



In kleinen Schritten
Orientierung geben

Wegweiser für Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe

Ein Ratgeber und Leitfaden für Ehrenamtliche

Refugio München

Beratungs- und Behandlungszentrum für Flüchtlinge und Folteropfer
Rosenheimer Straße 38 | 81669 München

Nachdruck nur nach vorheriger Genehmigung der Geschäftsführung von Refugio München und Nennung dieser Quelle.

Layout, Satz, PrePress

Büro für Öffentlichkeitsarbeit, Marko Junghänel

Titelbild

Markus Mainka, Fotolia.de

Kontakt

Telefon: 089.98 29 57-0

Telefax: 089.98 29 57-57

office@refugio-muenchen.de

Spendenkonto

Förderverein Refugio München e.V., Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE54 7002 0500 0008 8278 00, BIC: BFSWDE33MUE

Gefördert von:



Wegweiser für Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe

Ein Ratgeber und Leitfaden für Ehrenamtliche

Zum Geleit

Liebe Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe, Flüchtlinge, die in Deutschland ankommen, haben zumeist alles aufgegeben, um ein neues Zuhause zu finden. Dabei leben sie mit der täglichen Unsicherheit ihres Aufenthaltsstatus. Nicht selten haben sie eine starke seelische Erschütterung wie persönlich erlebte Menschenrechtsverletzung, Kriege oder Verfolgung hinter sich.

Mit Ihrem Engagement helfen Sie einem Menschen, der Hilfe braucht. Sie sind eine wichtige Stütze für ihn, um sich in einer noch fremden Umwelt zurechtzufinden, bürokratische und sprachliche Hürden zu überwinden und letztendlich Anschluss an unsere Gesellschaft zu finden. Aus unserer Erfahrung werden Sie nicht selten als wichtiger Vertrauenspartner betrachtet, der in der Phase der Neuorientierung Halt, Orientierung und Zuwendung gibt. Nicht jeder Kontakt verläuft einfach und gradlinig. Manchmal sind Sie gefordert, Hindernisse zu überwinden oder kreativ zu handeln.

Ihre Zeit, Ihr Engagement und Ihr Einsatz tragen erheblich dazu bei, einem Menschen zur Seite zu stehen, ihn zu begleiten und in unsere Gesellschaft zu integrieren. Dafür danken wir Ihnen von Herzen.

Diese Broschüre möchten wir Ihnen als Wegweiser mit auf den Weg geben, um ein besseres Verständnis für die Lebenssituation von Flüchtlingen und deren Bedürfnisse zu erhalten.

Wir danken Ihnen für Ihren Einsatz und wünschen Ihnen Kraft und gutes Gelingen!



Jürgen Soyler

Geschäftsführer Refugio München

1 Wofür Refugio steht	7
2 Warum Sie Hilfe und Unterstützung sind	8
2.1 Rahmenbedingungen für eine sinnvolle ehrenamtliche Unterstützung	8
2.2 Allgemeine Ziele in der Tätigkeit	11
3 Interkultureller Dialog – Worauf man achten sollte	14
3.1 Umgang mit den eigenen Stereotypen	14
3.2 Interkulturelle Kompetenz	15
4 Was müssen Sie über die Vergangenheit der Flüchtlinge wissen	17
4.1 Migration als Lebensknick	17
4.2 Auswirkung von traumatischen Erfahrungen	18
5 Wie zeigen sich die Folgen einer Traumatisierung im alltäglichen Leben	19
5.1 Körperliche Symptome	19
5.2 Psychische Symptome	19
5.3 Soziale Probleme	20
5.4 Trauma-Folgen im familiären System	22
6 Wie können Sie die Ressourcen der Flüchtlinge fördern	23
7 Wie können Sie auf sich achten	24

1 Wofür Refugio steht

Wenn Menschen aus ihrer Heimat fliehen, geschieht dies nicht freiwillig. Sie flüchten, um ihr Leben und das ihrer Familie zu retten. Würden sie bleiben, wäre ihr Leben in Gefahr, sie würden in Kriegsgebieten leben oder Folter erleiden. Wenn Flüchtlinge in Deutschland ankommen, waren sie häufig lebensbedrohlichen Gefahren ausgesetzt. Hass oder Gewalt, Verfolgung, Vergewaltigung und Folter hinterlassen Narben.

Seit 1994 berät Refugio München Flüchtlinge und begleitet sie. Unser Ziel ist Hilfe zur seelischen Gesundheit sowie Unterstützung zur Bewältigung des Alltags.

Wir legen Wert darauf, Menschen, die neu zu uns kommen, freundlich entgegenzutreten und ihnen einen geschützten und professionellen Raum zu geben, in dem sie ihre Erlebnisse in ihrer Muttersprache erzählen und aufarbeiten können.

Es ist uns ein wichtiges Anliegen, dass Menschen hier in Deutschland eine neue Heimat finden, integriert leben können und sich wohlfühlen.

Wir kümmern uns um Menschen aus über 40 Ländern und haben ein spezielles Angebot für Kinder und Jugendliche. Unsere Arbeit wird öffentlich gewürdigt und wurde vielfach ausgezeichnet.

