

Factsheet

Traumatisierung – Psychohygiene der Helfenden

Für viele von uns ist es schwer vorstellbar, Krieg miterlebt zu haben, Hunger leiden zu müssen, Menschen sterben zu sehen, sich verstecken zu müssen oder die Heimat zu verlassen. Der Gedanke daran, dass Menschen in unserer Mitte solche Erfahrungen gemacht haben, berührt und verunsichert zugleich. Wie verhalte ich mich als Leitungsperson gegenüber diesen Kindern? Worauf muss ich achten? Welche Fragen darf ich bei einer Begegnung mit Flüchtlingen stellen und welche Fragen sollte ich lieber sein lassen?

Als Pfadis haben wir nicht die Aufgabe traumatisierte Menschen zu behandeln. Was wir tun können, ist durch unsere Aktivitäten ein bisschen **Alltag in die Welt von Flüchtlingskindern zu bringen**. Dieser Alltag bietet **Sicherheit, Gastfreundschaft, positive Erfahrungen und Ablenkung** vom oft tristen Alltag. Alles andere sollten wir professionellen Helfern überlassen, denn für den Umgang und die Therapie mit traumatisierten Menschen sind andere Stellen zuständig. Um aber etwas Sicherheit zum Thema Trauma zu gewinnen, findet ihr hier ein paar Informationen zu diesem Thema. Im Folgenden wird ein Überblick gegeben, was ein Trauma ist, wie sich eine posttraumatische Belastungsstörung entwickelt, wie sie professionell behandelt wird und wie ihr emotionelle erste Hilfe geben könnt, sollte während einer Aktivität ein Kind ein Flashback oder Panik bekommen.

Was ist ein Trauma?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO, 1994) definiert ein Trauma wie folgt:

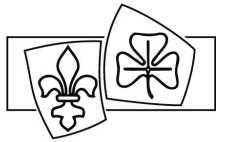
Ein Ereignis oder eine Situation von aussergewöhnlicher Bedrohung (kurz oder langandauernd) oder katastrophentypischem Ausmass, das fast bei jeder Person eine tiefe Verstörung hervorrufen würde.

Dabei ist es egal, ob man diese Ereignisse selbst erlebt hat oder ob man dabei war als es jemand anderem zugestossen ist. Selbst wenn man „nur“ davon erfahren hat, dass eine nahe stehende Person, zum Beispiel aus der Familie oder ein Freund, eine traumatische Erfahrungen gemacht hat, handelt es sich aus klinischer Sicht um eine Traumatisierung. Ein Trauma ist ein massiver Einschnitt im Leben eines Menschen, eine extrem belastende Erfahrung, die mit grossem Entsetzen und Schrecken einhergeht. Ein Trauma zu erleben, ist gar nicht so selten. Fast alle Menschen erleben mindestens einmal in ihrem Leben ein traumatisches Ereignis. Nicht jedes Trauma zieht eine längerfristige Beeinträchtigung nach sich. Menschen sind fähig ein Trauma zu verarbeiten, wenn sie stabile vertrauensvolle Beziehungen haben, körperlich und psychisch gesund sind, ein gesundes Selbstvertrauen haben und sich selbst als handlungsfähig ansehen. 70-80% aller Frauen und 87-92% aller Männer entwickeln nach einem Trauma keine langfristigen Störungen. Mit Naturkatastrophen kommen Menschen scheinbar besser zurecht als mit menschengemachten Traumatisierungen. Einige Traumatisierte entwickeln eine sogenannte **Posttraumatische Belastungsstörung**.

Was kennzeichnet eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)?

Vier Kernsymptome kennzeichnen das Auftreten einer PTBS:

1. Betroffene haben das Gefühl, das Trauma wieder zu erleben. Wie in einem Film erleben sie die Szenen noch einmal, manchmal am hellen Tag, manchmal nachts im Traum, manchmal kommen die Erinnerungen auch in Form von Gerüchen oder Geräuschen zurück. (**Flashback**)
2. Weil die Erfahrungen so schrecklich waren, versuchen Betroffene alle Verbindungen zu den traumatischen Erinnerungen zu kappen. Sie **vermeiden Orte, Menschen, Gedanken, Filme, Kleidungsstücke**, eben alles, was sie an das Trauma erinnern könnte.
3. Häufig geht mit dem Trauma eine extreme emotionale Veränderung einher. Menschen, die vorher fröhlich und aufgeschlossen waren, werden **misstrauisch oder ängstlich**. Auch die Gedankenwelt verändert sich. Manche Menschen geben sich die Schuld daran, dass ihnen ein Trauma widerfahren ist, andere können anderen Menschen nicht mehr vertrauen.
4. Auch körperlich können sich Menschen nach einer traumatischen Erfahrung verändern. Typisch sind **Schreckhaftigkeit und eine ständige innere Anspannung**, ein immerwährendes „auf-der-Hut-sein“ und die Wachsamkeit, ständig eine Fluchtmöglichkeit zu haben.



