



# Ratgeber für Flüchtlingshelfer

Wie kann ich traumatisierten  
Flüchtlingen helfen?

## INHALT

Flüchtlinge und Traumata .....	3
Posttraumatische Belastungsstörung .....	4
Wie kann ich einem traumatisierten Erwachsenen helfen? .....	6
Wie kann ich Eltern von traumatisierten Flüchtlingskindern helfen? .....	8
Wie kann ich selbst traumatisierten Flüchtlingskindern beistehen? .....	10

### IMPRESSUM

Herausgeber: Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK)

Klosterstraße 64

10179 Berlin

Tel.: 030 278785-0

Fax: 030 278785-44

E-Mail: [info@bptk.de](mailto:info@bptk.de)

Internet: [www.bptk.de](http://www.bptk.de)

Grafik und Umsetzung:

KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin

Erscheinungsdatum: Mai 2016

# Flüchtlinge und Traumata

Das Wort „Trauma“ bedeutet „Wunde“. Menschen, die Opfer von Krieg, Vertreibung, Vergewaltigung oder Folter wurden, sind häufig seelisch stark verletzt. Ihre Erlebnisse waren meist so erschütternd, dass sie noch lange darunter leiden. Bei vielen reichen die psychischen Selbstheilungskräfte nicht aus, um sich wieder von dem Trauma zu erholen.

Erinnerungen daran wühlen auf und bleiben gegenwärtig. Sie tauchen ungewollt in blitzartigen Bildern und filmartigen Szenen auf (Flashbacks) oder lassen aus Alpträumen hochschrecken. Die Erinnerungen werden so stark erlebt, als wären sie real, als ob sie sich tatsächlich gerade wiederholten. Es ist für die Traumatisierten so, als befänden sie sich wieder in der Situation, in der sie um ihr Leben fürchteten oder tiefe Verzweiflung und Ohnmacht erlebten. Die entsetzliche Angst und Ohnmacht, die sie in diesem Augenblick erlitten, kehrt mit großer Wucht zurück.

Traumatisierte Menschen können selbst unmittelbar gefährdet gewesen sein oder sie mussten miterleben, wie andere um ihr Leben kämpften oder starben. Oder sie nahmen wahr, wie ausgeliefert und grenzenlos verzweifelt andere waren. Bei Kindern kann es zum Beispiel zu schweren seelischen Erschütterungen kommen, wenn sie erleben, wie der Vater verletzt und gebrochen aus der Gefangenschaft zurückkehrt.

Traumatisierte Menschen fühlen sich nicht mehr sicher, auch wenn die Gefahr längst vorüber ist. Sie kommen nicht zur Ruhe, auch wenn sie in Sicherheit sind. Sie sind schreckhaft und übermäßig wachsam. Selbst Geräusche und Gerüche können die quälenden Erinnerungen auslösen. Frauen, die aus der Gefangenschaft eines Terrorregimes entkamen, erlebten beispielsweise während ihres Fluges ins Asyl Flashbacks und Panikattacken mit Herzrasen, Atemnot, Schwindel und Todesängsten. Die Enge im Flugzeug hatte Erinnerungen an die Gefangenschaft ausgelöst.

*Die Erinnerungen werden so stark erlebt, als wären sie real, als ob sie sich tatsächlich gerade wiederholten.*

Weil traumatisierte Menschen so heftige emotionale und körperliche Reaktionen erleben, meiden sie meist alles, was sie an die schrecklichen Ereignisse erinnern könnte – manchmal sogar die Menschen, mit denen sie sie erlebten. Deshalb sprechen traumatisierte Menschen auch häufig nicht gerne über das Erlebte.

# Posttraumatische Belastungsstörung

Kurz nach einem schrecklichen Ereignis sind viele Menschen traumatisiert. Sie sind geschockt und innerlich stark damit beschäftigt, das Erlebte zu verarbeiten. Das ist verständlich, weil sie sich in ihrem Leben bedroht sahen oder sich verzweifelt und ohnmächtig fühlten. Einem Teil der Menschen gelingt es allerdings, auch stark belastende Erlebnisse zu verarbeiten. Die Beschwerden lassen mit der Zeit nach. Sie erhalten Unterstützung von ihrer Familie oder ihren Freunden und erholen sich wieder.

