**Was können Ehrenamtliche zur Begleitung traumatisierter Flüchtlinge beitragen?** Dr. Frauke Schaefer, 2017

Flüchtlinge aus Kriegs- und Bürgerkriegsgebieten haben viel Elend, Zerstörung, Verlust, Gewalt und Tod erlebt. Die ältere Generation der Deutschen kann sich die Schrecken des Krieges und ihre Folgen immer noch viel zu lebhaft vorstellen, für viele jüngere ist es Gott sei Dank meist unvorstellbar. Die Bilder von ISIS in Syrien und Irak sind grausam, ekel- und furchterregend. Eigenes Erschrecken kann da zu überwältigten Gefühlen und zum Weglaufenwollen führen, aber auch bei vielen zum Hinlaufen und schnell Rettenwollen, weil es so schmerzhaft und unerträglich ist. Beides hilft auf beiden Seiten leider nicht viel weiter.

1. *Wie können wir diesen Menschen hilfreich begegnen?*
2. *Wie können wir uns selbst dabei adäquat vor dem Überwältigtwerden schützen?*
3. *Und wie können wir diese neuen Mitmenschen in unseren Begrenzungen hilfreich begleiten?*

Hier einige Leitgedanken und Resourcen:

1. ***Wir können wir diesen Menschen hilfreich begegnen?***
2. ZU BEGINN: Die beste Begleitung ist zuerst einmal das Praktische und Vordergründige: Unterkunft, Essen, Sicherheit, Kontakte. Das hat Priorität, und führt an sich schon zu einer Teilentlastung. Es bringt oft konkrete Hoffnung im Hier und Jetzt. Neue Beziehungen, die dabei entstehen vermindern das Gefühl, allein zu sein. Traumaforschung hat erwiesen, dass die folgenden Faktoren traumatisch bedingten Stress wesentlich vermindern: Verringerter (Über-) Lebensstress nach der traumatischen Lebensphase und das Erleben sozialer Unterstützung (sehr wichtig)!
3. ZUM FRAGEN STELLEN: Das menschliche Gehirn ist zuallererst einmal auf das Überleben konzentriert, deshalb sind praktische Hilfen und unterstützende soziale Kontakte vorrangig. Zu dem Zeitpunkt würde es den ohnehin hohen Lebensstress nur vermehren, wenn Traumageschichten ausgepackt werden. Eine generelle Leitlinie ist deshalb: Zu Beginn der Engliederungsphase nicht aktiv danach fragen. Wenn ein Flüchtling Schwieriges zur Sprache bringt, zuhören und kurz zum Ausdruck bringen dass dies wirklich ein sehr schwieriges, schmerzhaftes, trauriges oder schreckliches Erlebnis ist. Menschen suchen oft danach, dass ein anderer Mensch ihre Gefühle nachvollziehen kann (soweit es dem anderen möglich ist) und dieses Verstehen (trotz allen Grenzen) macht das Tragen leichter. Ein Weiterfragen nach traumatischen Details, wenn auch gut gemeint, hat die Gefährdung in sich, den Menschen weiter in die Traumaerinnerung und damit die traumatische Stressreaktionen hineinzustürzen. Da Ehrenamtliche im Allgemeinen nicht wissen, wie sie nach Wiederaufleben mit diesen Reaktionen umgehen können, ist es am besten, es beim Zuhören zu belassen*.* ***Fragen, die hilfreich sind und der Stabilisierung dienen sind: A. Was hat Ihnen in dieser schweren Zeit geholfen? B. Was hilft Ihnen, wenn diese schwere Vergangenheit heutzutage (jetzt) in ihrer Erinnerung auftaucht? C. Anerkennen wie viel Schweres der Mensch erlebt hat, und wie stark er/sie (mit Gottes Hilfe) sein muss, da er/sie da hindurchgekommen ist. D. Was sind die schönsten Erinnerungen von der Zeit VOR dem Krieg (Landschaft, Feste, Essen, usw.)?***
4. WAS FÜR REAKTIONEN SIND DENN TYPISCH FÜR TRAUMATISIERTE? Traumaerinnerungen können zu einem Wiedererleben von trauma-assoziierten Sinneseindrücken und damit verbundenen überwältigenden Gefühlen führen (Flashback). Es kann ausserdem zu Dissoziationen (Abspalten von Empfindungen), oder zum emotionalen „Erfrieren“ kommen. Konkret erleben Helfer bei Betroffenen unerwarte Schreckreaktionen, Panik, Weinen, Schreien, Wutausbruch, oder auch „Weggetreten-sein“, Aufmerksamkeitslücken oder emotionales Erstarren. Im „erfrorenen“ Zustand erzählt ein Mensch eine schreckliche Traumageschichte fast ohne Emotion. Der Zuhörer allerdings erlebt dabei oft sehr starke Emotionen. **Eine solche Situation ist für beide keine Hilfe, sondern eine unnötige Belastung.** Weitere Informationen über Traumasymptome sind im Anhang zu finden. Schlafstörungen kommen nach Trauma sehr häufig vor, und Hilfen zum besseren Schlafen machen einen grossen Unterschied.

