A thick, black L-shaped frame surrounds the text. The top-left corner is a solid horizontal bar extending to the right, and the bottom-right corner is a solid horizontal bar extending to the left. The vertical bars on the left and right sides are also thick and black, meeting the horizontal bars at the corners.

TRAUMATA UND ANDERE  
PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN  
VON FLÜCHTLINGEN

# Gliederung

1. Ausgangslage
2. Psychische Erkrankungen und Traumata
3. Der Umgang damit

# 1. Ausgangslage

- Die Situation vor der Flucht
- Die Flucht

# Die Situation vor der Flucht

„Menschen migrieren, um sich und ihre Familien vor Verfolgung und Bürgerkrieg zu schützen, um diskriminierenden und spannungsreichen Situationen zu entrinnen und um sich und ihren Familien sozialen Aufstieg, mehr Bildung und eine bessere Zukunft zu sichern“ (Schirilla 2016: 11).

# Die Situation vor der Flucht

- Im Jahr 2016 wurden 745.545 Asylanträge eingereicht
- 36% aus Syrien
- 17% aus Afghanistan
- 13% aus dem Irak

# Die Situation vor der Flucht

Viele Menschen erlebten

- Krieg

→ Leid

- Folter

- Gewalt

→ Verlust

- Verfolgung

→ Schrecken

- Missbrauch

# Die Flucht

- Wer gilt als Flüchtling? → wer sich aufgrund seiner Rasse, Furcht vor Verfolgung, Religion, Nationalität, Zugehörigkeit oder wegen seiner politischen Überzeugung außer Landes befindet und dessen Staatsangehörigkeit nicht annehmen kann oder will
- 2018: ca. 400.000 Menschen nach Deutschland
- 1,58 Mio. kamen nach Deutschland
- 1,18 Mio. verließen Deutschland
- Nettozuwanderung geht leicht zurück: 2017 ca. 416.000 Menschen

(Abkommen über die Rechtsstellung der Flüchtlinge vom 28. Juli 1951, UNHCR 2012 zitiert in Feldmann, Seidler und Abdallah-Steinkopff 2013)

(Zweites Deutsches Fernsehen 2019)

# Die Flucht

- 2018: ca. 140.000 Menschen über Mittelmeerroute nach Europa
- Häufigste Route: Spanien
- Griechenland häufig für Flüchtlinge aus Syrien und Afghanistan



# FLUCHT NACH EUROPA

Auf welchen **Routen** kommen Flüchtlinge über das **Mittelmeer**?

**140.000**

Menschen haben Europa 2018 über das Mittelmeer erreicht

**> 2.200**

Menschen haben auf der Flucht ihr Leben verloren oder gelten als vermisst



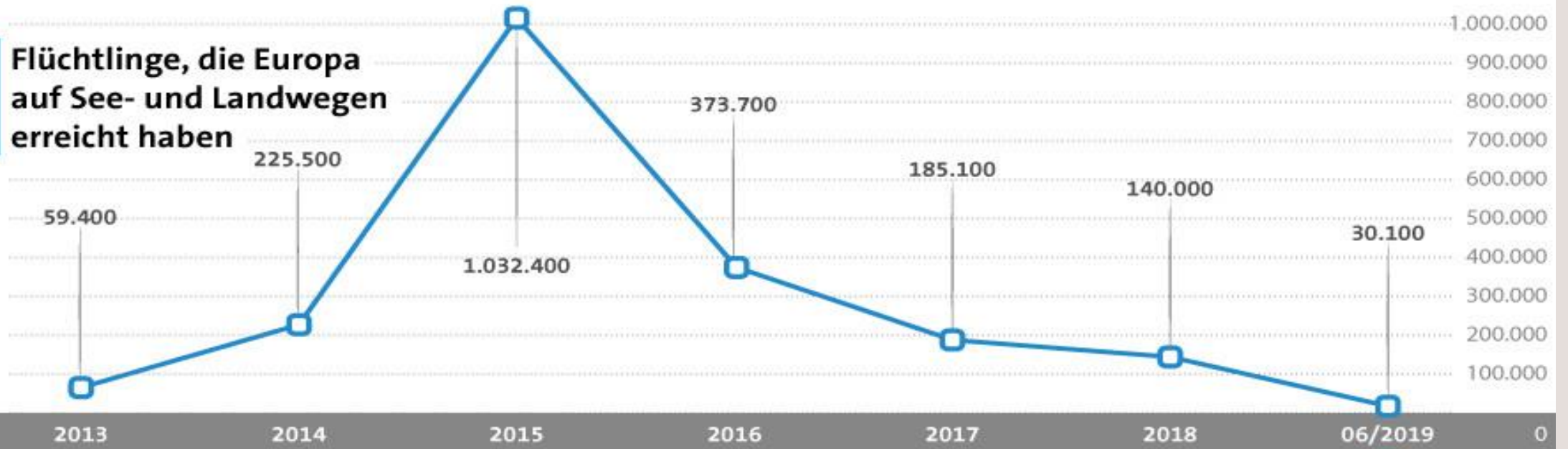
Quelle: UNHCR (Stand: 14.06.2019); © Aktion Deutschland Hilft/S. Goedecke



