

The logo for 'Refugio' is written in a black, cursive script. The word 'Refugio' is enclosed within a hand-drawn, irregular oval shape.

Villingen-Schwenningen

Psychosoziales Zentrum für traumatisierte Flüchtlinge

Zuhören hilft...

**Ratgeber für ehrenamtliche
HelferInnen**

**im Umgang mit von Krieg und
Menschenrechtsverletzungen
Betroffenen**

**Schwedendammstr. 6
78050 Villingen-Schwenningen**

**info@refugio-vs.de
www-refugio-vs.de
07721 – 504 155**

Stand: 11/2024

Wofür dieser Ratgeber geschrieben wurde

Der Ratgeber geht an alle, die ehrenamtlich oder darüber hinaus Geflüchtete unterstützen oder dies vorhaben.

Wir möchten Ihnen Hilfestellung geben. Dies ersetzt allerdings nicht das persönliche Gespräch oder Beratung mit Fachleuten. Falls Sie Fragen oder Probleme haben, für die Sie sich Antworten oder Unterstützung wünschen, bieten wir Ihnen Hilfe an.

Geflüchtete sind häufig Opfer kriegerischer Konflikte und Verfolgung geworden, erlebten Inhaftierung, Folter, Vergewaltigung, Diskriminierung. Die körperlichen Verletzungen sind deutlich erkennbar und können in der Regel rasch einer medizinischen Behandlung zugeführt werden.

Außergewöhnliche Belastungen können allerdings auch zu psychischen und psychosomatischen Symptomen führen. Gerade Menschen, die in ihrem Heimatland und auf der Flucht lebensbedrohliche Situationen durchlitten haben, leiden oft an psychischen Folgewirkungen und /oder sind in einem Schockzustand.

Wenn Hilfe nicht so früh wie möglich einsetzen kann, chronifizieren die Beschwerden häufig und können zu ständigen psychischen Erkrankungen oder zu psychosomatische Folgeerscheinungen, führen.

Dieser Ratgeber soll dabei helfen, Symptome kennenzulernen, die evtl. auf Zusammenhänge zwischen der psychischen Verfassung eines geflüchteten Menschen, früheren Erlebnissen und jetzigen Situationen hinweisen können.

Außerdem möchten wir Ihnen deutlich machen, wo Ihre Belastungsgrenzen liegen und wann es notwendig wird, in fachliche Hilfe zu vermitteln.

Welche Symptome auftreten können

Menschen, die Opfer von Gewalteinwirkungen geworden sind, sind unterschiedlich in der Lage, mit den psychischen Folgen der Verletzung allein, mit Hilfe der Familie oder der Unterstützung durch andere Bezugs- und Betreuungspersonen umzugehen.

Längst nicht alle werden krank oder weisen danach eine schwerwiegende Störung auf. Die Reaktion hängt von der Schwere des lebensbedrohlichen Ereignisses ab, davon, wieweit sie sich aus dieses vorbereiten konnten, von der persönlichen Vorerfahrung und davon, inwieweit es Strukturen in ihrer Umgebung gibt, die in ihrer Situation auffangend und entlastend wirken können. Dabei spielen kulturelle Faktoren eine sehr wichtige Rolle.

Besonders häufige Symptome sind:

Alpträume; Schreien im Schlaf, Aufwachen mit Angst, oft nachts schwitzen/zittern

Schlafstörungen; spät einschlafen/früh aufwachen/nicht durchschlafen können, Ängste, z.B. im Dunkeln einzuschlafen

Zwang zum Grübeln; über Vergangenheit und Verluste, ständiges Nachdenken/Unsicherheit über gegenwärtige Erlebnisse

Ängste; vor alltäglichen Begebenheiten, Panikattacken bei bestimmten Geräuschen / Stimmen / dem Anblick Uniformierter oder auch ohne erkennbaren Anlass, Angst, verrückt zu werden, Vermeidungsverhalten

Nervosität; reizbar/wütend/niedergeschlagen

Schreckhaftigkeit und erhöhte Wachsamkeit;

Aggressive Tendenzen; häufig im Wechsel mit einer Überanpassung

Häufiges Weinen und Zittern; ohne Grund und Anlass

Gedächtnis- und Erinnerungsstörungen;

Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit;

Interesse/ Lustlosigkeit; an bestimmten Dingen/Menschen/allgemein

Verändertes Selbstwertgefühl; der Eindruck, anders zu sein als früher, wertlos oder auch völlig hilflos

Zuhören hilft...

Gefühl der Isolation; niemand kann mich verstehen oder mir helfen
Übersteigertes Misstrauen; selbst vertrauten Personen gegenüber
Schuld- und Schamgefühle; Gefühl für Geschehenes verantwortlich zu sein, Person blockiert sich selbst

Flashbacks; plötzliches Wiedererleben des vergangenen traumatischen Ereignisses durch Trigger (z.B. Düfte, Geräusche).

