



Belastende Situationen in der Arbeit mit geflüchteten Menschen - Erkennen und Umgang

Naser Morina



Nossrat Peseschkian

Entlastung und Auftanken

«Wer ausbrennt, muss zuerst einmal gebrannt haben.»

- Die Arbeit mit verschiedenen, kranken, vulnerablen, traumatisierten Menschen und und schwierigen Settings kann zu einem Sekundärtrauma und zu Burnouts führen.



Persönliche Erfahrungen, häufig...

- „Belastung durch Belastung“ der Klienten
- Langsamkeit des Prozesses
- Wenig Erfolgserlebnisse/kleine Schritte
- Unrealistische Erwartungen der Flüchtlinge
- Umgang mit Misserfolgen
- Zusammenarbeit mit involvierten Stellen
- „Schlechte Karten“ von traumatisierten Flüchtlinge

Herausforderungen in der Arbeit mit Geflüchteten

- Rechtliche, politische oder Institutionelle Herausforderungen
- Allgemeine Hilf- und Machtlosigkeit
- Sprachliche Hindernisse
- Fehlende Ressourcen, Überlastung und Zeitdruck
- Den Erwartungen und Bedürfnissen gerecht werden
- Eigene Abgrenzung und Umgang mit emotionaler Belastung
- Kulturelle Unterschiede
- Gesellschaftliche Haltung und Vorurteile
- Wertschätzung, Vertrauen, Respekt gegenüber den Flüchtlingen
- Schicksale, Traumata und andere psychische Krankheiten der Flüchtlinge
- Objektivität, Sachlichkeit und Professionalität

(Steinlin, 2017)

Bereicherungen in der Arbeit mit Geflüchteten

- Begegnung und Austausch mit den Geflüchteten
- Andere Kulturen, Diversität
- Erfolge, positive Entwicklung
- Dankbarkeit und Wertschätzung erfahren
- Freude am Helfen, etwas Sinnvolles tun
- Etwas Lernen, sich weiter entwickeln
- Vielseitigkeit der Arbeit

(Steinlin, 2017)

Arbeit mit Menschen in
belastenden Situationen

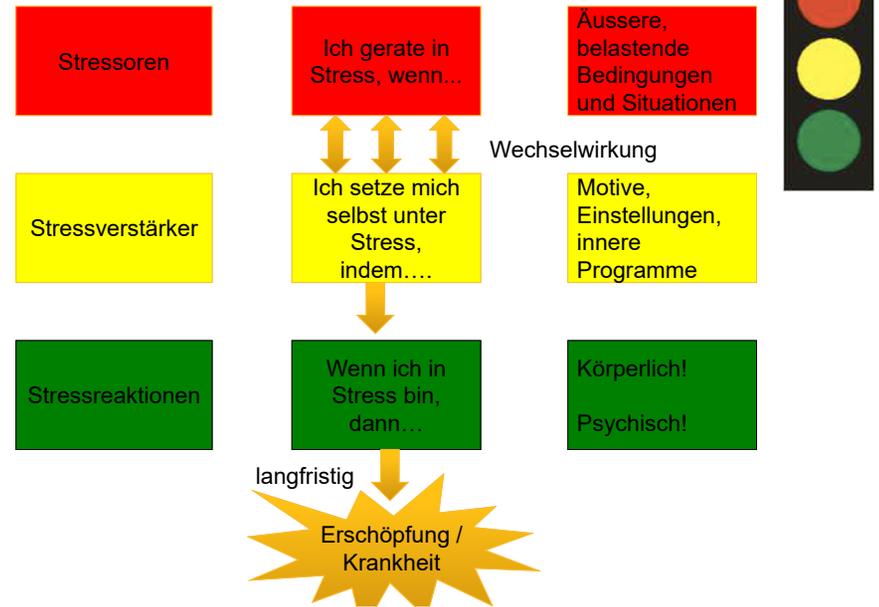
Arbeit mit „Traumatisierten“ braucht Mut!



...und es gibt Risiken!



