

Umgang mit traumatischen Erlebnissen von Geflüchteten in der ehrenamtlichen Arbeit

Dipl.-Psych. Sandra Hindelang

Dipl.-Sozpäd. (FH) Ingrid Raab-Neiser

Beratungsstelle für seelische Gesundheit

Kreis-Caritasverband Landau an der Isar e. V.

28.04.2022



Überblick

caritas

- Wesentliche Faktoren in der Situation der Geflüchteten
- Auswirkungen der (traumatischen) Erlebnisse auf Erwachsene und Kinder
- Welche Art von Unterstützung ist derzeit hilfreich und sinnvoll?
- Grenzen der Hilfe und Grenzen der Helfer*innen
- Aspekte der Selbstfürsorge bei Helfer*innen
- Möglichkeit zum Austausch und für Fragen
- Hilfreiche Links

Wesentliche Faktoren in der Situation der Geflüchteten

caritas

- Plötzliche Veränderung des gesamten Lebens
- Verlust des Gefühls von Sicherheit und von gewohnten Strukturen
- Akute existenzielle Bedrohung
- Zerstörung des gesamten Lebensumfelds
- Alles Vertraute, Wohnung/Haus, gesamten Besitz zurücklassen müssen

Wesentliche Faktoren in der Situation der Geflüchteten

caritas

- Kaum Abschied nehmen können
- Trennung vom Partner, von Familienmitgliedern, Freunden (auch von Haustieren)
- Große Angst um die Zurückgelassenen
- Konfrontation mit fremder Sprache und unbekanntem Strukturen
- Fluchterfahrungen

Wesentliche Faktoren in der Situation geflüchteter Kinder

caritas

- Fühlen sich meist nicht in Sicherheit und schutzlos
- Vermissen zurückgelassene Angehörige, von ihnen getrennte Freunde
- Haben viele Verluste erlitten
- Haben teilweise Schuldgefühle, weil sie gehen durften und Angehörige nicht
- Übernehmen z. T. Rollen von Erwachsenen
- Haben teilweise das Gefühl, funktionieren zu müssen, niemanden belasten zu dürfen, die Mutter trösten zu müssen...
- Können sich nicht verständigen

Auswirkungen der (traumatischen) Erlebnisse

caritas

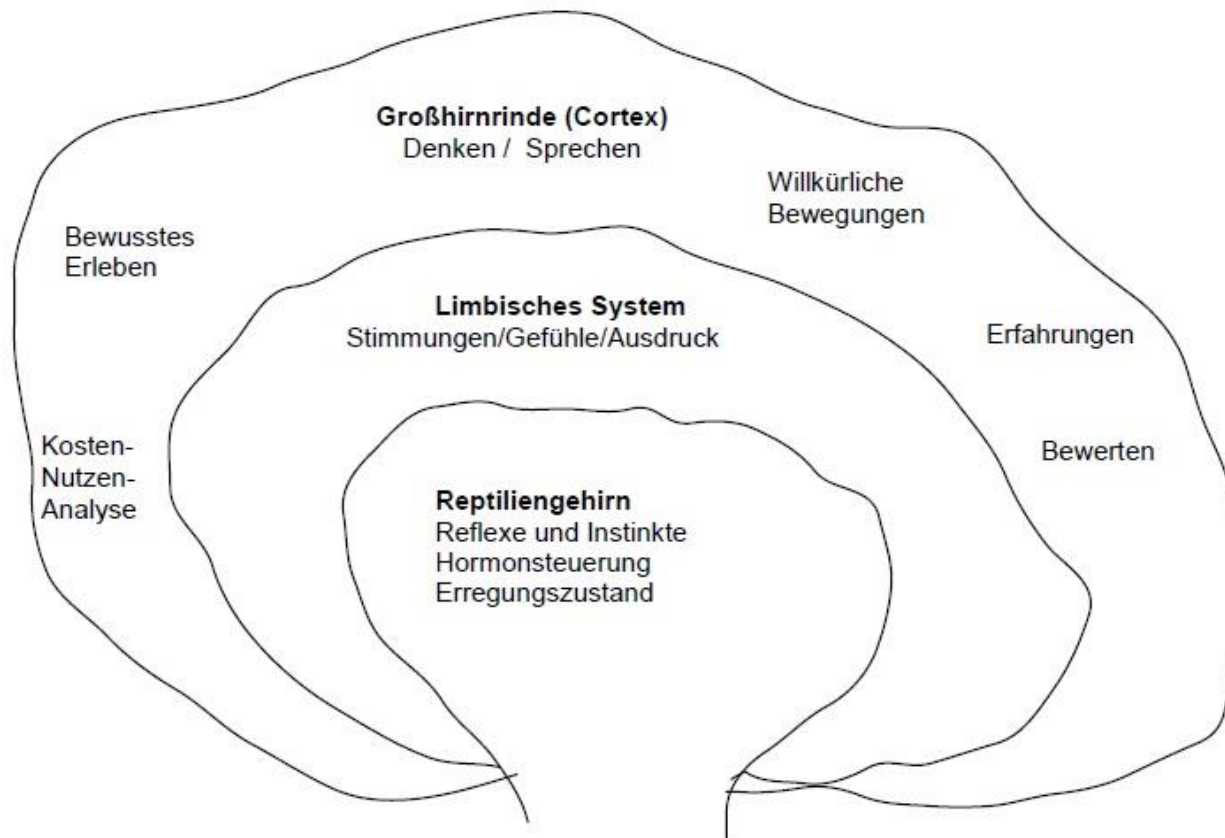
Was ist ein Trauma?