Suizidtendenzen; Hoffnungs- u. Sinnlosigkeit, alles belastet, ziellos

Häufige begleitende psychosomatische Symptome sind:

*Kopf-, Magen- und Darmschmerzen, gynäkologische Beschwerden
Übelkeit*

Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme

Glieder- und Rückenschmerzen

Enge und/oder Druck im Brustbereich, Enge im Hals

Atem- und Herzprobleme

Schluckbeschwerden

Gehäufte Infektionen

Suchttendenzen (vor allem Medikamentenmissbrauch)

Bei Kindern sind folgende Symptome auffällig:

Einnässen und Einkoten

Kein Interesse am Spiel oder nur spielen wollen

Lernstörungen

Starke Anhänglichkeit an Erwachsene, aber auch demonstratives

Zeigen der Unabhängigkeit

Verwahrlosungstendenzen

Aggressives Verhalten oder auch starker Rückzug

Alle beschriebenen Symptome sind verstehbare und normale Reaktionen auf „un-normale“ Situationen und Erlebnisse.

Was Sie als Ehrenamtliche tun können

Das Selbstwertgefühl stärken:

Signalisieren Sie Ihrem Gegenüber Ihre Anerkennung für das, was in der Vergangenheit geleistet wurde. Erwähnen Sie Fortschritte, ermutigen Sie für kleine Aufgaben. Nehmen Sie nicht zu viel ab, helfen Sie, Aufgaben und Verpflichtungen selbst in die Hand zu nehmen. Sie verstärken sonst die im Trauma erlernte Hilflosigkeit. Ermuntern Sie Ihr Gegenüber und stehen Sie im Hintergrund bereit.

Erklären und Informieren:

Wenn Sie Belastungen bei den Geflüchteten wahrnehmen, ist es hilfreich, diese anzusprechen. Sie können eventuell Zusammenhänge erklären, wenn Sie sich dabei sicher sind und mitteilen, dass solche Reaktionen normal sind, in Hinblick auf das, was erlebt wurde.

Auch ganz normale Alltagssituationen sollten erklärt werden. Zeigen Sie die neue Umgebung, aber überlassen sie das Kennenlernen den Menschen. Erklären Sie, was auf sie zukommt, wo sie selbst Einflussmöglichkeiten haben und wo professionelle Hilfe nötig ist (Rechtsanwälte, Ärzte, Therapeuten, Sozialarbeit).

Zu eine sicheren Umgebung verhelfen:

Traumatisierte Menschen brauchen eine sichere Umgebung, um sich von ihren Erlebnissen erholen zu können. Das komplizierte Asylverfahren, kaum Privatsphäre in engen und lauten Unterkünften, verwaltungsmäßige Abläufe, fehlende Selbstbestimmung behindern den Genesungsprozess. Ihre Hilfestellung bei der Verbesserung der Lebenssituation helfen. Es unterstützt die Menschen, wenn Sie sie zu Ämtern oder Ärzten begleiten. Wichtig ist, dass Sie dies nicht abnehmen, sondern zusammen tun.

Zuhören hilft...

Normalität wieder finden:

Unterstützen Sie bei der Planung und Gestaltung von Tagesabläufen. Helfen Sie bei Aufnahme von Kontakten zu Nachbarn, Exilgruppen etc. und ermuntern Sie, Hobbys und Neigungen wieder nachzugehen, Feste zu feiern oder neue Fertigkeiten zu erlernen.

Zuhören können:

Hören Sie zu. Das freiwillige Sprechen hilft Betroffenen, Erlebnisse, auch vergangene, besser zu verstehen. Nehmen Sie die Empfindungen Ihres Gegenüber ernst. Lassen Sie nicht außer Acht, dass es für die Betroffenen wichtig ist, über belastende Erlebnisse mit Fachleuten wie Sozialarbeitenden, psychologischem und ärztlichem Fachpersonal zu sprechen. Sie als Helfende stoßen schnell an Ihre Grenzen.

Rituale helfen:

Es ist gut, Feste feiern, die für die Kultur der Geflüchteten wichtig sind, sich von verstorbenen Menschen durch Trauerrituale ordentlich zu verabschieden. Es ist gut, mit den Menschen zu besprechen, welche Möglichkeiten der Entspannung vor den Ereignissen wichtig waren, um hier anknüpfen. Laden Sie zu Festen / in die Familie ein, falls möglich.

Kreativität entdecken:

Es hilft, Ressourcen und Fähigkeiten zu stärken und zu unterstützen. Die Entwicklung von Kreativität kann hierbei nützlich sein, denn mit Kreativität wird oft das befriedigende Gefühl hervorgerufen, etwas herzustellen, etwas zu schaffen und auszudrücken. Oft lassen sich handwerkliche Fähigkeiten sinnvoll einsetzen.

