

Traumatisierung bei Flüchtlingen

Was ist ein Trauma?

Trauma, Traumatisierung bedeutet:

die Betroffenen sind einem belastenden Ereignis oder einer Situation mit außergewöhnlicher Bedrohung oder von katastrophalem Ausmaß ausgesetzt, die bei fast jedem eine tiefe Verstörung hervorrufen würde

Nicht alle werden krank

Die Reaktion auf das Ereignis hängt u. a. ab von

- der Schwere des bedrohlichen Ereignisses
- der persönlichen Vorerfahrung
- Strukturen in der Umgebung, die auffangend oder entlastend wirken
- kulturellen Faktoren

Re-Traumatisierung

Werden Situationen durchlebt, die an das belastende Ereignis erinnern, kann das zur Re-Traumatisierung führen.

- das Erlebnis taucht in Träumen auf
- es tauchen Illusionen und Halluzinationen auf
- in sog. „Flashbacks“ (Rückblenden) fühlen sich die Betroffenen zurückversetzt
- es entsteht psychischer Stress

Trauma ist nicht gleich Trauma

- Typ I: plötzliches, unvorhersehbares, unbeabsichtigtes Erlebnis (z.B. Unfall, Naturkatastrophe)
- Typ II: „man-made“, bewusst durch Mitmenschen zugefügte Gewalt oder Folter
 - Vertrauen in die Welt / in andere Menschen wird erschüttert, schwerer zu verarbeiten
 - Beispiele: Gewalt, Zeugenschaft bei Gewaltausübung, Zwangsprostitution, eigene Täterschaft, Zerstörung des Hauses

Traumatische Erfahrungen Flüchtlingen

- ▶ Mehrzahl der Flüchtlinge stammt aus aktuellen Kriegs- / Konfliktgebieten (Syrien, Irak, Afghanistan ...)
- ▶ Krieg, Vertreibung, Zerstörung des Heimatortes
- ▶ Haft, Folter, Todesdrohungen
- ▶ Zeugenschaft bei Gewalt / Morden
- ▶ Sexualisierte Gewalt, Vergewaltigung
- ▶ Beschneidung, Zwangsheirat
- ▶ Zwangsprostitution
- ▶ Eigene Täterschaft z.B. KindersoldatInnen
- ▶ Lebensgefahr / Gewalt auf der Flucht
- ▶ Übergriffe in Deutschland
u. a.

Symptome für eine Traumatisierung

- Psychisch:
 - Alpträume
 - Schlafstörungen
 - Zwang zum Grübeln
 - Ängste
 - Nervosität
 - Schreckhaftigkeit
 - Depressionen
 - bei Kindern auch: nicht altersgemäßes Einnässen und Einkoten
 - u. a.

Symptome für eine Traumatisierung

- Psychosomatisch:
 - Geschwüre im Magen und Darm
 - bestimmte und diffuse Schmerzzustände
 - Menstruationsbeschwerden
 - Übelkeit, Appetitlosigkeit
 - Atemprobleme
 - Herzprobleme
 - gehäufte Infektionen
 - u.a.

Was können wir als HelferInnen tun?

Hilfe und Mitgefühl zeigen durch

- Zuhören (egal, ob über die Situation oder das Erlebte), das steigert das Selbstwertgefühl
 - Menschen stärken und Fortschritte loben (z. B. sprachliche Fortschritte)
 - Wege in die Normalität zeigen und finden
 - Ressourcen entdecken und stärken (Kreativität fördern)
 - Aufgaben geben (Selbstvertrauen stärken)
 - Ablenkung
 - Positive Erfahrungen aus der Ursprungskultur aufgreifen (nicht alles war schlecht)
- u.a.

Was sollten wir nicht tun?

- keine eigenen Therapieversuche starten
- nicht nachfragen
- nicht auf das Trauma ansprechen
- Einsatz von Dolmetschern ist nicht sinnvoll, da die erlebte Situation zu belastend ist, um sie mit mehr Menschen als nötig zu teilen (besser: Familienangehörige als Dolmetscher)

Refugio

Villingen-Schwenningen
Kontaktstelle für traumatisierte Flüchtlinge

Zuhören hilft...

**Ratgeber für ehrenamtliche
HelferInnen und
DolmetscherInnen**

**im Umgang mit von Krieg und
Menschenrechtsverletzungen
Betroffenen**



Dieser Ratgeber kann
helfen!