

Stress- und traumasensibler Umgang mit geflüchteten Frauen und Mädchen

Karin Griese,
medica mondiale

Viele der Menschen, die in Deutschland Zuflucht suchen, haben traumatische Erfahrungen gemacht: im Herkunftsland, auf der Flucht und hier in Deutschland. Dabei sind geflüchtete Frauen und Mädchen besonders häufig von geschlechtsspezifischer Gewalt betroffen.

Zu geschlechtsspezifischer Gewalt gehören u. a. Ausbeutung, Unterdrückung, Vergewaltigungen, sexuelle Versklavung und Zwangsheirat. Es fehlt in Deutschland und im Herkunftskontext i. d. R. die gesellschaftliche Anerkennung der Menschenrechtsverletzungen, die Frauen und Mädchen erfahren haben. Häufig werden sie sogar von ihrem sozialen Umfeld für das, was passiert ist, verantwortlich gemacht, und es wird ihnen Solidarität und Unterstützung verweigert.

Das Mitansehen der Tötung anderer Menschen, Vergewaltigungen und Folter liegen jenseits „normaler“ menschlicher Erfahrungen – es handelt sich um traumatische Ereignisse, die Todesangst auslösen. Dabei werden die normalen Prozesse der Erfahrungsverarbeitung durch den extremen Stress der Lebens- und Identitätsbedrohung gesprengt. In der Folge können Symptome wie Panikattacken, chronische Schmerzen oder eine Posttrau-

matische Belastungsstörung (PTBS) das Leben der Betroffenen über Jahre hinweg massiv beeinträchtigen. Viele berichten von Antriebslosigkeit und Rückzug aus dem sozialen Leben, schweren Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, innerer Unruhe oder Reizbarkeit. Dies ist umso wahrscheinlicher, als es sich in länger andauernden Konflikten oder bei Fluchterfahrungen mit multiplen Gewalterfahrungen nicht nur um einzelne traumatische Erlebnisse handelt, sondern um Traumatisierungsprozesse („sequenzielle Traumatisierung“, „komplexe Traumatisierung“). Fortdauernde Unsicherheit, Gefährdung und Armut sowie, im Fall von Vergewaltigungen, auch Stigmatisierung und soziale Ausgrenzung können zur Chronifizierung der traumatischen Stressreaktion beitragen. Für Außenstehende sind diese Stressreaktionen nicht immer sofort zu erkennen und richtig einzuschätzen.

Viele Geflüchtete hier in Deutschland befinden sich angesichts ihrer unsicheren Lage nicht in einem post-traumatischen Kontext. Die traumatische Sequenz dauert vielmehr noch an. Erst wenn ihr Asylstatus geklärt ist, kann von einem „danach“ die Rede sein.

Eine stress- und traumasensible Haltung in der Unterstützung von Geflüchteten

Mit guter sozialer Anbindung und einem sicheren Umfeld schaffen es viele Menschen, ihre traumatischen Erfahrungen zu verarbeiten. Leider treffen Überlebende von (Kriegs-)Gewalt und Geflüchtete – in Kliniken, Aufnahmehäusern und auch bei den Asylbehörden und vor Gericht – häufig auf Menschen, die ihrer Problematik unvorbereitet gegenüberstehen.

So erfahren Gewaltüberlebende, wenn sie die Kraft und den Mut finden, Hilfe zu suchen, dort oftmals keine angemessene Behandlung und Begleitung.

Dabei hängen die Verarbeitungsmöglichkeiten der körperlichen und seelischen Verletzungen elementar von den Hilfsangeboten und dem umsichtigen Handeln der Fachkräfte und ehrenamtlich Engagierten ab. Einfache, in Trainings vermittelte Grundprinzipien und eine stress- und traumasensible Haltung können z. B. Retraumatisierungen – die ein inneres Wiedererleben der traumatischen Erfahrungen auslösen – eingrenzen oder vermeiden.

Die Frauenrechtsorganisation medica mondiale hat im Lauf ihrer langjährigen Arbeit mit vergewaltigten Frauen in Kriegs- und Krisengebieten einen stress- und traumasensiblen Ansatz (STA) entwickelt, der auch in der Unterstützung von Schutzsuchenden in Deutschland anwendbar ist. Dieses Wissen geben Mitarbeiterinnen von medica mondiale derzeit im Rahmen eines vom Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen geförderten Pilotprojektes an Menschen weiter, die dort haupt- und ehrenamtlich mit Geflüchteten arbeiten, z. B. in Unterkünften, Behörden oder sozialen Einrichtungen. Eine stress- und traumasensible Haltung wirkt sowohl auf die Betroffenen als auch auf Ehrenamtliche, Fachpersonal und Arbeitsteams stärkend und entlastend. Dabei verortet medica mondiale Trauma in Folge von Gewalt nicht ausschließlich im psychosozialen Handlungsfeld, sondern sehr stark auch auf gesellschaftlicher und politischer Ebene. Die direkte Unterstützung für Geflüchtete kann daher nie alleine stehen, sondern geht Hand in Hand mit Maßnahmen zur Veränderung von politischen Rahmenbe-