Abbildung 1: Flucht nach Europa - auf welchen Routen kommen Flüchtlinge über das Mittelmeer? (UNCHR 2019 zitiert in Aktion Deutschland Hilft - Bündnis deutscher Hilfsorganisationen 2019)

# Flucht über das Mittelmeer

Flüchtlinge, die Europa auf See- und Landwegen erreicht haben



Tote & Vermisste (Schätzungen)



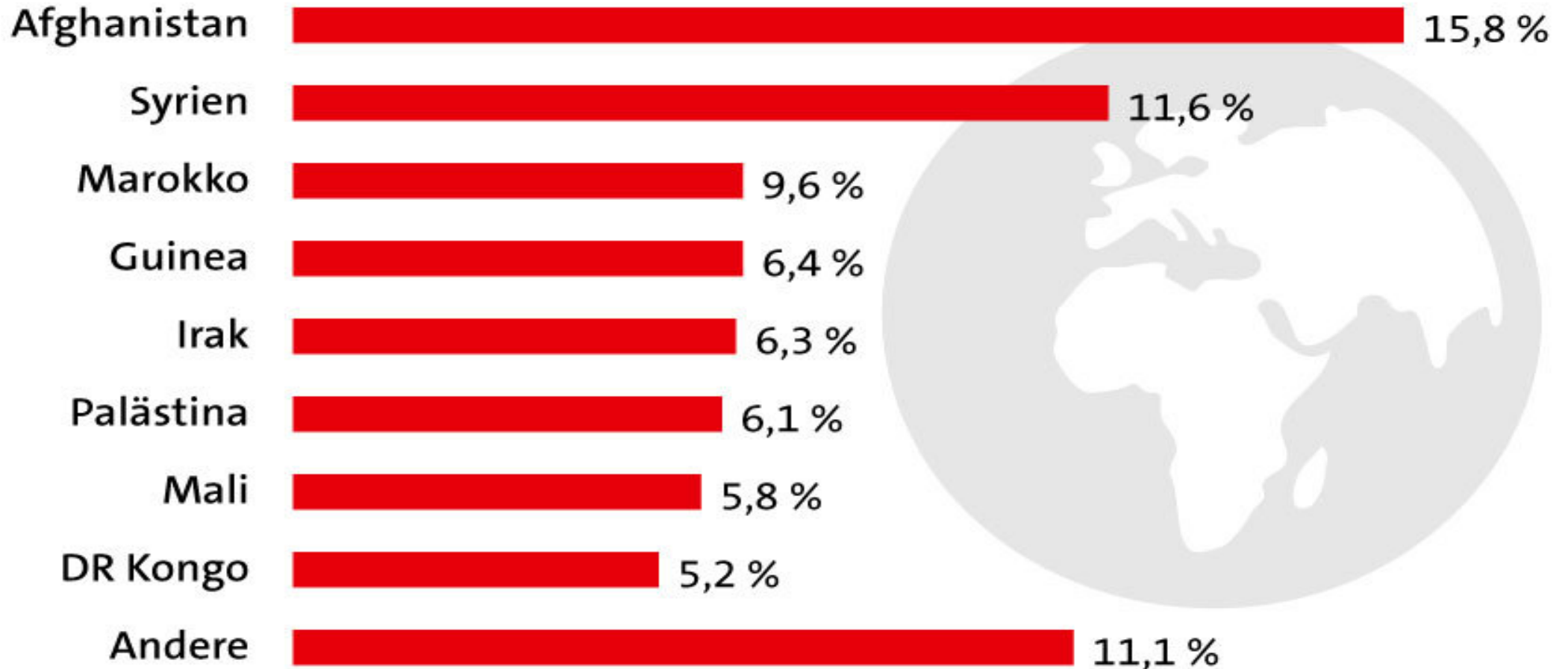
Quelle: UNHCR (Stand: 14.06.2019); © Aktion Deutschland Hilft/S. Goedecke



Abbildung 2: Flucht über das Mittelmeer (UNCHR 2019 zitiert in Aktion Deutschland Hilft - Bündnis deutscher Hilfsorganisationen 2019)

