



puenteproject.eu

Trauma-Ansatz

- Menschen, die im Laufe ihres Lebens ein Trauma erlebt haben, stehen vor einer Reihe von Herausforderungen und Problemen, die ihr Wohlbefinden und ihre Fähigkeit, positiv zu lernen und sozial zu interagieren, beeinträchtigen können. Ziel dieses Moduls ist es, den Kursteilnehmern die wichtigsten Aspekte von Trauma in Erinnerung zu rufen und sie daran zu erinnern, um diejenigen anzuleiten, die Menschen mit einer Traumaerfahrung, wie beispielsweise ukrainische Geflüchtete, gezielt unterstützen und deren Inklusion fördern möchten. Die Folgen eines Traumas sind vielfältig und hängen von vielen Faktoren ab, unter anderem vom Alter zum Zeitpunkt des Erlebens und den spezifischen Merkmalen des Traumas.

Anzeichen und Symptome eines Traumas erkennen

- Verhaltensmerkmale

- Emotionale Anzeichen

- Körperliche Anzeichen

Verhaltens-/emotionale Anzeichen

- Reizbarkeit
- Aggression
- Rückzug
- Dissoziation
- Schlechte Konzentration
- Risikobereitschaft
- Substanzkonsum



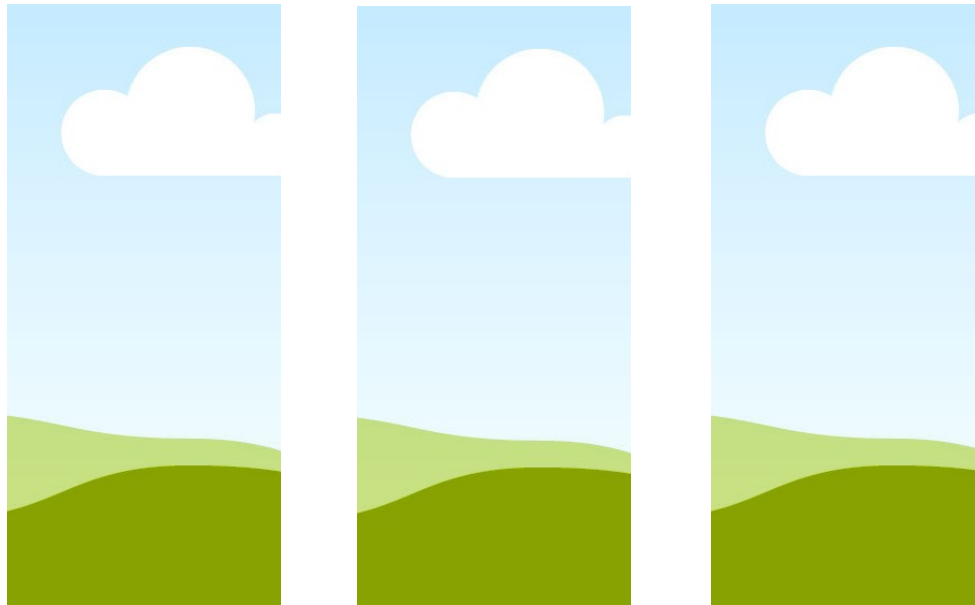
Körperliche Anzeichen



- Prellungen
- Brennen
- Unerklärliche Verletzungen
- Chronische Schmerzen
- Ermüdung



Migrationstrauma



Trauma und Anpassung



- Ukrainische Flüchtlinge können mit psychischen Traumata und Verlusten kämpfen. Eine Anpassung an ein neues Land ist ebenfalls eine Herausforderung. Migration in ihren vielfältigen Formen ist ein ständiges Phänomen der Menschheitsgeschichte. In modernen Gesellschaften nimmt sie jedoch eine beispiellose Komplexität an, insbesondere wenn sie nicht auf freier Wahl, sondern auf Notwendigkeit durch Krieg, Verfolgung, Armut oder Umweltkatastrophen beruht. In diesen Fällen wird die Migration nicht nur als ein Ereignis geografischer und kultureller Veränderung betrachtet, sondern als ein **potenziell traumatischer Prozess**, der die **Identität**, das **psychische Gleichgewicht** und die **Lebensqualität** der Migrant:innen tiefgreifend beeinträchtigen kann.

