

### Was ist ein Trauma?

---

- ▶ Ein Trauma entsteht in Situationen, in denen Menschen etwas Furchtbares erleben. Die Situation bereitet ihnen enorme seelische und/oder körperliche Schmerzen und ist so überwältigend, dass sie nicht mehr mit den normalen menschlichen Stressreaktionen verarbeitet werden kann. Betroffene werden von der Situation quasi „überrollt“ und empfinden große Angst, Hilflosigkeit und Ohnmacht. Sie fühlen sich ausgeliefert und haben keine Kontrolle über die Situation.
- ▶ Es gibt viele verschiedene Situationen, die ein Trauma auslösen können. Drei Situationen sind besonders oft Ursachen von Traumata:
  - Miterleben von Krieg
  - Körperliche und seelische Gewalt
  - Vergewaltigung und sexueller Missbrauch
- ▶ Hieran erkennt Ihr schon, dass davon auch Menschen ohne Fluchterfahrung betroffen sein können. Bei Geflüchteten ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie schreckliche Dinge in ihrem Herkunftsland oder auf der Flucht erlebt haben besonders groß. Deshalb ist auch die Wahrscheinlichkeit, dass sie ein Trauma haben, höher als bei Menschen, die nicht geflüchtet sind. Wichtig ist trotzdem: Nicht alle geflüchteten Menschen haben ein Trauma. Welche Situationen erlebt wurden und wie diese verarbeitet werden konnten, ist bei jeder Person sehr verschieden. Ein und dieselbe Situation löst bei dem einen Menschen ein Trauma aus, bei einem anderen nicht.
- ▶ Schwierige Situationen, die Geflüchtete in ihrem Herkunftsland oder auf der Flucht erlebt haben können, sind z.B. Bedrohung durch TerroristInnen, körperliche Gewalt, Folter, Leben im Krieg oder in Krisengebieten, den gewaltvollen Tod von Menschen mit ansehen, selbst unfreiwillig TäterIn sein (z.B. als KindersoldatIn), Beziehungsabbrüche zu vertrauten Personen, häufiger Umgebungswechsel, allein zurück gelassen werden, Armut, Hunger und Durst, Tod der Eltern, sexueller Missbrauch oder Zwangsheirat.
- ▶ Während der Situation selbst gibt es drei Verhaltensweisen, wie Menschen reagieren:
  - Flucht oder Kampf
  - Erstarren

- Unterwerfung und inneres Aufgeben
- ▶ Im Gehirn geht in diesem Moment quasi die „Sicherung durch“. Es speichert das Erlebte nicht an den dafür vorgesehenen Stellen ab. Das führt dazu, dass sich Betroffene hinterher gar nicht oder nur an Bruchstücke erinnern können. Sie können das Erlebte oft nicht in Worte fassen und können es zeitlich nicht einordnen.
- ▶ Ein Trauma kann durch eine einzige Situation ausgelöst werden, oder erst nach mehreren Erlebnissen in Folge. Die Situation kann schicksalhaft sein, wie z.B. ein Verkehrsunfall oder eine Naturkatastrophe. Sie kann aber auch durch Menschen herbei geführt sein, wie z.B. Folter oder Krieg.
- ▶ Nach so einer Situation reagieren Menschen sehr verschieden. Die verschiedenen Reaktionen werden zusammengefasst als Posttraumatische Belastungsstörung (PTB) bezeichnet. Umgangssprachlich wird dann oft gesagt, eine Person „ist traumatisiert“ oder „hat ein Trauma“. Die Mehrzahl von Trauma ist übrigens Traumata.