# Flucht über das Mittelmeer

## Woher kommen die Menschen?



Quelle: UNHCR (Stand: 14.06.2019); © Aktion Deutschland Hilft/S. Goedecke



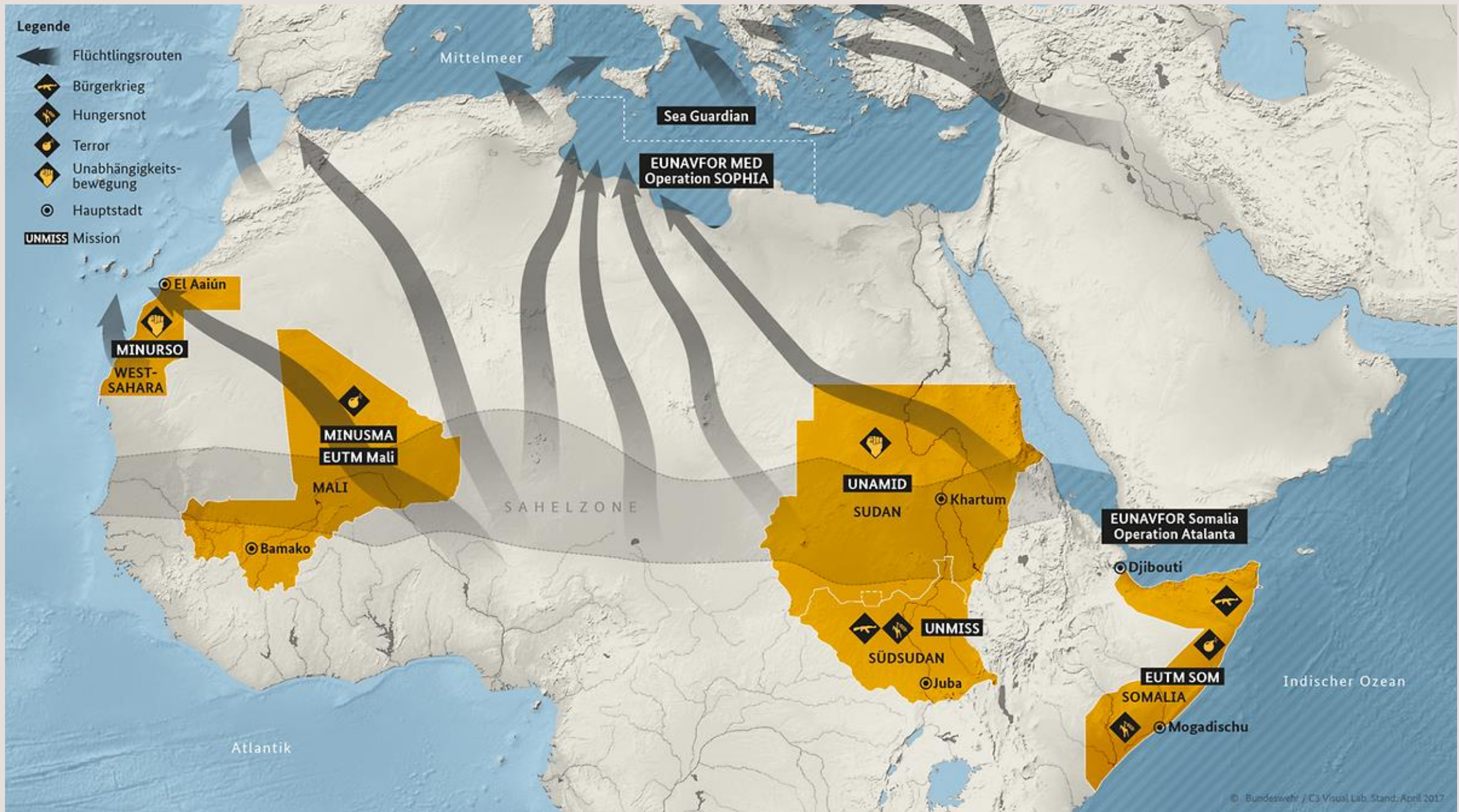


Abbildung 4: Routen über das Mittelmeer (Bundesministerium der Verteidigung 2019)

# Die Flucht

- Flüchtende haben ein erhöhtes Risiko für psychische Krankheiten
  - Dauerstress auf der Flucht, Gewalterfahrungen, Unsicherheiten, Ängste

## 2. Psychische Erkrankungen und Traumata

- Wann spricht man von einer Traumatisierung?
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- Depression
- Angststörung
- Suchterkrankung

# Wann spricht man von einer Traumatisierung?

- Der Begriff „Trauma“ entstammt dem Altgriechischen: „Wunde“
  - Laut ICD gehört das Trauma zu den psychischen Störungen
- eine längerfristige Veränderung des Fühlens, Denkens und Verhaltens, das von der allgemeinen Norm abweicht, Leid verursacht und das soziale Miteinander erschwert oder gar verunmöglicht

# Wann spricht man von einer Traumatisierung?

„Ein Trauma ist ein **vitales Diskrepanzerlebnis** zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und **individuellen Bewältigungsmöglichkeiten**, welches mit dem Gefühl der **Hilflosigkeit** und **schutzlosen Preisgabe** einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt“ (Fischer und Riedesser 2009: 84).



