

„Erste Hilfe-Kofferchen“ – pädagogische Interventionsmöglichkeiten für den Alltag

Psychische Auffälligkeiten, wie z. B. tiefe Abwesenheitszustände, Erinnerungslücken, intensive Gefühls- und Erregungszustände, können ohne erkennbaren oder scheinbar nichtigen Anlass auftreten. Hierauf sollte mit Ruhe und Festigkeit eingegangen werden. Folgende Anregungen können Ihnen dafür eine Orientierung geben:

Überflutende Erinnerungen

- Traumatische Erinnerungen der jungen Menschen sollten zu deren Schutz als auch zum Schutz des/der Mitarbeiter/in begrenzt werden. Traumatische Erinnerungen könnten durch fachlich nicht angeleitete Wiederholung vertieft und intensiviert werden, was vermieden werden muss.
- Keine traumatischen Details erfragen, Schilderungen der jungen Menschen ggf. angemessen unterbrechen.
- Soweit möglich, sollten auslösende Reize („Trigger“) für überflutende Erinnerungs- und emotionale Zustände identifiziert und vermieden werden.
- Bei stillen Abwesenheitszuständen, den jungen Menschen ansprechen, auf das „Hier-und-Jetzt“ fokussieren.

Bei impulsiven Erregungszuständen

- Schutz geht vor: Erforderlich ist Begrenzung von selbst- und fremdgefährdenden Verhaltensweisen,
- auf Deeskalation der Situation hinwirken,
- sichere und möglichst ruhige äußere Rahmenbedingungen schaffen,

- nach Beruhigung der Situation: Problemverhalten sachlich ansprechen,
- Mögliche Folgen und Gefahren benennen (Beziehungsaussagen dazu vermeiden),
- einen subjektiven (guten) Sinn hinter einem Problemverhalten vermuten und erfragen,
- Signal setzen: „Wir machen weiter, wir sind nicht gekränkt!“

Bei Angstzuständen

- Ansprechpartner sein, Erreichbarkeit sicherstellen.

Bei Ein- und Durchschlafstörungen

- aufregenden Input vermeiden (Fernsehprogramm!),
- Entwicklung eines (ruhigen) Abendrituals (eventuell auch in der Gruppe).

Kooperation mit anderen Fachkräften

Bei Auftreten von mentalen Abwesenheitszuständen oder Erinnerungslücken oder psychosomatischen Symptomen muss im Vorfeld eine medizinische Abklärung stehen, da auch organische Ursachen dafür vorliegen können.

Diese Handreichung kann nur eine Orientierungshilfe für den pädagogischen Alltag mit den jungen Menschen nach Migration und traumatischen Erfahrungen liefern. Im Zweifel sollten Sie fachliche Beratung hinzuziehen. Bei Störungen sollte eine Zusammenarbeit zwischen pädagogischen und psychotherapeutisch/ psychiatrischen/medizinischen Fachkräften erfolgen.

JPPD

Alle Bilder © pixabay.de 2016

Jugendpsychologischer und -psychiatrischer Dienst

Fachamt Jugend- und Familienhilfe
Jugendpsychologischer und -psychiatrischer Dienst
Südring 30 a, 22303 Hamburg

Telefon: 4 28 63 61 98
Fax: 4 27 90 46 24
Mail: JPPD@hamburg-nord.hamburg.de
www.hamburg.de/hamburg-nord/jppd/

Information zu psychischen
Symptomen nach Migration und
traumatischen Erlebnissen

Was ist eine traumatische Situation?

Der Mensch ist darauf eingerichtet, in lebensbedrohlichen Situationen, sich entweder aktiv zu verteidigen („Kampfmodus“) oder zu fliehen („Fluchtmodus“), um größtmögliche Kontrolle über die existenzbedrohende Situation zu behalten. In einer traumatischen Situation ist beides nicht möglich („Nichts-geht-mehr-Situation“). Der Mensch hat keine Kontrolle mehr über den weiteren Verlauf der Situation. Er ist ihr ausgeliefert. In diesem Fall reagiert er reflexartig in einem Notfall-Programm: Die Wahrnehmung wird auf das Nötigste beschränkt und verzerrt. Schmerzempfindungen werden ausgeschaltet, Körperfunktionen werden auf überlebensnotwendiges Niveau heruntergefahren („Traumatische Starre“). Dieses Programm dient dem Überleben und der Verringerung von Schmerz und Panik in der traumatischen Situation.

