

Ressourcen orientierte, traumazentrierte Fachberatung für die Schutzsuchenden im Grenzdurchgangslager Friedland

1. Idee und der Bedarf

Wenn wir Traumatisierung im Kontext von geflüchteten Menschen hören, dann ist Flucht und Trauma kaum von einander trennbar. Geflüchtete Menschen haben nicht nur einzelne traumatische Erfahrungen gemacht, sondern eine Reihe von solchen Erfahrungen bis es nicht mehr zum Aushalten war. Dann waren sie bereit ihre Familie, Freunde, Bekannte und das Heimatland zu verlassen. Allein das Gefühl dem Heimatland entwurzelt zu sein, erschüttert und belastet die Menschen seelisch. Sie kommen nach Deutschland mit dem Gefühl überlebt zu haben und der Hoffnung auf ein besseres Leben und dann treffen sie auf eine andere Welt, die ihnen komplett fremd ist. Das ruft noch zusätzlich viele Unsicherheiten hervor.

Diese Verunsicherungen bekomme ich in der Asylverfahrensberatung direkt zu spüren und bei schlechten Aussichten auf Asyl können die geflüchteten Menschen sehr emotional reagieren. Dadurch kam mir **die Idee**, dass die geflüchteten Menschen einen hohen Bedarf nach Sicherheit haben, um in der fremden Welt besser zurecht zu kommen und ihr Leben eine Erleichterung erfährt. Dafür bräuchten sie etwas, um sich besser regulieren zu können und Hintergrundwissen, wieso sie in bestimmten Situationen gerade so reagieren. Daher möchte ich ihnen in der Zeit, in der sie sich in Friedland aufhalten **die Möglichkeit anbieten, sich über ihre traumatischen Symptome und Stabilisierungsmöglichkeiten zu informieren.**

Die Herausforderung ist bei der Auswahl der **Stabilisierungsübungen** den kulturellen und religiösen Hintergrund zu berücksichtigen und die Übungen bei Bedarf soweit zu verändern, dass den geflüchteten Menschen einheimische und vertraute Ressourcen angeboten werden können. So wurde in einem Fall aus dem **'Häschen' ein 'Hühnchen'**. Es kamen Fragen auf, **wie in bestimmten Kulturkreisen Trauer verarbeitet wird oder was wird überhaupt unter Trauma verstanden. Wie werden seelisch beeinträchtigte Personen von der eigenen Familie und Gesellschaft gesehen und unterstützt? Was hat geholfen? Was ist triggerfrei? Was fördert die Handlungsfähigkeit? Was ist erreichbar und belastet die Beziehungen am wenigsten? Ist genug Zeit einen Notfallkoffer mit Handwerkszeugen zu erstellen damit sich die Betroffenen im Sinne einer „Hilfe zur Selbsthilfe“ selbst helfen können?**

Mein Ziel ist es, traumatisierte geflüchtete Menschen besser, systematisch und konstruktiv helfen zu können und in der Asylverfahrensberatung gezielt die Traumatisierung aufspüren zu können, um die Anhörung besser vorbereiten zu können und an die zuständigen Stellen weiter leiten zu können.

2. Welche Umstände werden berücksichtigt?

In die Beratung kommen Menschen aus unterschiedlichen Ländern, deren Sprache ich selbst nicht sprechen kann und das macht es besonders schwierig, wenn man nicht direkt mit den Geflüchteten sprechen kann. Ich habe dafür mehrere Dolmetscher*Innen, die ich sowohl in der Asylverfahrensberatung und als auch in der „Ressourcen orientierten, traumazentrierten Fachberatung“ einsetze. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Dolmetscher*Innen, die in der Asylverfahrensberatung hervorragend dolmetschen, in der Traumaberatung scheitern können. Daher setze ich für die Traumaberatung die Dolmetscher*Innen ein, die ich selbst für geeignet halte. Mir ist wichtig, dass die Dolmetscher*Innen bei der Traumaberatung die Zusammenhänge gut erkennen, um in ihren Sprachen passende geeignete Wörter finden zu können.

