

Barbara Preitler

An ihrer Seite sein

Psychosoziale Betreuung von
traumatisierten Flüchtlingen



StudienVerlag

Innsbruck
Wien
Bozen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Klaus Ottomeyer	11
Einleitung	15
1. Flucht – psychische Verletzungen, psychische Stärke	19
Heilsame Beziehungen	19
Posttraumatische Belastung	21
Kritische Anmerkungen zur PTBS	22
Latenzzeit – Zeit der inneren Ruhe	23
Schmerzhafte Erinnerungen – Zuhören hilft	25
Möglichkeiten der Distanzierung	26
Distanzierung von Alpträumen	27
Innere HelferInnen	28
Beruhigung	29
Konzentrations- und Merkstörungen	30
Traumatische Erlebnisse können ein Leben lang wirksam sein	32
Kohärenzgefühl	32
2. Zehn Folgen von Traumatisierungen und wie wir diesen in der psychosozialen Arbeit begegnen können	35
2.1 Chaos – Sicherheit	36
Chaos – Zusammenbruch aller Sicherheiten	36
Sichere Begegnungen	37

Informationen geben Sicherheit	38
Sichere Beziehungen	40
Vertrauen in einen sicheren Ort	41
Sichere Umwelt	44
Sicherheit in die eigene Person wiedergewinnen	46
Innere und äußere Sicherheit	46
2.2 Kontrollverlust – Wiederherstellung von Kontrolle	47
Verlust von Kontrolle in traumatischen Situationen	48
Information hilft Situationen zu kontrollieren	49
Den gegebenen Raum gut nutzen	51
Kommunikation mit den Angehörigen	53
Kontrolle über den eigenen Körper	53
Sportliche Aktivitäten	54
Schmerz und Schlafstörungen kontrollieren	55
2.3 Grenzverletzung – Wiedergewinnen von guten Grenzen	56
Trauma und Grenzen	56
Konsequenzen von Grenzverletzungen	57
Re-Etablierung von Grenzen	58
Klare Rahmenbedingungen	60
Selbstreflexion der HelferInnen	61
Kulturelle Unterschiede – gute Mittelwege finden	62
Vermeidung von Beziehungsabbruch	63
2.4 Sprachlosigkeit – Rückgewinnung von Kommunikation	64
Trauma fragmentiert Sprache	64

Das Namenlose benennen	65
Verlust von Sprache	66
Zusammenhänge in den Fragmenten finden	68
Die Wichtigkeit des Erzählens	69
Re-Inszenierungen verstehen und zuordnen	71
Die Hilfe der Imagination – oder was ist objektive Realität?	72
Das Interview im Asylverfahren	74
Neue Sprache als neue Möglichkeit des Ausdrucks	76

2.5 Schmerz – Verständnis und Strategien des Schmerzmanagements 76

Schmerz im Krieg und auf der Flucht	77
Schmerz als Folge von Menschenrechtsverletzungen	78
Schmerz und Kontrolle	79
Reden dürfen	81
Schmerz ohne medizinische Evidenz	82
Schmerz als Symbol des Erlittenen	84
Wunden dürfen nicht heilen, solange das Asylverfahren offen ist	85
Selbstverletzung als Möglichkeit sich selbst zu spüren	86
Schmerz und Kommunikation	88

2.6 Aggression – anerkennen, zuordnen und Aggressionskontrolle 91

Anerkennen	92
Wem gehört die Aggression?	93
Strategien, mit der Aggression umzugehen	94
Externe Ich-Kontrolle	97
Grenzen geben Sicherheit	98
Transformation	98

2.7 Schuld und Schuldgefühle – Verstehen, Annehmen, Trauer	99
Schuldgefühle	100
Umgang mit Schuld und Schuldgefühlen	101
Religiöse Rituale	103
Weitere Rituale	104
2.8 Verletzter Selbstwert – Selbstwert stärken	106
Verletzung des Selbstwerts	106
Reinigungsrituale	108
Selbstverteidigung	109
Künstlerischer Ausdruck	110
Anerkennen und positives Feedback	111
Sichere Orte der Regression, um wieder selbstsicher werden zu können	113
2.9 Verlust – Trauer	113
Trauer – die lebensnotwendige Reaktion auf Verlust	115
Gelungene Integration der Trauer	116
Trauervermeidung	117
Trauer braucht Rituale	120
Rituale nachholen	121
Rituale modifizieren	121
Rituale neu erfinden	121
Trauer begleiten	122
Die schwierige Situation der Angehörigen von „Verschwundenen“	123

2.10 Regression – Begleitung zurück zu altersadäquaten Bewältigungsformen 127

Regression als Antwort auf Gewalt und Flucht	127
Abholen auf Augenhöhe	129
Rückgewinnung eines altersentsprechenden Lebens-	129
Subsidiaritätsprinzip	130
Übergangsobjekte	132
Integration in einen neuen Sprach- und Kulturraum	133

2.11 Zusammenfassung: Hilflosigkeit – Empowerment 134

Erweiterte Kapitel

3. Der/die Dritte im Bunde – Die Kommunikation mit DolmetscherInnen 139

Interaktion zwischen KlientIn und HelferIn	139
Interaktion zwischen DolmetscherIn und HelferIn	140
Interaktion zwischen DolmetscherIn und KlientIn	142
Interaktion zwischen KlientIn, DolmetscherIn und HelferIn	145
Ein Dankeschön an all unsere DolmetscherInnen	146

4. Leitfaden für Outdoor-Aktivitäten mit Flüchtlingen 147

Ermächtigung als Antwort auf Hilflosigkeit	147
Aktiv sein, gewinnen können!	147
Gefahr von Re-Traumatisierungen	148
Re-Traumatisierung vorbeugen	149

Wenn jemand in traumatische Vorerfahrungen abgeleitet	150
Selbstwert stärken – einander vertrauen	151
5. Verletzte Kinder – Starke Kinder	153
Traumatische Belastungen	154
Trauma und Trauer	155
Sichere Orte und Beziehungen	157
6. Schlussbemerkungen	159
Literatur	161
Anhang	165
Informationen zu rechtlichen und sozialen Fragen	165
NIPE – Netzwerk für Interkulturelle Psychotherapie nach Extremtraumatisierungen	165
Information bei Akuten Krisen	168