

## **Umgang mit traumatisierten Geflüchteten**

Referentin: Dipl. Psych. Ursula Meier-Kolcu  
Datum: 23.9.2016



# Umgang mit traumatisierten Geflüchteten

## Inhaltsverzeichnis:

- Was ist ein psychisches Trauma?
- Mögliche Folgen von psychischer Traumatisierung
- Respektvolle Haltung
- Wichtige Komponenten und hilfreiche Verhaltensweisen von Helfenden
- Was man nicht tun sollte
- Psychohygiene: wie kann ich mich selbst schützen?



# Umgang mit traumatisierten Geflüchteten

## Was ist ein psychisches Trauma?

Innere Reaktion auf äußere Prozesse, die zerstörerisch auf einen Menschen einwirken; ein Trauma entsteht, wenn das Ereignis die Verarbeitungsmöglichkeiten des Menschen überfordern

Traumatisierte Flüchtlinge haben Menschenrechtsverletzungen erlebt - es geht hier nicht nur um „psychische Krankheit“ oder eine Symptomatik; zur Verfügungstellung angemessener Behandlung und Hilfen: ist auch Signal zur Anerkennung des Leides

Reaktion auf Trauma: die Seele stellt sich tot, viele normale Funktionen und Gedächtnisleistungen werden blockiert; das Ereignis wird fragmentiert und unsystematisch gespeichert



# Umgang mit traumatisierten Geflüchteten

## Mögliche Folgen von psychischer Traumatisierung

Vermeidung von Situationen, die mit den traumatischen Ereignissen in Zusammenhang stehen

Übererregung: ständige Anspannung (u.U. mit Schmerzen), Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme, Schlafprobleme Stimmungsschwankungen, Schreckhaftigkeit

Ungewollte und nicht kontrollierbare Erinnerungen an das Erlebte, „eingebrennte“ Sinneseindrücke

Fehlende oder bruchstückhafte Erinnerung: nicht erinnern, Gefühle sind abgespalten, der Körper erinnert sich, der/die Betroffene kann sich Körperreaktionen nicht erklären



# Umgang mit traumatisierten Geflüchteten

## Mögliche längerfristige Auswirkungen nicht behandelter Traumata:

Rückzug aus sozialen Beziehungen

Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit, Suizidalität

generalisierte Ängste

psychosomatische Beschwerden

psychische Symptome wie Verfolgungsängste

allgemeines Misstrauen

Aggressionen

Schuld- und Schamgefühle



# Umgang mit traumatisierten Geflüchteten



## Respektvolle Haltung

Wichtig: besondere Sensibilität gegenüber traumatisierten Menschen

keine Laiendiagnosen („du bist traumatisiert“) – bedeutet für viele: du bist krank, du bist verrückt

Nicht der Person die Schuld für ihren Zustand geben

Menschen da abholen, wo er/sie steht:

Respekt vor dem nein (auch wenn wir etwas anderes für richtig halten)

Traumatisierte Menschen nicht nur als Opfer sehen, sondern als Überlebende (gelungene Flucht, sich in Sicherheit gebracht)

Beziehungsaufbau kann stockend sein: nach Gewalterfahrung kann das Vertrauen in andere grundsätzlich gestört sein; kann hilfreich sein zu besprechen: was hat ihn/sie enttäuscht? Was kann Enttäuschung vermindern?

# Umgang mit traumatisierten Geflüchteten

## Wichtige Komponenten und hilfreiche Verhaltensweisen von Helfenden

Zuhören können: darauf eingehen, wenn der Wunsch zu erzählen besteht; sprechen *kann* helfen, besser zu verstehen und zu verarbeiten

Gesprächsangebot machen, nicht abwiegeln, nicht drängen; ungünstig: „da brauchen Sie jetzt nicht drüber nachdenken“ oder „da müssen Sie unbedingt drüber sprechen“; der/die Betroffene entscheidet, wann und mit wem er/sie sprechen möchte

Geduld haben, - gelassen reagieren: sich Zeit lassen

Für sich selbst Unterstützung suchen: mögliche Überforderungsgefühle sind normal: wo kann ich Fragen stellen und Probleme besprechen, die im Kontakt auftauchen





# Umgang mit traumatisierten Geflüchteten

## Wichtige Komponenten und hilfreiche Verhaltensweisen von Helfenden

Informationen und Erklärung geben: Symptome als normale Reaktionen auf schlimme Erfahrungen einordnen; auch Gefühlsausbrüche, angstmachende Gedanken wie „ich werde verrückt“; Beschwerden ernst nehmen;

Entspannung fördern: welche Entspannungsmöglichkeiten gab es u.U. vor dem belastenden Ereignis; woran kann man anknüpfen?

