

Handreichung

"Umgang mit Krieg, Vertreibung, Gewalt und Verlust: Erfahrungsaustausch und Lösungsvorschläge"

Inhalte

- Krise
- Was können wir tun?
- Standards Stärkung psychischer
Gesundheit
- Unsere Grenzen
- Trauma kann ansteckend sein
- Nützliche Quellen

Mit Krisensituation ist ein plötzlich auftretendes, unerwartetes und aussergewöhnliches Ereignis gemeint, das für die Betroffenen und für ihr Umfeld eine schwere Belastung darstellt.



Crisis

Krise

Folgende Anlässe können Krisensituationen auslösen:

- Naturereignisse:
 - Extremwetterlagen
 - Stürme
 - Starkniederschläge
 - Hochwasser
 - Hitzewellen
 - Waldbrände
 - Erdbeben

Krise

Folgende Anlässe können Krisensituationen auslösen:

- Technisches/menschliches Versagen:
 - Systemversagen
 - Fahrlässigkeit
 - Unfälle
 - Havarien

Krise

Folgende Anlässe können Krisensituationen auslösen:

- Terrorismus, Kriminalität, Krieg:
 - Anschläge
 - Attentate
 - Sabotage
 - Bürgerkriege

Krise

Im Regelfall löst das Ereignis selbst die Krise aus, aber auch die Art und Weise, wie ein Ereignis bewältigt wird, kann zu einer Eskalation führen und so eine Krise hervorrufen.

Wie jemand reagiert hängt von vielen Faktoren ab, wie z. B.:

- die Art und der Schweregrad des Ereignisses
- ihrer Erfahrungen mit vorangegangenen Krisen
- dem Ausmaß der Unterstützung durch andere Menschen
- ihrer körperliche Gesundheit
- psychischen Problemen der Betroffenen und ihrer Familie
- dem kulturelle Hintergrund und Traditionen
- ihrem Lebensalter (z. B. reagieren Kinder verschiedener Altersgruppen unterschiedlich).

Krise

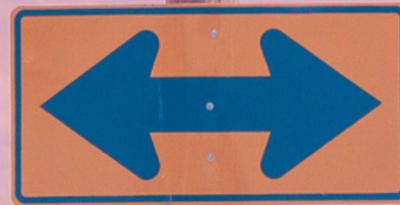
Dimensionen einer Krise

- reales Ereignis mit einer konkreten Gefahren- oder Schadenswirkung auf Schutzgüter
 - Personen
 - Sachen
 - Sachwerte
 - Natur
- Art und Weise der Krisenbewältigung durch die zuständigen Behörden und Unternehmen (einschließlich Vor- und Nachbereitung)
- Wahrnehmung der Krisenbewältigung durch die Betroffenen und die Öffentlichkeit

2 Wege nach seelischer Verletzung:

- erfolgreiche Bewältigung / Selbstheilung

- keine erfolgreiche Verarbeitung der Krise: Folgeerkrankungen (PTBS/ Ängste/ Depression/ Sucht)



Einteilung extremer Ereignisse

Vorfluchtphase (Traumapotentential):

- Krieg/ Vertreibung
- akute Lebensgefahr
- Verlust/ Trennung von Angehörigen/ Freund:innen
- Verlust von Wohnung/ Hab und Gut

Einteilung extremer Ereignisse

Fluchtphase (Traumapotentia):

- unsicheres Warten
- Durchleben von Hunger und Gefahr
- ausgeliefert sein
- Helfer:innen mit unlauteren Absichten

Einteilung extremer Ereignisse

Exilphase (Traumapotentia):

- Desorientierung/ Enttäuschung
- Verlust von Ressourcen, Identität, soz. Bindungen
- unausweichliche Lebensveränderung

