



Traumatasensibler und empowernder Umgang mit Geflüchteten

Ein Praxisleitfaden



Mit praktischen
Übungen,



weiterführenden
Tipps



und
Kontaktadressen.

Impressum



Herausgeberin:
Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für
Flüchtlinge und Folteropfer – BAfF e.V.
Paulsenstraße 55-56, 12163 Berlin
Tel.: +49 30 - 310 12 461
E-Mail: info@baff-zentren.org
www.baff-zentren.org

Copyright: BAfF e.V. 2017. Alle Rechte vorbehalten.

Autorin: Lea Flory
Layout: Daniela Krebs

Die Publikation kann über den Online-Shop der BAfF e.V. bestellt werden:
www.baff-zentren.org/veroeffentlichungen-der-baff/shop

Diese Publikation wurde im Rahmen der Arbeit der Initiative zum Schutz von geflüchteten Menschen in Flüchtlingsunterkünften initiiert und vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert.

Gefördert vom:



**Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend**



**Traumatasensibler und
empowernder Umgang
mit Geflüchteten**
Ein Praxisleitfaden

Über die Publikation

Bei vielen Fachkräften und ehrenamtlich Engagierten bestehen Fragen und Unsicherheiten bezüglich des Umgangs mit traumatisierten Geflüchteten. Wie erkenne ich Traumasymptome? Gehört das überhaupt in meinen Aufgabenbereich und entspricht meiner Kompetenz? Darf über das Trauma gesprochen werden? Besteht die Gefahr einer Retraumatisierung? Welche äußeren Bedingungen brauchen traumatisierte und psychisch schwer belastete Geflüchtete? Welche Möglichkeiten der Traumatherapie gibt es für Geflüchtete? Wie kann ich selbst stabilisierend agieren? Was mache ich in gewaltvollen Situationen oder wenn jemand suizidal scheint? Wie kann ich eigene Grenzen erkennen und mich auch um mich selbst kümmern?

Auf diese Fragen und mehr wird im Praxisleitfaden „Traumasensibler und empowernder Umgang mit Geflüchteten“ eingegangen. Grundsätzlich gilt: Alle Geflüchteten haben das Recht auf eine menschenwürdige Unterbringung und Schutz vor Gewalt. Bund und Länder sind dazu verpflichtet, einen angemessenen und wirksamen Schutz sicherzustellen. In den Unterkünften braucht es daher sowohl ein Schutzkonzept vor Gewalt, als auch konkrete Leitlinien für die Mitarbeiter*innen, welche verdeutlichen, wie dieses umzusetzen ist.

Die Mindeststandards zum Schutz von geflüchteten Menschen in Flüchtlingsunterkünften, die in Kooperation des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und UNICEF gemeinsam mit vielen weiteren Partner*innen entstanden sind, gelten als Leitlinien für die Erstellung, Umsetzung und das Monitoring von einrichtungsinternen Schutzkonzepten vor Gewalt. Seit 2017 ist auch die Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer e.V. (BAfF) Teil dieser Initiative. Durch die Zusammenarbeit mit weiteren Expert*innen im Bereich



Trauma und Flucht konnte im Jahr 2017 ein Annex zur besonders vulnerablen Gruppe der Trauma- und Folteropfer erstellt werden, welcher mit zwei weiteren Annexen zu LSBTIQ*-Geflüchteten und Menschen mit Behinderung die Mindeststandards ergänzen wird. Weiterführende Informationen zur Initiative sind unter folgendem Link zu finden: <http://www.gewaltschutz-gu.de>)

Die vorliegende Publikation wurde im Rahmen der Arbeit der Initiative zum Schutz von geflüchteten Menschen in Flüchtlingsunterkünften initiiert und vom BMFSFJ gefördert. Dieser ergänzende Leitfaden soll Mitarbeitende von Flüchtlingsunterkünften in ihrem Arbeitsalltag mit Opfern von Folter und anderen schweren Menschenrechtsverletzungen unterstützen.

Das langjährige Fachwissen des Dachverbands BAfF und ihrer psychosozialen Zentren wird in diesem Leitfaden theoretisch fundiert und praxisnah dargestellt, um eine traumasensible und empowernde Arbeit mit Geflüchteten zu ermöglichen. Er umfasst Informationen und Handlungsvorschläge zu den Bereichen Trauma und Flucht, strukturelle Bedingungen der Psychotherapie mit Geflüchteten, Umgang mit Traumasymptomen und Stabilisierung in Belastungssituationen, Selbstreflexion bezüglich der eigenen Position und Arbeit, Vorgehen bei Gewaltvorfällen, Krisen und Suizidalität, sowie Selbstfürsorge. Da die Auseinandersetzung mit diesen Themen für sämtliche Fachkräfte und Ehrenamtliche von Relevanz ist, welche mit potentiell traumatisierten Geflüchteten arbeiten, kann dieser Leitfaden auch für Arbeitskontexte außerhalb von Gemeinschaftsunterkünften empfohlen werden.

Inhalt

Über die Publikation.....	4
Vorwort	8
1. Was sind psychosoziale Auswirkungen von Gewalt und Flucht? Was ist ein Trauma? Was ist eine Traumafolgestörung?.....	10
Arten von traumatischen Lebensereignissen	12
Traumafolgestörungen bei Geflüchteten.....	14
Kritik an der Pathologisierung durch die Diagnose PTSD.....	15
Verlauf und Auftreten von Traumafolgestörungen	25
Postmigrationsstressoren bei Geflüchteten in Deutschland	28
2. Wer hat Anspruch auf welche Behandlung? Was kann ich mir unter einer Traumatherapie vorstellen?	32
Wer ist wann leistungsberechtigt?	33
Barrieren im Zugang zu psychotherapeutischer Unterstützung	35
Was kann ich mir unter einer Traumatherapie vorstellen?	38
3. Wie kann ich stabilisieren und Reaktivierungen von traumatischen Situationen vermeiden?	42
Sicherheit und Orientierung.....	44
Haltung und „Kompetenzlosigkeitskompetenz“	47
Umgang mit und (Aus)Halten von traumatischen Inhalten.....	49
Stabilisieren und Ressourcenorientierung.....	53



- 4. Was tun bei Gewaltvorfällen, Krisen und Suizidalität? 5 8
 - Vorgehen bei Gewaltvorfällen 5 9
 - Vorgehen bei Krisen 6 1
 - Vorgehen bei Suizidalität..... 6 3
- 5. Wie schütze ich mich selbst? 6 6
 - (Un-) Möglichkeit der Hilfe und ihre Folgen..... 6 8
 - Möglichkeiten der Selbstfürsorge 7 0
- Weiterführende Links 7 8
- Literaturverweise..... 8 4
- Über die BAfF 8 8
- Abbildungsverzeichnis 9 6

Vorwort

Seit dem „Sommer der Migration“ im Jahr 2015 engagieren sich Menschen in Deutschland wie nie zuvor ehrenamtlich aber auch hauptamtlich für geflüchtete Schutzsuchende. Viele Geflüchtete haben massive Menschenrechtsverletzungen, Krieg und Verfolgung überlebt und sind nach der Flucht Diskriminierung und großer Unsicherheit bezüglich ihrer Zukunft ausgesetzt.

Was ankommende Menschen brauchen, ist vor allem Sicherheit: Sicherheit in der Unterbringung, Sicherheit in der aufenthaltsrechtlichen Situation, Sicherheit für Familie und Freund*innen. Fehlende Sicherheit und die Belastung durch quälende Erinnerungen an traumatische Situationen im Herkunftsland und auf der Flucht, machen es oftmals schwer im Hier und Jetzt anzukommen.

Durch psychosoziale Arbeit können Betroffene stabilisiert werden, Vertrauen (zurück)gewonnen und ein Weg geebnet werden, auf dem die geflüchteten Menschen wieder ins Leben zurückfinden und erneut in die Welt eingebunden werden.

