Aktivismus & Trauma // Activism & Trauma

TAKE CARE OF EACH OTHER...
....über die emotionalen Folgen von Polizei (und anderer) Brutalität - und wie wir da wieder rauskommen //
....about the emotional Consequences of Police (and other) Brutality - and how we can deal with them.

Kopiert aus einem Flyer - den du hier runterladen kannst //
Copied from a Flyer which you can download here:

Activism & Trauma.pdf

Aktivismus und Trauma.pdf

Mehr Info // More info:

Activist Trauma Support: www.activist-trauma.net

Die Gruppe existiert leider nicht mehr, aber es gibt in Deutschland //
This group sadly doesnt exist anymore, but in Germany there are:

Out of Action: https://outofaction.noblogs.org/

Zähne putzen: https://aktivisti-retreat.org/

Psychologists for Future: https://www.psy4f.org/beratung/

Rest in Resistance; https://restinresistance.de/

Lesetipp // Reading Advice: “Narben der Gewalt”, Judith Hermann

www.trauma-informations-zentrum.de

- Überblick & Einführung // Overview & Intro
- Traumareaktionen // Reactions to Trauma
- Was du für dich selbst tun kannst // What you can do for yourself
- Was du für dein*e Freund*in tun kannst // What you can do for your Friend(s)
- Was wir kollektiv tun können // What we can do collectively

Überblick & Einführung // Overview & Intro



[lang:de]

> Die Verfassung, in der wir uns nach Erfahrungen von Brutalität (sei es direkt oder indirekt) befinden können, wird von PsychologInnen und Co. als „Post-traumatischer Stress" (PTS) bezeichnet. Sie teilen die Reaktionen in drei verschiedene Bereiche ein.

Zeichen von Post-Traumatischem Stress:

1. **Wieder-Erleben des Erlebten**
   - Alpträume, Flashbacks, intrusive (immer wiederkehrende) Erinnerungen
   - das Gefühl, dass das Erlebte einen nicht mehr los lässt, etc.
2. **Vermeidungsverhalten /Verdrängungsverhalten**
   - Erinnerungsverlust, erhöhter Alkohol/Drogenkonsum, Selbstisolierung,
   - Vermeidung von allem, was mit dem Erlebten zu tun hat oder einen daran erinnert
   - Distanz zu dem Geschehenen aufbauen, etc.
3. **Erhöhte Erregung**
   Schlaflosigkeit, Gereiztheit, Gefühlsausbrüche, Wutausbrüche,
   Angst, Panik, Konzentrationsschwierigkeiten, Schreckhaftigkeit, etc.

> Dies sind häufige Reaktionen auf extreme Erfahrungen. Viele Menschen haben dies erlebt - und überlebt.

Um eine Besserung zu erreichen, helfen vor allem 2 Ansätze:

1. Sich für längere Zeit an einem Platz aufhalten, an dem du dich sicher fühlst, Ruhe hast und dich mit Menschen umgeben, denen du vertraust.
2. Die Erfahrung verarbeiten. Das Erlebte in Worte fassen, auch wenn es wieder und wieder erzählt wird, oder die Emotionen auf andere Weise ausdrücken.

Für ca. 70% der Menschen verschwinden die Symptome nach ungefähr 4-6 Wochen. Bleiben sie bestehen, wird diese Verfassung als PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) bezeichnet und ist so ernst, dass sachverständige Hilfe erforderlich ist. (Dies kann auch hilfreich sein, wenn die Symptome schon vorher das Leben stark erschweren.)

> Es besteht die Möglichkeit, dass PTBS erst Monate oder sogar Jahre nach der Erfahrung auftritt. PTBS ist sozusagen eine Verarbeitungsstörung, d.h. die Erfahrung kann nicht verarbeitet werden.

Verschiedene Therapieformen können helfen. Ziel ist es, das Trauma in das Leben zu integrieren, es kann nicht ungeschehen gemacht werden und es hat die Person verändert. Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf ein Trauma und in unterschiedlicher Intensität.

[lang:en]

> The state in we can find ourselves after experiencing Brutality and a loss of control over our body and health are called "Post-Traumatic Stress" or PTS. You might experience all, some or one of them:

Signs of Post-Traumatic Stress:

1. **Re-experiencing the traumatic event:**
   nightmares, flashbacks, intrusive memories, the feeling of not being able to let go of the experience
2. **Avoidance / Suppression:**
   - emotional numbing: losing the memory
   - self-medication (alcohol /drugs), self-isolation, social withdrawal
   - avoidance of everything that may recall the experience (known as avoidance behaviour)
3. **Increased arousal:**
   - Sleeplessness, irritation, rage, emotional outbursts,
   - panic attacks, fear, hyper-vigilance, difficulties concentrating and performing normal tasks

> These are common reactions to extreme experiences. A lot of people have been throughand get over it.