- Ein Trauma (griech.: Wunde) entsteht durch ein belastendes Ereignis oder eine Situation, die von der betreffenden Person nicht bewältigt und verarbeitet werden kann
- „Seelische Verletzung“
- Ist oft Resultat von Gewalteinwirkung (sowohl physisch wie psychisch)

Auswirkungen der (traumatischen) Erlebnisse

caritas

Das Zwiebelschalenmodell des Gehirns (G. Hüther)



Auswirkungen der (traumatischen) Erlebnisse

caritas

Akute Belastungsreaktion

- Reaktion auf eine außergewöhnliche körperliche oder seelische Belastung
- Klingt i. d. R. innerhalb kürzerer Zeit wieder ab
- Individuelle Bewältigungsmechanismen und die äußere Situation spielen beim Auftreten und beim Schweregrad eine wichtige Rolle
- Anfänglich Zustand von „Betäubung“, danach Depression, Angst, Ärger, Verzweiflung, Überaktivität und/oder Rückzug
- Die Symptome sind sehr verschieden

Auswirkungen der (traumatischen) Erlebnisse

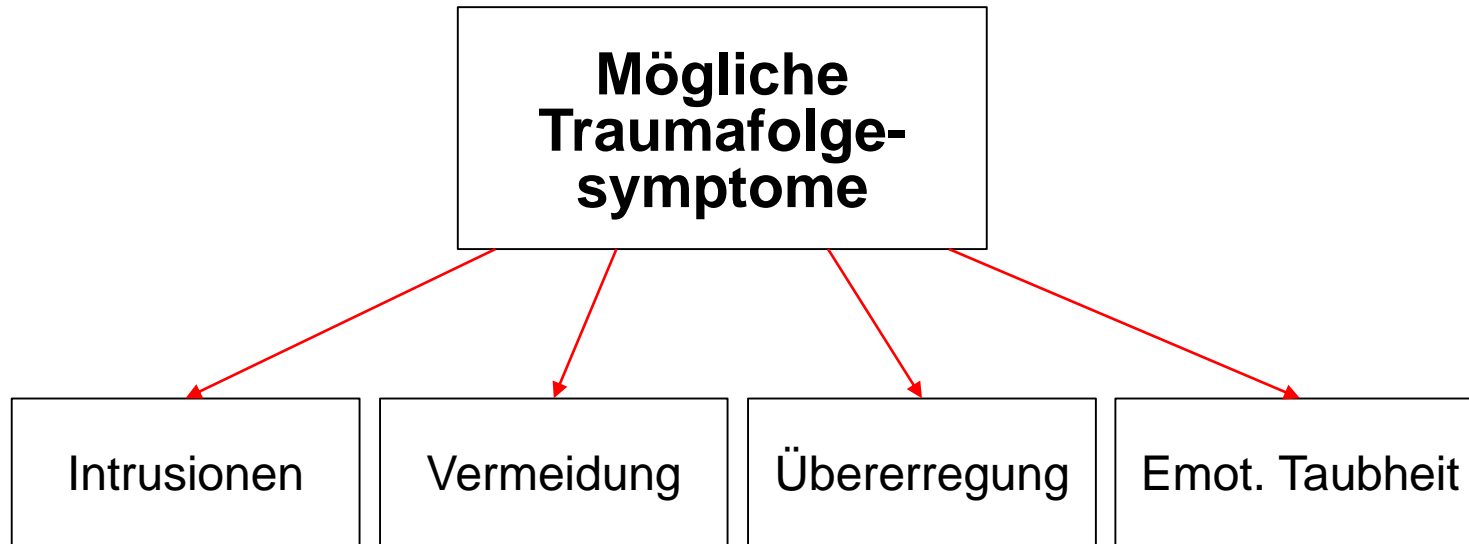
caritas

Ob die Belastungsreaktion zeitnah wieder abklingt, oder sich eine längerfristige Traumafolgestörung daraus entwickelt, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- sozialer Unterstützung
- dem Vorliegen vorheriger traumatischer Erlebnisse
- der Schwere des Traumas (je länger und je öfter, desto schwerer)
- dem Alter
- der Ursache (z. B. Naturkatastrophe oder von Menschen verursacht)
- psychiatrischen Vorerkrankungen
- ...

Auswirkungen der (traumatischen) Erlebnisse

caritas



Auswirkungen der (traumatischen) Erlebnisse

caritas

Intrusionen (Flashbacks)	Vermeidung (Konstriktion)	Übererregung (Hyperarousel)	Emot. Taubheit (Numbing)	Sonst. Symptome