Jedoch mangelt es häufig an Kapazitäten, Netzwerken und Strukturen für Austausch, Aus- und Weiterbildung sowie zur Überwindung von Barrieren und Hürden um für Geflüchtete einen bedarfsgerechten Zugang zur psychosozialen und psychotherapeutischen Versorgung sicherzustellen. Der Zustand des Wartens und das Gefühl von Passivität sind auch in diesem Lebensbereich eine alltägliche Erfahrung vieler Geflüchteter und ihrer Helfer*innen. Viele Fachkräfte berichten vom Gefühl der Ohnmacht und davon an ihre Grenzen zu gehen.

So ist nicht nur Verständnis und Mitgefühl im Kontakt und in der unterstützenden Beziehung wichtig, sondern eben auch die Fähigkeit sich abgrenzen zu können, damit nicht die eigenen Kräfte überbeansprucht werden und sich erschöpfen.

.....

Dabei ist es für Opfer oder Zeug*innen von zerstörerischer Gewalt zweifelsohne enorm wichtig, dass ihre verletzte Integrität wiederhergestellt wird. Jede Wunde muss heilen. Der Heilungsprozess vollzieht sich bei einigen Menschen ohne jegliche professionelle Hilfe, bei anderen können durch gezielte soziale oder integrative Unterstützungsprozesse die nötigen Selbstheilungsprozesse aktiviert werden und bei manchen Menschen kann es zu langwierigen psychischen Belastungen kommen, die psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung erforderlich machen.

Doch was ist also wo und wie zu tun? Wie kann stabilisierend gearbeitet werden? Wie können sowohl die Stärken und die Leistungsfähigkeit von Geflüchteten betont werden, die – ob als Individuen oder in Familien – vielleicht Orientierungshilfe und Unterstützung benötigen, aber gleichzeitig als Überlebende und Mitglieder der Gemeinschaft aktiv dazu beitragen können, die Gesellschaft zu gestalten?

Und wie können gleichzeitig Reaktivierungen von traumatischen Situationen vermieden werden und wie kann damit umgegangen werden, wenn eine Person doch dissoziiert? Wo setzt man eigene Grenzen? Wann gehen mir Schicksale zu nah? Und wie kann man sich selbst helfen und wo seine Energie auftanken?

Dieser Praxisleitfaden gibt Antworten auf viele Fragen und praktische Hilfen – denn die Unterstützung von Menschen mit extremen Erfahrungen birgt besondere Herausforderungen. Das Ausmaß und die Unordnung des menschlichen Leids können Gefühle von Hilflosigkeit und Überforderung – und als Reaktion Verleugnung oder Abwehr hervorrufen.

In diesem Sinne soll der Praxisleitfaden auch zur Reflexion anregen und helfen schützende Räume für Geflüchtete zu öffnen oder offen zu halten.

Elise Bittenbinder

Vorsitzende der BAfF e.V.

1.

**Was sind psychosoziale
Auswirkungen von
Gewalt und Flucht?**

Was ist ein Trauma?

**Was ist eine Trauma-
folgestörung?**

Weltweit leben Millionen Menschen in Regionen, die von Unsicherheit, Gewalt und Katastrophen geprägt sind. Viele erleben schwere Menschenrechtsverletzungen, Folter oder Kriege, erfahren sexualisierte Gewalt oder werden Zeug*in davon, werden verfolgt oder vertrieben. Diese Erlebnisse zwingen viele zur Veränderung ihrer Situation durch Flucht – im Jahr 2016 waren das mehr als 65 Millionen Menschen (UNHCR, 2017). Die meisten dieser Menschen suchen Schutz im eigenen Land oder in Nachbarländern, die oftmals politisch oder ökonomisch von großer Instabilität geprägt sind. Nur Wenige fliehen in Richtung Europa und noch weniger von ihnen schaffen den gefährlichen Weg.

Die Flucht ist stets verbunden mit dem Verlassen von Familien und sozialen Netzwerken sowie oftmals lebensgefährlichen Fluchtrouten. Viele Menschen bezahlen die Flucht mit ihrem Leben, verlieren Angehörige in der Wüste oder auf dem Mittelmeer. Politische Unterdrückung und kriegerische Handlungen haben häufig Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Überlebenden.

Diese Auswirkungen auf die Psyche werden Trauma genannt. Das Wort kommt aus dem Griechischen und heißt „Wunde“. Dieser Begriff schließt also mit ein, dass Gewalterfahrungen für Menschen schwerwiegende psychische Folgen haben können, da diese seelische Wunden zurücklassen. Dabei werden traumatische Lebensereignisse nach Dauer, Häufigkeit und Auslöser unterschieden.

und der Schwäche können auftauchen. Die Sicht auf die Welt ändert sich, sie wird von nun an als feindselig, unberechenbar und chaotisch wahrgenommen. Die Überzeugung, dass die Welt verlässlich ist und das Leben einen Sinn hat, geht verloren und es überwiegen Gefühle der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein traumatisches Ereignis nochmals eintritt, wird von den Betroffenen als hoch eingeschätzt.

All die unmenschlichen und grausamen Erlebnisse vor und während der Flucht verhindern im Ankunftsland den Aufbau eines „normalen“ Lebens. Denn auch wenn die Gefahr und die traumatisierenden Erfahrungen „objektiv“ gesehen weit weg zu sein scheinen, werden viele Personen von den Erinnerungen immer wieder eingeholt. Doch nicht nur das eigene traumatische Erleben, auch die Todesangst um Angehörige, die in den Herkunftsländern und Kriegs- bzw. Verfolgungsgeschehen zurückbleiben mussten, verhindert ein Ankommen. Hinzu kommen prekäre Lebensbedingungen, wie die Unsicherheit über den Ausgang des Asylverfahrens oder über den Nachzug der Angehörigen (siehe *„Postmigrationsstressoren bei Geflüchteten in Deutschland“* auf Seite 28).

Angst und Unsicherheit
im Aufnahmeland

Traumatische Erfahrungen, wie sie ein großer Teil der Geflüchteten erlitten hat, sind starke Einflussfaktoren für die physische und psychische Gesundheit. Internationale Studien weisen darauf hin, dass die **Rate der Erkrankung** nach einem traumatischen Erlebnis (hier Diagnose PTSD) bei Geflüchteten im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung **um etwa das Zehnfache** erhöht sein kann (Fazel, Wheeler, & Danesh, 2005).

In Studien sind Zahlen zu Geflüchteten mit Traumafolgestörungen im Mittel zwischen 30 und 50% zu finden (Bozorgmehr u. a., 2016). Das heißt aber auch: **Nicht jede geflüchtete Person ist traumatisiert oder leidet unter einer Traumafolgestörung!** Dies ist nicht nur von der Art, der Schwere und der Häufigkeit der traumatischen Erfahrung abhängig, sondern insbesondere von der Zeit danach, in der eigentlich die Verarbeitung der traumatischen Erfahrungen beginnen könnte.

Kritik an der Pathologisierung durch die Diagnose PTSD



Im Diskurs um Trauma bei Geflüchteten wird oftmals direkt von der „Posttraumatischen Belastungsstörung“ gesprochen. Diese Diagnose birgt jedoch auch Einschränkungen und Missverständnisse, die an dieser Stelle erläutert werden sollen.

Trauma wird zunehmend in der klinisch-naturwissenschaftlichen Perspektive auf die Prozesse im Gehirn reduziert, d.h. innerpsychische, neurobiologische Prozesse. Die Ursachen des Traumas werden als starker Stressreiz bezeichnet, der eine Überflutung durch Stresshormone nach sich zieht, mit denen die betroffene Person in der Situation nicht fertig wird. Mit der psychiatrischen Diagnose PTSD wird der betroffenen Person dann eine „Krankheit“ bzw. „Störung“ bescheinigt.