People react differently and in different intensities to a traumatic experience.
They also have different needs in terms of support. You can become traumatised by your personal experience, by witnessing, but also outside the action by knowing the victim or by just hearing about it.

Two essential components of recovery:

1. Stay in a calm place for some time, where you feel safe and you have people around you who you can trust and who can care for you
2. Work through the experience. Find words for what happened. Tell a friend in detail. Write down what happened. Express it in whatever way suits you.

For about 70% of people, these symptoms slowly disappear after about 4-6 weeks. But if they continue, this condition is called “PTSD" (post-traumatic stress "Disorder" - we disagree with using the word “Disorder” for something we see as a normal reaction). If your reactions don’t settle after this time then seek ‘professional’ help (which might be helpful anyway if the reaction in the first weeks is strong).

> It may be that “PTSD" only occurs months or even years after the experience (delayed “PTSD").

Basically, it is a processing dysfunction - our system does not process the experience. The experience is blocked, so it keeps on hurting. There are different kinds of therapy or healing. The aim is to integrate the traumatic experience into your life. It will not disappear, but the pain will diminish.

Traumareaktionen // Reactions to Trauma

[lang:de]

Mögliche Reaktionen nach einem Trauma

- Nicht in der Lage sein, aufreibende Bilder und Erinnerungen beiseite zu legen, Flashbacks (das Gefühl wieder in der erlebten Situation zu sein), Alpträume
- Depressionen, keine Freude am Leben haben, sich allein/verlassen fühlen
- Sich taub, abgeschaltet fühlen
- Sich zurückziehen, soziale Aktivitäten fallen lassen, sich isolieren
- erhöhter Alkohol / Drogenkonsum zwecks Selbstmedikation
- Veränderung von Ess / Schlaf-Gewohnheiten, auch von sexuellen Gewohnheiten
- Magenschmerzen, Übelkeit, Muskelspannung, Druck
- Furcht, Ängstlichkeit, übertriebene Wachsamkeit, Panikattacken, Phobien, Unruhe
- Schuldgefühle, Scham, Selbstbeschuldigung, Bedauern, Unfähigkeit wie gewohnt zu „funktionieren",
  Pläne zu machen, Entscheidungen zu treffen
- Reizbarkeit, Ärger, Gefühlsausbrüche, unkontrolliertes Weinen, innerer Schmerz
- Selbstmordgedanken, Gefühl, dass das Leben keinen Wert/Sinn hat.
- Infragestellen von politischem Engagement und zwischenmenschlichen Beziehungen.
- Möglicherweise Hochkommen von Erinnerungen an vorhergehende Traumata
- kein Gefühl für Zukunft haben; nicht daran glauben, dass diese Phase jemals vorbei gehen wird

Hintergrund zu Trauma

> **Hintergrund für diese Reaktionen ist der Versuch unseres Systems wieder Kontrolle zu**
> **gewinnen. Unser Leben baut darauf auf, dass wir Einfluss darauf haben, was mit uns passiert.**
> **Wird uns dieser Einfluss genommen, wenn wir ohnmächtig der Gewalt ausgeliefert sind, entsteht traumatischer Stress.**

Wenn wir hinterher beispielsweise nicht schlafen können, so ist das darauf begründet, dass der Körper nicht die Kontrolle verlieren will. Selbstmedikation mit Alkohol will erreichen, dass die eigene Verfassung nicht wahrgenommen wird.

Sogar die Selbstvorwürfe, die das Gehirn dir einredet, um dir Kontrolle vorzuspiegeln, folgen diesem Muster, wenn es sagt: „Hättest du dich anders verhalten, wäre das nicht passiert..." und dir damit einredet, es läge in deiner Hand. Fakt ist jedoch, dass die Kontrolle über unser Leben bedingt ist, aber unser gesamtes Handeln und Tun darauf aufgebaut ist, denn nur so können wir uns schützen, bzw. uns sicher fühlen.