Das gelingt aber nicht allen. Viele traumatisierte Menschen finden nicht alleine aus der andauernden Wiederkehr der Erinnerungen heraus. Es hilft ihnen oft nicht, sich klarzumachen, dass sie jetzt in Sicherheit und keiner unmittelbaren Gefahr ausgesetzt sind. Sie empfinden trotzdem eine alarmierende Unruhe. Die Zeit schafft keinen Abstand und heilt keine Wunden. Die Erinnerungen brennen weiter wie eine infizierte körperliche Wunde. Traumatische Ereignisse können nicht wie andere Erlebnisse abgespeichert werden. Sie sind nicht immer in der zeitlich richtigen Reihenfolge. Sie sind bruchstück- und lückenhaft. Die Erinnerungen an die lebensbedrohlichen Situationen führen ein Eigenleben. Vor allem aber bleiben sie bei vielen lebendig und quälend.

Rund die Hälfte der Menschen, die Krieg, Vertreibung, Folter oder Vergewaltigung erlebten, erkrankt an den traumatischen Erlebnissen. Viele der Erkrankten entwickeln eine posttraumatische Belastungsstörung. Ärzte und Psychotherapeuten sprechen von posttraumatischer Belastungsstörung, wenn Menschen über mehrere Wochen immer wieder quälende Erinnerungen erleben. Solche Menschen sind auch übermäßig erregt, schreckhaft und reizbar. Sie schlafen schlecht und können sich nicht konzentrieren. Sie vermeiden Situationen, die sie an das traumatische Ereignis erinnern könnten. Viele verlieren auch das Interesse an Dingen, die früher für sie wichtig waren. Andere fühlen sich entfremdet von anderen Menschen. Manchmal berichten Traumatisierte auch, dass sie innerlich wie tot sind und sich unfähig fühlen, überhaupt Gefühle zu haben. Davon betroffene Menschen sind häufig auch depressiv, leiden unter Angststörungen oder versuchen, ihre Erinnerungen mit Alkohol oder Medikamenten zu betäuben.

Die aktuelle Situation ist mitentscheidend, ob ein Trauma verarbeitet werden kann oder ob die Ängste akut bleiben. Das Leben in einer Flüchtlingsunterkunft, vor allem die Enge der Unterkünfte und die fehlende Privatsphäre erschweren eine Besserung. Auch die Unsicherheit, wie das Asylgesuch beantwortet wird, und der Zwang zur Untätigkeit verstärken häufig die traumatische Erschütterung der Flüchtlinge.

Schwere Traumata können einen Menschen zermürben und jeden Lebensmut nehmen. Manche Menschen verzweifeln an ihren wiederkehrenden Erinnerungen. Sie halten ihr Leben nicht mehr für lebenswert. Sie überlegen, sich das Leben zu nehmen.

### Wie helfe ich meinem traumatisierten Kind?

Die Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK) hat auch einen Ratgeber für Flüchtlingseltern herausgegeben. Der Ratgeber informiert darüber, wie sich traumatisierte Kinder und Jugendliche je nach Alter verhalten können. Er zeigt an vielen konkreten Situationen, wie Eltern angemessen reagieren können, wenn ihre Kinder die schrecklichen Ereignisse nicht vergessen können.

Der Ratgeber liegt in Deutsch, Englisch und Arabisch vor.

Er kann von der Homepage der BPtK heruntergeladen werden:

[www.bptk.de](http://www.bptk.de) > Publikationen

## Wie kann ich einem traumatisierten Erwachsenen helfen?

- ▶ Damit Menschen ihre traumatischen Erlebnisse verarbeiten können, sollten sie sich sicher und aufgehoben fühlen. Sie können ihnen dabei helfen.
- ▶ Sie sollten traumatisierte Flüchtlinge vor allem in dem Gefühl bestärken, dass sie jetzt weit entfernt von den Orten sind, an denen ihnen Schreckliches widerfuhr. Es hilft, wenn Sie ihnen immer wieder ausdrücklich sagen, dass im Moment keine Gefahr mehr besteht. Solch beruhigende Worte helfen auch, wenn Traumatisierte nachts aus dem Schlaf aufschrecken.
- ▶ Wenn traumatisierte Flüchtlinge von sich aus berichten, was ihnen geschehen ist, sollten Sie sich, wenn möglich, die Zeit nehmen und zuhören. Zeigen Sie Verständnis für Ängste, Verzweiflung und auch Wut. Lassen Sie sich berichten, aber fragen Sie nicht zu sehr nach. Ohne professionelle Begleitung kann gerade das Erzählen schrecklichster Details Traumata aktivieren und verstärken.
- ▶ Stellen Sie jedoch keine eigene Diagnose („Sie sind traumatisiert“). Akzeptieren Sie, wenn der Traumatisierte im Moment keine Hilfe annehmen will. Machen Sie keine Versprechen, die Sie nicht einhalten können („Die Behörden müssen Ihnen Asyl gewähren ...“).
- ▶ Es hilft, wenn Sie die Flüchtlinge daran erinnern, was sie schon alles geschafft haben, welche Schwierigkeiten sie überwunden und was an Furchtbarem sie ausgehalten haben. Sie stärken damit das Selbstwertgefühl und die Zuversicht.
- ▶ Helfen Sie Traumatisierten dabei, sich einen regelmäßigen Tagesablauf zu schaffen, auch wenn dies zum Beispiel in Notunterkünften oder Erstaufnahmeeinrichtungen schwierig ist. Die Menschen sollten regelmäßig essen, sich bewegen und zu festen Zeiten schlafen und aufstehen.
- ▶ Traumatisierte Menschen benötigen die Unterstützung durch andere Menschen. Raten Sie deshalb der Familie oder Freunden und Bekannten, sich stärker als bisher um den Traumatisierten zu kümmern und für ihn da zu sein. Die Nähe von vertrauten Menschen ist für ihn wichtig, auch wenn er sich stark zurückzieht.

