

Sicherheit geben – Tipps zum Umgang mit stark belasteten Menschen

Menschen, die wegen eines Krieges oder anderer Ereignisse aus ihrer Heimat geflüchtet sind, weil sie ihr Leben und das ihrer Kinder bedroht sahen, haben ein hohes Maß an Angst und Unsicherheit und vielleicht auch bedrohlichen Ereignissen oder Bildern durchlebt, die in ihrem Körper und ihrer Seele stecken und die sie nicht so ohne Weiteres vergessen können.

Das ist ganz normal - jedoch hängt gerade für Kinder viel davon ab, wie Eltern oder andere nahestehende Personen damit umgehen, in welchem Ausmaß sie mit den Auswirkungen langfristig zu tun haben.

Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen erste Informationen geben, worauf Sie achten sollten, damit Personen, die Sie als Helfende unterstützen das Erlebte möglichst gut verarbeiten können.

Was ist eigentlich ein Trauma?

Ein Trauma ist eine schwere seelische Erschütterung oder Verletzung, die durch ein außergewöhnlich belastendes Ereignis wie z. B. Krieg, Naturkatastrophen, Unfall, Tod oder Gewalt ausgelöst wird, dass die normalen Bewältigungsmechanismen stark überfordert. In der Situation fühlen sich die Betroffenen oft völlig hilflos, in ihrer Existenz bedroht und erleben große Angst. In einer Studie aus der Schweiz berichten 88 von 100 Menschen mit Fluchterfahrung von mindestens einem traumatischen Ereignis.

Was sind häufige Veränderungen bei Menschen, die stark belastet oder gar traumatisiert sind?

Menschen reagieren sehr unterschiedlich und jeweils auf eigene Weise auf Ereignisse, die zu viel für sie waren. Manche ziehen sich zurück, sind still, niedergeschlagen und traurig. Andere sind sehr unruhig oder viel aktiver als früher. Häufige Reaktionen können sein:

- Schlafstörungen und Alpträume
- Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit
- große Ängstlichkeit, Angst vor Dunkelheit, vor Neuem, vor Fremden
- körperliche Schmerzen, z.B. Kopf- und Bauchweh, Schwitzen, Zittern
- plötzliche aggressive Reaktionen
- wirken unbeteiligt, manchmal abwesend, uninteressiert auch an liebgewonnenen Dingen oder Menschen
- trauen sich kaum noch etwas zu, vorheriges Selbstbewusstsein geht verloren
- im Gesicht und Körperhaltung zeigen sich kaum irgendwelche Gefühle

Was brauchen Menschen, die sehr stark belastet, eventuell traumatisiert sind?

- Keine innere Sicherheit ohne äußere Sicherheit!
- Geben Sie der betroffenen Person – so gut es geht – das Gefühl, sicher und aufgehoben zu sein. Das, was jetzt am meisten gebraucht wird, ist Geborgenheit, möglichst von einer vertrauten Person.
- Schaffen Sie die Möglichkeit zur Kontaktaufnahme und zum Austausch mit vertrauten Personen. Je nach dem Kontext, aus dem eine Person geflüchtet ist, kann die Möglichkeit die Muttersprache zu sprechen ein Gefühl der Zugehörigkeit und Geborgenheit schaffen.
- Zeigen Sie Verständnis, wenn die Person Angst hat oder verändert reagiert. Erklären Sie ihr, dass die Reaktionen durch das Erlebte kommen und die Seele dabei ist, dies zu verarbeiten.
- Seien Sie verlässlich und halten Sie alles ein, was Sie zugesagt haben, auch in Kleinigkeiten (z. B. „Wir brechen um 9:00 Uhr auf, um zur Behörde zu gehen.“) Zeigen Sie, dass Sie da sind, bieten Sie Gesellschaft an, wenn das für alle Beteiligten passt. Sicherheit und Verlässlichkeit helfen Menschen, Vertrauen zurück zu gewinnen, in Situationen, in denen es einen Kontrollverlust gab.
- Lassen Sie die Person möglichst nicht in einer fremden Umgebung alleine.
- Hören Sie der betroffenen Person aufmerksam zu, wenn sie erzählen möchte – aber bedrängen Sie sie nicht.