Bei der Auswahl der Dolmetscher*Innen der Muttersprachler gehe ich besonders auf die Wünsche der geflüchteten Menschen ein, z.B. ob ein Dolmetscher männlich oder weiblich sein soll. Familienangehörige und Freunde werden nicht als Dolmetscher eingesetzt, damit für alle der nötige Schutz gewährleistet werden kann. Nach der Auswahl der Dolmetscher*Innen werden die Dolmetscher*Innen für die Traumaberatung ausgebildet, indem ich ihnen das „**Denker Häschen Model**“ ausführlich erkläre.

Beim ersten Kontakt in der Asylverfahrensberatung habe ich festgestellt, ob der geflüchtete Mensch traumatisiert ist oder traumatisiert sein kann. Danach wird der Betroffene auf die Traumaberatung aufmerksam gemacht und ein neuer Termin vereinbart. Die Termine werden auf die in der jeweiligen Sprache ausgedruckten Zettel aufgeschrieben und mitgegeben. Traumatisierte Menschen sind sehr vergesslich, deswegen werden die Termine oft nicht eingehalten. Aus diesem Grund habe ich mit Einverständnis der Geflüchteten deren Handynummer und falls jemand zu dem Termin nicht erscheint, dann wird er oder sie mit Hilfe der Dolmetscher*Innen per Handy kontaktiert und an den Termin erinnert. Um traumatisierte geflüchtete Menschen zu erreichen, habe ich in verschiedenen Sprachen Flyer erstellt. Flexible Beratungszeiten werden angeboten um leichter für die Betroffenen erreichbar zu sein.

Der Beratungsraum für die traumatisierten geflüchteten Menschen ist so eingerichtet, dass er als „**Wohlfühlort**“ dienen kann. Der Raum ist weiß gestrichen hat große Fenster mit Blick nach außen, mit Blick auf Bäume und Grünes. In dem Raum befinden sich außerdem zwei grosse Grünpflanzen und Bilder aus verschiedenen Kulturen. Nach jeder Beratung lasse ich frische Luft rein und ein dezentes Duftöl steht im Raum. Durch die Reaktionen der Beratenden wurde mir erst bewusst, dass sie den Duft, die Pflanzen und den nicht so voll gestellten Raum als angenehm empfinden.

Für diesen Gefühl vom „**Wohlfühlort**“ möchte ich hier ein Beispiel einer Frau erwähnen, die bei mir in der Traumaberatung war. Sie ist nach der Beratung immer mal wieder gekommen und hat

bei mir einen Tee getrunken und ist dann wieder gegangen. Sie sagte dann zu mir, dass sie sich bei mir im Büro wohlfühlt und es angenehm im Büro riecht. Düfte können manche Menschen auch triggern und deshalb frage ich beim ersten Treffen oder auch in den folgenden Treffen die geflüchteten Menschen immer wieder, ob sie bei mir im Büro irgendetwas stört oder als unangenehm empfinden und bitte sie dann mir dies mitzuteilen.

3. Was wird umgesetzt und was wird damit erreicht?

Bevor ich eine Traumaberatung gebe, informiere ich die Betroffenen über die „**ressourcen orientierte, traumazentrierte Fachberatung**“. Die geflüchteten Menschen haben extreme Bedrohungen erlebt und in ihren Ländern und auf der Flucht haben sie Erfahrungen gemacht, die dazu führen, dass sie die Umgebung und die Welt als bedrohlich empfinden. Sie haben oft ihr Vertrauen zu den Menschen verloren.

In der Beratung wird ihnen Sicherheit vermittelt und anhand des „**Denker-Häschen-Modells**“ verständlich gemacht, warum sie in bestimmten Situationen anders und zum Teil unangemessen reagieren (**Sinn der Symptome erklären**). Bei der Erklärung spielen die Dolmetscher*Innen eine wichtige Rolle als „**Brückenbauer**“, daher werden sie vor dem Beratungsgespräch geschult, indem ich ihnen das „**Denker-Häschen-Modell**“ erkläre. Die Dolmetscher*Innen haben zum Teil selbst Fluchterfahrungen und sind in ihrer Arbeit ständig mit traumatisierten Menschen in Kontakt. Daher profitieren sie selbst auch von der Beratung. Ich habe von den Dolmetscher*Innen mehrmals positive Rückmeldungen erhalten.

