

Trauma-sensibler Umgang mit Geflüchteten

Handreichung



Viele Geflüchtete haben nach ihrer Ankunft in Deutschland nur ein sehr kleines soziales Netzwerk und kennen weder das deutsche Gesundheitssystem noch Anlaufstellen. Sie als Vorgesetzte*r oder Kolleg*in sind manchmal die einzige Person außerhalb der Geflüchteten-Community, die Hilfsmöglichkeiten vor Ort kennen könnte. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Hilfe benötigt wird, verweisen Sie im Zweifel an die unten genannten Anlaufstellen.

Was bedeutet Trauma für einen Menschen und wie kann sich das zeigen?

Menschen, die traumatisiert sind, können sich selbst nicht gut einschätzen, kommen manchmal zu spät, vergessen Dinge oder können sich nicht konzentrieren. Einen Teil ihrer Energie müssen sie für die Regulation ihrer Emotionen aufwenden. Bei Erinnerung an das Trauma sind folgende Reaktionen möglich:

- o intensive Gefühle und körperliche Stressreaktionen (Schlafstörungen, starkes Schwitzen)
- o ungewollte Erinnerungen und Wiedererleben, Erinnerungsfetzen, Albträume, Grübeln
- o Vermeidung von allem, was an das Trauma erinnert (Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Gespräche, Orte, Aktivitäten, Situationen und Menschen)
- o Einschränkung der Vitalität und Lebensfreude, Lähmung, Gefühlstauheit, Soziale Isolation
- o Mentale Abwesenheit, Unstrukturiertheit, Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen
- o Veränderung der Wahrnehmung, Entfremdung, innere Leere, Taubheit der Haut oder ganzer Körperteile (evtl. Selbstverletzung als Selbstregulation)
- o Schreckhaftigkeit, Impulsivität, Reizbarkeit, Anspannung, aggressives Verhalten

Bei der Bewältigung eines traumatischen Erlebnisses unterstützen vor allem:

- o ein soziales Netzwerk
- o ein Arbeitsplatz (der als sinnstiftend und Hoffnung gebend erlebt wird)
- o ein Alltag mit Routinen
- o Vorhersehbarkeit und Kontrollierbarkeit

Bitte bedenken Sie: Nicht jede geflüchtete Person ist traumatisiert oder leidet unter einer störenden Folge von Traumata.

Wenn Mitarbeitende entsprechende Merkmale am Arbeitsplatz zeigen, was könnte helfen?

- o Reduzieren Sie Erwartungen: Menschen verhalten sich immer so, wie es für sie sinnvoll ist. Hinter jedem noch so dysfunktionalen Verhalten steht eine positive Absicht.
- o Sehen Sie die Person mit ihren Fähigkeiten und Ressourcen: vermitteln Sie dadurch Sicherheit, Orientierung und Kontrolle.

- Überprüfen Sie Ihre eigene Verfassung: Wenn Sie gegenwärtig zu einem Gespräch in der Lage sind, dann reden Sie, ohne zu bedrängen.
- Akzeptieren Sie, wenn jemand nicht reden will. Bieten Sie an, dass das Gespräch später zu einem anderen Zeitpunkt oder mit einer anderen Person stattfinden kann.
- Sensibilisieren Sie Mitarbeitende im Betrieb und wecken Sie dadurch Verständnis (auch für scheinbar unverständliche Verhaltensweisen).
- Machen Sie Informationen und Kontaktdaten zu Fachstellen allen Mitarbeitenden zugänglich.

Wichtig: Nehmen Sie Ihre Intuition und Ihre eigenen Gefühle ernst. Bei Unwohlsein bzw. Überforderung durch das Gehörte ist professionelle Hilfe ratsam.

Fachliche Beratung: Kristin Draheim

Ausgewählte Anlauf- und Beratungsstellen für Sie und/oder Ihre Mitarbeitenden:

Bundesweit:

- [BZgA: Anlaufstellen für Geflüchtete](#)
- [Psychosoziale Zentren - BAfF-Zentren](#)

Berlin:

- [Zentrum Überleben gGmbH](#)
- [Albatros gGmbH](#)
- [Gesundheitszentrum für Flüchtlinge](#)

Brandenburg:

- [Traumaambulanzen Land Brandenburg](#)
- [KommMIT e.V.](#)
- [Albatros gGmbH](#)
- [Inter Homines e.V.](#)

Haben Sie weitere Fragen? Kontaktieren Sie uns – einfach und unkompliziert:
Tel: 0331-740032-0 | beratung@bea-brandenburg.de | www.bea-brandenburg.de