1. MAL AUF GUT DEUTSCH: WAS HILFT MIT TRAUMASTRESS? Diese Art von Stress ist durch Sinneseindrücke hervorgerufen, die im Limbischen System gespeichert worden sind. Dies ist ein Teil des Gehirns, das Stress-Warnsignale aussendet, wenn Gefahr gewittert wird. Nach Trauma ist dieser Teil überaktiv. Alles, was diese Überaktivität herunterkurbelt, ist für den Menschen hilfreich. Und da gibt es sehr viele Möglichkeiten. Da dieser Gerhirnanteil auf Sinneseindrücke reagiert, können angenehme, beruhigende und entspannende Sinneserfahrungen hier Wunder wirken. Beispiele sind: Ein Spaziergang im Wald oder Park, dabei die Aufmerksamkeit auf die wohltuenden Sinneseindrücke lenken; gemeinsam im Garten sitzen, Blumen und Vögel anschauen; Singen oder Musik anhören (Musik mit langsamem Rhythmus entspannt am besten); Kochen; entspannende oder lustige Spiele; sportliche Aktivitäten. Prinzip: Die Sinne auf wohltuende und entspannende Eindrücke lenken, und wenn sie mit körperlicher Bewegung oder tiefem Atmen verbunden sind, umso besser (ein sehr bekannter Traumatherapeut sagte: „Das Beste was Sie für Ihre Trauma-Resilienz tun können, ist in einem Chor mitzusingen.“ Er meinte damit den heilenden Effekt der tiefen Bauchatmung).
2. WELCHE ANDEREN FAKTOREN SIND ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG BESONDERS HILFREICH?
* Körperliche Aktivität ist einer der effektivsten Wege, Stress abzubauen.
* Regelmässiger Schlaf (im Allgemeinen 7-9 Stunden für gesunde Erwachsene); Alkohol nicht in den zwei Stunden vor Einschlafen; ab dem späteren Nachmittag koffeinfreie Getränke. (Soundscapes zum Einschlafen: Lusity App; oder Lieblingsmusik mit langsamem Rhythmus).
* Entspannungsübungen (Tief Atmen, Progressive Muskel Relaxation – in Englischer Sprache finden Sie Anleitung im MindShift App – unter Chill Out Tools).
* Gesunde Ernährung: Obst, Gemüse, Vollkorn, Fisch; Vitamin D3; Koffein drastisch reduzieren, Zucker, Süssigkeiten, und Alcohol vermeiden.
* Verbindung mit Gott suchen.
* Vergebung (der Prozess dahin ist für alle, die Gewalt erlitten haben, ein langer, und bedarf in der Regel der seelsorgerlichen, oft auch der therapeutischen Begleitung).
* Das Augenmerk darauf richten, das Leben im Hier und Jetzt sinnvoll zu gestalten.
* Bereiche des Lebens finden, wo Entspannung und Freude weiterhin erlebt werden kann, selbst wenn das nur in der Vorstellung möglich sein sollte (Viktor Frankl stellte fest, dass Menschen, die dazu in der Lage waren, auch unter schwersten Bedingungen besser überleben konnten).
1. ***Wie können wir uns selbst dabei adaequat vor dem Überwältigtwerden schützen?***

Die unter 4. Und 5. Genannten Aktivitäten helfen auch dem freiwilligen Helfer bei der allgemeinen Stressbewältigung.

Auf den Rhythmus von Einsatz und Entspannung achten! Genügend Zeit zum Entspannen am späteren Abend und mindestens einem Wochenendtag einplanen, sowie ausreichende Zeit mit der Familie, Freunden und der Glaubensgemeinschaft. Letztendlich sind es nicht wir, die Heilung bringen, sondern Gott selbst, und der Leib Christi gemeinsam unter Seiner Leitung. Vorsicht mit zu viel Heldentum!

Beim Anhören von Traumageschichten tut es gut, sich die Freiheit nehmen, die Augen etwas wandern zu lassen (nicht ununterbrochen in das Gesicht des Traumatisierten zu schauen), und zwischendrin hin und wieder etwas Angenehmes anschauen. Wenn Du Dich sehr gestresst und überfordert fühlst, kann es eine sehr hilfreiche Reaktion für beide sein, zu sagen, dass Du gerade verstanden hast, wie schwierig und schmerzhaft diese Erfahrung für die Person ist, und dass eine kleine Pause für beide gut wäre. Du kannst auch zum Ausdruck bringen, dass die beste Hilfe die Du dieser Person jetzt geben kannst, es ist, sie mit einer mehr erfahrenen oder Fachperson in Verbindung zu bringen.

Wer selber Flüchtling oder Flüchtlingskind ist und Unverarbeitetes hat, wird mehr Mitgefühl haben, aber auch mehr emotional mit hineingezogen werden, und von Überlastung bedroht sein. Deshalb ist es dann besonders wichtig, Freiräume zu halten, damit die eigenen Dinge auch verarbeitet werden können, und es beim Weitergeben, auch zum eigenen Wachsen und Heilen kommen kann! Seelsorge für die eigene Seele kann in solchen Situationen oft Wachstum und Heilung bringen.

**RESSOURCEN**

**Information für Traumatisierte**

<https://www.ptsd.va.gov/professional/manuals/manual-pdf/pfa/PFA_Appx_E_handouts.pdf>

<http://du-bist-frei.org/inhalte-kompakt/ptbs-posttraumatische-belastungsstoerung/>

Umfangreich - <https://www.sonnenhalde.ch/fr/klinik/publikationen/seminarhefte/trauma.html>

**PTBS Symptome**

Deutsch - <http://www.psychotraumatologie.de/selbsthilfe/symptome.html>

Englisch, Französisch - <http://www.mmct.org/resources/debriefing/>

**Selbsthilfe nach Trauma**

Deutsch - <http://www.psychotraumatologie.de/selbsthilfe/ueberwinden.html>

English, speziell für Christen im christlichen Dienst [www.traumaresilience.com](http://www.traumaresilience.com) – Buch, auf Amazon erhältlich

**Hilfe für Helfer – Burnout, Compassion Fatigue**

Englisch - <http://www.headington-institute.org/overview>