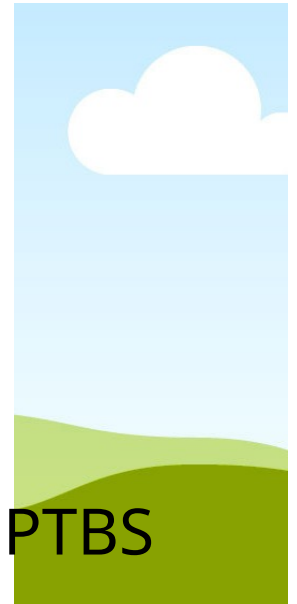
- Migrationstrauma ist kein isoliertes Ereignis, sondern ein **komplexes Gefüge von Erfahrungen**, das verschiedene Phasen des Migrationsprozesses umfasst: Abreise, Reise und Eingewöhnung in ein neues Umfeld. Die Abreise geht oft mit einem Bruch mit der Heimat, der Kultur und den emotionalen Bindungen einher. Diese Trennung kann Schuldgefühle, Sehnsucht und unbewältigte Trauer hervorrufen. Die Reise, insbesondere für Geflüchtete, kann von **Gewalt, Missbrauch, Entbehrung** und extremen Gefahrensituationen geprägt sein. Schließlich erfordert die Ankunft in einem fremden Land eine **Neudefinition der eigenen Identität**: Migrant:innen sehen sich mit sprachlicher, kultureller und sozialer Vielfalt konfrontiert, oft in einem Umfeld, das von Diskriminierung, Ausgrenzung und prekären Lebensverhältnissen geprägt ist.

- Migrationsprozesse finden in drei

Trauma vor der Migration



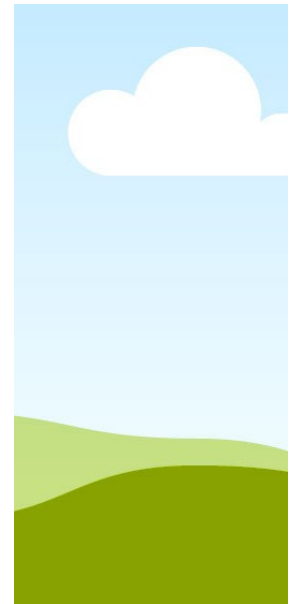
- Kriegserfahrung
- Verfolgung
- Gewalt
- Verlust
- Hohes Risiko für Angstzustände, Depressionen, PTBS und Identitätskrisen



Migrationstrauma



- Gefährliche Reisen
- Missbrauch
- Unsicherheit
- Stress und Dissoziation können sich als Bewältigungsmechanismen entwickeln.