## Woran erkenne ich ein Trauma bei meinen Teilnehmenden

---

- ▶ Wie bereits beschrieben gibt es sehr viele verschiedene Möglichkeiten, wie Menschen nach einer traumatischen Situation reagieren. Diese Symptome werden in drei Hauptgruppen eingeteilt. Sie können einzeln oder gemischt auftreten.
  - Ständige Übererregung
 

Hierunter fallen z.B. Schreckhaftigkeit, Unruhe, Zittern, Überwachsbarkeit, Anspannung, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, überzogene Reaktionen, Reizbarkeit, Aggressivität, extreme Stimmungsschwankungen, Panikattacken.
  - Quälende Erinnerungen
 

Menschen erinnern sich im Alltag an Bruchstücke der Situation, können diese Erinnerungen aber nicht immer klar zuordnen. Oft reagiert der Körper, ohne dass die betroffene Person versteht, dass es einen Zusammenhang mit der traumatischen Erfahrung gibt. Manchmal werden Teile der Situation innerlich wiedererlebt. Diese sogenannten „Flashbacks“ können durch bestimmte Geräusche, Gerüche, Bilder oder Situationen ausgelöst werden. Auch Alpträume zählen in diese Kategorie.
  - Vermeidungsverhalten
 

Es wird alles vermieden, was eine Erinnerung an die Situation auslösen könnte. Dazu zählen Gedanken und Gefühle, über das Ereignis sprechen, bestimmte Orte oder Tätigkeiten. Es kann sein, dass eine Person „gefühlsmäßig abgestumpft“ ist, sich in sich zurück zieht und das Interesse an Dingen verliert, die sie früher gerne gemacht hat.
- ▶ Wichtig: Jeder Mensch und jedes Kind reagiert individuell und nicht immer steckt hinter diesen Verhaltensweisen ein Trauma.

## Was kann ich bei Gruppenstunden, Aktionen und Freizeiten tun, um Teilnehmende mit Trauma zu unterstützen?

---

- ▶ Wenn Menschen keine zusätzlichen Stresssituationen erleben und sich in Sicherheit fühlen können, werden diese Symptome oft von Tag zu Tag besser und reduzieren sich mit der Zeit von selbst. Leider ist die Situation, in der viele Geflüchtete in Deutschland leben, immer noch geprägt von schwierigen Lebenssituationen in Gemeinschaftsunterkünften und Ungewissheit, ob sie in Deutschland bleiben können und wie ihre Zukunft aussehen kann. Das macht eine Bewältigung der traumatischen Erfahrung oft schwierig oder unmöglich. Dein Angebot kann hier eine Unterstützung in dieser schwierigen Lebenssituation darstellen. Du solltest Dich aber darauf einstellen, dass eine Besserung der Symptome oft nur in kleinen Schritten und manchmal gar nicht eintreten wird. Trotzdem ist Deine Begleitung ein großes und wertvolles Geschenk für die Betroffenen.
- ▶ Arbeite mit klaren Strukturen, Abläufen und Zeitplänen. Das gibt Sicherheit, Klarheit und Berechenbarkeit und hilft so, Unsicherheiten und Ängste abzubauen und Vertrauen aufzubauen. Sei als GruppenleiterIn klar und transparent. Es ist gut, wenn die Teilnehmenden erleben, dass das Team alles „unter Kontrolle“ hat. Es ist außerdem sehr hilfreich, wenn Personen, Räume, Abläufe und Wege über längere Zeit immer gleich bleiben. Das schafft Orientierung und Verlässlichkeit. Teilnehmende können sich entspannen, weil sie wissen, was auf sie zukommt. Sie können Beziehungen langsam aufbauen.
- ▶ Menschen mit Trauma haben große Hilflosigkeit und totales Ausgeliefertsein erlebt. In Eurer Arbeit habt Ihr die große Chance, ihnen das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit langsam wieder zu geben. Plane Aktivitäten, bei denen die Teilnehmenden selbständig Entscheidungen treffen können und erleben können, dass sie etwas schaffen und Kompetenzen haben. Unterstützt sie darin, wieder ein positives Selbstbild aufzubauen und sich als wertvoll und zugehörig zu erleben. Sie sollen ihre eigenen Stärken, Fähigkeiten und Wünsche entdecken.
- ▶ Traumatisierte Menschen haben eigene Ressourcen und Fähigkeiten und sind selbstbestimmte Menschen. Sie entscheiden deshalb ebenso wie andere Teilnehmende, was sie möchten und was nicht. Betroffene dürfen selbst entscheiden, welche Hilfe sie haben wollen (auch wenn Du gerade etwas anderes für richtig hältst). Es ist Deine Aufgabe, Teilnehmende mit Problemen zu unterstützen, es ist aber auch wichtig, dass Du ihnen nicht zu viel abnimmst. Die Unterstützung sollte den Betroffenen immer kleine eigene Handlungsspielräume eröffnen und Hilfe zur Selbsthilfe sein. Vermeide die Darstellung und Wahrnehmung von Betroffenen als Opfer. Traumatisierte Menschen sind nicht nur Opfer, sondern vor allem auch Überlebende, die es geschafft haben, aus schwierigen Situationen erfolgreich zu entkommen.
- ▶ Plane Angebote, die Sport und Bewegung beinhalten. Sie helfen Betroffenen, Anspannung abzubauen.
- ▶ Plane zwischendurch viele Pausen ein und mach mit den Betroffenen je nach Bedarf spontan zusätzliche Pausen. Sie helfen, zwischendurch runterzukommen und sich langfristig besser zu konzentrieren.

