



Emotional First Aid

## web

outofaction.blackblogs.org

**Berlin**  
**Dresden**  
**Frankfurt**  
**Hamburg**  
**Köln**  
**Leipzig**  
**West**

Ruhrgebiet & surroundings

outofaction-berlin@nadir.org  
outofaction-dresden@nadir.org  
outofaction-ffm@nadir.org  
outofaction-hh@nadir.org  
outofaction-koeln@nadir.org  
outofaction-leipzig@nadir.org  
outofaction-west@nadir.org

## Επικοινωνία

Αν δεν υπάρχει στην πόλη σου ομάδα Out of Action γράψε ένα μήλ.

V.i.S.d.P.: Anna Tröster, Camphausenstr. 17, 14165 Berlin

- Η σωματική άσκηση βοηθάει το σώμα σας να αποβάλλει το στρες. Το περπάτημα, το τρέξιμο, ο χορός μπορεί να είναι πιο χαλαρωτικό από το να κάθεστε.
- Προσπαθήστε να μην απομονωθείτε. Απευθυνθείτε σε φίλους που εμπιστεύεστε για υποστήριξη.
- Μια πολύ συνηθισμένη αντίδραση είναι να αισθάνεστε πληγωμένη, -ος όταν οι άλλες, -οι δείχνουν να διαχειρίζονται πιο εύκολα το γεγονός που έχει συμβεί ενώ εσείς ζορίζεστε με αυτό. Μην ξεχνάτε πως η/ο καθεμία, -νας αντιδράει διαφορετικά.
- Το πόσο ανεπιφύλακτα αντιδράτε μπορεί να συνδεθεί με προηγούμενες τραυματικές εμπειρίες. Δεν είναι σημάδι αδυναμίας να βιώσετε πόνο μετά από ένα τραυματισμό.
- Το να κατηγορείτε τον εαυτό σας για ότι συνέβη είναι μια συνηθισμένη αντίδραση της τραυματικής εμπειρίας. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας πως δεν ευθύνεστε εσείς για την επίθεση που δεχθήκατε. Αυτοί που σας επιτέθηκαν ευθύνονται.

10

- Προσπαθήστε να είστε καλή, -ός ακροάτρια, -ής. Συνήθως έχουμε την τάση να δίνουμε συμβουλές αντί να εστιάζουμε στην ακρόαση της/του άλλης, -ου.
- Η συζήτηση σχετικά με το συμβάν βοηθά στην επεξεργασία του. Ενθαρρύνεται τις/ους φίλες, -ους σας, διακριτικά και χωρίς πίεση, να σας μιλήσουν σχετικά με το συμβάν, βάζοντας τα γεγονότα σε χρονική σειρά: συναισθήματα, σκέψεις, τρόπος αντίληψης κτλ.
- Η πίεση και το άγχος συχνά ωθούν τους ανθρώπους να αποσύρονται και να αποστασιοποιούνται.
- Κατά τη διάρκεια τραυματικών εμπειριών, η διαδικασία για τις καθημερινές ασχολίες ρουτίνας όπως το μαγείρεμα, το καθάρισμα κ.α. γίνεται αφόρητη. Είναι πολύ βοηθητικό να παρέχετε μια γενική υποστήριξη ακόμη και με τις αγγαρείες όμως προσέξτε μην γίνετε εντελώς αντιπροσωπευτική, -ος και δεν τα κάνετε όλα εσείς.
- Προσπαθήστε να μην πάρετε τους μετρητοίς την οξυθυμία ή/και την απομάκρυνση της/ου φίλης, -ου σας και συνεχίστε να είστε υποστηρικτικές, -οι μαζί της/ου.

8



# Out of Action

Emotional First Aid

## ...Για τις τραυματικές εμπειρίες της αστυνομικής (και των άλλων ειδών) βίας και πως καταφέρνουμε να ελευθερωθούμε από αυτές.