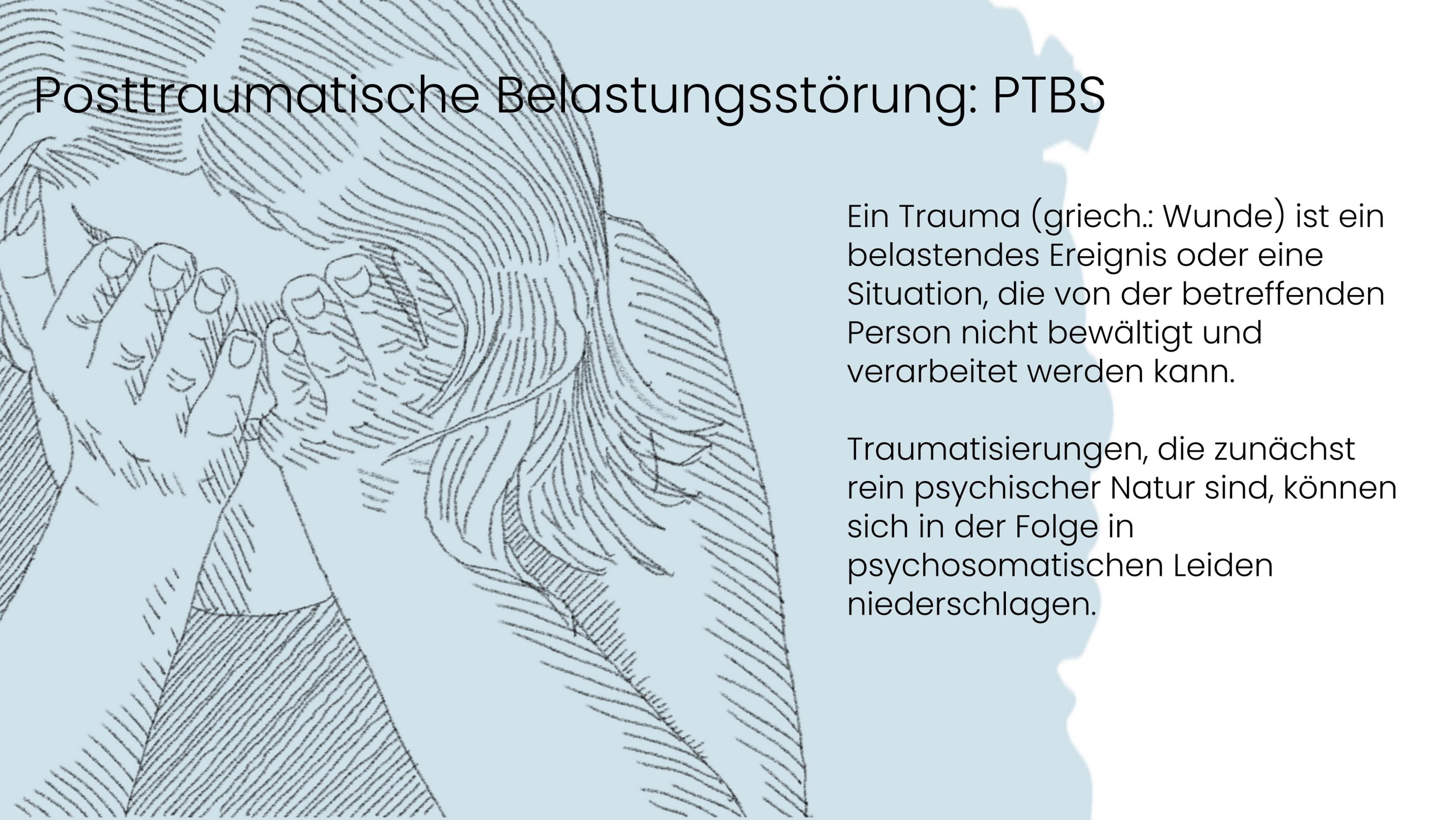
Einteilung extremer Ereignisse

Alle 3 Phasen haben eigenes Traumapotentia!

Die Wahrscheinlichkeit einer Traumatisierung erhöht sich mit jedem zusätzlichen Krisenereignis.

Dadurch steigt auch Gefahr von psychischen Erkrankungen.

Posttraumatische Belastungsstörung: PTBS



Ein Trauma (griech.: Wunde) ist ein belastendes Ereignis oder eine Situation, die von der betreffenden Person nicht bewältigt und verarbeitet werden kann.

Traumatisierungen, die zunächst rein psychischer Natur sind, können sich in der Folge in psychosomatischen Leiden niederschlagen.