- ▶ Sorge mit Deinem Programm für Ablenkung von schwierigen Erlebnissen und versuche Teilnehmende, die sich isolieren und zurückziehen, gezielt einzubinden und zu aktivieren.
- ▶ Wenn Du feststellst, dass bestimmte Situationen und Aktivitäten zu Flashbacks, starker Anspannung, Angst oder Trauer führen, meide diese zukünftig bewusst. Bei Aktivitäten die viel Körperkontakt, Nähe, Augenbinden, Dunkelheit (z.B. Nachtwanderung), laute, knallende Geräusche involvieren, ist die Gefahr sehr hoch. Überlege vorher gut, ob Du diese trotzdem durchführen willst oder ob Dir Alternativen einfallen.
- ▶ Führe Gespräche über die Gegenwart und die Zukunft. Frage auf keinen Fall gezielt nach der Vergangenheit und dränge Betroffene nicht, von ihren Erlebnissen zu berichten.
- ▶ Sei geduldig und ruhig. Gib Dir und den Teilnehmenden Zeit, sich auf Situationen einzustellen und Entscheidungen in Ruhe zu treffen.
- ▶ Auch wenn Dich die Situation von Teilnehmenden betroffen macht und Du intensiv mitfühlst, ist es wichtig realistisch zu bleiben. Du bist kein/e SuperheldIn und außerdem nicht alleine fähig, die Situation zu verbessern. Gib keine Versprechen, die Du später nicht halten kannst. Aktiviere stattdessen das Netzwerk, in das die Person bereits eingebettet ist, indem Du die Eltern und evtl. Sozialarbeiter etc. informierst. Gib außerdem Deinen hauptberuflichen AnsprechpartnerInnen darüber Bescheid.
- ▶ Vermeide, dass Betroffene sich schuldig fühlen. Erkläre je nach Situation den Betroffenen, aber auch der Gruppe und Deinen TeamkollegInnen, dass das Verhalten oder die Reaktion nach dem Erlebten normal ist und kein Grund, sich zu schämen.
- ▶ Vermeide Angebote, bei denen die Teilnehmenden aktiv zur Ruhe kommen sollen. Aktivitäten wie Meditation, Autogenes Training oder Phantasiereisen sind für Menschen mit Trauma kaum auszuhalten. Wenn Du diese Angebote für den Rest der Gruppe trotzdem machen möchtest, schaffe ein Alternativangebot, an dem diejenigen teilnehmen können, die die Ruhe überfordert.
- ▶ Es geht nicht darum, eine „Diagnose“ zu stellen und Menschen einen Stempel aufzurücken. Das Wissen über Traumata soll Dir nur eine Ahnung geben, was auf Dich zukommen könnte, damit Du im Zweifelsfall sensibel und gelassen reagieren kannst.
- ▶ Neben all den Dingen, die Du beachten kannst: Entspann Dich und genieße die Arbeit mit den verschiedenen Teilnehmenden. Leiste was Du kannst und schraube ansonsten Deine Erwartungen an Dich und Deine Arbeit nicht zu hoch. Es ist gut, vorher informiert zu sein und sich bei der Arbeit immer wieder Gedanken zu machen. Bedenke dabei aber immer: Den/die perfekte/n GruppenleiterIn gibt es nicht. Es ist ok, Erfahrungen zu sammeln und zu lernen. Wenn Du nicht mehr weiter weisst, gibt es immer noch hauptberufliche Personen, die Dich unterstützen können.

