

İrkçİ, sağ Şiddet ve yahudi karŐıtı kurbanları, görgü tanıkları, aile yeleri ve yakın Őevresi iÇin bilgilendirme ve destek hizmetleri

Sağ, ırkçİ ve yahudi karŐıtı Őiddete maruz kalanlar ve travma yaŐayanlar iÇin bilgilendirmeler

Hayal edilemeyecek kadar korkunŐ bir olay baŐınıza geldiyse, bu, „travmatik deneyim“ olarak adlandırılır. Ruhunuz, normal koŐullar altındakinden daha farklı tepkiler verebilir. Bu tepkiler bedeninizde, zihninizde ve duygularınızda ortaya Őıkabilir. Bu reaksiyonlar son derece mantıklıdır ve yaŐanan olayın üstesinden gelmenize yardımcı olur. Bu tepkiler, akıl sağlığınızı kaybettiğiniz anlamına gelmez. Bunlar sadece anormal olaylara verdiğiniz normal reaksiyonlardır.

Ortaya Őıkması muhtemel belirtilerden bazıları aşağıdaki gibidir:

Olay esnasında veya sonrasında, kendi bedeninizin dıŐına ŐıkmıŐsınız gibi bir hisse kapılabilirsiniz. Artık etrafınızda olup bitenlerin bir parŐası deđilmiŐ gibi hissedebilirsiniz. Baygınlık, Őaresizlik, korku veya öfke gibi duyguları Çok gcl duyumsayabilirsiniz. Stres ve gerginlik yaŐıyorsanız uykunuzu iyi alamayabilirsiniz. Bunların hepsi normal reaksiyonlardır. Travma yaŐayan Çok sayıda insan aşağıdaki belirti ve semptomları bildirmiŐtir:

- ▶ Kabuslar görme
- ▶ Konsantrasyon güclüğü
- ▶ Őabuk sinirlenme
- ▶ Olayın sahnelerini aklından Őıkaramama
- ▶ Geri Őekilme

Őimdi asıl önemli olan

Travmatik deneyimlerin ardından, yeterli beslenmeniz, su iŐmeniz ve uyumanız gereklidir. Kendi sağlığınıza dikkat edin ve dinlenmeye zaman ayırın. Travmatik deneyimlerin atlatılması zaman isteyen bir sreŐtir. Her insan farklı Őekilde tepki verir ve farklı türden yardım ve desteğe ihtiyaŐ duyar.

Herkes yardım ve destek alabilir

Güvenli bir ortamda, neler olduğu hakkında konuŐmak yardımcı olabilir.

Bu amaŐla her federal eyalette sağ, ırkçİ ve yahudi karŐıtı Őiddete maruz kalanlar iÇin danışmanlık merkezleri danışmanlık hizmeti sunmaktadır.

Bu yolda yalnız yürümek zorunda değilsiniz. Sağ, ırkçİ ve yahudi karŐıtı Őiddete maruz kalanlar iÇin danışmanlık merkezleri yanınızda. Merkezler ile iletişime geŐmekten Őekinmeyin.

Eğer reaksiyonlar ve semptomlar ilerleyen haftalarda iyileŐme kaydetmezse ve size rahatsızlık vermeye devam ederse bir doktor veya terapist yardımı alınız. size kendiniz iÇin uygun olan doktor veya terapist arama sürecinde yardım edebilir.

Yardımcı olmak isteyenler için

Bu olayın etkisinde kalmış insanlara yanlarında olarak, acılarını paylaşarak ve sakinleştirerek yardımcı olabilirsiniz. İnsanların yükünü hafifletmek çok değerlidir. Aynı zamanda insanların günlük ihtiyaçlarını gidermeye devam edebilmeleri, dayanıksızlık ve güçsüzlük hissine karşı yardımcı olur. Yardım eden kişiler de bu psikolojik travmadan ve duygulardan etkilenebilirler.

Yardıma ihtiyacınız varsa, aşağıdaki listeden ve için Sağcı, Irkçı, ve Antisemit Şiddet Mağdurları Danışma merkezleri birliğinin (VBRG e.V.) internet sitesinden bulunduğunuz federal eyalette sizinle dayanışmada bulunacak olan danışmanlık ofislerinin adreslerini bulabilirsiniz. Her federal eyalette bulunan merkezlerle danışmanlık için iletişime geçebilirsiniz.

VBRG

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

Gefördert vom



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

VBRG e.V.

Schlesische Str. 20

10997 Berlin

030 - 55574371

info@verband-brg.de

www.verband-brg.de