Was sollten Sie sonst noch wissen?

Menschen, die belastenden oder traumatisierenden Ereignissen ausgesetzt waren, durchleben diese möglicherweise in sogenannten Flashbacks immer wieder. In diesen Flashbacks haben die betroffenen Personen das Gefühl, sich exakt genau wieder in dieser Situation zu befinden. Das kann dazu führen, dass Menschen, die traumatisiert sind, sich in „triggernden“ Situationen erinnert fühlen und aufgrund der damit sofort auftauchenden starken emotionalen Belastung auch extrem reagieren. Für Helfende kann dies auf den ersten Blick ganz unvermittelt und nicht nachvollziehbar erscheinen. Hier kann es helfen, ruhig und besonnen zu reagieren, ein Glas Wasser anzubieten und nicht in das Gefühl der Angst mit hineinzufallen. Sprechen Sie die Person an, sagen Sie, dass Sie hier in Sicherheit ist und schaffen Sie Orientierung darüber, wo die Person sich befindet.

Ab wann braucht ein Mensch therapeutische Hilfe?

In der Regel werden die Veränderungen nach belastenden Ereignissen nach und nach weniger oder besser. Bleibt eine Person über Wochen und Monate belastet, sollten Sie dabei unterstützen Kontakt zu einem Psychotherapeuten oder zu einer der u.a. Anlaufstellen aufnehmen.

Wenn auch Sie selbst durch die Kriegsereignisse oder die Flucht belastet sind, holen auch Sie sich Unterstützung und Hilfe.

Umgang mit belasteten Kindern

Wenn ein Kind ein belastendes Ereignis oder Trauma erlebt hat, ist dadurch sein Grundvertrauen, dass es sicher und geschützt ist, erschüttert. Deshalb ist es gerade in der Anfangszeit nach dem Erlebten so wichtig, dass die Kinder von den Menschen, zu denen sie am meisten Vertrauen haben – und das sind in der Regel die Eltern – Schutz, Sicherheit und Geborgenheit erfahren. Dadurch können sie einordnen lernen, dass das belastende Ereignis eine Ausnahmesituation war, sie sich aber sonst in Sicherheit befinden.

Wichtig ist, dass Eltern wissen und anerkennen, dass mögliche Reaktionen ihres Kindes normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis sind und sich Veränderungen ihres Kindes in den meisten Fällen wieder normalisieren, wenn ihr Kind sein Vertrauen und seine Sicherheit wieder zurückgewonnen hat. Dazu können besonders Eltern als erste Vertrauenspersonen ihres Kindes einen wesentlichen Beitrag leisten.

Anlaufstellen Hamburg:

Traumahilfezentren

<https://ankerland.de/>

<https://epfk.org/vorwort/mattisburg-hamburg/>

<https://ida-hilfen.de/stationaere-jugendhilfe/>

<https://www.diasporahaus.de/das-diasporahaus/traumapaedagogische-einrichtung/>

<https://landhaus-hollen.de/portfolio/>

<https://www.weberhof-tonndorf.de/angebote/therapeutische-angebote>

<https://www.wendepunkt-ev.de/traumaambulanz-beratung/>

Anlaufstellen München:

Traumahilfezentren

<https://www.thzm.de/>

<https://www.psychosomatik.mri.tum.de/de/behandlungsschwerpunkte/traumafolgestoerungen>

Quellen:

[https://www.bptk.de/wp-](https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/01/20160408_BPtK_RatgeberFluechtlingse Eltern_deutsch.pdf)

[content/uploads/2019/01/20160408_BPtK_RatgeberFluechtlingse Eltern_deutsch.pdf](https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/01/20160408_BPtK_RatgeberFluechtlingse Eltern_deutsch.pdf)

https://www.landkreis-rastatt.de/site/kreis-rastatt/get/documents_E-1508743531/kreis-rastatt/PB5Documents/pdf/Traumaleitfaden_2014.pdf