[lang:en]

Possible reactions after a traumatic experience

- Pictures and memories of what happened keep coming back
- Flashbacks (the impression of reliving the situation), nightmares while asleep
- Depression, not being able to enjoy life, feeling lonely and abandoned
- Feeling numb, switched off
- Becoming withdrawn, avoiding social interaction, self-isolation
- Changes in eating, sleeping or sexual habits
- Stomach pain, nausea, muscle tension, fatigue
- Fear, anxiety, hyper-vigilance, panic attacks, phobias
- Restlessness
- Guilt, shame, self-blame, regret
- Inability to function as normal, make plans or decisions
- Irritability, rage, emotional outbursts, uncontrollable crying, inner pain
- Suicidal thoughts, feeling that there is no point in living
- Doubting political activism and relationships with friends
- Reliving previous, other traumatic experiences
- Hopelessness, belief that this phase will never end

Background to Trauma

> **The background to these Reactions are the attempt by the brain to regain control of our lives. Our lives depend on having a sense of some sort of influence on what is happening to us. If this power is taken away from us, we literally feel powerless, at the mercy of brutality, and this produces (post traumatic) stress.**

Afterwards, our brain and body systems seek to regain control and make sense of the experience to prevent it from happening again. So the brain replays the experience in front of our inner eye to try and grasp it, while at the same time we want to avoid anything connected with it. We become emotionally disturbed because we never feel safe, we feel bad about what happened.

Even blaming ourselves is based on that concept, because if it’s our fault, we’d act differently next time, wouldn’t we? It’s true that we don’t have total control over our lives, but our actions and thoughts are nevertheless based on a sense of power and personal effectiveness.

Was du für dich selbst tun kannst // What you can do for yourself

[lang:de]

> **Sag dir: Deine Reaktionen sind normal und es gibt Hilfe! Dies ist eine schwere Phase, aber sie geht aller Wahrscheinlichkeit nach vorbei.**

- Sofort nach einer traumatischen Erfahrung: Geh an einen Ort, an dem du dich sicher fühlst und lass zu, dass sich jemensch um dich kümmert
- Bewegung baut Stress ab. Spazieren oder laufen ist zur Beruhigung besser als Sich-Hinsetzen, baut Adrenalin ab.
- Versuche dich nicht zu isolieren. Wende dich an deine Freund*innen und sag, dass du Hilfe brauchst (auch wenn es schwer fällt).
- Nimm dir Zeit zu heilen, sei geduldig mit dir und verurteile dich nicht für deine Verfassung.
  Innere Wunden brauchen ebenso Zeit und Ruhe um zu heilen wie äußere.
- Eine häufige Reaktion ist, dass es dir weh tut, wenn andere damit besser fertig zu werden scheinen als du. Sei dir bewusst, dass Menschen unterschiedlich sind, die Stärke der Reaktionen auch davon abhängt, wie oft und stark du vorher traumatisiert wurdest und dass es kein Zeichen von Schwäche ist, nach einer Verletzung Schmerzen zu haben.
- Dich für das Geschehene selbst verantwortlich zu machen, ist eine Reaktion, die mit Trauma oft einhergeht. Mach dir klar, dass das Geschehene nicht deine Schuld ist, die Schuld liegt bei den TäterInnen.
- Familie und Freunde wissen oft nicht, wie sie mit deiner Verfassung richtig umgehen können. Sprich Sie an, wenn du ihr Verhalten nicht als hilfreich empfindest, sag, was du brauchst.
- Häufig kommen Gedanken hoch wie „Ich habe kein Recht mich so schlecht zu fühlen, andere sind viel schlimmer dran. Das, was mir passiert ist, ist ja nichts im Vergleich zu (…)"
- Mach dir klar, dass du Schlimmes durchlitten hast und das Recht hast, dich so zu fühlen, wie du dich fühlst. Wenn du deine Verfassung akzeptierst, erholst du dich schneller.
- Verdrängen wirkt sich auf lange Sicht negativ aus und schränkt dich ein.
- Bachblüten können emotional helfen. Baldrian hilft bei Schlafproblemen. Massagen und heiße Bäder sind immer gut. Alkohol/Drogen wirken sich eher negativ aus.

- Lerne mehr darüber, wie Trauma funktioniert. Je mehr du verstehst, desto einfacher ist es für dich, deine Reaktionen als „Symptome" zu begreifen.