Posttraumatische Belastungsstörung: PTBS

Physische Reaktionen:

- Zittern
- Schwitzen
- erhöhte Herzfrequenz
- erhöhter Blutdruck
- Atemnot
- Schüttelfrost

Posttraumatische Belastungsstörung: PTBS

Emotionale Reaktionen:

- Hilflosigkeit
- Orientierungsverlust
- Gereiztheit
- Aggression
- Erschöpfung
- Niedergeschlagenheit

Posttraumatische Belastungsstörung: PTBS

Kognitive Reaktionen:

- Sprachschwierigkeiten
- Gedächtnisverlust
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Konzentrationsprobleme

Posttraumatische Belastungsstörung: PTBS

Medikamentenmissbrauch

Burnout

Depressionen

Dissoziative Störungen

Somatoforme Störungen

Angststörungen

Anpassungsstörungen

Essstörungen

Persönlichkeitsstörungen

Alkoholmissbrauch

Posttraumatische Belastungsstörung: PTBS

Die Symptome treten oft erst eine Weile nach dem auslösenden Ereignis schleichend auf und werden dann meist nicht als Traumafolge erkannt. Oft werden die Symptome auch ausgelöst durch eine unbewusste Reaktivierung des Traumas (Flashbacks), wenn z.B. eine dem Trauma ähnliche Situation (Trigger = Auslöser von Flashbacks) auftaucht.

Posttraumatische Belastungsstörung: PTBS

Tipps im alltäglichem Umgang:

- sich über das Krankheitsbild, die Symptome sowie die damit einhergehenden Veränderungen informieren
- soziale Rückhalt (durch Familie und Freund*innen) stellt einen wichtigen Faktor während des Heilungsprozesses dar
- Therapie angeraten
 - Hilfe bei Therapiesuche anbieten
- ein Gefühl von Sicherheit und Kontinuität geben
- Grenzen bedingungslos akzeptieren und offen über bevorstehende Veränderungen sprechen
- Routine im Alltag schaffen, zum Beispiel durch geregelte Essenszeiten
- Motivation zu gemeinsamen Entspannungsübungen

Unterstützung

Hauptaufgabe Ersthelfende/Ehrenamtliche:
Unterstützung der Selbstheilungskräfte!

Standard zur Stärkung psychischen Gesundheit nach Massentraumata (Stevan Hobfoll)

1. objektive/relativer Sicherheit geben

- Vertrauen schaffen

Wie konkret umsetzen?

- Begrüßung/ erste Kontaktdaten
- Beziehungsherstellung: Vorname schafft Nähe und Vertrauen/ Namen austauschen!
- Ruhe ausstrahlen/ Hektik unbedingt vermeiden (überträgt sich)

Standard zur Stärkung psychischen Gesundheit nach Massentraumata (Stevan Hobfoll)

1. objektive/relativer Sicherheit geben

- Informationsbedürfnis stillen

Wie konkret umsetzen?

- nur sachliche, gesicherte Informationen (keine Gerüchte/ Vermutungen über aktuelle Situation)
- Gründe für weiteres Vorgehen mitteilen (Schaffen von Akzeptanz)
- Vermeidung von Tröst-Phrasen ("Das wird schon wieder.")
- Pausen für belastende Nachrichten einhalten (3 x tägl./ nicht vor dem Zubettgehen)

Standard zur Stärkung psychischen Gesundheit nach Massentraumata

2. Beruhigen und Entlasten

- starke negative Emotionen sind menschlich , brauchen Raum und gehen auch wieder vorbei

Wie konkret umsetzen?

- ruhige reizarme Umgebung
- in der Gastfamilie: Ruhezeiten zur Verfügung stellen
- hektische laute Kommunikation zwischen Helfern in fremder Sprache vermeiden
- Schaffung von Gebets-/Ruhe-/Rückzugs-/ Besinnungsräumen
- Alltagsstruktur aufbauen (Beschulung/ feste Zeiten/ Freizeitangebote)
- Rituale (Werkzeug für Normalität: Kerze/ Gedenken/ Geburtstage)
- Betroffene geben Thema vor: Nicht ins Ereignis hinein fragen
- Perspektive in Richtung Zukunft/Problemlösung verändern
- bei akuten Belastungsreaktionen: Gespräch umlenken oder Pause

Standard zur Stärkung psychischen Gesundheit nach Massentraumata

2. Beruhigen und Entlasten

- keine Beruhigungsmittel, kein Alkohol
 - Verarbeitung des Erlebten funktioniert dann nicht
 - Erhöhung der Wahrscheinlichkeit PTBS
 - Suchtgefahr
- kein Lügen und Verharmlosen
- nicht Therapeut:in spielen
 - sondern professionelle Hilfe vermitteln
- Eigenschutz geht immer vor

