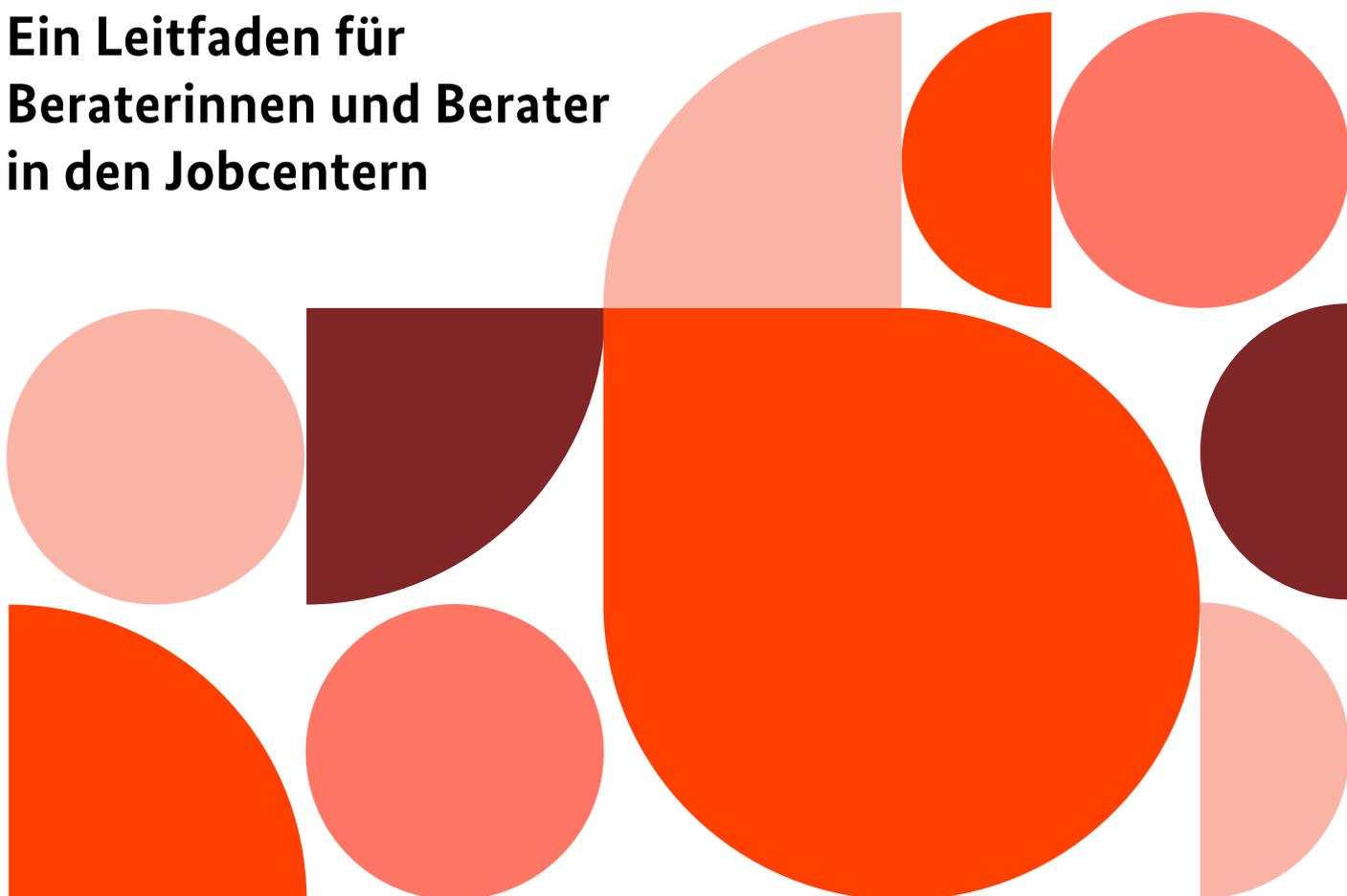


Umgang mit *Kriegstraumata* in der Beratungs- situation

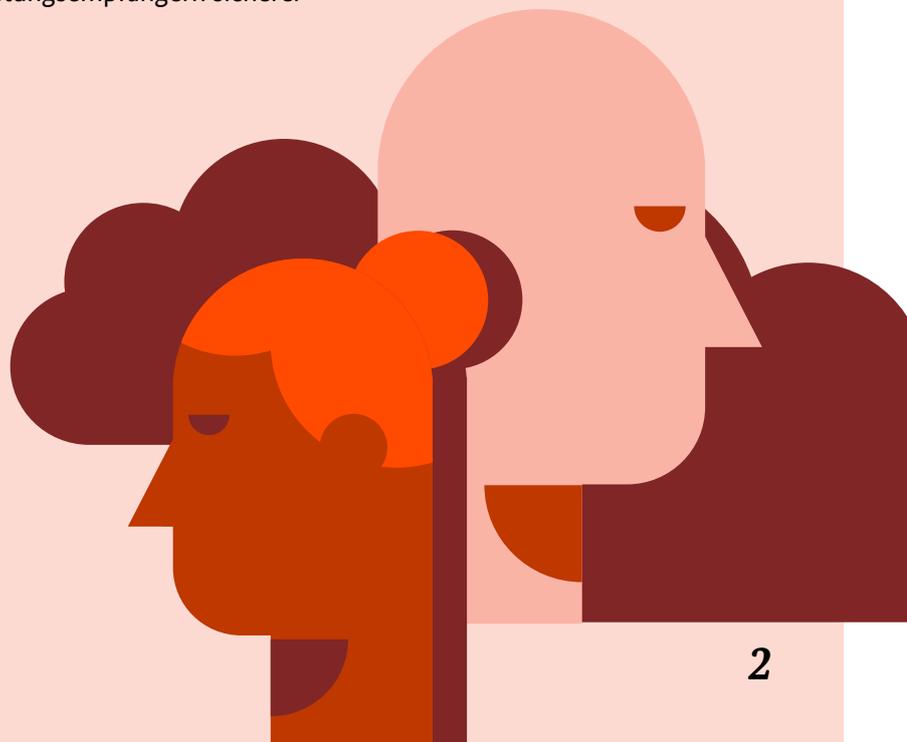
Ein Leitfaden für
Beraterinnen und Berater
in den Jobcentern



Umgang mit *Kriegstraumata* in der Beratungs- situation

Ein Leitfaden für Beraterinnen und Berater
in den Jobcentern

Sie beraten und unterstützen Menschen bei der Integration in den Arbeitsmarkt. Darunter sind Menschen, die vor Krieg und Gewalt geflohen sind. Bei Ihrer Tätigkeit haben Sie also mit hoher Wahrscheinlichkeit auch mit traumatisierten Menschen zu tun. Dieser Leitfaden soll Ihnen eine Unterstützung sein, damit Sie sich im Umgang mit diesen Leistungsempfängerinnen und Leistungsempfängern sicherer fühlen.