Wir sind ein interdisziplinäres Team von psychologischen Psychotherapeuten, Sozialarbeitern, Kunsttherapeuten, Elterntrainern, Dolmetschern und Ärzten aus Angestellten und Honorarkräften. Mehr als 100 ehrenamtliche Helfer unterstützen unsere Arbeit.

Auf die Erfahrungen der ehrenamtlichen Betreuung bei Refugio München stützt sich das 2008 initiierte Welcome Projekt. Vermittelt werden hier ehrenamtliche Helfer an KlientInnen von Refugio.

Diese werden den Flüchtlingen als individuelle Hilfe zur Seite gestellt und übernehmen Unterstützung zusätzlich zur professionellen Behandlung durch Beratung und Therapie.

Die Broschüre basiert vorwiegend auf Erfahrungen aus diesen Kontakten und ist in diesem Kontext zu verstehen.

2 Warum Sie Hilfe und Unterstützung sind

In Ihrer Funktion als ehrenamtlicher Helfer sind Sie oft Wegweiser und eine Brücke zum Leben in Deutschland. Sie geben Ihr Wissen an Flüchtlinge weiter und fördern dadurch die persönliche oder auch berufliche Entwicklung. Ihr Gegenüber lernt von Ihnen schrittweise und übernimmt immer mehr Eigenverantwortung und Initiative. Die ehrenamtliche Unterstützung eines einzelnen Flüchtlings sollte zeitlich begrenzt sein und auf Hilfe zur Selbsthilfe abzielen.

Erklären Sie, aber bleiben Sie auf Augenhöhe. Berücksichtigen Sie die schwierige Lebenssituation, in der der individuelle Handlungsspielraum aus rechtlichen Gründen häufig begrenzt ist. Geduld ist daher von beiden Seiten erforderlich.

Es muss nicht, aber es kann sein, dass Sie als ehrenamtlicher Helfer nicht nur Ratgeber und Vertrauensperson sind. Ihr Engagement kann im Einzelfall auch dazu beitragen, Ängste abzubauen und Missverständnisse zu vermeiden. Sie können zu einer guten Kommunikation und Klarheit beitragen. Sie können eine entscheidende Begleitung auf dem Weg zur Integration sein.

2.1 Rahmenbedingungen für eine sinnvolle ehrenamtliche Unterstützung

Falls keine Aufgabenstrukturen vorgegeben sind, achten Sie darauf, klare Rahmenbedingungen vorab zu besprechen.

- Bei allen Interaktionen erachten wir gegenseitigen Respekt als Grundvoraussetzung, um Vertrauen wachsen lassen zu können. Respekt meint dabei Rücksicht und Berücksichtigung der Eigenarten des anderen. Diesen erwarten wir von Ihnen und von den Flüchtlingen. Unter gegenseitigem Respekt verstehen wir, dass Sie beide etwaige Unterschiede nicht infrage stellen, sondern achten sowie persönliche Identitätsgrenzen berücksichtigen. Hierzu zählen eine vorurteilsfreie Wertschätzung und Ehrerbietung in Bezug auf gesellschaftskulturelle Haltungen und die Würde des Gegenübers.
- Beide Seiten gestalten die Beziehung auf der Basis gegenseitiger Vereinbarungen, die bei der Kontaktaufnahme besprochen wurden, und gehen verantwortungsbewusst mit Nähe und Distanz um. Individuelle Grenzen müssen unbedingt respektiert werden.

- Sie nehmen eine Rolle ein, die man als Rolle eines Gastgebers bzw. Gastgeberin beschreiben könnte. Machen Sie mit den Lebensgewohnheiten hierzulande bekannt. Erklären Sie Ihre Aufgabe im Helfersystem. Sie haben keinen Auftrag für Therapie, Sozial- oder Rechtsberatung. Erklären Sie ihre Rolle als Hilfe im Alltag und verweisen Sie bei den oben genannten Themen auf die entsprechenden Experten.
- Es ist sehr hilfreich für Ehrenamtliche, auf alltägliche Dinge Einfluss zu nehmen. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und stecken Sie den Rahmen und die Ziele Ihrer Treffen klar ab. So können Enttäuschungen auf beiden Seiten vermieden werden.
- Ihre Aufgabe besteht darin, einem Menschen konkrete Hilfestellung zu geben. Sie lernen mit ihm Deutsch, nehmen gemeinsam am kulturellen Leben teil oder unterstützen bei Hausaufgaben. Strukturieren Sie die Treffen und halten Sie sich an den Zeitplan, den Sie vorgegeben haben. Wenn Sie merken, dass er nicht einzuhalten ist, sprechen Sie Unsicherheiten offen an. Überlegen Sie gemeinsam eine bessere, den Umständen angemessenere Lösung.
- Ziel der ehrenamtlichen Betreuung ist es, die Selbstständigkeit der Flüchtlinge

zu fördern. Hierfür ist es förderlich, die Dauer der ehrenamtlichen Unterstützung zu begrenzen und anschließend, falls es notwendig ist, neue Vereinbarungen zu treffen. Beispielsweise könnten sie sich ein halbes Jahr jede Woche für zwei Stunden treffen. Nach diesem halben Jahr kann eine Bestandsaufnahme gemacht werden und die Betreuung eventuell verlängert werden.