Wie kann ein Trauma verarbeitet werden?

Es ist nicht schwierig, sich vorzustellen, dass man im Angesicht der Todesgefahr, die von einem traumatisierendem Erlebnis ausgeht, unter Stress steht. Egal ob Autounfall, Raubüberfall, Verfolgung oder Vergewaltigung, die Bedrohung führt dazu, dass der Körper sich zur **Verteidigung oder zur Flucht** rüstet und in jedem Fall, unglaublich viele Stresshormone ausschüttet. Diese wiederum blockieren die Areale im Gehirn, die für die tiefere Verarbeitung relevant sind. In diesem Moment ist es zentral, schnell zu handeln und nicht lange nachzudenken. Das führt dazu, dass es von einer traumatischen Erinnerung im Grunde **zwei Gedächtnisspuren** gibt. In der einen Spur sind die **Fakten** gespeichert: Wo ist es passiert, wer war dabei und wann war das Ereignis. Die andere Spur beinhaltet dagegen alle **sensorischen** Erfahrungen: Bilder, Gerüche, Geräusche. Normalerweise werden diese beiden Informationen verknüpft. So hat man von seinem letzten Geburtstag meistens im Kopf, wann man gefeiert hat, wen man eingeladen hatte und vielleicht auch wie die Torte geschmeckt hat. Bei einer traumatischen Erfahrung sind diese Informationen dagegen getrennt. Das führt dazu, dass die sensorischen Erfahrungen immer wieder so auftauchen als würden sie genau jetzt geschehen. Der Geruch von Blut, Schreie, das Bild eines sterbenden Kindes tauchen einfach auf, wenn aus irgendeinem Grund diese Gedächtnisspur aktiviert wird. Es fehlt das Wissen, dass dieses Ereignis in der Vergangenheit liegt, denn das ist auf einer anderen Spur gespeichert. Und genau darin liegt der Unterschied zwischen Menschen, die eine PTBS entwickeln und denjenigen, die das Trauma bewältigen.

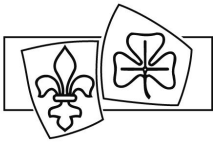
Letztere schaffen es irgendwie diese beiden Informationen zusammenzufügen. Sei es dadurch, dass sie nachträglich ein Buch schreiben oder einer vertrauten Person davon erzählen. Sie stellen sich ihren sensorischen Erinnerungen und verbinden sie mit den Fakten, so dass irgendwann die Gewissheit eintritt: **Es war schlimm, aber es ist vorbei**. Deshalb ist auch ein **sicheres Umfeld**, das unterstützt und trägt, wichtig. Nicht alle Menschen sind nach einem Trauma wieder sicher, nicht alle Menschen haben ein Umfeld, welches ihnen bei der Bewältigung ihres Traumas helfen könnte. Sie bleiben gefangen in traumatischen Erinnerungen, die sich anfühlen, als würden sie im Hier und Jetzt passieren. Häufig werden Drogen und Alkohol zu Mitteln, Erinnerungen an traumatische Erfahrungen zu ersticken. In Anbetracht des massiven Einschnitts in das Leben ist das absolut nachvollziehbar.

Psychotherapeutisch versucht man solchen Menschen zu helfen, indem man das gleiche macht, was vor einer PTBS schützt. Man versucht ein sicheres Umfeld zu schaffen und die Betroffenen dabei zu unterstützen das Trauma zu verarbeiten, in dem sie sich mit dem, was passiert ist, auseinandersetzen. Ziel ist dabei immer, die verschiedenen Gedächtnisspuren wieder zu verknüpfen, so dass am Ende das Bewusstsein entsteht: **Es ist vorbei! Ich bin sicher!**

Was heisst das nun für eine Aktivität in der Pfadi?

Vermutlich haben viele Flüchtlingskinder auf der Flucht traumatische Erfahrungen gemacht. Jedoch wissen wir nichts darüber, was diese Erfahrungen für den aktuellen Alltag bedeuten. Sicher gibt es Flüchtlinge, die ihre traumatischen Erfahrungen auf ihre Weise verarbeiten konnten und keine Folgen im Sinne einer PTBS erleben. Andere kämpfen womöglich weiter mit ihren Erinnerungen, versuchen sie zu unterdrücken und zu vermeiden. Als Pfadis haben wir, wie eingangs erwähnt, nicht die Aufgabe, bei der Aufarbeitung eines Traumas zu unterstützen. Wir laden Flüchtlingskinder ein, an unserem Alltag teilzunehmen, an unseren Aktivitäten, Zeltlagern und Aktionen und bieten ihnen damit wieder etwas Alltag an. Damit können wir ein Umfeld schaffen, das neue, positive Erfahrungen ermöglicht. Dabei ist es, wie bei unseren eigenen Pfadis und Mitleitenden wichtig, jedem einzelnen Flüchtling mit Respekt zu begegnen. Wenn ein Flüchtlingskind nicht im Dunkeln spielen will, dann sollten wir es nicht dazu zwingen. Wenn ein Erwachsener im Gespräch eine Frage nicht beantworten möchte, dann sollten wir nicht nachbohren. Und falls es doch dazu kommen sollte, dass uns ein Mensch seine Erfahrungen anvertraut, dann kann es der Verarbeitung des Traumas nicht schaden zuzuhören. Es geht also vor allem um einen respektvollen, achtsamen Umgang mit Menschen, die viel Leid erfahren mussten. Und es geht darum, diesen Menschen durch die Begegnung mit uns Pfadis andere Erfahrungen zu ermöglichen, Spass zu haben, zu spielen, einen neuen Alltag zu erleben.

