



Emotional First Aid

web

outofaction.blackblogs.org

Berlin
Dresden
Frankfurt
Hamburg
Köln
Leipzig
West

Ruhrgebiet ve çevresi

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

Eğer şehirde OoA-Grubu yoksa mail aracılığıyla en yakın gruba başvurabilirsiniz. PGP-Anahtarını websitemizde bulabilirsiniz: outofaction.blackblogs.org

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

- Hareketlilik stresi azaltır. Oturmaktansa bazen yürüyüş yapmak daha iyi olabilir.
- Kendini yalnızlaştırma. Güvendiğin arkadaşlarına onların desteğine ihtiyacın olduğunu söyle.
- Sık verilen tepkilerden biri, başkalarının bu durumla daha iyi başa çıktığı görüldüğünde acı duymaktır. İnsanların tepkilerinin farklı olduğunun bilincine var.
- Verilen tepkilerin sertliği önceki travmalarla ilgili olabilir. Yaralandıktan sonra acı çekmek zayıflığın göstergesi değildir.
- Kendini olanlar için suçlama travmayla bağlantılı bir sonuç olabilir. Olanların senin hatan olmadığını farkına var – suç bunları yapanlarda.

10

- İyi bir dinleyici olmaya çalış. Çünkü çoğu zaman dinlemek yerine tavsiye vermeye kalkarız.
- Yaşananların farkına varmak anlatmaktan geçer. Arkadaşını, ona baskı yapmadan olayı anlatması için cesaretlendir: Duygularını, düşüncelerini ve hissettiklerini vs...
- Sıkıştırmak yani zorla ağızdan laf almaya çalışmak geri çekilme ve uzaklaşmaya sebep olur.
- Bu durumlarda insanlar en ufak şeyleri yapmakta zorlanabilirler. Yemek yapmak, sorumluluk almak vs. yardımcı olabilir ama arkadaşının kendi davranış biçimini tayin etmesine engel olma.
- Arkadaşın sinirliyse veya yanına yaklaşamaz gibi durursa bunu kişisel algılama ve desteğini buna bağlama. Bunlar yaşanan zor bir olaydan sonra görülen durumlar.

8



Out of Action

Duygusal ilk yardım

... travmatik sonuçlara sebep olan polis (ve diğer) şiddet şekilleri ve bunlardan kurtulmak için

Bu küçük el kitabı siyasi aktivizm konusunda eşlik eden özelliklerle eylem öncesi, sırasında ve sonrasında sıkıntı veren yaşantılarla başetmek için hazırlanmıştır.

Eğer bu yapılamazsa, mesela korkular hakkında konuşmak tabulaştırılırsa o halde söz konusu kişi kendini siyasi ve kişisel çevresinden geri çekmeye başlar.

Zaten baskı ve şiddetin amacı insanları uzun süreli yıldırma ve onlara devlet egemenliğini konusunda acizlik hissi vermektir. Korkular ve diğer duygulara karşı yapıcı bir yaklaşım her sol radikal anlayışın bir parçası olmalıdır.

Prencip olarak insanın kendini aciz hissettiği her sıkıntılı yaşantı travmaya dönüşebilir. Eğer destek yoksa bu tarz yaşantılara verilen tepkiler şiddetlenir. Bu durum yaşanıldan daha ağırdır ve kesinlikle ciddiye alınmalıdır.

Depresyon sonuçları, duygusal sonuçlar dahi özel değildir. Hepimizi ilgilendirir ve birlikte buna karşı koyabiliriz.

3

Şunlar da olabilir

- panik ataklar, suçluluk hissi, utanma, kendini suçlama
- hayattan zevk almama, kendisini yalnız/terk edilmiş ya da devre dışı bırakılmış hissetme, karar alabilme durumda olmama
- siyasi angajman ve insanlar arası ilişkileri sorgulama
- hayatın bir anlamı ve değeri olmadığını hissetme
- önceki travmaları hatırlama ve bu sürecin hiç bir zaman geçmeyeceğini düşünme; gelecek planları yapmama

Bazen tepkiler uzun zaman sonra ortaya çıkabilir (olaydan haftalar hatta yıllar sonra). Davranışlarımızla kendimizi ve başkalarını bu tarz olayları atlatmada destekleyebiliriz. Buradaki bir amaç da olayı yaşayan kişinin bu sıkıntıyı hayatına entegre etmesidir – çünkü bu sıkıntı kişiyi değiştirebilir fakat olay yaşanmamış yapılamaz. Ama gene de insanlar sıkıntı veren olaylara çok farklı tepkiler verebilirler.

5

Neden bahsediliyor?

Siyasi aktif olan kişiler kendisine veya kendisine yakın olan insanlara baskıcı şiddet uygulanan durumlar ile karşılaşabilirler. İster bir eylemde doğrudan polis şiddeti olsun, Nazilerle karşılaşma ya da ister kurumlar (Anayasa Koruma Dairesi) tarafından soruşturma olsun, insanda korku, stres ve dengesizlik yaratabilir. Bu tarz saldırılar bedensel yaralardan çok duygusal anlamda etkisini daha uzun süre gösterebilir.