- Neben der Dauer ist es nützlich, den Ort des Treffens am Anfang gemeinsam festzulegen. Zu Beginn kann es besser sein einen neutralen, öffentlichen Ort wie Bibliotheken, Gemeindezentren, Parks etc. auszusuchen. So können Sie verhindern, dass Ihnen oder Ihrem Gegenüber der Kontakt schnell zu nah wird.
- Wenn Sie mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, denken Sie bitte daran, dass die Vorlage eines erweiterten Führungszeugnisses seit 2012 auch im ehrenamtlichen Bereich obligatorisch ist. Darüber hinaus ist es sinnvoll, sich innerhalb der Ehrenamtlichen-Koordination mit dem schwierigen Thema der sexuellen Übergriffe auseinanderzusetzen. Hilfreich in diesem Kontext ist es, zur Prävention einen internen Verhaltenskodex sowie konkrete Schutzvereinbarungen zu erarbeiten. Beratung hierfür kann



Foto: Guido Grochowski, Fotolia.de

Warum Sie Hilfe und Unterstützung sind

eine entsprechende Fachstelle, wie beispielsweise AMYNA in München geben.

- Es ist wichtig, stets die Eltern in ihrer Rolle zu respektieren und sie in Prozesse miteinzubeziehen. Vermeiden Sie bei den Eltern das Gefühl, zur Erziehung der Kinder nicht selbst in der Lage zu sein.
- Es ist hilfreich, Bereiche zu trennen. Besonders das Verschenken oder Verleihen von Geld sowie das Geben von großen Geschenken können Erwartungen wecken, die ein Ehrenamtlicher nicht erfüllen sollte. Wenn Sie beispielsweise auch Fahrkarten oder Kleidung im Helferkreis ausgeben und zusätzlich Flüchtlinge einzeln betreuen, sollten diese Tätigkeiten klar voneinander abgegrenzt bleiben.
- Während einer ehrenamtlichen Begleitung von Flüchtlingen werden Ihnen sehr persönliche Daten und Geschichten der Menschen bekannt. Oft sind das sehr sensible Daten, besonders wenn das Asylverfahren noch andauert. Sie sollten mit den Daten sehr behutsam umgehen und sie keinesfalls an Dritte weitergeben. Auch auf das Posten von Fotos auf Facebook oder anderer sozialer Netzwerke sollte verzichtet werden.

2.2 Allgemeine Ziele Ihrer Aufgaben

Ihr Engagement trägt dazu bei, dass der Ihnen anvertraute Mensch sich wohlfühlt, Vertrauen fasst und ein Stück hoffnungsvoller in die Zukunft blicken kann.

» Berücksichtigen Sie die Lebens- und Exilbedingungen der Flüchtlinge.

Bei Ihrem Engagement kümmern Sie sich um Menschen, die in ihrem Heimatland Opfer von kriegerischen Auseinandersetzungen oder von Menschenrechtsverletzungen aufgrund politischer und ethnischer Verfolgung, z.B. durch Inhaftierung, Folter oder Diskriminierung geworden sind. Ihre ehrenamtliche Hilfe für diese Menschen ist eingebettet in die gesellschaftspolitischen Rahmenbedingungen für Flüchtlinge, bestimmt durch das Asyl-, Aufenthalts- und Sozialhilferecht.

Die rechtliche Gesamtsituation ist sehr komplex und für Laien oft nur schwer verständlich. Flüchtlinge haben durch ihren besonderen Aufenthaltsstatus einen schlechteren Zugang zum Arbeitsmarkt. Ihr Leben ist gesetzlich stark reglementiert. Das komplizierte Asylverfahren, enge Unterkünfte mit erheblich beeinträchtigter Privatsphäre sowie Reglementierungen, die kaum Möglichkeiten zur Selbstbestimmung und -entfaltung lassen, behindern den Alltag mehr oder minder stark. Oft führen die ersten Erfahrungen und

Warum Sie Hilfe und Unterstützung sind

Lebensbedingungen in Deutschland eher zu einer massiven Belastung als zu einer Integration. Flüchtlinge fühlen sich an frühere Erlebnisse erinnert, was sie verletzlich und hilflos machen kann. Symptome können sich verstärken: So kann eine enge Unterkunft an eine Gefängniszelle erinnern, die weitere Assoziationen wie Folter oder Qual hervorruft. Es hilft, wenn Sie behutsam die belastende Alltagssituation ansprechen.

» Stärken Sie das Selbstwertgefühl

Loben Sie anerkennend das, was Ihr Flüchtling in der Vergangenheit geleistet hat und was er jetzt in der Gegenwart schafft. Erwähnen Sie seine Fortschritte, die Sie sehen, auch wenn sie klein sind. Helfen Sie Ihrem Gegenüber, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen, indem Sie ihm seine Stärken verdeutlichen. Dies ist angesichts der großen materiellen und aufenthaltsrechtlichen Unsicherheit, in der ein Flüchtling im Dauerzustand lebt, sowie in dem neuen Umfeld, mit dem er zurechtkommen muss, äußerst wichtig.