Trauma findet nicht nur im Gehirn statt

Was kann diese Sicht für Folgen haben bezüglich unserer Wahrnehmung von traumatischen Situationen und der traumatisierten Person? Gesellschaftliche Umstände, politische Gewalt und auch aktuelle prekäre Lebensumstände werden unsichtbar gemacht, wenn wir sie lediglich als Stressreiz beschreiben. Die geflüchtete, traumatisierte Person wird formal nicht mehr als Überlebende*r von Menschenrechtsverletzungen gesehen, sondern als kranker Mensch, der eine Reihe von Symptomen aufzeigt. Diese Kritik an pathologisierenden Interpretationen lässt sich nicht nur auf die Diagnose PTSD beziehen, wird in diesem Kontext aber besonders dringlich.

Denn mit der Diagnose wird zwar anerkannt, dass die erlittene Gewalt grausame Folgen auf die Psyche der betroffenen Person hat. Die Bearbeitung dieser Folgen – und eben auch ihres Ursprungs – wird jedoch auf das Individuum abgeschoben und gesellschaftliche Missstände werden privatisiert. Eine weitgehend unbenannte „Störung“ liegt in diesem Sinne eher auf der Seite der Täter*innen oder Verhältnisse vor (*Bittenbinder & Patel, 2017*). „Die Reaktion auf traumatisierende Gewalt ist angemessen, die Verhältnisse, die solche Gewalt zulassen, sind es nicht.“ (*Brensell & Weber, 2016, S.126*).

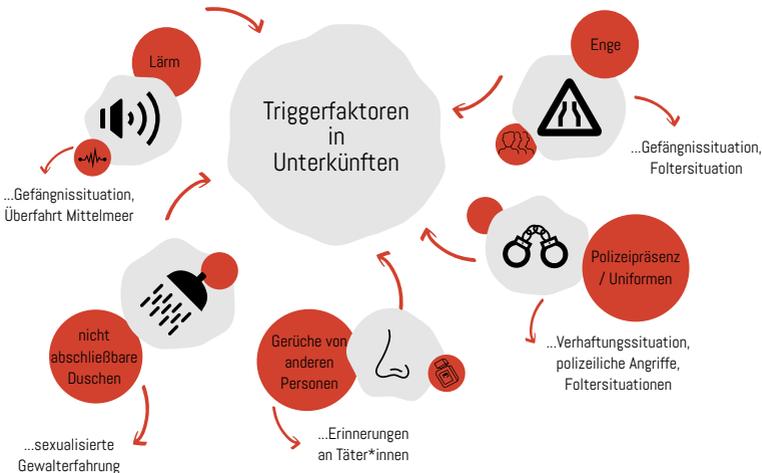
Trauma muss im gesellschaftlichen Kontext verstanden werden

Gleichzeitig sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass die Benennung von Reaktionen auf traumatisierende Erlebnisse in klinischen Diagnosen dabei hilft, Ansprüche zur Behandlung oder auf Entschädigung geltend zu machen. Die Diagnose einer Traumafolgestörung

Für die Diagnose PTSD gibt es klar definierte Symptome, die sich in drei Bereiche zusammenfassen lassen:

Unerwartetes, intensives Wiedererleben in Form von Bildern, filmartigen Szenen oder Alpträumen, aber auch Körperempfindungen und Gerüchen (**Flashback**). Während der traumatischen Situation konnte keine Verarbeitung des Erlebten stattfinden, was im Nachhinein vom Körper immer wieder versucht wird. Häufig finden diese Versuche der Verarbeitung in Situationen statt, in der der Körper zur Ruhe kommt (Einschlafen, Albtraum, Aufwachen), aber auch am Tag können Flashbacks stattfinden oder durch sogenannte „**Trigger**“ oder auch Schlüsselreize ausgelöst werden, etwa durch Gerüche, Farben, Geräusche oder andere Reize die an die traumatische Situation erinnern. Diese Reize sind oftmals auch nicht bewusst mit der traumatisierenden Situation verbunden. Diese Flashbacks lösen unerwartet extreme Angst oder Dissoziationen aus. Die Erinnerung an das Erlebnis lässt die Personen sich ohnmächtig fühlen, sie können den Eindruck erhalten, das traumatisierende Erlebnis erneut durchleben zu müssen.

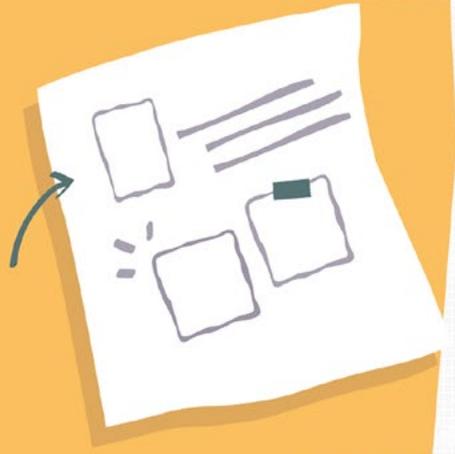
Wiedererleben von traumatischen Situationen



Triggerfaktoren in Unterkünften

Umgang mit Dissoziationen

Sie stellen fest, dass Ihr Gegenüber auf Ihre Ansprache nicht mehr reagiert, verstummt und ins Leere blickt, dann sollten Sie die Person unterstützen sich wieder in der Gegenwart zu orientieren und folgendes beachten:



Generell gilt:

- laut und deutlich sprechen
- zurückhaltend im Körperkontakt (ungewollte Berührung kann eine erneute Grenzverletzung sein)
- nicht über die traumatische Situation/Sequenzen sprechen
- Stimuli bereithalten (Igelball o.ä.)



Konkretes Vorgehen während Dissoziation:

- klare, ruhige und mehrmalige Ansprache der Person mit Namen
- Person nach Ort und Tag fragen (leichte Fragen helfen bei der Orientierung im Hier und Jetzt)
- Blickkontakt suchen und Person auffordern, ihn herzustellen
- Person auffordern sich hinzustellen und sich zu bewegen (stampfen, laufen, ausschütteln, gemeinsam den Raum verlassen)
- Person auffordern, tief auszuatmen
- etwas zu trinken anbieten
- starke Reize anbieten: Hände unter kaltes Wasser halten, Igelball kneten, scharfes Kaugummi/ Lutschbonbon anbieten

Nach der Dissoziation:

- Kontakt zur Person halten
- Orientierung geben
- Ort bzw. Thema wechseln
- Ruhe und Sicherheit ausstrahlen
- „Hier und Jetzt ist alles in Ordnung“



Verlauf und Auftreten von Traumafolgestörungen



Im Zusammenhang mit der weit verbreiteten Beschreibung von Traumafolgestörungen mit dem Begriff der **Post**traumatischen Belastungsstörung entsteht häufig der Eindruck, bei Traumatisierungen handele es sich immer um Ereignisse, die in der Vergangenheit liegen, die bei der betroffenen Personen unter Umständen eine psychische Belastungsreaktion auslösen und **im Anschluss** verarbeitet werden. Nach dem gängigen Diagnosemanual (ICD-10) müssen die Symptome der Posttraumatischen Belastungsstörung in der Regel innerhalb von sechs Monaten nach dem traumatischen Ereignis oder nach dem Ende einer Belastungsperiode auftreten (ein späterer Beginn ist jedoch möglich) und mindestens vier Wochen anhalten.

Das Trauma wird in der Konzeption der PTSD als einzelnes, herausgelöstes Ereignis – als konkreter Stressor – betrachtet, der einen Anfang und ein Ende hat, auf dessen Ende wiederum eine Reaktion folgt. Für Menschen, die langandauernde Gewalt erfahren haben, die überdies unauflöslich mit komplexen politischen und gesellschaftlichen Machtverhältnissen verwoben sind, erweist sich diese Traumakonzeption häufig als unzureichend (*Becker, 2006; Brensell & Weber, 2016*).