Her şiddet tecrübesi illa ki uzun süre taşınan bir yüke veya travmaya dönüşmez. Burada farklı faktörlerin rolü vardır. İnsanın bu tarz baskı ve şiddetle başetme şekli farklılık gösterir – buradaki sınırlar ve davranışlar insan gibi bireyseldir. Yaşanmışlıklara gösterilen farklı tepkiler ile dayanışma içinde olunulan bir yaklaşım gerekir ki bu da şiddete maruz kalan kişinin gereksinimlerine kulak vermekten geçer.

2

Sıkıntılı durumlara gösterilen olası tepkiler

Yaşanmışı tekrar yaşamak

Anıları ve gözler önüne gelenleri bir kenara bırakmamak yani yaşanan durumu tekrar yaşıyor sanma; Karabasanlar

Kaçma ve bastırma ile ilgili davranışlar

Fazla alkol ve uyuşturucu kullanımı; kendini geri çekme ve toplumdan ayrı yaşama; sosyal aktiviteleri aza indirme; hafıza kaybı; olayı hatırlatan herkesten veya herşeyden kaçma; olaya mesafe koyma; yeme-içme, uyuma ve cinsel hayat düzenindeki değişiklikler

Aşırı duyarlılık

Uyuyamama, huzursuzluk, duygu ve öfke krizi, konsantre zorluğu, ürkeklik, hırçınlık, öfke, kontrolsüz ağlama, mide ağrısı ve bulantısı, kasların gergin olması, korku.

4

Grup olarak ne yapılabilir?

- Eylemden ÖNCE kendinizi iyi mi kötü mü hissettiğiniz ve sınırlarınız hakkında konuşun. Umulmadık ani durumlarda kimlerden destek beklediğinizi kararlılıkla belirleyin – birden ‘dışarı’ çıkmak istediğinizde yanınızda gelecek ve sizinle kalacak biri olsun. Bağlı olduğunuz bir grup olsun ve birbirinize dikkat edin!
- Eylemden sonra neler olup bittiğini konuşmak için zaman ayırın. Eylemde bulunan ve hakkında konuşmak isteyen herkese müsaade edin ki nerede ne yaptıklarını, ne görüp duyduklarını ve neler hissettiklerini anlatabilsinler. Böylece yaşananlar tamamlanabilir ve daha iyi anlaşılabilir.
- Sadece yaralanan insanlar değil onlara destek olanların da desteğe ihtiyacı olabilir. Bu yüzden destekçiler ihtiyaçlarının ve sınırlarının farkında olmalıdırlar.

6

- Aile ve arkadaşlar çoğunlukla nasıl davranacaklarını bilmeyebilirler. Onların davranışlarının sana yardımı olmuyorsa bunu açıkça söyle ve ihtiyaçlarını dile getir.
- Çayların, mesela kedi otu çayının sakinleştirici etkisi vardır. Masaj ve sıcak banyonun da öyle. Sana iyi gelen şeyi bulmaya çalış. Alkol veya uyuşturucu uzun süre sonra negatif etki yapabilir.
- Kendi tepkilerini anlamak için, kendini travma konusunda bilgilendir.

11

- Sabırlı olmaya çalış. ‘Artık yavaştan bunu atlatmalısın, hayatına devam etmelisin’ gibi sözler insanların kendini anlaşılmamış hissetmesine ve uzaklaşmasına sebep olur.
- Bu süreç senin için de zor bir dönem olabilir. Kendine dikkat et ve iyi davran. Başkalarıyla KENDİNİ nasıl hissettiğine dair konuş.

Kendin için ne yapabilirsin?

- Kendine şunu söyle: Tepkilerin normal ve sana destek olanlar var. Kendine zaman ayır, sabırlı ol ve içinde bulunduğun durumu yargılama. İçteki yaralar iyileşmek için dıştakiler gibi zaman ve istirahat ihtiyacı duyar. Bu zor bir süreçtir ama geçecektir.
- Sıkıntılı bir tecrübeden sonra: Kendini güvende ve huzurlu hissettiğin bir yere git. Dinlenmeye çalış ve insanların seninle ilgilenmesine izin ver.

9

Arkadaşına nasıl destek olabilirsin?

- Senden yardım istenene kadar bekleme ve onun yanında olmaya çalış. Yaşanan zor olaydan sonraki günler konuşmak için önemlidir çünkü daha sonra insan kendini kapatabilir. Travma yaşayan insanlar sıklıkla kendini geri çeker.
- Belki de sen kendini emin hissetmiyorsun ve nasıl davranacağını bilmiyorsun. Tepkileri anlamak için travma konusu hakkında bilgi edin. Sadece ‘normal’ olmak, acımadan ve abartmadan çok yardımcı olabilir. Tepkilere tolerans göstermeye çalış. Arkadaşının kendini senin yanında güvende ve huzurlu hissetmesi önemli.
- Unutma ki insanlar zor olaylardan sonra ilk başta ‘ok’ gibi görünse de tepkileri sonradan ortaya çıkabilir.

7