[lang:en]

> **Remind yourself: your reactions are normal and there is help available; this is a difficult phase but you will get better.**

- Immediately after the experience: get to a place where you feel safe and take care of yourself. This may mean allowing other people to take care of you.
- Don’t isolate yourself. Turn to your friends and tell them what you need.
- See a professional if that is what you need.
- Get rid of the adrenaline that is still stored inyour body: go for walks, cycle or run, do exercises.
- Take your own time to heal, be patient with yourself and don't condemn yourself for your feelings and reactions. Inner wounds take time and patience to heal, just like physical ones.
- You might feel bad if you think that others are dealing with an experience better than you are. Remind yourself that people are different and react in different ways. There is no “right” way to react. (If you have had a previous experience of trauma, including childhood abuse, you may have more intense reactions.) Also, more sensitive people often experience stronger reactions. It’s not a sign of weakness
  to feel pain after being attacked.
- You may feel guilty about what happened and blame yourself. Remind yourself: It was not your fault!! The aggressors carry the guilt.
- Family and friends often don’t know how to help. Tell them what you need and don’t need.
- If you think: "I don't have the right to feel this bad - what happened to me is nothing compared to X," remind yourself that you have experienced something terrible and that you have the right to feel as you do. If you feel bad, that’s because the experience was bad for you. There is no point in comparing
  and contrasting brutality. If you accept your condition, you will get better faster.
- Avoidance and denial have damaging effects in the long run and will restrict your life. Selfmedication with alcohol and drugs may seem to help for the moment but has negative effects in the long run.
- Bach Flower Remedies and acupuncture can help you deal with the emotions. Valerian is good for sleeplessness. Massages and hot baths are always a good idea.
- Find out more about post-traumatic stress. The more you know, the easier it is to see your reactions as normal reactions to “abnormal” events.

Was du für dein*e Freund*in tun kannst // What you can do for your Friend(s)

[lang:de]

> **Warte nicht, bis du um Hilfe gefragt wirst, sondern sei einfach für mensch da.**

- Die Tage direkt nach der Erfahrung sind besonders wichtig zum Reden, danach wird oft schon wieder „zugemacht".
- Vielleicht fühlst du dich unsicher und weißt nicht, wie du dich verhalten sollst. Informiere dich über Trauma, um die Reaktionen besser verstehen zu können. Einfach „normal" sein, ohne zu bemitleiden und ohne aufdringlich zu sein, kann viel helfen. Bemühe dich gleichzeitig den Reaktionen gegenüber tolerant zu sein. Das Wichtigste ist, dass dein*e Freund*in sich in deiner Gegenwart wohl und sicher fühlt.
- Traumatisierte Menschen isolieren sich häufig und haben Schwierigkeiten, um Hilfe zu bitten. Sie wollen kein Mitleid, sondern Verständnis, keine aufgedrängte Hilfe, sondern Einfühlungsvermögen.
- Vergiss nicht, dass Menschen nach traumatischen Erlebnissen anfangs oft ok erscheinen und die Reaktionen erst später auftreten. Sei eine gute Zuhörerin /Zuhörer. Vermeide es, zu bald, zu lange und zu viel zu reden. Oft tendieren wir dazu Rat zu geben, anstatt wirklich zuzuhören...
- Versuch wirklich nachzufühlen, wie es deiner Freundin /Freund ergangen ist, versuch dich hineinzufühlen, wie es ihr/ihm jetzt geht. Chronologisches Erzählen hilft dem Gehirn das Erlebte zu verarbeiten. Ermuntere, dass deine Freund*in behutsam dazu, das Erlebte der Reihenfolge nach, mit allem, was dazugehört, erzählt, eingeschlossen Gefühle, Sinneseindrücke, Gedanken...
- Traumatisierte Menschen empfinden oft die Erledigung selbst kleiner Aufgaben als sehr schwer. Kochen, Abnehmen von Verantwortlichkeiten, etc. können sehr hilfreich sein, aber achte darauf ihre Selbstbestimmung nicht einzuschränken.
- Gereiztheit und Undankbarkeit/Unnahbarkeit sind „Symptome", die sehr häufig vorkommen. Nimm es nicht persönlich und mach deine Unterstützung nicht davon abhängig.
- Zu sagen „Jetzt müsstest du aber langsam mal darüber hinweg sein, nimm dein Leben in die Hand", erreicht meistens nur, dass traumatisierte Menschen sich unverstanden fühlen und Distanz einnehmen.