Das Trauma als konkreter Stressor

In vielen Fällen brechen die Traumafolgestörungen bei Geflüchteten erst lange nach dem traumatischen Erlebnis auf, da andere Bedürfnisse, wie z.B. körperliche Erkrankung, Sicherheitsbedürfnis, sozio-ökonomische Bedürfnisse, Vorrang haben. Die Lebenssituation der Geflüchteten ist auch im Aufnahmeland noch von massivem akutem Stress gekennzeichnet. Viele wissen monate- bzw. jahrelang nicht, ob sie bleiben können oder wieder in eine Krisenregion zurück müssen, in der sie erneut der gleichen oder ähnlichen traumatisierenden Situationen ausgesetzt werden. Einige haben daher in dieser Situation nicht ausreichend Energie, um sich mit den traumatischen Erfahrungen, die zur Flucht geführt haben, auseinanderzusetzen und diese zu bearbeiten. Es kann daher durchaus sinnvoll sein, das Trauma für den Moment gut weggepackt zu haben und es auch erst mal nicht hervorzuholen. Denn das könnte es für die Betroffenen unmöglich machen, anzukommen, das Asylverfahren zu durchlaufen, die Kinder in der Schule unterzubringen, etc.

Akute Bedürfnisse haben Vorrang

Auch der Kontakt zu und Termine bei Ämtern, wie dem Sozialamt oder der Ausländerbehörde und die Anhörung beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF), setzen viele Geflüchtete stark unter Stress (Heeren u. a., 2012; Schock, Rosner, & Knaevelsrud, 2015). Es wurden weitere Postmigrationsstressoren herausgestellt, wie z.B. Probleme bei der Arbeitssuche, finanzielle Unsicherheit, Diskriminierungserfahrungen oder Probleme bei der Familienzusammenführung und damit verbunden die Sorge um die Angehörigen und Schuldgefühle, weil sie aus dem Exil nicht ausreichend unterstützt werden können (Laban u. a., 2005).

Termine bei Ämtern
als starke Stressoren

Zudem sind die Lebensbedingungen in den Unterkünften oftmals durch stark beengte Wohnverhältnisse ohne Privatsphäre und wenig Schutz für besonders schutzbedürftige Geflüchtete geprägt, sodass das Gefühl von Sicherheit nicht ausreichend eintreten kann. In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass diese Form der Unterbringung verbunden mit hohem Lärmpegel, Enge und mangelnden Rückzugsmöglichkeiten, einen negativen Einfluss auf die gesundheitliche Situation hat (Gavranidou, Niemiec, Magg, & Rosner, 2008; Laban u. a., 2005; Porter & Haslam, 2005). Auch fehlende Selbstbestimmung und mangelnde Möglichkeiten zur Alltagsstrukturierung, wie das Fehlen von sinnstiftenden Tätigkeiten und Anerkennung, führen zu andauerndem Stress und Belastungen. Ebenso wie die baulichen Bedingungen in den Unterkünften oftmals eher zu erhöhtem Stress führen und eine Verarbeitung des Erlebten erschweren. Für eine Stabilisierung nach dem Erlebten braucht es Ruhe und Privatsphäre. Die Forderung der BAfF ist daher die Abschaffung von krankheitsfördernder Exkludierung und Isolation von Geflüchteten durch Unterbringung in systematisch abgeschlossenen Einrichtungen während des Asylverfahrens. Die besonderen Bedürfnisse vulnerabler Asylsuchender und damit verbunden der freie Zugang zu den Strukturen der gesundheitlichen Versorgung müssen sichergestellt werden, und dürfen sich nicht auf die medizinische Versorgung in den Unterkünften beschränken.

Fehlende Selbstbestimmung führt zu Stress und Belastung

Äußere Sicherheit durch einen festen Aufenthaltsstatus und die damit verbundenen Veränderungen in der Lebenssituation haben einen maßgeblichen Einfluss auf die Teilhabe der Menschen in der Aufnahmegesellschaft. Teilhabe und Inklusion schützen vor psychischer Erkrankung. Sie ermöglichen, der Erfahrung von Folter, Gewalt, Verlust und Zerstörung, des Ausgeliefertseins und der Ohnmacht etwas entgegenzusetzen und neue Lebens- und Zukunftsperspektiven zu entwickeln. Die gesellschaftlichen und politischen Verhältnisse, die die Geflüchteten umgeben und die durch unsere Gesellschaft maßgeblich gestaltbar sind, können nicht mehr ausgeklammert werden und spielen eine Schlüsselrolle für die Genesung und das Wohlergehen der Betroffenen.

2.

**Wer hat Anspruch auf
welche Behandlung?**

**Was kann ich mir unter
einer Traumatherapie
vorstellen?**

Wer ist wann leistungsberechtigt?



Im europäischen Recht findet sich die Verpflichtung, für die Gesundheit von Schutzsuchenden Sorge zu tragen. Die EU-Aufnahmerichtlinie verpflichtet alle Mitgliedsstaaten, zu prüfen, ob Asylsuchende besondere Bedürfnisse haben, aus denen sich Ansprüche auf besondere Unterstützung ergeben. Zu den besonders schutzbedürftigen Personengruppen gehören nach Art. 21 der Richtlinie u.a. Menschen mit schweren körperlichen Krankheiten oder psychischen Störungen.

Diese besonderen Bedürfnisse dieser Personen müssen während der Aufnahme berücksichtigt werden. Dazu zählt auch medizinische Hilfe oder erforderlichenfalls eine geeignete psychologische Betreuung.

Fachverbände wie die BAfF, die Bundespsychotherapeutenkammer und u.a. auch der Deutsche Ärztetag mahnen jedoch gravierende Mängel in der Umsetzung dieser Verpflichtungen an.

Mehr dazu im 3. Versorgungsbericht der BAfF (S. 112ff.): <http://www.baff-zentren.org/veroeffentlichungen-der-baff/versorgungsberichte-der-baff/>



Innerhalb der ersten 15 Monate des Aufenthaltes in Deutschland gelten für Geflüchtete die Leistungen nach den §§ 4 und 6 AsylbLG.

Nach § 4 AsylbLG haben Asylsuchende einen eingeschränkten Anspruch auf Gesundheitsleistungen. Sie haben nur dann einen Kostenübernahmeanspruch bei den Sozialämtern, wenn es sich um eine „erforderliche“ Behandlung **„akuter Erkrankungen und Schmerzzustände“** handelt.

Darüber hinaus können nach § 6 AsylbLG Leistungen abgerechnet werden, wenn sie *„im Einzelfall zur Sicherung des Lebensunterhalts oder der Gesundheit unerlässlich“* sind (z.B. Brillen, Rollstühle, Hörgeräte aber auch die Gewährung von Psychotherapie). Diese „Kann“-Formulierung bedeutet, dass Asylsuchenden diese Leistungen nicht wie jedem anderen Versicherten der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) zustehen, sondern dass die Bewilligung der Leistungen im **Ermessen** der zuständigen Sozialbehörde liegt.

Barrieren im Zugang zu psychotherapeutischer Unterstützung

Geflüchtete, die psychotherapeutische Unterstützung benötigen, treffen auf ihrem Weg zur therapeutischen Behandlung auf eine Reihe von Barrieren. Manche legen einen regelrechten Marathon durch Arztpraxen und Kliniken, zu psychiatrischen Ambulanzen und Psychosozialen Behandlungszentren hin.

Vor allem strukturelle Barrieren behindern die Betroffenen bei der Inanspruchnahme professioneller psychosozialer Unterstützung – etwa die Bewilligungspraxis der Leistungsträger (Sozialamt, Krankenkassen, Jugendamt), begrenzte Behandlungsressourcen sowie die Beschränkungen der Autonomie und Bewegungsfreiheit durch das Asylrecht, wie auch eingeschränkte Erreichbarkeit von Behandlungsangeboten. Für viele erkrankte Geflüchtete bedeutet der eingeschränkte Behandlungsanspruch nach Asylbewerberleistungsgesetz, dass sie bei gesundheitlichen Beschwerden nicht direkt eine*n Ärzt*in konsultieren können. Durch langwierige bürokratische Prüfungsverfahren werden Behandlungen oft verschleppt bzw. erst sehr verzögert ermöglicht. Psychotherapien werden häufig trotz medizinischer Indikation abgelehnt. Werden notwendige Behandlungen gar nicht bewilligt, kann dies die Chronifizierung von körperlichen wie auch psychischen Krankheiten und nicht wiedergutzumachende Folgeschäden nach sich ziehen.

