

## Fortbildung für Ehrenamtliche

### Praktische Hilfen

- **Mögliche Hinweise auf das Vorliegen einer Traumafolgestörung**

Schlafstörungen, Alpträume  
Rückzugsverhalten, Nicht-Reden-Wollen  
Schreckhaftigkeit, ständige Anspannung, Ängste  
Intrusionen  
Niedergeschlagenheit oder Reizbarkeit  
Phasen der Erstarrung oder „Abwesenheit“  
Vergesslichkeit, gestörtes Erinnerungsvermögen

- **Was tun bei Hinweisen auf ein Trauma/eine Traumafolgestörung?**

Wenn bei einem Flüchtling ein Trauma in der Vorgeschichte bekannt ist, der Betroffene dadurch aber keine wesentlichen Probleme im Alltag hat: Nichts tun! Nichts aufrühren oder besprechen wollen, aber begleiten und unterstützen in der aktuellen Situation.

Wenn der Betroffene unter der og. Symptomatik leidet: Mit ihm besprechen, ob er sich in Behandlung begeben möchte. Dann Überweisung eventuell zu einem Psychiater (Verordnung von Medikamenten) oder Anmeldung bei einem der psychosozialen Zentren zur Diagnostik und Therapie (Adressen s.u.).

Wenn der Betroffene verstört und noch wenig bekannt oder suizidgefährdet ist, mit ihm besprechen, dass man sofort ärztliche Hilfe suchen und/oder Einweisung in die Psychiatrie überlegen muss.

- **Hilfreicher Umgang mit Traumatisierten**

Grundsätzlich geht es darum, die Betroffenen darin zu unterstützen, sich zu stabilisieren, z.B., wieder Selbstvertrauen und Eigenständigkeit und ansatzweise Vertrauen in andere Menschen zu entwickeln.

Einige Beispiele für hilfreiches Verhalten:

- Zuverlässige Unterstützung anbieten, Termine und Versprechen einhalten. Nicht mehr versprechen als man einhalten kann oder möchte. Den Betroffenen in alle Überlegungen oder Entscheidungen einbeziehen. Rechtzeitige Vorbereitung und eventuell Weitervermittlung, wenn man die Begleitung beenden muss.
- Eindeutige Stellungnahme („ich stehe auf Ihrer Seite“, „ich glaube Ihnen“) bei Wahrung von Respekt und „Abstinenz“ von persönlichen Verwicklungen.

- Informationen über die Erkrankung (sie ist „normal“, es gibt Behandlungsmöglichkeiten), über das Asylverfahren u.ä. geben.
- Akzeptieren, wenn der Betroffene nicht über seine Traumatisierung sprechen möchte (Traumabearbeitung gehört in eine spezifische Therapie!)
- Angst des Betroffenen akzeptieren, sie ihm nicht ausreden wollen, aber behutsam eine Differenzierung zwischen der damaligen, ängstigenden und der jetzigen Situation einführen.
- Prätraumatische Handlungskompetenzen reaktivieren, z.B. Sport. (Sich erlauben, sich etwas Gutes zu tun.)
- Gute Erinnerungen pflegen („gute Bilder“ als Gegengewicht zu den ängstigenden Erinnerungen).
- Vertrauen in die Selbsthilfemöglichkeiten des Betroffenen haben und ihm vermitteln

### **Einige Verhaltensvorschläge für „Notsituationen“:**

Wenn der Betroffene in einen Angst- und Unruhezustand gerät:

- Selbst ruhig bleiben. Achtsamkeitsübung (z.B. ruhig ein- und ausatmen). Sich darauf konzentrieren, Muskeln fest anzuspannen und wieder loszulassen. Von 10 rückwärts zählen lassen und Beruhigung vorhersagen.

Wenn der Betroffene in eine Intrusion gerät:

- Selbst ruhig bleiben, den Betroffenen ins Hier und Jetzt zurückholen: Erzählung unterbrechen, ihn beim Namen nennen und z.B. auffordern, Gegenstände im Zimmer wahrzunehmen und zu benennen. „TV-Technik“: Bild und Ton abstellen.

Wenn der Betroffene wie abwesend und erstarrt wirkt (dissoziiert):

- Selbst ruhig bleiben, ihn etwas lauter ansprechen, ihn bitten, ein Glas Wasser zu trinken, sich im Hier und Jetzt zu vergewissern (Armlehnen fest anfassen oder Fußboden spüren, Gegenstände im Zimmer aufzählen u.ä.).

### **Selbstfürsorge der Helferinnen und Helfer:**

Die eigenen Grenzen achten

Wieviel meiner Zeit und meines Privatlebens (Telefonnummer, Wohnung, Freunde) möchte ich wirklich einbringen?  
 Welche Prioritäten setze ich?  
 Neinsagen ist erlaubt.

Austausch und Hilfe suchen

Supervision oder Intervision  
 Verantwortung bei Komplikationen an Fachleute (Ärzte, Sozialarbeiter, Rechtsanwälte) abgeben  
 Fortbildungen/Tagungen besuchen

Erholung und "Gegengewichte" finden

"Flüchtlingsfreie" Zeit  
 Sich etwas Gutes tun und das genießen:

.....

.....

.....  
.....

**Adressen der psychosozialen Behandlungszentren für Flüchtlinge in Baden-Württemberg:**

Behandlungszentrum für Folteropfer Ulm, Innere Wallstraße 6, 89077 Ulm,  
0731/22836 0731/9215442

Psychologische Beratungsstelle für politisch Verfolgte und Vertriebene,  
Landhausstraße 62, 70190 Stuttgart, 0711/2684326

Refugio Stuttgart (mit Außenstelle in Tübingen), Weißenburgstraße 13, 70180  
Stuttgart, 0711/6453127

Refugio Villingen-Schwenningen, Schwedendammstraße 6, 78050 Villingen-  
Schwenningen, 07721/504155

Verein zur Unterstützung traumatisierter Migranten, Alter Schlachthof 59, 76137  
Karlsruhe, 0721/6288306