<ul style="list-style-type: none"> – Unfreiwilliges Wiedererleben der traumat. Situation (Bilder, Gefühle, Empfindungen, Alpträume) – Ausgelöst durch sog. Trigger (Geräusche, Worte/Sätze, Gerüche, Berührung, Orte) – gehen einher mit Angst- und Panikattacken, Schwitzen, Zittern, körperl. Aggression etc. 	<ul style="list-style-type: none"> – Meiden bestimmter Situationen, Orte, Menschen, die Erinnerungen auslösen könnten – Aktionsradius eines Menschen kann dadurch stark eingeschränkt werden 	<ul style="list-style-type: none"> – ständige Alarmbereitschaft (Stresshormon-Level ↑) – Gefahr ↔ harmlos kann nicht mehr unterschieden werden – Allg. Unruhe, Hyperaktivität, plötzliche aggr. Impulsdurchbrüche, Reizbarkeit, Störungen der Konzentration und des Gedächtnisses, Schlafstörungen etc. 	<ul style="list-style-type: none"> – Gefühl, nicht ganz da zu sein, sich emotional wie taub fühlen – bestimmte Gefühle oder Empfindungen sind abgespalten und nicht wahrnehmbar – Nicht-wahrhaben-wollen, Verleugnung, Nicht-Wissen, verzögerte oder ausbleibende Reaktionen 	<ul style="list-style-type: none"> – Erschöpfung – Mangelnde Belastbarkeit – Lustlosigkeit – Appetitlosigkeit – Trauer

Mögliche Traumafolgesymptome (Erwachsene und Jugendliche)

Auswirkungen der (traumatischen) Erlebnisse

caritas

Intrusionen	Vermeidung	Übererregung	Regression	Somatisierung
<ul style="list-style-type: none"> – Schlafstörungen – Alpträume – Reinszenierungen (beim Malen oder Spielen) 	<ul style="list-style-type: none"> – Soz. Rückzug – Scheu – Eingeengtes Spielverhalten – Weniger Exploration 	<ul style="list-style-type: none"> – Unruhe – Konzentrationsprobleme – Lernschwierigkeiten – Probleme bei der Impulskontrolle – Erhöhte Aggressionsbereitschaft 	<ul style="list-style-type: none"> – Ängste – Gefühl der Hilflosigkeit – Klammern an die Eltern – Entwicklungsverzögerungen – Einnässen 	<ul style="list-style-type: none"> – Bauchweh – Kopfweh – Diverse andere körperl. Beschwerden

Mögliche Traumafolgesymptome (Kinder)