» Erklären Sie.

Es ist hilfreich, wenn Sie aus Ihrer Sicht informieren und erklären. Bedenken Sie, dass Menschen sich im Exil oft nicht zurechtfinden, ihnen deutsche Verfahren nicht geläufig sind. Nicht selten fühlen sich Flüchtlinge mit ihrer Gesamtsituation überfordert. Erklären Sie etwas, wenn Sie merken, dass der Flüchtling etwas

nicht versteht und Klarheit braucht. Klären Sie auf über Deutschland, das Schulsystem, den Rechtsstaat, die Polizei, die Bedeutung der Zeit oder auch ganz andere Dinge, die Ihnen in der Zeit der Begleitung auffallen. Meistens sind es Kleinigkeiten, die Ihnen geläufig sind, für Ihren Partner aber manchmal eine große Hürde darstellen. Wichtig ist, dass Sie mit Ihren Erklärungen nicht überfordern. Gut sind regelmäßige, kleine und möglichst konkrete Hinweise und Hilfestellungen.

» Helfen Sie, Normalität wiederzufinden.

Unterstützen Sie darin, in kleinen Schritten zur Normalität zurückzukehren. Fangen Sie mit den wichtigsten Dingen an: Die Planung und Gestaltung von Tagesabläufen, die regelmäßige Zubereitung von Essen, Auffinden von Einkaufsmöglichkeiten, Aufnahme von Kontakten in die Nachbarschaft. Sie können ihm auch beim Erlernen neuer Fertigkeiten behilflich sein.

» Zeigen Sie die Umgebung.

Ein Flüchtling weiß es zu schätzen, wenn Sie ihm beim Kennenlernen seiner Umgebung behilflich sind, die für Sie klar, für ihn hingegen fremd und unvertraut ist. Helfen Sie ihm, neue Abläufe und die Realität in Deutschland zu erkennen und sich damit vertraut zu machen. Machen Sie beispielsweise einen kurzen Spaziergang, zeigen Sie wichtige Einrichtungen wie Arztpraxen, Bibliotheken, Verwaltung, etc.



Foto: karepa, Fotolia.de

3 Interkultureller Dialog – Worauf man achten sollte

Jeder bringt sein eigenes kulturelles Erbe und die darin verankerten Wertvorstellungen mit. Kulturelle Unterschiede können insbesondere in Bräuchen, Ausdrucks- und Kommunikationsformen sowie in kulturspezifischem Verhalten bestehen.

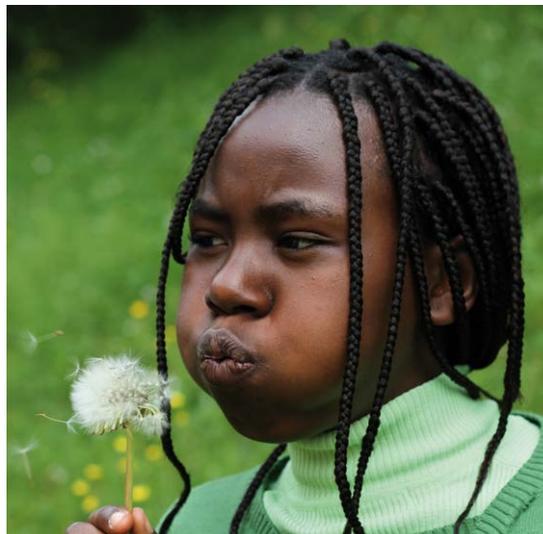
Wichtig gewordene Gewohnheiten, die Sprache als Träger des Kulturerbes, die Bedeutung von Musik, Tanz und Theater, soziale Verhaltensnormen, Rituale und Feste, religiöse Riten und Praktiken sowie das Fachwissen über landesspezifische Handwerkstechniken sind ebenso Bestandteil der Kultur und machen bei Ihrem Flüchtling Teile seiner Persönlichkeit aus. Es gibt einige kulturelle Unterschiede, denen Sie immer wieder begegnen werden. Seien Sie auf Differenzen vorbereitet und thematisieren Sie diese gegebenenfalls, indem Sie nachfragen, wie Dinge in der Heimat gedeutet und entschieden werden. Gleichzeitig kann es für Flüchtlinge hilfreich sein, die Motive für Verhaltensweisen in Deutschland durch Sie kennenzulernen.

3.1 Umgang mit den eigenen Stereotypen

Stereotype vereinfachen komplexe Situationen, indem sie Anhaltspunkte geben, die insbesondere für die Kommunikation wichtig sind. Sie können jedoch sehr schnell in Vorurteile umschlagen, wenn sie nicht reflektiert,

sondern emotional bewertet werden: Stereotype bergen die große Gefahr einer vorschnellen und falschen Verallgemeinerung. Ebenso wenig wie es DEN Deutschen gibt, kann man von DEM Afrikaner oder DEM Moslem sprechen. Jeder Mensch ist ein Individuum. Werte sind nicht universell, sondern immer kulturspezifisch geprägt. Für Ihre ehren-

Foto: ehrenberg-bilder, Fotolia.de



amtliche Tätigkeit ist es wichtig, eigene Stereotype zu kennen, sie aber kritisch zu hinterfragen und nicht vorschnell zu verallgemeinern!