1. Woran lässt sich in einer Beratungssituation ein (Kriegs-)Trauma erkennen? Welche Symptome weisen darauf hin?

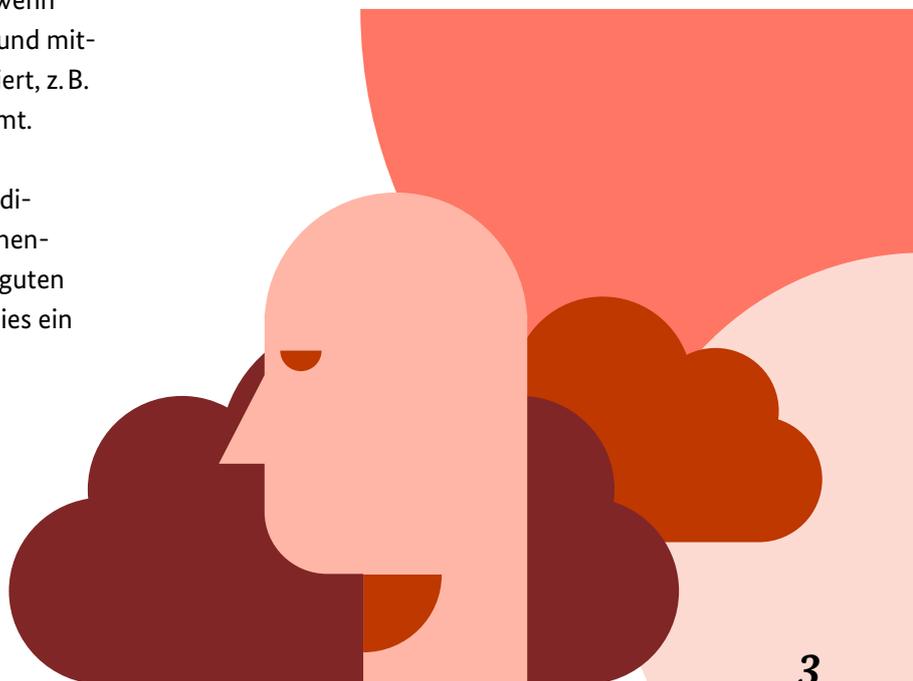
Zunächst einmal: Was ist überhaupt ein Trauma? Das Wort Trauma bedeutet auf griechisch „Wunde“. Das kann eine körperliche Verletzung sein (wir alle kennen z.B. das Schleudertrauma nach einem Auffahr-Unfall), aber der Begriff Trauma wird oft auch in Bezug auf psychische Wunden benutzt. Ein psychisches Trauma kann durch extrem bedrohliche und überfordernde Erlebnisse ausgelöst werden, die der betroffene Mensch (zunächst) nicht verarbeiten kann. Die kann auf verschiedenen Ebenen geschehen:

Direktes Erleben: Wir Menschen können eine Traumatisierung erleiden, wenn uns am eigenen Leibe etwas geschieht, z.B. in Form eines Unfalls, eines gewaltsamen Übergriffs oder einer Bedrohung. Nicht nur (aktive) Gewaltanwendung, sondern auch (passive) Vernachlässigung kann traumatisierend sein. Ein Baby, das an Hunger und Kälte leidet, allein gelassen und nicht versorgt wird, erlebt diese Situation als (lebens-) bedrohlich und somit als massiven Stress. Auch das kann traumatisch sein.

Zeugenschaft: Es kann auch traumatisierend sein, wenn uns selbst nichts zustößt, wir aber Zeugen werden und mitansehen, wie einem anderen Menschen etwas passiert, z. B. wie er verunglückt, verletzt wird oder zu Tode kommt.

Nahestehende Menschen: Auch wenn wir es nicht direkt miterleben, aber erfahren, dass einem nahestehenden Menschen, z. B. einer Angehörigen oder einem guten Freund, etwas Schreckliches zugestoßen ist, kann dies ein Trauma auslösen.

Wiederholte Konfrontation mit aversiven Details: Es kann auch traumatisierend sein, immer wieder mit den Berichten über traumatisierende Ereignisse durch traumatisierte Menschen konfrontiert zu werden. Durch unsere Spiegelneuronen fühlen wir die Gefühle der Menschen, mit denen wir im Kontakt sind, mit. Wenn wir einem traumatisch belasteten Menschen zuhören, empathisch mitfühlen und gleichzeitig vor unserem inneren Auge Bilder entstehen z.B. von einer schrecklichen Gewaltsituation, die uns berichtet wird, kann das auch für uns als Fachkräfte belastend sein. Wenn wir das immer wieder tun, ohne auf uns selbst und unsere Grenzen zu achten, können wir selbst Trauma-Symptomatik entwickeln. Deshalb ist es in der Arbeit mit traumatisierten Menschen wichtig, Strategien zu entwickeln, um sich zu schützen und zu entlasten. Mehr dazu weiter unten im letzten Kapitel.



Was sind in der Beratungssituation Hinweise auf eine Traumatisierung?

Hinweise auf eine Traumatisierung können sich sowohl in der Biographie als auch im Verhalten der Leistungsbeziehenden zeigen.

Hinweise in der Biografie: Leistungsempfängerinnen und Leistungsempfänger berichten von potenziell traumatischen Erfahrungen, zum Beispiel Kriegserlebnissen, Kampfhandlungen, lebensbedrohlichen Situationen oder Gewalt, die sie am eigenen Leib erlitten oder mit angesehen haben, oder auch von dem gewaltsamen Verlust von Bezugspersonen und Angehörigen. Nicht jeder Mensch, der so etwas erlebt hat, ist traumatisiert, aber es besteht eine gewisse Wahrscheinlichkeit.

Hinweise im Verhalten: Leistungsbeziehende berichten von einer traumatischen Symptomatik oder Sie beobachten diese. Dazu zählen:

- **Symptome der Übererregung** wie Anspannung, Nervosität, Schreckhaftigkeit, Gereiztheit, Wut, Konzentrationschwierigkeiten, Schlafstörungen
- **Symptome des Wiedererlebens**, beispielsweise das wiederholte Erinnern an schreckliche Erfahrungen, die Bilder vor Augen haben, Alpträume, Flashbacks, oder das Gefühl zu haben, wieder in der traumatischen Situation zu sein
- **Symptome der Vermeidung**, wie zum Beispiel nicht an das Erlebte denken oder darüber sprechen wollen und bestimmte Situationen zu vermeiden; auch extreme Vergesslichkeit kann mit der Vermeidung zusammenhängen, als generalisierte – unbewusste – Tendenz, Inhalte aus dem Bewusstsein zu verdrängen
- **Symptome der Dissoziation** wie sich innerlich der aktuellen Situation entziehen, geistige Abwesenheit, nicht mehr mitbekommen, was gesagt wird oder um einen herum passiert, wenn z. B. das Gespräch von belastenden Themen und Erfahrungen handelt.