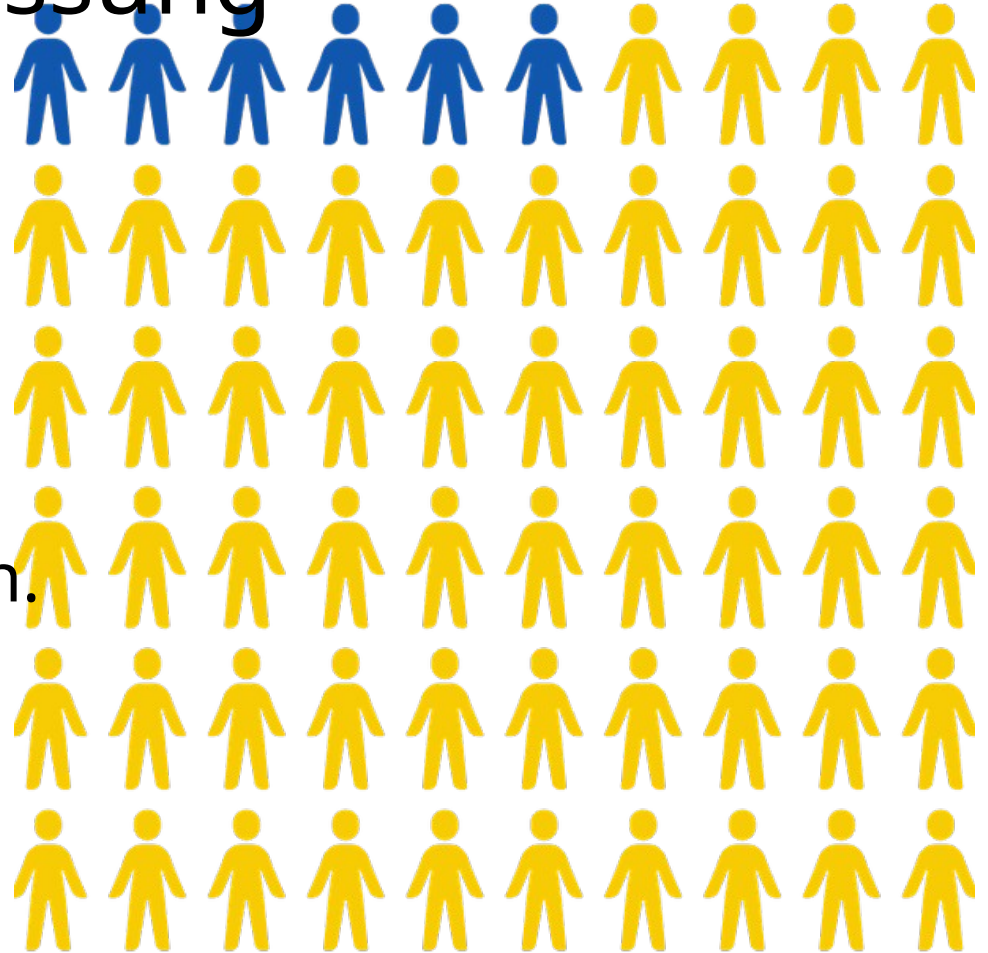
Postmigrationstrauma



- Neue Barrieren (Sprache, Rechtssysteme, Wohnraum, Diskriminierung)
- „Ulysses-Syndrom“
- <https://ulysses-syndrome-institute.org.uk/>

Auswirkungen auf Lernen und Anpassung

Traumata beeinträchtigen
Aufmerksamkeit,
Gedächtnis, Motivation,
Verhalten und soziale
Integration – insbesondere
bei Kindern und Jugendlichen.
Schulen müssen strafende
Konsequenzen vermeiden
und stattdessen
traumasensible, kulturell-
sensible Praktiken anwenden.



Wichtige Strategien für Inklusion



- Schulen Sie das Personal in **traumapädagogischer** Herangehensweise.
- Schaffen Sie **sichere** und **vorhersehbare** Umgebungen.
- Bieten Sie **psychologische Unterstützung** und **Mediation** an.
- Förderung des **sozial-emotionalen Lernens** und der **gegenseitigen Unterstützung**.
- Familien einbeziehen.

Traumapädagogik



- Traumapädagogik ist ein pädagogischer Ansatz, der sich gezielt mit den Auswirkungen psychischer Traumata auf Kinder, Jugendliche und Erwachsene beschäftigt. Dieser Ansatz wurde aus der Praxis heraus entwickelt, um traumatisierte und schwer belastete Menschen ganzheitlich zu begleiten und zu unterstützen. Traumatisches Erleben wird dabei als eine tiefgreifende seelische Erschütterung verstanden, die das Denken, Fühlen und Handeln stark beeinflussen kann – oft über viele Jahre hinweg.

5 Säulen der Traumapädagogik



- **Die Annahme des guten Grundes:**
In der eigenen Geschichte ergibt alles Sinn, was eine Person von sich zeigt. Wichtig ist, Verständnis dafür zu haben, aber ggf. auch deutlich zu machen: Mit dem gezeigten Verhalten von dir bin ich nicht einverstanden und es gibt Alternativen dazu.
- **Wertschätzung:**
Du bist gut so, wie du bist! Den Blick auf die Kompetenzen richten und bisherige Lösungsversuche respektieren.
- **Partizipation:**
Etwas zutrauen und teilhaben lassen, aber nicht überfordern.
- **Transparenz:**
Das Recht auf Klarheit – du kannst gerne jederzeit fragen und ich erkläre es dir.
- **Spaß und Freude:**
Viel Schweres kann durch viel Schönes getragen werden.