Wir leben in Deutschland unter sehr guten wirtschaftspolitischen und sozialen Bedingungen. Dem größeren Teil der Weltbevölkerung ist unsere Lebensform vorenthalten, ihre gesamtgesellschaftlichen und auch individuellen Rahmenbedingungen sind weitaus eingeschränkter. Dadurch entstehen andere Gewohnheiten und Verhaltensweisen. Die Sicherung von Grundbedürfnissen nimmt eine wesentlich größere Stellung ein. Aufgrund des anderen Lebenskontextes sind dementsprechend Wertvorstellungen unterschiedlich geprägt.

3.2 Interkulturelle Kompetenz

Es ist nicht wichtig, dass Sie mit möglichst vielen kulturspezifischen Unterschieden im Detail vertraut sind, aber es ist gewinnbringend, sensibel für kulturelle Unterschiede zu sein. Das Wissen um kulturelle Differenzen ermöglicht es Ihnen, aktiv auf Menschen aus fremden Kulturen zugehen zu können.

Interkulturelle Kompetenz hinterfragt die eigenen Wertvorstellungen und sieht sie nicht als universell, sondern als kulturspezifisch an.

Interkulturelle Kompetenz ist an die Fähigkeit geknüpft, gut miteinander kommunizieren zu können, Unterschiede zu erkennen und mit ihnen zielführend umgehen zu können. Achten Sie auf Ihre eigenen Emotionen, zeigen Sie Empathie für Ihren Flüchtling und gehen Sie konstruktiv mit unangenehmen Gefühlen oder Irritationen um.

Es ist essentiell, dass sie bei Differenzen miteinander reden. Fragen Sie nach, wenn Ihnen die Haltung oder die Verhaltensweise Ihres Gegenübers fremd oder nicht angemessen erscheint. Beurteilen Sie nicht, sondern beschreiben Sie Ihre Sichtweise und stellen Sie beschreibende Fragen. Um Missverständnisse zu vermeiden, ist es sinnvoll, transparent zu machen, was Ihnen wichtig ist sowie zu begründen, warum es für Sie von Bedeutung ist. Ermuntern Sie ihn, dies auch zu tun, wenn ihn etwas an Ihrem Verhalten irritiert.

Suchen Sie trotz aller Unterschiede, die zwischen Ihnen beiden bestehen können, Gemeinsamkeiten, die Sie beide verbinden und die Ihnen wichtig sind. Finden Sie Interessen und Tätigkeiten, die auf Sie beide zutreffen, oder die ihnen beiden Freude bereiten. Fußball spielen, Mutter sein, gerne kochen oder sich mit Freunden unterhalten sind kleine, aber wichtige Identitäten, auf die Sie bauen können.

4.2 Auswirkungen von traumatischen Erfahrungen

Für Sie als Ehrenamtlicher kann es sehr hilfreich sein, zu verstehen, welches Verhalten Ihrer Flüchtlinge durch die erlebten Ereignisse bedingt sein kann und somit nicht als absichtliche Unhöflichkeit, Desinteresse oder Ähnliches interpretiert werden sollte. Ein erhöhtes Verständnis für die Thematik Ihrerseits kann helfen, Missverständnisse und Frustration vorzubeugen.

Traumatisch wirkt jede Situation, in der ein Mensch erfahren muss, dass er macht- und hilflos ist. Dies sind das Leben oder die Existenz bedrohende Momente. Menschliche Gewalt, Kriege oder Folter wirken bedrohlich auf Menschen, dass sie mit psychischen und/oder körperlichen Folgen zu kämpfen haben. Auch das Er- oder Miterleben von Naturkatastrophen und Unfälle können zu Trauma-Folgen führen. Grausamkeiten, die Menschen während des Krieges und in Gefängnissen sowohl als Augenzeugen als auch als Opfer erlebt haben, bleiben für sie unfassbar – ein namenloses Grauen, das unvereinbar ist mit dem ursprünglichen Glauben an die Existenz von Menschlichkeit.

Die Erfahrung menschlicher Gewalt wirkt sich schwerwiegender als das Erleben von Naturkatastrophen (Tsunami)

auf die Beziehungsfähigkeit der Opfer in ihrem zukünftigen Leben aus. Traumatisierung als Folge politischer Gewalt (Bürgerkrieg, politische Verfolgung und Folter) erschüttert das grundlegende Vertrauen gegenüber Mitmenschen. Der Schatten des Misstrauens legt sich über alle sozialen und intimen Beziehungen. Besonders gravierend wirken die Erfahrung gezielter Entwürdigung und die erlebte Gleichgültigkeit der Täter gegenüber den Opfern. Solche Misshandlungen führen oft zu einem tiefsitzenden Schamgefühl der Betroffenen.