Geduld haben:

Fragen und verlangen Sie nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig. Es braucht häufig Zeit. Menschen, die lebensgefährdenden Belastungen ausgesetzt waren, können Symptome nicht nach kurzer Zeit beherrschen oder ablegen, insbesondere nicht in der zusätzlich belastenden Exilsituation. Ihre Geduld ist wichtig in Situationen, in denen Geflüchtete Selbstzweifel erleben oder Sie seitens der Betroffenen Misstrauen gegenüber Ihrer Person spüren.

Wann brauchen Geflüchtete fachliche Hilfen ?

Die Vermittlung an medizinische und psychotherapeutische Fachleute ist in folgenden Fällen wichtig:

Anhaltende depressive Verstimmung; ständige Verzweiflung, Weinen, apathisch sein, Lustlosigkeit, Schlaflosigkeit, körperliche Schwäche, Suizidgedanken (wenn sie geäußert werden)

Anhaltende Nervosität und Unruhe;

Schwere psychische Störungen; z.B. Wahrnehmungsstörungen, Wahnzustände, etc.

innerfamiliärer Gewalt, Vernachlässigung/Misshandlung;

Folterüberlebende, die ihre Erfahrungen nicht aufarbeiten konnten, geben die erlebte Gewalt oft innerfamiliär weiter. Besonders hellhörig sollte man werden, wenn die z.B. Ehefrau bestätigt, dass der Partner „vor dem Krieg“ oder „vor dem Gefängnisaufenthalt“ sich nicht so verhalten hätte. Es ist immer hilfreich, wenn Sie darauf hinweisen, dass seine aggressiven Ausbrüche Teil der Belastungsstörung sein können. Damit entschuldigen Sie dieses Verhalten nicht, sondern helfen dem Partner, es durch rationale Erklärung zu verstehen und nicht in falsche Scham zu verfallen.

Körperliche Beschwerden; Schmerz- und Lähmungserscheinungen, Ohnmachtsanfälle, etc.

Es kommt vor, dass Betroffene Vorbehalte gegen eine Behandlung haben und glauben, sich helfen zu können oder allein mit Ihrer Unterstützung zurechtzukommen. In vielen Fällen ist dies möglich.

Wie Sie sich als Ehrenamtliche schützen

Ehrenamtliches Engagement erfordert u.a. Offenheit, Ausdauer, Empathie, Durchsetzungskraft, Kreativität, Frustrationstoleranz und eine gute Zeitstruktur. Sagen Sie z.B., dass sie nur morgens oder abends erreichbar sind. Erwähnen Sie bei einem Besuch, wie viel Zeit Sie haben, und halten Sie das auch ein. Machen Sie sich bewusst, wie viel Zeit Sie in die Betreuung investieren wollen.

Zuhören hilft...

Es kann neben der Freude des Engagements für schutzbedürftige Menschen aber auch bei Ihnen das Gefühl der Belastung entstehen und dieses Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen. Denn die Gefühle der Menschen, denen Sie helfen, können sich auf Sie übertragen: Vielleicht fühlen auch Sie sich hilflos, traurig, ängstlich. Sie können durch schreckliche Erlebnisse, die Ihnen erzählt werden, gequält werden. Es ist möglich, dass Sie an eigene belastende Dinge wieder erinnert werden. Wenn diese Gefühle überhand nehmen, können Sie selbst entweder entmutigt werden, sich zurückziehen oder zu Anstrengungen herausgefordert werden, die auf die Dauer über Ihre eigenen psychischen und physischen Ressourcen hinausgehen.

Es ist deshalb gut, wenn Sie vorher Ihre eigene Belastbarkeit einschätzen und auch wissen, wo für Sie die Belastungsgrenze liegt.

Scheuen Sie sich nicht, Ihre Gefühle in geeigneter Form anzusprechen (z.B. „Es macht mich sehr traurig, was Sie mir erzählen“ „Ich weiß noch nicht, wie ich Sie unterstützen kann.“) Gegebenenfalls verweisen Sie auf eine andere Fachperson, wenn Sie sich überfordert fühlen.

Lassen Sie die Verantwortung bei den Stellen, die tatsächlich für Geflüchtete verantwortlich sind. Verdeutlichen Sie gegebenenfalls diesen Stellen, wo sie sich engagieren müssen.

Und letztlich müssen sich die Betroffenen selbst entscheiden, was sie in den schwierigen Lebenssituation tun wollen. Diese Entscheidungen können Sie ihm nicht abnehmen oder delegieren.

Hüten Sie sich davor, aus Mitleid zu viele Versprechungen zu machen, von denen Sie später bei der Einlösung überfordert sind. Zeigen Sie auch Ihre eigenen Grenzen auf und fördern Sie nicht Erwartungen, die dann nicht erfüllt werden können.

Bei starker persönlicher Betroffenheit über das Schicksal der von Ihnen betreuten Geflüchteten ist es ratsam, sobald wie möglich mit einer vertrauten Person oder mit Experten über eigene emotionale Befindlichkeit zu sprechen.