Wie reagieren Menschen auf traumatische Erlebnisse?

Psychische und körperliche Folgen nach traumatischem Stress sind zunächst normale und überlebensnotwendige Reaktionsmuster des Menschen. Traumatische Lebensereignisse können Spuren in der Wahrnehmung des Menschen hinterlassen. Dies ist sinnvoll, denn das dient dem Überleben, indem der Mensch schnell und reflexartig mit einem Verhaltensmuster auf kritische Schlüsselreize in seiner Umwelt reagieren kann. Ziel nach einer traumatischen Situation ist es, wieder größtmögliches Kontroll- und Sicherheitsempfinden herzustellen. Schwere und Häufigkeit von traumatischen Ereignissen erhöhen jedoch die Gefahr, dass auch „neutrale Reize“ (Trigger), außerhalb von Gefahrensituationen, das Überlebensmuster auslösen oder Psyche und Körper in einem chronischen Alarmzustand bleiben.

Was sind Störungsanzeichen nach erlittenen traumatischen Erlebnissen?

Nach akuten traumatischen Ereignissen muss mit heftigen emotionalen Reaktionen gerechnet werden. Eine Stabilisierung ist erst zu erreichen, nachdem dauerhaft sichere Lebensbedingungen eingetreten sind. Von einer psychischen Störung wird erst gesprochen, wenn die Symptome länger anhalten. Folgende Störungen können nach traumatischem Stress auftreten:

1. Übererregung

- Chronischer Alarmzustand von Körper und Psyche. Der Mensch bleibt in permanenter Reaktionsbereitschaft.
- Unruhe, Bewegungsdrang, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen.

2. Überwältigende Erinnerungen

- „Flash-backs“ sind Erinnerungen oder Erinnerungsteile von traumatischen Erlebnissen und den entsprechenden Gefühlen, die sich anfühlen wie Erlebnisse im Hier-und-Jetzt. Sie können von neutralen Reizen ausgelöst werden, die Erinnerungsfragmenten einer traumatischen Situation ähneln („Trigger“).
- Alpträume



3. Vermeidungsverhalten

- Vermeidung von Aktivitäten und Situationen, die negative Erinnerungen oder Gefühle wachrufen,
- Gefühl des betäubt seins, körperliche Lähmung, Stumpfheit, Gleichgültigkeit,
- Abwesenheitszustände, ins Leere starren, wie weggeschaltet-sein, Erinnerungslücken.

4. Verhaltensänderung

- Angst, Panikattacken,
- Depressionen,
- Kopfschmerzen u. andere Schmerzsymptome,
- Schuldgefühle,
- Suizidgedanken,
- Selbstverletzungen,
- Drogen- / Alkoholkonsum,
- Impulsivität,
- Übermäßige soziale Anpassung,
- Erdulden oder Inkaufnahme schädigender Erlebnisse.



Pädagogische Unterstützung für junge Menschen, die mit Folgen von Migration und traumatischen Erlebnissen zu kämpfen haben

Vorrangig ist es erforderlich, räumlich und emotional sichere Lebensbedingungen herzustellen. Den jungen Menschen sollten die psychischen Reaktionen auf traumatische Erlebnisse erklärt werden. Dies sind normale Reaktionen von Menschen auf unnormale Situationen. Die Psyche und der Körper müssen sich erst wieder auf normale Lebensbedingungen einstellen.

Hierbei hilft

- für die jungen Menschen ansprechbar sein,
- positive Beziehungsgestaltung, Interesse für Leben, Herkunft und Geschichte des jungen Menschen,
- sichere Beziehungen anbieten,
- Sicherheit in Tagesabläufen herstellen,
- Interkultureller Austausch (z. B. Kochabende o. ä.), Schaffung eines Gemeinschaftsgefühls, gemeinsamer Ziele,
- kulturelle Aufklärung: Information und Austausch kulturell bedingter Unterschiede in Kommunikation und Regeln des Zusammenlebens,
- Ressourcen der jungen Menschen erkennen, ansprechen, fördern,
- positive Zukunftsideen fördern, negative Selbstbilder begrenzen,
- Ablenkung und Beschäftigung mit positiven Erlebnisangeboten z. B. Sport, Musik, Spiele,
- Möglichkeit von Ruhe und Rückzugsmöglichkeiten anbieten,
- Einbeziehung der jungen Erwachsenen in Entscheidungen, die sie selber betreffen.