

Trauma - Flucht - Exil

*Unterstützungsmöglichkeiten für traumatisierte
Flüchtlinge im Bereich ehrenamtlicher Begleitung*

Vortrag von Margarete Udolf
Friedensgemeinde 16.11.2015

Inhalte

1. Einführung in die Psychotraumatologie

- Traumadefinition, -dynamik und -reaktion
- Auswirkungen von Traumata erkennen

2. Krieg, Flucht und Migration als Trauma-Ursache

- sequentielle Traumatisierung nach Keilson
- Fluchtphasenmodell nach Berry
- spezifische Traumafolgen bei Flüchtlingen

3. Unterstützungsmöglichkeiten im Bereich ehrenamtlicher Begleitung

- Anerkennen des Leides als Grundhaltung
- Traumapädagogische Haltung
- Sicherer Ort als Unterstützungsgrundlage

Definition von Trauma

Trauma = seelische Verletzung

- entstanden durch ein oder mehrere lebensbedrohliche Ereignisse
- Bewältigungsmechanismen überfordert
- löst extreme Gefühle von Angst, Hilflosigkeit und Ohnmacht aus
- völliger Kontrollverlust

Definition von Trauma

Trauma

- wird als Opfer oder Zeug*in erlebt
- Erleben immer individuell
- führt zur Erschütterung des Selbst- und Weltverständnisses
- kann lang anhaltende Belastungsreaktionen verursachen

Traumareaktion

- Stress-Reaktion: Kampf oder Flucht
 - sonstige Bewältigungsmechanismen überfordert
 - kein Nachlassen der Bedrohung
- Ohnmacht
Ausgeliefertsein
Kontrollverlust

Traumareaktion

No **F**ight

No **F**light



Freeze (= Einfrieren, Lähmen)

- Entfremdung vom aktuellen Geschehen
- Ausschütten von Endorphinen und Noradrenalin
- Dissoziation als Überlebensstrategie

Fragment (Fragmentieren der Wahrnehmung und der Erinnerung)

Wie überlebt man Traumata?

Dissoziation = Überlebensstrategie

- hilft Situationen und Gefühle auszuhalten, die unaushaltbar sind
- Veränderung des Fühlen, Erleben und Wahrnehmen
- vergleichbar Trancezustand
- „sich weg beamen“

→ lebt als Traumafolgesymptom weiter

Unmittelbare Trauma-Auswirkungen

Ein traumatisches Erlebnis erschüttert:

- Vertrauen in die Welt und in das Leben
- Vertrauen in andere Menschen
- Gefühl, geborgen zu sein
- Glauben an eine „gerechte“ Welt
- Werte („gut“ und „böse“)
- Regeln nach denen das Leben funktioniert

Unmittelbare Trauma-Auswirkungen

Ein traumatisches Erlebnis unterbricht:

- das bisherige Leben
- Vergangenheit und Zukunft

Unmittelbare Trauma-Auswirkungen

Nach einem traumatischen Erlebnis:

- gedankliches und gefühlsmäßiges Festhalten an das Ereignis
- Spuren im Körper z.B. in der Hormonproduktion und im Gehirn
- Schwierigkeit über das Geschehene zu sprechen
- Gefühl der Isolation und des Nicht-Verstanden-Werdens

Traumtypen

Typ I Traumata (Monotrauma)

- Auswirkungen eines einmalig auftretenden, überwältigenden Ereignisses, z.B. ein Unfall, ein Überfall, ein Brand, eine Naturkatastrophe, schwere Krankheit, Verlust einer Bezugsperson oder Beobachten eines schrecklichen Ereignisses
- oft starke öffentliche Beachtung
- meistens wenig Scham

Traumatypen

Typ II Traumata (Polytrauma)

- Auswirkungen wiederholt oder andauernd auftretender Ereignisse / Erlebnisse, z.B. bei wiederholter Gewaltanwendung in der Familie, bei sexuellen Übergriffen, Vernachlässigung, Krieg, Folter, Flucht aus der Heimat oder andauernder Verfolgung.
- Scham und Gefühl von Isolation