# Wann spricht man von einer Traumatisierung?

„Eine traumatische Situation bedeutet für ein Kind eine **extreme, existenzielle Bedrohung**. Dabei kann das Kind entweder sich selbst sowie seine **körperliche und seelische Einheit** oder **andere Menschen als bedroht erleben**. Entscheidend ist, dass das Kind das Gefühl hat, **ohnmächtig zu sein und nichts tun zu können**, um sich oder den anderen aus der extremen Not herauszuhelfen“ (Krüger 2013: 19).

# Wann spricht man von einer Traumatisierung?

- Normale Reaktion auf Stress: Kampf oder Flucht
- Nächste Stufe, letzte Schutzreflexe: Fühlen und Denken wird eingefroren → Unfähigkeit sich zu bewegen, zu sprechen, Hormone die wie Schmerzmittel wirken werden ausgeschüttet

# Was kann ein Trauma auslösen?

Ein Trauma kann zum Beispiel durch folgendes ausgelöst werden:

- Naturkatastrophen
- Folter & Krieg
- Terroranschläge
- Unfälle & unerwartete Verluste
- Krankheitsdiagnosen
- Gewalterfahrungen & Vernachlässigung z.B. in der Familie
- Vergewaltigungen

# Was kann ein Trauma auslösen?

Ein Trauma kann zum Beispiel durch folgendes ausgelöst werden:

- Naturkatastrophen
- Folter & Krieg
- Terroranschläge
- Unfälle & unerwartete Verluste
- Krankheitsdiagnosen
- Gewalterfahrungen & Vernachlässigung z.B. in der Familie
- Vergewaltigungen

# Sind alle Flüchtlinge traumatisiert?

- Eindeutige Antwort: Nein!
- Kein Erlebnis ist pauschal traumatisierend
- Jeder Mensch hat andere Ressourcen: Alter, Kultur, Bewältigungsstrategien ...
- Laut Schätzungen aus dem Jahr 2015 sind ca. die Hälfte der Flüchtlinge nicht in der Lage das Erlebte zu bewältigen.

# Erschwerende Faktoren

- Die Situation findet zu einem sehr frühen Zeitpunkt im Leben statt
- Die Art und Schwere des möglichen traumatisierenden Ereignisses
- Das Fehlen von Hilfe und Unterstützung

## Einflussfaktoren, die Ereignisse zum Trauma machen

1. Unausweichliche Lebensbedrohung für sich selbst oder eine nahestehende Person
2. Unvorhergesehene, plötzlich eintretende Bedrohung
3. Zwischenmenschliche Gewalterfahrung
4. Lang anhaltendes Geschehen
5. Keine Hilfe von außen
6. Versagen des Schutzes durch Erwachsene, Eltern
7. Bedrohung durch einen nahestehenden Menschen

## Die Folgen: die Wahrnehmung des Kindes und typische Reaktionen

8. Existenzielle (Lebens-) Angst
9. Hilfloses Ausgeliefertsein
10. Eine Bewältigung der Situation ist aus Sicht des Kindes nicht möglich
11. Versagen von biologisch festgelegten Flucht- oder Kampfreaktionen
12. Akute Ohnmacht und Erstarrung
13. Akute Bewusstseinsabspaltung in der Situation

## Kritische Phase

# Wirkungen einer Traumatisierung

- Körperlich → Herzklopfen, Zittern, Schwitzen, etc.
- Psychologisch → verstärkte Aufmerksamkeit auf die Situation, Emotionen werden in den Hintergrund gestellt, der Mensch funktioniert „gefühllos“
- Sozial → Verlust von Vertrauen, da die Umwelt (Familie, Staat, etc.) nicht in der Lage waren einen zu schützen



# Wirkungen einer Traumatisierung

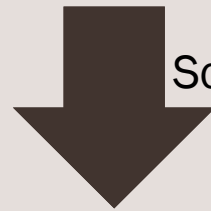
- Zeichen der Überregung
- Wiederkehrende überwältigende Erinnerungen (Intrusionen)
- Vermeidungsverhalten und veränderte Bewusstseinszustände
- Unspezifische Reaktion (Verlust von Vertrauen, die Welt meint es böse, Gefühle von Schuld und die Frage nach dem Sinn)

