

# Umgang mit traumatisierten und belasteten Flüchtlingen Vorkenntnisse



Traumapädagogische Leitlinien

# Therapie für traumatisierte Flüchtlinge?

- ▶ Zugang eingeschränkt
  - Asyl.LG, Gesundheitskarte nach 15 Monaten
  - → Bewilligung von Psychotherapie, Zugang zu TherapeutInnen, mangelnde Übernahme von Dolmetscherkosten
- ▶ Kostenübernahme über Jugendämter
- Bundespsychotherapeutenkammer:
  - Jede 2. Flüchtling psych. Krank, nur 4% in Behandlung
  - 40.000 – 80.000 Flüchtlinge brauchen Therapie
- 26 PSZs bundesweit
  - ca. 4.000 KlientInnen jährlich, weitere PSZs in Gründung
- Weitere Unterstützung, Qualifizierung etc. nötig...

# Traumatherapie

- ▶ Meist schulenübergreifende, integrative Herangehensweise
- ▶ 3 idealtypische Phasen:
  - Stabilisierung
  - Traumabearbeitung (wenn Phase eins erfolgreich durchlaufen)
  - Integration

# Traumabearbeitung?

- ▶ Nur in der Therapie und bei ausreichender Stabilisierung (keine Überflutung bei Konfrontation) mit spezifischen Verfahren
- ▶ sinnvoll, da unverarbeitete Traumatisierungen immer wieder getriggert werden können:
  - über Konfrontation mit ähnlichen Reizen (Bilder, Gerüche...) werden Erinnerungen gekoppelt mit entsprechenden Gefühlen ausgelöst
- ▶ Traumabearbeitung: traumatische Situation wird kontrolliert wieder durchlebt
- ▶ isoliert voneinander gespeicherte Elemente sollen zusammengefügt werden
  - Erinnerungsbilder, Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken
- ▶ traumatische Erfahrungen können weiter verarbeitet und als Vergangenheit gespeichert werden

# Integration

- ▶ Integration der traumatischen Ereignisse in Lebensgeschichte
  - Traumatische Erfahrung (Ausgeliefertsein, Todesnähe...) wird nicht auf gesamte Existenz verallgemeinert
  - als örtlich und zeitlich begrenzte schreckliche Erlebnisse in der Vergangenheit eingeordnet
- ▶ betrauern und abschließen
- ▶ Wiederaufbau ein positives Selbst- und Weltbildes
- ▶ Energien auf Gegenwart und Zukunftsperspektiven richten
- ▶ → alles „findet seinen Platz“

Was können Sie selbst tun?

**Stabilisierung!**

**Traumapädagogische  
Leitlinien**



# Traumatisierte Kinder und Jugendliche stärken

- ▶ Kohärenzgefühl, was ein Mensch braucht, um sich gesund, ganz und richtig zu fühlen, wieder herstellen:
  - Innere und äußere Sicherheit
  - Das Empfinden, dass das eigene Leben sinnvoll ist
  - Das Gefühl von Kontrolle und Gestaltbarkeit des Lebens
  - Das Gefühl einen großen Teil des Lebens verstehen zu können
- ▶ Hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht
  - Perspektivwechsel: Aufmerksamkeit von (negativen) Auswirkungen zu inneren Zielen der Person, bei traumabasierter Symptomatik oft
    - ▶ Wiedererlangen von Kontrolle
    - ▶ Schutz vor neuen Gefahren
    - ▶ Vermeidung von Schmerz
    - ▶ Überlebenssicherung

# Traumatisierte Kinder und Jugendliche stärken

- ▶ Verhaltenseinweisen als früh gelernte Überlebensstrategien begreifen (ein normales Verhalten auf eine nicht normale Situation) und die Möglichkeit bieten, auf seelischer, sozialer und körperlicher Ebene neue Erfahrungen zu machen, um sich und die Umwelt wieder begreifen zu können
- ▶ Fehlerfreundlichkeit
- ▶ Spass und Freude
- ▶ Transparenz und Partizipation
- ▶ Selbstwertbedrohungen vermeiden (Sprache)

# Traumapädagogische Leitlinien

- ▶ Herstellen von Sicherheit
- ▶ Reduzieren von Stress
- ▶ Sichere Bindung
- ▶ Ressourcenorientierung
  - Unterstützung positiver Selbstbilder (Trauma: tief verankerte Selbstüberzeugung von Ohnmacht/Hilflosigkeit → evtl. Kompensation durch Aggressivität/Machtstreben dagegen setzen: Entwicklung von Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeitskonzepten)
  - Veränderungspotential aktivieren