Polytraumata

verschiedene traumatische Ereignisse
bzw. Umstände wirken



simultan

(gleichzeitig)

oder



sukzessiv

(nach einander)



kumulativ



sequentiell

Sequentielle Traumatisierung

Hans Keilson: „*Sequentielle Traumatisierung bei Kindern*“ (1979)

Art und Weise, wie mit Traumatisierten in den Jahren nach dem traumatisierenden Ereignis umgegangen wird, hat eine *größere Auswirkung* auf die Entstehung von Traumafolgesymptomen als das auslösende Ereignis selbst!

Fluchtphasenmodell nach John W. Berry (1991)

	Fluchtphase	
1.	Die Phase vor dem Aufbruch (pre-departure-phase)	belastende Ereignisse wie Kriegshandlungen, Zerstörung, Verlust von Angehörigen, Folter, drohende Genitalverstümmelung, keine Berufs- oder Bildungschancen, etc.
2.	Die Flucht (flight phase)	fortgesetzte lebensbedrohliche Phase, existenzielle Abhängigkeit von den Fluchthelfern. Durchschnittsdauer: 14 Monate
3.	Die erste Asylphase (first asylum phase)	Ankunft in einem Flüchtlingslager, Aufbruch in ein anderes, noch sichereres Land
4.	Die Phase der Antragsstellung (claimant phase)	rechtliche Situation und Perspektive ungeklärt, Gefühl im undurchschaubaren System erneut gefangen und abhängig zu sein, Retraumatisierung durch Begutachtung / Abhörung
5.	Die Niederlassungsphase (settlement phase)	Perspektivplanung, Beruf- und Arbeitsfindung, längerfristige Anpassung und Integration an/in die Kultur der neuen Heimat
6.	Die Adaptionsphase (adaption phase)	Wiederherstellung des sozialen und seelischen Gleichgewichts

Traumafolgen: PTBS - Symptome

- Intrusionen = Wiedererlebenssituationen
- Konstriktion = Vermeidung / Untererregung
- Dissoziation = Abspalten
- Hyperarousal = Übererregung

Traumafolgen: PTBS - Symptome

Intrusionen (Wiedererleben)

- Erinnerungsfetzen
- Flashbacks
- Alpträume
- Grübeln

Traumafolgen: PTBS - Symptome

Konstriktion (Vermeidung)

- Lähmung, Untererregung
- Einschränkung der Vitalität und Lebensfreude
- Abstumpfen / Numbing
- Soziale Isolation
- Regression

Traumafolgen: PTBS - Symptome

Dissoziation

- Amnesie
- Veränderung der Wahrnehmung und des Bewusstsein
- Depersonalisation / Derealisation
- Innere Leere
- Taubheit der Haut oder ganzer Körperteile

→ Selbstverletzendes Verhalten als Selbstregulation

Traumafolgen: PTBS - Symptome

Hyperarousal (Übererregung)

- Anspannung
- Schreckhaftigkeit
- Schlafstörung
- Konzentrationsstörung
- Aggressives Verhalten, Wutausbrüche

Migration und Trauma

- assoziierte Begriffe
- tiefgreifende Einwirkungen auf die Lebensform und –inhalt
- Umzug in eine völlig fremde Umwelt
- Schwierigkeiten in der verbalen und nonverbalen Kommunikation

Migration und Trauma

- Umstellung / Neuformulierung von Anteilen der Identität
- stärkeres Erleben von Traumata sowie stärkere Reaktionen und Konsequenzen aufgrund von fehlenden alternativen Stützen aus der ursprünglichen Umwelt

Migration und Trauma

Dynamik

- migrationsbedingte Ressentiments und Konflikte → innere Spannung → aggressive Gefühle
- Aggression nach Innen → selbstzerstörerische Lebensführung, Suizidgefährdung
- Aggression nach Außen (Jugendliche!) → zerstörerische und verwahrloste Verhaltensweisen
- Somatoforme Symptome

Was bedeutet das...