Die Betroffenen versuche ich mit Hilfe der **Reorientierungsübungen** (z.B. 5,4,3,2,1 - Übung) „**im Hier und Jetzt sein**“ zu stärken. Für die **Selbstfürsorge** lege ich den Beratungsfokus auf ihre eigenen kulturellen und einheimischen Ressourcen und versuche mit ihnen gemeinsam die passenden Elemente zu finden, damit die Übung ihren Zweck erfüllt und nicht das Gegenteil bewirkt und nur noch mehr verwirrt. Traumatisierte geflüchtete Menschen sind nicht oder weniger in der Lage ihren Alltag gut zu bewältigen und gut für sich selbst zu sorgen. Daher ist eine **Stabilisierung** sehr wichtig.

Für die Stabilisierung werden **ressourcenorientierte Fragen** gestellt, z.B. **Was hat in der Vergangenheit geholfen?, Wie ist es dem Betroffenen gelungen nach Deutschland zu kommen? Es geht darum Ihnen bewusst zu machen, dass sie die Flucht geschafft haben - viele schaffen es nicht! , Welche Möglichkeiten gibt es, sich mit seinen eigenen Ressourcen zu stabilisieren?** Anhand der Fragen wird ein **Notfall- /Ressourcenkoffer** erstellt.

Der Beratungsraum dient als „**Wohlfühlort und sicherer Ort**“ und vermittelt strukturelle Klarheit auch durch die verbindlichen Regeln (z.B. **Was ist hier erlaubt und was nicht und welche Rechte und Pflichten haben sie?**). Mit der Atmosphäre versuche ich einen Raum der

Wertschätzung, des **gegenseitigen Respekts**, der **Offenheit** und der **Unterstützung** zu erschaffen. Die Öffnungszeiten des Beratungsraumes sind in verschiedenen Sprachen an der Eingangstür veröffentlicht.

Mit **empathischem** und **achtsamem Zuhören** wird ein „**sicherer Ort**“ vermittelt und ein herzliches Willkommen. Bei dem **achtsamen Gespräch** wird auf die **Gegenwart und die Zukunft** konzentriert, da die Erzählung über die Vergangenheit den Betroffenen extrem belasten würde. Aber es ist notwendig, um die Anhörung für das Asylverfahren besser vorbereiten zu können, einige Teile der Vergangenheit und schlimme Erlebnisse in der Heimatland und auf dem Fluchtweg (Fluchtgeschichte) in Erfahrung zu bringen und zu hören. Damit ich ihnen erklären kann welche Ereignisse wichtig sind zu erwähnen, damit ihre Chancen auf Asyl günstig sind.

In diesen Fällen achte ich besonders auf die **körperlichen Reaktionen und Gefühle** der Betroffenen, um schneller und angemessen reagieren zu können. Den Betroffenen wird **Sicherheit und Ruhe** vermittelt und im „**Hier und Jetzt ist alles in Ordnung.**“ Ich achte darauf, wann eine **Reorientierung** notwendig ist und dafür ist ein gegenseitiger **Blickkontakt** sehr hilfreich und unter Umständen werde ich immer wieder auf den Blickkontakt aufmerksam machen und ihn herstellen.

Der Blickkontakt zwischen Mann und Frau oder zwischen zwei Männern kann allerdings auch ein Trigger sein. Aus diesem Grund wird der Betroffene gefragt, ob der Blickkontakt für sie in Ordnung und angenehm ist. Für die **Reorientierung** wird Tee oder Wasser angeboten und ich frage nach Gegenständen im Büro oder auch nach dem Datum oder der Tageszeit.

4. Wer kann dabei behilflich sein?

Die Asylverfahrensberatung ist ein Teil des Netzwerkprojektes AMBA (Aufnahmemanagement und Beratung von Asylsuchenden in Niedersachsen) vom Flüchtlingsrat Niedersachsen. Ziel des AMBA Projektes ist es auch vulnerable Personen systematisch und konstruktiv zu helfen und daher hat die Inneren Mission Friedland e.V. das Angebot „**ressourcen orientierte, traumazentrierte Fachberatung**“ in dem Projekt AMBA vorgestellt und mit aufnehmen lassen. Die Außenstelle der Landesaufnahmebehörde Niedersachsen (LAB) in Friedland hat die Beratungsräume für die Innere Mission zur Verfügung gestellt. Ohne diese Hilfe der Landesaufnahmebehörde Niedersachsen in Friedland wäre für die geflüchteten Menschen das Angebot der „**ressourcen orientierten, traumazentrierten Fachberatung**“ nicht möglich.