# Wirkungen einer Traumatisierung

- Die Verhaltensweisen bleiben auch nach der traumatischen Situation bestehen, obwohl die Gefahr nicht mehr besteht (akute traumatische Reaktion) → schockgefrorenes Herz
- Die Dauer dieser Reaktion kann sehr unterschiedlich sein
- In den meisten Fällen beginnen die Symptome nach einem Monat abzunehmen
- Dafür ist Hilfe von außen notwendig: Vermittlung von Sicherheit und Ruhe, Befriedigung der primären Bedürfnisse (Schlaf, Essen, medizinische Versorgung), Eigenständigkeit und Kräfte zurück erlangen lassen

# Die Kritische Phase

Die Phase in der Unterstützung helfen kann, bleibt **ungenutzt** oder **die Hilfe ist nicht wirksam**.



Schockreaktion oder realer Stress bleiben erhalten

Posttraumatische Belastungsstörung

# Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

„Bei einer bestimmten Last bricht ein Ast“

→ Er wird dort brechen wo er besonders dünn ist

# Faktoren durch die eine PTBS wahrscheinlicher werden:

- Phasen des Selbstständigwerdens
- Psychische und körperliche Entwicklungen
- mangelndes Selbstwertgefühl, niedrige Intelligenz des Kindes
- Trennungsergebnisse, Verluste und Konflikte (z.B. in der Familie)
- Belastung der Familie durch Armut, Arbeitslosigkeit ...
- Unbewältigte Traumata in der Familie

# Faktoren durch die eine PTBS unwahrscheinlicher werden:

- Gute, tragende Beziehungen (Familie, Freunde, Schule / Beruf ...)
- Hohe Intelligenz, hohes Selbstbewusstsein
- Erfolgserlebnisse
- Gute materielle Ausstattung der Familie
- Bisher glückliche Familie
- Emotional kompetente Eltern / Bezugspersonen

- dauerhafte Überregung

→ allgemeine Unruhe, motorische Hyperaktivität, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, aggressive Impulsdruchbrüche, Gewalttätigkeit

- Wiederkehrende

überwältigende

→ Re-Traumatisierende Flashbacks, Panik und Trostlosigkeit, körperliche Reaktionen, Krisen und Suizidversuche

Erinnerungen (Intrusionen)

Veränderte Erinnerungsfunktion

- Vermeidungsverhalten und

veränderte

→ Bieten „Erholung“, Menschen werden als „starr, mit leerem Blick“ beschrieben, nicht ansprechbar