Normalität herstellen und wiederfinden: Unterstützung bei der Planung normaler Tagesabläufe: Einkauf, Freizeit, soziale Kontakte, Feste

Selbstgefühl stärken: Anerkennung für Leistungen in der Vergangenheit, Betonung von kleinen Fortschritten und Erfolgen, positive Rückmeldung geben, Stärken hervorheben, gemeinsam Lachen

Name

Titel Vortrag

Datum



Psychotherapeutenkammer  
HAMBURG





# Umgang mit traumatisierten Geflüchteten

## Wichtige Komponenten und hilfreiche Verhaltensweisen von Helfenden

Selbstwirksamkeit stärken: unterstützen, aber nicht zu viel abnehmen; durch Unterstützung, Handlungsspielräume eröffnen, in der er/sie sich als erfolgreich Handelnde/r wahrnehmen kann

Gegen Verallgemeinerung arbeiten: extreme Bewertungen („alles“, „nichts“, „immer“, „nie“) aufgreifen, anhand von Alternativbeispielen relativieren

# Umgang mit traumatisierten Geflüchteten

## Was man nicht tun sollte

Alles genau wissen wollen (Reaktivierung des Traumas): detaillierte Nachfragen sind meist nicht hilfreich, weil sie zu sehr in das Trauma hineinführen

Überschütten: nicht die Erfahrung provozieren, keine Kontrolle über das Geschehen zu haben; wichtig: langsam sein, genug Zeit geben, um sich selbst zu entscheiden

Bevormunden (= Wiederholung der Opfer-Erfahrung)

Unmögliches Versprechen: unmögliche Versprechungen führen unweigerlich zu einer erneuten Enttäuschung; passiert oft aus dem Gefühl der Hilflosigkeit (wichtig: sich Hilfe suchen)

# Umgang mit traumatisierten Geflüchteten

## Was man nicht tun sollte

Stigmatisieren: „du bist traumatisiert“ als Festlegung, Eigenschaft einer Person, die kaum Veränderung zulässt

Gemeinsam erstarren: normale Reaktion auf das schlimme Erleben oder die aktuelle Situation des Gegenübers: Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht; wenn das jedoch zur Erstarrung führt: Supervision suchen



# Umgang mit traumatisierten Geflüchteten

## Psychohygiene: wie kann ich mich selbst schützen?

Zur Vorbeugung von Überforderung:

Austausch im Team, Intervention

Fachberatung, Supervision, wenn persönliche Betroffenheit zu stark wird: über eigene Befindlichkeit sprechen; wichtig, um weiteres Vorgehen zu planen und um professionelle Distanz wiederzugewinnen

Professionelle Distanz: gute klare Zeitstruktur (was mache ich wann, mit wem, wie lange); Klarheit und Transparenz: was ist meine Rolle, was kann ich tun, was nicht; eigene Belastbarkeit einschätzen, Belastungsgrenzen ansprechen (nicht leicht, Austausch mit KollegInnen) Grenzen setzen ist ok; Unterstützungsnetz aktivieren (bin nicht allein); Verantwortung da lassen, wo sie hingehört; eigenen Aufgabenbereich und eigene Grenzen im Blick haben

Name

Titel Vortrag

Datum

# Umgang mit traumatisierten Geflüchteten

## Quelle:

Hilfe für den Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen; Ulrike Schneck, refugio stuttgart eV. Regionalstelle Tübingen

BPtK: Ratgeber für Flüchtlingshelfer: wie kann ich traumatisierten Flüchtlingen helfen? Ein Ratgeber für Haupt- und ehrenamtliche Helfer