinden. Außerdem bietet er Informationen und Hinweise für Freund*innen und Verwandte von Gewaltbetroffenen, um besser mit den vielfältigen und häufig starken emotionalen Belastungen umgehen zu können.

Rechte, rassistische und antisemitische Angriffe sind keine Seltenheit. Bis zu vier Angriffe täglich registrieren die Beratungsstellen für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt in Deutschland. Für die Betroffenen bedeutet ein Angriff mitunter einen tiefen Einschnitt in ihr Leben, teilweise mit schwerwiegenden und sehr belastenden Folgen. Viele sind nach einem Angriff traumatisiert. Wenn ein Mensch nach einer Gewalterfahrung psychisch leidet oder sogar traumatisiert ist, leiden häufig auch die Angehörigen und andere nahestehende Personen.

Sind Sie Bezugsperson eines betroffenen Menschen? Vielleicht...

- fühlen Sie sich mut- und hilflos, weil es Ihrem*Ihrer 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 Angehörige*n dreht.
- sind Sie ratlos, weil Ihr*e Angehörige*r mal Ihre Hilfe fordert, mal zurückweist.
- werden Sie wütend, weil bei Ihrem*Ihrer Angehörig*en keine Besserung in Sicht ist.

¹ Es gibt viele Geschlechter. Da viele Menschen sich nicht als Frauen oder Männer verstehen, verwenden wir das „Sternchen“ anstatt der traditionellen Schreibweise von Wörtern, die auf Geschlechter hinweisen. So sollen sich auch Menschen, die transgener oder nonbinär sind, angesprochen fühlen.

Gewalt und Diskriminierung als Ursachen von psychischen Traumata und seelischen Verletzungen

Politisch rechts motivierte Gewalt – ein großes Problem in Deutschland

Rechte, rassistische und antisemitische Gewalt ist ein gesamtgesellschaftliches Problem, von dem jedes Jahr viele Menschen betroffen sind.

Die Beratungsstellen für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt ordnen eine Gewalttat als politisch rechts motiviert ein, wenn sich das Tatmotiv aus der Vorstellung speist, Menschen seien unterschiedlich viel Wert. Die Angriffe sind zielgerichtet, die Kriterien der Täter und Täterinnen entsprechen historischen Diskursen des Kolonialismus, des Nationalsozialismus oder aktuellen ideologischen Bildern der extremen Rechten. Als rechte Tatmotive gelten den Beratungsstellen Rassismus, Antisemitismus, Antiziganismus, Feindlichkeit gegen Menschen, die lesbisch, schwul, bisexuell, transgender oder intersexuell sind (LSB-TI*) und Sozialdarwinismus, also Hass auf sozial Schwächere. Viele der Täter und Täterinnen gehören der Neonazi-Szene an. Sie greifen auch politische Gegner*innen wie Linke, Antifaschist*innen und Demokrat*innen an.

Rechte Angriffe richten sich einerseits unmittelbar gegen einzelne Personen, andererseits gegen die Gleichwertigkeit aller Menschen. Die Betroffenen werden von den Tätern und Täterinnen auf Grundlage vorurteilsvoller, abwertender und ablehnender Zuschreibungen als Stellvertreter*innen einer Gruppe angegriffen.

Täter und Betroffene kennen sich meist nicht, und nur sehr selten liegt ein persönlicher Konflikt vor. Vielmehr handelt es sich um „Botschaftstaten“. Die feindliche Botschaft jeder rechten Gewalttat lautet: „Menschen wie dich wollen wir nicht. Menschen wie du haben kein Recht, hier zu sein.“ Diese Botschaft erreicht nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihre Angehörigen und all jene, die die Identität oder Gruppenzugehörigkeit der angegriffenen Person teilen.

Die Auswirkungen rechter Gewalt sind besonders schwerwiegend, gerade weil sich die Gewalt meist nicht gegen den*die Einzelne*n richtet, sondern gegen sie als Vertreter*innen einer vermeintlichen oder tatsächlichen Gruppe. Die Betroffenen – viele von ihnen haben ohnehin schon eine verletzbar gesellschaftliche Position – sollen

aufgrund einer ihnen zugeschriebenen Identität sozial ausgeschlossen werden. Für die meisten Betroffenen ist es sehr schwer zu verstehen, dass sie keine Verantwortung trifft an dem, was ihnen widerfahren ist. Schuld für den Angriff tragen allein die Täter und Täterinnen mit ihren menschenverachtenden Einstellungen und Motiven.

Alltägliche Diskriminierungserfahrungen

Für viele Betroffene stellen politisch rechts, rassistisch und antisemitisch motivierte Gewalttaten eine Zuspitzung ihrer Ausgrenzungserfahrungen dar. Sie erleben in Deutschland alltäglich Diskriminierung durch Mitbürger*innen und Behörden. Auch wenn Menschen nicht körperlich angegriffen werden, können fortdauernde Erfahrungen von Rassismus, Antisemitismus, LSBTI*-Feindlichkeit und Diskriminierung genauso belastend und traumatisierend sein.

Für viele Menschen geht die alltägliche Diskriminierung mit versteckten Andeutungen, schleichenden oder mehrdeutigen Botschaften oder Herabwürdigungen einher, die als verletzend oder bedrohlich empfunden werden. Die Spannbreite beginnt bei häufig sehr subtilen Formen der Ablehnung: Es entsteht das Gefühl, nicht dazuzugehören oder für etwaige gesellschaftliche Missstände verantwortlich zu sein. Am anderen Ende der Skala steht herabwürdigendes, grenzüberschreitendes und gewalttätiges Verhalten.

Das Wissen um die geschichtliche Kontinuität rassistischer, antisemitischer und rechter Diskriminierung, Ausgrenzung und Gewalt in Deutschland in Verbindung mit persönlichen Erfahrungen führt bei vielen Menschen zu einem ständigen Gefühl der Unsicherheit und Sorge. Manche Betroffene verschweigen oder verstecken die eigene Identität aus Angst vor Angriffen. Sie versuchen, unsichtbar zu sein: Etwa wenn Jüdinnen und Juden auf religiöse Symbole in der Öffentlichkeit verzichten oder LSBTI*-Personen auf sichtbare Gesten der Zuneigung.

Für Betroffene von Diskriminierung gibt es in den meisten Bundesländern spezialisierte Beratungs- und Unterstützungsangebote. Eine Übersicht finden Sie auf der Internetseite vom Antidiskriminierungsverband Deutschland unter www.advd.de.

Rassismus

Ob Menschen mit Migrationserfahrung oder -geschichte, Geflüchtete, People of Color (PoC)¹ oder Schwarze Deutsche: Für viele, die aufgrund ihrer Hautfarbe oder Herkunft als Nicht-Weiße und/oder Nicht-Deutsche wahrgenommen werden, gehören rassistische Beschimpfungen, Diskriminierungen und Anfeindungen zum Alltag. Belästigungen häufen sich; oft eskalieren sie zu Gewalttaten. Passant*innen schweigen, die Polizei kommt zu spät und Bekannte sagen: »Wenn Du nach Einbruch der Dunkelheit alleine auf die Straße gehst, bist Du selbst schuld!« Rassistische und rechte Einstellungen sind keine Randphänomene, sondern in der Gesellschaft weit verbreitet. Und rassistische Gewalt meint nicht die Betroffenen allein: Der Einzelne wird stellvertretend angegriffen für eine Gruppe, die nicht ins rechte und rassistische Weltbild passt.

Antimuslimischer Rassismus

Antimuslimischer Rassismus richtet sich gegen Muslime bzw. gegen Menschen, denen eine muslimische Religionszugehörigkeit zugeschrieben wird. Entscheidend ist nicht, ob sich die Betroffenen selbst als muslimisch bezeichnen oder welche Rolle der Glaube in ihrem Leben spielt. Auf Grundlage verschiedener Vorurteile werden Muslime und alle Menschen, denen aufgrund ihres Aussehens, ihrer Herkunft oder Kultur eine Zugehörigkeit zum muslimischen Glauben unterstellt wird, abgewertet, diskriminiert und angegriffen. In Deutschland sind zunehmend mehr Menschen von antimuslimischer Diskriminierung, Bedrohung und Gewalt betroffen. Sie erfahren in der Regel nur sehr wenig Mitgefühl und Solidarität aus der deutschen Mehrheitsgesellschaft.

Rechte Gewalt gegen Nicht-Rechte, Linke, Antifaschist*innen und engagierte Demokrat*innen

Viele Menschen, die sich gegen Neonazismus, Rassismus und Antisemitismus engagieren oder sich für gesellschaftliche Vielfalt, Demokratie und Menschenrechte einsetzen, werden von Rechten und Neonazis bedroht oder zielgerichtet angegriffen. Von neonazistischer Gewalt betroffen sind nicht-rechte und alternative Jugendliche, Antifaschist*innen, gegen Antisemitismus und Rassismus Engagierte, Menschenrechtsaktivist*innen, aber auch Journalist*innen und Politiker*innen. Sie werden als politische Gegner*innen angefeindet und angegriffen. Diese Praxis ist oft Teil einer politischen Strategie, die auf Einschüchterung politisch Andersdenkender abzielt.