11 TIPPS IM UMGANG MIT traumatisierten Menschen

- ★ VERTRAUE AUF DIE STÄRKE DEINES GEGENÜBERS!**
Die meisten können traumatische Erfahrungen aus eigener Kraft überwinden.
- ★ GEDULDIG SEIN**
Stress- und Traumareaktion können sich in Konzentrationschwäche äußern.
- ★ ERKLÄRE DEINE ROLLE**
IMMERHALB DES HELFERSYSTEMS.
Benenne Möglichkeiten & Grenzen Deiner Unterstützung.
- ★ FRAG NACH POSITIVEN ERINNERUNGEN,**
30% nach Zielen & TRÄUMEN
- ★ DEINE EMPATHIE IST DEIN KOMPASS!**
VERTRAUE AUF DEIN BAUCHGEFÜHL...
- ★ ZURÜCKHALTENDER KÖRPERKONTAKT**
Achte auf Signale Deines Gegenübers ob die Berührung erwünscht ist.
- ★ FRAG NACH, SOBALD DU UNSICHER BIST**
ob Dein Verhalten angemessen ist.
- ★ ÜBERFORDER DICH NICHT!**
Mach eine PAUSE vom Helfen und gönne Dir Abwechslung. Deine Hilfe wird langfristig gebraucht.
- ★ ACHTE AUF DIE INTIMSPHÄRE**
Deines Gegenübers, besonders in Anwesenheit von anderen Personen. Stelle keine Fragen, die die Wunde verletzen könnten.
- ★ FRAG NICHT NEUGIERTIG NACH DER VERGANGENHEIT**
(z.B. Flucht oder Krieg) wenn Dein Gegenüber signalisiert etwas erzählen zu wollen, hör aufmerksam zu!
- ★ GESPRÄCH UMLEITEN**
Wenn Dein Gegenüber Reaktionen zeigt wie Schwitzen, Zittern, Atemprobleme. Biete ein Glas Wasser an und frag ob ihr an die frische Luft gehen wollt!

medica mondiale - wir unterstützen Frauen und Mädchen in Kriegs- und Krisengebieten.

dingungen, Strukturen und gesellschaftlichem Bewusstsein.

Ganzheitliche Traumabewältigung

Angebote für Geflüchtete sind u. a. auf sozialer, ökonomischer, gesundheitlicher und rechtlicher Ebene angesiedelt. Ein traumasensibler Ansatz kann auf diesen verschiedenen Ebenen angewendet werden, ohne dass es sich um einen klinischen Arbeitsansatz handelt, in dem die traumatische Erfahrung in den Mittelpunkt gestellt wird. Vielmehr geht es darum, dass die Mitglieder der Unterstützungssysteme eine Haltung und Fachlichkeit entwickeln, welche die Menschen, mit denen sie zu tun haben, grundsätzlich stärkt und stabilisiert – basierend auf dem Wissen um die zerstörerischen Folgen von Gewalt und anderen Menschenrechtsverletzungen. Da im Umgang mit traumatisierten Menschen auch ganze Teams und Unterstützungsorganisationen von Traumadynamiken betroffen sein können, ist die

Umsetzung einer stress- und traumasensiblen Haltung nicht nur für den Kontakt mit Gewaltüberlebenden, die Unterstützung suchen, wichtig. Sie kann auch im Umgang mit Mitarbeiter*innen und Kolleg*innen Anwendung finden. Traumasensibilität leistet dann einen Beitrag dazu, dass Teams langfristig konstruktiv zusammenarbeiten und Organisationen nicht durch destruktive Dynamiken wie Fraktionsbildung oder häufige Konflikteskalation destabilisiert werden.

Erst wenn der Status geklärt ist und Geflüchtete zur Ruhe kommen, wird eine größere Zahl bewusst wahrnehmen, dass sie Traumafolgereaktionen entwickelt haben, die ihren Alltag belasten. Ist die Sicherheit ihres Lebenszusammenhangs hergestellt, besteht die Möglichkeit, die traumatischen Erfahrungen mit Unterstützung psychotherapeutischer Fachkräfte zu bearbeiten – falls entsprechende Angebote zur Verfügung stehen.

Der stress- und traumasensible Ansatz von medica mondiale wurde vom Fachbereich Traumaarbeit in Zusammenarbeit mit

den beiden freiberuflichen Fachberaterinnen Maria Zemp und Simone Lindorfer entwickelt. S. auch: Trauma – Zeitschrift für Psychotraumatologie und ihre Anwendungen 14 Jg. (2016) Heft 1.

Fortbildungen von medica mondiale: <http://www.medicamondiale.org/fortbildungen.html>, Ansprechpartnerin: Petra Keller, seminare@medicamondiale.org

Artikel zuerst veröffentlicht im Rundbrief des Netzwerks Frauen und Mädchengesundheit in Niedersachsen.