Während Naturkatastrophen ein einmaliges Ereignis sind, vollziehen sich Traumatisierungen durch politische Gewalt über einen längeren Zeitraum. Bei Flüchtlingen reihen sich traumatische Erfahrungen im Herkunftsland und die anhaltende Unsicherheit über den Aufenthaltsstatus im Exilland aneinander. Diese mehrjährige existenzielle Belastung erhöht das Risiko einer Chronifizierung der Symptomatik.

Die posttraumatische Belastungsstörung ist die häufigste Folge nach traumatischen Erfahrungen.

5 Wie zeigen sich die Folgen einer Traumatisierung im alltäglichen Leben

Die Folgen von Gewalterfahrungen zeigen sich auf körperlicher, seelischer und sozialer Ebene:



Foto: blue-design, Fotolia.de

5.1 Körperliche Symptome

Abgesehen von organischen Verletzungen durch alle möglichen Misshandlungen bleibt der Körper über Jahre hinweg in einer Art Alarmstimmung. Jede Kleinigkeit, die tatsächlich oder entfernt an die traumatischen Erfahrungen erinnert, wirkt wie ein Signal für Bedrohung. Solche Signale können beispielsweise uniformierte Menschen, Nachrichten, Lärm und Enge oder Jahrestage einer Verhaftung sein. Angstreaktionen wie Herzrasen, Zittern, Angstschweiß, Atemnot, Übelkeit bis hin zu Ohnmachtsanfällen werden dadurch ausgelöst. Auch Panikattacken können vorkommen.

5.2 Psychische Symptome

Mit diesen körperlichen Reaktionen verknüpft treten fast immer Erinnerungen an die traumatischen Erfahrungen auf. Als Erinnerungen beschreiben alle Betroffenen Bilder, in denen besonders schreckliche Details ihrer Erfahrungen wiederkehren. Manche berichten auch von Erinnerungen, in denen sie Schreie, Schritte und andere für die traumatischen Erfahrungen spezifische Geräusche hören. Auch in den Träumen wiederholen sich Szenen aus den traumatischen Ereignissen sehr lebhaft. Die Alpträume und die vegetative Übererregung, im Sinne einer erhöhten Alarmstimmung, sind Ursache für über Jahre andauernde Schlafstörungen und damit verbundene Konzentrationsstörungen.

Betroffene leiden darunter, dass sie, wie sie häufig beschreiben, von diesen Erinnerungen und den Angstreaktionen heimgesucht werden, ohne Einfluss darauf zu haben. Diese Rückblicke und Erinnerungen werden als großer psychischer Stress wahrgenommen. Mit

Wie zeigen sich Folgen einer Traumatisierung im täglichen Leben

ihnen gehen oft auch die damals, auf die Bedrohung gezeigten Körperreaktionen einher, wie Schweißausbrüche, Zittern, Panik oder Erstarren. Ihre einzige Möglichkeit, das unkontrollierte Auftreten der Erinnerungen zu steuern, besteht in dem Versuch, Auslöser für diese Erinnerungen zu meiden. Häufig führt das Vermeidungsverhalten zu einer Einschränkung des Lebensbereiches, vor allem im Freizeitbereich und bei sozialen Kontakten. Es kann zu Zurückgezogenheit, vermindertem Interesse, Isolation, Meiden eigener Landsleute, der Unfähigkeit Gefühle zu entwickeln oder zu zeigen, einem Trennungs-/Entfremdungsgefühl und der Annahme einer verbauten bzw. nicht lebenswerten Zukunft kommen. Gerade bei einem solchen Pessimismus bezüglich der eigenen Zukunft kann das Aufzeigen von Stärken und Fähigkeiten helfen, eine neue Perspektive zu entwickeln. Die berufliche Tätigkeit, wenn man in der Lage dazu ist, wird immer als Halt empfunden, da sie eine Ablenkungsmöglichkeit bietet und das Gefühl vermittelt, in der Gegenwart zu sein. Dies kann den Flüchtlingen ein Gefühl von Sicherheit geben.

5.3 Soziale Probleme

Die über Jahre andauernde Übererregung des vegetativen Nervensystems verursacht eine leicht auslösbare Reizbarkeit und Schreckhaftigkeit. Sie erschwert den Umgang mit Affekten.

Diese erhöhte Nervosität führt in Konfliktsituationen zu aggressiven Verhaltensweisen und damit zu immer wiederkehrenden sozialen Konflikten und Beziehungsstörungen. Diese Folgen der ständigen Anspannung können oft schwer von umgebenden Mitmenschen interpretiert und eingeordnet werden, was leicht zu Missverständnissen führen kann.

Das Erlebte führt zu einer Gefühlswelt mit ganz anderen Schwerpunkten, die einem, ohne Wissen über den Flüchtling und dessen Geschichte, möglicherweise nicht schlüssig erscheint. Stundenlang auftretende Grübeleien, Schuld- und Schamgefühle sowie ein generelles Misstrauen sind keine Seltenheit und sollten sehr bewusst im Kontext betrachtet werden.