Standard zur Stärkung psychischen Gesundheit nach Massentraumata

Exkurs : Sprachbarriere

- Mut haben, mit den Betroffenen zu sprechen
- Nonverbale Sprache (ruhige Stimme, Gestik, Mimik) kann eigentliche Botschaft meist gut transportieren
- Moderne Technik nutzen (Google Übersetzer/ Apps/ Echtzeit Übersetzung von Dokumenten via Kamera)



Standard zur Stärkung psychischen Gesundheit nach Massentraumata

3. Selbstwirksamkeit fördern

Wahrgenommene Hilflosigkeit macht auf Dauer krank: deshalb Weg vom passiven Opfer zum aktiven Überlebenden fördern!

- Kontrolle/ Einflussmöglichkeit einer der stärksten Schutzfaktoren

Wie konkret umsetzen?

- nicht jede Aufgabe abnehmen, aber ein Feingefühl dafür haben, dass man Person nicht überfordert
- Hilfe zur Selbsthilfe
- bei Kindern/Jugendlichen: auch Selbstwirksamkeit der Bezugspersonen stärken!

Standard zur Stärkung psychischen Gesundheit nach Massentraumata

3. Selbstwirksamkeit fördern

- Aufbau von Selbstwirksamkeit ohne Vorhandensein notwendiger Ressourcen ist kontraproduktiv und demoralisierend (Studium/ Arbeit fördern: Bürokratie)

Wie konkret umsetzen?

- Informationen geben
- selbst Entscheidungen treffen lassen bzw. bei größeren Entscheidungen von Relevanz einbinden
- kleine erfüllbare Aufgaben stellen und meistern lassen

Standard zur Stärkung psychischen Gesundheit nach Massentraumata

3. Selbstwirksamkeit fördern

- Selbstwirksamkeit findet nie im Vakuum statt, sondern im sozialen Kontext
 - Kollektive Wirksamkeit
 - Effekt der Selbstwirksamkeit wird durch Gruppe im sozialen Kontext gesteigert

Wie konkret umsetzen?

- Möglichkeiten gegenseitiger Unterstützung schaffen
- gegenseitiger Austausch auf Augenhöhe mit Allgemeinbevölkerung/ Organisation (Vernetzung, Sprachlerntandems, Gemeinderat, Mitbestimmungsrecht, Frauengesprächskreise, Kinderspielstunden, Kompetenzbörse zum Austausch)
- religiöse Aktivitäten zur Herstellung kollektiver Wirksamkeit
- Respekt haben für Gespräche/ Aktivitäten von Geflüchteten untereinander
- Helfer Rolle nicht zu wichtig nehmen (sich kontinuierlich zurück ziehen)

Standard zur Stärkung psychischen Gesundheit nach Massentraumata

4. Kontakt und Anbindung unterstützen

- Hauptproblem: soziale Unterstützungsangebote gehen im Laufe der Zeit stark zurück

Wie konkret umsetzen?

- Zusammenarbeit von Organisationen fördern
- formalisierte Unterstützungsangebote für Menschen, die schwer erreicht werden
- Komm-Strukturen durch aufsuchende Angebote erweitern!
- Übernahme soz. Verantwortung/ Aufgaben fördern
 - Beispiele:
 - Willkommenskomitee
 - Gottesdienste
 - Treffpunkte

Standard zur Stärkung psychischen Gesundheit nach Massentraumata

5. Hoffnung stärken

- Bewahrung von Hoffnung, Optimismus, Zuversicht als Schutzmechanismus!

Wie konkret umsetzen?

- Hoffnung erzeugen (Religion einsetzen)
- praktische Dimension von Hoffnung (unterstützen, bürokratische Aufgaben zu bewältigen)
- psycholog. Dimension (positive individuelle Ziele erarbeiten)