Bewusstseinszustände

Die „Hauptsicherung für Emotion und Erinnerung“ fliegt raus

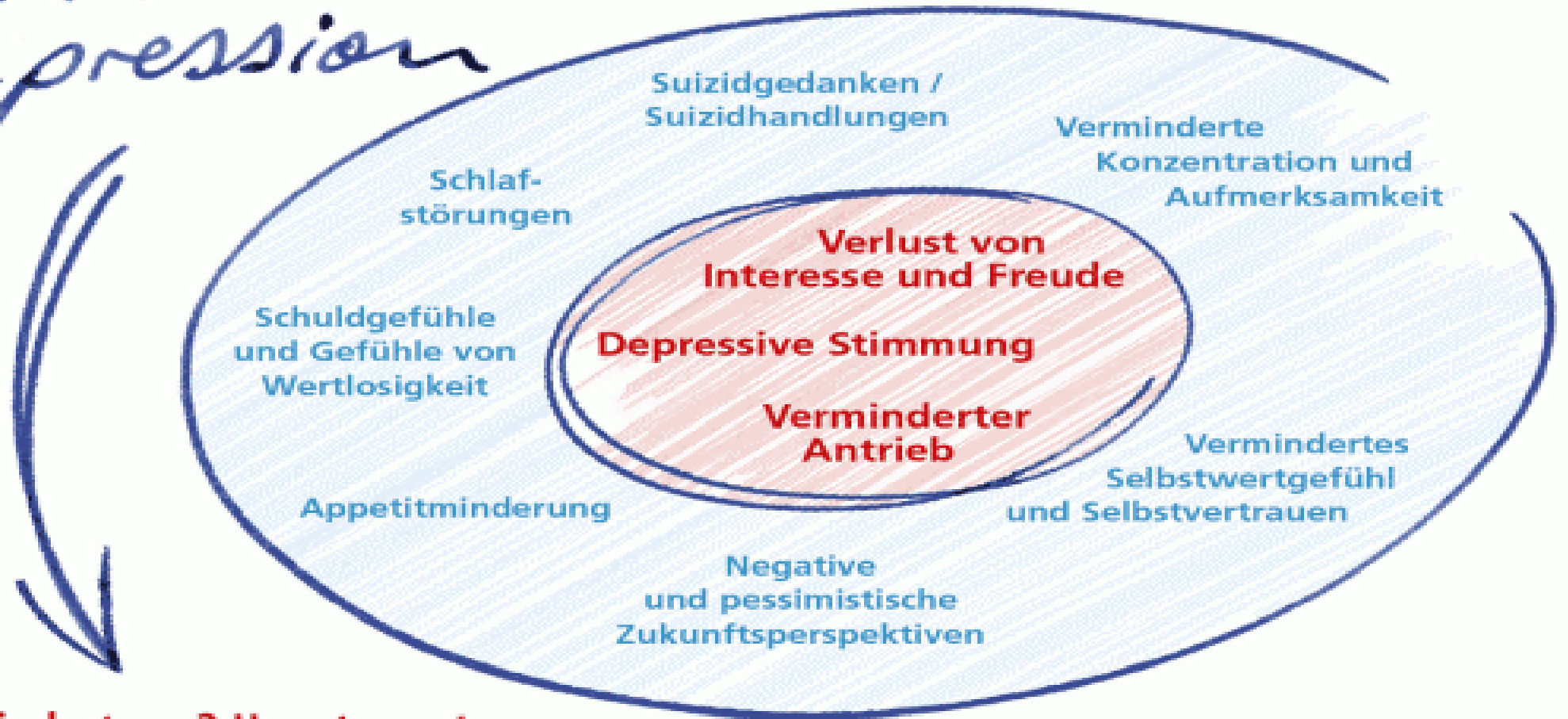
→ psychisches Überleben

# Depression

- Medizin: Erkrankung, die das Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst
- Kann körperliche und seelische Störungen hervorrufen
- Betroffen schaffen es oft nicht, aus eigener Kraft wieder herauszukommen
- Zwei Wochen oder länger, mind. Zwei Hauptsymptome und zwei Nebensymptome



# Kriterien einer Depression



**mindestens 2 Hauptsymptome**  
**+ mindestens 2 Zusatzsymptome**  
über mehr als 2 Wochen können ein Hinweis auf eine Depression sein.

# Depression

- Studien aus verschiedenen Ländern zeigen:  
weltweit mind. 20 % Depressionen unter Flüchtlingen
- Studien aus Deutschland: 20-25 % bei Flüchtlingen
- Flüchtlinge sind 2,5 Mal häufiger betroffen

# Angststörung

- Zustand, in dem Angst das normale Maß übersteigt
- Nicht mehr kontrollierbar für Betroffene
- Symptome: ständiges Sorgen über alles, Angst um Angehörige  
→ körperliche Reaktionen wie: Benommenheit, Nervosität,  
Schwindel, Zittern

# Angststörung

- Geflüchtete stehen unter einem Dauerzustand der Angst:
  - Flucht = Angst
  - Ängste in der neuen Umgebung: Anfeindungen, Angst alles verloren zu haben
  - Zukunftsängste
  - Angst vor Abschiebung
- Ängste lassen sich schwer erfassen, vor allem bei Flüchtlingen

# Suchterkrankung

- Sucht: Genussmittel so häufig oder riskant betrieben, dass wichtige Lebensinteressen vernachlässigt werden (Partnerschaft, Gesundheit, Arbeitsplatz)
- Meist schleichender Prozess:
  1. Genuss
  2. Missbrauch
  3. Gewöhnung
  4. Abhängigkeit/Sucht

# Suchterkrankung

- Abhängigkeit bei Flüchtlingen: eine nennenswerte Gruppe
- Gründe: Personen aus Vorder- und Mittelasien stammen aus Herkunftsländern, die den Gebrauch tolerieren oder akzeptieren
- Zum Beispiel: Afghanistan: Opium bei Säuglingen und Kindern  
Iran: Opiate gehören zur Tradition  
Syrien: Opiate und Schmerzmittel Tramadol

# 3. Der Umgang damit...

- Prävention
- Der Moment nach dem Schrecken
- Ein Ausblick
- Diskussion

# Prävention

- Psychische und körperliche Gesundheit: Voraussetzung für eine erfolgreiche Integration
- Laut AsylbLG Anspruch auf Notversorgung
- Nach 15 Monaten Aufenthalt: Anspruch auf Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung
- Traumatisierte Flüchtlinge brauchen unbedingt eine **umfassende** psychosoziale Versorgung
- Frühzeitige Erkennung → erst dann können Präventionsmaßnahmen eingeleitet werden



