



Dipl.-Psych. Laura Anna Leifeld

Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge
Diakonisches Werk Altkirchen

Vortrag

Im Rahmen der „Grundqualifizierung
Flüchtlingsbeleiter/in im Ehrenamt“

Trauma & Traumafolgestörungen bei Flüchtlinge

Dipl.-Psych. L. Leifeld



Nach traumatischen Erfahrungen im Heimatland
und auf der Flucht leiden viele Flüchtlinge
unter Traumafolgestörungen

Die genaue Zahl ist nicht bekannt

Verschiedene kleinere Studien mit
Asylbewerbern haben PTBS-Erkrankungsraten
zwischen 34% und 45% ergeben

viele Fragen

- Was ist ein Trauma?
- Was bedeutet dies für die Betroffenen?
- Was für Folgen ergeben sich daraus?
- Was begegnet uns im Kontakt mit traumatisierten Flüchtlingen?
- Wie können wir ihr Leiden besser verstehen?
- Was brauchen traumatisierte Flüchtlinge?
- Und was brauchen wir, um in unserer Arbeit mit ihnen gesund zu bleiben?

Trauma

- Trauma ist ein schreckliches Erlebnis, was einem Menschen widerfährt und was Spuren im weiteren Leben hinterlässt
 - Griech.: Verletzung, Wunde
- psychisches Trauma = seelische Verletzung/
Wunde

Psychisches Trauma

(Fischer & Riedesser, 1999)

- Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten
→ Bedrohung, die die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigt
- Damit gehen Gefühle von Hilflosigkeit und Schutzlosigkeit einher

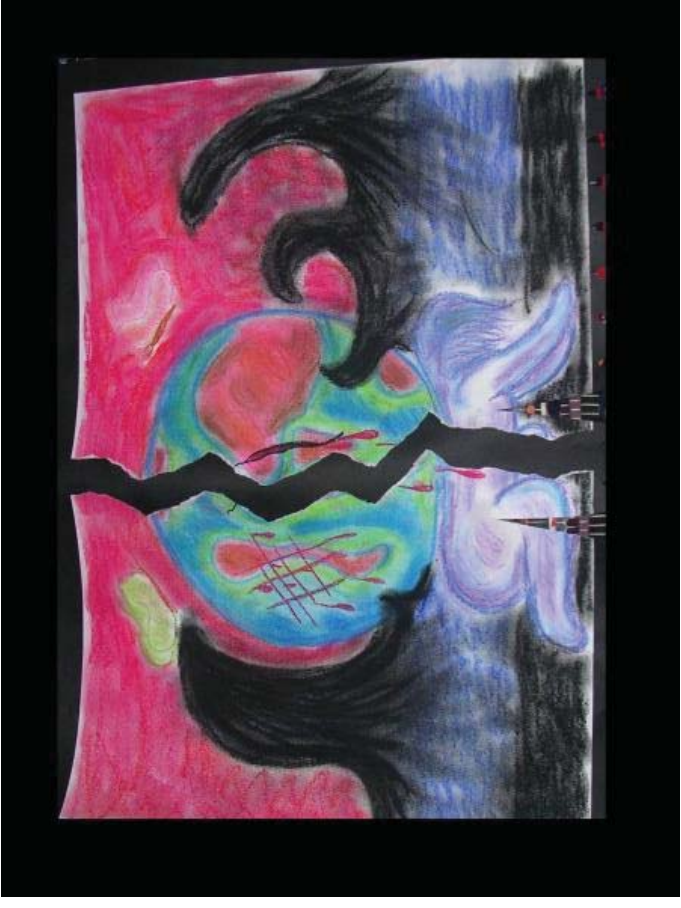
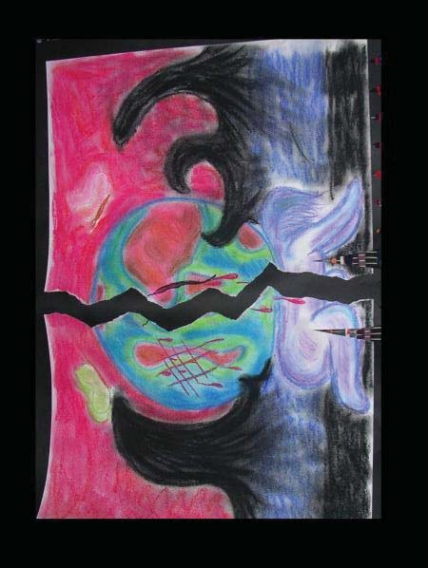
(Fischer & Riedesser, 1999)

- Damit gehen Gefühle von Hilflosigkeit und Schutzlosigkeit einher



Psychisches Trauma (Fischer & Riedesser, 1999)

- Führt zu einer tiefen und dauerhaften Erschütterung von Selbst- und Weltbild



Klassifikation traumatischer Ereignisse

Typ I Trauma

- Einmaliges, zeitliche begrenztes Ereignis
- Bsw. Unfall, Naturkatastrophe

Klassifikation traumatischer Ereignisse

Typ II Trauma

- komplexe, über lange Zeit und wiederholt stattfindende traumatische Erfahrungen mit unvorhersehbarem Verlauf, die von Menschen herbeigeführt werden („man-made-disaster“)
- Bsw. politische Verfolgung, Folter, Missbrauchserfahrungen in der Kindheit