- Bohren, d.h. krampfhaft versuchen, die Person dazu zu bringen über etwas zu reden, worüber sie nicht reden will, bewirkt ebenfalls Rückzug und Distanzierung.
- Durch einen Mangel an Unterstützung können die Reaktionen verstärkt werden, was als so genannte „sekundäre Traumatisierung" bezeichnet wird. (Dass von TäterInnen keine gute Behandlung zu erwarten ist, ist klar, aber wenn jemand hinterher das Gefühl hast, Freund*innen sind nicht für es da, bricht die ganze Welt zusammen, der Boden unter den Füßen schwindet....)
- Diese sekundäre Traumatisierung kann oft schwerwiegender sein, als das Erlebte und ist daher äußerst ernst zu nehmen. Achte darauf, dass deine Freundin/Freund sich nicht allein gelassen fühlt.
- Auch für dich gilt - diese Zeit kann sehr schwer sein, aber sie geht vorbei. Pass auf dich auf und sei gut zu dir. Rede mit einer Person darüber, wie es DIR geht.

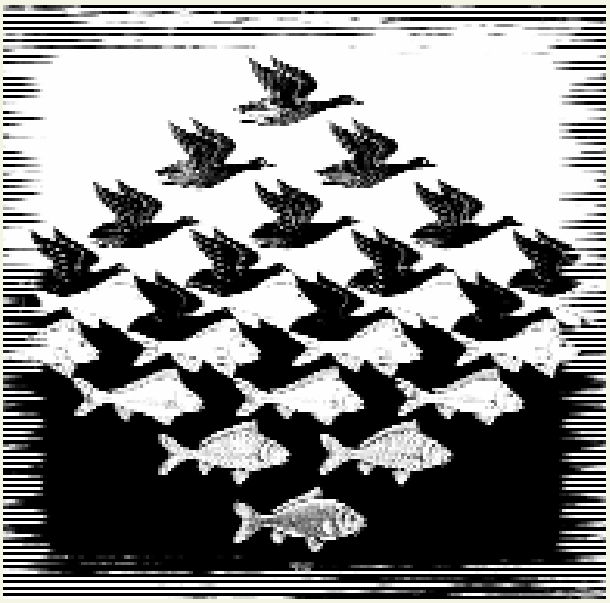
[lang:en]

> Don't wait for them to ask for help. Be there for them

- Telling the story in the order in which it happened, chronologically, helps the brain process the experience. Carefully encourage your friend to talk about what happened, what they saw, heard, felt and thought. But don't push if they don’t want to.
- Lack of support can worsen the reaction. This is called "secondary traumatisation" and is to be taken very seriously. It involves "shattered assumptions" - aggressors are known to be brutal, but if you feel that your friends don’t support you afterwards, you feel as though the whole world is breaking down.
- The days immediately after the experience are crucial. This is when all the emotions are easily accessible. It’s good to talk then. Later on, people often close up.
- Often traumatised people withdraw from social activities and isolate themselves. You may not see your friend around anymore. Go and find them.
- Sometimes you might feel you’re up against a brick wall or rejected. See it as a symptom, don't take it personally and hang on in there.
- You might feel insecure about how to help. Find out more about post-traumatic stress so you understand it better. Ask what they need, don’t impose your solutions.
- Behave normally. Pity or self-indulgent "overcare" do not help. The most important thing is that your friend feels safe and warm in your presence.
- Bear in mind that many people seem all right after traumatic experiences and that reactions
  may come later.
- Listen. Avoid talking too soon, too long and too much. We often long to give good advice rather than be a good listener. Put yourself in their shoes. Try and understand how they feel, not how you might have felt.
- Traumatised people often find it hard to ask for help. Be proactive but not pushy
- Traumatised people often struggle with the smallest tasks. Cooking, shopping, handling the chores for them can be invaluable help, as long as you don’t patronise them or undermine their independence.

- Irritability, ungratefulness and being distant are common reactions. Don't take it personally, keep the support going.
- Saying "You really should have got over this by now, get on with life", is obviously completely unhelpful and will just distance your friend.
- Important: helping and caring can be very hard for you, too. Take care of yourself, do things that make you happy. Talk to someone else about how you feel. Getting support for yourself will help you support others.
- Good therapists can help. Help to find one. The therapist should have some experience of trauma work, otherwise it can be pointless or counter-productive. It also helps if they are politically sympathetic or at least neutral. You’d see a doctor if you had a broken leg. Trauma is a very real emotional wound.