¹ „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.

Mögliche psychische Reaktionen nach einem Angriff

Abhängig von äußeren Einflüssen und Vorerfahrungen entwickeln Betroffene von Gewalt verschiedene Mechanismen zur Verarbeitung eines Angriffs. Die Dauer und Intensität der Auswirkungen von rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt können sich erheblich unterscheiden. Psychische und körperliche Beschwerden können nicht nur kurz nach der Gewalterfahrung, sondern auch zeitlich stark verzögert auftreten. Alle Menschen leiden nach einer Gewalterfahrung und viele zeigen Symptome einer Traumatisierung.

Was ist ein Trauma?

Ein Trauma ist eine starke psychische Verletzung bzw. innere Erschütterung mit erheblichen Folgen für die Betroffenen. Es kann durch stark belastende, außergewöhnlich bedrohliche Erlebnisse oder Situationen ausgelöst werden. In solchen Situationen kann es zu einer Überlastung der „normalen“ Stressbewältigung eines Menschen kommen. Ein Trauma sollte wie eine schwere körperliche Wunde ärztlich behandelt werden, da sonst Traumafolgestörungen auftreten können.

Was ist ein traumatisches Erlebnis?

Ein traumatisches Erlebnis trifft die betroffene Person meist völlig unerwartet. Beispielsituationen dafür sind:

- Rassistische, antisemitische oder LSBTI*-feindliche Beleidigungen, Anfeindungen und Bedrohungen auf der Straße.
- Rechte Gewalttaten auf öffentlichen Plätzen.
- Angepöbelt, bespuckt, verfolgt oder gejagt werden aufgrund des Aussehens oder einer vermeintlichen Gruppenzugehörigkeit.

Was sind mögliche Folgen eines traumatischen Erlebnisses?

Jeder Mensch reagiert anders auf ein traumatisches Erlebnis und nicht bei jeder Person muss eine Traumatisierung die Folge eines Angriffs sein. Die Symptome und der Schweregrad des psychischen Leidens können sehr verschieden sein. Dazu gehört, dass die meisten traumatisierten Personen das auslösende Erlebnis nicht vergessen können. Ungewollt werden sie in ihrem Alltag von Erinnerungen an das traumatische Erlebnis verfolgt und überwältigt, in dem sie das Geschehen erneut erleben (*Flashback*). Oft haben die Betroffenen große Schwierigkeiten das Erlebte zu

verarbeiten. Bei schweren und langandauernden bzw. wiederholten Traumatisierungen haben die Betroffenen Schlafschwierigkeiten und Alpträume. Sie sind gereizt, nervös, ängstlich, wütend und/oder sie ziehen sich stark aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Viele Menschen befinden sich nach einem Angriff in einer Art Schockzustand.

Traumatisierte Menschen sind im Alltag häufig schreckhaft und sie haben Angst Orte aufzusuchen, die sie als bedrohlich wahrnehmen. Das ständige Wiedererleben des Angriffs kann sie in eine tiefe Verzweiflung stürzen. Alle diese Folgen sind bei Traumatisierungen normal. Sie werden als *akute Belastungsreaktion* bezeichnet.

Sekundäre Traumatisierung

Bei *sekundärer Traumatisierung* handelt es sich um die Übertragung posttraumatischer Symptome (Wiedererleben, Vermeidungsverhalten und Übererregung) auf Personen, die im engen Kontakt mit einem traumatisierten Menschen stehen. Aus diesem Grund besteht bei Familienangehörigen eine erhöhte Gefahr, selbst traumatisiert zu werden.

Sekundäre Traumatisierung resultiert aus einem empathischen und fürsorglichen Verhalten gegenüber traumatisierten Menschen und ist nur schwer zu verhindern. Auch sekundäre Traumatisierungen sollten ärztlich behandelt werden.

Manche direkten Traumatisierungen werden generationsübergreifend weitergegeben. So wurden unter anderem bei den Nachkommen von Menschen, die die Shoah überlebten, sekundäre Traumatisierungen festgestellt. Wird jemand, der*die sekundär traumatisiert wurde, selbst Opfer eines antisemitischen Angriffs, kann dies wiederum zu einem wiederholten und sehr schwerwiegenden Trauma führen.

Woran erkenne ich ein Trauma?

Symptome eines Traumas

Es sind viele kleine Dinge, die sich nach einem Angriff verändern können. Wenn Sie den Eindruck haben „mein*e Angehörige*r ist nicht mehr so, wie er*sie einmal war“, dann kann das ein Zeichen dafür sein, dass er*sie durch den Angriff stark belastet ist und unter einer Traumatisierung leidet.

Psychische Symptome

- Reizbarkeit
- Nervosität
- Wutausbrüche
- Alpträume und Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit
- Tränenausbrüche
- Unglücksgefühle
- Schuldgefühle
- Angstzustände
- Verlust des Selbstwertgefühls
- Verlust des Sicherheitsgefühls

Körperliche Symptome

- Müdigkeit
- Schmerzen (insbesondere Kopf- und Rückenschmerzen)
- Lustlosigkeit
- Verdauungsbeschwerden

Verhaltensauffälligkeiten

- erhöhte Aufmerksamkeit und Schreckhaftigkeit
- Abdriften, Abwesenheit
- veränderte Essgewohnheiten
- Schlafstörungen
- frühere Freizeitaktivitäten machen keinen Spaß mehr
- Änderung von alltäglichen Routinen
- sozialer Rückzug und Aufgabe von Freundschaften
- Angst, die Wohnung zu verlassen
- Schwierigkeiten in neuen Beziehungen
- „Selbstmedikation“: Einnahme von Medikamenten und Konsum von Genussmitteln wie Alkohol, Zigaretten, Marihuana oder anderen Betäubungsmitteln und Drogen.

Es muss nicht jedes dieser Symptome auftreten, um einen Verdacht auf ein Trauma zu rechtfertigen. Ebenfalls müssen die Symptome nicht durchgängig und in gleichbleibender Stärke bemerkbar sein. Wenn Sie sich unsicher sind, ob Sie oder ein*e Angehörige*r von einem Angriff traumatisiert wurden, wenden Sie sich bitte an eine*n Ärzt*in.

Weitere Reaktionen von Betroffenen

Scham

Oft schämen sich die Betroffenen für das, was ihnen passiert ist. Sie fragen sich, ob sie den Vorfall nicht hätten vermeiden können oder ob sie hätten anders reagieren müssen. Besonders die erfahrene Hilflosigkeit und das Gefühl von Schwäche bzw. der Eindruck, sich nicht effektiv gegen den Angriff gewehrt zu haben, können stark belasten und zu Schamgefühlen führen.

Auch Angehörige einer betroffenen Person können Scham verspüren. Vor allem, wenn sie die ihnen nahestehende Person nicht vor Anfeindungen und Gewalt beschützen konnten. Solche Gefühle können selbst dann vorkommen, wenn die Person selbst bei der Tat gar nicht anwesend war. Scham kann dazu führen, dass Menschen über das Erlebte schweigen und die emotionalen Folgen eines Angriffs verdrängen. Wie stark das Schamgefühl ist, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab, unter anderen von kulturellen, religiösen, geschlechtsbezogenen, sozialen und anderen Identitäten, Selbstverortungen und Sozialisationen des*der Betroffenen.

Verdrängung

Verdrängung ist eine Schutzstrategie. Die Betroffenen versuchen, nicht mehr an den Vorfall zu denken und vermeiden es auch, darüber zu sprechen. Dass das Erlebnis nicht erwähnt wird, bedeutet jedoch nicht, dass es den*die Betroffene*n nicht weiter stark beschäftigt. Im Gegenteil: Wenn es unmöglich erscheint, über das Erlebte auch nur zu reden, ist dies ein Hinweis dafür, dass es noch nicht komplett verarbeitet wurde.

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 besteht die Gefahr, dass Angehörige und Unterstützer*innen zu viel und ohne Rücksprache mit den Betroffenen Aufgaben von ihnen übernehmen. Sie tun das in guter Absicht. Es kann jedoch bei den Betroffenen zu einem Gefühl von Autonomieverlust oder Kontrollverlust führen. Um diese nicht beabsichtigte zusätzliche Belastung zu vermeiden, ist es wichtig, mit den Betroffenen genau zu klären, welche Hilfe und Unterstützung gewünscht sind.

Die Schuldfrage

Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt tragen nie selbst die Schuld an der Gewalt gegen sie. Allein die Täter und Täterinnen und ihre menschenverachtenden Motive sind dafür verantwortlich.

Dennoch werden viele Gewaltbetroffene von Schuldgefühlen geplagt. Sie fragen sich, ob sie Verantwortung tragen, ob sie einen Anlass für den Angriff geliefert haben und ob sie hätten anders reagieren müssen. Solche Schuldgefühle sind eine typische Reaktion auf Erlebnisse, die für die Betroffenen unfassbar, unbegreiflich und unverständlich sind. Was zunächst unvernünftig erscheinen mag, macht in der Logik der Gefühle Sinn. Denn Selbstvorwürfe können ein Weg sein, das Unerklärliche erklärbar zu machen. Außerdem können sie dazu führen, die Erfahrung eines extremen Kontrollverlusts abzumildern. Dadurch, dass sich die Betroffenen selbst die Schuld geben, weichen sie dem unerträglichen Gefühl eines Kontrollverlust aus.