Aktuelle Zahlen zu strukturellen Barrieren im Zugang zur psychotherapeutischen Versorgung sind in den jährlichen Versorgungsberichten der BAfF e.V. zu finden: <http://www.baff-zentren.org/veroeffentlichungen-der-baff/versorgungsberichte-der-baff/>



Neben den strukturellen Barrieren gibt es auch noch **Hürden im Bereich der Kommunikation und Interaktion**, die den Zugang zu bedarfsgerechten Angeboten einschränken. In den allermeisten Fällen sprechen geflüchtete Personen und Behandler*innen verschiedene Muttersprachen. Wenn Kommunikation in einer gemeinsamen Sprache wie Englisch oder Französisch möglich ist, erfolgt sie oft nur sehr rudimentär auf einem insbesondere für eine Psychotherapie nicht ausreichenden Niveau. Hier braucht es eine Sprachmittlung. Psychotherapien mit Sprachmittler*innen bei traumatisierten Geflüch-

Sprachliche
Barrieren

teten sind genauso wirksam, wie Psychotherapien, in denen keine Sprachmittlung benötigt wird. In der Praxis sind jedoch häufig keine für das psychotherapeutische Setting geschulte Sprachmittler*innen verfügbar oder die Abrechnung der Sprachmittlungskosten ist nicht möglich. Vor allem im stationären Kontext in Kliniken werden deshalb noch immer häufig ungeschulte Laien- oder Ad-hoc-Sprachmittler*innen zu Hilfe gezogen: fachfremdes Personal oder auch mitgebrachte Bekannte und allzu oft auch die Kinder der Betroffenen. Dies allerdings erhöht das Risiko für Fehlbehandlungen enorm oder es werden nahestehende (angehörige) Personen durch das Übersetzen sehr belastender Inhalte überfordert und selbst belastet oder auch Details von Traumatisierungen, z.B. sexualisierter Gewaltvorfälle werden aus Scham nicht erwähnt.

i

Mehr Informationen zu Sprachmittlung im Anhang oder bei: Schriefers, S. & Hadzic, E. (Hrsg) (2018): *Sprachmittlung in Psychotherapie und Beratung mit geflüchteten Menschen. Wege zur transkulturellen Verständigung.*



Sprachmittler*innen können aber nicht nur bei sprachlichen, sondern auch bei **kulturellen Barrieren** unterstützen und sind oftmals neben Sprach- auch Kulturmittler*innen. Häufig werden aufgrund der unterschiedlichen Vorstellungen von Krankheit und Heilung, Reaktionen auf traumatische Erlebnisse gar nicht als „Krankheitssymptome“ im Sinne einer westlichen Medizin begriffen. Ein Mann, der 20 Jahre die Misshandlungen und Folterungen in einem türkischen Gefängnis erdulden musste, beantwortete die Frage, warum er sich nicht psychotherapeutische Hilfe gesucht hatte, wie folgt: „Ich wusste gar nicht, dass ich an etwas leide, das man behandeln kann“.

Diese kulturellen Barrieren (oder also solche interpretierte) lassen sich überwinden, wenn man sich darüber bewusst ist, dass das eigene Wissen und die eigene Erfahrung im interkulturellen Kontext nur eingeschränkt tauglich sind. Eine Haltung des „Nicht-Wissens“ und daher „Erfragen-Müssens“ entlastet. Denn so kommt man gar nicht erst in die Versuchung die unerreichbare Rolle des/der Expert*in für Kultur und Sprache anzunehmen. Wissen und Informationen sind hilfreich, können aber auch dazu verleiten, vermeintlich bewährte Kategorien und Vorgehensweisen zu ausschließlich anzuwenden. Durch die Vermittlung von Offenheit, Wertschätzung und Respekt entsteht der Raum für einen gemeinsamen Verstehens- und Heilungsprozess (siehe *„Haltung und „Kompetenzlosigkeitskompetenz““ auf Seite 47*).

Offenheit und
„Nicht-Wissen“ in
der transkulturellen
Begegnung

● ● ● Was kann ich mir unter einer Traumatherapie vorstellen?

Wenn Symptome vorliegen, die auf eine Traumafolgestörung hindeuten und auch nach mehreren Wochen nicht rückläufig sind, so sollte eine psychotherapeutische Behandlung in Betracht gezogen werden. Die Behandlung von Traumafolgestörungen ist unerlässlich, damit diese nicht chronisch werden. Psychotherapie bei Traumafolgestörungen gilt als die Behandlungsmethode erster Wahl, eine medikamentöse Behandlung hingegen ist als alleinige Therapie etwa von PTSD nicht wirksam. Sie kann zur Behandlung von z.B. Schlafstörungen und zur Reduktion innerer Anspannung angewandt werden, ersetzt jedoch nicht die traumaspezifische Psychotherapie (*Flatten u. a., 2011*).

Die Therapie sollte zudem die größtmögliche Selbstbestimmung über den Bearbeitungsprozess einhalten, um eine Wiederholung von Erfahrungen der Fremdbestimmung und Ohnmacht zu verhindern (*Brensell & Weber, 2016*).

In der Praxis wird deutlich, dass nicht alles „verarbeitet“ werden kann. Menschenrechtsverletzungen und Folter sind erniedrigende Erfahrungen mit Folgen, die die Zeit nicht heilen kann. Für viele Menschen wird es immer Situationen geben, in denen sie an diese Erlebnisse in einer sie beeinträchtigenden Weise erinnert werden.

Traumatherapie besteht in der Regel aus drei Phasen:

- 1. Abklärung der Stabilität und ggf. Stabilisierung,**
- 2. Traumabearbeitung und**
- 3. Psychosoziale Reintegration.**

3.

**Wie kann ich
stabilisieren und
Reaktivierungen von
traumatischen
Situationen vermeiden?**

.....

„Trauma bedeutet immer Verlust, Konfrontation mit Extremen, die unsere Weltsicht nachhaltig verändern, die unser Gefühl von Sicherheit oder die Möglichkeit, Situationen zu kontrollieren, in Frage stellen.“

Elise Bittenbinder

Traumatisierungen durch Menschenhand sind immer ein Angriff auf die menschliche Würde. Die eigenen Grenzen des Traumaopfers wurden massiv missachtet, das Selbstbild ist nachhaltig erschüttert. Traumasymptome sind individuell sehr unterschiedlich und dienen meist dazu, sich vor weiteren Gefahren zu schützen, bestimmte Situationen zu vermeiden und somit Kontrolle und Handlungssicherheit wiederzuerlangen.

Um traumatisierte Geflüchtete zu stabilisieren und Hintergründe von „problematischem Verhalten“ zu verstehen, ist neben einer traumasensiblen Haltung und Vermittlung von Sicherheit eine Ressourcenorientierung besonders wertvoll.

Haltung und „Kompetenzlosigkeitskompetenz“



Eine respektvolle und wertschätzende Haltung ist in jedem Beratungssetting von grundlegender Bedeutung. Von der beratenden Person sollten Ruhe und Sicherheit ausgehen, wie auch Offenheit und Akzeptanz. Die benannten Probleme der betroffenen Person sollten stets ernst genommen werden, auch wenn sie auf eine unübliche oder befremdliche Art und Weise beschrieben werden. Diese sollten auch nicht hinterfragt oder bewertet werden. Es sollte zunächst mit dem gearbeitet werden, was die betroffene Person mit in das Gespräch bringt.