Was wir kollektiv tun können // What we can do collectively



[lang:de]

Was ihr als Gruppe tun könnt

- Nehmt euch Zeit, um darüber zu reden, was passiert ist. Es ist üblich, in einer Runde allen, die dabei waren, Raum zu geben um zu erzählen, wo sie waren, was sie gemacht haben, welche Sinneseindrücke sie hatten (sehen/hören etc) und was sie dabei gefühlt/gedacht haben (wenn sie darüber reden möchten). So kann das Gehirn die Geschichte im Kopf vervollständigen und besser verstehen.
- Gute Therapeut*innen können helfen. Mit einem gebrochenen Bein gehst du ja auch zum Arzt... Ein Trauma ist nichts anderes als eine psychische Wunde. Ihr könnt bei der Suche behilflich sein. Der/die Therapeut*in sollte aber Erfahrung mit Trauma-Arbeit haben. sonst bringt es nicht viel. (Tipps unter: https://trauma-informations-zentrum.de)

> **Vergesst nicht:** Nicht nur verwundete Menschen brauchen Unterstützung und auch UnterstützerInnen brauchen eine Schulter zum Anlehnen!

Innerhalb der politischen Bewegungen

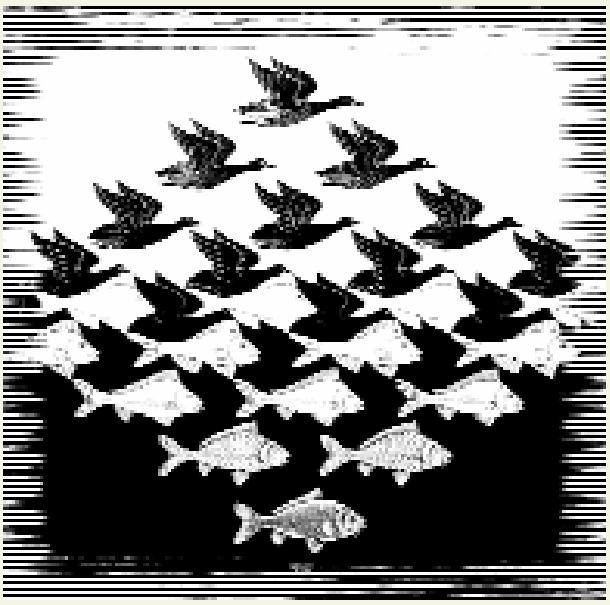
Es ist wichtig, dass wir uns mehr darüber bewusst werden, wie sich Erfahrung mit Brutalität auf uns auswirken. Die Repression liegt in ihrer Hand, aber in unserer Hand liegt es, wie wir mit den Folgen umgehen.

Viel zu oft wird Trauma noch als persönliche Schwäche ausgelegt und nicht ausreichend Unterstützung gegeben.

In diesem Hinblick muss sich unsere Kultur grundlegend ändern, um eine Basis zu schaffen, auf der Umgang mit Angst und den emotionalen Folgen von Repression und anderen Traumata kein Tabu mehr ist und in unseren Gruppen thematisiert wird und werden darf.

[lang:en]

What you can do as a group



- If you've all been involved in a traumatic experience, take time to talk together about what happened. Groups often go round, taking turns to give everybody the space to talk about what happened, where they were, what they saw and heard, what they felt and what thought, if they want to. Participation is voluntary and it is more useful if people have the same level of trauma; if no bystanders could become even more traumatised.
- You can also work collectively with a therapist.

Remember: a supporter needs support, too. Supporting a supporter is essential.

Inside our political movements

It is vital to us that we are aware of how brutality affects us emotionally. Repression is in other's hands, but we have the power to deal with its effect on us. Repression will be less effective if our mutual support is strong.

Far too often, post-traumatic stress is still thought of as personal weakness.

Often the support is not sufficient. It is essential that our whole culture changes its attitude towards this. What we can do within our groups is to create the foundations of a culture where talking about fear and emotional consequences of repression and other trauma is not taboo, or seen as weak or "uncool".

Support structures

> "
> **Groups providing trauma support are now appearing in many countries - e.g. in Germany, UK, Netherlands, Israel, USA. We hope that in the future there will be an international network of trauma support structures similar to the Streetmedic network. Our work currently consists mainly in stress prevention, education and information as well as providing emotional first aid, recovery spaces and help-lines at larger events plus some long-term support.**

Note that this Resource is quite old - so is this quote - you can find more up to date information in the Description of this Chapter.