Είναι ένας μικρός συντροφικός οδηγός για πολιτικούς ακτιβιστές, -ριες με ιδιαίτερη έμφαση στην αντιμετώπιση δύσκολων εμπειριών πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τις ενέργειες.

Εάν αυτό δεν συμβεί, επί παραδείγματι: αν αποδεχθούμε πως ο φόβος είναι ταμπού, άτομα που περνάνε δύσκολες στιγμές σε σχέση με την εμπειρία τους, συχνά αποσύρονται από τον πολιτικό και κοινωνικό τους κύκλο.

Μέρος του μακροχρόνιου στόχου της βίας και της καταστολής είναι να τρομοκρατήσει τους ανθρώπους και να τους κάνει να αισθανθούν αδύναμοι και ανήμποροι απέναντι στη δύναμη του κράτους. Να μαθαίνεις να συνδιαλέγεσαι με τον φόβο, το άγχος, το στρες και άλλα αρνητικά συναισθήματα είναι ένας υγιής τρόπος και αναπόσπαστο κομμάτι της ατομικής και πολιτικής ριζοσπαστικής μας ταυτότητας.

Θεωρητικά, κάθε δύσκολη κατάσταση που κάνει ένα άτομο να αισθάνεται ανήμπορο μπορεί να προκαλέσει τραύμα. Η έλλειψη υποστήριξης από φίλες, -ους και συντρόφισσες, -ους μπορεί να επιδεινώσει την αρνητική επίδραση. Η έλλειψη υποστήριξης μπορεί να αποφέρει στο άτομο ακόμη πιο καταστροφικές συνέπειες από την αρχική τραυματική εμπειρία.

Οι συνέπειες της καταστολής, συμπεριλαμβανομένων και των συναισθηματικών, δεν είναι προσωπική ή ιδιωτική γραμμή ενός ατόμου. Αφορούν όλες, -ους μας και χρειάζεται να σταθούμε ενωμένες, -οι, αλληλέγγυες, -οι και να προστατεύουμε η/ο μία/έναν την, -ον άλλη, -ο για να προχωρήσουμε πέρα από αυτές.

3

## Άλλες πιθανές αντιδράσεις:

- Κρίσεις πανικού, αίσθημα ντροπής και ενοχής, να κατηγορείτε τον εαυτό σας.
  - Αδυναμία εύρεσης νοήματος στη ζωή, συναισθήματα μοναξιάς και εγκατάλειψης, αίσθημα μουδιάσματος ή αίσθημα πως „σβήνετε“, πρόβλημα στη λήψη αποφάσεων
  - Αμφισβήτηση των πολιτικών δεσμεύσεων και των διαπροσωπικών σχέσεων.
  - Αίσθημα πως η ζωή δεν έχει κανένα νόημα.
  - Ζωντανές αναμνήσεις από προηγούμενες τραυματικές εμπειρίες, σας κάνουν να πιστεύετε πως θα αισθάνεστε έτσι για πάντα, αδυνατώντας να κάνετε σχέδια για το μέλλον.
- Ορισμένες φορές οι αντιδράσεις καθυστερούν και μπορεί να εκδηλωθούν/εμφανιστούν μετά από εβδομάδες ή και χρόνια μετά το συμβάν. Μπορούμε να μάθουμε πως να υποστηρίξουμε τον εαυτό μας και τους άλλους επεξεργάζοντας τις δύσκολες εμπειρίες. Ένας από τους στόχους είναι να ενσωματώσει κάποια, -ος την εμπειρία αυτή στη ζωή του και να αποδεχτεί ότι αυτή μπορεί να τον αλλάξει σαν άνθρωπο και είναι μια διαδικασία που μένει ανεξίτηλη. Κάθε άτομο έχει το δικό του μοναδικό τρόπο να συνδιαλέγεται και να επεξεργάζεται μια εμπειρία.