2. Welche Faktoren begünstigen die Entstehung von (Kriegs-)Traumata?

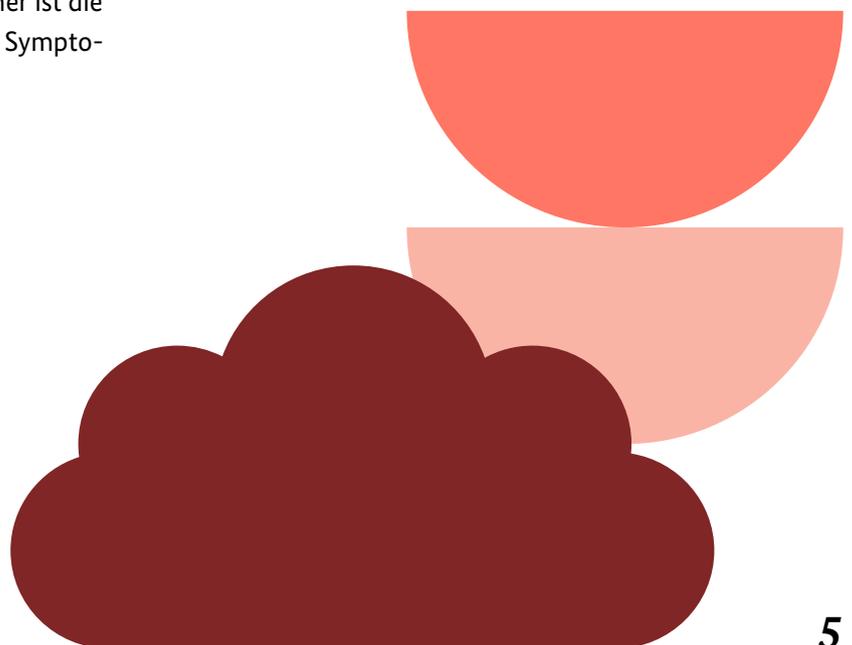
Ein traumatisches Erlebnis führt nicht zwangsläufig zu einer Traumafolgestörung. Alle Lebewesen verfügen über Selbstheilungskräfte. So wie körperliche Wunden von selbst heilen können und nicht in jedem Fall eine medizinische Behandlung benötigen, können Menschen auch psychische Verletzungen bewältigen. Es kann gelingen, extrem belastende, (lebens-) bedrohliche Erfahrungen in der Folgezeit zu verarbeiten und zu integrieren, ohne dauerhaften Schaden zu nehmen. Das Zusammenwirken von Ereignis-, Schutz- und Risikofaktoren entscheidet darüber, ob es möglich ist, schreckliche Ereignisse zu verarbeiten und zu integrieren oder eben nicht.

Ereignisfaktoren: Wie schlimm war das, was passiert ist? Und war es ein einzelnes schreckliches Erlebnis oder vielleicht eine Folge extrem bedrohlicher Erfahrungen über eine lange Zeit?

Schutzfaktoren: Auf welche persönlichen und sozialen Ressourcen kann der Mensch zurückgreifen? Welche Unterstützung erfährt er? Soziale Unterstützung ist der wichtigste Schutzfaktor!

Belastungsfaktoren: Welche weiteren Belastungen gibt es in der aktuellen Lebenssituation oder der Biografie? Je mehr Belastungen zusammenkommen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein Mensch irgendwann Symptome entwickelt.

In Bezug auf Geflüchtete kann man sagen: Je länger Menschen in einer unsicheren sozialen Situation mit unklaren Zukunftsperspektiven leben, desto höher steigen die Raten an psychischen Erkrankungen. Auch eine andauernde Kriegs- und Gewaltsituation im Herkunftsland erschwert die Stabilisierung, weil die Betroffenen nicht nur immer wieder an eigene traumatische Erfahrungen erinnert werden, sondern auch noch weiterhin in Sorge sind um Angehörige und Freunde, belastende Nachrichten erhalten und sich ein eigenes Sicherheitsgefühl oft aufgrund von Schuldgefühlen („Überlebensschuld“) nicht einstellen will. Eine soziale Stabilisierung trägt enorm zur psychischen Stabilisierung bei. Dazu gehört die Absicherung des Aufenthalts, eine angemessene Wohnsituation (eine eigene Wohnung anstelle eines Mehrbettzimmers in einer Sammelunterkunft) und die Integration in Ausbildung und Arbeitsmarkt.