- ▶ Wenn Sie merken, dass ein Flüchtling dauerhaft von wiederkehrenden Erinnerungen und Alpträumen geplagt wird, schlagen Sie ein Gespräch mit einem Arzt oder Psychotherapeuten vor. Dies sollten Sie auch überlegen, wenn er häufig sehr schreckhaft, gereizt oder sogar aggressiv ist, niedergeschlagen wirkt und sich ständig von anderen zurückzieht.
- ▶ Als ehrenamtlicher Helfer wenden Sie sich bitte an einen Hauptamtlichen und berichten ihm von Ihren Eindrücken, insbesondere dann, wenn Sie befürchten, dass ein Flüchtling lebensmüde ist.
- ▶ Psychisch kranke Menschen drücken ihr Leiden sehr unterschiedlich aus. Die wenigsten traumatisierten oder depressiv erkrankten Menschen sprechen mit anderen über Gedanken, ihr Leben zu beenden. Seien Sie vorsichtig und holen Sie rechtzeitig professionelle Hilfe durch einen Arzt oder Psychotherapeuten. Notfalls bringen Sie ihn in ein psychiatrisches Krankenhaus oder rufen Sie einen Notarzt.
- ▶ Vielerorts gibt es auch spezielle Beratungs- und Behandlungszentren für traumatisierte Flüchtlinge, die über die nötige Erfahrung verfügen. Die dortigen Mitarbeiter können sich dann bemühen, die psychische Situation des Flüchtlings angemessen zu beurteilen und sie bei der Unterbringung oder im Asylverfahren zu berücksichtigen.
- ▶ Achten Sie auch als ehrenamtlicher Helfer auf sich selbst. Setzen Sie sich zeitliche Grenzen. Suchen Sie für sich selbst Beratung und Unterstützung, wenn Sie das Gehörte belastet und es Sie überfordert. Wir kennen es aus Psychotherapien, bei denen Dolmetscher dabei sind, dass diese nicht selten stark darüber erschüttert sind, was sie übersetzen sollen. Die Hilfe von ehrenamtlichen Helfern ist großartig. Sie sollten bloß das Luftholen nicht vergessen.

*Damit Menschen ihre traumatischen Erlebnisse verarbeiten können, sollten sie sich sicher und aufgehoben fühlen.*