# Sicherheit & Co



# Sicherheit...

- ▶ Sicherheit (Aufenthalt, Versorgung, zuverlässige Bindungspersonen, Angstreduktion, Triggervermeidung)
- ▶ Reorientierung (Gesprächsangebote, Bindungsangebote, Regelmäßige Tagesabläufe, Regeln und Erklärungen)
- ▶ Selbstwirksamkeit (Gefühle von Wahl und Kontrolle vermitteln, Feedback/ Anerkennung, Partizipation, Handlungsspielräume)
- ▶ Bewegung ( Abbau von Stress, Koordination der Gehirnhälften, Unterstützung der Körperwahrnehmung)
- ▶ Gewaltfreie Zone
- ▶ Stabilsierung

# Z.B. ein: „sicherer Ort“

- ▶ Strukturelle Klarheit steuert dem Strukturverlust Flucht, Heimatlosigkeit aber auch Trauma entgegen. Unberechenbarkeit, Kontrollverlust
  - Bedürfnis nach Einschätzbarkeit, Kontrollierbarkeit
  - maximale Transparenz: Verbindliche Regeln, Einhaltung von Absprachen, klare Zeitstrukturen, Erreichbarkeit...
- ▶ Atmosphäre
  - Wertschätzung, Offenheit, Unterstützung
- ▶ Räume
  - räumliche Atmosphäre hat Auswirkungen auf Wohlbefinden
  - Räume als Spiegel oder Gegengewicht der Innenwelt
  - „Heile Räume“, Geborgenheit vermitteln...

# (Äußere) Sicherheit herstellen

- ▶ Ohne soziale und physische keine psychische Stabilisierung
- ▶ Relevante Bereiche
  - Aufenthalt, Unterbringung
  - Tagesstruktur, Schule, Ausbildung
  - Behandlung eventueller körperlicher Erkrankungen, Infektionen oder Verletzungen
  - Soziales Umfeld (Sportverein, Gemeinde etc.)
- ▶ Alternativen finden für selbstschädigende Lösungsversuche
  - z.B. Substanzmissbrauch, selbstverletzendes Verhalten, Essstörungen
  - Therapie?

# Von der äußeren zur „inneren Sicherheit“

- ▶ **Traumatisierung als Kontrollverlust**
  - Ziel: Wiedergewinnung von Handlungsmacht, Selbstwirksamkeit
- ▶ **Unterstützung, individuell besser mit den traumatypischen Belastungen umzugehen**
  - Übungen erlernen, „Handwerkzeug“ zur Selbstregulation



# Reduzieren von Stress

## ■ **Umgang mit belastenden Gefühlen**

- Reduzierung von Triggern
- Beenden von flashbacks und Intrusionen
- Dissoziationsschutz

## ■ **Durch**

- Sicherheit und Ruhe vermitteln
- Orientierung in der Gegenwart
- Zeit und Ort
- Kontakt herstellen (Berührung klären)
- Wahrnehmung auf Gegenwart fokussieren
- Sinneswahrnehmungen (Aufstehen, Füße auf Boden, Gesicht waschen, Trinken...)
- Berührung (Igelball kneten, Muskeln...)
- wichtig: immer erklären!



# Sichere Bindung



# Fachkraft als „sicherer Hafen“

- ▶ Trauma: Vertrauen in die Welt, andere Menschen als Quelle von Schutz und Sicherheit beschädigt
- ▶ Bindungssystem zeitlebens offen und lernfähig
  - Möglichkeit, alte Erfahrungen zu überwinden, neue zu adaptieren
- ▶ Sichere Bindung
  - Schutzfaktor psychischer Widerstandskraft
  - Grundlage für erfolgreiches Lernen
  - beruhigtes Bindungssystem setzt Kräfte zur Welterkundung und Selbstentfaltung frei
- ▶ „Professionelle Nähe“ als Kontrapunkt „professioneller Distanz“
  - impliziert Selbstfürsorge und Selbstschutzstrategien
- ▶ „Verdiente sichere Bindung“ als Heilung