5

## Περί τίνος πρόκειται:

Όποια,-ος, είναι πολιτικά δραστήρια,-ος πιθανότατα να βρεθεί σε καταστάσεις όπου η/ο ίδια,-ος, φίλοι ή αγαπημένα πρόσωπα εκτίθενται σε κατασταλτική βία. Εμπειρικά ή χάριν παραδείγματος, η βία των μπάτσων σε διαδηλώσεις, η αντιπαράθεση με φασίστες ή καταδίωξη από μυστικές υπηρεσίες μπορεί να προκαλέσει άγχος, απώλεια της προοπτικής, στρες και εσωτερική αναταραχή. Αυτές οι επιθέσεις μπορούν σε συναισθηματικό επίπεδο να έχουν μακροχρόνιες επιπτώσεις ακόμη και όταν οι σωματικές βλάβες έχουν επουλωθεί.

Κάθε εμπειρία βίας δεν προκαλεί συγκεκριμένα μακροχρόνιο στρες ή τραύμα. Διάφοροι παράγοντες παίζουν ρόλο στην ανάπτυξη μακροχρόνιων επιπτώσεων. Κάθε άτομο αντιδράει διαφορετικά στην εμπειρία της βίας και της καταστολής. Οι αντιδράσεις και τα όρια των ατόμων είναι τόσο διαφορετικές όσο και οι προσωπικότητές τους. Πρέπει να σεβόμαστε τον διαφορετικό τρόπο αντιμετώπισης των γεγονότων, να υποστηρίξουμε το άτομο και να επικεντρωνόμαστε στις ανάγκες του.

2

## Πιθανές αντιδράσεις σε δύσκολες καταστάσεις.

### Αναβίωση της κατάστασης:

Ανικανότητα να σταματήσουμε να σκεφτόμαστε το γεγονός, άσχημες εικόνες και σκέψεις, flashbacks (η αίσθηση πως βιώνεις ξανά την ίδια εμπειρία) και εφιάλτες.

### Αποφυγή:

Αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ και ναρκωτικών, απομάκρυνση και απομόνωση από φίλους και οικογένεια, απομόνωση από κοινωνικές εκδηλώσεις, απώλεια μνήμης, αποφυγή οτιδήποτε επαναφέρει στη μνήμη την εμπειρία, αποστασιοποίηση από το γεγονός, αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, τον ύπνο και τις σεξουαλικές συνήθειες.

### Υπερευαίσθησία:

Αϋπνία, ανησυχία, εναλλαγές στη διάθεση, ξεσπάσματα θυμού, δυσκολία στη συγκέντρωση, νευρικότητα, υπερευαίσθησία, ασυγκράτητο το κλάμα, πόνοι στο στομάχι, δυσπεψία, μυϊκή ένταση, άγχος, υπερκινητικότητα.

4

## Τι μπορείτε να κάνετε ως ομάδα

- Πριν από κάθε δράση συζητήστε το πως θα επιτευχθεί και έως που φτάνουν τα όρια σας. Κατανοήστε ποιά,-ός θα σας υποστηρίξει σε απρόβλεπτες καταστάσεις, συμπεριλάβετε ποιές,-οι θα σας ακολουθήσουν αν χρειαστεί να απομακρυνθείτε από την κατάσταση. Οργανωθείτε σε σχετικές ομάδες και φροντίστε η/ο μια/ένας την,-ον άλλη,-ο.
- Βρείτε λίγο χρόνο μετά από κάθε δράση για απολογιστική συζήτηση. Αφήστε χώρο σε καθεμία,-να που συμμετείχε και θέλει μοιραστεί, να συζητήσει την εμπειρία της,-ου, για το που βρέθηκε, τι συνέβη, τι άκουσε/είδε, τι σκέφτεται και τι νοιώθει περί αυτού. Με αυτό τον τρόπο η ιστορία γίνεται πληρέστερη και πιο κατανοητή.
- Δεν είναι μόνο τα άτομα με σωματικούς τραυματισμούς που χρειάζονται υποστήριξη, οι υποστηρικτές θα πρέπει να έχουν επίγνωση δικών τους αναγκών και ορίων και να συνειδητοποιούν πως μερικές φορές χρειάζονται και οι ίδιοι υποστήριξη.