Beurteilung & Screening



- Die Erstbeurteilung ist ein systematischer Prozess zur Erfassung wesentlicher Informationen über den Gesundheitszustand, die psychische Verfassung, den rechtlichen Status sowie das soziale und schulische Profil des Flüchtlings. Dieser Prozess muss in der Anfangsphase der Aufnahme, idealerweise innerhalb der ersten 48 bis 72 Stunden nach Ankunft in der jeweiligen Einrichtung, eingeleitet und von einem interdisziplinären Team aus medizinischem Fachpersonal, Sozialarbeitern, Kulturmittlern, Psychologen und gegebenenfalls Rechtsexperten durchgeführt werden.

Der Hauptzweck ist:

- **Identifizierung von vulnerablen Zuständen** (wie Schwangerschaft, Behinderung, psychische Traumata, unbegleitete Minderjährige, Opfer von Menschenhandel);
- **Aktive Pathologien erkennen;**
- **Psychosoziale Risikofaktoren** sowie kulturelle oder sprachliche Barrieren erkennen;
- **Förderung der Inklusion in Schutzprogramme** und personalisierte Betreuung.

Gesundheitsuntersuchung



- Allgemeine Krankengeschichte und Impfstatus
- Allgemeine medizinische Untersuchung
- Screening auf Infektionskrankheiten mit hoher Bedeutung für die öffentliche Gesundheit (z. B. Tuberkulose, HIV, Virushepatitis, Krätze, Läusebefall)
- Beurteilung des Ernährungszustands und etwaiger chronischer Erkrankungen (Diabetes, Bluthochdruck, Asthma)
- Labortests (soweit möglich), auch für geräuschlose Bedingungen
- Beurteilung der sexuellen und reproduktiven Gesundheit, insbesondere von Frauen und Jugendlichen.

Diese Untersuchungen müssen unter Wahrung der Würde des Einzelnen, mit dessen informierter Einwilligung und gegebenenfalls in Anwesenheit von gleichgeschlechtlichem Personal durchgeführt werden, insbesondere in Fällen von Schutzbedürftigkeit im Zusammenhang mit sexueller Gewalt oder weiblicher Genitalverstümmelung.

Psychologisches Screening



- Klinische Beobachtung
- Psychologische Interviews
- Validierte und kulturell angepasste Fragebögen, die leicht online verfügbar sind (z. B. Harvard Trauma Questionnaire, Refugee Health Screener; RUDAS - Rowland Universal Dementia Assessment Scale);
- Erkennen von Anzeichen für Depressionen, Angstzustände, posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Dissoziation, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit oder selektiven Mutismus bei Minderjährigen.

Treten Warnzeichen auf, sollte die betroffene Person umgehend an psychiatrische Dienste oder, in schweren Fällen, an spezialisierte Zentren überwiesen werden. Die ständige Anwesenheit von Sprach- und Kulturmittlern mit Erfahrung in der Traumatherapie ist unerlässlich.

Soziale und pädagogische Voruntersuchungen



- Familienzusammensetzung
- Bisherige Wohn- und Arbeitsbedingungen
- Bildungsniveau und berufliche Kompetenzen
- Vorhandensein formeller oder informeller sozialer Netzwerke
- Jegliche Erfahrung mit Menschenhandel, Arbeitsausbeutung oder häuslicher Gewalt.

Diese Datenerhebung muss durch einen Überweisungsplan für lokale Dienste (Schulen, Arbeitsvermittlungsstellen, Sprachkurse, Rechtsberatung) ergänzt werden, um den Wiederaufbau der individuellen Autonomie zu erleichtern.