## Wie kann ich Eltern von traumatisierten Flüchtlingskindern helfen?

- ▶ Kinder sind besonders verletzlich und gefährdet. Sie sind nicht nur durch schreckliche Ereignisse heftig zu erschüttern, sondern auch dadurch, dass ihre Eltern sie nicht vor den Ereignissen beschützen konnten. Für sie kann dann ein grundlegendes Vertrauen, bei ihren Eltern sicher zu sein, beschädigt sein – selbst dann, wenn die Eltern alles Menschenmögliche unternommen haben, um ihre Kinder zu schützen.
- ▶ Helfen Sie den Eltern, sich angemessen um ihre verängstigten Kinder zu kümmern. Eltern haben im Asylland zwar meist das Ziel ihrer Flucht erreicht, sich in einem fremden Land zurechtzufinden, kostet jedoch eine Menge Kraft. Angestrenzte Eltern sind oft ungeduldige Eltern. Sie erteilen häufig Anweisungen, was das Kind tun oder lassen soll. Sie sind auch häufig unsicher, wenn sich ihr Kind anders als gewohnt oder anders als die anderen Kinder verhält.
- ▶ Erklären Sie den Eltern, dass die Kinder nichts dringender brauchen als das Gefühl, sicher und aufgehoben zu sein. Eltern sollten ihren Kindern immer wieder sagen, dass sie keine Angst mehr zu haben brauchen, auch wenn die Familie vielleicht noch kein neues Zuhause hat. Sie sollten davon sprechen, dass der Krieg jetzt weit weg und die Flucht vorbei ist. Die Kinder brauchen ein solches Gefühl der Sicherheit, auch wenn die Eltern noch nicht wissen, ob sie in Deutschland bleiben dürfen.
- ▶ Die Eltern sollten ihrem Kind zeigen, dass sie es mögen und gerne mit ihm zusammen sind, zum Beispiel indem sie es ihm immer wieder sagen oder es häufiger als gewohnt in den Arm nehmen.
- ▶ Eltern sollten ihre Kinder in einer fremden Umgebung möglichst nicht alleine lassen. Wenn eine kurze Trennung nicht vermeidbar ist, zum Beispiel wenn sie zu einer Behörde müssen, sollten Eltern ihrem Kind genau sagen, wo sie hingehen und wann sie wieder zurück sind und dies auch einhalten.
- ▶ Ein Kind sollte seine Gedanken und Gefühle ausdrücken können, wenn es möchte. Es sollte weinen oder wütend sein können. Es sollte nicht den Eindruck haben, dass es sei-



ne Gefühle verbergen muss. Die Eltern sollten das Kind nicht auffordern, sich zusammenzunehmen oder zusammenzureißen. Erklären Sie den Eltern, dass die Gefühle des Kindes dann immer noch da sind, es aber für das Kind noch schwieriger ist, mit diesen Gefühlen zurechtzukommen.

- ▶ Wenn Kinder spielen, was sie erlebt haben, sollten die Eltern sie nicht unterbrechen. Das Spiel hilft dem Kind, seine Erinnerungen zu verarbeiten.
- ▶ Zieht sich ein Kind sehr stark zurück, können die Eltern ihm vorsichtig anbieten, mit ihm über das zu sprechen, was ihm durch den Kopf geht. Sie können ihm auch vorschlagen, ein Bild dazu zu malen.
- ▶ Ist das Kind unruhig oder aggressiv, hilft es oft, wenn die Kinder herumtollen oder Sport machen können. Bewegung kann helfen, seelische Spannungen zu lösen.
- ▶ Manche Jugendliche trinken Alkohol, nehmen Drogen oder riskieren Unfälle. Viele Jugendliche – und auch Erwachsene – benehmen sich nach einem traumatischen Erlebnis nicht wie gewohnt, sind unkontrolliert und wütend. Erklären Sie den Eltern, dass es verständlich ist, wie sich die Jugendlichen verhalten, dass sie ihnen aber helfen sollten, sich nicht zu gefährden. Eltern sollten versuchen zu verhindern, dass Jugendliche zu viel trinken oder Drogen nehmen. Sie sollten ihre Kinder fragen, wo sie hingehen und was sie vorhaben. Diese zusätzlichen Kontrollen sollten aber nur vorübergehend sein.
- ▶ Ist ein Kind oder Jugendlicher auf Dauer anders, als die Eltern es bisher kennen, sollten Sie als ehrenamtlicher Helfer einen Hauptamtlichen informieren. Zusammen sollten Sie den Eltern helfen, einen Spezialisten zu finden – einen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten oder einen Kinder- und Jugendpsychiater.
- ▶ Bei Schulkindern ist es meist hilfreich, wenn Kontakt zu den Psychologen oder Sozialarbeitern in der Schule aufgenommen wird. Bei Kindern, die eine Kindertageseinrichtung oder ein Angebot innerhalb der Unterkunft besuchen, kann der Erzieher informiert werden. Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe eine interkulturelle Erziehungsberatung oder eine andere Beratungsstelle, die die Eltern in ihrer wichtigen Rolle stärken und unterstützen kann.
- ▶ Manchmal sind nicht nur die Kinder, sondern auch die Eltern traumatisiert. Dann können die Eltern damit überfordert sein, ihrem Kind zu helfen. Helfen Sie dann den Eltern, professionelle Hilfe zu finden.