6

- Η οικογένεια και οι φίλοι μπορεί να μην γνωρίζουν πώς να σας υποστηρίξουν. Αν η συμπεριφορά τους δεν σας βοηθάει, συζητήστε μαζί τους και ζητήστε αυτό που χρειάζεστε.
- Τσάι όπως βαλεριάνα καταπραΰνει, όπως ένα μασάζ ή ένα ζεστό μπάνιο. Προσπαθήστε να καταλάβετε τι σας βοηθάει καλύτερα. Αλκοόλ και ναρκωτικά μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ανάρρωσή σας.
- Για να κατανοήσετε καλύτερα τι σας συμβαίνει, διαβάστε σχετικά με την τραυματική σας εμπειρία.

11

- Προσπαθήστε να είστε υπομονετική,-ος. Το μόνο πράγμα που θα πετύχετε με τη φράση : «πρέπει να το ξεπεράσεις σύντομα, χρειάζεσαι ένα στήριγμα» είναι να τisz/ους απομακρύνετε.
- Αυτή επίσης, μπορεί να είναι μια δύσκολη στιγμή και για εσάς. Εξασφαλίστε πως θα φροντίσετε τον εαυτό σας. Να ανοίγεστε στις φίλες,-ους σας και να τους γνωστοποιείται το πώς αισθάνεστε

## Τι μπορείς να κάνεις εσένα

- Υπενθυμίστε στον εαυτό σας πως είναι φυσιολογική αντίδραση να επέμβετε για υποστήριξη. Πάρτε τον χρόνο σας, να είστε υπομονετική,-ός με τον εαυτό σας και προσπαθήστε να μην κρίνετε τον εαυτό σας για τον τρόπο που αισθάνεστε. Τα συναισθηματικά τραύματα χρειάζονται χρόνο και ξεκούραση για να επουλωθούν, όπως ακριβώς και τα σωματικά τραύματα. Αυτή είναι μια δύσκολη στιγμή αλλά θα ξεπεραστεί.
- Μετά από μια δύσκολη εμπειρία: Προσπαθήστε να βρείτε ένα μέρος όπου θα νοιώθετε ασφάλεια και άνεση. Προσπαθήστε να χαλαρώσετε και επιτρέψτε στους άλλους να σας φροντίσουν.

9

## Πως μπορείς να υποστηρίξεις την,-ον φίλη,-ο σου

- Μην περιμένετε έως ότου κάποια,-ος ζητήσει την βοήθεια σας, προσπαθήστε να είστε προνοητικοί και να είστε εκεί για τisz,-ους φίλες,-ους σας. Οι μέρες που ακολουθούν μια επιβαρυντική κατάσταση είναι μια ευκαιρία για να μιλήσουμε και να ακούσουμε, αργότερα πολλοί άνθρωποι κλείνονται στον εαυτό τους. Πληγωμένοι άνθρωποι τείνουν να απομονώνονται.
- Ίσως νιώθετε ανασφάλεια σχετικά με το πως μπορείτε να είστε υποστηρικτικές,-οι. Για να κατανοήσετε γιατί η/ο φίλη,-ος σας συμπεριφέρεται με ένα συγκεκριμένο τρόπο, ενημερωθείτε σχετικά με το αίτιο. Είναι πολύ χρήσιμο και βοηθητικό να βρίσκεστε κοντά τους και να φέρεστε όπως φέρεστε συνήθως , χωρίς λύπηση και πίεση. Προσπαθήστε να αποδεχθείτε τις αντιδράσεις τους. Είναι σημαντικό οι φίλες,-οι σας να νιώθουν ασφάλεια και άνεση μαζί σας.
- Μην ξεχνάτε πως οι άνθρωποι μπορεί να είναι φαινομενικά καλά για κάποιο διάστημα μετά το γεγονός και η φόρτιση των τραυματικών αντιδράσεων να καθυστερήσει.

7