Die Bewältigung dieser Erfahrungen ist schwierig und führt immer wieder zu phasenweise auftretenden dissoziativen Symptomen. Zum einen kann es vorkommen, dass ihr Flüchtling plötzlich sehr abwesend und wie in einer anderen Welt wirkt. Zum anderen reagiert er möglicherweise nicht mehr auf Ansprache, kann eben Besprochenes nicht wiederholen oder weiß nicht, an welchem Ort er sich gerade befindet. Im Gegensatz zu den durch Erinnerungen ausgelösten Symptomen spielt hier Angst keine Rolle. Dies bedingt auch einen plötzlichen



Wandel im Kontaktverhalten, der Ihnen als Ehrenamtlicher vermutlich auffallen wird. Hierbei gilt es zu differenzieren, woher eine solche Verhaltensänderung kommt, da dadurch entstehende Unpünktlichkeit, Vergesslichkeit und Abwesenheit oft als sehr unhöflich wahrgenommen wird.

5.4 Trauma-Folgen im familiären System

Kinder, die durch Krieg und Verfolgung traumatisiert wurden, können ihr Leiden nicht in Worten und beschreibbaren Erinnerungen ausdrücken. Ausdruck findet ihre Traumatisierung in beobachtbar auffälligem Verhalten und einer Rückentwicklung ihrer bereits erworbenen Fähigkeiten. Wenn die gesamte Familie traumatisiert wurde, bezieht sich das konkrete Leid der Kinder auf die Wahrnehmung der Hilflosigkeit und Zerstörung der Eltern. Ein Kind, das bei der Vergewaltigung der Mutter zuschauen muss, erlebt nicht nur, wie einem geliebten Menschen schreckliches Leid angetan wird, sondern auch, dass es der eigenen Mutter nicht helfen kann und dass diese ihre Schutzfunktion dem Kind gegenüber verliert. Die Verletzung des Kindes ist daher dreifach. Eine Gefahr für ihre weitere Entwicklung besteht darin, dass die Eltern aufgrund ihrer eigenen Traumatisierung ihrer Rolle als Vater und Mutter nicht mehr gerecht werden können. Traumatisierte Eltern können ihren Kindern deshalb oft nicht die notwendige Fürsorge und

Entwicklungsförderung geben und leiden unter massiven Schuldgefühlen.

Die Kinder stellen für die traumatisierten Eltern häufig den einzigen Lebenssinn dar. Im Sinne von elterlichen „Aufträgen“ werden Kinder mit Aufgaben überfordert, die nicht kindgerecht sind. Insbesondere übernehmen z.B. Mädchen Fürsorgepflichten in der Familie. Diese Kinder wachsen mit dem Gefühl auf, nie den Ansprüchen ihrer Eltern gerecht zu werden. Diese Parentifizierung nimmt Kindern ihre Kindheit und blockiert eine gesunde psychosoziale Entwicklung.

Foto: MK-Photo, Fotolia.de



6 Wie können Sie die Ressourcen der Flüchtlinge fördern

Die Symptomatik als Folge von Gewalterfahrung lässt sich daher zusammenfassend als immer wieder auslösbarer Zustand beschreiben, der den ursprünglichen Angst- und Panikreaktionen auf die Gewalterfahrungen ähnlich ist. Unter der Qual eines unfreiwilligen Wiedererlebens erfahrener Grausamkeiten leiden viele Betroffene über Jahre hinweg. Es ist daher nicht sinnvoll und hilfreich, den Flüchtling gezielt nach seinen vergangenen Kriegserfahrungen und Fluchterlebnissen zu fragen.

Wie sehr diese Symptomatik den Einzelnen in der Bewältigung seines alltäglichen Lebens beeinträchtigt, ist ganz besonders von den gegenwärtigen Lebensbedingungen und den individuellen Fähigkeiten des Betroffenen abhängig. Je mehr Sicherheit in der Gegenwart – bei Flüchtlingen durch einen gesicherten Aufenthalt – gewährt wird, desto geringer ist das Gefühl der ständigen Bedrohung, immer noch hilflos und damit schutzlos zu sein. Am Beispiel vieler Betroffener zeigt sich, dass eine eigenständige Lebensführung unter gesicherten Lebensbedingungen trotz körperlicher und psychischer Beeinträchtigung möglich ist.

Ressourcen stärken: Zudem ist es hilfreich die Betroffenen

immer wieder auf die Stärken und Fähigkeiten hinzuweisen, die sie auf der Flucht gezeigt haben. Eine derart lange Zeit ohne festen Wohnsitz zu bewältigen, sich selbst und oft die ganze Familie mit Nahrung zu versorgen und auch andere Handlungen und Verhaltensweisen wie den in einer Situation gezeigten Mut Wert zu schätzen, ist wichtig. Aber auch die von der Flucht unabhängigen Talente sollten nicht außer Acht gelassen werden. Diese sind für jeden Flüchtling ganz individuell, sei es ein Talent zu singen, die Fähigkeiten Menschen aufzuheitern, in schwierigen Situationen rational und ruhig zu handeln, sich einen Zukunftswunsch behalten zu haben oder aber Dinge gut reparieren zu können.