3. Worauf sollte die beratende Person bei der Arbeit mit Betroffenen achten? (Stichwort: Traumasensible Haltung)

In der Arbeit mit potenziell traumatisierten Arbeitssuchenden wie z.B. Geflüchteten ist eine traumasensible Haltung sinnvoll. Ein nicht geringer Teil geflüchteter Menschen (Studien gehen von ca. 30 % aus) ist aufgrund von Krieg oder lebensbedrohlichen Erfahrungen und extremer Gewalt im Herkunftsland oder auf der Flucht traumatisiert worden. Diese Verletzbarkeit mit im Blick zu haben, ist sinnvoll in der Beratung. Das heißt nicht, dass Sie in Ihrer Beratungstätigkeit nach Traumata suchen oder sie selbst diagnostizieren sollten.

Eine traumasensible Haltung bedeutet, die oben beschriebenen Hinweise auf Traumatisierungen in Biografie und Verhalten der Leistungsbeziehenden wahrnehmen und einordnen können. Dadurch können wir zum einen angemessener reagieren und die Betroffenen besser unterstützen, zum anderen uns selbst besser vor Sekundärtraumatisierungen schützen.



4. Gibt es für die beratende Person spezifische Handlungsempfehlungen bei der Arbeit mit Betroffenen?

Die Unterstützung bei der Integration in den Arbeitsmarkt kann ein wertvoller Teil der Stabilisierung sein und dazu beitragen, neue Perspektiven zu entwickeln.

Eine traumasensible Haltung in der Beratung bedeutet Achtsamkeit im Umgang mit potenziell traumarelevanten Themen. Wenn wir nach Erfahrungen der Vergangenheit fragen, beispielsweise nach der Ausbildung und Arbeitssituation vor der Flucht, könnte es möglich sein, dass damit traumatische Erinnerungen berührt werden.

Wenn Sie bemerken, dass ein Mensch mit sehr hoher Belastung reagiert und intensive Gefühle hochkommen, die für alle Beteiligten in der Situation überfordernd sind, kann es helfen, das Gespräch und die Aufmerksamkeit von den Belastungen weg hin zu den Ressourcen zu lenken (z.B. „Wie haben Sie das geschafft?“, „Was können Sie besonders gut?“ oder „Was machen Sie besonders gerne?“) oder von der Vergangenheit hin zur Gegenwart und Zukunft.

Damit keine Missverständnisse entstehen: Das bedeutet nicht, dass bei jedem Anzeichen von Gefühl bei den Arbeitssuchenden sofort das Thema gewechselt werden muss. Es ist völlig in Ordnung, wenn Trauer Raum einnimmt oder wenn mal jemand weint. Gefühle sind menschlich und gehören zum Leben dazu. Aber wenn ein traumatisierter Mensch von Erinnerungsbildern und Symptomen überflutet wird, ist das für ihn selbst extrem belastend und auch für den Beratungsprozess hinderlich. Unter traumatischem Stress kann die Person neue Informationen schwer verarbeiten und keine sinnvollen Perspektiven entwickeln.

Manchmal ist es notwendig, dass wir stabilisierend eingreifen, wenn eine traumatisierte Person „getriggert“ wird und intensive Erinnerungen an das Trauma und entsprechende Gefühle oder auch Körperreaktionen (z.B. Zittern, Erstarren...) hochkommen. Dazu ist es zunächst wichtig, selbst Ruhe auszustrahlen und zu vermitteln: „hier und jetzt ist

alles in Ordnung“. Im getriggerten Zustand rutscht der betroffene Mensch gewissermaßen innerlich in die Vergangenheit, erlebt die entsprechenden Bilder, Gefühle, Körperreaktionen von damals erneut. Deshalb hilft es oft am besten, den Menschen dabei zu unterstützen, mit seiner Aufmerksamkeit wieder in die Gegenwart zu kommen, in diesen Moment, an diesen Ort, an dem Sie beide sich gerade befinden. Versuchen Sie, freundlich und bestimmt, die Aufmerksamkeit der Person zu bekommen. Bitten Sie sie, Sie anzusehen, sich im Raum umzusehen, und wahrzunehmen, wo Sie sich gerade befinden. Bieten Sie vielleicht auch ein Glas Wasser an.

