



Dr. med. Frauke Schaefer
Barnabas International

**TRAUMATISIERTE
MENSCHEN BEGLEITEN -
PRAKTISCHE HILFESTELLUNGEN**

Heute nachmittag

- ◉ Prinzipien hilfreicher Unterstützung
- ◉ Hilfreiche Fertigkeiten
- ◉ Hilfen in der geistlichen Verunsicherung
- ◉ Fachleute hinzuziehen
- ◉ Fachlicher Rat im Gemeindekontext



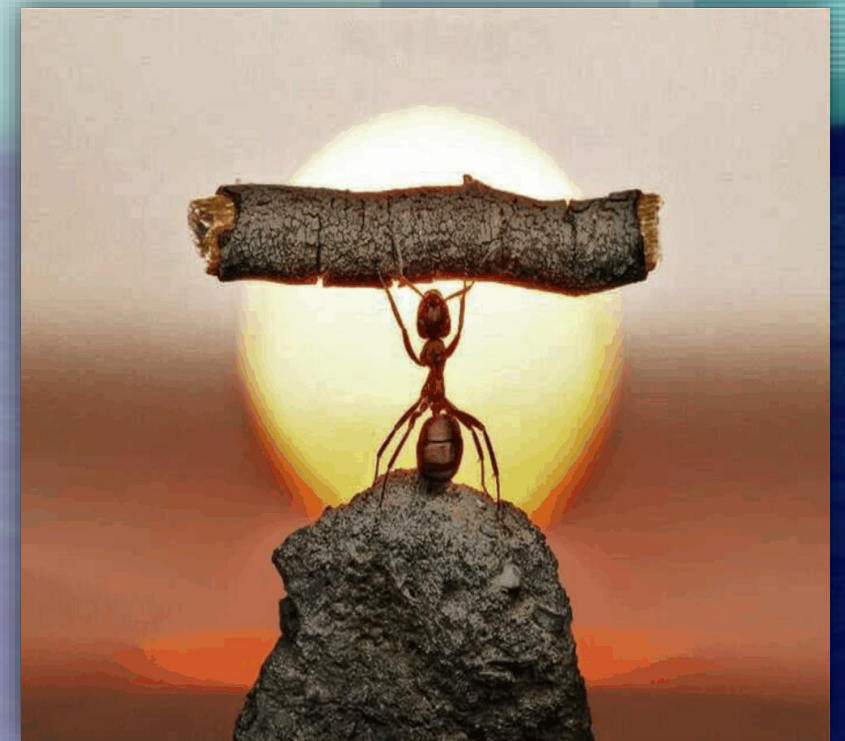
Prinzipien hilfreicher Unterstützung

- ◉ Flüchtlinge ins Leben der Gemeinde, der Familie, und des Freundeskreises mit hineinnehmen
- ◉ Praktische Hilfen
- ◉ Gefühl der Sicherheit fördern



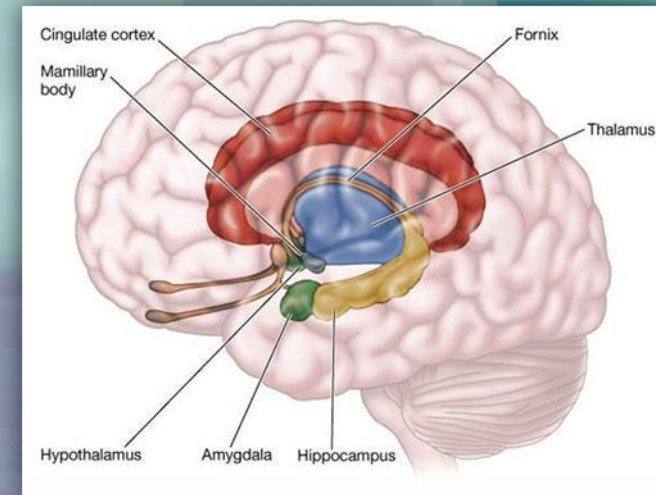
Prinzipien hilfreicher Unterstützung

- ◉ Auf Stärken achten, sie fördern!
- ◉ Nicht aktiv nach Traumata fragen, sondern die Traumatisierten entscheiden lassen, wann der Zeitpunkt für sie da ist!
- ◉ Nach dem fragen, was ihnen in der schweren Zeit geholfen hat!
- ◉ Nicht überversorgen – es schwächt



Prinzipien und Fertigkeiten

- ◎ Sichere und entspannende Sinneseindrücke im HIER und JETZT
- ◎ Spazierengehen, Handwerk, gemeinsam etwas tun, spielen, lachen
- ◎ Grounding – Aufmerksamkeit auf Details angenehmer Sinneswahrnehmungen richten
- ◎ Bauchatmung (Zwerchfell) Singen!



