

## Ehrenamtliches Engagement in der Flüchtlingshilfe

# Trauma in der Flüchtlingsarbeit

## Definition Trauma (WHO)

„Ein psychisches Trauma ist die Verletzung der Seele durch ein belastendes Ereignis oder Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalen Ausmaßes, das / die bei nahezu jedem Menschen eine tiefgreifende Verzweiflung hervorrufen würden.“  
 (WHO-Definition 1991, ICD-10 F 43.1)

## Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen



**DOs**



**DON'Ts**

- ✓ Sensibler Umgang  
*Bsp. wachsames Zuhören, um aktuelle Stimmungslage von dauerhaftem Traumazustand zu unterscheiden*
  - ✓ Im Verdachtsfall *Hilfestellung* zur Kontaktaufnahme zum Arzt  
*Verlässlichen Rahmen schaffen*  
*Bsp. vereinbarte Termine und Zeitpunkte einhalten*
  - ✓ Akzeptanz gegenüber der Entscheidung des Betroffenen über die (Nicht-) Annahme von Hilfestellung
  - ✓ Den Menschen als *Überlebenden* betrachten und nicht als Opfer
  - ✓ Positive *Erlebnisse* schaffen & fördern  
*Bsp. Tagesausflug, Gruppenangebot, Freizeitgestaltung*
  - ✓ Fähigkeiten, Erfolge & Stärken erkennen & hervorheben
- ✗ Laiendiagnose
  - ✗ Ausübung von Druck & Zwang
  - ✗ falsche Versprechen & Hoffnung
  - ✗ Fragen zum traumatischen Erlebnis
  - ✗ Problemzentriertes Denken  
*Bsp. traumatische Erlebnisse in den Vordergrund stellen*
  - ✗ Bevormundung
  - ✗ Körperkontakte bei auftretenden Traumaerscheinungen

## Mögliche Signale, die auf eine Traumatisierung hindeuten können:

- Schlaflosigkeit
- Antriebslosigkeit
- starke Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Apathie (geistige Abwesenheit)
- aggressives Verhalten
- Psychosomatische Reaktion (Kopf-, Bauch-, Rückenschmerzen, Übelkeit)
- Dissoziation (Erstarrung)

## Verhalten in Akutsituationen:

- Einige Minuten mit Betroffenem schweigend verbringen
- Den Betroffenen ablenken (bspw. Getränk anbieten, Kerze anzünden)
- Bewegungsübung (Spaziergang, Positionswechsel – Hinsetzen, Aufstehen)
- keine körperlichen Berührungen
- Kontaktaufnahme durch verbale Ansprache und Person damit in die Gegenwart zurückholen  
Bsp. „Du bist hier sicher!“ oder „Du befindest dich in deinem Zimmer/... .“
- Gedanken/Grübeleien mit Fragen aus anderen Kontexten unterbrechen  
Bspw. „Was machst du denn gerade an der Bushaltestelle/...?“  
oder „Kennst du fünf Gegenstände auf Deutsch?“

**Jede Person reagiert auf andere Techniken und Reize!**

## Wichtig!

- Das eigene Wohlergehen steht an erster Stelle
  - > Die eigenen Grenzen erkennen und akzeptieren
  - > Es ist in Ordnung „nein“ zu sagen und eigene Grenzen verbal zu äußern und zu begründen
  - > Geteiltes Leid ist kein halbes Leid, sondern ein doppeltes Leid
- Das Verhalten jeder Person hat einen guten Grund

## Ansprechpartner und Anlaufstellen

Für Betroffene und ihnen nahestehende Personen gibt es unterschiedlichste Ansprechpartner und Anlaufstellen.

### Akutsituation

#### Polizei: 110

#### Krisendienst Psychiatrie

Telefon: 0180 655 3000  
tägl. 9.00 – 24.00 Uhr  
Homepage:  
[www.krisendienst-psychiatrie.de](http://www.krisendienst-psychiatrie.de)

### Allgemeine Kontaktstellen

#### Sozialpsychiatrischer Dienst Caritas Rosenheim

Herbststraße 14, 83022 Rosenheim  
Telefon: 08031 203 80  
Fax: 08031 203 810  
E-Mail:  
[spdi-rosenheim@caritasmuenchen.de](mailto:spdi-rosenheim@caritasmuenchen.de)

#### Refugio Rosenheim

Telefon: 08031 581 91 90

### Ärzte

#### Praxis Dr. Ühlein

Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Suchtmedizin (keine Substitution), Notfallmedizin

Gillitzerstraße 2, 83022 Rosenheim  
Telefon: 08031 131 54  
Fax: 08031 139 43  
Email: [praxis-uehlein@kns-rosenheim.de](mailto:praxis-uehlein@kns-rosenheim.de)  
Homepage: [www.kns-rosenheim.de](http://www.kns-rosenheim.de)

#### Sprechzeiten:

Mo & Di: 8 - 12 & 14 - 17 Uhr  
Mi & Fr: 8 - 12 Uhr  
Do: 8 - 14 Uhr

#### Praxis Oliver Sauer

#### Nervenarzt - Neurologe

Kufsteiner Str. 12, 83022 Rosenheim  
Telefon: 08031 796 95 80  
Fax.: 08031 796 95 81  
E-Mail: [praxisoliversauer@aol.de](mailto:praxisoliversauer@aol.de)

#### Sprechzeiten:

Mo - Mi: 8.30 – 12.30 Uhr  
*Mo-, Di- und Do-Nachmittag  
nach Vereinbarung*

#### Gemeinschaftspraxis Dr.Christoph Schormair, Andreas Böhm

Münchener Str. 35, 83022 Rosenheim  
Telefon: 08031 221 3000  
Fax: 08031 221 300 99  
E-Mail:  
[schormair-boehm@kns-rosenheim.de](mailto:schormair-boehm@kns-rosenheim.de)

#### Sprechzeiten:

Mo – Do: 8 - 12 & 14 - 17 Uhr  
Fr: 8 - 12 Uhr

#### Telefonsprechzeiten:

Mo – Mi: 9 - 12 & 15 - 17 Uhr  
Do: 9 - 11 & 15 - 17 Uhr  
Fr: 9 - 12 Uhr

### Neurologen und Psychiater im Netz

Das Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen:

[www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org](http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org)

#### **Herausgegeben von:**

Caritaszentrum Rosenheim  
Fachdienst Asyl / Migration

**Stand:** 21.11.2017

