

Traumatisierte Jugendliche

Trauma:

Not- Überlebensmechanismus des Körpers in Krisen, Kriegs- und Notsituationen

Folge: Automatisiertes Funktionieren, Gedanken abgeschaltet, Gefühle abgespalten

Mittel- oder langfristig wird deutlich, welche Ressourcen zur Bewältigung bzw. Integration des Erlebten da sind. Resilienz - Vulnerabilität

Trauma I - Einmaliges Ereignis - Singulär

Trauma II- mehrmalig über längeren Zeitraum

- * Verlust des Vertrauens in die Menschen -
Erschütterung des Selbst- und Weltbildes
- * Kontrollverlust
- * Verlust an Sicherheit
- * Verlust des Selbstwertgefühles
- Posttraumatische Belastungsstörung -
diverse Traumafolgestörungen

- Schreckhaftigkeit, vegetative Übererregung (Hyperarousal)
- Bestimmte Situationen werden vermieden
- Erstarrt, abwesend, gedankenverloren
- Wachsamkeit (Hypervigilanz), motorische Unruhe, Aggressivität
- Alpträume
- Bilder, Geräusche, Gerüche können triggern
- Wiedererleben (Flashbacks)

Amnesie als Schutz

- Partielles oder totales Vergessen
- Kann über Jahre oder lebenslang anhalten
- Abspaltung vom Bewusstsein
- Innerer Konflikt kann sich somatisch äußern

Was haben die Jugendlichen erlebt?

- Gewalt, Erschießungen, Vergewaltigung
- Bombardements
- Flucht, Todesangst
- Hunger, Durst, Kälte
- Diskriminierung
- Verfolgung wegen der Ethnie/Religion oder politischen Einstellung

Auf jugendliche Geflüchtete kann Folgendes zutreffen:

- sie sind traumatisiert
- sie trauern
- sie sind „sprachlos“
- sie erleben einen „Kulturschock“
- sie leben (auch jetzt) in Armut
- ihr Familiensystem ist zusammengebrochen

Trauer...

- Trauer ist ein komplexer Gefühlszustand
- Phasenweise treten auch auf: Schmerz, Kummer, Zorn, Wut, Verzweiflung, Ohnmacht, Scham und Schuldgefühle
- Traurigsein ist *ein* Gefühl in der Trauer
- Trauer kann ein Leben lang anhalten
- Trauer verläuft in Wellen und kann das ganze Leben prägen

Trauernde Jugendliche

Keine zwangsläufige Traumatisierung, aber Trauer über...

- Verlust der Heimat
- Verlust des Vertrauten Umfelds
- Verlust der Freunde
- Auseinanderreißen des Familiensystems
- Verlust von Familienmitgliedern durch Tod
- Heimweh

Eine andere Kultur

- neue Kultur
- neues soziales Gefüge
- unausgesprochene, verinnerlichte Regeln

Beispiel: Berührung, Speisen, Essen, Begrüßung, Schulsystem, Freiheit, Autoritäten und Umgang damit, Lautstärke, Zeitverständnis

„Doppelte“ Sprachlosigkeit

- Fehlende Sprachkompetenz
- Schreckliche Erlebnisse und Gefühle können nicht erzählt werden. Je schlimmer das Erlebte, desto größer die Sprachlosigkeit.
- Je jünger, desto schwieriger finden sich Worte und Begriffe für das Erlebte.
- Unsicherheit über Reaktion des Gegenübers
- Wird man mir glauben?
- Hält mein Gegenüber meine Geschichte aus?

Leben in Armut

- wenig Geld, abgetragene Kleidung
- Isolation, Teilnahme an Aktivitäten dt. Gleichaltriger nicht möglich
- Sammelunterkünfte = Orte des Stigmas
- keine Privatsphäre
- Spannungen-Konflikte
- Lautstärke Nachts = wenig Schlaf

- Sorgen und Nöte der Erwachsenen werden ungefiltert aufgenommen (Nachrichten über Fernsehen, Laptop – Angst um Verwandte, Angst vor Abschiebung)
- Scham, Ausgrenzung
- Vorurteile, Fremdenfeindlichkeit, Abwertung
- Erwachsene sind selbst traumatisiert, unsicher, verletzt, hilflos durch Folter, Flucht und Trauer.

Jugendlichen haben Erwachsenenrollen
übernommen:

- Jugendliche wurden zu Dolmetschern
- Jugendlichen wurden zu Vermittlern
(Elternabende, Behörden, Arzt)
- Überforderung = gleichzeitig
Selbstbewusstsein stärkend

**Minderjährige unbegleitete Flüchtlinge sind
in besonderer Weise entwurzelt!**

Reaktionen auf diese Situation

1. nicht jeder/s Jugendliche/Kind ist traumatisiert
2. viele Familien können ihre Kinder unterstützen

Dennoch, mögliche Folgen sind:

Jugendliche/r ist scheu, zurückgezogen, beteiligt sich nicht, spricht nicht

Jugendliche/r ist unruhig, läuft herum, ist schreckhaft, leicht reizbar

Jugendliche/r ist aggressiv gegenüber sich selbst oder anderen

Emotional instabil, fehlende Impulskontrolle, oppositionelles Verhalten

Schwankungen in Bezug auf Interessen und Fertigkeiten

Leugnung von Verhaltensweisen, Lügen, verschobene Wahrnehmung

Hochrisikoverhalten, Substanzmissbrauch, Selbstverletzung, Suizidalität

- Häufige Krankheit, Kopf- Bauchschmerzen (somatoforme Störungen)
- Müdigkeit und Schläfrigkeit, Depression
- Ungewöhnliche Reife (Erwachsenenrolle)
- Verharren in früherer Entwicklungsstufe
- Konzentrations- und Lernstörungen

DISSOZIATION – Auseinanderfallen, Wegtreten, Abspalten
+ Erstarren, Glasiger Blick, Ratlos, Verwirrt, Automatismen,
Zittern, Bewegungsstörungen, schwer ansprechbar

REAKTION - klare, deutliche Ansprache, Reizabschirmung, Sicherheit
+ vermitteln, Sinnes, Gefühls- und Körperwahrnehmung fördern
Erschöpfung nach Dissoziation

Mögliche Extremreaktionen

I.

