



Umgang mit traumatisierten Schutzsuchenden

Einführung

Eine traumatische Erfahrung überfordert die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten. Sie setzt im Moment des Erlebens einen grossen Teil der kognitiven Funktionen des Gehirns ausser Kraft. Das limbische System übernimmt die Kontrolle. Es schüttet verschiedene Hormone in grosser Menge aus und kennt nur drei instinktive Reaktionen: Flucht, Kampf oder Einfrieren.

Betroffene erinnern sich nur fragmentiert. Ihr Verstand kann Emotionen nur schlecht ansteuern. Dafür regieren Gefühle der Ohnmacht und Hilflosigkeit. Trauma bedeutet Verlust von Kontrolle und Sicherheit. Die Folgen sind vielfältig und individuell.

3 Phasen der Trauma-Verarbeitung

1. Akutphase mit traumatischer Situation und Reaktion → unangemessene, zu viele oder zu wenige Gefühle
2. Stabilisierungsphase → Wiedererlangen von Kontrolle und Handlungsfähigkeit, Sicherheit und Vertrauen
3. Verarbeitungsphase, ev. Therapie (kurz- oder längerfristig)

Wichtig zu wissen: Bei Schutzsuchenden kann sich die Akutphase verlängern, wenn der Krieg nicht beendet ist und/oder sich noch Familie/Verwandte im Kriegsgebiet befinden.

Die drei wichtigsten Prinzipien im Umgang mit Betroffenen

1. Prinzip der Normalität
 - Das Verhalten der betroffenen Person ist eine normale Reaktion auf eine aussergewöhnliche Situation.
2. Prinzip der Individualität
 - Jede betroffene Person reagiert auf eine völlig individuelle Weise auf ein erschütterndes Ereignis.
 - Ihre Reaktion ist nicht steuerbar.
3. Prinzip der Wiederermächtigung
 - Durch Wiederherstellung der Regulationsfähigkeit erhalten Betroffene die Kontrolle zurück.

Unser Umgang mit traumatisierten Personen

Selbstreflexion

Weil traumatisches Erleben viele Emotionen auslöst, werden diese Gefühle auf die Umgebung und die Gesprächspartner übertragen; also auf uns. Übernehmen Gesprächspartner die traumatischen Gefühle, geraten sie selber in einen Zustand der Wut, Hilflosigkeit und/oder Überforderung – meist ohne es zu merken. Daraus kann falsches Handeln entstehen. Darum ist Selbstreflexion unbedingt nötig.

Es geht um die Einsicht, dass die Gefühle nicht zur helfenden Person, sondern zur betroffenen Person gehören. Helfende müssen sicherstellen, dass...

- ihre Handlungsfähigkeit erhalten bleibt,
- sie überlegt und ruhig reagieren,
- sie empathisch sind/bleiben (Geduld und Barmherzigkeit),
- sie die Hoffnung nicht verlieren,
- sie die Situation aushalten (ohne auszubrennen).



Was Helfende tun können

Ruhe, Sicherheit und Kontrolle

Schutzsuchende benötigen genau das: Schutz und Ruhe. Das bedeutet nicht, dass ihnen alles abgenommen werden soll. Im Gegenteil: Sich beteiligen und seinen Teil beitragen können, stärkt das Gefühl von Selbstwirksamkeit und damit von Kontrolle.

Einfühlungsvermögen der Helfenden ist gefragt, damit weder Überforderung noch Unterforderung passiert (Prinzip Individualität).

Do's	Don'ts
<ul style="list-style-type: none">• Bedürfnisse erfragen und als Orientierung benutzen• Nur zuverlässige Infos weitergeben• Reaktionen und Gefühle aushalten• Normalisieren: "Ihr Erleben und Verhalten ist normal."• Bewältigungsstrategien stärken• Strukturieren helfen	<ul style="list-style-type: none">• Schuldgefühle und Ängste wegmachen, "vernütigen"• Sich auf Diskussionen einlassen (Schuld...)• Etwas versprechen, das man nicht halten kann• Sich provozieren lassen• Gefühle explorieren: "Wie fühlst du dich heute?"

Nähe und Distanz

Helfende werden mit schrecklichen und traurigen Geschichten konfrontiert. Die Betroffenen weinen vielleicht oder sie wollen/können uns nicht vertrauen. Helfer-Impulse sind oft nicht hilfreich: etwa in den Arm nehmen oder berühren. Für Betroffene kann sich das als Übergriff anfühlen.

Beide Schutzzonen müssen gewahrt werden: Die des Betroffenen, aber auch die des Helfenden.

Selbstfürsorge

Trauma ist anstrengend, nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für die Helfenden. Darum ist Selbstfürsorge für Helfende enorm wichtig: Was kann ich? Was will ich? Wieviel kann ich? Wo sind meine Grenzen? Was ist meine Rolle?

Das sind äusserst wichtige Fragen!

Helfende brauchen Erholung:

- zwischendurch tief atmen
- Bewegung, den eigenen Körper spüren
- alles, was Freude macht
- ein Beziehungsnetz, das trägt
- Gesprächspartner zum Austausch und Abladen

Kinder gehen in Krisen vergessen!

Betroffene Kinder reagieren meist überangepasst, weil sie den Erwachsenen nicht zur Last fallen wollen. Genau darum brauchen sie Orte

- zum Spielen, malen, sich austoben
- für Ruhezeiten, mit Büchlein/Bücher (sehr zu empfehlen: Lily, Ben und Omid von Marianne Herzog)
- für Fragen und echte Antworten
- um Gefühle auszuleben

Kinder von Helfenden sollen keinen spannungsgeladenen Situationen ausgesetzt, sondern davor geschützt werden.

Kontakt für Fragen und Unterstützung: Angelika Marti, +41 78 853 58 10, angelika.marti@heilsarmee.ch