Der Sozialdienst der LAB hat Beratungsstellen vor Ort und die Dolmetscher*Innen haben direkten Kontakt zu den Geflüchteten und werden von ihnen zu den entsprechenden Stellen weitergeleitet, wie z.B. zu den Beratungsstellen der Asylverfahrensberatung, der Bildung, zu dem Frauenzentrum und Kinderhaus oder nun auch zur **ressourcen orientierten, traumazentrierten Fachberatung**.

5. Wie kann die Umsetzung aussehen, welcher Umfang ist sinnvoll, welche Inhalte machbar und angemessen?

In der Erstaufnahmeeinrichtung Friedland bleiben die Geflüchteten Menschen nur ca. 3 Wochen bis 6 Monate. In diesem Zeitraum besucht ein geflüchteter Mensch die Beratungsstelle durchschnittlich 1- 3 Mal. Daher versuche ich die Traumberatung kurz und effektiv zu gestalten. Bei der Beratung achte ich ständig darauf, dass alle Teilnehmer, auch die Dolmetscher*Innen „**im Hier und Jetzt**“ sind. Dafür wird eine **Achtsamkeitsübung** gemacht und jeder erzählt sich gegenseitig abwechselnd, **was wir sehen, hören und spüren**. In dem anschließendem Gespräch wird auf die Beschwerden geachtet und dementsprechend Übungen vorgestellt. Meistens berichten die Betroffenen von Schlaflosigkeit, Einsamkeit, Vergesslichkeit, Unsicherheiten, Angst und keiner Lust auf das Leben.

Oft wird **die 5-4-3-2-1-Übung** gemacht um besser schlafen zu können und sie ihre Gedankenmuster ändern oder ihre Gedanken ablenken können. Zum Beruhigen wird eine **Atemtechnik** angewandt.

Für den **eigenen Schutz** ist die **Selbstfürsorge** Voraussetzung, um überhaupt belasteten Menschen helfen zu können und wir sollten unsere Anliegen nicht durch egoistische Motive steuern lassen. Wenn wir selbst kräftig bleiben - und das bedeutet sich sehr egoistisch um sich selbst zu kümmern und in der eigenen Mitte zu bleiben -,- nur dann können wir anderen Menschen helfen und sie stärken. Nach Feierabend versuche ich bewusst jeden Gedanken an die Arbeit im Büro bis zum nächsten Morgen dort zu lassen (mein Büro als **Tresor-Technik**). Es werden Rituale etabliert, wie z.B. zuhause bewusst die Arbeitstasche auf ihren Platz legen, die Armbanduhr ablegen, die Arbeitskleider ausziehen, regelmäßig im Wald spazieren gehen, ins Fitnessstudio gehen und am Wochenende zuhause im Garten oder in der Hängematte liegen.

6. Erfahrungen im bereits durchgeführten Projekt, was daraus gelernt wurde, was wird beim nächsten Mal anders gemacht?

Die Vorstellung von Trauma ist bei den Geflüchteten Menschen sehr unterschiedlich und dadurch kann ich erkennen wie in deren eigenen Ländern traumatisierte Menschen von ihren eigenen Familienangehörigen und von der Gesellschaft behandelt werden. Oft wird in der Beratung die Frage gestellt: „**Bin ich verrückt, oder?**“ Dann erkläre ich ihnen, „**du bist absolut nicht verrückt**, aber was du erlebst hast, das ist verrückt und das ist der Grund, warum du in bestimmten Situationen ungewollt anders reagierst“.