## Wie kann ich in akuten Notfallsituationen reagieren?

---

- ▶ Bei einem akuten Flashback, bei Panikattacken, Weinanfällen oder Wutausbrüchen bist Du NotfallhelferIn. Wie bei einem Autounfall ist es Deine erste Aufgabe, den Menschen aus der (inneren) Gefahrensituation herauszuholen und ihm Sicherheit zu geben. Lass die Person nicht allein.
- ▶ Mindestens ein/e GruppenleiterIn sollte sich mit der/dem betroffenen Teilnehmenden an einen ruhigen Ort zurückziehen und die Situation in Ruhe klären. Stell sicher, dass der Rest der Gruppe trotzdem betreut ist.
- ▶ Sei geduldig und ruhig und nimm Dir Zeit mit dem, was Du sagst, tust oder entscheidest. Es gibt in der Regel keinen Grund, überstürzt zu handeln nach dem Motto „ich muss jetzt sofort was tun, egal was“.
- ▶ Frage auf keinen Fall nach, was die Person gerade innerlich erlebt. Das führt im Zweifelsfall zu einem noch intensiveren Erleben der traumatisierenden Situation und macht alles noch schlimmer.
- ▶ Deine Aufgabe ist es, die Person ins hier und jetzt zu holen. Das geht gut mit Fragen zur Gegenwart. Versuche abzulenken und die Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken. Wechsel den Ort, das Thema, und bring die Person aus der Situation heraus. Sprich die Person beim Namen an und vermittele mit ruhiger Stimme, dass sie sich in Sicherheit befindet. Geh mit ihr spazieren oder biete etwas zu trinken an. Sei vorsichtig mit Berührungen.

## Achte auf Dich selbst

---

- ▶ Besonders wichtig ist, dass Du Dir klar machst, welche Aufgabe Dir zukommt und wo Deine Grenzen liegen. Es gibt für alle Aufgabenbereiche ExpertInnen. In der Jugendarbeit bist Du ExpertIn dafür, jungen Menschen Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung und zur Persönlichkeitsbildung zu schaffen. Du bist kein/e „RetterIn in der Not“ und therapeutische Arbeit ist nicht Deine Aufgabe!!! Achte an dieser Stelle auf Distanz und setze klare Grenzen. Mach Deine eigene Rolle im Team und ggf. auch gegenüber den Teilnehmenden transparent.
- ▶ Überdenke den Betreuungsschlüssel. Sind in schwierigen Situationen genug GruppenleiterInnen da, damit einige bei der Gruppe bleiben und andere sich mit einzelnen Teilnehmenden zurückziehen können?
- ▶ Achte gut auf Dich selber und tu nach schwierigen Situationen bewusst Dinge, die Dir gut tun. Tausche Dich mit Deinen TeamkollegInnen aus, mach selber Pausen und suche Dir hauptberufliche Menschen in Deinem Verband, die Dich bei Deiner Aufgabe begleiten und Dir mit Rat zur Seite stehen. Suche Dir Fachleute und Beratungsstellen, an die Du Dich im Notfall wenden kannst.
- ▶ Sei besonders achtsam, wenn Du bei Dir oder in Deinem Team selbst Symptome von Traumata beobachtest. Spätestens wenn Du merkst, dass Du kein Mitgefühl mehr empfindest, dass bei Dir eigene Wunde Punkte berührt werden, oder dass Dich das Verhalten oder die Erzählungen der Betroffenen sehr stark bewegen und aus dem Gleichgewicht bringen, ist es Zeit die Notbremse zu ziehen und sich Unterstützung zu holen.