



Dies ist die deutsche Übersetzung des englischen Zines «Strategies for Survivors» vom Philly Survivor Support Collective, illustriert von Robin Markle.

Schreib uns bei Anregungen, bei Fragen und Kritik, und wenn du selber Unterstützung brauchst.

Wir werden uns Mühe geben, weiterzuhelfen.

♡ *Deine Awareness Basel*

awareness-basel@riseup.net

STRATEGIEN FÜR ÜBERLEBENDE SEXUALISierter GEWALT

Es kann sehr hilfreich sein, einige konkrete Schritte im Heilungsprozess anzugehen. Dieser Text fasst einige Schritte zusammen, die wir in unseren eigenen Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt und in der Unterstützung von Überlebenden und Communities gelernt haben. Wir wollen Ziele aufzeigen, die du vielleicht erreichen möchtest. **Diese Ziele können sich (und werden sich wahrscheinlich) immer wieder ändern.**

FÜR DICH

☼ **Du weißt vielleicht nicht, wie deine Ziele zu Beginn ausschauen, aber das ist normal! Hier einige Vorschläge, die hilfreich sein können:**

- * Erzähle einer Vertrauensperson, was dir passiert ist und wie du dich fühlst
- * Unternehme Dinge, die du magst
- * Probiere auch neue Aktivitäten aus, die dir vielleicht helfen könnten
- * Lass deinen Gefühlen freien Lauf – renne, schreie, mach Yoga, spiel Schlagzeug
- * Falls dir ein bestimmter Gedanke keine Ruhe lässt, schreib ihn auf ein Blatt Papier und zerreiß das Blatt in kleine Stücke
- * Frage drei Freund*innen*, ob sie dich abwechslungsweise abends beim Heimgehen begleiten, falls du dich unwohl fühlst
- * Denke über einen Plan nach, der dir Sicherheit gibt, falls es zu einer Krise kommt

☼ **Diese Dinge möchtest du vielleicht angehen, benötigen aber mehr Zeit:**

- * Sich sicher fühlen: zuhause, in deiner Community, am Arbeitsplatz, etc.
- * Die Nacht ohne Alpträume durchschlafen
- * Über deine Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt mit deinen Geliebten, Freund*innen*, Familien sprechen
- * Mit Triggern (Auslösern), Flashbacks des Geschehenen und Panikattacken umgehen, z.B. durch Körperbewegungen, sich

auf einen bestimmten Geschmack oder eine Berührung zu fokussieren, aufstehen und ein Glas Wasser trinken, Atemübungen

FÜR DEINE COMMUNITY / DEIN UMFELD

- * Es kann sehr schwierig sein, Freund*innen*, Familien und die Community um Hilfe zu fragen; aber für viele Personen ist es eine Erleichterung, sich mindestens einer Vertrauensperson anzuvertrauen. Falls du dich keiner Person mitteilen möchtest, die du kennst, findest du vielleicht Unterstützung in Büchern, bei Hotlines, in Selbsthilfegruppen, online, oder anderswo.
- * Unterstützung von anderen ist wirklich hilfreich für die Heilung nach sexualisierter Gewalt
- * Eine Community kann dir helfen, dich von Isolation und Angst zu befreien. Eine Gruppe von Überlebender kann helfen, sich weniger alleine zu fühlen
- * Wenn du verschiedene Menschen um kleine, konkrete Hilfestellungen bittest, ist es für diese Unterstützenden auch einfacher, sich nicht so ohnmächtig zu fühlen
- * Ermutige deine Unterstützenden, sich ebenfalls einen Kreis von Unterstützenden zu suchen
- * Denke darüber nach, wie lange du welche Unterstützung brauchst. Brauchst du eine gewisse unterstützende Aktivität für immer? Benötigst du sie, bis du dich wieder sicherer fühlst? Oder möchtest du sie nur für die kommenden drei Wochen in Anspruch nehmen?

☼ **Was du tun kannst:**

- * Sei direkt und sag deinen Mitmenschen, was hilft / funktioniert und was nicht hilft / funktioniert
- * Falls möglich, zeig deinen Unterstützenden, wo sie Informationen im Umgang mit Überlebenden finden können, z.B. im Internet oder in Büchern
- * Kommuniziere klar, was von deinen Erfahrungen deine Unterstützenden der Community berichten können, und was sie unbedingt für sich behalten müssen
- * Bitte Unterstützende, für dich zu kochen

- * Bitte um finanzielle Unterstützung (z.B. für eine Therapie, Kinderbetreuung, etc.)
- * Bitte dein Umfeld, die Täterperson aus gewissen Räumen fernzuhalten
- * Bitte deine Freund*innen*, dich darin zu unterstützen, die Täterperson zu meiden
- * Erstelle eine Liste von Unterstützenden, die du in einer Notsituation anrufen kannst, und die vorbei kommen könnten
- * Bitte deine Community, eine Kunstinstallation zu Traumabewältigung und Heilung zu organisieren
- * Bitte deine Freund*innen*, sich in der Prävention von sexualisierter Gewalt weiterzubilden



Einige Gedanken zum Umgang und zur Arbeit mit der Täterperson

- * Diese Arbeit ist sehr schwierig und kann viel länger dauern als angenommen. Es gibt Gruppen, die auch noch Jahre nach einem Übergriff Grundsätze und Lösungen in einem Accountability-Prozess mit der Täterperson verhandeln.
- * Es ist fundamental, dass du Menschen an deiner Seite hast, die dich durch einen Accountability-Prozess mit der Täterperson begleiten – falls du einen solchen Prozess wünschst.
- * Ist es für dich vorstellbar, dass deine Heilung auch voranschreitet, auch wenn die Täterperson nicht alle deine Wünsche / Bedingungen im Prozess erfüllt? Es kann sehr frustrierend sein, deine Heilung von anderen Personen abhängig zu machen.
- * Sei sehr konkret in deinen Wünschen / Bedingungen für die Täterperson.
- * Diese Arbeit ist ganz schwierig. Wir können es nicht genug betonen.