Strategien zur Wiederherstellung



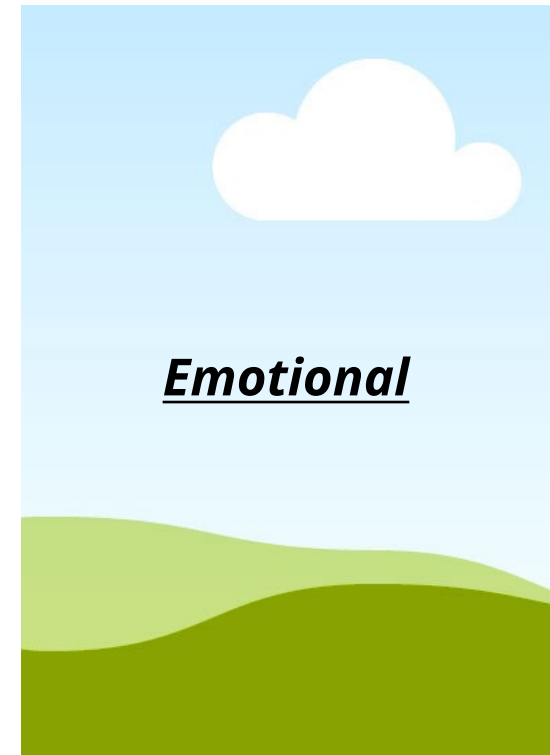
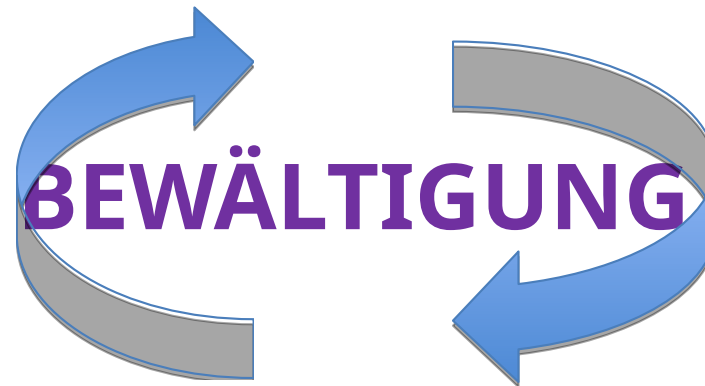
- Der Begriff „**Coping**“ bezeichnet die Gedanken und Verhaltensweisen, die eine Person anwendet, um mit als stressig empfundenen inneren oder äußeren Belastungen umzugehen. Lazarus und Folkman (1984), zwei der führenden Coping-Theoretiker, unterscheiden zwei Hauptkategorien: problemorientiertes und emotionsorientiertes Coping. Ersteres zielt darauf ab, die **stressauslösende Situation zu verändern**, während letzteres die damit verbundenen **negativen Emotionen zu regulieren versucht**. Später kamen weitere Kategorien hinzu, wie beispielsweise **vermeidendes** und **sinnorientiertes** Coping. Letzteres ist insbesondere im Kontext von Zwangsmigration relevant, wo das Gefühl von Verlust und Orientierungslosigkeit tiefgreifend sein kann.

Abschließende Empfehlungen

puenteproject.eu

Um die Effektivität von Beurteilung und Screening zu gewährleisten, empfehlen wir Folgendes:

- **Obligatorische und fortlaufende Schulungen** für beteiligte Fachkräfte mit Schwerpunkt auf Trauma, Menschenrechte, interkultureller Kommunikation und globaler Gesundheit
- **Annahme gemeinsamer nationaler Protokolle**, die an die lokalen Gegebenheiten anpassbar sind und klare Indikatoren, validierte Instrumente und Überweisungsverfahren integrieren
- **Zentralisierung der Kulturvermittlung**, die als integraler Bestandteil des operativen Teams betrachtet wird
- **Einsatz sicherer und geschützter IT-Tools** zur Verwaltung sensibler Daten unter Einhaltung der Datenschutzbestimmungen (DSGVO und nationale Gesetzgebung)
- **Einbeziehung von Migrantengemeinschaften und -verbänden in die gemeinsame Entwicklung und Überwachung von Bewertungsverfahren**



Strategien zur Wiederherstellung



- Bewältigungsstrategien für Traumata bei Flüchtlingen können besonders wirksam sein, wenn sie mit Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken kombiniert werden, welche dazu beitragen, Angstzustände, Dissoziation und Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) zu bewältigen.
- Hier ein Überblick über die wichtigsten Strategien mit dem Ziel, Symptome von PTBS, Angstzuständen und Depressionen zu reduzieren, ein Gefühl der Sicherheit zu fördern, die Kontrolle über Körper und Geist wiederherzustellen, innere Ressourcen zu stärken und die Anpassung an die neue Realität zu unterstützen.

