



Inklusive
Checklisten

Dima Zito | Ernest Martin

Traumatasensibler Umgang mit geflüchteten Menschen

Ein Leitfaden für Fachkräfte
und Ehrenamtliche

2. Auflage

BELTZ JUVENTA

Dima Zito | Ernest Martin

Traumasensibler Umgang mit geflüchteten Menschen

Dima Zito | Ernest Martin

Traumasesibler Umgang mit geflüchteten Menschen

Ein Leitfaden für Fachkräfte
und Ehrenamtliche

2., überarbeitete und aktualisierte Auflage

BELTZ JUVENTA

Die Checklisten stehen im DIN A4-Format zum kostenlosen Download bereit unter: www.beltz.de

Die erste Auflage erschien unter dem Titel „Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen“.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



© 2024 Beltz Juventa · Weinheim und Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
www.beltz.de · www.juventa.de
Herstellung: Hanna Sachs
Satz: Ulrike Poppel
Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza
Printed in Germany
ISBN 978-3-7799-7814-5 Print
ISBN 978-3-7799-7815-2 E-Book (PDF)

Inhalt

Vorwort zur aktualisierten Auflage	7
Geleitwort von Michaela Huber	9
Vorwort	13
Fremd in der Fremde – eine Einleitung	15
Die besondere Lebenssituation geflüchteter Menschen und daraus resultierende Bedürfnisse	15
Teil I Trauma – vom Drang der Seele, wieder ganz zu werden	
1 Was passiert in einer traumatischen Situation?	22
1.1 Was unser Überleben sichert – „normale“ Stressreaktion und traumatischer Stress	22
1.2 Das Feuerwerk im Gehirn – hirnhysiologische Korrelate	23
1.3 Von „Man-made-Disastern“ und anderen Katastrophen – Traumatypen	27
2 Wie entstehen Traumafolgestörungen? – Die Stimmen aus dem Gestern hallen ins Jetzt ...	30
2.1 Der Sturm und das Fundament – das Zusammenwirken von Ereignis-, Schutz- und Risikofaktoren	30
2.2 „Normale Reaktionen auf unnormale Ereignisse“ – die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	32
2.3 Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung	34
2.4 Akute, längerfristige und verzögerte Belastungsreaktionen	41
2.5 Traumatisierung in der Kindheit	46
Teil II Traumatisierte Geflüchtete – Basiswissen kompakt	
3 Wer ist warum therapiebedürftig? Einblicke in die therapeutische Arbeit	50
3.1 Zusammenhänge zwischen Nach-Flucht-Bedingungen und der Entwicklung psychischer Belastungen	51
3.2 Therapie für traumatisierte Geflüchtete?	55
3.3 Was passiert in der Traumatherapie?	56

4	Wie kann ich stabilisierend und ressourcenorientiert vorgehen?	58
4.1	Traumaisensible Haltung	58
4.2	Belastende Themen erkennen und handhaben	59
4.3	Belastende Gefühle wahrnehmen und damit umgehen	60
Teil III	Arbeiten mit Geflüchteten – systematisch und konstruktiv helfen	
	Sechs traumapädagogische Empfehlungen für den Umgang mit geflüchteten Menschen	64
1	Sicherheit	64
2	Inseln der Sicherheit schützen vor dem Ertrinken – die Einrichtung als „sicherer Ort“	69
3	Von der äußeren zur inneren Sicherheit – Atem- und Bewegungsübungen sowie Ablenktechniken	73
4	Sichere Bindung	80
5	„Ich bin in Ordnung!“ – Unterstützung positiver Selbstbilder	83
6	Ressourcenorientierung	87
Teil IV	Schutz vor eigenen Belastungen	
	Sechs Wege zur Selbstfürsorge	92
1	Nähe und Distanz	93
2	Grenzen setzen	94
3	Abstand gewinnen	95
4	Unterstützung suchen	96
5	Die eigenen Verletzungen heilen	97
6	Auftanken	98
	Schlusswort	99
	Literatur	101
	Empfehlungen zum Weiterlesen	102
	Bildnachweise	103
	Autorin und Autor	104

Vorwort zur aktualisierten Auflage

Seit wir die erste Ausgabe dieses Buches 2015/2016 geschrieben haben, hat sich einiges verändert – und noch mehr ist gleich geblieben.

Damals war es eines der ersten Bücher im Themenfeld, entstanden aus unserer alltäglichen Arbeit mit geflüchteten Menschen sowie den Fortbildungen, die wir für Fachkräfte und ehrenamtlich Engagierte gegeben haben.

Diskurse haben sich verändert. So ist es heute nicht mehr üblich, von „Flüchtlingen“ zu sprechen, aufgrund der Überlegung, dass der Begriff eine negative Konnotation haben, geflüchtete Menschen auf ihren Fluchthintergrund reduzieren oder in einer passiven Rolle festschreiben könnte. Es gibt auch Gründe, den Flüchtlingsbegriff beizubehalten – er steht für historische Kontinuität und ist mit Rechten wie der Genfer Flüchtlingskonvention oder dem Flüchtlingsstatus verbunden. Dennoch hat sich in engagierten Kreisen der Begriff „Geflüchtete“ durchgesetzt. So heißt beispielsweise das PSZ Düsseldorf e. V., in dem ich (DZ) 19 Jahre lang gearbeitet habe, inzwischen Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete.

