

## Jeder kann helfen!

### Einige kleine, aber sehr nützliche Dinge, die Sie tun können, um Gesundheit zu erhalten oder Heilung zu fördern:

- + Sie können dem Menschen das Gefühl geben angenommen zu werden, auch wenn er „komische“ Verhaltensweisen zeigt.
- + Wenn schlimme Erinnerungen kommen: Erzählen lassen, ruhig zuhören, Anteilnahme zeigen – nicht nach Details fragen! – eventuell behutsam ablenken.
- + Gelassenheit, das Ausstrahlen von Sicherheit, Freundlichkeit, ein kleines Lächeln, und emotionale Berechenbarkeit ist Balsam für die Seele.
- + Seien Sie konsequent und verlässlich. Tun Sie, was Sie sagen.
- + Geben Sie Hilfestellung und beruhigen, wenn nötig.
- + Gewährleisten Sie Kontinuität der Bezugspersonen.
- + Geben Sie eine verlässliche Alltagsstruktur und das Gefühl von Kontrolle und Wahlmöglichkeiten.
- + Vermitteln Sie Erfolgserlebnisse.
- + Machen Sie auf Möglichkeiten für Sport/Tanz und Bewegung zum Stressabbau aufmerksam. Helfen Sie bei der Kontaktaufnahme.
- + Schaffen Sie Ablenkung (Malen, Musik machen, Kreativität zulassen und fördern).
- + Schaffen Sie Möglichkeiten, positive (innere) Bilder der Zukunft zu entwickeln.

**Es gilt: KEINE Traumatherapie während die Lebenssituation noch unsicher und unklar ist (Übergangswohnheim, Ehemann, Sohn im Kampf). Hier ist die Vermittlung von Stabilisierungstechniken das Mittel der Wahl.**



Dr. Gabriele Angenendt,  
Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin  
[Gabriele.Angenendt@ekg-werne.de](mailto:Gabriele.Angenendt@ekg-werne.de)

© Text: Dr. Gabriele Angenendt  
© Gestaltung: Antje Schäbenthal – Konzept und Design



### Beratungsstelle Hürth

Theresienhöhe 23  
50354 Hürth  
Tel.: 0 22 33 - 37 55 23  
Fax: 0 22 33 - 37 55 38

[beratung.huerth@frauen-forum.biz](mailto:beratung.huerth@frauen-forum.biz)

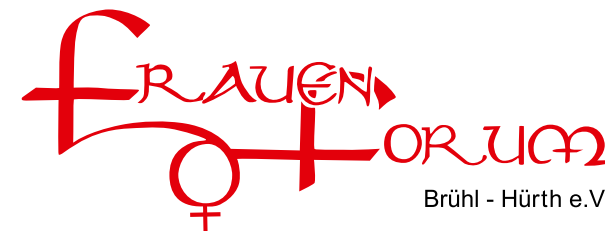
[www.frauen-forum.biz](http://www.frauen-forum.biz)



### Spendenkonto

Volksbank Rhein-Erft Köln eG  
IBAN: DE41 3706 2365 0040 3070 36  
BIC: GENODED1FHH

**Kriegs-Traumata  
gemeinsam bewältigen!  
Jeder kann helfen!**



**Beratungsstelle für Frauen und Mädchen  
in Brühl und Hürth**

## Was Sie über Kriegstraumata wissen sollten:

Ein Trauma ist eine existentielle, lebensbedrohliche und ängstigende Erfahrung, die außerhalb der „normalen“ menschlichen Erfahrungswelt liegt. Es geht einher mit dem Gefühl des Ausgeliefertseins, der Ohnmacht und Gefühlen von Kontrollverlust.

Unter Stress ist unsere Großhirnfunktion durch den Einfluss der Stresshormone stark eingeschränkt – z. B. Gedächtnisfunktionen wie das Speichern und Erinnern von Wissen und Erlebnissen, Lernen.