Strategien zur Wiederherstellung



Bewusste Atemtechniken:

Methode: 4-4-6-Atmung (4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden anhalten, 6 Sekunden ausatmen).

Zielsetzung: Reduzierung der Aktivierung des sympathischen Nervensystems.

Körperscan:

Methode: Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperteile und nehmen Sie Empfindungen wahr, ohne sie zu bewerten.

Zielsetzung: Fördert die Verbindung zwischen Geist und Körper, hilfreich bei Dissoziation.

Geführte Visualisierungen:

Methode: „Sicherer Ort“ – Stellen Sie sich eine Umgebung vor, in der sich die Person geschützt fühlt.

Zielsetzung: Reduziert das Bedrohungsgefühl und kann in Krisenzeiten

Strategien zur Wiederherstellung



Erdung:

Methode: Grundlegende Techniken: Gegenstände zählen, Oberflächen ertasten, Farben in der Umgebung auflisten.

Zielsetzung: Hilft bei Flashbacks oder Dissoziation

Progressive Muskelentspannung (PMR)-Übungen:

Methode: Abwechselnde Muskelanspannung und -entspannung.

Zielsetzung: Hilft dabei, durch Traumata bedingte körperliche Spannungen zu erkennen und zu modulieren.

Wertfreie Achtsamkeit:

Methode: Schenke dem gegenwärtigen Moment mit Offenheit und Akzeptanz deine Aufmerksamkeit.

Zielsetzung: Aufdringliche Gedanken „wahrnehmen und loslassen“, ohne gegen sie anzukämpfen.

TIPPS ZUR KULTURELLEN ANPASSUNG



- Verwenden Sie einfache Sprache und kulturell angemessene Übersetzungen.
- Beziehen Sie Symbole, Metaphern oder spirituelle Praktiken ein, die für die Flüchtlingsgruppe relevant sind.
- Bieten Sie Optionen an, die Geschlechtersensibilität und traumatische Erfahrungen respektieren.
- Kurze, skalierbare Interventionen (z. B. 10–20 Minuten) sind nachhaltiger.
- Wenn möglich, Kulturvermittler:in einsetzen.



puenteproject.eu

NICHT ZULETZT

Die Bewältigungsstrategien von Geflüchteten sind vielfältig und komplex und werden von einer Vielzahl individueller, kultureller und struktureller Faktoren beeinflusst. Manche Reaktionen sind adaptiv und ermöglichen es ihnen, Leid mit Resilienz zu begegnen; andere, dysfunktionale, verstärken das Trauma und behindern die Integration. Die Herausforderung ist zweifach: diese Strategien unvoreingenommen zu verstehen und Unterstützung anzubieten, die die Würde und Individualität der Geflüchteten respektiert. Nur so können wir zu echter Integration und dem Aufbau inklusiverer und unterstützenderer Gesellschaften beitragen.



Danke!

Quellen

- Uphoff, E., Robertson, L., Cabieses, B., Villalón, F. J., Purgato, M., Churchill, R., et al. Ein Überblick über systematische Übersichtsartikel zur Förderung psychischer Gesundheit, Prävention und Behandlung häufiger psychischer Störungen bei Flüchtlingen, Asylsuchenden und Binnenvertreiben. Cochrane Datenbank Syst. Rev. 2020.
- Hubl T. "Heilung kollektiver Traumata: Ein Prozess zur Integration unserer generationenübergreifenden und kulturellen Wunden" Boulder, CO: Sounds True, 2020.
- Filme:
- Flee (2021)
- Grüne Grenze (2024)