# Der Moment nach dem Schrecken

- Schnelles Erreichen von Sicherheit
- Kontakt mit Angehörigen
- Stabilisierung der Situation
- Nach dem Sicherheitsempfinden fragen, erklären, dass man sich in Sicherheit befindet
- Nicht sprachfähigem Menschen eventuell körperliche Nähe geben
- Für ausreichend Wärme / Kühlung sorgen
- Durst oder Hunger stillen

# Der Moment nach dem Schrecken

- Kinder und Jugendliche können ein Bedürfnis haben den glücklichen oder geregelten Ausgang einer bedrohlichen Situation mitzuverfolgen.
- Es muss abgewogen werden, ob das Kind durch die Situation an sich oder das offene Ende mehr belastet wird
- Wenn z.B. niemand ernsthaft verletzt wurde und das Kind keine Anzeichen von einem Schock zeigt kann das Ende gemeinsam mitverfolgt werden.

# Ein Ausblick



## **Diese Website ist in den folgenden Sprachen verfügbar**

- ▶ German
- ▶ English
- ▶ العربية (Al-'arabiyya)
- ▶ فارسی (Iran)
- ▶ ትግርኛ (Ethiopia, Eritrea)



Für Betroffene ▾

Für Helfer

Über Trauma

Zum Projekt ▾

 Languages

Erwachsene

Kinder

# Förderung

Das Projekt wird unter anderem vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben“ gefördert.

# Diskussion

- Weitere Vorschläge für den Umgang mit Geflüchteten?
- Was kann die Soziale Arbeit im Hinblick auf den Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen leisten?
- Eure Erfahrungen, Anregungen etc.?

# Literaturverzeichnis

- ADVANTIC SYSTEMHAUS GMBH, 2019. *Was ist Sucht?* [Online-Quelle] [Zugriff am 27.11.19]. Verfügbar unter: <https://suchtpraevention.lk-mecklenburgische-seenplatte.de/Info-Sucht/Was-ist-Sucht->
- AKTION DEUTSCHLAND HILFT - BÜNDNIS DEUTSCHER HILFSORGANISATIONEN, 2019. *Infografik: Fluchtrouten nach Europa* [Online-Quelle] [Zugriff am 27.11.19]. Verfügbar unter: <https://www.aktion-deutschland-hilft.de/de/mediathek/infografiken/infografik-fluchtrouten-nach-europa/>
- AMESKAMP, Dieter, med. Thomas KUHLMANN, Astrid LEICHT, MEYER-THOMPSON, HANS-GÜNTER, QUELLHORST, DR. MED. SYBILLE, TRETTER, PROF. DR. DR. DR. FELIX und Theo WESSEL, 2016. *Flüchtlinge und (Opioid-)Abhängigkeit* [Online-Quelle]. Verfügbar unter: [http://www.sucht.org/fileadmin/user\\_upload/Service/Publikationen/Thema/Position/Fluechtlinge\\_und\\_\\_Opioid-\\_Abhaengigkeit\\_-\\_DIE\\_HUERDEN\\_ZUR\\_BEHANDLUNG.pdf](http://www.sucht.org/fileadmin/user_upload/Service/Publikationen/Thema/Position/Fluechtlinge_und__Opioid-_Abhaengigkeit_-_DIE_HUERDEN_ZUR_BEHANDLUNG.pdf)
- BUNDESAMT FÜR JUSTIZ, 2019. *Asylgesetz (AsylG)* [Online-Quelle] [Zugriff am 27.11.19]. Verfügbar unter: [http://www.gesetze-im-internet.de/asylvfg\\_1992/BJNR111260992.html](http://www.gesetze-im-internet.de/asylvfg_1992/BJNR111260992.html)
- BUNDESMINISTERIUM DER VERTEIDIGUNG, 2019. *Fluchtrouten* [Online-Quelle] [Zugriff am 27.11.19]. Verfügbar unter: <https://www.bmvg.de/de/themen/dossiers/engagement-in-afrika/herausforderungen/migration/fluchtrouten>
- BUNDESMINISTERIUM DES INNERN, FÜR BAU UND HEIMAT, 2017. *280.000 Asylsuchende im Jahr 2016*. [Zugriff am 05.12.2019] Verfügbar unter: <https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/pressemitteilungen/DE/2017/01/asylantraege-2016.html>
- BUNDESPSYCHOTHERAPEUTENKAMMER, 2015. *BPtK-Standpunkt* [Online-Quelle]: *Psychische Erkrankungen bei Flüchtlingen*.
- DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE, 2019. *Diagnose der Depression - Stiftung Deutsche Depressionshilfe* [Online-Quelle] [Zugriff am 27.11.19]. Verfügbar unter: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/was-ist-eine-depression/diagnose-der-depression>
- DEUTSCHE WELLE (www.dw.com), 2018. *Asylbewerber-Zahlen in EU weiter stark rückläufig* [Online-Quelle] [Zugriff am 27.11.19]. Verfügbar unter: <https://www.dw.com/de/asylbewerber-zahlen-in-eu-weiter-stark-r%C3%BCckl%C3%A4ufig/a-44076342>
- FELDMANN, Robert Enrico, Günter H. SEIDLER und Barbara ABDALLAH-STEINKOPFF, 2013. *Traum(a) Migration: Aktuelle Konzepte zur Therapie traumatisierter Flüchtlinge und Folteropfer*. Originalausgabe. Gießen: Psychosozial-Verlag.