Fertigkeiten

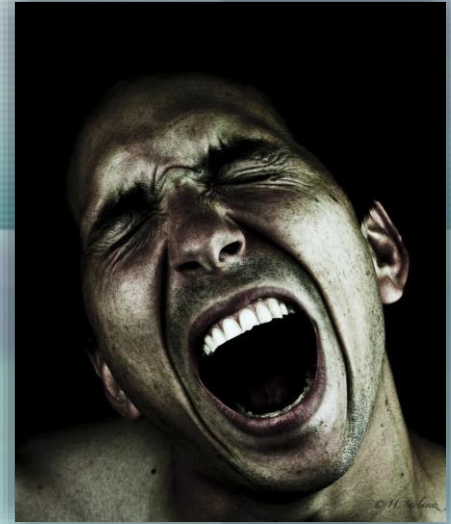


- ◎ **Acknowledge and Reframe –**

Ich verstehe, dass du dieses schlimme Ereignis am liebsten ungeschehen machen würdest. Aber Du konntest nicht wissen, dass das Auto durch die rote Ampel fahren würde. Keiner hätte das vorhersehen können.

Fertigkeiten

Warum?



- ◉ Normalerweise keine Frage des Verstandes, sondern ein Aufschrei des Herzens.
- Die beste Antwort ist daher, den Schmerz zu würdigen, zuzuhören, ihn mit dem anderen auszuhalten.
- ◉ Zu entdecken, wie Psalmisten or Jesus selbst einem ähnlichen Gefühl Ausdruck gegeben haben, kann die Einsamkeit des Schmerzes lindern.

Geistliche Fragen

- **Eine Strafe Gottes?** - Hiob, Joh. 9,2-3, 1. M. 1,2
,Daß die Werke Gottes offenbar würden'
,Der Geist Gottes schwebte über dem Wasser, der Tiefe'
- **Von Gott verlassen?**
Psalm 22, Jesus on the cross



Nach Trauma Gottes Gegenwart erleben

Gottes Gegenwart ist für die meisten mit einer Emotion des Friedens und der Freude verbunden.

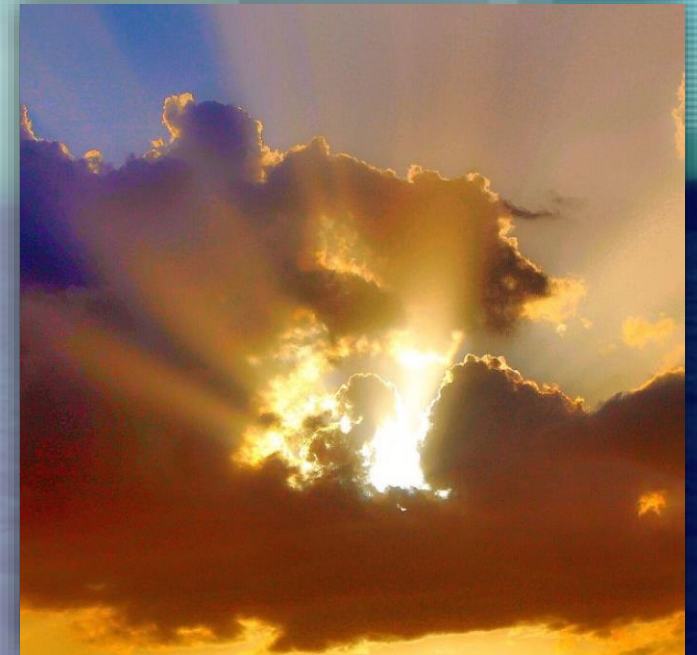
- ⦿ Nach Trauma emotional betäubt
- ⦿ In Depression emotional verflacht

Das Instrument gibt nicht den normalen Ton!

Das Wort – Verheissungen

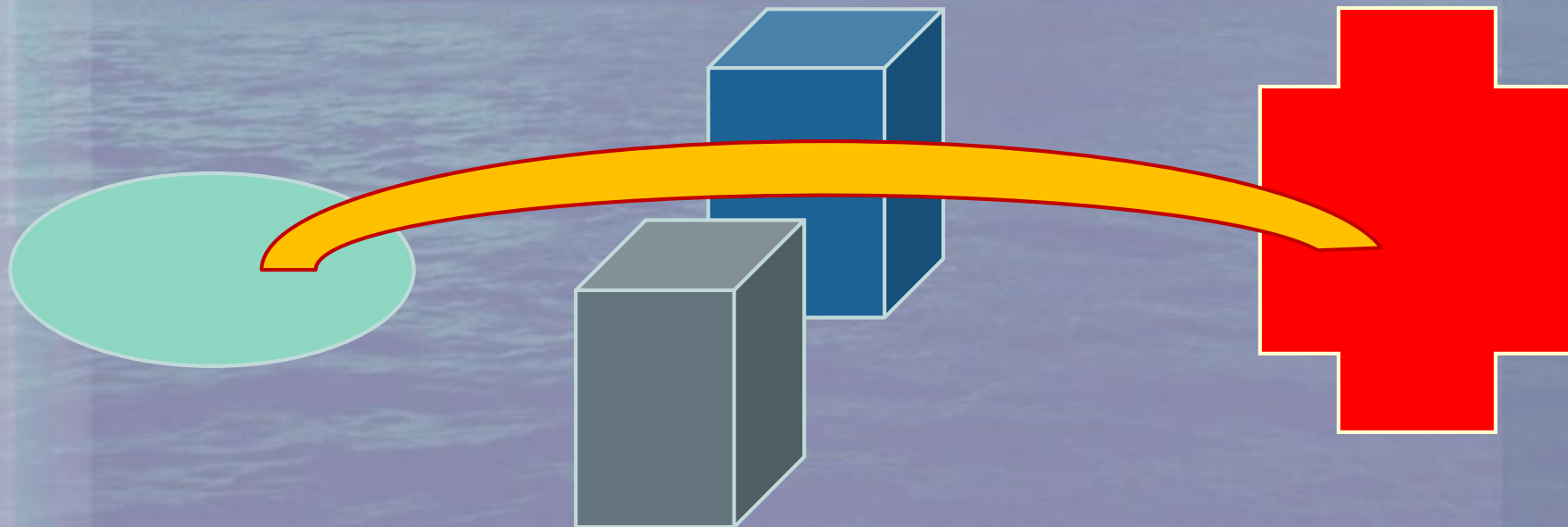
Die Sinne – Welches vergangenen Erleben, Bild, Lied hat Dir vorher geholfen, Dich mit Gott verbunden zu wissen?

Das Abendmahl. Die Gemeinschaft.



Lament, der hilft

Lament



Vergebung

- ◉ Zentral für die Verminderung von PTBS / Depression
- ◉ Nicht vergeben kettet das Opfer an den Täter
- ◉ Ich muss erst wissen, was ich vergebe, und Gefühle des Schmerzes, Verlustes und Zorns zulassen

MOTIVE

- ◉ Um Gottes willen
- ◉ Um der eigenen Gesundheit willen
- ◉ Die Rache in Gottes Hände legen

https://www.orientdienst.de/muslime/minikurs/vergibt_allah/

<https://fatwa.islamweb.net/grn/index.php?page=articles&id=193699>



Erschüttertes Weltbild

- Das alte Weltbild trägt nicht mehr
- Ein neues muss gefunden werden
- Vertiefung oder Zerbruch des Glaubens
- Eine Herausforderung für das Verstehen
- Eine biblische Theologie des Leidens hilft



Fachleute



Wann hinzuziehen?

1. Suicidal, gewalttätig, hochgradig gespannt **SOFORT**
2. Kann den Alltag nicht bewältigen **BALD**
3. Keine Kontrolle über starke Gefühle **BALD**
4. PTBS oder Depression werden mit der Zeit nicht besser
5. Schlafstörungen, die sich nicht durch gute Schlafgewohnheiten verbessern
6. Sucht (Alkohol, Pornographie, usw.)
7. Starke körperliche Beeinträchtigung



Fachlicher Rat im Gemeindekontext

Besondere Herausforderungen

Bereitgestellte Zeiten,
Ehrenamtlich, Vertraulich

Fachpersonen
der Gemeinde

Herausforderungen

Pastor

Ältester,
Leiter

Exzellente Basisarbeit

Freiwillige

Laienseelsorge

Gemeindeglied

