



„TU ERST DAS NOTWENDIGSTE,
DANN DAS MÖGLICHE
UND PLÖTZLICH SCHAFFST DU
DAS UNMÖGLICHE.“

(Franz von Assisi)

HILFE ZUR SELBSTHILFE

Sie können als Helfer viel dazu beitragen, Flüchtlinge mit Traumafolgen zu stabilisieren. Jeder Mensch ist durch seinen kulturellen, religiösen und ethnischen Hintergrund geprägt. Wichtig ist es, sich respektvoll und offen zu begegnen, dann leistet man einen wertvollen Beitrag zu einer neuen Willkommenskultur.

HILFE ZUR SELBSTHILFE

ERSTHILFE NACH TRAUMATISCHEN ERFAHRUNGEN

An wen kann man sich wenden, wenn fachspezifische Hilfe benötigt wird bzw. wer vermittelt diese?

→ Unsere Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen des Bistums Trier:
www.lebensberatung.info

→ Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V., In Terra – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge, Koordinierungsstelle für die interkulturelle Öffnung des Gesundheitssystems in Rheinland-Pfalz, St.-Veit-Str. 14, 56727 Mayen, Fon 02651-98690, Fax 02651-9869118, E-Mail: heidger-t@caritas-mayen.de



Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen des Bistums Trier



12/14



Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen des Bistums Trier



MENSCHEN, DIE AUFGRUND VON POLITISCHER VERFOLGUNG, FOLTER, KRIEG ODER EXTREMER NOT FLIEHEN MUSSTEN, ZEIGEN HÄUFIG IN FOLGE DER TRAUMATISCHEN ERLEBNISSE STARKE STRESSREAKTIONEN, DIE ALS NORMAL ANZUSEHEN SIND. SOLCHE REAKTIONEN KÖNNEN AUCH BEI MENSCHEN AUFTRETEN, DIE ZUSEHEN MUSSTEN, WIE ANDERE PERSONEN VERLETZT, ERNSTHAFT BEDROHT ODER GETÖTET WURDEN.

TYPISCHE SYMPTOME

einer solchen Reaktion sind → Albträume → Ein- und Durchschlafstörungen → Ständige Gedanken und Rückerinnerungen an die traumatischen Erlebnisse → Quälendes Erinnern, „als ob es jetzt passiert“ → Versuche, das Erlebte zu vergessen oder zu ignorieren → Bedürfnis, sich von anderen Menschen zurückzuziehen → Konzentrations- und Gedächtnisstörungen → Gefühle von Betäubtsein, als hätte einem das Erlebte nichts ausgemacht → Gefühle von Leere und Hoffnungslosigkeit → Nervosität, Reizbarkeit, ungewollte aggressive Impulse → Ständig erhöhte Wachsamkeit, Grundgefühl von Angst, übertriebene Schreckreaktionen → Vielfältige körperliche Beschwerden und Schmerzzustände → Scham- und Schuldgefühle → Sich aufdrängende lebensmüde Gedanken → Angst, verrückt zu werden.

Nicht immer treten alle Symptome auf. Sie können jedoch verzögert einsetzen (bis zu 6 Monate nach dem traumatischen Geschehen). Versuchen Sie, die Betroffenen davon zu entlasten, die Symptome als persönliches Versagen zu betrachten, denn sie sind normale psychische Reaktionen. Die entscheidende traumatische Erfahrung ist ein Gefühl von Hilflosigkeit, völligem Ausgeliefertsein und absolutem Verlust von Kontrolle. Danach ist für die Betroffenen „nichts mehr wie es vorher war“. Erste Hilfen sollten daher darauf ausgerichtet sein, Normalität, Vertrauen und Alltagsstruktur wiederherzustellen.

STABILISIERENDE MASSNAHMEN

→ Besonders wichtig ist es, Sicherheit und Ruhe zu vermitteln. → Hören Sie geduldig zu bzw. versuchen Sie, Kontakte zu Helfern zu vermitteln, die dazu in der Lage sind. → Versuchen Sie, die Aufmerksamkeit beim Erzählen weniger auf das Schreckliche zu richten, vielmehr auf das, was zu Sicherheit und Überleben beigetragen hat. → Wenn Sie merken, dass Bilder, Geräusche, Gerüche oder Hautempfindungen das Gegenüber überwältigen, so als wiederhole sich das Geschehen, dann empfiehlt sich folgendes Vorgehen: Bleiben Sie ruhig und vermitteln Sie Sicherheit. Helfen Sie wahrzunehmen, wo sich die Person befindet. Sie können eine zeitliche und räumliche Reorientierung vermitteln. → Sie können anregen, Gegenstände wahrzunehmen, die sich im Raum befinden oder Geräusche zu benennen oder einen Gegenstand im Raum oder die eigene Kleidung anfassen zu lassen. → Regen Sie an, dass es Platz für Ruhe und Alltagsstruktur gibt und versuchen Sie, einen Zugang zu positiven Gewohnheiten, die vor dem Trauma Freude und Entspannung gegeben haben, zu vermitteln. Halten Sie sich eher mit eigenen Vorschlägen zurück, sondern lassen Sie Initiative und Kontrolle mehr beim Betroffenen. → Vermitteln Sie immer wieder Ihrem Gegenüber, dass er/sie an dem Geschehen nicht schuld ist und sich seines Erlebens und Verhaltens nicht schämen muss. Machen Sie deutlich, dass es unter solchem Stress normal ist, nicht immer so reagieren zu können wie man es sich wünscht. → Versuchen Sie, bei Bedarf Kontakt zu einer traumatherapeutischen Fachkraft oder Beratungsstelle mit entsprechendem Angebot herzustellen oder zu vermitteln.