- Unbekümmert und freundlich – Abspaltung als Abwehr- und Schutzmechanismus
- Mit dem Trauma verbundene Emotionen sind abgespalten
- Nur ein Teil der Persönlichkeit wird sichtbar
- Reaktion langfristig problematisch – möglich somatische Störungen oder
- plötzliches Aufbrechen des Schmerzes in großer Heftigkeit

II.

- Abstumpfung und Verrohung durch jahrelange Gewalterfahrung
- Empathiefähigkeit wurde eingebüßt
- unkontrollierte, aggressive Reaktionen
- Kritik als Angriff

Es gibt einen guten Grund für das Verhalten!

Umgang

- Selbstwertgefühl stärken
- Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglichen
- Stichwort Resilienz
- Wertschätzung, Aktivieren von Ressourcen,
Förderung von Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Interesse am Leben des Jugendlichen bekunden
(Alltag, Familie, Zukunftspläne usw.)
- nicht direkt auf Gefühle ansprechen
- Aus- und Traumzeiten vereinbaren

Umgang

- + klare Ansagen, Regeln, Struktur, Rituale = Stabilität
- + Konsequenzen bei Verstößen
- + Vertrauen und Beziehung aufbauen
- + Gefühl geben, angenommen zu sein
- + positiv stärken, ermutigen, unterstützen
- + Willkommen heißen, Verständnis zeigen
- + Sicherheit geben: sicherer Ort, sichere Gruppe, sichere Bezugsperson
- + Schutz vor heftigen, gefährlichen Reizen

Umgang

- Keine Sonder- aber sensible Behandlung
- Mitgefühl statt Mitleid
- Wichtige Entscheidungen gemeinsam treffen
- Zu viel Entscheidungsfreiheit irritiert

- Schutz vor Ausgrenzung, Hänseleien, fremdenfeindlichen, diskriminierenden Äußerungen

Spracherwerb und Lernen

- gezielter Spracherwerb
- Bad in der fremden Sprache
- Fehlerfreies Deutsch
- Patenschaften
- Integration in die Aktionen mit Gleichaltrigen

Achtung: Konzentrationsstörungen sind kein Zeichen mangelnder Intelligenz!

Präsentation:

Traumatisierte jugendliche Geflüchtete
Juliane Markov 28.09.2022 Leipzig

Quellen:

Hanne Shah: „Flüchtlingskinder und jugendliche Flüchtlinge in der Schule“
Handreichung Baden-Württemberg, Ministerium für Kultus, Jugend und Sport

Yvette Karro „Zum pädagogischen Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen“ Universität Bremen

BESONDERS GEFÄHRDET SIND:

- * Menschen mit eigener Traumatausführung
- * Stressige Lebensumstände
- * wenig Unterstützung durch z.B. Supervision
- * Mangelnde Bewältigungsstrategien
- * Probleme mit Nähe und Distanz
- * bei Grenzüberschreitungen
- * unethische Personen
- * Rückerschulung bei der Begleitung / Hilfe
- * Negative Entwertung durch Jugendliche
- * Schuldgefühle

SELBSTFÜRSORGE

- Klarheit 'Ich kann nicht jeden retten!'
- Verantwortung liegt bei Betroffenen
 - in Team austauschen / SU
- Gute Balance zwischen Arbeit ^{kolleg.} und Freizeit ^{soz.}
- Sport / Spazieren / Humor
- Yoga / Sauna
- Meditation
- Schwitzen gehen (z.B. im Wald)
- Freunde / Familie reden
- Musik / Gesang
- über eigene Stereorenen reflektieren
- sein sein können
- Hilfsamkeit / Abgrenzung / Rituale
- Wissen aneignen

THERAPIE

SEKUNDÄRE TRAUMATISIERUNG

Wer mit traumatisierten Menschen zusammen lebt oder ihnen hilft, kann durch die indirekte Begegnung mit dem Trauma ebenfalls traumatisiert werden. → Traumaspalter

Ähnliche Symptome, wie beim Burnout, Depression oder Trauma:

- Müdigkeit / Erschöpfung
- Trübsinnigkeit / Schlafstörungen
- Gebrauch von Stimulanzien / Medik. / Alkohol

BESONDERS GEFÄHRDET SIND:

- * Menschen mit eigener Traumafaktung
- * Stressige Lebensumstände
- * wenig Unterstützung durch z.B. Supervision
- * mangelnde Bewältigungsstrategien
- * Probleme mit Nähe und Distanz
- * bei Grenzüberschreitungen
- * unwillkürliche Personen
- * Rückenschulung bei der Begleitung / Hilfe
- * negative Entwertung durch Jugendliche
- * Schuldgefühle