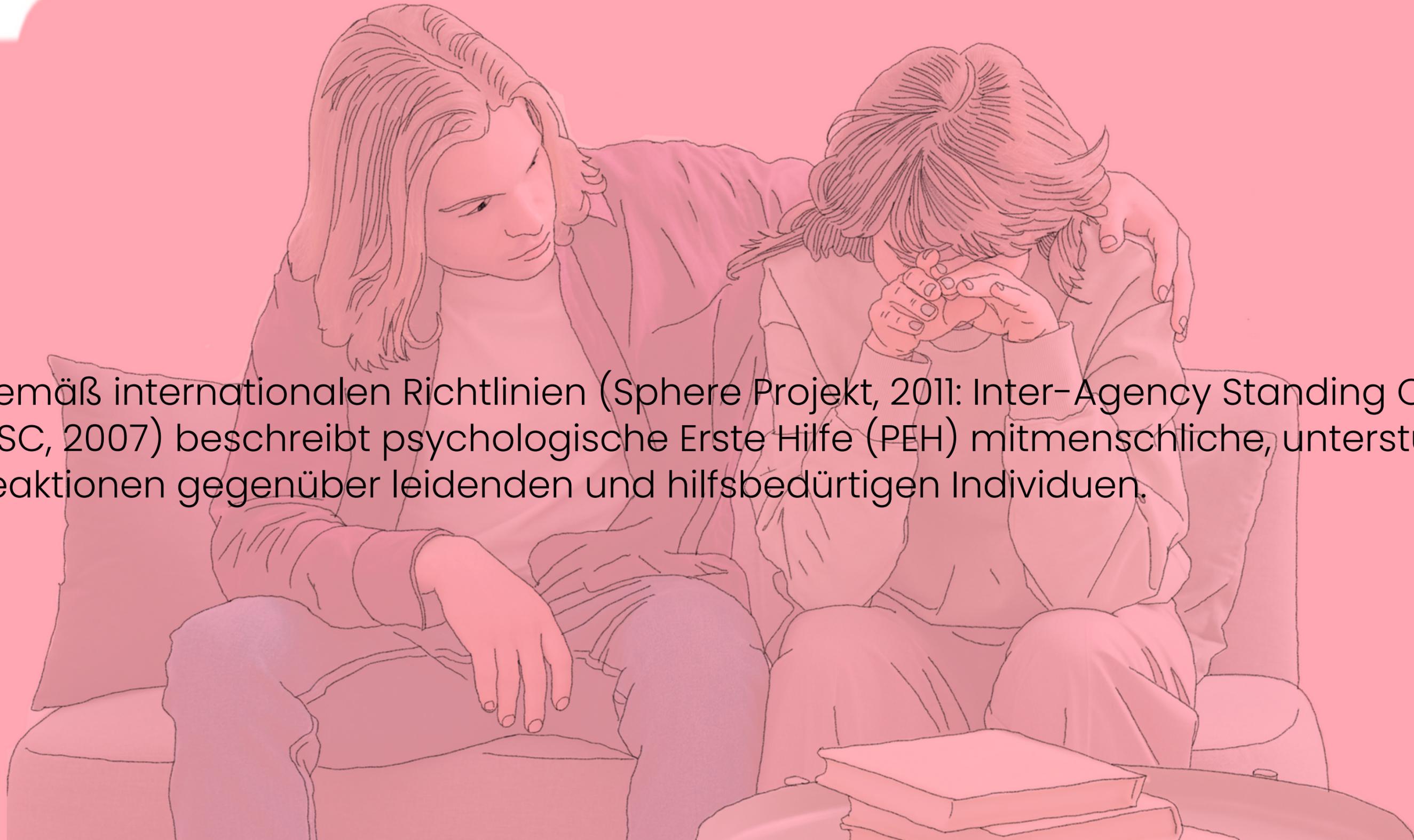
Merke:

Nicht Hoffnungsmacher-Phrasen : Hoffnung aus Tätigkeit entstehen lassen!

Nicht Sinn traumatischer Erfahrung im Fokus (Selbsterkenntnis ok, aber nicht einreden!)

Was ist psychologische erste Hilfe (PEH?)

Gemäß internationalen Richtlinien (Sphere Projekt, 2011: Inter-Agency Standing Committee IASC, 2007) beschreibt psychologische Erste Hilfe (PEH) mitmenschliche, unterstützende Reaktionen gegenüber leidenden und hilfsbedürftigen Individuen.



Unsere Grenzen : Wann müssen die Profis ran ?

