

Strategien zur Bewältigung und Heilung von rassistischen Traumata

Wenn Sie sich als Person of Color identifizieren, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie oder jemand, der Ihnen am Herzen liegt, Rassismus in seinen vielen Formen erlebt hat. Diese beinhalten:

- **Eingebaute systemische Vorurteile**, die zu Ungleichheit und Ungerechtigkeit beim Zugang zu Bildung, Gesundheitsversorgung, Strafjustiz, finanziellen Ressourcen und anderen Sektoren führen
- **Einflussreiche Personen und Organisationen**, die Missverständnisse, negative Stereotypen und voreingenommene Gesetzgebung fördern
- **Personen in Ihrer Öffentlichkeit und Privatleben**, die manchmal absichtlich oder unabsichtlich Dinge sagen oder tun, die dazu führen, dass Sie sich abgewertet und unmenschlich fühlen
- **Schreckliche Ereignisse**, wie Hassverbrechen, Polizeierschießungen und mehr, die Sie persönlich miterleben oder in den Nachrichten sehen

Das ist eine Menge, die man verarbeiten muss, und ohne Hilfe ist es für jeden schwer, damit klarzukommen, geschweige denn es zu überwinden.

Rassismus in all seinen offenen und subtilen Formen bedroht weiterhin die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen, die sich nicht als weiß betrachten. Tatsächlich kann die Erfahrung von Rassismus – ob direkt oder indirekt – zu psychischen und emotionalen Verletzungen führen, die auch als rassistisches Trauma oder rassismusbedingter traumatischer Stress (race based traumatic stress, RBTS) bezeichnet werden.

Insbesondere wenn es unbehandelt bleibt, kann RBTS zu Angstzuständen, Depressionen, chronischem Stress, Bluthochdruck, Drogenmissbrauch und Symptomen führen, die einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) ähneln. Langfristiger, erhöhter Stress und Angstzustände können außerdem Ihr Immun- und Verdauungssystem beeinträchtigen, Ihr Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen und zu geistiger und körperlicher Erschöpfung führen.



Selbsthilfestrategien

Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, können Sie Schritte unternehmen, um sich vor den geistig, emotional und körperlich belastenden Auswirkungen des Lebens mit Diskriminierung zu schützen. Es stehen Ihnen auch professionelle Ressourcen zur Verfügung, die Sie unterstützen. Nachfolgend finden Sie einige Selbsthilfestrategien zur Bewältigung und Heilung rassismusbedingter Traumata.

Bitten Sie andere um Unterstützung. Wenn Menschen unter Schmerzen leiden, isolieren sie sich oft. Aber die soziale Unterstützung von Menschen, denen Sie vertrauen, kann eine wichtige Ressource sein. Bauen Sie Kontakte zu einfühlsamen und verständnisvollen Familienmitgliedern und Freunden auf, denen Sie zuhören und die verstehen, was Sie durchmachen.

Treten Sie einer Peergroup bei. Gruppendiskussionen können Ihnen helfen zu erkennen, dass Sie mit Ihren Erfahrungen, Reaktionen und Emotionen nicht allein sind. Treffen von Selbsthilfegruppen unter der Leitung von entsprechend kulturkompetenten und geschulten Fachkräften können besonders hilfreich sein, wenn Ihre persönlichen Unterstützungssysteme begrenzt sind. Wenn Sie zu den wenigen Menschen Ihrer Art in Ihrer Community gehören, sollten Sie über digitale Apps und Telefon Kontakt aufnehmen.

Kanalieren Sie Ihre Emotionen. Egal, ob Sie sich traurig, hilflos, wütend oder von anderen intensiven Emotionen erfasst fühlen, es kann hilfreich sein, Ihre Gefühle in etwas zu lenken, das Ihnen dabei hilft, eine bedeutsame Veränderung herbeizuführen, wie klein sie auch sein mag. Treten Sie zum Beispiel einer Aktivist*innenorganisation bei, engagieren Sie sich für die Wahlbeteiligung, engagieren Sie sich ehrenamtlich als Jugendbetreuer oder tun Sie etwas anderes, das Sie interessiert.

Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit. Eine andere Möglichkeit, Ihren Emotionen einen Kanal zu geben, besteht darin, Ihre Gefühle auf eine Art und Weise auszudrücken, die sich für Sie angenehm anfühlt. Nutzen Sie zum Beispiel kreative Ausdrucksformen wie die bildende oder darstellende Kunst, das Schreiben oder etwas anderes, das Ihnen einen proaktiven und gesunden Zugang zu Ihrer Person und Ihrer Sichtweise ermöglicht.

Machen Sie Pausen. Suchen Sie sich einen sicheren Ort oder Weg, um zumindest vorübergehend der Flut an Schlagzeilen und der akuten Erkenntnis, dass Rassismus eine reale Existenz ist, zu entkommen. Setzen Sie vielleicht Kopfhörer auf und schließen Sie die Augen, während Sie Ihre Lieblingsmusik hören. Kochen Sie eine köstliche Mahlzeit, die Sie an schöne Zeiten erinnert. Machen Sie einen Spaziergang oder beobachten Sie Vögel. Treiben Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht, oder probieren Sie einen neuen Fitnesskurs wie Pilates oder Kickboxen aus. Was auch immer es ist, erlauben Sie sich, eine Pause zu machen.

Erwägen Sie auch den Einsatz von Entspannungstechniken wie Atemübungen und Achtsamkeitstraining, etwa durch Yoga, Tagebuchschreiben oder Meditation, um Stress abzubauen.

Achten Sie auf Ihre Gesundheit. Auf sich selbst zu achten ist ein wichtiger Teil der Bewältigung von Rassismus, das Durchstehen von Zeiten überwältigenden Stresses und die Vorbereitung auf kommende Herausforderungen. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung können Ihren Körper stärken und Angstgefühle oder Depressionen verringern.

Hegen Sie Hoffnung. Finden Sie auch in den schwierigsten Zeiten Gründe, optimistisch zu sein. Denken Sie an Ihre positiven Erlebnisse und denken Sie daran, dass Gutes geschieht und geschehen wird. Erkennen Sie auch kleine Anzeichen einer Veränderung an.

Vermeiden Sie schädliche Ausflüchte. Der Konsum von Alkohol und anderen Drogen zum Betäuben Ihrer Gefühle lenkt von der aktiven Bewältigung ab und verzögert diese. Suchen Sie nach Ressourcen und Möglichkeiten, die Ihnen dabei helfen, Ihre Gefühle und Ihren Stress auf gesunde Weise aktiv zu bewältigen.



Hilfe holen

Suchen Sie einen Psychologen auf, der sich mit Rassismus auskennt, mit Menschen der gleichen oder einer anderen Rasse gut zurechtkommt und der sich mit den klinischen Auswirkungen rassistischer Traumata auskennt und darin geschult ist. Ein kulturkompetenter Arzt versteht die Rolle, die kulturelle Unterschiede bei der Diagnose einer Erkrankung spielen und kann kulturelle Bedürfnisse und Unterschiede in Ihre Behandlung einbeziehen.



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.