In der Beratung traumatisierter Menschen hilft Geduld und Gelassenheit. Viele Prozesse brauchen einfach mehr Zeit. Traumatisierte Menschen sind oft in Ihrer Gedächtnisleistung, Konzentrations- und Lernfähigkeit eingeschränkt. Bei vielen dauert der Spracherwerb länger. Betroffene sind oft vergesslicher als vor dem Trauma. Vielleicht müssen Inhalte mehrfach erklärt werden. Druck hilft in der Regel nicht, sondern verstärkt im Gegenteil die Anspannung. Es hilft, das alles nicht persönlich zu nehmen, sondern Ruhe auszustrahlen.

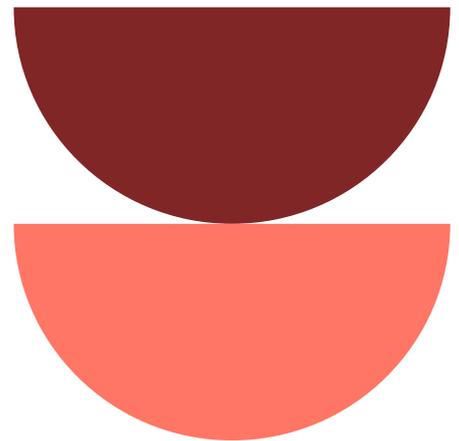
Und der Blick auf die Ressourcen hilft auch. Die Menschen, die Sie auf ihrem Weg in die Arbeitsmarktintegration in Deutschland begleiten, bringen mehr mit als potenziell traumatische Erfahrungen von Krieg und Flucht. Sie haben eine eigene Geschichte, Lebens- und oft auch Berufserfahrung, eine persönliche Identität und Talente, die viel zu oft im Verborgenen bleiben. Wer sich die Zeit nimmt, diese Aspekte zu entdecken und ihnen Raum zu geben, wird auch die große Kraft entdecken, die in ihnen steckt. Nur wenn wir den ganzen Menschen sehen – mit seinen Belastungen und Verlusten, ebenso wie mit seinen Stärken, können wir ihm wirklich gerecht werden.

5. Welche Hilfsangebote und Vernetzungsmöglichkeiten stehen für die Betroffenen zur Verfügung?

Wenn Sie den Eindruck haben, dass eine Person, die Sie beraten, (schwer) traumatisiert und belastet ist, sollten Sie gegebenenfalls an Fachstellen, wie den Sozialpsychiatrischen Dienst oder Psychosoziale Zentren für Geflüchtete (PSZ) verweisen, um eine weitere Einschätzung des Unterstützungsbedarfs und ggf. eine Diagnostik zu ermöglichen. Ein bestehendes Vertrauensverhältnis zwischen Ihnen und den Arbeitssuchenden kann helfen, Hürden abzubauen, eine solche Stelle überhaupt zu besuchen. Wenn nötig, kann z.B. in den PSZ eine therapeutische Unterstützung angeboten oder die Suche nach einem Therapieplatz bei einem/einer niedergelassenen Therapeut*in, in einer Klinik etc. vor Ort unterstützt werden.

Kontaktdaten eines PSZ in der Nähe Ihres Wohnorts finden Sie auf der Internetseite der Bundesweiten Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer (BAfF e.V.) unter dem Punkt „Behandlungszentren“: www.baff-zentren.org

Im Internet finden sich Selbsthilfemöglichkeiten für Geflüchtete in verschiedenen Sprachen. Auch wenn diese keine persönliche Unterstützung und erst recht keine Therapie ersetzen, können sie eine Hilfe sein. Auf der Seite des PSZ Düsseldorf gibt es Informationen und Übungen zu Trauma in 12 Sprachen: <https://psz-duesseldorf.de/wir-fuer-sie/nawa/>



6. Wie können Sie als beratende Person sich selbst vor Belastungen und Sekundärtraumatisierungen in der Arbeit mit kriegstraumatisierten Menschen schützen?