Dem Gegenüber muss das Gefühl gegeben werden, gesehen, gehört und angenommen zu werden. Das Hinterfragen des eigenen kulturellen Bezugssystems und „Wissen“ über andere Bezugssysteme als gewachsene gesellschaftliche Konstrukte, unterstützt diese offene Haltung. Hierbei hilft vor allem die „Kompetenzlosigkeitskompetenz“.

Konzept der Kompetenzlosigkeitskompetenz

Der Pädagoge Paul Mecheril prägte mit seinem Konzept der „Kompetenzlosigkeitskompetenz“ die pädagogische Arbeit u.a. mit geflüchteten Personen und die Ausrichtung interkultureller Arbeit. Er hinterfragt die Vorstellung von „Wissen und Nicht-Wissen“ im (vermeintlich) interkulturellen Kontakt. Die Verwendung des Begriffs „interkulturelle Kompetenz“ sieht er als eine fragwürdige Bestärkung der gerade im deutschsprachigen Raum dominanten Debatte über die Differenz zwischen der „eigenen“ und der „anderen“ Kultur und Religion.

Dies führe zu Stereotypisierung und Kulturalisierung von Problemen und Personen, die stets als kategorisierbare „Andere“ wahrgenommen werden. Geflüchtete Personen würden so auf eine bestimmte Kultur reduziert werden, ohne kritisch zu hin-

Umgang mit und (Aus)Halten von traumatischen Inhalten



Für traumatisierte Personen kann es extrem belastend sein, über ihre Erlebnisse zu sprechen, da sie dadurch oftmals von der erlebten Gewalt, damit verbundenen Gefühlen und Schmerzen eingeholt werden. Betroffene haben nicht nur das Recht zu schweigen, es kann auch überlebensnotwendig oder sinnvoll für sie in diesem Lebensabschnitt sein. Das Erinnern und Sprechen über Trauma muss daher die freie Entscheidung der betroffenen Person sein, um ihre Grenzen und Selbstbestimmung zu wahren und nicht die Ohnmacht und das Ausgeliefertsein der traumatischen Situation wiederzuerleben.

Dies ist in retraumatisierenden Situationen nicht der Fall. Bei Retraumatisierungen befinden sich Menschen in einer ausweglosen Situation, in der sie entweder eine Realität und damit verbundene traumatische Inhalte verleugnen oder sich zu Erinnerungen gezwungen sehen, die sie überfluten könnten. Dies kann z.B. in Anhörungssituationen der Fall sein.

Daher gilt in der Arbeit mit traumatisierten Geflüchteten, die Menschen nicht unter Druck zu setzen, über die traumatischen Erlebnisse im Herkunftsland, auf der Flucht oder auch im Exil zu sprechen.

- ▷ **Nicht nachbohren!**
- ▷ **Retraumatisierungen vermeiden!**

In der psychosozialen Arbeit mit traumatisierten Geflüchteten gilt in der Regel, sich auf das Hier und Jetzt und zukünftige Perspektiven zu konzentrieren und sich nicht zu sehr auf das Vergangene und das Trauma zu beziehen. Das Gegenüber sollte außerdem nicht auf traumatische Inhalte reduziert werden, sondern mit all seinen Fähigkeiten und Ressourcen wahrgenommen werden, die für das Gegenwärtige und Zukünftige hilfreich sind (siehe „Stabilisieren und Ressourcenorientierung“ auf Seite 53).

Häufig kann es eine enorm entlastende Wirkung haben, wenn man als Gegenüber einfach da ist, einen Ort schafft, an dem sich die Betroffenen sicher fühlen und ihre Bedürfnisse ernst genommen werden. Oftmals gab es einfach niemanden zuvor, mit dem die betroffene Person das traumatische Erleben hätte besprechen können oder sich traute dies zu tun – häufig aus Vorsicht, die andere Person nicht zu belasten. Beim sogenannten „Containing“ dient die beratende Person als „Behältnis“ und hält in der Gesprächssituation all das, was die betroffene Person häufig seit Monaten und Jahren mit sich herumgetragen hat.

Nicht nur das Sprechen über die traumatischen Inhalte und Folgen daraus können Entlastung bringen, sondern auch das Einordnen des eigenen Verhaltens als mögliche Symptome einer Traumafolgestörung. Für Betroffene ist es hilfreich zu verstehen, dass sie „ganz normal“ auf das Erfahrene reagieren und den Fehler oder die Schuld nicht mehr bei sich, sondern in politischen und gesellschaftlich-sozialen Kontexten sehen. Manchmal ist es den Betroffenen gar nicht bewusst, dass sie unter einer Traumafolgestörung leiden und bemerken nur, dass sie in bestimmten Situationen anders reagieren und sich manchmal vor ihrer eigenen Reaktion erschrecken. Daher kann es helfen, je nach eigener Fachkenntnis den Betroffenen Anzeichen von Traumafolgestörungen zu erklären und vielleicht gemeinsam herauszufinden, was bestimmte Schlüsselreize (Trigger) für diese heftigen Reaktionen sind. Man kann auch erklären, dass viele andere ähnliche Erfahrungen gemacht haben und unter den gleichen Belastungen leiden. Dies führt bei den Betroffenen zu einer deutlichen Entlastung und reduziert das Schamgefühl, über die eigenen Gefühle und Handlungen zu sprechen. So können die Betroffenen Kontrolle zurückerlangen, sowie Situationen und ihre Reaktionen darauf besser einschätzen und willentlich damit umgehen.

Zur Information über weiterführende Angebote gibt es Broschüren und Selbsthilferatgeber, die speziell für Geflüchtete entwickelt und teilweise in verschiedenen Sprachen übersetzt wurden. Eine Übersicht ist im Anhang zu finden.



Stabilisieren und Ressourcenorientierung

Der Zustand des Wartens während des Asylverfahrens und das Gefühl von Passivität und geringer Selbstwirksamkeit sind alltägliche Erfahrungen vieler Geflüchteter. Dies hat einen destabilisierenden Einfluss auf ihre Psyche. Hinzu kommt, dass durch Traumafolgesymptome die Menschen oftmals unter dauerhaft erhöhtem Stress stehen.

Das Ziel des Stabilisierens ist es daher, zunächst das Stresslevel der Betroffenen zu senken, aber langfristig durch Ressourcenaufbau Ängste und Unsicherheiten abzubauen und Potentiale zu erkennen, zu mobilisieren und zu erweitern. So kann ein würdevolles Leben nach der Flucht ermöglicht werden. Nach Menschenrechtsverletzungen, die eine Erfahrung von Kontrollverlust und extremer Ohnmacht darstellen, ist die Erfahrung, das eigene Leben gestalten und planen zu können, eine bedeutsame „Ermächtigung“ (Empowerment).

Beim Reduzieren von Anspannung und Stress helfen sportliche Aktivitäten wie Joggen oder Übungen zur Beruhigung und Selbstregulation. Je nach Möglichkeit und Kenntnis können den belasteten Personen einzelne Konzentrations-, Entspannungs-, Achtsamkeits- und Bewegungsübungen gezeigt werden, sodass die Personen hilfreiche Strategien zur Bewältigung und Vorbeugung von Anspannung annehmen und damit Kontrolle über das eigene Handeln zurückgewinnen können. Herauszufinden, ob und welche der Übungen als hilfreich empfunden werden, braucht meist etwas Zeit und ist individuell sehr unterschiedlich. So kann es z. B. sein, dass durch Übungen, die die Achtsamkeit auf den Körper richten, die Menschen sich noch stärker auf ihre Schmerzen und Anspannung konzentrieren oder bei Übungen, bei denen die Augen geschlossen werden, Flashbacks erleben und dissoziieren. Daher sollten vor allem Übungen angeboten werden, bei der die Person im Hier und Jetzt bleibt und die eigene Kontrolle nicht verliert.