Vermeidung

Betroffene Personen meiden oft Situationen und Orte, die sie als bedrohlich wahrnehmen oder an denen sie das Risiko eines erneuten Angriffs als hoch einschätzen. Beispielsweise kann es sein, dass sie nicht mehr mit der Bahn fahren wollen oder können, weil sie während einer Bahnfahrt angegriffen wurden. War die Schule oder Arbeitsstelle Ort des Angriffs, können auch diese Orte für die Betroffenen zu Angstträumen werden.

Zur Vermeidung erneuter Anfeindungen und Angriffe ziehen sich manche Betroffene auch resigniert zurück und meiden gänzlich ihnen unbekannte Orte oder Personenansammlungen. Das passiert vor allem dann, wenn die Intensität und Häufigkeit diskriminierender und gewaltvoller Vorfälle konstant bleibt.

Werden Betroffene dennoch mit Orten oder Reizen konfrontiert, die ihre Erinnerungen an den Angriff wecken, können diese ähnlich starke Gefühle hervorrufen wie der Angriff selbst. Ein typischer Schlüsselreiz ist die Polizei- oder Rettungswagensirene. Das Geräusch kann mit dem erlebten Angriff in Verbindung gebracht werden und z.B. Angst und Hilflosigkeit auslösen. Schlüsselreize können aber auch rassistische Sprüche, antisemitische Kommentare, ein feindlicher Blick, der Jahrestag des Angriffs oder bestimmte Gerüche sein.

Sensibilität für Diskriminierung

Ein gewalttätiger Angriff lässt viele Betroffene neu über erlebte Ausgrenzung nachdenken. Der Angriff hat ihnen signalisiert, dass ihre Position in der Gesellschaft unsicher ist. Das kann dazu führen, dass sie diskriminierende Aussagen und Verhaltensweisen, die sie vor dem Angriff nicht als störend wahrgenommen haben, als verletzend empfinden.

Auch bringt sie ein Angriff in eine neue Situation. Die meisten Menschen unterhalten sich nicht mit anderen Fahrgästen im öffentlichen Nahverkehr und haben so gut wie nie Kontakt mit Polizist*innen, Richter*innen und Notärzt*innen. Wurde man jedoch körperlich angegriffen und befand sich einer Notsituation, senden ausgrenzende Verhaltensweisen von Menschen, die eigentlich helfen sollten, eine schlimme Botschaft. So kommt es immer wieder vor, dass Polizist*innen Betroffene wie Täter und nicht wie Opfer einer Gewalttat behandeln.

Für viele Menschen ist der Alltag geprägt von Abwertungen, verletzendem Verhalten oder Ablehnungserfahrungen. Wenn Betroffene nichts dagegen sagen oder unternehmen, kann das mehrere Gründe haben: Sie sind es leid, sich darüber zu beklagen, nehmen Rassismus, Antisemitismus oder LSBTI*-Feindlichkeit nicht als solche wahr oder haben einfach keine Kraft, etwas zu unternehmen.

Nach einem Angriff können Betroffene eine gesteigerte Sensibilität gegenüber Diskriminierung im Alltag entwickeln. Manche beschäftigen sich intensiv mit der eigenen Identität und wenden sich der eigenen Gemeinschaft oder Religion zu. Andere beginnen eine offensive Auseinandersetzung mit dem Angriff und den dafür ursächlichen gesellschaftlichen Verhältnissen. Manchmal treten Betroffene öffentlich für ihre Rechte ein, fordern offensiv Solidarität ein, warnen vor den Gefahren einer wachsenden rechten Bewegung oder den verheerenden Folgen von Rassismus, Antisemitismus, LSBTI*-Feindlichkeit und anderen Ungleichwertigkeitsvorstellungen.

Solche Reaktionen können manche Betroffene stärken und dabei helfen, das erfahrene Unrecht zu verarbeiten und die Folgeschäden zu überwinden.

Auf Diskriminierung basierender traumatischer Stress

Es kann vorkommen, dass das Erleben einer rechten, rassistischen oder antisemitischen Gewalttat mit sehr starken psychischen Auswirkungen einhergeht. Die nachfolgenden Reaktionen der Betroffenen können von den Angehörigen mitunter als „übertrieben“ oder „extrem“ wahrgenommen werden. Ein Grund für diese als „extrem“ wahrgenommene Reaktion können Vorbelastungen durch vorhergehende alltägliche Abwertungs- und Diskriminierungserfahrungen sein. Darunter fallen Blicke, Sprüche, Fragen oder Kommentare, die die*den Betroffene*n auf sehr subtile Art abwerten und diskriminieren.

Je stärker die Vorerfahrung mit alltäglicher Ablehnung und Diskriminierung, desto stärker können in der Folge eines Angriffs die psychischen Auswirkungen und Reaktionen sein. Das Erleben alltäglicher Ablehnung, Diskriminierung und Bedrohung, teils über mehrere Generationen hinweg, kann zu erheblichem Stress führen. Dazu gehört unter anderem das Gefühl, ständig „auf der Hut sein“ sein zu müssen oder immerzu auf „gepackten Koffern sitzen zu müssen“. Hinzu kommt ein großes Misstrauen gegenüber einer Gesellschaft, in der viele Menschen die Einstellungen rechter Täter und Täterinnen teilen.

Weitere Faktoren, die zu einer starken Vorbelastung führen können, sind Flucht- und Foltererfahrungen, körperliche Krankheiten, frühere Gewalterfahrung sowie Traumatisierungen während der Kindheit. Aber auch allgemeine Lebensumstände wie z.B. Armut können Vorbelastungen darstellen.

Abgrenzung zum Selbstschutz

Es kann vorkommen, dass die Betroffenen die auf sie bezogenen Vorurteile „verinnerlichen“. Das kann dazu führen, dass sie selbst negativ über sich und die ihnen zugeschriebene Gruppe denken und sich von dieser distanzieren. In der Folge verlieren sie wichtige soziale Kontakte und oftmals auch die Möglichkeit, Unterstützung zu erhalten.

Elternspezifische Reaktionen

Sind die eigenen Kinder von Gewalt betroffen, hat das auch für die Eltern schwerwiegende Folgen. Viele Eltern leiden unter dem bedrückenden Gefühl, ihrer Fürsorgeaufgabe nicht gerecht geworden zu sein. Viel gravierender ist jedoch, wenn die Kinder in der Anwesenheit der Eltern zum Opfer geworden sind. Die Eltern können sich selbst nicht verzeihen und machen sich oft sehr schwere Vorwürfe, weil sie ihre Kinder nicht schützen konnten. Das führt zu einem tiefen Gefühl von Scham, Hilflosigkeit und Ohnmacht.

Begleiterkrankungen

Nach einem Angriff ist die *posttraumatische Belastungsstörung* (PTBS) bei weitem nicht die einzige seelische Belastung oder psychische Störung, die sich entwickeln kann. Häufige Begleiterkrankungen sind:

- Depressionen (Niedergeschlagenheit, starke Traurigkeit, Interessenverlust)
- Suchterkrankungen: Erinnerungen und die damit verbundenen negativen Gefühle werden mit Medikamenten, Alkohol oder Drogen betäubt
- Angststörungen und Panikattacken
- Schmerzerkrankungen
- Persönlichkeitsstörungen (Borderline-Störung oder psychotische Erkrankungen)

Zusätzliche Belastungen

Verlust des Arbeitsplatzes

Es kann vorkommen, dass Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt in Folge eines Angriffs ihren Arbeitsplatz verlieren. Der Verlust des Arbeitsplatzes bringt zusätzliche negative psychische Auswirkungen mit sich. Er schwächt das Selbstbewusstsein und vergrößert die Hoffnungslosigkeit. Er bedeutet außerdem oftmals die Gefährdung der Existenz und den zusätzlichen Verlust wichtiger sozialer Kontakte. Damit geht möglicherweise auch die soziale Unterstützung nach einem Angriff verloren.

Migrant*innen können nach dem Verlust des Arbeitsplatzes zusätzlichen finanziellen Druck verspüren. Viele tragen die Verantwortung für ihre Familie im Heimatland, die sie finanziell unterstützen müssen. Auch für Geflüchtete kann der Verlust eines Arbeitsplatzes eine existenzielle Bedrohung bedeuten, beispielsweise wenn Aufenthaltsgenehmigungen an den Nachweis eines Arbeitsplatzes bzw. gesicherten Einkommens gekoppelt sind

Für Menschen mit Migrationsgeschichte, Schwarze Menschen und People of Color kann außerdem der in Deutschland herrschende strukturelle Rassismus nach dem Verlust des Arbeitsplatzes eine zusätzliche große Belastung sein. Struktureller Rassismus erschwert ihnen den beruflichen Wiedereinstieg und hemmt oder verhindert beruflichen Aufstieg.