Wenn wir Menschen beraten, die große Verluste oder traumatische Erfahrungen bewältigen müssen oder sehr belastet sind, fällt es uns manchmal schwer, Grenzen zu setzen, abzuschalten und uns um uns selbst zu kümmern. Es ist wichtig, dass wir uns immer wieder bewusst machen, dass Selbstfürsorge kein egoistisches Anliegen ist. Im Gegenteil: Sie ist eine unabdingbare Voraussetzung, um mit belasteten Menschen arbeiten zu können. Nur wenn wir dafür sorgen, dass wir selbst bei Kräften bleiben, können wir andere Menschen stärken. Dazu im Folgenden einige Anregungen:

Nähe und Distanz

Empathie und „professionelle Nähe“ sind notwendig, um belasteten oder traumatisierten Menschen helfen zu können. Das bedeutet, dass wir authentisch an den Leistungsbeziehenden und deren Wohlergehen interessiert sein sollten. Wenn wir allzu distanziert sind, werden sich Menschen bei uns nicht willkommen fühlen, werden sich mit ihren Schwierigkeiten und Verletzungen nicht öffnen. Aber es ist auch nicht hilfreich, zu „nah dran“ zu sein. Wenn ich mich mit in die Verzweiflung und in das Problem ziehen lasse, behalte ich weder den Überblick noch die Stabilität, um einem anderen Menschen helfen zu können. Ich brauche also eine gute Balance aus Nähe und Distanz – mich einlassen, mich berühren lassen und dann wieder zu mir zurückkommen.

Grenzen setzen

Sie dürfen „Nein“ sagen! Sie müssen sich nicht jeden Bericht anhören, Sie müssen sich keine Kriegsbilder auf dem Handy der Betroffenen ansehen, die Sie belasten. Machen Sie sich bewusst, was Sie in Ihrer Beratungstätigkeit leisten können und was nicht, was Sie aus vollem Herzen geben

können und wo Ihre thematischen und zeitlichen Grenzen liegen. Das ist zum einen durch Ihr Aufgabengebiet und Ihre Arbeitsplatzbeschreibung festgelegt. Andererseits gibt es einen gewissen Spielraum des Engagements, den Sie individuell oder im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen selbst eingrenzen.

Wenn Sie klar und wertschätzend kommunizieren, was Ihre Aufgaben sind und was nicht, sind Sie auch (für andere) einschätzbar. Das trägt zur Sicherheit bei. Nehmen Sie wahr, wann jemand mit einem Anliegen Ihre Grenzen übertritt und erlauben Sie sich, Grenzen zu setzen. Das muss nicht kalt und abweisend geschehen. Wenn Sie signalisieren: „Ich sehe Ihre Not und verstehe, dass Ihr Anliegen berechtigt ist, aber es überschreitet meine Möglichkeiten“, muss eine Abgrenzung nicht verletzend sein. Es ist ein tiefes menschliches Grundbedürfnis, in dem eigenen Befinden, mit dem eigenen Anliegen wahrgenommen zu werden. Wenn wir einander dies geben können, bleibt in der Regel das Gefühl der grundlegenden menschlichen Verbundenheit erhalten, in der dann wiederum Grenzen gesetzt werden können.

Wenn Sie es sich herausnehmen, an bestimmten Stellen Nein zu sagen, geben Sie gleichzeitig auch Ihrem Gegenüber die Erlaubnis, sich abzugrenzen und gut gemeinte Vorschläge abzulehnen. Auch das kann stärken. Und wenn Sie gleichzeitig schauen, ob es andere, ggf. spezialisierte Einrichtungen gibt, die an dieser Stelle weiterhelfen können, dann muss sich die Person auch nicht alleine gelassen fühlen.

Abstand gewinnen

Wenn wir einer emotional herausfordernden Tätigkeit nachgehen, ist es wichtig, dass sie uns nicht rund um die Uhr beschäftigt, dass wir Feierabend machen können, Abstand gewinnen. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die nach Büroschluss den Computer herunterfahren, die Tür hinter sich schließen und damit jeden Gedanken an die Arbeit bis zum nächsten Morgen dort lassen, ist das wunderbar. Wenn Ihnen das schwerer fällt, kann es gut sein, Rituale zu entwickeln, die dabei helfen, Abstand zu gewinnen. Vielleicht reichen tatsächlich das abendliche bewusste Aufräumen des Schreibtischs und das bewusste Verlassen der Arbeitsstelle. Vielleicht brauchen Sie noch einen Moment, bevor Sie nach Hause gehen, um den Tag noch einmal Revue passieren zu lassen und dann abzuschließen. Vielleicht können Sie den Heimweg, den Fußweg zum Bahnhof, die Fahrt mit dem Auto oder Fahrrad nutzen, um bewusst alles abzulegen, was Sie noch beschäftigt. Vielleicht können Sie auf der Fahrt oder nachdem Sie nach Hause gekommen sind, Ihre eigene Atem- oder Visualisierungsübung durchführen, die Ihnen hilft, das Gewicht des Tages abzulegen.