Die Stressampel



Herausforderungen

- Wie ist/wäre es für mich, mit traumatisierten Personen zu „arbeiten“/„begleiten“?
- Persönliche Erfahrungen
- Schwierigkeiten/Herausforderungen in der Arbeit mit traumatisierten Menschen



Schwierigkeiten in der Arbeit mit traumatisierten Menschen

- Es ist nie genug...
- grosse Bedürftigkeit der Klienten
- Hilflosigkeit
- Schuldgefühle
- Überdruß
- Ungeduld
- Frustration

Interkulturelle Kompetenz Fachpersonen im Migrationsbereich

- Empathie
- Interaktionsfreudigkeit
- Migrations- und kulturspezifische Kenntnisse
- Rollenbewusstsein
- Respekt & Toleranz
- Frustrations- und Ambiguitätstoleranz

Erschwerte Kooperation

Ich verstehe den Klienten und er versteht mich nicht

- Anfangsphase (Widerstände, hohe Erwartungen, Eingriffe)
- Realitätsbezug (psychische Erkrankungen)
- Komplexe Problemlagen

FRAGEN auf die es (häufig) keine Antworten gibt....

Arbeit mit traumatisierten Flüchtlingen

- Bei der Arbeit mit traumatisierten Menschen wird man kontinuierlich mit seiner eigenen Verletzlichkeit konfrontiert
- „Begleiter“ von Menschen in einer schwierigen Lebensphase
- Sie sind jedoch keine Retter!
- Die Wahrung der eigenen Grenzen hilft, sich einerseits als Berater vor dem „Ausbrennen“ zu schützen.
- Sie verhindert andererseits eine Überfürsorge, die letztlich den Hilfesuchenden nur entmündigt.

Übertragung – Gegenübertragung

Projektionen: Freund oder Feind

Typische Übertragungsreaktionen:

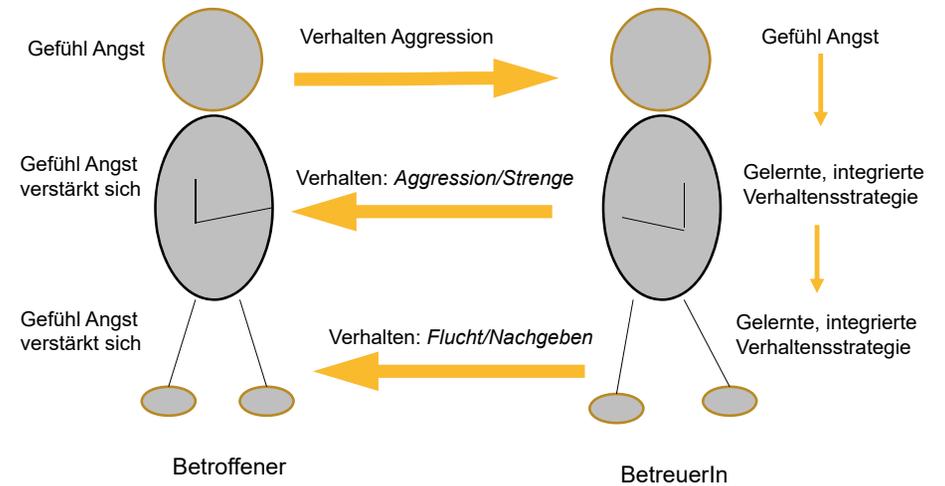
- erschüttertes Vertrauen / Misstrauen
- Einteilung gut / böse
- der Wunsch, verstanden und gerettet zu werden

Typische Gegenübertragungsreaktionen:

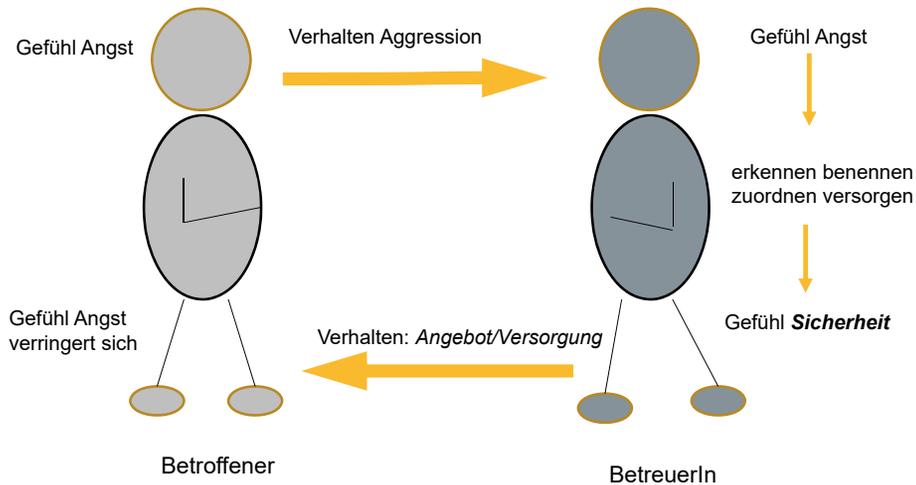
- Faszination
- Überidentifikation mit dem Opfer / Ansteckung
- Rettungsfantasien
- Überlastung/ Erschöpfung
- Schuldgefühle
- Hilfslosigkeit/ Ohnmacht
- Feindseligkeit