## Wie kann ich selbst traumatisierten Flüchtlingskindern beistehen?

- ▶ Kinder reagieren sehr unterschiedlich auf traumatische Erlebnisse und jedes auf seine eigene Art und Weise. Manche Kinder ziehen sich zurück, sind niedergeschlagen und traurig. Andere sind sehr unruhig oder überaktiv. Wieder andere haben Angst, dass wieder etwas Schlimmes passieren wird und halten es nicht aus, auch nur für kurze Zeit von ihren Eltern getrennt zu sein.
- ▶ Vielleicht sind Sie tagsüber mit solchen Kindern zusammen, ohne dass die Eltern anwesend sind. Vielleicht kümmern Sie sich auch um Kinder, die alleine nach Deutschland gekommen sind. Grundsätzlich brauchen auch diese Kinder und Jugendlichen nichts dringender als das Gefühl, sicher und aufgehoben zu sein. Dafür benötigen sie eigentlich ihre Familie. Fehlt diese, ist es sehr schwierig, dem Kind in seiner Verlorenheit zu helfen.
- ▶ Sträubt sich das Kind dagegen, alleine in den Kindergarten oder die Schule zu gehen, dann zeigen Sie Verständnis. Nach all dem, was es erlebt hat, ist es völlig normal, dass es nicht von seinen Eltern getrennt sein will.
- ▶ Hält ein Kind es plötzlich nicht mehr aus, ohne seine Eltern zu sein, dann erklären Sie ihm, wo die Eltern gerade sind und wann sie wiederkommen. Erklären Sie den Eltern, wie wichtig es ist, dass sie zum vereinbarten Zeitpunkt zurück sind.
- ▶ Wenn das Kind einmal von seinen Gefühlen (Angst, Trauer, Ärger, Wut) überwältigt wird, sollte es zum Beispiel von der Schule oder dem Kindergarten nach Hause gehen dürfen, auch wenn es damit anders als die anderen behandelt wird.
- ▶ Geben Sie dem Kind zu verstehen, dass es völlig okay ist, wenn es sich jetzt anders benimmt als andere. Machen Sie ihm immer wieder Angebote, etwas gemeinsam oder mit anderen Kindern zu unternehmen, drängen Sie es aber nicht.
- ▶ Spielt das Kind ein traumatisches Ereignis nach, lassen Sie es gewähren und bleiben Sie bei ihm. Wechseln Sie dafür eventuell den Platz oder Raum, sodass das Kind nicht von

anderen gestört wird. Machen Sie Vorschläge für Worte, mit denen sich die Gefühle des Kindes eventuell in Worte fassen lassen. Vielleicht sucht das Kind dann nach eigenen Worten.

- ▶ Manche Kinder fühlen sich schuldig, weil sie andere aus der Familie zurückgelassen oder verloren haben. Oder sie fühlen sich verantwortlich dafür, dass jemand verletzt wurde oder sogar umgekommen ist. Kindern (und auch Erwachsenen) fällt es häufig schwer, solche Scham- und Schuldgefühle auszudrücken. Erklären Sie den Kindern, dass sie niemanden hätten schützen oder retten können. Weder sie noch ihre Eltern sind daran schuld, was passiert ist.
- ▶ Manche Kinder fallen in ihrer Entwicklung zurück. Sie lutschen zum Beispiel wieder am Daumen oder machen in die Hose. Das ist nach einem traumatischen Erlebnis nicht ungewöhnlich und ändert sich mit der Zeit häufig wieder. Reagieren Sie so, als sei das Verhalten normal.
- ▶ Falls ein Kind von den Erinnerungen überwältigt wird und sie sich ungewollt in blitzartigen Ausschnitten in seinem Kopf wiederholen, versuchen Sie, das Kind wieder ins Hier und Jetzt zurückzuholen. Sagen Sie dem Kind zum Beispiel, dass es sich auf konkrete Dinge in der aktuellen Umgebung konzentrieren soll. Fragen Sie es: „Wie fühlen sich deine Füße auf dem Boden an?“ oder „Beschreibe mir, was du im Raum siehst!“. Oder versuchen Sie, das Kind für ein Ballspiel zu motivieren oder ihm sonst etwas in die Hand zu geben (Zauberwürfel, Jojo, Flummi), womit es sich ablenken kann.
- ▶ Wenn das Kind angespannt, schreckhaft und übererregt ist und nicht stillsitzen kann, sollte es sich bewegen können.

*Geben Sie dem Kind zu verstehen, dass es völlig okay ist, wenn es sich jetzt anders benimmt als andere.*

Bundespsychotherapeutenkammer  
Klosterstraße 64, 10179 Berlin  
[www.bptk.de](http://www.bptk.de)