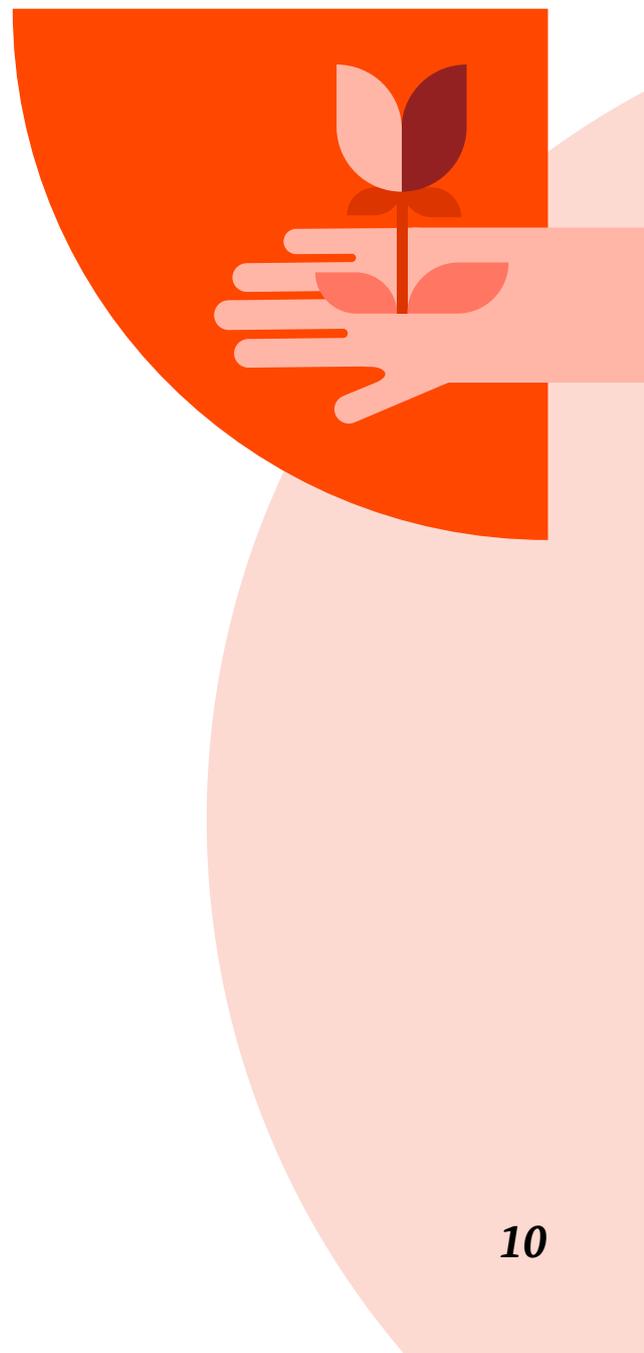
Unterstützung finden

Manchmal gelingt es uns nicht, Abstand zu gewinnen. Manche Themen gehen uns besonders nahe. Manchmal wollen wir helfen und wissen einfach nicht weiter. Wenn Sie in diesem Sinne an Ihre Grenzen stoßen, holen Sie sich Unterstützung. Suchen Sie den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen zur kollegialen Intervention. Entlasten Sie sich gegenseitig, lassen Sie sich Empfehlungen geben, wie andere bestimmte Probleme angehen und geben Sie Ihre Erfahrungen weiter. Oft kann auch einfach nur zuhören und die Gefühle der Kollegin oder des Kollegen wahrzunehmen und zu bezeugen, sehr hilfreich sein.

Nutzen Sie Supervisionsangebote oder fordern Sie ein, dass auch an Ihrem Arbeitsplatz Supervision angeboten wird. Kooperieren Sie mit spezialisierten Beratungsstellen. Viele Psychosoziale Zentren für Geflüchtete bieten auch Informationsveranstaltungen, Fortbildungen und Fachberatung an.

Auftanken

Tun Sie Dinge, die Ihnen Kraft geben. Die Ihnen helfen, mit allen Sinnen in den gegenwärtigen Moment einzutauchen. Alles, was Ihnen individuell gut tut. Denn: es darf uns gut gehen! Nur dann können wir andere Menschen unterstützen!



Kontakt und Impressum

Herausgeber

Servicestelle SGB II
neues handeln AG

www.sgb2.info

Stand

August 2024

Gestaltung

neues handeln AG

Text

Frau Dr. Dima Zito