Als Angehörige*r sind Sie eventuell unmittelbar von dem Verlust des Arbeitsplatzes der*des Angegriffenen mit betroffen und belastet. In dieser Situation ist es besonders wichtig, Hilfe und Unterstützung durch spezialisierte Beratungseinrichtungen zu erhalten. In einem ersten Schritt können Sie sich an die Antidiskriminierungsstelle in Ihrer Umgebung wenden oder mit den Berater*innen der spezialisierten Opferberatungsstellen über geeignete Schritte und Anlaufstellen sprechen (s. Adressteil auf Seite 27).

Belastungen durch Sachschäden

Auch Sachschäden können mit erheblichen Belastungen einhergehen, vor allem wenn sie am eigenen Zuhause oder am Arbeitsplatz begangen wurden. Mitunter müssen sich die Betroffenen gegenüber Anwohner*innen und Kolleg*innen für den Schaden rechtfertigen. Manchmal wird ihnen eine Mitschuld vorgeworfen. Teils gibt es keine Versicherung, die für einen (wiederholten) Schaden haftet. Es kann auch sein, dass durch einen Angriff die wirtschaftliche Existenz gefährdet ist. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn nach einer politisch rechts motivierten Brandstiftung das Geschäft zerstört ist oder das Auto für den täglichen Weg zur Arbeit fehlt. Wenn Gaststätten, Vereinslokale oder Jugendclubs wiederholt angegriffen werden, könnten diese in der Folge von ihrem Publikum gemieden werden und so ihre Funktion als Orte sozialer Begegnungen verlieren.

In dieser Situation ist es besonders wichtig, Hilfe und Unterstützung durch spezialisierte Beratungseinrichtungen zu erhalten. Dort können Sie mit den Berater*innen der spezialisierten Opferberatungsstellen über Möglichkeiten sprechen, wie Schadensersatz ggfs. eingeklagt werden kann und bei welchen Opferhilfs- und Entschädigungsfonds gegebenenfalls mit Hilfe der Beratungsstellen Anträge auf materielle Unterstützung gestellt werden können. (s. Adressteil auf Seite 30) Je nachdem, wie die unmittelbar Geschädigten und ihr Umfeld mit den Angriffsfolgen umgehen können bzw. möchten, besteht auch die Möglichkeit, mit den spezialisierten Beratungsstellen über öffentliche Solidaritäts- und Spendenaktionen nachzudenken und Unterstützung bei der Umsetzung zu erhalten. (s. Adressteil auf Seite 30)

Belastungen für Geflüchtete und Asylsuchende

Für Geflüchtete können die Auswirkungen einer rechten oder rassistischen Gewalttat besonders verheerend sein. Oft bedeutet das Leben in einer ungewohnten, unbekannteren Umgebung ohnehin eine starke Verunsicherung und Orientierungslosigkeit. Ein Angriff kann diese Gefühle verstärken. Asylsuchende leben häufig unter dem Eindruck eines unsicheren Aufenthaltsstatus und unter einem existenzbedrohenden Arbeitsverbot in Sammelunterkünften mit mangelnder Privatsphäre. Viele dieser Sammelunterkünfte liegen weit entfernt von Anlaufstellen, bei denen sie Unterstützung nach einem Angriff in Anspruch nehmen könnten.

Vor Ort fehlt häufig ein unterstützendes soziales Umfeld. Für die Geflüchteten bedeuten diese Zustände oft Gefühle von Isolation und Handlungsunfähigkeit. Der Kontakt zu professionellen Unterstützungsangeboten gestaltet sich wegen Sprachbarrieren oft schwierig. Vielen Geflüchteten fehlt außerdem das Wissen über rechtliche Möglichkeiten nach einem Angriff oder über die Möglichkeit einer professionellen Beratung oder Behandlung. All das kann sich äußert negativ auf den Heilungsprozess nach einem Angriff auswirken. Außerdem können vorherige Traumatisierungen durch Kriegserfahrungen, Folter oder sexuelle Gewalt wieder angeregt und verstärkt werden.

Als Angehörige*r oder nahe Bezugsperson eines/einer Geflüchteten können Sie oftmals an den unmittelbar belastenden Lebensumständen für die oder den Betroffenen nichts ändern. Sie können aber versuchen, die nächstgelegene unabhängige Opferberatungsstelle zu kontaktieren: Die Beratungsangebote der spezialisierten Beratungsstellen sind kostenlos, vertraulich, auf Wunsch auch anonym. Bei Bedarf und auf Wunsch werden Sprachmittler*innen und Dolmetscher*innen hinzugezogen. Die spezialisierten Beratungsstellen können mit Ihnen auch die rechtlichen Möglichkeiten erörtern, beispielsweise den Wohnort zu wechseln. (s. Adressteil auf Seite 30)

Helfen, aber wie?

Wenn Menschen traumatisierende Gewalt erfahren, verlieren sie häufig ihr grundsätzliches Vertrauen in die Welt und die Menschheit. Ein Trauma schädigt somit immer auch die Fähigkeit, Bindungen und Beziehungen aufrechtzuerhalten oder neu einzugehen. Zur Überwindung des Traumas ist es für Betroffene wichtig, vertrauensvollen Kontakt zu nahestehenden Personen zu haben und wieder positive soziale Erfahrungen zu machen.

Das können Angehörige tun, um den Betroffenen bei der Überwindung ihres Traumas zu helfen:

- Nehmen Sie das Leiden ernst und zeigen Sie Verständnis.
- Vertrauen Sie darauf, dass Ihnen die Wahrheit erzählt wird.
- Positionieren Sie sich eindeutig parteiisch und solidarisch an der Seite Ihres*Ihrer Angehörigen.
- Seien Sie für Ihre*n Angehörige*n da, nehmen Sie sich Zeit und seien Sie gesprächsbereit.
- Ermutigen Sie Ihre*n Angehörige*n, zu einer spezialisierten Beratung zu gehen und unterstützen Sie auf Wunsch bei der Kontaktaufnahme.
Begleiten Sie Ihre*n Angehörige*n zur Beratung, wenn er*sie das wünscht.
- Fragen Sie den*die Betroffene*n, was er*sie braucht.
- Bieten Sie immer wieder Ihre Hilfe an, aber akzeptieren Sie es auch, wenn sie abgelehnt wird.
- Seien Sie geduldig. Setzen Sie der Heilung keine Fristen.
Ein psychischer Heilungsprozess braucht Zeit. Manche seelische Wunden werden sich nie ganz schließen.
- Unterstützen Sie es, wenn die betroffene Person Eigeninitiative zeigt.
- Mobilisieren Sie Ihr soziales Netzwerk. Bitten Sie weitere Angehörige und Freund*innen um Unterstützung.
- Respektieren Sie, wenn Ihr*e Angehörige*r nicht mit jeder Person über das Erlebte sprechen möchte.
- Respektieren Sie die Wünsche und Bedürfnisse der betroffenen Person.
- Informieren Sie sich über Traumata und deren Folgen – je genauer Sie Bescheid wissen, in welcher Situation sich der*die Betroffene befindet, desto besser können Sie der betroffenen Person beistehen.

Hilfe in einer Paarbeziehung

Die Folgen einer rechten Gewalttat können für die Paarbeziehung eine extreme Belastung bedeuten. Insbesondere für Menschen, die von rassistischer, antisemitischer oder LSBTI*-feindlicher Gewalt betroffen sind, ist es wichtig als Paar gemeinsam gesellschaftspolitische Machtverhältnisse und Rassismus- bzw. Antisemitismodynamiken zu reflektieren und auch offen darüber zu sprechen. Eine traumafokussierte Paarberatung kann hilfreich sein für den Zusammenhalt und die Stärkung einer Beziehung und zur gemeinsamen Bewältigung der Tatfolgen.

Was Angehörige nicht tun sollten:

- Machen Sie der betroffenen Person keine Vorwürfe, denn sie ist nicht schuld an ihrem Leiden.
- Lassen auch Sie sich von anderen keine Vorwürfe machen, dass Sie z.B. ihre*n Angehörige*n nicht ausreichend geschützt hätten. Auch Sie tragen keine Schuld an dem, was Ihr*e Angehörige*r erleben musste.
- Drängen Sie die betroffene Person nicht zu reden. Es kann sein, dass er*sie sich schämt oder dass er*sie Sie nicht mit seinen*ihren Problemen belasten will.
- Vermeiden Sie übermäßiges Mitleid. Es hilft der betroffenen Person nicht weiter.
- Vermeiden Sie eine Verharmlosung der Tat und ihrer schmerzlichen Folgen. Fordern Sie nicht dazu auf, dass die betroffene Person „sich zusammenreißen“ soll. Relativierungen und Nicht-Anerkennung des Leids können sich negativ auf den Heilungsprozess auswirken.
- Nehmen Sie Zurückweisungen nicht persönlich.
- Setzen Sie die betroffene Person nicht unter Druck. Er*sie soll nicht das Gefühl bekommen, so schnell wie möglich wieder „funktionieren“ zu müssen.
- Unterdrücken Sie Ihre eigenen Gefühle nicht. Gehen Sie authentisch und aufrichtig mit ihren Gefühlen um. Niemand wird von Ihnen verlangen, den ganzen Tag aufmunternd zu lächeln, wenn es Ihnen selbst nicht gut geht.
- Bevormunden Sie die betroffene Person nicht, auch wenn Sie viele Ideen für das weitere Vorgehen haben.
- Drängen Sie die betroffene Person nicht, bei der Polizei eine Anzeige zu erstatten, wenn sie das nicht möchte.
- Drängen Sie die betroffene Person nicht dazu, ihr Aussehen oder ihren Kleidungsstil zu verändern, um in Zukunft nicht mehr erkannt zu werden. Eine solche Forderung könnte ihr vermitteln, selbst Schuld am Angriff gewesen zu sein.
- Unternehmen Sie nichts auf eigene Faust, sondern sprechen Sie zuerst mit dem*der Betroffenen – er*sie entscheidet!

