



## Informationen für Helfende im Umgang mit geflüchteten Personen

Sie haben sich dazu entschlossen, geflüchteten Menschen aus der Ukraine zu helfen oder diese in Ihrem Haushalt aufzunehmen. Da durch die Flucht und die zur Flucht führenden Erlebnisse traumatisierende Situationen entstanden sind, kann die angebotene Hilfe eine große Herausforderung sein, da neben einer Wohnmöglichkeit auch oft viel persönliches Engagement, Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen gebraucht werden. Dieses Informationsblatt soll Ihnen die wichtigsten Fragen zum Thema Traumatisierung und dem Umgang mit traumatisierten Personen beantworten.

### Was ist ein Trauma und wie reagieren Menschen auf ein traumatisches Erlebnis?

Traumatisierung heißt, dass die betroffene Person etwas erlebt hat, was sie hilflos und ohnmächtig gemacht hat. Dieses Erleben ist häufig mit einer lebensbedrohlichen Situation für einen selbst oder für nahestehende Personen verbunden. Geflüchtete Menschen aus der Ukraine haben einen Angriff auf ihr Lebensumfeld, das Leben ihrer Angehörigen und Ihr eigenes Leben durch andere Menschen erlebt oder mussten Angehörige zurücklassen und fürchten daher nach wie vor um deren Leben. Dies bedeutet einen enormen Kontrollverlust und das Erleben einer enormen Ohnmacht und Hilflosigkeit. Eine Erfahrung, die meist nicht verarbeitet werden kann und noch „feststeckt“. Diese fehlende Verarbeitung kann sich in verschiedenen Symptomen zeigen.

Folgende Symptome können individuell und unabhängig voneinander auftreten:  
z.B.:

- Schlaflosigkeit
- Albträume
- Angst
- Panik
- Aggression
- Zurückgezogenheit
- Zittern
- Schmerzen
- körperliche Beschwerden
- körperliche Anspannung
- plötzliche heftige Gefühlsausbrüche/Stress
- emotionale Taubheit
- ungezielte Umtriebigkeit

### Ist das bei Kindern auch so?

Kinder und Jugendliche können die gleichen oben beschriebenen Reaktionen zeigen, gereizt wirken, Erlebtes oder Kriegsszenen nachspielen oder das Thema Krieg ganz ausblenden wollen. Das alles sind ganz normale Reaktionen und gehört zur Verarbeitung des Erlebten.



## **Darf ich traumatisierte Personen auf die Erlebnisse ansprechen?**

Vermeiden Sie es die betroffene Person direkt auszufragen oder ein Gespräch zu forcieren. Wird das Erzählen forciert, besteht die Gefahr einer erneuten Traumatisierung, der Retraumatisierung.

Sprechen traumatisierte Menschen von sich aus, kann das helfen das Erlebte zu verarbeiten. Möchte die betroffene Person über das Geschehene sprechen, signalisieren Sie Ihre Bereitschaft zuzuhören.

Für die helfenden Personen ist es dabei wichtig, auf eigene Grenzen zu achten. Hier können eventuell eigene traumatisierende Erfahrungen aus der Vergangenheit wieder an die Oberfläche geraten. Auch in solchen Situationen, können Sie sich an die unten angegebene E-Mail-Adresse wenden.

## **Wie kann ich helfen, wenn Personen akute Traumasymptome zeigen?**

Traumasymptome können in Situationen auftreten, die wir selbst als sicher und „normal“ empfinden. In solchen Situationen ist eine Reorientierung der Betroffenen wichtig. Diese reagieren dann durch für uns nicht erkennbare Reize (Trigger) auf alte erlebte Situationen, die noch nicht verarbeitet wurden. Sorgen Sie in diesem Fall für Entspannung und Ruhe. Lassen Sie starke Gefühle wie zittern, schluchzen, sich schütteln zu. Signalisieren Sie, dass sie da sind. Drängen Sie sich nicht auf. Zeigen Sie Toleranz für eventuelle Zurückweisung. Das schafft Vertrauen. Sorgen Sie für die körperlichen Bedürfnisse der betroffenen Person, z.B. eine Decke, einen geschützten Raum, alles, was in dieser Situation gut tut.

Aus dem traumatischen Erlebnis resultieren oft auf körperlicher Ebene vermehrte Stresshormone. Eine Verarbeitung kann durch Entspannung unterstützt werden. Bewegung, Spazieren gehen, Beschäftigungen wie Tanzen, Singen oder Handarbeit können dabei unterstützen. In akuten Situationen können starke Reize wie Kälte (Eiswürfel), frische Luft, saure Bonbons, starke Gerüche u. a. helfen. Diese sollten zuvor allerdings mit der betroffenen Person besprochen sein.

## **Mit Selbstwirksamkeit vermitteln Sie Sicherheit**

Traumatisierende Erlebnisse, in denen die Betroffenen Hilflosigkeit und Ohnmacht erleben, gehen oft mit dem Verlust von Selbstwirksamkeit einher. In diesem Fall greift unser Körper auf alte Überlebensstrategien, eine Art Alarmanlage, im Gehirn zu, die „Notfallreaktionen“.

Die geflüchteten ukrainischen Menschen erleben, dass sie für sich und ihre Angehörigen in ihrem Lebensumfeld von selbst keine Sicherheit herstellen können. Was bleibt, sind „Notfallreaktionen“ wie „Kampf“, „Flucht“ und wenn diese nicht möglich sind, die „Erstarrung“.

# Systemische Traumapädagogik e.V.



Systemische Traumapädagogik e.V. • Sayntalstr. 1 • 56242 Ellenhausen

www.systemische-traumapaedagogik-ev.de

**So können Sie helfen, den Menschen, denen Sie Unterstützung anbieten, wieder Selbstwirksamkeit und somit ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln:**

- ▶ beziehen Sie die betroffenen Personen in Entscheidungen ein. Erklären Sie Schritte zu weiteren Hilfen, Behördengängen, das Ausfüllen von Anträgen und Gesprächsinhalte. Zum Beispiel, „heute haben wir die Möglichkeit zur Behörde xy zu fahren, und xy zu beantragen... ist das ok?“ oder „es besteht die Möglichkeit der Kinderbetreuung durch xy, ist das ok?“ usw... Hilfreich ist dabei eine Übersetzungs-App (z. B. SayHi, Google Übersetzer, o. a.) oder evtl. eine schriftliche Übersetzung der wichtigsten Sätze bereitzuhalten. Vielleicht gibt es in Ihrem Umfeld eine in Deutschland lebende ukrainisch sprechende Person, die sie hier unterstützen kann.
- ▶ greifen Sie nicht in Alltagsentscheidungen oder zum Beispiel, die Erziehung der Kinder der betroffenen Familien ein (es sei denn, es liegen wichtige Anhaltspunkte für eine Kindeswohlgefährdung vor. Dann informieren Sie bitte das zuständige Jugendamt)
- ▶ betreten Sie nicht ohne die Zustimmung der Betroffenen die ihnen überlassenen Räumlichkeiten und vermeiden Sie das Berühren persönlicher Gegenstände ohne deren Zustimmung.

Wenn Sie weitere Fragen haben, traumpädagogische Unterstützung, Informationen oder Beratung brauchen wenden Sie sich bitte per Mail an: [info@systemische-traumapaedagogik-ev.de](mailto:info@systemische-traumapaedagogik-ev.de)

In Notfällen, die eine Beratung oder ärztliche Hilfe erfordern, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder den Rettungsdienst 112.