

## Ankommen bei uns in Brandenburg Regionalkonferenzen 2016

Eine Dokumentation der Arbeiterwohlfahrt in Brandenburg

---

### Basiswissen Traumatologie

**Frauke Petras** Diplom-Psychologin, Systemische Therapeutin, Sexualtherapeutin, Traumatologin, Psychotherapeutische Praxis

Der Vortrag „Basiswissen Traumatologie für die Beratung Geflüchteter“ widmete sich zunächst einer Klärung des Begriffes „Trauma“ im Kontext von Traumatherapie und -beratung. Die Referentin griff dabei auf den Trauma-Begriff aus dem internationalen Klassifikationssystem für Erkrankungen (ICD-10) zurück und legte dar, dass von Trauma immer dann die Rede ist, wenn eine Person einem belastenden Ereignis oder einer Situation mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß ausgesetzt ist, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde.

Die Situation Geflüchteter wurde in Hinblick auf ihr Potenzial an Trauma-Situationen reflektiert. Zugleich wurde darauf hingewiesen, dass ein Trauma nicht zwangsläufig Traumatisierung nach sich zieht. Das subjektive Erleben und der Einfluss von Schutz- oder Risikofaktoren entscheiden, ob ein Trauma tatsächlich zu Traumatisierung führt. Studienergebnisse legen nahe, dass 25 bis 50% der Geflüchteten unter Symptomen Posttraumatischer Belastungsstörungen leiden und damit definitiv als traumatisiert anzusehen sind.

Die Referentin veranschaulichte, was bei Traumatisierung im Gehirn passiert. Dies bildete die Basis für ein Verständnis der im Kontext von Traumatisierung auftretenden Symptome, die anhand von Beispielen veranschaulicht wurden. Drei Symptomgruppen wurden unterschieden. Es zeigt sich zum einen eine Übererregung, die sich in Schlafstörungen, Überaktivität, Schreckhaftigkeit, Angst und Aggressionen äußern kann. Andererseits treten Symptome der Vermeidung auf, die sich in Form von Gleichgültigkeit, Rückzug und Depression niederschlägt. Des Weiteren zeigen Traumatisierte Symptome des sogenannten Wiedererlebens. Diese finden ihren Ausdruck sehr oft in Schmerzen und in Alpträumen, aber auch in sogenannten Flashbacks, d.h. in unwillkürlichen Erinnerungen die zum Teil so stark sind, dass die Person die Erfahrung wieder durchlebt, unfähig; sie als Erinnerung zu erkennen.

Aus dem Publikum kamen zahlreiche Fragen und Schilderungen, die für sich noch einmal belegten, in welchem Ausmaß Helfer\_innen mit traumatisierten Menschen konfrontiert sind: in Unterkünften für

Geflüchtete, in Schulen, in Kindergärten, in Beratungsstellen, beim Übersetzen, bei der Prozessbegleitung im Asylverfahren.

Aufbauend auf einem Verständnis der Symptomatik wurden Hinweise für den Umgang mit Traumatisierten abgeleitet. Der Fokus der Maßnahmen liegt dabei auf der Stabilisierung und Normalisierung und der Arbeit mit den individuellen Ressourcen der von Traumatisierung Betroffenen. Auch wurde deutlich, dass mit einfachen Mitteln bereits Stabilität zu vermitteln ist. So zum Beispiel durch Fokussierung auf das Hier und Jetzt, oder auf das Ausatmen. Es entspann sich ein reger Austausch, der sich an dem breiten Spektrum der Praxiserfahrungen des Publikums ausrichtete. Für Beratungskontext, Betreuung, Begleitung und Erziehung und nicht zuletzt Verwaltung ergaben sich ganz handfeste Handlungsempfehlungen.

Der Erfahrungsaustausch wurde von beiden Seiten – Referentin wie Publikum – als große Bereicherung erlebt. Auch wurde deutlich, dass es gegenwärtig einen großen Bedarf an Fachleuten und Strukturen zur Begleitung und Behandlung Traumatisierter im Land Brandenburg gibt (angeleitete Gesprächsgruppen, Dolmetscher\_innen, Beratungsstellen mit Schwerpunkt Traumatologie, Traumatherapeut\_innen, Therapieeinrichtungen mit traumatologischem Schwerpunkt). Der Vortrag endete mit einem Kernthema innerhalb der Traumatologie, der sogenannten Selbstfürsorge. Unter diesem Begriff werden Maßnahmen zusammengefasst, die dazu dienen, das eigene Wohlbefinden herzustellen und zu halten. Nachdem sich die Sinnhaftigkeit dieser Thematik im Verlauf von Vortrag und Dialog nahezu von selbst erschlossen hatte, wurden konkrete Möglichkeiten von Selbstfürsorge benannt und im anschließenden Praxisteil eingeübt. Dabei zeigte sich, in welchem Maße die Zuhörer\_innen bereits über eine Vielzahl an Ressourcen hinsichtlich der Selbstfürsorge verfügten. Die Vielfalt an vorhandenen Ressourcen wurde mit Moderationskarten an Metaplanwänden veranschaulicht. Entspannungsübungen wurden in diesem Kontext als eine praktikable und sehr effektive Methode der (Wieder-) Herstellung des inneren Gleichgewichts vorgestellt. Anhand von Imaginationsübungen zeigte die Referentin, wie Methoden der bewussten Aufmerksamkeitslenkung in kurzer Zeit einen Zustand tiefer Entspannung herbeiführen können.