7 Wie können Sie auf sich achten

Der Umgang mit psychisch belasteten Flüchtlingen und ihren nicht einfachengesetzlichen und administrativen Rahmenbedingungen fordert Ihre Kraft und Aufmerksamkeit. In Abhängigkeit von der Persönlichkeit Ihres Flüchtlings sind Ihre Offenheit, Ihr Organisationstalent, Ihr Einfühlungsvermögen, Ihre Durchsetzungsfähigkeit, Ihre Kreativität oder Ihre Frustrationstoleranz gefragt.

Es ist wichtig, dass Sie während Ihres Engagements stets bestrebt sind, die richtige Balance zu finden, d. h. geben zu können, ohne dass Ihr Engagement zu viel für Sie wird.

Wenn Sie aufgrund von Beobachtungen oder Verhaltensweisen Ihres Flüchtlings den Eindruck haben, dass bei ihm zusätzlicher Behandlungsbedarf besteht, bitten wir Sie, nicht abzuwarten, sondern sich an Beratungseinrichtungen in Ihrer Region zu wenden.

Es kann Sie bereichern, wenn Sie das zunehmende Vertrauen Ihres Flüchtlings spüren, der Ihnen über seine schwierige Situation und belastenden Erfahrungen zu berichten beginnt. Dieselbe Situation kann auch belastend für Sie selbst sein. Vielleicht geht Ihnen das Schicksal Ihres Flüchtlings sehr nahe.

Wenn zu große Betroffenheit über das Schicksal des Flüchtlings überhandnimmt, können Sie selbst entmutigt werden, oder Sie können zu Anstrengungen herausgefordert werden, die auf Dauer über Ihre eigenen psychischen und physischen Grenzen hinausgehen. Es ist deshalb gut, wenn Sie in regelmäßigen Abständen Ihre eigene Belastbarkeit kritisch hinterfragen, einschätzen und Ihre persönliche Grenze kennen.

Um das Gehörte besser zu verarbeiten, ist es hilfreich, in regelmäßigen Abständen etwas zu tun, das Ihnen guttut und einen Ausgleich schafft.



Foto: MK-Photo, Fotolia.de

Die folgende Auflistung ist als Anregung und Auswahl für Sie gedacht:

- Zeitstruktur: Machen Sie sich insgesamt bewusst, wie viel Zeit Sie in Ihre ehrenamtliche Arbeit investieren können und wollen und stellen Sie dies bereits zu Beginn klar. Wenn Sie möchten, benennen Sie einen festen Zeitrahmen, wann Sie in dringenden Fällen telefonisch erreichbar sind. Überlegen Sie aber selbstkritisch, ob Sie dieses zusätzliche Hilfsangebot leisten und verkraften können.
- Achten Sie stets auf Ihre persönlichen Grenzen, und messen Sie sich nicht an anderen Ehrenamtlichen. Es ist wichtig, dass Sie sich nicht überfordern.
- Fehler lassen sich nicht vermeiden und sind normal! Ihr Engagement ist ein Ehrenamt, das unterstützt, aber nicht die Verantwortung für den Betroffenen übernehmen kann. Ihre ehrenamtliche Funktion ist zeitlich begrenzt, und mit Ihrem Ehrenamt ist keine langfristige Unterstützung oder Bindungstreue verbunden.
- Binden Sie Ihr Umfeld mit ein. Fragen Sie in regelmäßigen Abständen Freunde oder Familienmitglieder, wie diese Sie in der letzten Zeit erlebt haben, und wie die Erlebnisse, die Sie von ihrem Engagement berichten, auf diese wirken.

Ihr Engagement soll insgesamt mit Freude und Zufriedenheit, mit positiver Selbsterfahrung, dem Knüpfen von sozialen Kontakten und dem Gefühl, etwas Gutes zu tun, verbunden sein, auch wenn es zwischenzeitlich Phasen des Auf und Ab geben wird.

- Wenn das Schicksal des Flüchtlings bei Ihnen starke Betroffenheit auslöst, raten wir Ihnen, mit einer vertrauten Person oder einem Experten zu sprechen.
- Nicht nur in schwierigen Fragen, sondern auch bei allgemeinen Fragen gibt es Einrichtungen, die Ihnen unterstützend zur Seite stehen können. Bei Fragen zu der Situation von Flüchtlingen gibt es in den größeren Städten Flüchtlingsräte, die teilweise auch Fortbildungen für Ehrenamtliche anbieten. Auch kann der Kontakt zu den im Flüchtlingsbereich tätigen Einrichtungen der Wohlfahrtsverbände bzw. Städte und Gemeinden hilfreich sein. Bei organisatorischen Fragen bzw. Fragen rund ums Ehrenamt können Sie sich an Freiwilligenzentren in Ihrer Nähe wenden.
- Hilfreich für Ihre Betreuung vor Ort könnte auch ein regelmäßig stattfindender Stammtisch sein, mit der Möglichkeit sich mit anderen ehrenamtlichen Betreuern auszutauschen.