Übungen müssen vorsichtig erlernt werden und sind nicht immer (gleich) hilfreich

Oftmals liegen Ressourcen auf vielen verschiedenen Ebenen vor: Bewegung und sportliche Aktivitäten, besondere Kenntnisse, künstlerischer Ausdruck, soziale Bindungen, u.v.m. Diese Fähigkeiten sollen im Alltag am besten regelmäßig eingebaut bzw. zu Ritualen werden. Bei der Suche nach Ressourcen kann an frühere Fähigkeiten, soziale Kontakte und Netzwerke angeknüpft und diese mobilisiert werden.

Gemeinsam können Möglichkeiten gesucht werden, wie diese Potentiale ausgelebt werden können, sei es alleine oder z.B. in Sportvereinen bzw. Musikgruppen. Auch hier gilt es die Person nicht zur Wahrnehmung dieser Angebote zu drängen, sondern lediglich Informationen über mögliche Aktivitäten anzubieten. Das gilt auch, wenn Zukunftspläne geschmiedet werden. Ein Ziel zu haben, auf das hingearbeitet werden kann, wird oftmals auch als hilfreich wahrgenommen. Ob es nun eine Ausbildung, ein Studium, das Erlernen von Sprachen oder das Aufnehmen von Lohnarbeit ist, es gilt, die Person

Ressourcen

-  Familiäre Beziehungen
-  soziale Unterstützung
-  Fähigkeiten, Charaktereigenschaften
-  Religion, Spiritualität
-  Kreativität (Musik, Kunst, Theater,...)
-  Arbeit, ökonomische Unabhängigkeit
-  Sicherer Ort, Privatsphäre
- 

dabei auf dem Weg zu begleiten und zu motivieren, realistische (Zwischen-)Ziele zu finden, bürokratische Hürden transparent zu machen und keine falschen Hoffnungen zu wecken.

Äußere Sicherheit durch einen festen Aufenthaltsstatus und die damit einhergehenden Veränderungen in der Lebenssituation haben einen maßgeblichen Einfluss auf die Teilhabe der Menschen in der Aufnahmegesellschaft. Teilhabe und Inklusion schützen vor psychischer Erkrankung. Sie ermöglichen, der Erfahrung von Folter, Gewalt, Verlust und Zerstörung, des Ausgeliefertseins und der Ohnmacht etwas entgegenzusetzen und neue Lebens- und Zukunftsperspektiven zu entwickeln.

4.

**Was tun bei
Gewaltvorfällen,
Krisen und
Suizidalität?**

.....

Bereits psychisch belastete Personen sind vermehrt gefährdet, erneut unterschiedliche Formen von Gewalt zu erfahren und Probleme selbst gewaltsam zu lösen. Gewalt kann bei getriggertem traumatischen Stress als Schutzfunktion dienen, als auch ein Versuch sein, eigene Gewalterfahrungen zu verarbeiten. Methoden aus der gewaltfreien Kommunikation oder auch Gruppenangebote mit Elementen aus Anti-Aggressionstrainings können hilfreich sein, um individuelle Strategien im Umgang mit Gewaltimpulsen entwickeln zu können.

Darüber hinaus besteht das erhöhte Risiko bei psychisch belasteten Personen, Gewalt gegen die eigene Person zu richten (autoaggressives Verhalten) bis hin zu Suizidversuchen und Suizid.

Vorgehen bei Gewaltvorfällen



Es gibt unterschiedlichste Formen der Gewalt, die berücksichtigt werden müssen: physische und psychische Gewalt (Demütigung, Zurückweisung, Isolieren des Menschen, Schikanierung, Erpressung,...), geschlechtsspezifische Gewalt (sexualisierte Gewalt, häusliche Gewalt,...), Zwangsheirat, weibliche Genitalverstümmelung, Menschenhandel, Vernachlässigung von Kindern, Nachstellung bzw. Stalking,...

Nach Gewaltvorfällen muss unmittelbar ein sicheres und angstfreies Umfeld wiederhergestellt werden. Betroffene müssen darüber informiert werden, dass sie ein Anrecht auf ein vertrauliches Gespräch haben, dass Hilfen auch anonym in Anspruch genommen werden können und was Schweigepflicht bedeutet. Es muss eindeutig darauf hingewiesen werden, dass auch die Sprachmittler*innen sich an die Schweigepflicht halten müssen, um eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen.

Vorgehen bei Krisen



Seelische Krisen bedeuten einen Verlust des seelischen Gleichgewichts. Werden Menschen mit Ereignissen und Lebensumständen konfrontiert, die sie im Moment nicht bewältigen können, kann dies eine seelische Krise auslösen. Insbesondere ist dies der Fall, wenn die Ereignisse in Art und Ausmaß die eigenen Fähigkeiten und erprobte Hilfsmittel überfordern, die durch frühere Erfahrungen erlernt wurden und den Personen bisher helfen konnten, wichtige Lebensziele zu erreichen und Situationen zu bewältigen (siehe *Sonneck, 2000*).

Auslöser dieser psychischen Krisensituationen bei Geflüchteten können äußere Faktoren sein, wie Androhung von Abschiebung, rassistisch motivierte Gewalt, Tod der im Herkunftsland zurückgebliebenen Angehörigen oder auch Kontaktabbruch zu Familie oder Freund*innen aufgrund von Kriegs- oder Fluchtsituation. In einem Krisengespräch sollte besprochen werden, was aktuell zur Krise beigetragen hat. Man muss hier unterscheiden zwischen Krise und akuter Suizidalität. Daher sollte im Gespräch herausgefunden werden, ob die betroffene Person konkrete Suizidabsichten hat bzw. sich davon glaubhaft distanzieren kann (siehe „Vorgehen bei Suizidalität“ auf Seite 63).

Die Art und Weise, wie bei der Krisenintervention kommuniziert wird, ist dabei sehr wichtig. Das Gegenüber kann in der Krise aufgebracht, aber auch ängstlich oder verwirrt sein. Hilfreich kann es daher sein, ruhig zu bleiben, Verständnis zu signalisieren und der Person das Gefühl zu geben sich sicher, respektiert, verstanden und gut versorgt zu fühlen. Es sollten Gefühle und Handlungen des Gegenübers auf keinen Fall be- bzw. verurteilt werden (wie etwa durch Sätze wie „Sie sollten sich besser nicht so schuldig fühlen“ oder „Sie sollten froh sein, dass sie überlebt haben“).

Ruhige und
verständnisvolle
Gesprächshaltung

Bei traumatisierten Geflüchteten kann ein Grund für die akute Krise das Erleben von Schlüsselreizen der traumatischen Situation (Trigger) und dadurch ausgelösten Flashbacks oder Dissoziationen sein. Für den Dissoziationsstopp gilt das Vorgehen wie auf Seite 19.

Die Krisenintervention dient meist zu allererst der Stabilisierung und Abwehr weiterer Gefahren. Es sollten konkrete Ziele für die unmittelbare Zukunft zusammen erarbeitet werden. Beispielsweise können

Vorgehen bei Suizidalität



Traumatische Erfahrungen bedeuten auch immer eine Erschütterung des Selbstbilds, der Weltsicht und des Glaubens an die Sinnhaftigkeit und den Wert des Lebens. Bei traumatisierten Geflüchteten besteht daher auch ein erhöhtes Risiko für Suizide und Suizidversuche.

Suizidgedanken und die indirekten wie auch direkten Äußerungen von **Suizidabsichten sollten immer ernst genommen und prioritär behandelt werden**. Sie sollten nicht bewertet oder heruntergespielt werden.

Es kann darüber hinaus auch **Verständnis für die Suizidalität** vor dem Hintergrund des Erlebten und der aktuellen Lebenssituation gezeigt werden: „Bei all dem, was Sie gerade berichtet haben, kann ich es gut verstehen, dass Ihnen der Gedanke durch den Kopf geht, dass das Leben so für Sie keinen Sinn mehr macht“. Dadurch kann Entlastung geschaffen werden, wie auch durch das Aufzeigen, dass viele Menschen in dieser Situation ebenfalls solche Gedanken haben.