Klassifikation traumatischer Ereignisse

- Dauer und Frequenz traumatischer Ereignisse wirken sich kumulativ auf die Entwicklung von Traumafolgestörungen aus
- Das Erleben von „man-made-disasters“ wirkt in der Regel deutlich tiefergehend, da diese das Vertrauen in den Menschen grundlegend erschüttern

Traumafolgestörungen

- Entwickeln sich nicht bei jedem Traumatisierten!
- Entwickeln sich in Abhängigkeit von der Art, Schwere und Häufigkeit der traumatischen Erfahrungen
- Besonders aber auch in Abhängigkeit von den Umständen direkt nach dem traumatischen Erlebnis

Traumafolgestörungen

entwickeln sich in Abhängigkeit von:

- **Ereignisfaktoren**
Qualität, Quantität
- **Protektiven Faktoren**
Familiäre Bindungen, soziale Unterstützung, bereits erworbene Kompetenzen, Aufenthaltssicherheit, materielle Ressourcen
- **Vulnerabilitätsfaktoren**
geringes Alter, frühere belastende Erfahrungen, frühere psychische Erkrankungen, belastende Lebensbedingungen

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

- = eine mögliche Folgeerkrankung nach dem Erleben eines oder mehrerer traumatischer Ereignisse
- kann sich unmittelbar nach dem Ereignis oder auch mit (z.T. mehrjähriger) Verzögerung entwickeln

Kernsymptome der PTBS

1. **Wiedererleben** – unkontrollierbar, so, als durchlebe man alles erneut, keine räumlich, zeitliche Einordnung möglich
2. **Vermeidung**, Versuch, sich vor Wiedererleben zu schützen, Rückzug, große soziale Einschränkung
3. **Hyperarousal** – z.B. Schlafstörungen, Nervosität, Anspannung, Schreckhaftigkeit
4. **Amnesien** – teilweise oder vollständige Unfähigkeit, wichtige Aspekte der Belastung zu erinnern

Posttraumatische Belastungsstörung weitere Symptome:

- Selbstentfremdung
- Abstumpfung
- Freudlosigkeit
- Gefühl der Entfremdung von anderen
- Unfähigkeit, zärtliche Gefühle zu empfinden
- Hoffnungslosigkeit, Gefühl, eine eingeschränkte Zukunft zu haben
- Gefühl der Losgelöstheit vom eigenen Körper

Weitere psychische Folgen & komorbide Erkrankungen

- Suizidale Krisen
- Suchtverhalten
- Psychosomatische Erkrankungen
- Depression
- Angststörungen
- Dissoziative Störungen
- Andauernde Persönlichkeitsänderung
- Persönlichkeitsstörungen

Wichtig:

Traumafolgesymptome

- stellen eine natürliche menschliche Reaktion auf extreme Belastungen und Bedrohungen dar
- Stellen Versuche dar, das Erlittene zu bewältigen

Traumatisierte Flüchtlinge

- Lernen krankheitsbedingt wesentlich schlechter Deutsch
- Deutlich langsamere Orientierung in der Aufnahmegesellschaft
- Zeigen starke Rückzugstendenzen – z.T. Misstrauen und Aggression

Traumatisierte Flüchtlinge

- Verstehen ihre Symptome selbst oft nicht, da kein Bezug zum Erlebten → Scham
- Drücken ihr Leid häufig primär körperlich aus
- Zusätzliche Destabilisierung durch Ausgrenzung, Verlust- und Trennungserfahrungen

Was brauchen traumatisierte Flüchtlinge?

- Sicherheit, Schutz und Beruhigung, reale Erfahrung von Sicherheit
- Fürsorge durch vertrautes soziales Umfeld
- Würdigung des Erlebten, Solidarität
- Ruhe, um die eigenen Heilungskräfte freizusetzen
- Psychosoziale Unterstützung und Therapie
- Zukunftsperspektiven
- Teilhabe an der Aufnahmegesellschaft

Wichtige Heilungsfaktoren

- Tagesrhythmus und Rituale
- Entspannungs- und Distanzierungsübungen
- Notfallstrategien entwickeln, um Traumafilm zu stoppen
- Atemübungen
- Muskelentspannung
- Imaginationsübungen
- Bewegung in der Natur

Die Arbeit mit traumatisierten Flüchtlingen

- Konfrontiert uns mit extremen Formen menschlichen Leids
- Kann zu heftigen eigenen Gefühlsreaktionen von Wut, Ohnmacht oder Schuldgefühlen führen
- Erfordert enorme Geduld und Bereitschaft, sich testen zu lassen
- Kann zur Entwicklung einer ähnlichen Symptomatik führen
- Überidentifikation vs. Vermeidung als extreme Reaktionsweisen

Was kann ich unterstützend tun?

- Zuhören und da sein, ohne Erzählung zu erzwingen
- Geduldiger empathischer Umgang
- Parteilichkeit
- Soziale Unterstützung, ohne die eigenen Grenzen zu überschreiten
- Transparenz – Kontrolle und Selbstbestimmung gewährleisten

Was kann ich unterstützend tun?

- Ermutigung zu positiven Bewältigungsstrategien – Bewegung, Kreativität, Austausch mit anderen
- Ermöglichung (neuer) gemeinsamer Beziehungserfahrungen

Vielen Dank