... für die ehrenamtliche Begleitung von Flüchtlingen?

- Wissen über Traumafolgen
- politisches Bewusstsein
- interkulturelle Kompetenz
- traumapädagogische Grundhaltung und Methoden
- Strategien der Selbstfürsorge

Anerkennen des Leides als Haltung



Traumapädagogische Haltung

- Traumatisierte Menschen werden mit ihrer Geschichte angenommen
- *„(...) unangemessene oder störende Verhaltensweisen bei Flüchtlingskindern (...) sind als sinnvoller Selbsthilfeversuch zu verstehen, mit einer Erfahrung zu leben, mit der sich nicht leben lässt“ (Ellen Siebert)*
- Ressourcen sind immer vorhanden!

Traumapädagogische Grundregeln

Sicherer Ort

Traumatisierte brauchen einen sicheren äußeren Ort für einen sicheren inneren Ort:

- Schutz
- Sicherheit
- Verlässlichkeit
- Kontrollierbarkeit



Was brauchen Sie?

Selbstfürsorge!



Risiko Sekundäre Traumatisierung

Definition nach Judith Daniels:

„Ansteckung“ mit typischen posttraumatischen Symptomen im Verlauf der Arbeit mit traumatisierten Menschen“

- eine übertragene Traumatisierung, die zustande kommt, obwohl die Helfer*innen nicht selbst mit dem traumatischen Ereignis konfrontiert sind
- Unterschied zur primären Traumatisierung: zeitlicher Abstand zum Geschehen und Fehlen eigener sensorischer Eindrücke

„Wer mit traumatisierten Menschen arbeitet muss drei Dinge unbedingt beherzigen:

- Erstens: gut essen
- Zweitens: viel feiern
- und Drittens: wütend putzen!

(Veronika Engl)

Fachliteratur Trauma Flucht Exil

Becker, D.: Flüchtlinge und Trauma. Interview im Rahmen des Projektstudiums an der FU Berlin, 2002

Detemple, K.: Zwischen Autonomiebestreben und Hilfebedarf. Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge in der Jugendhilfe.

Feldmann, R., Seidler, G. (Hg.): Traum(a) Migration. Aktuelle Konzepte zur Therapie traumatisierter Flüchtlinge und Folteropfer.

Hargasser, B.: Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge. Sequentielle Traumatisierungsprozesse und die Aufgaben der Jugendhilfe

Interkulturelle Öffnung und Integration von Flüchtlingen in den Arbeitsmarkt. Ein Leitfaden Hrsg.: DGB-Bezirk Niedersachsen – Bremen – Sachsen-Anhalt

Rezapour, H., Zapp, M.: Muslime in der Psychotherapie. Ein kultursensibler Ratgeber.

Siebert, E.: Schwere Last auf kleinen Schultern. Aufgaben und Grenzen sozialer Arbeit mit minderjährigen traumatisierten Flüchtlingen aus Kriegsgebieten

Zimmermann, D.: Migration und Trauma. Pädagogisches Verstehen und Handeln in der Arbeit mit jungen Flüchtlingen

Weiterführende Literatur

Erfahrungsberichte von Betroffenen

Philip Oprong Spenner: Move on up. Ich kam aus dem Elend und lernte zu leben

Fachliteratur Traumapädagogik

Bausum, J., Besser, L., Kühn, M., Weiß, W.: Traumapädagogik. Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis

Feldmann, R., Seidler, G. (Hg.): Traum(a) Migration. Aktuelle Konzepte zur Therapie traumatisierter Flüchtlinge und Folteropfer.

Fischer, G., Riedesser, P.: Lehrbuch der Psychotraumatologie

Herman, J.: Narben der Gewalt

Huber, M.: Trauma und die Folgen Bd. 1, Wege der Traumabehandlung Bd. 2

Weiß, W.: Phillip sucht sein Ich