

DEUTSCH

Abschiebegefahr? Tipps bei Stress und Angst



BRING BACK OUR NEIGHBOURS

Gemeinsam solidarisch gegen die sächsische Abschiebepolitik

Angst, Wut oder Schlaflosigkeit sind normale Reaktionen deines Körpers, wenn Abschiebegefahr droht. Denn Abschiebegefahr bedeutet sehr großen Stress.

Die Ursache für Abschiebegefahr sind rassistische Gesetze und Behörden. Diese Probleme können wir mit diesen Tipps nicht lösen. Aber vielleicht können dir manche der Tipps helfen, dass du dich selber beruhigen kannst, wenn du Panik hast. Vielleicht können diese Tipps dir helfen, dich stärker zu fühlen und weiterzukämpfen gegen Abschiebungen.

Wenn du große Angst und Panik hast oder wenn du glaubst, du stehst neben dir, außerhalb der Welt, dann hilft es, wenn du etwas intensives schmecken, riechen oder fühlen kannst. Das kann dich aus einem Schock zurückholen: Zum Beispiel kannst du:

- Schmecken: beiße in eine Zitrone oder Chili oder kau einen starken Kaugummi
- Riechen: halte dir starke Gerüche wie Zitrone, Lavendel, Patschuli oder einen für dich angenehmen Duft unter die Nase
- Spüren: Streiche dir mit einem Massageball, einer Bürste oder etwas rauhem über die Haut. Oder du kannst einen Gummi am Handgelenk schnipsen lassen. Du kannst kaltes Wasser über die Hände oder das Gesicht laufen lassen oder heiß-kalt duschen.
- Hören: Hör dein Lieblingslied oder entspannende Geräusche vom Meer, Wind, Regen oder Wald.

Wichtig ist, dass es sich um Strategien handelt, die kurzfristig hilfreich und langfristig nicht schädlich sind. Es geht darum, aus einer Starre der Angst und Panik im Moment herauszukommen, um dann wieder aktiv werden zu können und etwas gegen die Abschiebegefahr zu unternehmen.

Die Angst vor Abschiebung weckt manchmal auch schlimme Erinnerung von Flucht, Krieg und Verfolgung. Die Angst vor Abschiebung selbst kann traumatisierend sein. Professionelle psychologische Therapie ist dann für viele Menschen eine große

Hilfe. Aber besonders für geduldete Menschen ist es sehr schwer, eine Psychotherapie zu bekommen. In Sachsen gibt es die PSZ, psychosoziale Beratungsstellen, die manchmal etwas schneller helfen können und Dolmetscher*innen haben.

PSZ Sachsen
psz-sachsen.de

Auch hier musst du oft einige Wochen warten. Darum findest du hier viele mehrsprachige Informationen zu psychischen Krankheiten, Trauma und Panik und was du selbst tun kannst, um dich besser zu fühlen:

Kostenloses Onlinebuch mit vielen Übungen mit Bildern, Beschreibungen und Audiodateien der Weltgesundheitsorganisation (WHO):

 **beta.bbonlink.de/whode**

Video zu Tapping (keine Sprache nötig):

 **beta.bbonlink.de/tapping**

Videos für geflüchtete Menschen in 17 Sprachen mit Informationen zu Trauma:

 **beta.bbonlink.de/flightandtrauma**

Text- und Audioübungen von Refugee Trauma Help:

 **beta.bbonlink.de/nawade**

Bleib nicht alleine mit deiner Angst: Triff dich mit anderen Menschen, rede über deine Gefühle, frage nach Hilfe. Geh raus und bewege dich (mach Sport, renne, gehe spazieren) gegen die lähmende Angst. Vielen hilft es auch, aktiv zu werden und sich mit anderen gemeinsam gegen Abschiebung zu engagieren. Du kannst etwas tun!

Wenn du niemanden kennst, kannst du hier erste Kontakte zu politisch aktiven Geflüchteten und Unterstützer*innen finden:

Du findest diese Info in der Web-Version



الترجمة إلى العربية
Traducción al español disponible

Translation to English available
Traduction en français disponible

Hier gibt es mehr Infos, was du gegen eine Abschiebung tun kannst
beta.bringbackourneighbours.de//lorgtrstgrstgrstgrstgrstgrstg

Zuletzt aktualisiert: 23.11.2024

Impressum: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden