

Als Helfer*in in der Arbeit mit Geflüchteten aus der Ukraine



- Online-Vortrag für Ehrenamtliche
 - Maria Heller
- Trauma Hilfe Zentrum München e.V.
 - 23.03.2022

1

Überblick

- Aktuelle Situation – Unterschiede zu 2015
- Ukraine – was wissen wir darüber?
- Situation der Geflüchteten und ihrer Kinder
- Wie wirkt sich das Erlebte aus?
- Was können die Geflüchteten brauchen und was nicht?
- Was brauchen die Helfer?

copyright Maria Heller

2

Aktuelle Situation

- Seit 24. Februar 2022 führt Russland einen Angriffskrieg gegen die Ukraine.
- Bis 15. März haben bereits 3 Mio. Menschen die Ukraine Richtung Westen verlassen.
- Täglich kommen weitere Geflüchtete aus der Ukraine bei uns an.
- Es sind überwiegend Frauen und Kinder – Männer zwischen 18 und 60 Jahren dürfen nicht mehr ausreisen.

copyright Maria Heller

3

Was ist anders im Vergleich zu 2015

- Plötzlicher Krieg ganz in unserer Nähe (vor der Haustür)
- die Menschen kommen direkt aus den umkämpften Gebieten
- überwiegend Frauen und Kinder
- geringere kulturelle und religiöse Unterschiede
- Kurze, schnelle Fluchtwege
- große Solidarität, auch international
- keine Aufenthaltsprobleme (Asylverfahren, Arbeitserlaubnis, Sozialversicherung, Aufenthaltsort)
- Hoffnung auf beiden Seiten, dass es nur vorübergehend ist und die Menschen bald wieder zurückkönnen.

copyright Maria Heller

4

Diskriminierung der Geflüchteten aus anderen Ländern

- Abschottung an den Außengrenzen der EU (Griechenland, Belarus)
- Langwierige Asylverfahren und die damit verbundene Angst der Abschiebung bleiben den Geflüchteten aus der Ukraine erspart.
- Teilweise werden Geflüchtete aus anderen Ländern in schlechtere Unterkünfte umgesiedelt, um Platz zu schaffen für die Neuankommenden

copyright Maria Heller

5

Ukraine – was wissen wir darüber?

copyright Maria Heller

6

Ukraine - ein paar Schlaglichter

- 44 Mio. Einwohner – 4x so groß wie Deutschland
- Während des 2. Weltkriegs 8 Mio. Tote (davon 1,6 Mio. Juden) und 2,4 Mio. verschleppte Zwangsarbeiter/innen
- Von 1917 bis 1991 Teil der Sowjetunion
- 1991 staatliche Unabhängigkeit nach Auflösung der Sowjetunion
- 1994 Budapester Memorandum: Atomare Abrüstung und Zusage von USA, Russland und GB, territoriale und politische Unabhängigkeit und keine militärische Besetzung
- 2004 **Orange Revolution**: Proteste wegen Wahlfälschung und Korruption
- 2010 Janukowitsch als russlandfreundlicher Präsident
- 2013/2014 **Revolution der Würde** mit Absetzung von Janukowitsch
- Frühjahr 2014 Annexion der Halbinsel Krim durch Russland (1954 schenkte Chruschtschow die Halbinsel der damaligen Sowjetrepublik Ukraine)
- 2015 Minsker Friedensverhandlungen (ohne Ergebnis)
- 2019 Selenskyi wird Präsident

copyright Maria Heller

7

In welcher Situation sind die Geflüchteten, die jetzt ankommen?

- Plötzliche Veränderung der Lebenssituation
- Gefühl der Sicherheit ist verloren gegangen
- Große Bedrohung und existenzielle Gefahr
- Zerstörung der Lebensräume
- Alles hinter sich lassen – schnelles Verlassen der vertrauten Heimat
- Kaum Abschied nehmen können
- Trennung von Lebenspartner und Familienmitgliedern, die nicht mitkommen können und von Haustieren
- Bangen um den ungewissen Verbleib der zurückgebliebenen Männer, Väter, Brüder, Freunde
- Fremde Sprache, unbekannte Strukturen

copyright Maria Heller

8

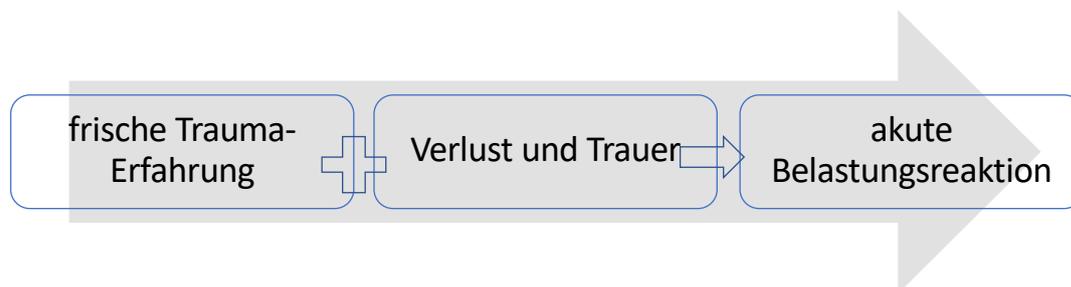
In welcher Situation sind die geflüchteten Kinder?

- Sie können sich nicht richtig verständigen.
- Sie fühlen sich meist nicht in Sicherheit, erleben sich als schutzlos.
- Sie vermissen den Vater/Opa/Bruder....
- Sie fühlen sich vielleicht schuldig, weil sie gehen durften und der Vater nicht
- Sie dürfen niemanden belasten und müssen funktionieren
- Sie möchten die Mutter trösten
- Sie übernehmen Rollen von Erwachsenen (Parentifizierung, weil sie die Mutter als schwach erleben)
- Sie haben viele Verluste (Großfamilie, Freunde, Heimat)

copyright Maria Heller

9

Wie wirkt sich das Erlebte auf die psychische Befindlichkeit aus?



Trauma ist definiert als große Diskrepanz zwischen einer bedrohlichen Situation und den individuellen Möglichkeiten der Bewältigung

- Es erzeugt Dauerstress und Gefühl der Hilflosigkeit und Ohnmacht
- Es erschüttert Welt- und Selbstverständnis

(angelehnt an die Definition von Fischer und Riedesser)

copyright Maria Heller

10

Was passiert beim Trauma im Körper?

In Bedrohungssituationen übernimmt unser autonomes Nervensystem die Führung und schätzt ein

Gefährlich

Reaktion ist Kampf oder Flucht,
Sympatikus mobilisiert den
ganzen Körper

Lebensbedrohlich

Erstarrung, Betäubung, Dissoziation
dorsaler Vagus unterdrückt
metabolische Aktivitäten

Der Körper wird mit Stresshormonen geflutet.

Die Reaktion hält zunächst an, auch wenn die Gefahr vorbei ist

copyright Maria Heller

11

Risikofaktoren für die Chronifizierung der Belastungssymptome nach Traumata

- durch Menschen verursacht
- Häufigkeit o/u Dauer
- Überraschung
- Alter des Opfers
- mangelnde soziale Unterstützung
- Zugehörigkeit zu einer Randgruppe
- traumatische Vorerfahrungen

Verschiedene Studien bisher ergaben: Ca. 50% von Kriegs-, und Vertreibungsoptionen entwickeln eine posttraumatische Belastungsstörung, die professionell behandelt werden sollte.

Bei traumatischen Vorerfahrungen, wie z. B. bei Binnenflüchtlinge, erhöht sich das Risiko einer Chronifizierung der Symptome

copyright Maria Heller

12

Reaktionen von Säuglingen und Kleinkindern nach Traumatisierung

- Unruhe
- Weinen, Wimmern, vor allem, wenn vertraute Personen nicht in der Nähe
- Nicht richtig trinken, essen wollen
- Schlafschwierigkeiten, Schreien im Schlaf ohne wach zu werden
- Kinder klammern sehr an Eltern o. vertrauten Personen
- Schreien, wenn fremde Person das Kind anschaut oder anspricht
- Starr und steif werden oder zittern

copyright Maria Heller

15

Mögliche Traumafolgesymptome bei Kindern

Intrusionen	Alpträume, Schlafstörungen, Reinszenierungen im Spiel oder beim Malen
Vermeidung	Einengung des Spielverhaltens, weniger Explorationswunsch, sozialer Rückzug, scheu, zurückgezogen, Dissoziation
Hyperarousal	Impulskontrollprobleme, erhöhte Aggressionsbereitschaft, Unruhe und Konzentrationsprobleme, Lernprobleme
Regression	Einnässen, Entwicklungsverzögerungen, Ängste und Gefühl von Hilflosigkeit, Klammern an Eltern
Somatisierung	Kopfweg, Bauchweh... , sonst. körperliche Beschwerden

copyright Maria Heller

16

Was können die Geflüchteten jetzt brauchen?

trauma informed care (Fallot)

Die 6 grundsätzlichen traumasensiblen Haltungen:

- Sicherheit
- Vertrauen (Wahrhaftigkeit)
- Wertschätzung
- Wahlmöglichkeiten
- Mitarbeit
- Selbstwirksamkeit

copyright Maria Heller

17

Was können die Geflüchteten jetzt konkret brauchen?

- Das Gefühl, willkommen zu sein
- Sicherheit in der Unterbringung, Rückzugsmöglichkeiten
- Bedarfsgerechte Unterstützung bei der Bewältigung von Alltagssituationen
- Eigenständigkeit, die unterstützt und gefördert wird
- Wertschätzung und Wohlwollen, auch Interesse an den Unterschieden
- Den schrecklichen Erfahrungen etwas Positives entgegensetzen

copyright Maria Heller

18

Was können die geflüchteten Kinder jetzt brauchen?

- Gefühl von Sicherheit in der Wohnumgebung
- Wohlwollende Begleitung
- Viel Bewegungsmöglichkeiten
- Ressourcenstärkende Aktivitäten wie Musik selber machen, Malen und Zeichnen, mit Material spielen
- Anregungen, die den Explorationswunsch wecken, z. B. die neue Stadt erkunden
- Kontakt zu Gleichaltrigen und Integrationsmöglichkeiten z. B. Fußball, Chor, Tanzgruppen, Sportvereine.....

copyright Maria Heller

19

Was sollten wir vermeiden und berücksichtigen?

Keine ausführlichen Traumaschilderungen provozieren

- keine Details erfragen
- bei Anstieg der Anspannung Schilderungen vielleicht sogar stoppen
- Themenwechsel, Ablenken
- sich nicht als Hilfstherapeut betrachten

Zuverlässigkeit und Vertraulichkeit

- Zusagen einhalten
- Bedürfnis nach Vertraulichkeit achten

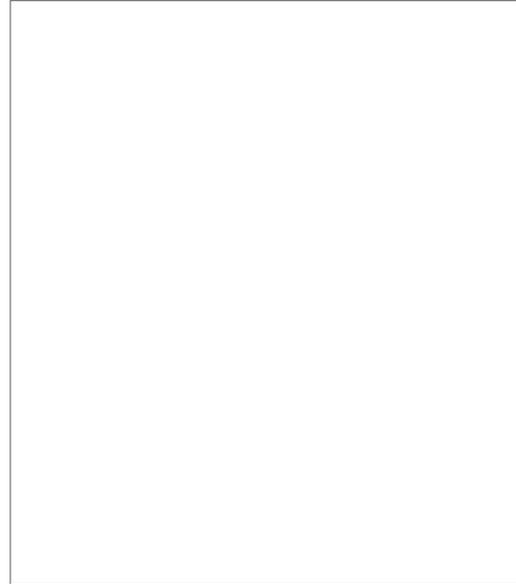
Tipp: Von Refugio gibt es zwei Videos in ukrainischer Sprache für die Eltern und die Kinder mit Anregungen zum Entspannen und Beruhigen auf YouTube. Einfach in Google eingeben www.refugio-muenchen.de

copyright Maria Heller

20

Was brauchen die Helfer?

- Das richtige Maß an Engagement
- Eine langen Atem und Ausdauer
- Rückendeckung und Unterstützung



copyright Maria Heller

21

Es kommt auf dich an,
aber es hängt nicht von dir ab.

Man kann nur helfen, wenn man selbst gut für sich sorgt!

22

Selbstschutz der Helfer

Begleitung von akut traumatisierten Menschen ist eine besondere Herausforderung für die Helfer:

- Gefahr von Übertragung der Ohnmachts- und Hilflosigkeitsgefühlen (sekundäre Traumatisierung)
- Konfrontation mit möglichen eigenen traumatischen Erfahrungen oder den Flucht- und Vertreibungs-Erlebnissen der Eltern/Großeltern. Dies würde eine eigene Auseinandersetzung anstoßen.
- Sekundäre Traumatisierung kann sich u. a. äußern durch
 - Mitgefühlerschöpfung,
 - Abstumpfung,
 - Zynismus oder Verzweiflung
 - Aufgeben wollen

copyright Maria Heller

23

Selbstschutz - sich nicht überfordern



zeitlich

Kontinuität ist besser
als sich verausgaben

finanziell

Wecken sie keine
Erwartungen

emotional

Empathische
Abstinenz

copyright Maria Heller

24

Zusammen können wir es stemmen

Hilfe muss auf mehrere Schultern verteilt sein

- Nicht alle agieren
- Vernetzung und Austausch mit anderen Ehrenamtlichen
- Kontakt mit Hilfsorganisationen oder Betreuern
- Unterstützung und Beratung holen
- Anregen von Therapie und gezielter fachlicher Hilfen, wenn nötig

copyright Maria Heller

25

Eigene Resilienz stärken

1. Optimismus trainieren
2. Perspektive wechseln
3. Ansprüche relativieren
4. Akzeptieren von Dingen, die sie nicht ändern können
5. Sich eigene Unzulänglichkeiten zugestehen
6. Sich und die eigenen Schwierigkeiten mit Humor betrachten
7. Ungewissheit einkalkulieren und akzeptieren
8. Entschleunigen
9. Gelassen und besonnen sein
10. Die kleinen schönen Dinge im Alltag bewusst wahrnehmen
11. Dankbar sein

Maria Heller THZM

26

Danke für Ihre Aufmerksamkeit und einen schönen Abend

Maria Heller THZM