Auswirkungen der (traumatischen) Erlebnisse

caritas

Intrusionen	Vermeidung	Übererregung	Regression	Somatisierung
<ul style="list-style-type: none"> – Schlafstörungen – Im Schlaf schreien, ohne wach zu werden 	<ul style="list-style-type: none"> – Scheu – Schreien, wenn fremde Person das Kind anschaut/anspricht – Eingeeengtes Spielverhalten – Weniger Exploration 	<ul style="list-style-type: none"> – Unruhe – Weinen/Wimmern (vor allem, wenn keine vertrauten Personen in der Nähe sind) 	<ul style="list-style-type: none"> – Klammern an die Eltern oder vertraute Personen – Entwicklungsverzögerungen 	<ul style="list-style-type: none"> – Nicht richtig trinken oder essen wollen

Mögliche Traumafolgesymptome (Säuglinge und Kleinkinder)

Welche Unterstützung ist derzeit hilfreich und sinnvoll?

caritas

- Sinnvolle Haltung von Helfern
- Unterstützungsmöglichkeiten für
geflüchtete Menschen
- Bedarf der Kinder
- Umgang mit traumatischen
Erfahrungen im Alltag

■ **Beziehung und Stabilität werden als hilfreich empfunden:**

- Sicherheit vermitteln - ehrlich sein
- Grenzen achten
- Wertschätzung – Begegnung auf Augenhöhe
- Wahlmöglichkeiten lassen
- an Selbstwirksamkeit glauben
- Angelegenheiten miteinander entscheiden / regeln

Unterstützungsmöglichkeiten für geflüchtete Menschen

caritas

- Das Gefühl vermitteln, willkommen zu sein
- Gefühl der Sicherheit geben
- Rückzugsmöglichkeiten schaffen
- Eigenständigkeit zulassen, die durch Helfer unterstützt wird
- Unterstützung nach Bedarf anbieten (in Alltagssituationen, bei Behörden, etc.)

Unterstützungsmöglichkeiten für geflüchtete Menschen

caritas

- Vertraulichkeit wahren
- Privatsphäre achten
- Nur realistische Zusagen machen und einhalten
- Positive Erfahrungen ermöglichen (hilfreich sind Worte, Gesten, usw.)
- Interesse an der Person, auch an den Unterschieden zeigen
- Angebote dürfen abgelehnt werden
- Klare Kommunikation von Regeln

Bedarf der Kinder

- Gefühl der Sicherheit
- Wertschätzende Begleitung
- Bewegungsmöglichkeiten
- Stärkende Aktivitäten, z.B. selber musizieren, malen, altersgerechte Spielsachen,...
- Die Umgebung erkunden, evtl. Begleitung organisieren
- Kontakt zu Gleichaltrigen
- Integrationsmöglichkeiten (Fußball, Sport, Chor, ...)

Umgang mit traumatischen Erfahrungen im Alltag

caritas

- Keine detaillierten Schilderungen erfragen
- Feinfühligkeit bzgl. Beschämung, Peinlichkeiten, Schuld oder unerklärlichen Schmerzen
- Reden oder Schweigen über das Erlebte - beides ist ok.
- Erzählungen stoppen, wenn Anspannungen spürbar werden
- Ablenken durch Themenwechsel
- Transparenz durch Ansprechen herstellen: *„Ich merke, es geht Ihnen schlecht. Sollen wir stattdessen über ... sprechen?“*
- **Keine Therapeutenrolle übernehmen**

Grenzen der Hilfe

caritas

■ Unterbringung und Versorgung

- Sich gewahr werden, was **hier und heute** machbar ist
- Möglicherweise sind optimale Rahmenbedingungen nicht realisierbar
- Zusammenarbeit der Helfer/ Institutionen beachten
- Grenzen der Machbarkeit tolerieren
- Keine schnelle Lösung möglich
- Entscheidungen von Behörden akzeptieren
-

■ Flüchtende Menschen

- Persönliche Grenzen achten - keine Überfürsorge
- Tempo des Gegenübers belassen
- Keine Ungläubigkeit zeigen, Erzählungen stehen lassen
- Reaktionen nicht persönlich nehmen, da sie möglicherweise auf den Erlebnissen gründen
- Traumabedingte Symptome (Schreckreaktionen bei Knall, Alpträume) aushalten
- Kulturelle Unterschiede (Religion, Umgang mit Kindern, Ernährung, usw.) möglicherweise unverständlich
-