PEH beinhaltet folgende Themen:

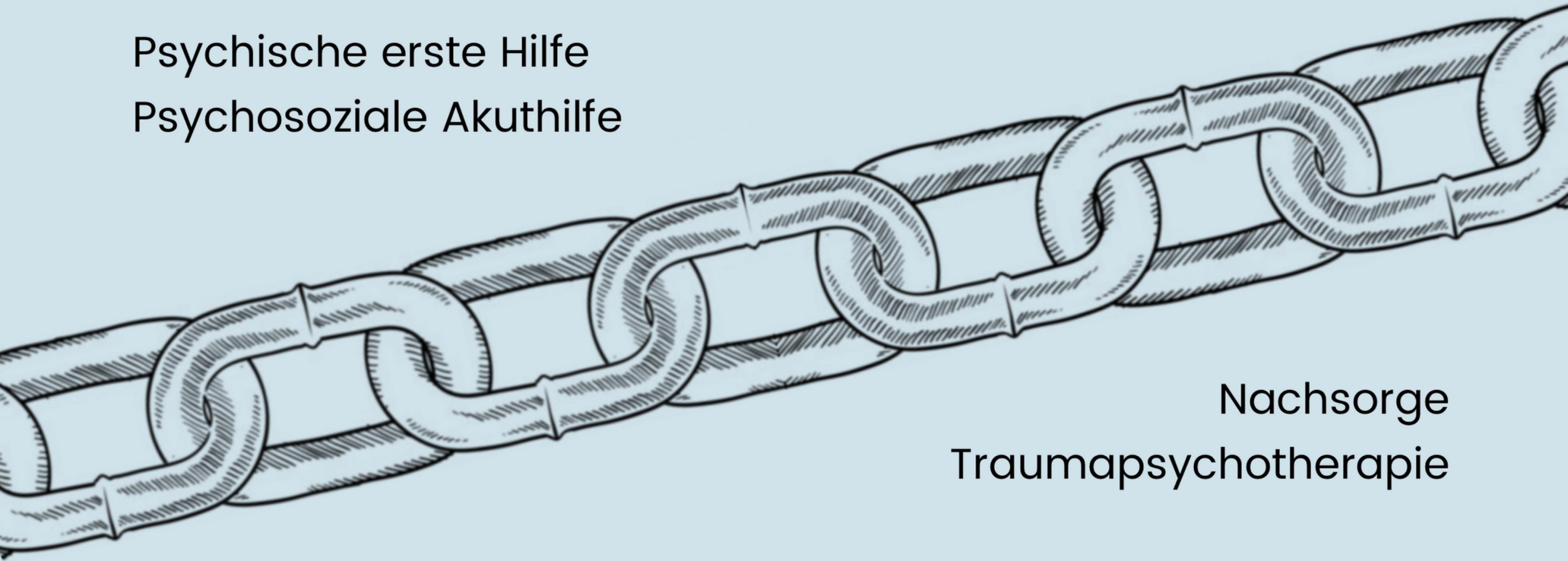
- Angebot praktischer Hilfe und Unterstützung, ohne dabei aufdringlich zu sein
- Einschätzen von Bedürfnissen und Anliegen
- Menschen helfen, sich um basale Bedürfnisse zu kümmern (z. B. Nahrung, Wasser, Information)
- Menschen zuzuhören, ohne sie zum Reden zu zwingen
- Menschen trösten und ihnen helfen sich zu beruhigen
- Menschen helfen, dass sie Information, Betreuung und soziale Unterstützung bekommen
- Menschen vor weiterem Schaden bewahren

Unsere Grenzen: Wann müssen die Profis ran?

PHE ist das erste Glied einer psychosozialen Versorgungskette

Psychische erste Hilfe

Psychosoziale Akuthilfe



Nachsorge
Traumapsychotherapie

Unsere Grenzen : wann müssen die Profis ran ?

Wie feststellen, dass Bedarf besteht?

- Sind die Grundfunktionen und die Alltagsbewältigung beeinträchtigt?
 - Sprachprobleme, Anspannung, Flashbacks, Depressivität, Konzentrationsprobleme, veränderter Alkoholkonsum
- Risikofaktoren für Traumafolgestörungen abklären:
 - wahrgenommene Lebensbedrohung
 - psychische Vorerkrankungen
 - frühere traumatische Erlebnisse
 - Mangel an sozialer Unterstützung

Trauma kann ansteckend sein !

- Kontaktpersonen, Helfer, Angehörige , können als Folge ihrer Interaktionen mit traumatisierten Menschen selbst auch sekundärtraumatisiert werden
 - Trauma übertragbar
 - diese Traumata können zu Traumafolgestörungen führen
- Helferkreis/ Organisation von großem Vorteil

Wichtig:

Selbstheilungskräfte stärken

Trauma kann ansteckend sein

Nur wer auch auf sich selbst achtet, kann die Fürsorge für andere übernehmen!

