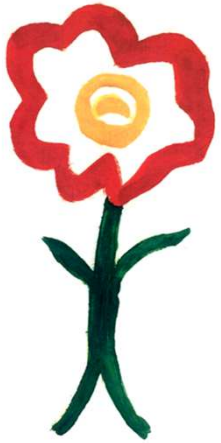
WJT Tübingen 28.4.22

Traumabewältigung, Alltag und Perspektiven im Leben junger Menschen mit Fluchterfahrung



Andreas Mattenschlager

Psychologische Familien- und Lebensberatungsstelle
Caritas Ulm-Alb-Donau

Not sehen und handeln.
Caritas

Übersicht

- Vorstellung des Projektes und der PFL Caritas, Ulm-Alb-Donau
- Situation geflüchteter Kinder und Jugendlicher
- Trauma, Traumafolgestörungen
- Unterstützung traumatisierter geflüchteter Kinder und Jugendlicher
- Bedeutung der Erziehungsberatung in der Versorgung von geflüchteten Kinder / Jugendlichen
- Fragen / Austausch

Vorstellung des Angebots

Caritas
Ulm

„Psychotherapeutische Unterstützung für traumatisierte Flüchtlingskinder und unbegleitete minderjährige Flüchtlinge“

Psychologische Familien- und Lebensberatung
Caritas Ulm

Psychotherapeutische Unterstützung für traumatisierte Flüchtlingskinder und unbegleitete minderjährige Flüchtlinge

Ein Projekt der Psychologischen Familien- und Lebensberatung

Not sehen und handeln.
Caritas
caritas

Konzept des Angebots für geflüchtete Kinder und Jugendliche

- Einzelfallhilfe: Diagnostik, Therapie, Beratung. Arbeit mit Bezugspersonen, ggf. Stellungnahmen. Wichtig: Beziehungsorientiert, kultursensibel und dolmetschergestützt.

ABER: Unsichtbares Leiden bei geflüchteten Kindern und Jugendlichen

Kinder aus Flüchtlingsfamilien laufen oft nebenher.

Sie gelten in den Familien als stark, gesund und haben häufig nur einen Auftrag:

Hier in Deutschland „etwas zu werden“.

Eltern und professionelle Helfer übersehen häufig das Leiden und die psychische Belastungen der Kinder.

Außerdem: Misstrauen gegenüber Institutionen, Sprachbarriere, kulturelle Hemmnisse, …

Konzept des Therapieangebots für geflüchtete Kinder und Jugendliche

- Einzelfallhilfe: Diagnostik, Therapie, Beratung. Arbeit mit Bezugspersonen, ggf. Stellungnahmen. Wichtig: Beziehungsorientiert, kultursensibel und dolmetschergestützt.

Deshalb:

- Aufsuchende therapeutische Arbeit

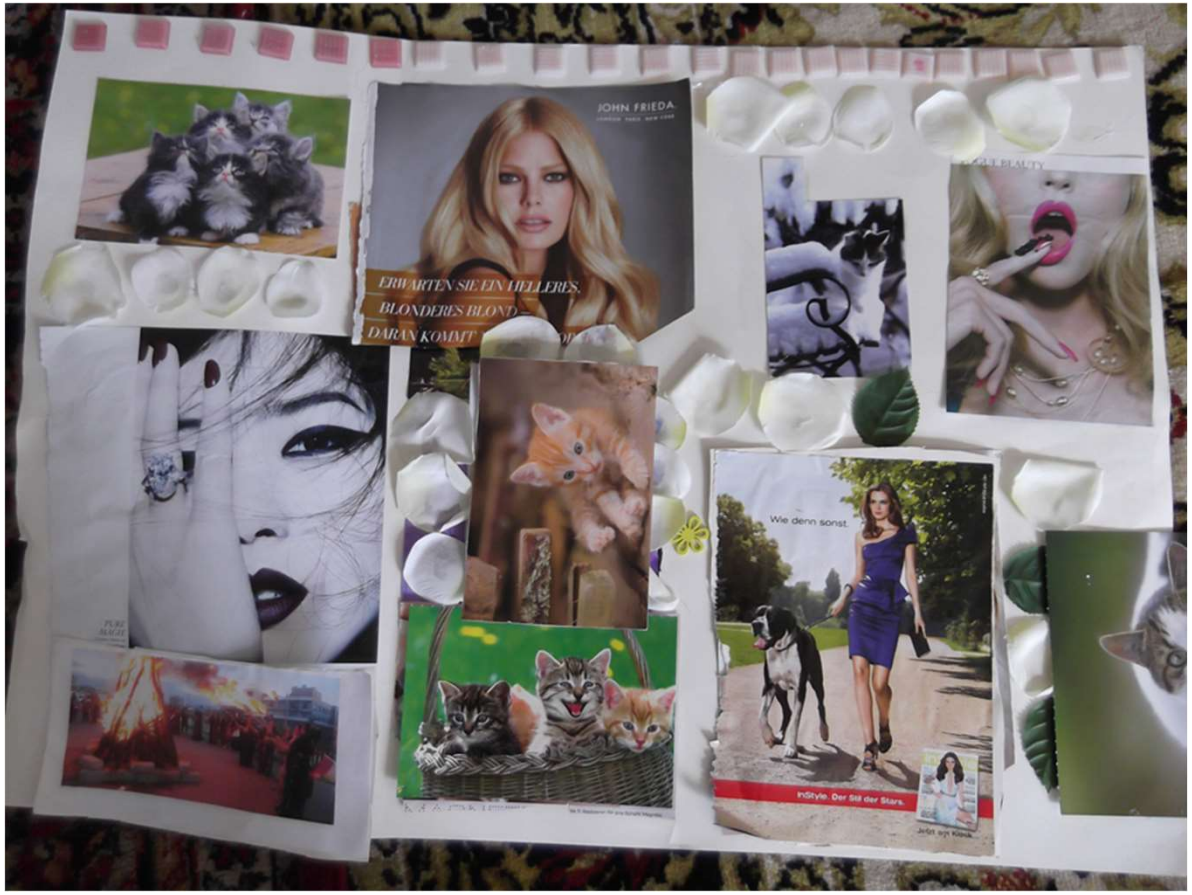
Aufsuchende Arbeit in Unterkünften

Not sehen und handeln.
Caritas

Offenes Atelier

Not sehen und handeln.
Caritas

Schulprojekte



Collage aus einem Schulprojekt

Not sehen und handeln.
Caritas

Konzept des Therapieangebots für geflüchtete Kinder und Jugendliche

- Einzelfallhilfe: Diagnostik, Therapie, Beratung. Arbeit mit Bezugspersonen, ggf. Stellungnahmen. Wichtig: Beziehungsorientiert, kultursensibel und dolmetschergestützt.
- Aufsuchende therapeutische Arbeit
- Gruppenangebote (z.B. Kunsttherapie, Psychodrama-Gruppen, Echt-Stark!, Moving On)
- Vernetzungsarbeit
- Unterstützung von Fachpersonal und Ehrenamtlichen
- Öffentlichkeitsarbeit

Not sehen und handeln.
Caritas
caritas

Ausstellung

Die Roll-Up Ausstellung kann bei uns ausgeliehen werden.

Einen Katalog der Ausstellung können Sie gerne über uns beziehen:

Tel.: 0731-40342160
pfl@caritas-ulm-alb-donau.de

Die verschiedenen Belastungsebenen der Kinder

- als Migrantenkinder
- als Flüchtlingskinder
- eigene traumatische Erlebnisse oder extrem belastenden Situationen ausgesetzt
- als Kinder psychisch kranker Eltern
- bei unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen kommt noch der frühe Verlust beider Elternteile hinzu

Flucht und psychische Gesundheit

Jugendliche:

- Mehrzahl der UMA (bis zu 97%) hat traumatische Erfahrungen; häufig Kriegserfahrungen

- Prävalenz für PTBS:

  20-30%

Witt et al., 2015

Flucht und psychische Gesundheit

- Prävalenz psychischer Störungen: 42-56% (Jugendliche)
  - Prävalenz Depression: 9%-44%
  - Prävalenz Angst: 18%-38%
  - Prävalenz externalisierender Störungsbilder: 2-5% (weniger als in der Allgemeinbevölkerung)

- Alltägliche Stressoren im Gastland haben eine bedeutende Rolle für Aufrechterhaltung der psychischen Belastung.

- Resilienz (kein psychiatr. Störungsbild): 44%-58%

Witt et al., 2015

Not sehen und handeln.
Caritas
caritas

Geschichte der Steinpalme

http://partisch-roehling.de/de/Buecher.php?id=597

„Gib es auf“, sagte sich die kleine Palme, „es ist zu schwer. Es ist dein Schicksal, so früh zu sterben. Füge dich! Lass dich selber los. Der Stein ist zu schwer.“
Aber da war eine andere Stimme, die sagte: „Nein, nichts ist zu schwer. Du musst es nur versuchen, du musst es tun.“
„Wie soll ich es tun?“ fragte die Palme. „Der Wind kann mir nicht helfen. Ich stehe alleine in meiner Schwachheit. Ich kann den Stein nicht abwerfen.“
„Du musst ihn nicht abwerfen“, sagte wieder die andere Stimme. „Du musst die Last des Steines annehmen. Dann wirst du erleben, wie deine Kräfte wachsen.“

Pet Partisch

Was ist ein Trauma?

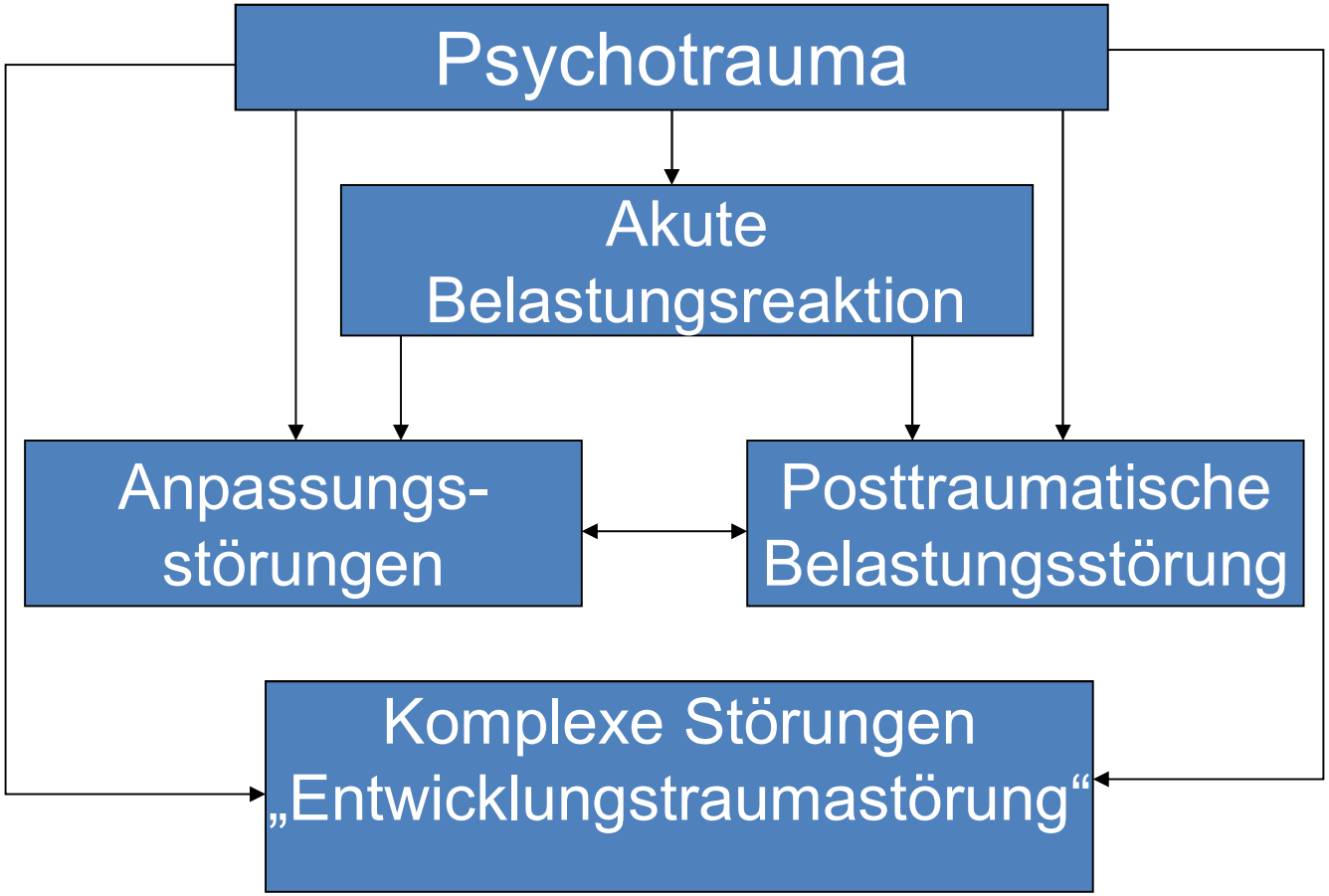
- Ereignis mit massiver Bedrohung (direkt/beobachtet/Bezugspersonen/erfahren)
- Objektiv: tatsächliche Lebensgefahr oder die Gefahr einer sehr ernsthaften Verletzung
- Subjektiv: Person verspürt dabei große Angst, Hilflosigkeit, Entsetzen. Sie ist sich des Schreckens der Situation bewusst
- „Post-traumatisch" bedeutet „nach einer Verletzung".
- Fischer & Riedesser: Vitale Diskrepanz zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und individuellen Bewältigungsmöglichkeiten. Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe. Bewirkt eine dauerhafte Erschütterung des Selbst- und Weltbildes

Reaktionen

1. Überwältigung durch die Situation und Misslingen mit grundlegenden Stressreaktionsmustern (Flucht, Kampf, Einfrieren/Starr-Sein) erfolgreich zu reagieren
2. Dauerhafte Erschütterung des Selbst- und Weltbildes

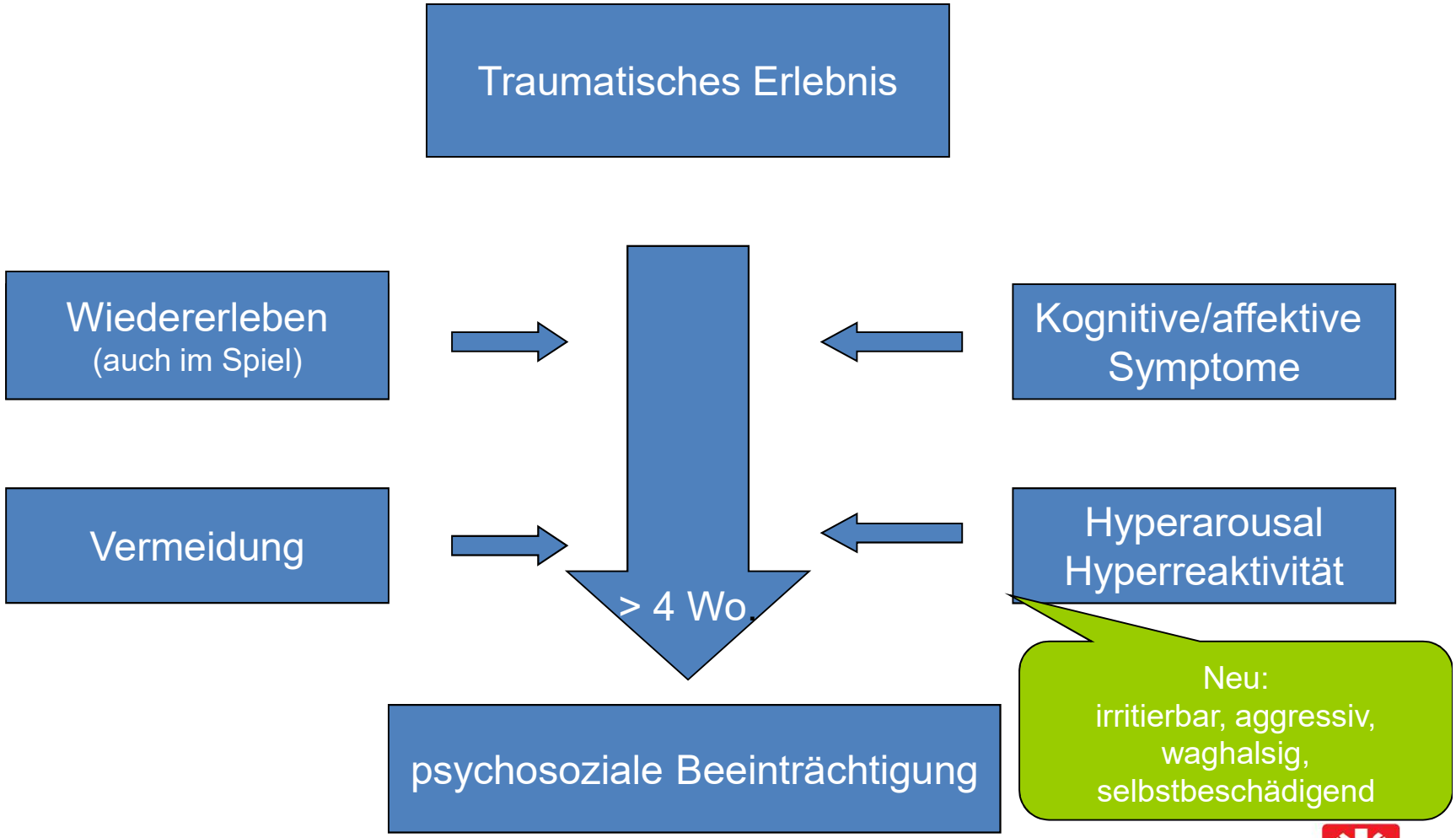
- Grundlegendes Gefühl von Sicherheit zutiefst erschüttert, dauerhaftes Erleben von Bedrohung
- Hilflosigkeit, Ohnmacht, Kontrollverlust statt Kontrolle
- Schuld und Scham statt angemessener Verantwortung
- Selbstkritik und Abwertung statt Selbstakzeptanz
- Blockade der kindlichen Grundbedürfnisse nach Kontrolle, Selbstschutz und Unlustvermeidung (Grawe)

Traumafolgestörungen



Not sehen und handeln.
Caritas

DSM V: Diagnostische Kriterien der PTBS



www.dsm5.org/ProposedRevisions/Pages/proposedrevision.aspx?rid=165#

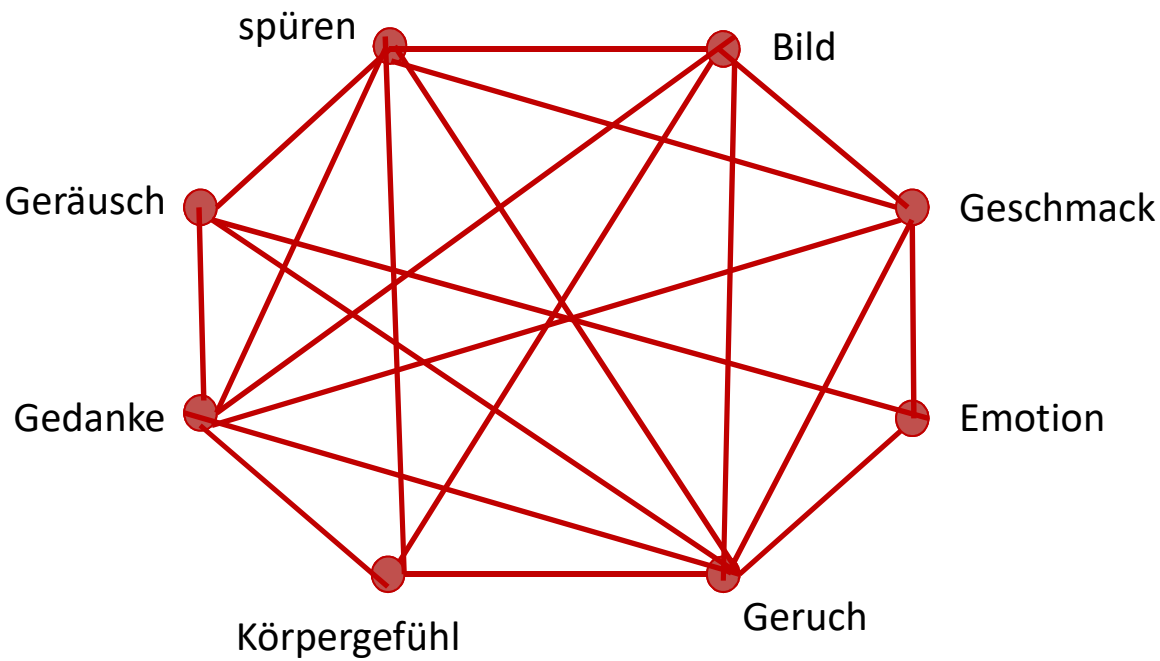
Not sehen und handeln.
Caritas

Pathogenese (Fröhlich-Gildhoff)

- Speicherung und Informationsverarbeitung im Gehirn sind dysfunktional
- Keine Einordnung in einen Raum-Zeit-Kontext
- Speicherung im „Furchtnetzwerk“ der Amygdala als sensorisch zersplitterte „Rohdaten“. Aktivierung durch Trigger führt zu Erleben im Hier und Jetzt.
- Gestörte Fähigkeit zur Emotionsregulation, weil der mediale präfrontale Cortex nicht mehr beteiligt ist
- Überlebensstrategie während der Traumatisierung = Trennung von Wahrnehmungs- und Gedächtnisinhalten = Dissoziation

Defragementierte Speicherung

- Speicherung im „Furchtnetzwerk“ der Amygdala als sensorisch zersplitterte „Rohdaten“. Aktivierung durch Trigger führt zu Erleben im Hier und Jetzt.



Ehlers (1999)

Not sehen und handeln.
Caritas
caritas

Aber:
nicht jede Belastung macht krank!

- Auch schwere, existentiell bedrohliche Ereignisse können bewältigt werden!
- 70-80% aller eine Krebserkrankung überlebenden Kinder und Jugendlichen sind psychisch unauffällig
- 80-90% aller minderjährigen Unfallopfer haben keine längeren seelischen Probleme
- „Unverwundbare“ Kinder können schwerste langjährige Misshandlungen und Vernachlässigung oder Kriegs- und Flüchtlingserfahrungen überstehen und psychisch gesund bleiben

Erklär-Film Notfallprogramm – auch auf arabisch und farsi

Quelle: YouTube, Hannes Kolar

Not sehen und handeln.
Caritas

Phasen der Traumabehandlung

1) Stabilisierung

- Psychoedukation (Informationen zum Erlebten)
- Techniken zur Stressregulation (z.B. Atemübungen)
- Distanzierungstechniken (z.B. Bildschirmtechnik – auch in Variationen)
- Imaginationsübungen
- ressourcenorientiertes Arbeiten (Sport, Lesen, Stricken etc.)
- Schaffen von möglichst umfassender äußerer Sicherheit (Problem der häufig noch offenen Asylentscheidung bzw. drohenden Abschiebung)

Haenel, F. (2011); Karameros, A., & Sack, M. (2013)

Phasen der Traumabehandlung

2) Trauma-Exposition

- Früher: "Katharsis" (Reinigung) durch intensive und heftige "Abreaktion“
- nur für einen Teil der Patienten hilfreich
- überwiegend die stabileren Traumatisierten

DESHALB:

- Heute: Trauma-Exposition so schonend wie möglich
- Wirkmechanismus: Synthese der "fraktioniert" abgespeicherten Erinnerungen, beibehalten der Kontrolle

Haenel, F. (2011); Karameros, A., & Sack, M. (2013)

Phasen der Traumabehandlung

3) Integrationsphase

- Daseinsfreude und zukünftige Lebensgestaltung sollen wieder möglich werden (Ausbildung- und Berufsmöglichkeiten)
- Bewältigungsstrategien und soziale Fähigkeiten trainieren
- Selbstfürsorge und Ressourcen stärken
- Rückfälle vorbeugen

Dixius & Möhler (2016); Haenel, F. (2011); Karameros, A., & Sack, M. (2013)

Beispiel: Kind, 9 Jahre aus Syrien

Not sehen und handeln.
Caritas

Beispiel: Kind, 9 Jahre aus Syrien

Not sehen und handeln.
Caritas

Beispiel: Kind, 9 Jahre aus Syrien

Not sehen und handeln.
Caritas

Beispiel: Kind, 9 Jahre aus Syrien

Not sehen und handeln.
Caritas

Resilienz

Die Fähigkeit, sich angesichts andauernder Belastungen, Traumata, Tragödien, Bedrohung oder andauerndem Stress anzupassen und wieder zu erholen.

American Psychological Association, 2014, S.1

Umgangssprachlich ist gemeint: „wieder auf die Beine kommen“ nach schlimmen Erlebnissen

APA (2014)

Vier Grundbedürfnisse nach Grawe

- Bedürfnis nach sicheren Bindungen
- Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz
- Selbstwirksamkeit
- Lustgewinn / Unlustvermeidung

Annäherungsschemata dienen dabei der Erfüllung dieser Bedürfnisse

Vermeidungsschemata, dienen der Verhinderung von Enttäuschungen im Bezug auf die Bedürfnisse

Vier Grundbedürfnisse nach Klaus Grawe

- Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz

Vier Grundbedürfnisse nach Klaus Grawe

- Lustgewinn / Unlustvermeidung

Vier Grundbedürfnisse nach Klaus Grawe

- Bedürfnis nach sicheren Bindungen

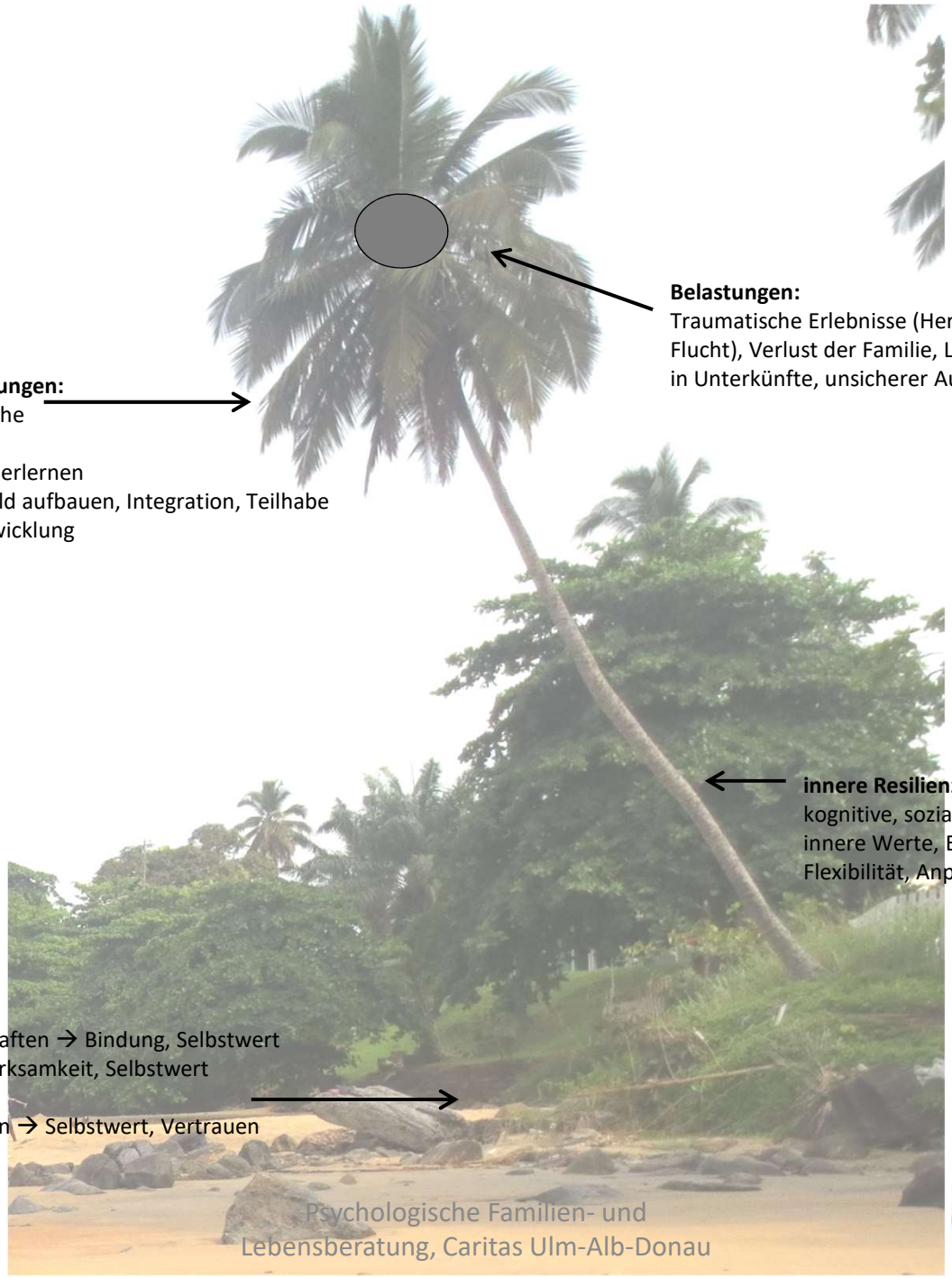
Vier Grundbedürfnisse nach Klaus Grawe

- Selbstwirksamkeit

Ich HABE, ich BIN, ich KANN

- Ich HABE Menschen, die mich gern haben und mir helfen.
- Ich BIN eine liebenswerte Person und respektvoll mir und anderen gegenüber.
- Ich KANN Wege finden, Probleme zu lösen und mich selbst zu steuern.

Prof. Birgit Daniel, Resilienz- Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft (S. 81)



Belastungen:
Traumatische Erlebnisse (Herkunftsland, Flucht), Verlust der Familie, Lebensumstände in Unterkünfte, unsicherer Aufenthaltsstatus

Herausforderungen:
Wohnungssuche
Bildung
neue Sprache erlernen
Soziales Umfeld aufbauen, Integration, Teilhabe
Identitätsentwicklung

innere Resilienzfaktoren
kognitive, soziale, sprachliche Fähigkeiten
innere Werte, Einstellungen
Flexibilität, Anpassungsfähigkeit

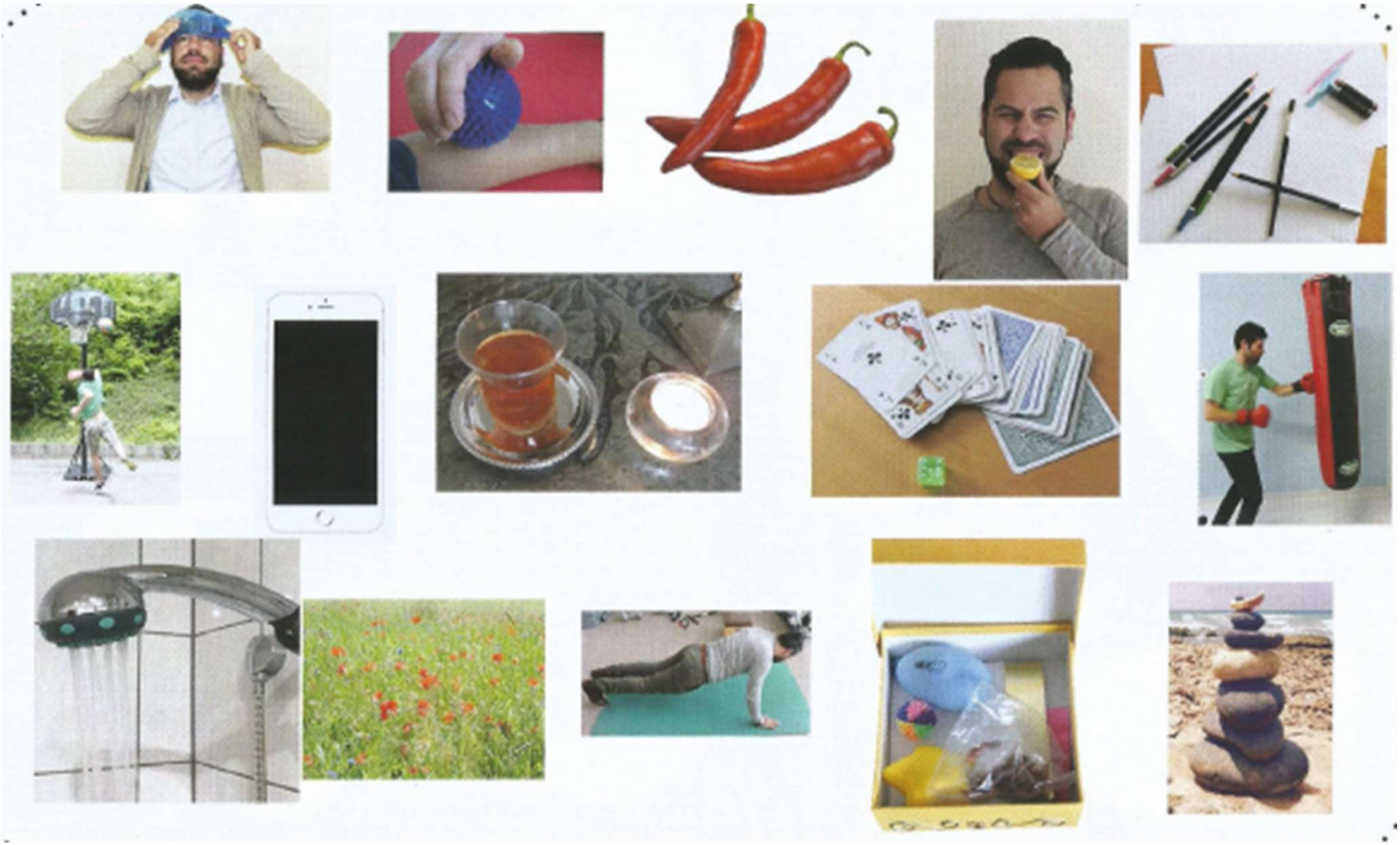
äußere Resilienzfaktoren
Soziales Netzwerk, Freundschaften → Bindung, Selbstwert
Ausbildung, Beruf → Selbstwirksamkeit, Selbstwert
Hobbys → Lust, Freude
Offenheit, Akzeptanz, Zugehen → Selbstwert, Vertrauen

Not sehen und handeln.
Caritas

„Notfallkoffer“
bei Flashbacks(1)

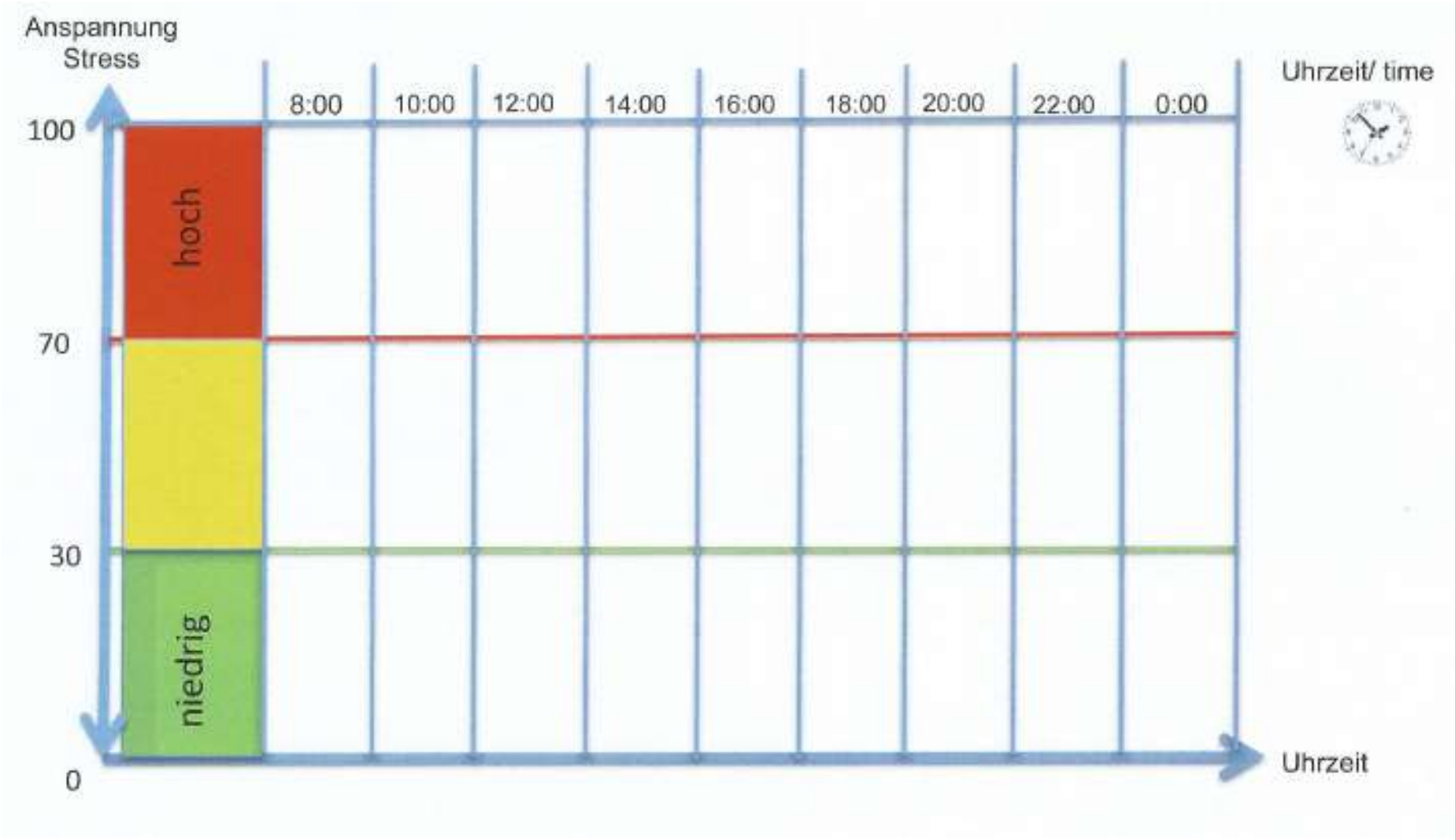
1. <u>Zurückholen in die Realität:</u>
   Starke Reize, Sicherheit vermitteln

2. <u>Stress / Anspannung reduzieren, Beruhigung</u>



START-Stress-Traumasymptoms-Arousal-Regulation-Treatment (Dixius, A. & Möhler, E. 2016)

Not sehen und handeln.
Caritas



START-Stress-Traumasymptoms-Arousal-Regulation-Treatment (Dixius, A. & Möhler, E. 2016)

Not sehen und handeln.
Caritas

START-Stress-Traumasymptoms-Arousal-Regulation-Treatment (Dixius, A. & Möhler, E. 2016)

Bedeutung der Erziehungsberatung in der Versorgung von geflüchteten Kinder / Jugendlichen

Plädoyer für EBs

- Ambulante Versorgung im Gesundheitssystem erst nach einigen Jahren möglich
- EBs haben Kompetenzen im Umgang mit traumatisierten Kindern
- (Multiprofessionelle) Teams
- Beginn eines Prozesses oft sehr „holprig“
- Vernetzung! (Jugendämter, Integrationsmanagement, Schulen / KiTas, Ehrenamtliche, Therapie, Sucht, …)
- Sozialräumliches Arbeiten
- Elternarbeit
- Gruppenangebote

Bedeutung der Erziehungsberatung in der Versorgung von geflüchteten Kinder / Jugendlichen

Zusätzliche Anforderungen für EBs

- Zusätzliche finanzielle / zeitliche Ressourcen
- Dolmetscher
- Zugehende Angebote
- Spezialisierte Supervision
- Kulturelle Offenheit
- Ggf. Bereitschaft und Qualifikation für Stellungnahmen

Bedeutung der Erziehungsberatung in der Versorgung von geflüchteten Kinder / Jugendlichen

Besonderheiten in der Arbeit mit geflüchteten Kindern / Jugendlichen und deren Familien

- Aufenthalt bestimmt viele Belastungen
- Auch Aufträge aus dem Kontext Sozialarbeit
- Clearing-Funktion evtl. noch ausgeprägter
- Komplizierter Weiterverweisungskontext
- Kultur: Familienbilder / Erziehungsvorstellungen
- Herkunftsland verändert oft die Themen
- Religion oft wichtiger Aspekt auch für Beratungen

- Fragen / Diskussion / Austausch

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Not sehen und handeln.
Caritas

- Broschüre: www.bptk.de. Ratgeber für Flüchtlingseltern. Wie helfe ich meinem traumatisierten Kind? (verschiedene Sprachen)