

Ehrenamtlich arbeiten: Umgang mit Traumafolgestörungen - Informationen für Ehrenamtliche

Stand: Januar 2018

Bürgerschaftliches Engagement als wertvolle Stütze für Geflüchtete

In Ihrer Funktion als Ehrenamtliche oder Ehrenamtlicher sind Sie oft Wegweiser und eine Brücke zum Leben in Deutschland. Sie geben Ihr Wissen an Geflüchtete weiter und fördern dadurch die persönliche oder auch berufliche Orientierung. Das Ziel Ihrer Unterstützung ist es, die Eigenverantwortung und Initiative Ihres Gegenübers zu stärken. Die ehrenamtliche Begleitung eines einzelnen Geflüchteten sollte zeitlich begrenzt sein und auf Hilfe zur Selbsthilfe abzielen.

Erklären Sie und bleiben Sie dabei immer auf Augenhöhe. Vergessen Sie nicht, dass Geflüchtete nicht nur Fluchtbiographien haben, sondern vielseitige Menschen sind, die auch eine Vergangenheit vor der Flucht haben. Berücksichtigen Sie die schwierige Lebenssituation, in der der individuelle Handlungsspielraum aus rechtlichen Gründen häufig begrenzt ist. Geduld ist daher von beiden Seiten erforderlich. Ihr Engagement kann im Einzelfall auch dazu beitragen, Ängste abzubauen und Missverständnisse zu vermeiden. Sie können eine entscheidende Begleiterin oder ein entscheidender Begleiter auf dem Weg zur Integration sein.

Nicht jeder Kontakt verläuft aber einfach und geradlinig. Manchmal sind Sie gefordert, Hindernisse zu überwinden oder kreativ zu handeln. Insbesondere wenn die oder der Geflüchtete traumatisiert ist, kann es zu unvorhergesehenen Herausforderungen kommen.

Handlungsempfehlungen für den Umgang mit traumatischen Erfahrungen bei Geflüchteten

Fragen Sie nicht nach Kriegs- oder Gewalterfahrungen und Fluchtgründen. Schlimme Ereignisse können durch das Erinnern daran erneut durchlebt werden. Diese psychische Situation kann man beschreiben als einen immer wieder auslösbaren Zustand, der den ursprünglichen Angst- und Panikreaktionen auf die Gewalterfahrungen ähnlich ist. Unter der Qual eines unfreiwilligen psychischen Wiedererlebens leiden viele Betroffene über Jahre hinweg. Traumatisierungen können schwere psychische Probleme auslösen, die zu massiven Schwierigkeiten im Privatleben führen können. Es ist daher nicht sinnvoll und hilfreich, die oder den Geflüchteten gezielt nach seinen vergangenen Kriegserfahrungen und Fluchterlebnissen zu fragen. Wenn Sie feststellen, dass Geflüchtete von sich selbst aus etwas erzählen möchten, gehen Sie damit behutsam und diskret um. Es ist normal dass auf schlimme Ereignisse psychische Reaktionen folgen können. Das Gehirn muss die Erfahrungen sortieren. Nicht der Geflüchtete ist verrückt, sondern die erlebten Ereignisse waren es.

Es ist in der Begleitung vielmehr hilfreich, Geflüchtete immer wieder auf ihre **Stärken und Fähigkeiten** hinzuweisen und die gemeisterten Herausforderungen Wert zu schätzen. Erkennen und benennen Sie Talente, Fähig- und Fertigkeiten, die nicht direkt mit der Flucht verbunden sind. Diese sind für jede Geflüchtete und jeden Geflüchteten ganz individuell, sei es ein Talent zu singen, die Fähigkeiten Menschen aufzuheitern, in schwierigen Situation rational und ruhig zu handeln, sich einen Zukunftswunsch erhalten zu haben oder aber Dinge gut reparieren zu können.

Zum Thema Selbstschutz: was können Sie tun, damit Sie nicht an Ihre Grenzen stoßen?

Der Umgang mit psychisch belasteten Geflüchteten und den komplexen gesetzlichen und administrativen Rahmenbedingungen fordert viel Energie und Aufmerksamkeit.

Es ist wichtig, dass Sie während Ihres Engagements stets bestrebt sind, die richtige Balance zu finden, d. h. geben zu können, ohne dass es zu viel für Sie wird. Wenn Sie aufgrund von Beobachtungen oder Verhaltensweisen der Geflüchteten bzw. des Geflüchteten den Eindruck haben, dass zusätzlicher Behandlungsbedarf besteht, bitten wir Sie, nicht abzuwarten, sondern sich an Beratungseinrichtungen in Ihrer Region zu wenden. Eine Liste mit weiterführenden Links und Telefonnummern finden sie am Ende der Seite.

Es kann Sie zum einen bereichern, wenn Sie das zunehmende Vertrauen der Geflüchteten spüren, die Ihnen über ihre schwierige Situation und belastenden Erfahrungen zu berichten beginnen. Dieselbe Situation kann sich zum anderen aber auch belastend für Sie selbst auswirken. Unter Umständen geht Ihnen das Schicksal der Geflüchteten sehr nahe.

Wenn zu große Betroffenheit über das Schicksal des Geflüchteten überhandnimmt, können Sie selbst entmutigt werden, oder Sie können zu Anstrengungen herausgefordert werden, die auf Dauer über Ihre eigenen psychischen und physischen Grenzen hinausgehen. Es ist deshalb sinnvoll, Ihre eigene Belastbarkeit in regelmäßigen Abständen kritisch zu hinterfragen, einschätzen und Ihre persönliche Grenze kennen.

Um das Gehörte besser zu verarbeiten, ist es hilfreich, in regelmäßigen Abständen etwas zu tun, das Ihnen guttut und einen Ausgleich schafft.

Weitere Informationen vor allem zu den Symptomen und Problemen einer Traumatisierung und wie Sie damit umgehen können, finden Sie in der Broschüre „Wegweiser für Ehrenamtliche“ von Refugio München unter:

www.refugio-muenchen.de/presse-publikationen/publikationen/wegweiser-fuer-ehrenamtliche/

Außerdem empfehlen wir Ihnen eine Liste mit Telefonnummern und Adressen von Ansprechpartnern vor Ort zu erstellen, um bei Akutfällen schnell reagieren zu können:

- Klinik – Notfallaufnahme Psychiatrie:
- Bezirkskrankenhaus (BKH):
- Hausarzt – erste Anlaufstelle:
- Psychosoziale Beratungsstellen (Caritas/Diakonie/Rotes Kreuz/AWO/etc.):
- Psychosoziale Zentren:

An der Zusammenstellung dieser Informationen haben mitgewirkt: Refugio München, IQ Fachstelle Interkulturelle Kompetenzentwicklung und Antidiskriminierung, MigraNet - IQ Landesnetzwerk Bayern.