Was können Angehörige für sich selbst tun?

Sorgen Sie gut für sich

Der tägliche Umgang mit einer Ihnen nahestehenden traumatisierten Person kann überfordernd sein. Mitunter erleben Angehörige Zurückweisung durch die betroffene Person, obwohl sie nur helfen wollen. Es kann auch vorkommen, dass Ihr familiäres oder berufliches Umfeld unsensibel und wenig unterstützend reagiert oder gar nicht über das sprechen will, was Sie so sehr belastet. Beides kann enttäuschend und verletzend sein. Vielleicht haben Sie auch den Eindruck, dass sich alles nur noch um Ihre*n Angehörige*n dreht und Ihre eigenen Interessen und Bedürfnisse auf der Strecke bleiben.

Für Sie ist wichtig, dass Sie gut für sich selbst sorgen. Wenn es Ihnen gut geht, können Sie die betroffene Person auch besser unterstützen. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und für Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Und vergessen Sie nicht: Weder Ihr*e Angehörige*r noch Sie tragen Schuld an der Situation.

Achten Sie auf Ihre Belastungsgrenzen

Angehörige von Gewaltopfern haben den großen Wunsch, dass es der betroffenen Person schnell wieder besser geht. Dieser Wunsch ist oft mit einem großen Verantwortungsgefühl verbunden. Das ist verständlich. Zum eigenen Schutz ist es jedoch wichtig, sich selbst nicht unter Druck zu setzen. Denn Sie sind nicht verantwortlich oder dazu verpflichtet, dafür zu sorgen, dass es Ihrem*Ihrer Angehörigen wieder besser geht. Für Gewaltopfer gibt es spezialisierte Beratungsstellen, Fachärzt*innen und Anwält*innen, die mit ihrem Fachwissen für den Heilungsprozess eine wichtige Rolle spielen können. Diese Spezialist*innen unterstützen die betroffene Person professionell. Auch Ihnen als Angehörige*r können sie bei der Bewältigung der Tatfolgen eine Entlastung und Hilfe sein.

Vielleicht sagen Sie sich:

- „Ich bin nur eine gute Partnerin, wenn ich grenzenlos für ihn da bin.“
- „Meine eigenen Probleme sind nichts, wenn ich betrachte, was ihr passiert ist.“
- „Hauptsache, er wird wieder gesund.“
- „Ich bin ja nicht direkt betroffen.“

Schuldgefühle, Verzweiflung, Wut, Trauer und allgemeines Unwohlsein sind in schweren Situationen normal. Dass es Ihnen schlecht geht und Sie sich überfordert fühlen, ist vollkommen verständlich. Es ist wichtig, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben. Werden die Belastungen jedoch zu stark, können sie zu Hilflosigkeit und Handlungsunfähigkeit führen. Es ist deshalb wichtig, sich der eigenen Belastung als Angehörige*r bewusst zu sein und die eigenen Belastungsgrenzen anzuerkennen. Sollten Sie dauerhaft stark unter der Situation leiden, ist es ratsam professionelle Beratungs- und Behandlungsangebote in Anspruch zu nehmen. Sie sollten das zu Ihrem eigenen Wohle tun, aber auch im Interesse der betroffenen Person. Denn Ihr Leiden als Angehörige*r kann der betroffenen Person zusätzlich Kummer, Sorge und Schuldgefühle bereiten. Das kann sich negativ auf den Heilungsprozess auswirken und Traumafolgestörungen begünstigen (Sekundärtraumatisierung).

Eine Auswahl an Beratungsangeboten für Sie und Ihre*n Angehörige*n finden Sie auf den Seiten 27-34 dieses Ratgebers.

Zum Umgang mit Medien und Presse

Ein Trauma ist immer mit dem Gefühl eines massiven Kontrollverlusts verbunden. Wenn Medien und Presse über einen Angriff und dessen Folgen berichten, kann das für die Betroffenen eine weitere Belastung sein. Vor allem dann, wenn sie keinen Einfluss auf die Berichterstattung nehmen können. Der erlebte Kontrollverlust kann so verstärkt werden. Häufig fühlen sich Betroffene der Öffentlichkeit durch Medienberichte schutzlos ausgeliefert. Das ist manchmal auch der Fall, wenn die Berichterstattung wohlwollend und solidarisch ist. Außerdem werden Betroffene durch die Berichterstattung an den Vorfall erinnert. Es kann vorkommen, dass Pressevertreter*innen Betroffene und Angehörige darum bitten über alle Einzelheiten zu berichten. Das kann sehr schmerzhaft sein und ebenfalls traumatische Erinnerungen auslösen (*triggern*).

Manchmal ist die Art der Berichterstattung über rechte Gewalt ebenfalls durch diskriminierende Vorurteile geprägt. Oft wird der Fokus auf Herkunft, Religion, Aussehen oder sexuelle Orientierung der Betroffenen gerichtet, während die menschenverachtende Einstellung der Täter und Täterinnen sowie alltägliche Diskriminierungsverhältnisse kaum Erwähnung finden. Nach einem Angriff ist diese Art der Berichterstattung eine zusätzliche Stigmatisierung. Sie geht oft mit einer Verharm-

losung der Gewalttat einher. Die Verharmlosung der Tat und die Nicht-Anerkennung der Perspektive der Betroffenen auf einen Angriff kann fatale Auswirkungen haben. Ein „schlechter“ Zeitungsartikel wirkt oft wie ein erneuter Angriff auf die tatsächliche oder zugeschriebene Identität der Betroffenen. Eine diskriminierende Berichterstattung kann außerdem die Angst vor einer Wiederholung der Tat noch steigern. Im schlimmsten Fall werden Gewaltopfer durch unsensible und vorurteilsvolle Berichterstattung dämonisiert und kriminalisiert.

Es sprechen aber auch einige Gründe für eine sensible Berichterstattung. Sie kann hilfreich sein für die Verarbeitung des Angriffs und entlastend wirken. So können Betroffene durch sensible Berichterstattung zum Beispiel gesellschaftliche Anerkennung für ihre diskriminierenden Erfahrungen bewirken. Mediale Berichterstattung kann zusätzliche Unterstützer*innen mobilisieren und bei der Suche nach finanzieller Hilfe förderlich sein.

Eine - fallunabhängige - Berichterstattung ist außerdem unabdingbar, um Probleme wie Rassismus, Antisemitismus und Rechtsextremismus in der Öffentlichkeit zu thematisieren und Gegenstrategien einzufordern.

Ob eine Berichterstattung sinnvoll ist, muss in jedem Einzelfall und in jeder Situation neu entschieden werden. Es ist sinnvoll mit den Beratungsstellen für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt die Vor- und Nachteile von Öffentlichkeitsarbeit zu besprechen. Die Beratungsstellen können Ihnen mit ihrer Erfahrung weiterhelfen und Kontakte zu vertrauenswürdigen und sensiblen Journalist*innen vermitteln. Die Berater*innen können Sie auch zu Pressegesprächen begleiten und dabei auf die Einhaltung von Regeln achten, die zuvor zwischen Ihnen und den Journalist*innen vereinbart wurden. Wenn Sie es wünschen, besteht für die Betroffenen und ihre Angehörigen die Möglichkeit anonym in die Öffentlichkeit zu treten.

Belastungen durch Ermittlungsverfahren und Gerichtsprozess

Entscheiden sich die Betroffenen eines Angriffs dazu, eine Anzeige bei der Polizei zu erstatten, kann der nachfolgende Verlauf der Ermittlungen mit erneutem traumatischem Stress verbunden sein. In der Situation des Angriffs haben die Betroffenen meist keinerlei Kontrolle über das Geschehen. Ein Ermittlungsverfahren und ein Gerichtsprozess sind ebenfalls Situationen, die für die Betroffenen nicht kontrollierbar und nur wenig beeinflussbar sind. Die formalen Abläufe bei Polizei und Gericht sind oft nicht bekannt und meist wenig nachvollziehbar.

Hinzu kommt die Enttäuschung, wenn ein Strafverfahren den Betroffenen nicht die Gerechtigkeit verschafft, die sie sich erhofft haben. Dies kann sich äußerst schädigend auf die Psyche auswirken. Es kann sein, dass sich der Glauben daran, dass wir unser Leben selbst beeinflussen können, vermindert. Auch die schwer verständliche juristische Sprache oder die unbekannte Situation im Gerichtssaal können Ängste und Unsicherheit auslösen.