Es kann aber geschehen, dass Traumatisierte, ohne von Euch erkennbaren Grund, plötzlich ein **Flashback** haben und in **Panik** geraten. Hier ist es wichtig ein paar Regeln zum Umgang damit zu kennen.



Emotionelle Erste Hilfe bei einem akuten Flashback oder Angst und Panik:

- **Zeit:** Innehalten, Pause machen
- **Kontakt:** Ruhe und Sicherheit vermitteln, mit der Person sprechen, Blickkontakt suchen
- **Sauerstoff:** Atmung beruhigen, in den Bauch atmen, lange ausatmen, ein Lied singen
- **Wasser:** zu trinken anbieten (kein Cola, Kaffee oder Energie Drink!)
- **Körperreaktionen zulassen:** leichte Bewegung

Längerfristige Hilfe:

- **Normalisierung der Symptome:** Diese Gefühle sind normale Reaktionen auf eine abnormale Situation (Es ist normal, dass Du so fühlst!)
- **Symptome benennen**, bei Kindern auch mit Hilfe von Kinderbüchern, z.B. **Lily, Ben und Omid** – Drei Kinder machen sich auf den Weg, ihren „sicheren Ort“ zu finden. Von Marianne Herzog und Jenny Hartmann Wittke, beziehbar bei <http://www.marianneherzog.com/lily-ben-und-omid-1/> (ISBN 978-3-033-05292-5) Zu diesem Buch gibt es auch ein Lied und Unterrichtsunterlagen.
- **professionelle Hilfe organisieren:**
Speziell für Flüchtlinge: <https://www.redcross.ch/de/organisation/ambulatorium-fuer-folter-und-kriegsopfer/hilfe-fuer-traumatisierte-menschen>
Opferhilfe allgemein: www.opferhilfe-schweiz.ch

Hilfe für Helfer

Und was ist, wenn mir jemand von einer traumatischen Erfahrung erzählt und ich damit nicht zu-rechtkomme?

- ➔ Helfer können auch traumatisiert werden! Wir sprechen von **sekundärer Traumatisierung**. Dies kann geschehen bei intensiver Betreuung traumatisierter Menschen, durch starke Identifikation mit diesen Menschen, durch langandauernde Beziehungen mit diesen.

Prävention von sekundärer Traumatisierung

Viele Erfahrungen, die Menschen auf der Flucht machen, sind für uns schwer vorstellbar. Sie sind grausam und schmerzvoll und wenn wir davon erfahren, hinterlassen sie uns betroffen, berührt, schockiert, meistens sprachlos. Diese Gefühle können überwältigend sein, können zu Tränen rühren oder Wut entfachen. Im Grunde ist das erst einmal gut, denn es zeigt, dass wir nicht abgestumpft sind durch die Nachrichten in unserer Welt. Es zeigt echtes Mitgefühl mit den Erfahrungen anderer Menschen. Und auch für uns gilt, was für traumatisierte Menschen ebenfalls gilt: Den Bericht einer traumatischen Erfahrung zu verarbeiten. Das heisst:

- Emotionelle erste Hilfe (siehe oben) auch für sich selbst in Anspruch nehmen
- Regelmässiger Austausch am Höck, mit Mitleidenden, via Facebook-Seite, Hilfe in Anspruch nehmen (z.B. über die nationale Koordinationsstelle für Flüchtlingsengagement anfragen)
- Selbstfürsorge pflegen:
 - sich ablenken (etwas ganz anderes tun, Sport)
 - sich stärken (Schlaf, essen, Entspannung)
 - über Gefühle sprechen/schreiben, Gefühle ausdrücken mit verschiedenen Medien
 - etwas tun: Situation verändern, sich mit KollegInnen zusammentun, Handlungsfähigkeit aufrecht erhalten

Quellenangaben:

Deutsche Pfadfinderschaft Sankt Georg: www.dpsg.de, Artikel: „Stichwort Trauma“
Katharina Bindschedler, Impact Selbstsicherheit www.selbstsicherheit.ch

Bei Fragen und Anliegen könnt Ihr euch an mich wenden: Anita Manser Bonnard v/o Chipsy, Psychologin, Supervisorin (Kontakt Daten erhältlich über fugitiv@pbs.ch)