Abhängig von eigener Haltung, Erfahrung, Selbstreflexion

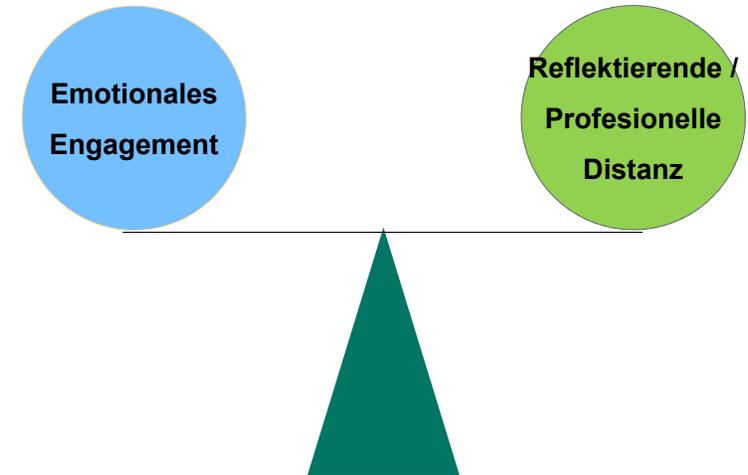
Die Macht der Übertragung und Gegenübertragung



Die Chance der Übertragung und Gegenübertragung



Beziehungsgestaltung



Das Traum-Viereck und die empathische Zeugin

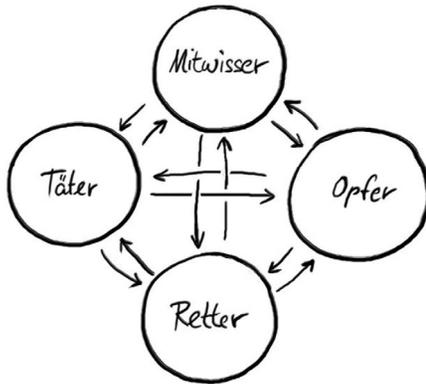


Abbildung entnommen aus: Hantke/ Görge 2012

Reaktionsformen bei der Arbeit mit Traumatisierten

1. Reaktionsformen allgemein (Illusionen):

- Überschätzung der eigenen Fähigkeiten
- Überschätzung des eigenen Einflusses und der Kontrolle über die Umwelt
- Vermeintliche Unverwundbarkeit und eine allzu optimistische Einschätzung der eigenen Zukunft

2. Reaktionsformen (traumaspezifisch):

- Abwehr / Abwertung
- Überidentifikation
- Unsichere Reaktion

3. Mitgeföhlerschöpfung - Sekundäre Traumatisierung

Sekundäre Traumatisierung: Risikofaktoren

Klienten-Faktoren:

- Es ist nie genug..., grosse Bedürftigkeit
- Hilflosigkeit
- Schuldgefühle

Persönliche Faktoren:

- Eigene Traumatisierungen
- „Helfersyndrom“

Soziale Faktoren:

- Geringes soziales Netz

Berater im Sozial- und Gesundheitswesen: häufig

- besondere Empathiefähigkeit
- Engagement für Menschen in Not; man fühlt sich angesprochen und engagiert sich sogar in mehreren Feldern – auch privat
- Mitmenschlichkeit wichtiger als Geld
- Das wird manchmal belohnt, manchmal ausgenutzt
- Ressource: „gutes Herz“ ist auch immer am meisten in Gefahr.

Wir möchten viel mehr, als wir können...

- Alles aus- und durchhalten
 - geht nicht, wir brauchen Pausen, Rückzug, Urlaub, Entlastung....
- Vielleicht ihnen „Asyl-Anerkennung“ verschaffen
 - können wir oft auch nicht, also müssen wir aufrichtig sagen, was wir leisten können und was nicht
- Fachlich alles optimal machen
 - Fortbildungen, Supervision, vielleicht eigene Therapie können helfen, aber wir können auch dann noch nicht zaubern

Trauma und Reaktionen

Mögliche Folgen und Reaktionen

- Emotionale Erschöpfung, Beeinträchtigte Selbstwahrnehmung
- Gefühle von Leere, sozialer Rückzug, Traurigkeit und Depression
- Anpassung der Lebensphilosophie mit anderen Prioritäten
- Schuld- und Schamgefühle
- Ausgeprägtes Verantwortungsgefühl & Identifikation mit den Opfern
- Überbehütung der Opfer und Retterphantasien
- Gefühle der Entfremdung & Intoleranz und Gleichgültigkeit
- Verminderung der professionellen Selbstsicherheit
- Wut, Ärger und Erregung

26

Umgang mit Menschen in belastenden Situationen

Gute Erfahrungen ermöglichen! → Sicherheit!!!
Nicht warten, bis die Bedingungen besser sind...



Empfehlungen für die Praxis: Mitarbeit ist möglich!

- Sich Zeit nehmen, Geduld haben → kleine Schritte! → **Begleiter!!!**
- Erzählen lassen, nicht ausfragen → aktives Zuhören!
- Kein Aktionismus, heroische Taten vermeiden, nicht nach der raschen, totalen Problemlösung suchen → auch an Nebenthemen „arbeiten“
- Wenn möglich im «*Team*» arbeiten
- Beziehung anbieten und aufrecht erhalten. Verlässlich und authentisch sein.
- Reale Lebenssituation berücksichtigen: sozioökonomisch, aufenthaltsrechtlich, familiär, beruflich, kulturell, religiös.
- Dem Betroffenen klar machen, dass Sie nicht therapeutisch ausgebildet sind und gegebenenfalls eigene Grenzen setzen

Arbeit mit Traumatisierten

- Interesse an den Lebenswelten der Traumatisierten und Freude an den Ressourcen
- Mit Betroffenen arbeiten, ihnen aus Ohnmacht heraus helfen, Ressourcen wieder finden
- Von Kompetenzen, nicht von Defiziten ausgehen
- Widerstände der Betroffenen nachvollziehen
- An Zielen anknüpfen, Weg dorthin aufzeigen, Handlungsfähigkeit stärken
- „Was ist Ihnen wichtig, wenn sie an Ihre Zukunft denken?“
- Sich nicht vorschnell verbünden
- Familiengeschichte nicht detektivisch hinterfragen

Mögliche Massnahmen (Reddemann 2004; Maercker 2003)

- Eigene Reaktionen erkennen und benennen
- Eigene Reaktionen in Schranken halten
- Stabilisierungs- und ressourcenfördernde Techniken anwenden
- Freundlich zu sich selbst sein
- Auf eigenen Körper achten, sich ausreichend bewegen
- Sich selbst erlauben, Spass und Freude zu erleben
- Ausserberufliche Interessen pflegen
- Evtl. ein Freudetagebuch führen

Praktisches Vorgehen: Warnsignale

- Symptome indirekter Traumafolgestörungen beginnen subtil
- Eigene Leistungsansprüche
- hoher Workload
- „moralischer“ Handlungsdruck

Praktisches Vorgehen: Konfrontation mit Grenzen

- Innere Grenzen: Erträglichkeit und emotionale Belastbarkeit
- äussere Grenzen: Arbeitsressourcen; rechtliche, politische und gesellschaftliche Rahmenbedingungen

Übung: Aktuelle Tätigkeit erläutern – Automatismus durchbrechen

Ein Grossteil der täglichen Tätigkeiten besteht aus routinierten Bewegungsabläufen (z. B. Zähne putzen). Es geht darum diese „Automatik“ zu durchbrechen und die Abläufe bewusst durchzuführen.

Übung:

- Wählen Sie eine Tätigkeit, die zur täglichen Routine zählt.
- Wenn Sie nun diese Tätigkeit angehen, beschreiben Sie parallel in Gedanken, was Sie tun – als würde jemand neben Ihnen stehen, dem Sie jeden einzelnen Ihrer Handgriffe erklären müssten.

Wie kann ich am Ende des Tages abschalten?