Aktive Unterstützung durch Begleitung zum Prozess

Niemand sollte nach einem Angriff alleine bleiben und niemand muss eine Gewalttat einfach hinnehmen. Die spezialisierten Opferberatungsstellen begleiten Sie und Ihre Angehörigen: zur Anzeigenerstattung bei Polizei oder Staatsanwaltschaft, bei Zeug*innenvernehmungen und vor Gericht.

Eine Prozessbegleitung ist die aktive Begleitung der Betroffenen und ihrer Angehörigen durch das Ermittlungsverfahren und den Gerichtsprozess. Das Ziel der Prozessbegleitung ist die Stabilisierung der betroffenen Person und ihres Umfelds. Außerdem sollen weitere Belastungen gemindert werden. Schon bei einer Anzeigenerstattung werden Betroffene unterstützt und begleitet. Die Berater*innen geben umfassende Informationen über jeden Schritt des Verfahrens und vermitteln den Betroffenen und ihren Angehörigen so Orientierung und Sicherheit. Die Prozessbegleitung ermöglicht aber auch die Beschäftigung mit Gefühlen von Angst und Verzweiflung und die Auseinandersetzung mit Erwartungen und Befürchtungen. Emotionale Belastungen werden durch eine professionelle Prozessbegleitung aufgefangen. Gefühle von Angst, Unsicherheit und Handlungsunfähigkeit werden so gemindert.

Traumatisierte Kinder und Jugendliche

Trauma-Symptome bei Kindern und Jugendlichen

Einige Symptome sind bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen gleich. Dazu gehören zum Beispiel Schlafstörungen und erhöhte Schreckhaftigkeit. Zusätzlich gibt es Symptome, die insbesondere bei Kindern und Jugendlichen zu beobachten sind:

Sozialer Rückzug

- Ihr Kind verbringt die überwiegende Zeit alleine, zum Beispiel im eigenen Zimmer, isoliert sich von Geschwistern und Freund*innen oder nimmt nicht mehr wie sonst am gemeinsamen Abendessen oder anderen Familienaktivitäten teil.
- Ihr Kind wirkt dauerhaft teilnahmslos, depressiv, übertrieben aktiv oder tyrannisch.
- Ihr Kind hat die Lebensfreude verloren und äußert negative Erwartungen an das Leben und die Zukunft.
- Ihr Kind zeigt einen Vertrauensverlust zu bisher wichtigen Bezugspersonen.

Verschlechterte Schulleistung

- Die Schulleistung Ihres Kindes nimmt ohne direkt ersichtlichen Grund plötzlich ab. Möglicherweise möchte Ihr Kind 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.

Sich wiederholendes „traumatisches Spiel“

- Ihr Kind spielt das traumatische Ereignis nach, ohne sich darüber bewusst zu sein.

Wie Sie Ihrem Kind dabei helfen können, das Trauma zu überwinden

Sicherheit 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 traumatischen Erlebnis zu erzählen und hören Sie zu, ohne wertende Kommentare zu äußern. Wenn Ihr Kind gerade nicht reden möchte, drängen Sie es nicht dazu. Geben Sie Ihrem Kind Zeit, sich zu öffnen.

Erlauben Sie Ihrem Kind zu bereits überbrücktem Entwicklungsverhalten zurückzukehren

- Einige Kinder reagieren mit Einnässen oder beginnen wieder am Daumen zu nuckeln. Es handelt sich hierbei um vorübergehende Bewältigungsstrategien. Akzeptieren Sie dieses vorübergehenden Verhalten. Seien Sie geduldig und verständnisvoll. Kritisieren Sie Ihr Kind nicht als „unreif“. Machen Sie sich keinesfalls lustig darüber.
- Stören Sie Ihr Kind nicht, wenn es im „traumatischen Spiel“ das Erlebte nachspielt. Es hilft Ihrem Kind, das traumatische Ereignis zu bewältigen.

Gefühle des Kindes bestätigen

- Sagen Sie Ihrem Kind, dass alle seine Gefühle akzeptabel und in einer solchen Situation normal sind. Das gilt auch für Trauer und Wut. Lassen Sie Ihr Kind spüren, dass Sie es wirklich ernst nehmen.

Suchen Sie sich selbst Unterstützung

- Lassen Sie sich beraten und besuchen Sie Gruppen mit anderen betroffenen Eltern. Für Ihr Kind sind Sie die beste Unterstützung, wenn Sie selbst stark und voller Hoffnung sind. Der Austausch mit anderen über die Situation kann für Ihre innere Stärke sehr wertvoll sein.

Professionelle Hilfe für Ihr Kind

- Zeigt Ihr Kind nach einem Angriff eines oder mehrere der oben genannten Symptome, zögern Sie nicht, auch professionelle psychologische Hilfe für Ihr Kind in Anspruch zu nehmen. Ihre zuständige Kinderarztpraxis hilft Ihnen, ein passendes Angebot zu finden.

Professionelle Beratung für Betroffene und ihre Angehörigen

Die Beratungsstellen des VBRG beraten und unterstützen

- Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt,
- Angehörige und Freund*innen der Betroffenen sowie Zeug*innen eines Angriffs

Unsere Beratung ist...

- **kostenlos**,
- **parteilich** – wir stehen auf der Seite der Betroffenen und unterstützen deren Perspektive und Interessen.
- **klient*innenorientiert** – unsere Beratung richtet sich nach den Wünschen und Bedürfnissen der Betroffenen und ist nicht an die Erstattung einer Anzeige geknüpft.
- **aufsuchend** – Betroffene können den Ort des Treffens selbst wählen.
- **vertraulich** – wir garantieren einen vertrauensvollen Umgang mit den Inhalten der Beratung. Ohne Einverständnis werden keine Informationen an Dritte weitergegeben. Auf Wunsch beraten wir auch **anonym**.
- **mehrsprachig** – bei Verständigungsschwierigkeiten organisieren wir eine Übersetzung.
- **unabhängig** von allen staatlichen Behörden und Institutionen.

Die Mitarbeiter*innen der Opferberatungen

- beraten und unterstützen nach einem Angriff und nehmen sich Zeit für Sie;
- geben Entscheidungshilfen zum weiteren Vorgehen;

- informieren über rechtliche Möglichkeiten, wie Anzeige und Nebenklage;
- begleiten zur Polizei, zu Rechtsanwält*innen, Gerichtsterminen, Behörden und Ärzt*innen;
- helfen bei der Suche nach Rechtsanwält*innen und Fachärzt*innen;
- begleiten zum Gerichtsverfahren und bieten eine Vor- und Nachbereitung an;
- beraten über finanzielle Unterstützung (Prozesskostenhilfe, Entschädigungszahlungen, etc.) und helfen bei Anträgen;
- unterstützen bei der emotionalen Verarbeitung des Erlebten und vermitteln auf Wunsch psychologische Hilfe;
- unterstützen bei der Verbesserung der Lebenssituation, um die Sicherheit von Betroffenen (wieder) herzustellen, helfen beispielsweise beim Wohnortwechsel oder bei aufenthaltsrechtlichen Problemen;
- beraten und unterstützen auf Wunsch bei der Öffentlichkeitsarbeit und beim Umgang mit der Presse.²

Die Beratungsstellen für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt des VBRG arbeiten nach gemeinsamen fachspezifischen Qualitätsstandards.

² Beratung für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt. Qualitätsstandards für eine professionelle Beratung. Online unter: verband-brg.de/index.php/publikationen

Kontaktverzeichnis

Beratung, Hilfe und Unterstützung für Betroffene und ihre Angehörige
Beratungsstellen für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt

BADEN-WÜRTTEMBERG

LEUCHTLINIE - Beratung für Betroffene von rechter Gewalt in Baden-Württemberg

Landesweite Fach- und Koordinierungsstelle
Reinsburgstraße 82
70178 Stuttgart
Telefon 0711 / 888 999 30
E-Mail info@leuchtlinie.de
Homepage www.leuchtlinie.de

BAYERN

B.U.D. - Beratung. Unterstützung. Dokumentation für Opfer rechtsextremer Gewalt e.V.

Postfach 44 01 53
90206 Nürnberg
Telefon 0151 / 216 53 187 (Hotline)
E-Mail info@bud-bayern.de
Homepage www.bud-bayern.de

BEFORE - Beratung und Unterstützung bei Diskriminierung, Rassismus und rechter Gewalt e.V.

Mathildenstraße 3c
80336 München
Telefon 089 / 4622467-0
E-Mail kontakt@before-muenchen.de
Homepage www.before-muenchen.de

BERLIN

Reach Out - Opferberatung und Bildung gegen Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus e.V.

Beusselstraße 35 (Hinterhaus)
10553 Berlin
Telefon 030 / 695 683 39
E-Mail info@reachoutberlin.de
Homepage www.reachoutberlin.de

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

Beusselstraße 35 (Hinterhaus)
10553 Berlin
Telefon 030 / 92218241 (Anrufbeantworter)
E-Mail info@opra-gewalt.de
Homepage www.opra-gewalt.de

BRANDENBURG

Opferperspektive e.V.