# Fachkraft/Ehrenamtliche als Bindungsperson und fürsorgliches Introjekt

- ▶ Resilienzforschung: Sichere Bindung zu mindestens einer Bezugsperson = zentraler Schutzfaktor
- ▶ Frühkindliche Bindungsentwicklung zu primärer Bezugsperson
  - Positive Bindungserfahrungen auf andere übertragen
- ▶ Kompensatorische, „verdiente sichere Bindungen“
  - innere Repräsentanz, positives Introjekt eines fürsorglichen Persönlichkeitsanteils
  - Weg zu autonomer Entwicklung, emotionaler Sicherheit im inneren System

# Ressourcenorientierung



# Ressourcenorientierung: 5 Sinne



The image features a central photograph of a human hand, palm facing up, against a light blue background. To the right of the hand is a yellow speech bubble with a dark blue outline containing text. Below the hand, the word 'Hören' is written in green. The entire scene is set against a background of abstract, colorful brushstrokes in shades of blue, green, and purple.

Welche Klänge,  
Lieder, Musik tun mir  
gut, beruhigen oder  
beleben mich?

**Hören**

The image features a central photograph of a human hand with fingers spread, set against a light blue background. The word 'Sehen' is written in green text near the middle fingers, and 'Hören' is written in green text near the thumb. A speech bubble with a blue border and white background is positioned above the hand, containing the German text 'Welche Bilder, Aussichten, Farben, Filme regen mich an, tun mir gut?'. The entire scene is framed by a vibrant, multi-colored border in shades of blue, green, and purple.

Welche Bilder,  
Aussichten, Farben,  
Filme regen mich  
an, tun mir gut?

**Sehen**

**Hören**

Welche Geschmacksreize  
(Lebensmittel, Getränke, Gewürze)  
trösten mich, beruhigen mich,  
regen mich an...?

**Schmecken**

**Sehen**

**Hören**

A photograph of a human hand with five fingers spread, set against a light blue background. The hand is positioned centrally. A speech bubble is located above the hand, containing a question in German. Four green text labels are placed around the hand: 'Schmecken' is above the middle finger, 'Riechen' is to the left of the middle finger, 'Sehen' is to the right of the middle finger, and 'Hören' is to the right of the pinky finger. The background features abstract, colorful patterns in shades of blue, green, and purple.

Welche Düfte sind  
wohltuend  
(beruhigen mich /  
regen mich an...)?

**Schmecken**

**Riechen**

**Sehen**

**Hören**

Welche  
Körperempfindungen  
und Bewegungen tun  
mir gut?

**Riechen**  
**Spüren**  
**Schmecken**  
**Sehen**  
**Hören**

**Riechen**  
**Schmecken**  
**Sehen**  
**Spüren**  
**Hören**  
**Aktivitäten**

Welche Aktivitäten tun mir gut?

# Ressourcenarten

- ▶ Was können Sie für sich und mit Ihren KlientInnen entdecken / fördern?
- ▶ = alle Tätigkeiten, die die eigene Energie und Kreativität in den Fluss bringen, bei denen sich die Person als effektiv und kreativ erleben kann, z.B.

# Mögliche Ressourcen

- ▶ Soziale und familiäre Bindungen
- ▶ Zukunftsorientierung/ -pläne, Motivation
- ▶ Künstlerische Ausdrucksmöglichkeiten, z.B.
  - Malen, Musik machen, Schreiben
- ▶ Kulturspezifische und gleichzeitig überkulturelle Tätigkeiten
  - Kochen, Handwerkliches
  - Nähen, Garten
- ▶ Körperorientierte Tätigkeiten, z.B. Sport, Tanz, Yoga
- ▶ Fazit: Alles, was innere und äußere Stabilität, Selbstwirksamkeit und einen Fluss der kreativen Energien ermöglicht.

# Ressourcenorientierte Fragen:

- Was hat ihnen irgendwann Freude gemacht?
- Welches Verhalten von anderen Menschen hat sie erfreut?
- Welches Verhalten von anderen hat ihnen jemals geholfen?
- Was in ihrem Leben hat sie inspiriert?
- Wenn sie sich an die Zeit in ihrem Leben erinnern, in der sie sich am besten gefühlt haben, welche Stärken hatten sie da?
- Wie haben sie es trotz allem Schweren geschafft zu überleben?
- Angenommen es ginge ihnen etwas besser, woran würden sie bzw. andere das an ihnen bemerken?
- Ein Mensch der sie gut kennt, was würde der über sie sagen was sie besonders gut können?
- Welche Dinge nutzen sie für sich, um sich besser zu fühlen?