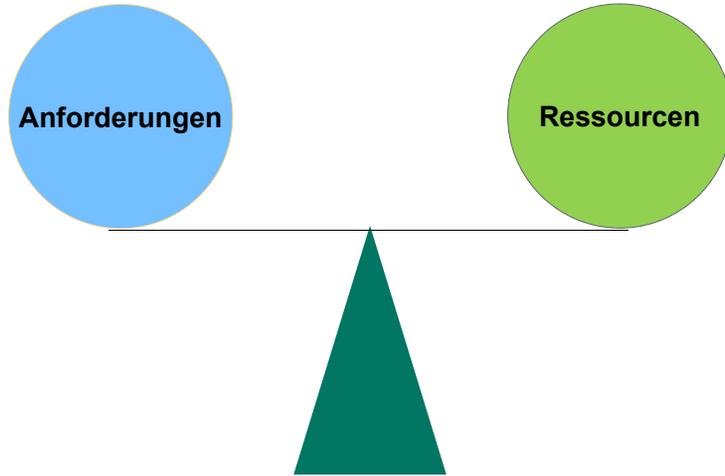
Gedanken an die Arbeit, auch ausserhalb der Arbeit, können viele Formen annehmen und sind individuell. Kein für alle gleichermassen erfolgreich wirkendes Standardmittel.

- Von automatisch zu aufmerksam
- Aktiv gegen unerwünschte Gedanken vorgehen
- Zeitlimite für Gedanken an die Arbeit
- Schaffen Sie sich eine “Dekompressionskammer”
- Aktiv sein, sich betätigen!
- Konzentrieren Sie sich auf den gegenwärtigen Augenblick → Achtsamkeit!
- Schlussgedanken

*Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden;
es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun.*

Johann Wolfgang von Goethe:
Wilhelm Meisters Wanderjahre (1821, 1829)

Psychohygiene/Selbstfürsorge



Anforderungen
reduzieren

- Interesse und Empathie versus Mitleid
- „Begleitung“ braucht Zeit und Geduld
- Innere Distanz macht handlungsfähig
- Humor und Spass macht vieles leichter

Ressourcen

Inter- und Supervision

Klarheit und Transparenz: Was kann ich tun und was nicht?

Eigene Belastbarkeit einschätzen – Grenze setzen ist wichtig

Verantwortung da lassen, wo sie hingehört



„Nimm dir jeden Tag eine Stunde Zeit zur Stille, ausser wenn du viel zu tun hast, dann nimm dir zwei.“

“...Place the oxygen mask on yourself first before helping small children or others who may need your assistance.”



SELF-CARE CHECK OUT

Was du heute tun könntest

Spaziergang	CHF 0.00
Einfaches Dehnen	CHF 0.00
Bewusstes Atmen	CHF 0.00
Ein Buch lesen	CHF 0.00
Musik hören	CHF 0.00
Ein Bad nehmen	CHF 0.00
Freunden schreiben	CHF 0.00
Nachbarn grüssen	CHF 0.00

Total: CHF 0.00



pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

Wenn das Vergessen nicht gelingt
Informationsbroschüre zur Posttraumatischen Belastungsstörung



Erhältlich
in 10 Sprachen

Mehr wissen, besser verstehen,
bewusster handeln

Information für hausärztliche und freiwillige Mitarbeitende,
die mit traumatisierten Geflüchteten zusammentreffen



Schweizerisches Rotes Kreuz



Schweizerisches Rotes Kreuz
Ambulanz für Eltern und Kinder



Thomas Maier
Naser Morina
Matthias Schick
Ulrich Schnyder
(Hrsg.)

Trauma – Flucht – Asyl

Ein interdisziplinäres Handbuch
für Beratung, Betreuung
und Behandlung

hogrefe

Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit...

...für Ihre wertvolle und engagierte Arbeit im Migrationsbereich!

...für Ihr Interesse an diesem Workshop!

...viel Freude im achtsamen Umgang mit sich selbst!

Kontakt:

PD Dr. Naser Morina, PhD
MAS in Psychotraumatology UZH
Department of Psychosomatic and Consultation Psychiatry
University Hospital Zurich
Culmannstr. 8
CH-8091 Zurich

Tel.: +41 (0)44 255 51 21

Fax.: +41 (0)44 255 86 45

www.psychiatrie.usz.ch

naser.morina@usz.ch