Rudolf-Breitscheid-Straße 164
14482 Potsdam
Telefon 0331 / 817 00 00
E-Mail info@opferperspektive.de
Homepage www.opferperspektive.de

BREMEN

Soliport - Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt solidarisch beraten

c/o LidiceHaus
Am Deich 60
28199 Bremen
Telefon 0421 / 17831212
E-Mail info@soliport.de
Homepage www.soliport.de

HAMBURG

Empower: Beratung, Unterstützung und Solidarität - Beratungsstelle für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt

c/o Arbeit und Leben e.V.

Besenbinderhof 60

20097 Hamburg

Telefon 040 / 284 016 67

Email empower@hamburg.arbeitundleben.de

Homepage www.hamburg.arbeitundleben.de/empower

HESSEN

response. Beratung für Betroffene von rechter und rassistischer Gewalt -

Ein Angebot der Bildungsstätte Anne Frank

c/o Bildungsstätte Anne Frank

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

Telefon 069 / 56 000 241

E-Mail kontakt@response-hessen.de

Homepage www.response-hessen.de

MECKLENBURG-VORPOMMERN

LOBBI – Landesweite Opferberatung, Beistand und Information für Betroffene rechter Gewalt in Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Regionalbüro Ost – Tilly-Schanzen-Straße 2

17034 Neubrandenburg

Telefon 0395 / 455 0718

E-Mail ost@lobbi-mv.de

Homepage www.lobbi-mv.de

Regionalbüro West – Hermannstraße 35

18055 Rostock

Telefon 0381 / 200 9377

E-Mail west@lobbi-mv.de

NIEDERSACHSEN

RespAct - Solidarisch mit Betroffenen rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt

Standort Hannover – Fröbelstraße 5

30451 Hannover

Telefon 0800 / 7372286 (für Ratsuchende)

E-Mail hannover@respact-nds.de /

kontakt@respact-nds.de

Homepage respact-nds.de

Standort Oldenburg – Bahnhofstraße 11

26122 Oldenburg

Telefon 0800 / 7372286 (für Ratsuchende)

E-Mail oldenburg@respact-nds.de

NORDRHEIN-WESTFALEN

Opferberatung Rheinland (OBR)

c/o IDA-NRW e.V.

Volmerswerther Straße 20

40221 Düsseldorf

Telefon 0211 / 15 92 55 64

E-Mail info@opferberatung-rheinland.de

Homepage www.opferberatung-rheinland.de

Team der Opferberatung Rheinland

c/o Beratungsteam beim Pädagogisches Zentrum Aachen e. V.

Kaiserplatz 11

52062 Aachen

Telefon 0241 / 943 790 22

E-Mail team@opferberatung-rheinland.de

Homepage www.opferberatung-rheinland.de

DORTMUND UND WESTFALEN

Back Up - Beratung für Opfer rechtsextremer und rassistischer Gewalt

Königswall 36
44137 Dortmund
Telefon 0231 / 956 524 82
E-Mail contact@backup-nrw.org
Homepage www.backup-nrw.org

RHEINLAND-PFALZ

m*power – Mobile Beratung von Betroffenen rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt in Rheinland-Pfalz

Casinostraße 1b (1. Etage)
56068 Koblenz
Telefon 0151 / 10 59 47 99
E-Mail kontakt@mpower-rlp.de
Homepage www.mpower-rlp.de

SACHSEN

Opferberatung für Betroffene rechter und rassistischer Gewalt des RAA Sachsen e.V.

Beratungsstelle Dresden
Bautzner Straße 45 / 01099 Dresden
Tel.: 0351 889 41 74
E-Mail opferberatung.dresden@raa-sachsen.de
E-Mail www.raa-sachsen.de

Beratungsstelle Leipzig
Petersteinweg 3
04107 Leipzig
Tel.: 0341 261 86 47
E-Mail opferberatung.leipzig@raa-sachsen.de

Beratungsstelle Chemnitz
Henriettenstraße 5
09112 Chemnitz
Tel.: 0371 481 94 51
E-Mail opferberatung.chemnitz@raa-sachsen.de

SACHSEN-ANHALT

Mobile Beratung für Opfer rechter Gewalt in Sachsen-Anhalt

Anlaufstelle Süd – Platanenstraße 9
06114 Halle an der Saale
Telefon 0345 / 226 7100
E-Mail opferberatung.sued@miteinander-ev.de
Homepage www.miteinander-ev.de

Anlaufstelle Mitte – c/o Miteinander e.V.

Erich - Weinert - Straße 30
39104 Magdeburg
Telefon 0391 / 544 67 10
E-Mail opferberatung.mitte@miteinander-ev.de

Anlaufstelle Nord – Chüdenstraße 4

29410 Salzwedel
Telefon 03901/ 30 64 31
E-Mail opferberatung.nord@miteinander-ev.de

Beratungsstelle für Opfer rechter Gewalttaten (Anhalt-Bitterfeld, Wittenberg, Dessau-Roßlau)

Parkstraße 7
06846 Dessau-Roßlau
Telefon 0340 / 66 12 395
E-Mail opferberatung@datel-dessau.de
Homepage www.opferberatung-dessau.de

SAARLAND

Beratungsstelle für Opfer von Diskriminierung und rechter Gewalt

c/o Forschungs- und Transferstelle für Gesellschaftliche Integration und Migration GIM
Saaruferstraße 16
66117 Saarbrücken
Telefon 0681 / 5867- 209
E-Mail giannoulis@gim-htw.de

THÜRINGEN

ezra – Mobile Beratung für Opfer rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt in Thüringen

Juri-Gagarin-Ring 96 / 98

99084 Erfurt

Telefon 0361 / 218 651 33

E-Mail info@ezra.de

Homepage www.ezra.de

SCHLESWIG-HOLSTEIN

Zebra - Zentrum für Betroffene rechter Angriffe e.V.

Eichhofstraße 14

24116 Kiel

Telefon 0431 / 301 40 379

E-Mail info@zebraev.de

Homepage www.zebraev.de

Materielle Unterstützung für Betroffene

Bundesamt für Justiz

Referat III 2 – Opferhilfe –

53094 Bonn

Telefon 02 28 / 9 94 10 52 88

Homepage www.bundesjustizamt.de

Antragsformulare zum Download unter
bit.ly/2BZnbod

Opferfonds CURA

der Amadeu-Antonio-Stiftung

Novalisstraße 12

10115 Berlin

Telefon 030 / 24 08 86 10

E-Mail cura@amadeu-antonio-stiftung.de

Homepage www.opferfonds-cura.de

Opferfonds des VBRG

Sewanstraße 43

10319 Berlin

Telefon 030 / 33 85 97 77

E-Mail opferfonds@verband-brg.de

Homepage verband-brg.de

Deutscher Anwaltverein (DAV)

Stiftung Contra Rechtsextremismus und Gewalt

Littenstraße 11

10179 Berlin

Telefon 030 / 72 61 52 - 139

030 / 72 61 52 - 193

E-Mail jungnickel@anwaltverein.de

E-Mail dav@anwaltverein.de

Homepage: www.anwaltverein.de/de/stiftung-contra-rechtsextremismus

Dachverbände spezialisierter Beratungs- und Anlaufstellen

Antidiskriminierungsverband Deutschland (advd)

Der advd ist ein Dachverband unabhängiger Antidiskriminierungsbüros und -beratungsstellen. Seine Mitgliedsorganisationen verfügen über langjährige Erfahrungen in der Antidiskriminierungsarbeit mit Schwerpunkten in der Beratung und im Empowerment von Betroffenen von Diskriminierung.

Antidiskriminierungsverband Deutschland (advd)
Sternwartenstraße 21
04103 Leipzig
Telefon 0341 / 30 787 690
E-Mail info@antidiskriminierung.org
Homepage www.antidiskriminierung.org

PRO ASYL e.V.

Die Menschenrechtsorganisation setzt sich für die Rechte von Flüchtlingen und Migrant*innen ein und hilft Schutzsuchenden im Asylverfahren. Pro Asyl recherchiert Menschenrechtsverletzungen an den Grenzen und kämpft für eine offene Gesellschaft, in der Flüchtlinge Schutz erhalten. Über Pro Asyl erhalten Sie auch Informationen zu Flüchtlingsräten in Ihrem Bundesland und zu Beratungsstellen für Asylsuchende vor Ort.

ProAsyl e.V.
Postfach 160 624
60069 Frankfurt a.M.

Beratungshotline: 069 / 24 23 14 20
Montag bis Freitag 10:00 – 12:00 und 14:00 – 16:00
Telefon 069 / 230688
E-Mail proasyl@proasyl.de
Homepage www.proasyl.de

Initiative Schwarze Menschen in Deutschland (ISD) ISD-Bund e.V.

Die Initiative hat es sich zur Aufgabe gemacht die Interessen Schwarzer Menschen in Deutschland zu vertreten und für Gerechtigkeit in der Migrationsgesellschaft einzustehen, rassistische Diskriminierung, Benachteiligungen und Ausbeutung aufzuzeigen und sie zu bekämpfen. ISD Ortsgruppen bieten Räume und Aktivitäten für Schwarze Kinder- und Jugendliche und fördern politische, Schwarze Projekte. Der Verein tritt für eine anti-rassistische Haltung in allen gesellschaftlichen Bereichen ein.