Mit Hilfe des „**Denker-Häschen-Modells**“ versuche ich in einfachen Formulierungen zu erklären, dass sie traumatisiert sind. Oft halten sie von den vorgeschlagenen Übungen nichts. Sie glauben

an die Schulmedizin und das kann ihnen angeblich helfen. Ich kenne es aus meinem Land und meiner Kultur, dass die Menschen sagen: „Ein Arzt, der keine Spritzen gibt und Tabletten zum Einnehmen verschreibt, ist keiner guter Arzt“

Ich sage zu den Betroffenen, sie müssen nicht an meine Übungen glauben, sie sollen einfach mitmachen und sie ein paar Mal selbst ausprobieren. Und wenn es ihnen dann nicht hilft, dann können sie es seinlassen. Ich habe von einem Betroffenen gehört, dass die 5,4,3,2,1-Übung zum Einschlafen geholfen hat. Ein Dolmetscher, der die gleiche Übung zum Einschlafen ausprobiert hat, konnte mir auch bestätigen, dass sie ihm geholfen hat. Einige Betroffenen haben gesagt, dass sie sich bei mir im Büro wohlfühlen. Am Donnerstag, habe ich mit einem schwer traumatisierten Mann aus Syrien eine Beratung gehabt. Während des Gespräches fragte ich ihn, ob er sich hier in meinem Büro wohlfühlt oder ob es hier irgendetwas gibt, was ihn stört?

Er antwortete: *„Als die Bürotür aufgemacht wurde, sah ich zuerst zwei große grüne Pflanzen und das hat mir schon ein schönes Gefühl vermittelt, als ich in dem Raum war. Die Gestaltung des Raumes hat mich positiv beeindruckt“.*

Das beweist mir, dass die Gestaltung des Beratungsraumes einen großen Einfluss auf die Psyche der Betroffenen hat. Ein zweites Beispiel für den Beratungsraum als **„Wohlfühl- und sicheren Ort“**, ist eine traumatisierte Frau aus Guinea. Sie hat von mir eine Traumaberatung erhalten und kam danach einige Male zu mir ins Büro, um sich mit mir zu unterhalten und hat eine Tasse Tee getrunken. Eines Tages sagte sie zu mir: *„Du sollst nicht denken, dass ich hier her komme nur um Tee zu trinken. Die paar Minuten, die ich hier sitze, geben mir Ruhe und ich fühle mich wohl. In dem Raum ist ein sehr schöner Duft, der mir Ruhe gibt“.*

Die Arbeitserfahrung mit Menschen aus unterschiedlichen Ländern zeigt, dass kulturelle Hintergrundinformationen die Beratung effektiver gestalten und erleichtern können. Daher ist ein Gespräch mit den Dolmetscher*Innen vor der Beratung sehr wichtig, um diese kulturellen Hintergrundinformationen zu bekommen. Allein mit dem Wissen über die jeweiligen Gewohnheiten und Verhaltensweisen, die kulturell begründet sind, kann das Vertrauen der Person gewonnen werden. Daher ist es wichtig, dass man den Menschen entsprechend ihrer Kultur respektvoll begegnet, da sie Erklärungen und Differenzierungen in dieser mir begrenzten Zeit nicht verstehen würden, wenn ich versuchen würde ihnen die Gewohnheiten dieser Gesellschaft zu erklären.

In Ansätzen versuche ich schon den großen Wert der Pünktlichkeit zu erklären, besonders da sie sich damit selbst viele Nachteile bereiten, wenn sie wichtige Termine verpassen.

Die Zeitwahrnehmung der Menschen aus anderen Kulturen ist anders als hier in Deutschland und traumatisierte Menschen aus diesen Länder haben ein zweifaches Problem, da ihre „Vergesslichkeit“ auch noch wegen der Traumatisierung und zusätzlich kulturbedingt ist.

Die Dolmetscher*Innen sind in der Traumberatung mit Geflüchteten ein sehr wichtiges Werkzeug. Wer mit seinem Werkzeug nicht gut umgehen kann, kann das Werkzeug auch nicht nützlich einsetzen und im schlimmsten Fall kann es sogar schaden. Daher ist für die Traumaberragung die Auswahl der Dolmetscher*Innen sehr wichtig und sollte sorgfältig sein und die Dolmetscher*Innen für diese Aufgabe geschult werden.

Tahir Mahmood

Asylverfahrensberatung/

Ressourcen orientierte, traumazentrierte Fachberatung

im Grenzdurchgangslager Friedland

Tel. 05504-949174

t.mahmood@t-online.de