Grenzen der Helfer*innen

caritas

- Anzeichen von Überforderung bei sich selber wahrnehmen
 - Weil es enorm viel zu tun gibt, engagieren sich gewissenhafte Menschen um so stärker
 - Warnsignale zeigen sich im Denken, Fühlen, Verhalten und auf körperlicher Ebene

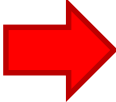
- Sekundäre Traumatisierung möglich (Burnout!)
 - Abstumpfung
 - Zynismus oder Verzweiflung
 - Aufgeben wollen
 - Aus Mitgefühl wird Gleichgültigkeit oder Ärger

- Konfrontation mit der eigenen Geschichte oder Eltern/Großeltern möglich

Grenzen der Helfer*innen

caritas

- Sich bewusst emotional abgrenzen
- Nicht zu viel Verantwortung auf die eigenen Schultern nehmen
- Eigene Bedürfnisse und Wünsche auch wahrnehmen, evtl. zeitliche Begrenzung der Hilfe
- Eigene finanzielle Überlastung im Blick haben
- Eigene politische Überzeugungen ausklammern

 **In der Kraft bleiben – das gesunde Maß halten**

Aspekte der Selbstfürsorge bei Helfer*innen

caritas

- **Man kann nur helfen, wenn man selbst gut für sich sorgt!**
- Machen Sie Pausen
- Bleiben Sie in Kontakt mit sich selber
- Bewahren Sie das Gleichgewicht zwischen Helfen und Ihrem Privatleben
- Holen Sie sich Hilfe
- Hilfe ist verteilt auf viele Schultern
- Mitgefühl statt Mitleid

Es kommt auf Dich an, aber es hängt nicht von Dir ab

(Maria Heller, Trauma Hilfe Zentrum München e. V.)

caritas



**Gerne beantworten wir
Ihre Fragen**

Hilfreiche Links

caritas

- Psychologische Hotline des Klinikums Ingolstadt für Ukraine-Flüchtlinge:
<https://www.in-direkt.de/news/24171/klinikum-ingolstadt-startet-in-deutschland-erste-psychologische-hotline-fuer-ukraine-fluechtlinge/>
- Sicherheitsinformationen:
<https://www.jadwiga-online.de/sicherheitsinformationen>
- Anleitung für Trost-Pakete für ankommende ukrainische Geflüchtete:
<https://www.verlustcoaching.de/downloads/>
- AETAS-Kinderstiftung – Ukraine Hilfe:
<https://www.aetas-kinderstiftung.de/unser-angebot/beratungen/traumahilfe-krieg-in-der-ukraine-ukrainisch/>
<https://www.aetas-kinderstiftung.de/unser-angebot/beratungen/traumahilfe-krieg-in-der-ukraine/>

Hilfreiche Links

caritas

- Deutschlern-PDF der Flüchtlingshilfe MUC:
http://fluechtlingshilfe-muenchen.de/wp-content/uploads/2021/10/Fluechtlingshilfe_Deutschheft_Ukrainisch.pdf
- Ukrainisch/Deutsch Bilderwörterbuch mit den wichtigsten Begriffen für zu Hause:
<https://tueftelakademie.de/fuer-zuhause/bilderwoerterbuch/>
- Übersicht von ukrainischen Schulbüchern, für Deutsch als Fremdsprache. Die Bücher sind frei zugänglich.
<https://www.wasserburger-stimme.de/blog/2022/03/19/hilfe-fuer-die-kinder-bei-uns-aus-der-ukraine/>

Hilfreiche Links

caritas

- Padlets mit hilfreichen Infos und Links:
- <https://padlet.com/erkoc/Ukrainekrieg>
- <https://padlet.com/Kirchenvorstand/6uolhogt35oq3uny>
- YouTube-Video zur Selbstregulation in ukrainischer Sprache:
https://www.youtube.com/results?search_query=helpers+circle
- Weitere YouTube-Videos von Refugio zum Thema „Trauma“
- Infos des TraumaHilfeZentrums Nürnberg:
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwixtsq1sov3AhXigf0HHaxLCjYQFnoECAwQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.thzn.org%2F&usg=AOvVaw2SFOFL58sOh2dHUr0cb6FA>