ISD-Bund e.V.
Lausitzerstraße 10
10999 Berlin
Telefon 030 / 69817021
E-Mail isdbund.vorstand@isd-bund.org
Homepage www.isdonline.de

OFEK – Beratungs- und Interventionsstelle bei antisemitischer Gewalt und Diskriminierung

OFEK ist die Beratungs- und Interventionsstelle bei antisemitischer Gewalt und Diskriminierung des Kompetenzzentrum für Prävention und Empowerment der Zentralen Wohlfahrtstelle der Juden in Deutschland (ZWST) mit Sitz in Berlin. OFEK unterstützt bundesweit Betroffene und ihr soziales Umfeld im Umgang mit Antisemitismus und Diskriminierung. Das Angebot umfasst kostenfreie Einzelfallberatung nach antisemitischen Vorfällen, Gruppenberatung und pädagogische Interventionen.

ZWST e.V. - Kompetenzzentrum für Prävention und Empowerment

Schönhauser Allee 12

10119 Berlin

Bundesweite Hotline 030 / 61 08 04 58

und 0176 / 458 755 32

Montag 16:00 – 18:00, Dienstag 12:00 – 14:00,

Mittwoch 12:00 – 14:00

Telefon 030 / 513 039 88

E-Mail beratung@zwst-kompetenzzentrum.de

Homepage www.zwst-kompetenzzentrum.de

Recherche- und Informationsstelle Antisemitismus – Bundesweite Koordination (RIAS)

Die Recherche- und Informationsstelle Antisemitismus Berlin (RIAS) hat zusammen mit jüdischen und nichtjüdischen Organisationen ein Meldernetzwerk für antisemitische Vorfälle aufgebaut. RIAS arbeitet parteilich und orientiert sich an den Bedürfnissen und Wahrnehmungen der Betroffenen, ihrer Angehörigen oder der Zeug*innen eines Vor-

falls. RIAS erfasst auch Vorfälle, die nicht angezeigt wurden oder keinen Straftatbestand erfüllen, veröffentlicht diese auf Wunsch der Betroffenen und vermittelt kompetente psychosoziale, juristische, Antidiskriminierungs-, Opfer- oder Prozessberatung. RIAS ermöglicht Betroffenen und Zeug*innen, die Stärken der Zivilgesellschaft für ihre konkrete Situation zu nutzen: Auf ihren Wunsch hin kann die Zivilgesellschaft die Behörden oder politische und mediale Akteure auf ihre Perspektive aufmerksam machen und Solidarisierungsprozesse anstoßen.

Recherche- und Informationsstelle Antisemitismus (RIAS) c/o VDK e.V.

Gleimstraße 31

10437 Berlin

Postadresse Postfach 58 03 50 / 10413 Berlin

Telefon 030 / 817 985 818

E-Mail info@report-antisemitism.de

Homepage report-antisemitism.de

Zentralrat Deutscher Sinti und Roma

Der Zentralrat Deutscher Sinti und Roma ist der unabhängige Dachverband von 16 Landes- und Mitgliedsverbänden. Er ist die bürgerrechtliche und politische Interessenvertretung der deutschen Sinti und Roma mit Sitz in Heidelberg sowie einem Dokumentationszentrum in Berlin. Der Zentralrat setzt sich ein für die gleichberechtigte Teilhabe der Sinti und Roma in Politik und Gesellschaft und für den Schutz und die Förderung als nationale Minderheit. Auf der Homepage des Zentralrates finden Sie einen Überblick über Anlaufstellen und Büros in Ihrem Bundesland.

Zentralrat der Sinti und Roma

Bremeneckgasse 2

69117 Heidelberg

Telefon 06221 / 981101

E-Mail zentralrat@sintiundroma.de

Homepage zentralrat.sintiundroma.de

Amaro Drom e.V.

Amaro Drom e.V. (»Unser Weg«) ist eine interkulturelle Jugendselfstorganisation von Roma und Nicht-Roma mit dem Ziel, jungen Menschen durch Empowerment, Mobilisierung und Selbstorganisation Raum zu schaffen, für politische und gesellschaftliche Beteiligung. Als Bundesverband bietet Amaro Drom ein Netz des Austausches und der gegenseitigen Unterstützung der Landesverbände sowie der Zusammenarbeit mit anderen Jugendverbänden.

Amaro Drom e.V.

Prinzenstr. 84 Aufgang I

10969 Berlin

Telefon 030 / 61620011

Homepage amarodrom.de

Lesben- und Schwulenverband in Deutschland - Verein für europäische Kooperation e.V. (LSVD)

Der Lesben- und Schwulenverband in Deutschland e.V. (LSVD) mit Sitz in Berlin und Geschäftsstelle in Köln ist mit über 4400 Einzelmitgliedern und 100 Mitgliedsorganisationen die größte Bürgerrechts- und Selbsthilfeorganisation von Lesben und Schwulen in Deutschland. Der LSVD ist in allen Bundesländern vertreten. Auf der

Homepage finden Sie die Anlaufstellen und Hinweise auf weitere spezialisierte Beratungsstellen für lesbische, schwule, bisexuelle, transsexuelle, transgener, intersexuelle und queere Menschen.

LSVD

Hülchrather Str. 4

50670 Köln

Telefon 0221 / 925961-0

E-Mail lsvd@lsvd.de

Homepage www.lsvd.de

LesMigraS: Antidiskriminierungs- und Antigewaltbereich der Lesbenberatung Berlin e.V..

Das Beratungsangebot von LesMigraS richtet sich primär an alle Lesben, bisexuellen Frauen, Trans* und Inter* unter anderen nach Gewalt- und Diskriminierungserfahrungen. Darüber hinaus hat LesMigraS einen besonderen Fokus auf die Ressourcen, Bedürfnisse und Mehrfachdiskriminierungen von lesbischen und bisexuellen Frauen, Trans* und Inter* (LBTI) of Color, LBTI mit Migrationshintergrund und Schwarzen LBTI. Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch mehrsprachig. Die Beratung erfolgt persönlich, per Telefon oder per E-Mail.

LesMigraS

Kulmer Str. 20a

10783 Berlin

Telefon 030 / 21 91 50 90

E-Mail info@lesmigras.de

Homepage lesmigras.de/beratung.html

Spezialisierte Beratungsangebote für Flüchtlinge, Asylsuchende und Menschen ohne Aufenthaltsstatus

Medizinische Hilfen und Beratung für Menschen ohne Aufenthaltsstatus und nicht Krankenversicherte

Medinetz / Medibüros

Bundesweit gibt es ehrenamtliche Initiativen und Beratungsstellen, die Menschen ohne Aufenthaltsstatus und ohne Krankenversicherung anonyme und kostenlose Behandlung durch qualifiziertes medizinisches Fachpersonal ermöglichen. Einen Überblick über Beratungsstellen und Initiativen vor Ort bietet die Homepage der Vernetzung von Medibüros.

Homepage www.medibueros.org

BAfF: Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer

Derzeit sind in der BAfF 37 psychosoziale Behandlungszentren, Initiativen und Einrichtungen für die medizinische, psychotherapeutische und psychosoziale Versorgung und Rehabilitation von Opfern von Folter und anderen schweren Menschenrechtsverletzungen vernetzt. Namen und Adressen von Einrichtungen in Ihrem Bundesland sowie Informationen und Hintergrundmaterial rings um die Themen Traumatisierung, finden Sie sind unter der Rubrik Einrichtungen für Folteropfer auf der Homepage.

BAfF e.V.

Paulsenstr. 55-56

12163 Berlin

Telefon 030 / 31012463

E-Mail info@baff-zentren.org

Homepage www.baff-zentren.org

Flüchtlingsräte vor Ort

Die Landesflüchtlingsräte sind unabhängige Vertretungen der in den Bundesländern engagierten Flüchtlingsselfstorganisationen, Unterstützungsgruppen und Solidaritätsinitiativen. Die Landesflüchtlingsräte sind vernetzt und Mitglied in der Bundesweiten Arbeitsgemeinschaft für Flüchtlinge PRO ASYL.

Einen Überblick zum Flüchtlingsrat in Ihrem Bundesland und dessen spezialisierten Beratungsangeboten finden Sie auf der Homepage des Zusammenschlusses der Landesflüchtlingsräte: www.fluechtlingsrat.de

Nachwort

Denken Sie daran...

- ... Vielen Angehörigen geht es genauso wie Ihnen. Es ist nicht einfach, einen geliebten Menschen leiden zu sehen. Die Belastung und Ratlosigkeit sind oft groß.
- ... Eine Besserung kann nicht von heute auf morgen eintreten, sondern braucht Zeit. Die Dauer des Heilungsprozesses ist sehr individuell und hängt von vielen Faktoren 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!
- ... Ermutigen Sie Ihre*n Angehörige*n zur Beratung zu gehen und sich Hilfe zu suchen.

Wenn Sie selbst Gesprächsbedarf haben und sich beraten lassen möchten, vereinbaren Sie ebenfalls einen Termin bei einer der Beratungsstellen für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt. Gerne können Sie auch gemeinsam kommen.

www.verband-brg.de