## Mögliche, traumatische Erlebnisse von Menschen mit Kriegs- und Fluchterfahrung

- + Bedrohung, Körperliche Gewalterfahrung, Folter, Schmerz, Angst
- + Sexuelle Gewalt (Vergewaltigung), Zwangsprostitution
- + Vertreibung, Flucht, Verloren gehen, allein zurückgelassen werden, nicht wissen wie es weitergeht
- + In Kriegs- oder Krisengebieten leben, Miterleben oder Schilderungen von Bombenangriffen, Kämpfen, Mitansetzen, wie Menschen grausam sterben, Gewalt
- + Gewaltsamer Tod von Eltern, Kindern, Ehepartnern, Geschwistern, Freunden
- + Verlust von Heimat, Sicherheit, Armut, Hunger, Durst, Kälte, Krankheit, Naturkatastrophen, Verrohung

## Der Lebensalltag der Schutzsuchenden bei uns ...

Die Menschen sind von der Flucht und den derzeitigen Lebensbedingungen lange geschwächt, erschöpft, möglicherweise auch krank. Sie sind aufs Überleben programmiert. Sie müssen funktionieren, können es oft jedoch nicht. Im Gegenteil: sie können sich zum Teil nicht steuern oder kontrollieren, sind dünnhäutig, weinen schnell.

Je nach Unterbringung oder Unterbringungsland gibt es Belastungen durch komplizierte Verfahren der Behörden.

Sie sind oder fühlen sich noch nicht in Sicherheit. Zuverlässige Bezugspersonen und Kontinuität sind jetzt wichtig. Viele haben keine Privatsphäre, keine Rückzugsmöglichkeit, und leiden oft unter massiver räumlicher Enge.

Sie leiden unter Misstrauen, haben vielleicht Angst vor dem Fremden. Sie fürchten Fremdenfeindlichkeit im Gastland.

Die Geflüchteten verstehen die Sprache des Gastlandes nicht, werden ausgelacht oder angefeindet wegen ihrer schlechten Sprachkenntnisse oder ihres Verhaltens.

**Für Kinder kann der Weg allein zur Schule (Trennung von der Familie) starke Ängste auslösen.**

Schlechter Schlaf in Gemeinschaftsräumen ist häufig – z. B. hört man die anderen schreien, weil sie Alpträume haben.

Weiterhin bestehende Angst evtl. um die Familienmitglieder und Freunde in der Heimat beeinträchtigt im Alltag.

Trauerprozesse wegen des Verlustes von Angehörigen, und eigentlich allem, was die gewohnte Welt war, sind wahrscheinlich.

Eventuell findet sich eine hohe Verantwortung – auch schon bei kleinen Kindern:

„Ich muss es schaffen, hier zu bleiben, damit meine Familie zu Hause versorgt ist oder nachziehen darf.“

Kinder und Frauen haben es in den Sammelunterkünften deutlich schwerer. Es geschehen sehr häufig sexuelle Übergriffe und Vergewaltigungen. Es gibt oft keine abschließbaren oder getrennten Duschen oder Toiletten. Die Frauen und Kinder müssen vielfach mit fremden Männern im selben Zimmer schlafen.

Alleinreisende Frauen mussten sich auf der Flucht und eventuell auch hier unter den Schutz von Männern stellen, die dies ausnutzten.

Die Flucht hat die Menschen verändert. Sie haben Grausamkeiten erlebt, mussten selber vielleicht grausame Dinge tun, um selber zu überleben.

Häufig unterstützen diese Bedingungen eine weitere Traumatisierung und die Betroffenen werden von den erlebten, traumatischen Erinnerungen überflutet (= Flashback).

Seien Sie geduldig: Stress und Traumatisierung können Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen zur Folge haben. Die Betroffenen „begreifen“ nicht, vergessen was schon erklärt wurde oder kommen nicht pünktlich zu Terminen.

Traumatisierte Eltern können ihre Elternfunktion oft nicht richtig übernehmen, bieten keinen „sicheren Hafen“ – Gefahr der Vernachlässigung –, was die Kinder ängstigt.

Als Reaktion darauf können die Kinder aggressiv werden (eher die Jungen) oder angepasst oder sehr lebenslustig wirken, um die Eltern zu stützen und zu entlasten (eher die Mädchen).

**Die Menschen, die Krieg und Flucht überstanden haben, sind möglicherweise traumatisiert, jedoch sicherlich weiterhin in einer Ausnahmesituation, die sie verunsichert, verängstigt und in jedem Fall massiv fordert und oft überfordert!**