

Flucht und Trauma

Möglichkeiten und Grenzen für Freiwillige

Workshopleiterin:

Mag.^a Nadja Kasapi-Nawar

Definition und Grundlagen

- Trauma = psychische Verletzung, Wunde
- Trauma ist ein Ereignis katastrophentypigen Ausmaßes oder eine Bedrohung, welche außerhalb der Norm liegt und bei fast jedem (!) eine tiefe Verletzung hervorrufen würde (ICD-10).

Resilienzfaktoren

- Kontakt zur Familie
- Wissen über den Verbleib von Angehörigen
- Fähigkeit „Energie“ abzuladen (Bob Barkley)
- Soziales Netzwerk!!!
- Allg. Strukturen (D-Kurs, Schule,...)
- Glaube, religiöser Halt

Posttraumatische Belastungsstörung

- Erlebnis eines Traumas
- Intrusionen (= unwillkürliche und belastende Erinnerungen an das Trauma)
- Vermeidungsverhalten und allgemein emotionaler Taubheitszustand
- Hyperarousal (Übererregung)
- Die Symptome dauern länger als ein Monat



1. Konferenz der HelferInnen für Menschen auf der Flucht

Weitere Symptome

- Belastende Träume bzw. Alpträume (in Alpträumen können die Erinnerungen oft sehr verzerrt sein und verlaufen oft jahrelang nach dem gleichen Muster)
- Erinnerungsattacken („flashbacks“; sie dauern meistens sehr kurz, gehen mit dem Gefühl einher, das traumatische Ereignis nochmals zu erleben)
- Belastung durch symbolisierende Auslöser (Gegenstände, Filme, Gerüche,...)
- Gedanken- und Gefühlsvermeidungen
- Aktivitäts- und Situationsvermeidung
- (Teil-) Amnesien
- Interessensverminderung
- Eingeschränkter Affektspielraum (numbing)
- Eingeschränkte Zukunft
- Ein- und Durchschlafschwierigkeiten
- Erhöhte Reizbarkeit
- Reinszenierung z.B. im Spiel
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Übermäßige Wachsamkeit

Anpassungsprozesse

Neben den allgemeinen Verlusterlebnissen (Trennung von Angehörigen, Arbeitsplatz, sozialer Status, von vertrauten Plätzen und Ritualen, vertrauten Essen,..), sind MigrantInnen gezwungen, sich mit der aktuellen Kultur im Exilland auseinanderzusetzen. MigrantInnen, die großteils aus dörflich-agrarischen Verhältnissen stammen, müssen neben dem kulturellen Anpassungsprozess auch technologisch-zivilisatorische Herausforderungen (Kühlschrank, Straßenbahn, Waschmaschine, Handys,..) bewältigen.

Hilfestellungen und Vorschläge

- Resilienzfaktor: Mein Erlebnis mit den „Jungs“ – ihre Stärken und Ressourcen sehen, die Person (personare – durchklingen) sehen! Diese Resilienzfaktoren auch vermitteln!
- Bewusstmachung ihrer Situation: Stress und Sorgen draußen lassen (innerliche Tür zumachen)
- Selbstwert stärken: Kennt jemand das Wort „Mir“ (serbokroatisch „Ruhe“)?
- Viel positiver - angemessener - Blickkontakt
- Vorsichtiger Umgang mit Körperkontakt (v.a. am Oberschenkel, Schulterbereich aufpassen!)
- Bei bekannter PTBS keine kreativen, unbewussten (das Unterbewusstsein stimulierende) Übungen einsetzen
- Kontaktaufnahme mit den Eltern (Interesse an der Familie vermitteln)
- Soziales Netzwerk nach Möglichkeit erweitern (Vereine, Veranstaltungen, Jugendclubs,..)



1. Konferenz der HelferInnen für Menschen auf der Flucht

Möglichkeiten für Freiwillige

- Schau hin (Klare Positionierung, Vertretung demokratischer Werte, „Wahrnehmung der Flüchtlinge“)
- Hör zu (Zeuge sein, Glauben schenken)
- Vermittle Unterstützung (Emotional und sozial unterstützen!)

Grenzen für Ehrenamtliche

- Konfrontation mit traumatischen Erfahrungen in unerwarteten Situationen (LKW, Baby, Schwimmen,..)
- Eigene Normen und Werte sollen „einfach“ von den Flüchtlingen übernommen werden
- Sozialisationsprozess der Flüchtlinge entspricht oft nicht unseren Erwartungen als freiwillige HelferInnen
- Bedingungsloses Helfen geht nicht!
- Klare Grenzen definieren und diese kommunizieren (auch zeitliche Ressourcen)

Erkennen der eigenen Grenzen

- Wenn Schlafstörungen häufig auftauchen...
- „Nicht abschalten können“
- Gefühl, „ausgenutzt zu werden“
- Wenn Dankbarkeit einen hohen Stellenwert im eigenen Wertesystem hat
- Gereiztheit, Müdigkeit, Erschöpfung
- Wenn Humor und Spaß keinen Platz mehr hat in der freiwilligen Tätigkeit
- Wenn einseitige Perspektiven entstehen („die bösen professionellen Helfer“)

Prinzip der Gefühlsansteckung

Vom Opfer zum Überlebenden - und den Unterschied im Kontakt vermitteln