Besonders wichtig ist es, im Gespräch zu bleiben, sich Zeit zu nehmen, Zuwendung und Anteilnahme zu vermitteln. Dabei sollte man möglichst **ruhig bleiben und Struktur und Sicherheit vermitteln**.

Sie können **Hoffnungen und Wünsche, wie auch Gründe erfragen**, was die Person bis jetzt am Leben erhalten hat. Hieraus lassen sich möglicherweise Alternativen zum Suizid ableiten und der Handlungsraum erweitern. Durch den Blick auf Alternativen und Ressourcen lassen sich erste Lösungsmöglichkeiten herausarbeiten. Wichtig dabei ist, nicht zu schnell nach positiven Änderungsmöglichkeiten zu suchen, da sich die Person sonst nicht ernst genommen fühlen könnte.

In *Kapitel 3* finden Sie eine Sammlung von stabilisierenden und ressourcenorientierten Übungen, die unter Umständen zur Entspannung der Situation beitragen können. Es ist allerdings wichtig zu akzeptieren, dass die betroffene Person die Übungen eventuell nicht als Unterstützung oder sogar als irritierend wahrnimmt. Grundsätzlich ist es hilfreich, wenn Übungen in einer nicht krisenhaften Situation „erlernt“ werden.

Bevor das Gespräch endet, sollte eingeschätzt werden, ob die Person

5.

**Wie schütze ich mich
selbst?**

Durch die Arbeit mit Menschen mit Fluchterfahrung wird man mit der Unsicherheit des Aufenthalts, bürokratischen Hürden, restriktiven Vorgaben und traumatischen Erlebnisberichten konfrontiert. Hinzu kommen in diesem Arbeitsbereich das Erleben einer großen Verantwortung, hohe Fallzahlen und das Erleben der Begrenztheit der Möglichkeiten.

Risikofaktoren von chronischem Stress

institutionelle Faktoren

persönliche Faktoren

- ☀ fehlende Wertschätzung
- ☀ "ins kalte Wasser geworfen" und allein gelassen werden
- ☀ Überlastung
- ☀ Erleben der Begrenztheit der eigenen Möglichkeiten
- ☀ Wenig Austausch, Supervision
- ☀ Arbeit mit sehr belasteter, diskriminierter und ausgegrenzter Gruppe; Erleben von Ungerechtigkeit

...

- ☀ Hoher Ehrgeiz
- ☀ überhöhte Erwartungen an sich selbst
- ☀ starkes Pflichtgefühl: nicht "Nein" sagen können
- ☀ fehlende Stressbewältigungsmöglichkeiten
- ☀ fehlende Begrenzung

...

Motivation hinterfragen

Die eigene Motivation ist ein wichtiger Antrieb für die Arbeit, allerdings auch mit dem Risiko behaftet, dass man die eigenen Grenzen nicht (so gut) wahrnimmt oder hinnehmen will und daher überschreitet.

Insofern ist es zur Grenzziehung auch wichtig, zu wissen, warum man diese Arbeit überhaupt macht. Dafür helfen die folgenden Fragen:

- ▷ **Warum helfe ich überhaupt?**
- ▷ **Was treibt mich an, Unterstützung zu leisten?**
- ▷ **Was will ich damit erreichen?**
- ▷ **Welche Werte stehen dahinter?**

Ressourcen suchen, finden und nutzen

Neben der Reflexion von Gefühlen, Beziehungsaspekten (Nähe – Distanz, Macht – Ohnmacht) und Grenzen ist es für Fachkräfte wie auch für Betroffene wichtig, sich der eigenen Ressourcen und „Kraftquellen“ bewusst zu werden und diese nutzen zu können. Dabei helfen Fragen wie:

- ▷ **Was kann ich gut? Welche Stärken würden andere bei mir sehen?**
- ▷ **Was mag ich an mir? Was mögen andere an mir?**
- ▷ **Was schätze ich an mir? Was schätzen andere an mir?**
- ▷ **Was tut mir gut? Was macht mich glücklich? Was begeistert mich?**



Selbstfürsorge – nur wie?

- ▷ Kleine Erfolge sehen
- ▷ Auf eigene Bedürfnisse und Grenzen achten!
- ▷ Nähe-Distanz ausgleichen
- ▷ Eigene Motivation für Engagement klären
- ▷ Sich gut um sich selbst kümmern! Eigene Ressourcen nutzen!
- ▷ Unterstützung (Netzwerke) mobilisieren
- ▷ Austausch mit anderen, Möglichkeiten zur Reflexion, Intervention, Supervision

Weiterführende Links

Bundesweite Hilfsangebote bei Krisen und Suizidalität

- Telefonseelsorge**
0800-1110111 oder 0800-1110222
<http://www.telefonseelsorge.de/>
Eine vorwiegend ehrenamtlich betriebene, christliche Hilfs-
einrichtung zur telefonischen Beratung von Menschen mit
Sorgen, Nöten und Krisen, rund um die Uhr erreichbar.

- Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“**
0800-0116 0116
<https://www.hilfetelefon.de/>
Bundesweites Hilfetelefon an 365 Tagen im Jahr rund um
die Uhr für von Gewalt betroffene Frauen, Angehörige und
Freunde sowie Fachkräfte. Die Beratung erfolgt anonym,
kostenlos und barrierefrei.

- Muslimisches Sorgentelefon**
030-443509821
<http://mutes.de/home.html>
Bundesweites ehrenamtliches, muslimisches Hilfetelefon an
365 Tagen im Jahr rund um die Uhr.

- Sozialpsychiatrische Dienste**
Meistens bei den Gesundheitsämtern angesiedelt. Kontakt-
daten der nächsten Stelle erhält man über die Gemeinde-
ämter.

- Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung
und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)**
Informationen über Selbsthilfegruppen 030-8914019
<https://www.nakos.de/>

- Verzeichnis von Kontaktadressen bei Krisen und Suizi-
dalität nach Bundesländern**
<https://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/adressen/>

Rheinland-Pfalz

- **IN TERRA – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge, Mayen**
Caritasverband für die Region Rhein-Mosel-Ahr e.V.
St. Veit-Straße 14, 56727 Mayen
<http://migration.caritas-rhein-mosel-ahr.de/psz.htm>
- **Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge, Altenkirchen**
Diakonisches Werk Altenkirchen – Fachdienst für Flüchtlinge und Migranten
Stadhallenweg 16, 57610 Altenkirchen
<http://diakonie-altenkirchen.de/psz>
- **Ökumenische Beratungsstelle für Flüchtlinge, Trier**
Dasbachstraße 21, 54292 Trier
<http://www.jmd-trier.de/ökumenische-beratungsstelle-für-flüchtlinge/>
- **Psychosoziales Zentrum Pfalz, Ludwigshafen**
Diakonie Pfalz
Wredestr. 17, 67059 Ludwigshafen
<https://www.diakonie-pfalz.de/aktuelles/nachrichten/detail/psychosoziales-zentrum-fuer-fluechtlinge-in-ludwigshafen.html>
- **Psychosoziales Zentrum für Flucht und Trauma, Mainz**
Caritasverband Mainz e.V.
Rheinallee 3a, 55116 Mainz
<http://www.caritas-mainz.de/caritas-vor-ort/mainz/cbjz-st-nikolaus/psychosoziale-zentrum-fuer-flucht-und-trauma>

Saarland

- **PSZ Saarbrücken**
Psychosoziales Beratungszentrum des Deutschen Roten Kreuzes
Vollweidstraße 2, 66115 Saarbrücken
<https://www.lv-saarland.drk.de/angebote/migration-und-integration/hilfen-fuer-traumatisierte-fluechtlinge/psychosoziales-zentrum-psz.html>

