

Was dir als betroffene Person helfen kann

aus Ann Wiesental (2017): Antisexistische Awareness ein Handbuch, S. 116-118

Es gibt verschieden Dinge, die betroffenen Personen guttun könnten. Hier haben wir versucht einige davon zusammenzufassen.

Bitte bedenke, dass jede Person unterschiedliche Bedürfnisse hat - und was der einen guttun kann, muss nicht der anderen Person helfen.

Solltest du betroffen sein, hoffen wir, dir hier einige Möglichkeiten zeigen zu können, die dir helfen oder guttun können.

Zeit

Es kann helfen, dass du dir Zeit lässt und nicht von dir erwartest, dass alles schnell wieder wie gewohnt weiter geht. Vielleicht tut es dir gut den Ort zu wechseln, in den Urlaub zu fahren oder dir anders eine Auszeit zu nehmen, um den Raum zu haben verwirrt, traurig, wütend oder dünnhäutig zu sein.

Struktur

Es kann dir helfen, dem Tag eine Struktur zu geben und Aktivitäten einzubauen, damit du dir Kontinuität geben kannst und die Wahrnehmung und das Erlebte auf eine selbstermächtigende Weise gestalten kannst.

Gespräche mit Vertrauten

Es kann dir helfen, mit den engsten Vertrauten über das Erlebte zu sprechen. Oder du schaust in deinem erweiterten sozialen Umfeld nach Menschen, die geeignet sind und dir gut zuhören können. Eine weitere Möglichkeit könnte sein, dass du Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen aufsuchst, oder eine Therapie zu beginnen.

Awareness-Team/Unterstützungsgruppe

Es kann dir helfen, dich an ein Awareness-Team oder eine Beratungsstelle zu wenden, die dir unterstützend zur Seite stehen und dich bei deinen Bedürfnissen und Wünschen begleiten. Alles, was dort besprochen wird, bleibt streng vertraulich. Du kannst auch versuchen dir in deinem Umfeld Personen zu suchen, die sich zusammenschließen und dich unterstützen.

Ohnmachtsgefühl

Versuche dir immer wieder bewusst zu machen, dass die konkrete Situation vorbei ist und du dich zu einer anderen Zeit an einem anderen Ort befindest.

Ohnmacht möchte niemand erleben und schon gar nicht wiedererleben. Dennoch kann es nie völlig vermieden werden. Was dich dagegen stärken kann, dass du erfahrener auf eine neue Situation reagieren kannst. Vielleicht kannst du dich besser wehren, behaupten, verteidigen, schlagfertiger antworten oder der Situation besser aus dem Weg gehen. Es ist okay auch mal den Mut zu verlieren.

Wichtig ist, geduldig mit dir selbst zu sein und dir klarzumachen, dass du nicht für die Situation verantwortlich bist.

Schutzschilder

Schutzschilder können sehr wichtig sein. Sollte das Umfeld wenig solidarisch sein, hilft ein Schutzschild z. B. durch:

- räumlichen Abstand
- sich mit vertrauten Menschen umgeben
- eine Bekanntmachung sollte gut überlegt sein und braucht evtl. Zeit (z. B. öffentliches Statement, Outing). Nimm dafür genügend Zeit und ausreichend Beratung in Anspruch.

Stärkung und Unterstützung durch:

- Selbsthilfegruppen und Empowerment-Training
- Selbstbehauptungstechniken
- Kommunikationsweisen wie Ausweich- und Durchsetzungsstrategien (z. B. schützende Distanz eingehen, aufrecht hinstellen, tief durchatmen, regelmäßig atmen, auf einer Sachebene bleiben, sich nicht auf persönlicher Ebene angreifen lassen, ...)
- in die Offensive gehen (z. B. öffentliches Statement)
- Texte schreiben
- nicht an Personen abarbeiten, die sich abwertend verhalten und kein Interesse zeigen
- nach Verbündeten Ausschau halten, die sich gegenseitig stärken und organisieren
- sich Pausen und Abstand gönnen
- sich nicht zu lange und zu häufig belastenden Situationen aussetzen