Wir möchten, dass der Inhalt dieses Buches – also das Verstehen und Erkennen einer Traumatisierung und der hilfreiche Umgang mit den Betroffenen – Fachkräften und Ehrenamtlichen in der Arbeit mit geflüchteten Menschen weiterhin dienlich ist. Wir möchten niemanden abschrecken durch die Verwendung eines heute möglicherweise antiquiert oder unangemessen wirkenden Begriffes. Deshalb haben wir uns entschieden, dieses Buch sprachlich zu überarbeiten.

Denn die traumasensible Unterstützung geflüchteter Menschen ist weiterhin dringend notwendig.

In den letzten Jahren musste der UNHCR folgende Aussage in jedem Bericht wiederholen und mit immer höheren Zahlen aktualisieren: „Es sind so viele Menschen auf der Flucht wie nie zuvor“. Im Frühjahr 2024, während wir dieses Buch überarbeiten, waren es weltweit über 110 Millionen (UNHCR 2023). Während Sie diesen Text lesen, werden es sicherlich mehr sein. Und auch wenn die EU sich entschieden hat, Lager außerhalb der Grenzen einzurichten und die hilfesuchenden Menschen immer gewaltvoller abzuwehren, werden

weiterhin Geflüchtete einreisen. Solange Kriege geführt werden und die globalen Ressourcen so eklatant asymmetrisch verteilt sind, werden Menschen fliehen, um ihr Leben zu retten, um der Sehnsucht nach Sicherheit und Gerechtigkeit zu folgen.

Und dann gibt es noch die Geflüchteten, die bereits unter uns leben. Ihre Situation bleibt meist über viele Jahre prekär. Auch diese Menschen brauchen empathische und eben traumasensible Unterstützung. Einige Grundgedanken und Empfehlungen dazu finden sich in diesem Buch. In die Liste der Bücher, die wir Ihnen empfehlen möchten, haben wir weitere aufgenommen, die in den letzten Jahren erschienen sind. Ansonsten finden Sie die bewährten Inhalte in diesem Buch. Wir hoffen, dass die Lektüre für Sie stärkend und inspirierend sein möge!

Hückeswagen, März 2024

Dima Zito und Ernest Martin

Geleitwort von Michaela Huber

Mit voller Bewunderung und großer Freude habe ich diesen kompakten Leitfaden gelesen – und möchte ihn Ihnen sofort wärmstens ans Herz legen. Mit solch einfachen, klaren Worten habe ich sehr selten gelesen oder gehört, was traumatisierte Flüchtlinge wirklich erleben und was sie brauchen, damit es ihnen besser geht.

Das Buch richtet sich an HelferInnen in der Flüchtlingsarbeit und erklärt, welche Erfahrungen Geflüchtete gemacht haben, wenn sie zu uns kommen, und was gut für sie sein könnte. Das wird wunderbar eindringlich erläutert, ohne „zu viel“, also quälend zu werden. Man liest – und versteht über das Gelesene hinaus: So ist es also, die Heimat zu verlieren. Die Schulkameraden. Die Lieblingsspielsachen. Den eigenen Hund oder die Katze, die man liebte. Die Schwester. Die Eltern ...

Menschen sind gestorben, vielleicht hat man es sogar sehen müssen: geliebte Menschen. Und Fremde. Im Krieg, auf der Flucht. Es ging rau und hart zu. Grob, manchmal verroht. Verdreht. Immer hatte man Angst; oft konnte man über Wochen kaum schlafen. Man hat gar nichts mehr außer dem, was man am zerschundenen Leib und in einem kleinen Bündel über der Schulter trägt. Gar nichts mehr. Keine Familie, keine Freunde, nicht mehr die vertraute Umgebung. Erst ist man ununterbrochen unterwegs. Weiter, weiter, weiter. Bis man endlich da ist. Und dann?

Warten. Nicht wissen, ob man bleiben kann. Stunden. Tage. Wochen. Monate. Vielleicht Jahre. Papiere. Nummern. Anträge, Anhörungen. Immer wieder muss man über das sprechen, was man am liebsten hinter sich lassen würde: Das Grauen. Auf der Pritsche sitzen, nicht arbeiten dürfen, warten. Schlangestehen. Erleben, dass Menschen feindselig sind, weil man „anders“ aussieht. Die Sprache nicht verstehen, und ewig lange warten müssen, bis man im Sprachkurs lernen darf, was hier die Menschen zueinander sagen, in diesem neuen Land, wo man anfangs vielleicht nicht einmal die Straßenschilder lesen kann...

Dass nur die Hälfte der Geflüchteten, die zu uns kommen, traumatisiert sein sollen, ist sicher nicht richtig. Es sind vermutlich ALLE traumatisiert, weil sie alle über lange Zeit in Todesangst und existenzieller Not waren; viele sind es