

Checkliste für den Umgang mit kriegstraumatisierten Menschen aus der Ukraine und bei uns in der haupt- und ehrenamtlichen Seelsorge

Zusammengestellt von Dr. Judith Winkelmann, Studienleiterin am Zentrum für Seelsorge

Die Flüchtlinge aus der Ukraine zeigen spezifische Symptome auf, die auf eine Traumatisierung hindeuten können:

- Flashbacks der Bombardierungen, der Bilder von verletzten und toten Verwandten und Freunden und anderen schrecklichen Gräueltaten
- Die Koffer in der Unterkunft nicht auspacken, obwohl sie nun vorerst an eine sichere Bleibe haben, aus Angst, wieder weiter fliehen zu müssen.
- Sich schwertun bis weigern, den Ort, an dem die Geflüchteten sich gerade aufhalten (z.B. einen Bahnhof) zu verlassen, weil das gefährlich sein könnte.
- Sich nur schwer auf hilfsbereite, aber fremde Menschen einlassen, weil das Vertrauen aufs Schwerste missbraucht worden ist.
- Psychische und physische Symptome: Manche sind sehr unruhig, nervös oder gereizt. Sie zeigen körperliche Reaktionen wie Zittern, Schlaflosigkeit, Übelkeit und vieles andere mehr.

Grundsätzlich gilt: Die Menschen haben einen extremen Kontrollverlust erlebt und brauchen deshalb zunächst ein Gefühl von Sicherheit. Seelsorge ist hier hilfreich. Dabei ist zu beachten: **Seelsorge ist dabei keine Therapie! Aber sie kann ersten Beistand bieten und manchmal dazu führen, dass jemand Therapie in Anspruch nimmt.**

Hier ein paar praktische Tipps für Flüchtlingshelfer*innen¹, die auch für die Seelsorge gelten:

- Damit Menschen ihre traumatischen Erlebnisse verarbeiten können, sollten sie sich sicher und aufgehoben fühlen. Sie können ihnen dabei helfen.
- Sie sollten traumatisierte Flüchtlinge vor allem in dem Gefühl bestärken, dass sie jetzt weit entfernt von den Orten sind, an denen ihnen Schreckliches widerfuhr. Es hilft, wenn Sie ihnen immer wieder **ausdrücklich sagen, dass im Moment keine Gefahr** mehr besteht. Solch beruhigende Worte helfen auch, wenn Traumatisierte nachts aus dem Schlaf aufschrecken.
- Wenn traumatisierte Flüchtlinge von sich aus berichten, was ihnen geschehen ist, sollten Sie sich, wenn möglich, die Zeit nehmen und zuhören. Zeigen Sie Verständnis für Ängste, Verzweiflung und auch Wut. **Lassen Sie sich berichten, aber fragen Sie nicht zu sehr nach.** Ohne professionelle Begleitung kann gerade das Erzählen schrecklichster Details Traumata aktivieren und verstärken.
- Stellen Sie jedoch **keine eigene Diagnose** („Sie sind traumatisiert“). Akzeptieren Sie, wenn der Traumatisierte im Moment keine Hilfe annehmen will. Machen Sie keine Versprechen, die Sie nicht einhalten können („Die Behörden müssen ...“).
- Es hilft, wenn Sie die Flüchtlinge daran **erinnern, was sie schon alles geschafft haben**, welche Schwierigkeiten sie überwunden und was an Furchtbarem sie ausgehalten haben. Sie stärken damit das Selbstwertgefühl und die Zuversicht.
- Helfen Sie Traumatisierten dabei, sich einen **regelmäßigen Tagesablauf** zu schaffen, auch wenn dies zum Beispiel in Notunterkünften oder Erstaufnahmeeinrichtungen schwierig ist. Die Menschen sollten regelmäßig essen, sich bewegen und zu festen Zeiten schlafen und aufstehen.

¹ Aus: Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) (Hg.): Ratgeber für Flüchtlingshelfer. Wie kann ich traumatisierten Flüchtlingen helfen? Berlin 2016, 6f. (https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/01/20160513_BPTK_Ratgeber-Fluechtlingshelfer_2016_deutsch.pdf)

- Traumatisierte Menschen benötigen die **Unterstützung durch andere Menschen**. Raten Sie deshalb der Familie oder Freunden und Bekannten, sich stärker als bisher um den Traumatisierten zu kümmern und für ihn da zu sein. Die Nähe von vertrauten Menschen ist für ihn wichtig, auch wenn er sich stark zurückzieht.
- Fragen Sie die Flüchtlinge, wie sein oder ihr Glaube helfen kann und entwickeln sie mit ihnen **kleine religiöse Rituale**. Schrecken Sie nicht davor zurück, dass diese anders geprägt sein können als in unserer protestantischen Tradition. Diese können auch helfen, wenn die Trauer oder die Sorge um Vermisste und große Ungewissheiten im Raum stehen. Sie bekommen so einen Ort.
- Wenn Sie merken, dass ein Flüchtling dauerhaft von wiederkehrenden Erinnerungen und Albträumen geplagt wird, schlagen Sie ein **Gespräch mit einem Arzt oder Psychotherapeuten** vor. Dies sollten Sie auch überlegen, wenn er häufig sehr schreckhaft, gereizt oder sogar aggressiv ist, niedergeschlagen wirkt und sich ständig von anderen zurückzieht.
- Die wenigsten traumatisierten oder depressiv erkrankten Menschen sprechen mit anderen über Gedanken, ihr Leben zu beenden. Seien Sie vorsichtig und holen Sie rechtzeitig professionelle Hilfe durch einen Arzt oder Psychotherapeuten. Notfalls bringen Sie ihn in ein psychiatrisches Krankenhaus oder rufen Sie einen Notarzt.
- Vielerorts gibt es auch **spezielle Beratungs- und Behandlungszentren** für traumatisierte Flüchtlinge, die über die nötige Erfahrung verfügen. Die dortigen Mitarbeiter können sich dann bemühen, die psychische Situation des Flüchtlings angemessen zu beurteilen und sie bei der Unterbringung zu berücksichtigen.
- **Achten Sie auf sich selbst**. Setzen Sie sich zeitliche Grenzen. Suchen Sie für sich selbst Beratung und Unterstützung, wenn Sie das Gehörte belastet und es Sie überfordert. Wir kennen es aus Psychotherapien, bei denen Dolmetscher dabei sind, dass diese nicht selten stark darüber erschüttert sind, was sie übersetzen sollen. Die Hilfe von allen, die helfen, ist großartig. Sie sollten bloß das Luftholen nicht vergessen.

Ausführlichere Hinweise finden Sie ebenfalls auf dieser Website unter dem Titel: „Hinweise für den Umgang mit traumatisierten Menschen aus der Ukraine in der Seelsorge“

Evangelische Landeskirche in Baden
-Zentrum für Seelsorge-
Hauptstr. 240
69117 Heidelberg
zfs@ekiba.de



**ZENTRUM FÜR
 SEELSORGE
 EVANGELISCHE
 LANDESKIRCHE
 IN BADEN**