

Ehrenamtliches Engagement in der Flüchtlingshilfe

Trauma in der Flüchtlingsarbeit

Definition Trauma (WHO)

„Ein psychisches Trauma ist die Verletzung der Seele durch ein belastendes Ereignis oder Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalen Ausmaßes, das / die bei nahezu jedem Menschen eine tiefgreifende Verzweiflung hervorrufen würden.“

(WHO-Definition 1991, ICD-10 F 43.1)

Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen



DOs

- ✓ Sensibler Umgang
Bsp. wachsame Zuhören, um aktuelle Stimmungslage von dauerhaftem Traumazustand zu unterscheiden
- ✓ Im Verdachtsfall *Hilfestellung* zur Kontaktaufnahme zum Arzt
Verlässlichen Rahmen schaffen
Bsp. vereinbarte Termine und Zeitpunkte einhalten
- ✓ *Akzeptanz* gegenüber der Entscheidung des Betroffenen über die (Nicht-) Annahme von Hilfestellung
- ✓ Den Menschen als *Überlebenden* betrachten und nicht als Opfer
- ✓ Positive *Erlebnisse* schaffen & fördern
Bsp. Tagesausflug, Gruppenangebot, Freizeitgestaltung
- ✓ Fähigkeiten, Erfolge & Stärken erkennen & hervorheben



DON'Ts

- ✗ Laiendiagnose
- ✗ Ausübung von Druck & Zwang
- ✗ falsche Versprechen & Hoffnung
- ✗ Fragen zum traumatischen Erlebnis
- ✗ Problemzentriertes Denken
Bsp. traumatische Erlebnisse in den Vordergrund stellen
- ✗ Bevormundung
- ✗ Körperkontakte bei auftretenden Traumaerscheinungen

Mögliche Signale, die auf eine Traumatisierung hindeuten können:

- Schlaflosigkeit
- Antriebslosigkeit
- starke Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Apathie (geistige Abwesenheit)
- aggressives Verhalten
- Psychosomatische Reaktion (Kopf-, Bauch-, Rückenschmerzen, Übelkeit)
- Dissoziation (Erstarrung)

Verhalten in Akutsituationen:

- Einige Minuten mit Betroffenen schweigend verbringen
- Den Betroffenen ablenken (bspw. Getränk anbieten, Kerze anzünden)
- Bewegungsübung (Spaziergang, Positionswechsel – Hinsetzen, Aufstehen)
- keine körperlichen Berührungen
- Kontaktaufnahme durch verbale Ansprache und Person damit in die Gegenwart zurückholen
Bsp. „Du bist hier sicher!“ oder „Du befindest dich in deinem Zimmer/... .“
- Gedanken/Grübeleien mit Fragen aus anderen Kontexten unterbrechen
Bspw. „Was machst du denn gerade an der Bushaltestelle/...?“
oder „Kennst du fünf Gegenstände auf Deutsch?“

Jede Person reagiert auf andere Techniken und Reize!

Wichtig!

- Das eigene Wohlergehen steht an erster Stelle
 - > Die eigenen Grenzen erkennen und akzeptieren
 - > Es ist in Ordnung „nein“ zu sagen und eigene Grenzen verbal zu äußern und zu begründen
 - > Geteiltes Leid ist kein halbes Leid, sondern ein doppeltes Leid
- Das Verhalten jeder Person hat einen guten Grund

Ansprechpartner und Anlaufstellen

Für Betroffene und ihnen nahestehende Personen gibt es unterschiedlichste Ansprechpartner und Anlaufstellen.

Akutsituation

Polizei: 110

Krisendienst Psychiatrie

Telefon: 0180 655 3000

tägl. 9.00 – 24.00 Uhr

Homepage:

www.krisendienst-psychiatrie.de

Allgemeine Kontaktstellen

Sozialpsychiatrischer Dienst Caritas Rosenheim

Herbststraße 14, 83022 Rosenheim

Telefon: 08031 203 80

Fax: 08031 203 810

E-Mail:

spdi-rosenheim@caritasmuenchen.de

Refugio Rosenheim

Telefon: 08031 581 91 90

Ärzte

Praxis Dr. Ühle

Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Suchtmedizin (keine Substitution), Notfallmedizin

Gillitzerstraße 2, 83022 Rosenheim

Telefon: 08031 131 54

Fax: 08031 139 43

Email: praxis-uehle@kns-rosenheim.de

Homepage: www.kns-rosenheim.de

Sprechzeiten:

Mo & Di: 8 - 12 & 14 - 17 Uhr

Mi & Fr: 8 - 12 Uhr

Do: 8 - 14 Uhr

Praxis Oliver Sauer

Nervenarzt - Neurologe

Kufsteiner Str. 12, 83022 Rosenheim

Telefon: 08031 796 95 80

Fax.: 08031 796 95 81

E-Mail: praxisoliversauer@aol.de

Sprechzeiten:

Mo - Mi: 8.30 – 12.30 Uhr

Mo-, Di- und Do-Nachmittag

nach Vereinbarung

Gemeinschaftspraxis Dr. Christoph Schormair, Andreas Böhm

Münchener Str. 35, 83022 Rosenheim

Telefon: 08031 221 3000

Fax: 08031 221 300 99

E-Mail:

schormair-boehm@kns-rosenheim.de

Sprechzeiten:

Mo – Do: 8 - 12 & 14 - 17 Uhr

Fr: 8 - 12 Uhr

Telefonsprechzeiten:

Mo – Mi: 9 - 12 & 15 - 17 Uhr

Do: 9 - 11 & 15 - 17 Uhr

Fr: 9 - 12 Uhr

Neurologen und Psychiater im Netz

Das Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen:

www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org

Herausgegeben von:

Caritaszentrum Rosenheim
Fachdienst Asyl / Migration

Stand: 21.11.2017