# Literaturverzeichnis

- FISCHER, Gottfried und RIEDESSER, Peter, 2009. *Lehrbuch der Psychotraumatologie*. 4. Auflage Stuttgart: UTB.
- HERPERTZ, Sabine C. und Johannes KRUSE, 2016. *Psychische Gesundheit und gelingende Integration - Wie schaffen wir das?* [Online-Quelle]: *Bericht über das gleichnamige Berliner Symposium am 9. Juli 2016*. Verfügbar unter: [https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user\\_upload/downloads/pdf-Ordner/Psychotherapie/Symposium\\_Integration.PDF](https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/downloads/pdf-Ordner/Psychotherapie/Symposium_Integration.PDF)
- IMM-BAZLEN, Ulrike und SCHMIEG, Anne-Kathrin, 2017. *Begleitung von Flüchtlingen mit traumatischen Erfahrungen*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- INSTITUT FÜR QUALITÄT UND WIRTSCHAFTLICHKEIT IM GESUNDHEITSWESEN (IQWiG), 2019. *Generalisierte Angststörung* [Online-Quelle] [Zugriff am 27.11.19]. Verfügbar unter: <https://www.gesundheitsinformation.de/generalisierte-angststoerung.2707.de.html>
- KRÜGER, Andreas, 2013. *Erste Hilfe für traumatisierte Kinder*. 4. Auflage Ostfildern: Patmos Verlag der Schwabenverlag AG.
- MARKO, Katharina, 2008. *Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge: Ein blinder Fleck der Pädagogik? ; Traumatisierung von unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen als Herausforderung an das pädagogische Handeln*. Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller.
- MEIER und PERREN-KLINGLER, 1998. *Ressourcenarbeit: ein Handbuch für die Betreuung von und mit Flüchtlingen, die Begleitung traumatisierter Menschen, die Praxis und den Alltag*. Zürich: Asyl-Organisation für den Kanton Zürich.
- PARVIN SADIGH, 2017. *"Eine solche Existenzangst kennen die meisten von uns nicht"* [Online-Quelle]: *Jeder dritte Deutsche fürchtet sich vor Ausländern. Der Migrationsexperte Wolfgang Kaschuba erklärt, wofür Flüchtlinge Angst haben*. [Zugriff am 27.11.19]. Verfügbar unter: <https://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2017-02/fluechtlinge-angst-trauma>
- REFUGEE TRAUMA HELP. [Zugriff am 07.12.2019] Verfügbar unter: <https://www.refugee-trauma.help/>
- SCHIRILLA, Nausikaa, 2016. *Migration und Flucht. Orientierungswissen für die Soziale Arbeit*. 1. Auflage. Stuttgart: Kohlhammer GmbH.
- SIEGRIST, Sarah, 2017. *Traumatisierte Asylsuchende in der Schweiz: Konzepte und Methoden einer wirksamen Beratung im Kontext der Sozialen Arbeit*. [Zugriff am 05.12.2019] Verfügbar unter: [https://irf.fhnw.ch/bitstream/handle/11654/24967/Siegrist\\_Sarah\\_2017\\_BA\\_FHNW.pdf?sequence=1](https://irf.fhnw.ch/bitstream/handle/11654/24967/Siegrist_Sarah_2017_BA_FHNW.pdf?sequence=1)
- WELT, 2019. *Migranten: Dieses EU-Land vergibt die meisten Aufenthaltstitel - WELT* [Online-Quelle] [Zugriff am 27.11.19]. Verfügbar unter: <https://www.welt.de/politik/ausland/article202510802/Migranten-Dieses-EU-Land-vergibt-die-meisten-Aufenthaltstitel.html>
- ZWEITES DEUTSCHES FERNSEHEN, 2019. *Deutschland wächst um 400.000 Menschen* [Online-Quelle] [Zugriff am 27.11.19]. Verfügbar unter: <https://www.zdf.de/nachrichten/heute/bevoelkerungsstatistik-deutschland-waechst-100.html>