Schutzmaßnahmen Sekundärtraumatisierung

1. Stärken der psychischen Widerstandskraft im Alltag!

- nährstoffreiche Ernährung
- ausreichend Schlaf
- Sport
- soziale Kontakte
- Entspannungstechniken
- Hobbies

Trauma kann ansteckend sein

2. Sich der Rolle bewusst werden!

Innerer Sicherheitsabstand

- Bewusst machen, dass etwas schlimmes passiert ist, aber es mich nicht persönlich betrifft: "Mir geht es gut!"

Trauma kann ansteckend sein

3. Grenzen zwischen sich und den Geflüchteten ziehen!

Keine/ möglichst wenige private Kontaktdaten weitergeben!

- je weniger desto besser
- keine ständige Erreichbarkeit

Trauma kann ansteckend sein

4. Regelmäßige Pausen

Wie konkret umsetzen?

- festes Zeitfenster für die Unterstützung von Geflüchteten setzen
- auch während der Hilfstätigkeit auf regelmäßige Pausen achten und diese in einem separaten Bereich verbringen

Trauma kann ansteckend sein

5. Mit Fachkräften sprechen, wenn es einem schlecht geht

Wie konkret umsetzen?

Beobachten von typischen Anzeichen einer eigenen Belastung

- Schlafprobleme
- Gereiztheit
- Anspannung, Nervosität, Herzrasen
- Eigene Bilder im Kopf
-

Trauma kann ansteckend sein

6. Nachsorge gibt es auf verschiedenen Ebenen :

- Beratungen
- Supervision
- Psychotherapie

Auch hier Versorgungskette einhalten (Reicht Gespräch aus oder nächstes Glied der Kette?)

Akute Symptome der Belastung ins Verbandsbuch der Organisation eintragen lassen!

Auch Ehrenamtliche (Nachweis bei Traumafolgestörung)

Nützliche Quellen

WHO : Handbuch Psychische Erste Hilfe

https://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjU2vOT9rH4AhU7QfEDHePXCZwQFnoECACQAAQ&url=https%3A%2F%2Fapps.who.int%2Firis%2Fbitstream%2F10665%2F44615%2F57%2F9789241548205_ger.pdf&usg=AOvVaw0O39ETrK6XtmRQSYjHNhg8

Die bundesweite Arbeitsgemeinschaft der psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer (BAfF e.V.) hat einen Praxisleitfaden zum „Traumasensiblen und empowernden Umgang mit Geflüchteten“

<https://b-umf.de/p/praxisleitfaden-traumasensibler-und-empowernder-umgang-mit-gefluechteten/>

Plakate/ Bücher für Kinder zum Krieg in der Ukraine (Veröffentlicht von Harald Karutz am 2. April 2022)

<https://www.harald-karutz.de/plakate-fuer-kinder-zum-krieg-in-der-ukraine/>

Guidelines (Dokument hinter Pyramidensystem)

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-task-force-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-guidelines-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings-2007>

Nützliche Quellen

Video : <https://www.youtube.com/watch?v=Uk7NiEn9LHc&list=LL>

Krieg und Trauma: Grundlagen der Psychischen Ersten Hilfe – und psychischer Eigenschutz Viele der Menschen, die aus der Ukraine geflüchtet sind, haben Schreckliches miterleben müssen und laufen Gefahr, dass ihre Seele davon Schaden nimmt. Als Helfende kommen wir früher oder später zwangsläufig in Kontakt mit diesen potentiell traumatischen Erlebnissen. Deshalb sollten wir vorbereitet sein: Wie gehen wir mit psychisch belasteten Menschen um? Wie sprechen wir mit ihnen? Was gilt es zu tun – und was zu vermeiden? Und nicht zuletzt: Wie schütze ich mich selbst vor dem, was Psychologen "ansteckendes Trauma" nennen?

Referentin/Referent: Dr. Robert Steinhauser Mitglied im Leitungsteam der Fachgruppe Notfallpsychologie im BDP Akademischer Rat a.Z. Lehrstuhl für Allgemeine Psychologie Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

Weitere Informationen sowie Termine für unsere
Veranstaltungen findet ihr auf unserem Blog:
www.ehrenamt-support.de
ehrenamt-support@sduj.de

Unterstützt durch



Gefördert durch



Stadt Leipzig

Soziale Dienste



Jugendhilfe gGmbH