



# Kopf-Hoch-Team

Telefon 0151-26 96 55 07

E-Mail: [kopfhochteam.stuttgart@yahoo.de](mailto:kopfhochteam.stuttgart@yahoo.de)

Telefon: täglich 18 – 21 Uhr

Persönliche Sprechstunde: Freitag 9 – 12 Uhr

Parkschützerbüro, Urbanstraße 49 A (Hinterhaus)

Stuttgart 21 steht dem Willen und dem Interesse von einem Großteil der Bevölkerung entgegen. Im Rahmen der Aktivitäten gegen Stuttgart 21 setzen wir uns gewaltfrei mit Mitteln des Zivilen Ungehorsams diesem Projekt entgegen.

Aus diesem entschlossenen Weg der gemeinsamen Aktion schöpfen wir einerseits Kraft, andererseits kann es auch passieren, dass wir durch emotional belastende Situationen herausgefordert werden.

**Das Kopf-Hoch-Team will AktivistInnen während Aktionen,  
in und nach belastenden Situationen begleiten und unterstützen!**

## Wer wir sind

Wir sind eine Gruppe von K 21-BefürworterInnen aus dem psycho-sozialen Bereich sowie durch Erfahrungen und sonstige Kenntnisse in diesem Bereich Qualifizierte.

## Was wir tun

Wir sind eine erste Anlaufstelle für Sorgen und Probleme der **K21-BefürworterInnen**. Wir bieten mentale Unterstützung für alle Aktiven und UnterstützerInnen des Widerstands gegen S 21, auch im Vorfeld von Aktionen. Vor allem aber wollen wir bei Aktionen und danach für euch da sein.

Wir haben ein offenes Ohr für euch und eure Fragen zu belastenden Situationen und eine Schulter zum Anlehnen!

## Wir sind für euch da (auch telefonisch)

- bei den Demos
- während Blockaden und Aktionen
- zur Betreuung von Daueraktionen
- zum Zuhören und Trösten
- zum Mutmachen und Weiterkämpfen
- zum OBEN bleiben!

Sprecht uns einfach an – ihr erkennt uns an unseren Magenta-Westen.

## Was wir nicht tun

Wir bieten keine psychologische/psychiatrische Behandlung!

Bei Bedarf können wir euch aber geeignete Personen und/oder Stellen nennen.

Wir nehmen nicht direkt und aktiv an Aktionen teil.

bitte wenden →



**KOPF-HOCH-TEAM**  
Telefon 0151-26 96 55 07  
E-Mail: kopfhochteam.stuttgart@yahoo.de.

---

## Wie könnt ihr mit schwierigen Situationen umgehen? Eine kleine Übersicht.

### Vor der Aktion

Versucht an einem Aktionstraining teilzunehmen.

Schließt euch möglichst einer Bezugsgruppe an, in der ihr euch wohl und gut aufgehoben fühlt.

Macht euch bewusst: Eine eventuelle Räumung kann sehr unterschiedlich verlaufen (z. B. einfaches Wegtragen, Zufügen von Schmerzen).

Besprecht Ängste und Unsicherheiten, z.B. bzgl. Räumung und juristische Konsequenzen, wie weit ihr gehen wollt, wann ihr die Aktion verlassen möchtet, was ihr euch zutraut.

Nehmt genügend zu trinken und zu essen mit, evtl. eine Decke und warme Kleidung!

### Bei der Aktion

Bei Aktionen nur das machen, was ihr selbst wollt und wo ihr voll und ganz dahinter steht! Halt gebende Menschen sollten in unmittelbarer Nähe sein, bleibt in eurer Bezugsgruppe! Ihr könnt die Aktion oder Blockade jederzeit verlassen, wenn euch die Situation stark belastet!

Keine Panik bei Kolonnen von Einsatzfahrzeugen der Polizei! Nicht jede Kolonne bedeutet gleich einen Großeinsatz. Meistens ist es der Schichtwechsel oder das Austauschen von Einsatzkräften was derartige Bewegungen auslöst.

Vor und **nach** einer Festnahme durch die Polizei den Ermittlungsausschuss anrufen.

**EA Telefon: 0176-38501758** (Nummer auf den Arm schreiben!)

### Nach der Aktion

Sollte eine belastende Situation eingetreten sein, *kann* es sein, dass ihr direkt oder verzögert mit heftigen Gefühlen (Angst, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Wut) und starker körperlicher Erregung reagiert. Es kann auch sein, dass ihr euch wie betäubt, abgetrennt von der Welt oder wie in Watte gepackt fühlt – oder andere euch so wahrnehmen.

Was ihr dann im Umgang mit den Reaktionen auf belastenden Situationen als hilfreich erlebt, kann sehr unterschiedlich sein. Vielleicht unterstützt euch der intensive Austausch in der Bezugsgruppe über das Erlebte, vielleicht braucht ihr aber erst einmal Raum für euch allein.

In jedem Fall ist es wichtig, darüber zu sprechen, denn ein Gespräch hilft beim Verarbeiten. Falls es euch trotzdem innerhalb von ein paar Tagen nicht besser geht, ist es ratsam psychologische Hilfe zu suchen.

***Das Kopf-Hoch-Team ist für euch da, um euch zu begleiten, zu unterstützen und in erster Linie emotionale Erste Hilfe zu leisten!***