



Besonders schutzbedürftige Geflüchtete

*Psychosoziale Unterstützung,
Trauma und Schutz vor eigenen
Belastungen*

Inhalt

Inhalt	2
Einleitung	3
Psychosoziale Arbeit mit besonders vulnerablen Geflüchteten	4
Traumasensible Haltung in der Arbeit mit besonders vulnerablen Geflüchteten	7
Exkurs: Besonders vulnerable Geflüchtete im Asylverfahren	10
Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen	12
Über diese Broschüre	15

Einleitung

Wenn Sie diese Broschüre in die Hand nehmen, arbeiten Sie vermutlich mit geflüchteten Menschen. Entweder sind Sie ehrenamtlich tätig oder Sie haben beruflich mit Menschen mit eigener Fluchtgeschichte zu tun. Unabhängig von Ihrem jeweiligen Kontext haben Sie aber eins gemein: Sie wollen helfen.

Um in den Themenbereich einzusteigen, möchten wir zunächst mit einem Gedankenexperiment starten. Setzen Sie sich einmal bequem hin und reisen Sie gedanklich in die letzten fünf Jahre. Was ist da passiert? Wo waren Sie? Welche Entscheidungen haben Sie getroffen, die Sie an diesen Punkt in Ihrem Leben geführt haben?

Nun stellen Sie sich vor, dass von nun an alle anderen Erlebnisse keine Relevanz mehr haben. Kein Abschluss, keine Erfolge, keine Reisen, nichts von dem, was vor mehr als fünf Jahren passiert ist, zählt noch zu Ihrer Person, zu Ihrer Identität. Wenn Sie jemand fragt, wer Sie sind, dann wird diese Person davon nichts hören wollen.

Viele der Menschen, die aus ihrem Heimatland flüchten mussten, erleben nach ihrer Ankunft in Deutschland genau das. Sie werden immer und immer wieder zu Ihren Beweggründen befragt, ihr Heimatland zu verlassen. Dabei wird dies beurteilt nach Schwere und Kohärenz, verglichen mit dem deutschen Asylgesetz und alles, was sie sind, ist diese eine Zeit in ihrem Leben.

Die Menschen, die Sie auf ihrem Weg in Deutschland begleiten, sind mehr als das. Sie haben eine eigene Geschichte, eine persönliche Identität und Talente, die viel zu oft im Verborgenen bleiben. Wer sich die Zeit nimmt, diese Aspekte zu entdecken und ihnen Raum zu geben, wird auch die große Kraft entdecken, die in ihnen steckt. Nur wenn wir den ganzen Menschen sehen – mit seinen Belastungen und Verlusten, ebenso wie mit seinen Stärken, können wir ihm wirklich gerecht werden und einander auf Augenhöhe begegnen.

Psychosoziale Arbeit mit besonders vulnerablen Geflüchteten

Besonders vulnerable Geflüchtete

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Einblick in die Arbeit mit „besonders vulnerablen Geflüchteten“ geben. Besonders vulnerabel, also besonders verletzlich und deshalb besonders schutzbedürftig, können Menschen sein, die besondere Einschränkungen und Belastungen erleben, zum Beispiel Behinderungen oder schwere körperliche und/oder psychische Erkrankungen. Oder es handelt sich um Menschen, die aufgrund ihres Alters und ihrer Lebensphase mehr Unterstützung benötigen als andere, zum Beispiel alte Menschen, Kinder und Jugendliche oder auch Alleinerziehende. Es können Menschen sein, die besonderen Diskriminierungen ausgesetzt sind, zum Beispiel LSBTI Personen¹. Ein nicht geringer Teil geflüchteter Menschen ist aufgrund lebensbedrohlicher Erfahrungen und extremer Gewalt im Herkunftsland oder auf der Flucht traumatisiert worden. Auch Menschen, die an Traumafolge-

störungen leiden, sind besonders vulnerabel. Diese Verletzbarkeit mit im Blick zu haben und für sie zu sensibilisieren, ist das Hauptanliegen dieser Broschüre.

Psychosoziale Arbeit mit besonders schutzbedürftigen Geflüchteten

Psychosoziale Arbeit mit geflüchteten Menschen bedeutet, wie im Begriff schon anklingt, dass wir sowohl die psychische als auch die soziale Situation berücksichtigen müssen, wenn wir unsere Klienten und Klientinnen auf ihrem Weg der Stabilisierung hilfreich begleiten möchten. Dazu gehört in vielen Fällen, sich zu Beginn des Kontakts und der Zusammenarbeit einen Überblick über die verschiedenen offenen Baustellen zu verschaffen – im Leben von geflüchteten Menschen sind dies oft über lange Zeit sehr viele: Neben der Bewältigung von Flucht und Verlust und dem Aufbau neuer Perspektiven geht es ganz praktisch um den Aufenthaltsstatus, die Wohnsituation, den Zugang zu Sprachkursen, zu Schule, Ausbildung und Arbeitsmarkt und vieles mehr. Je nach Arbeitskontext werden diese Aspekte in der künftigen Zusammenarbeit unter-

¹ Lesbische, schwule, bisexuelle, trans- und intergeschlechtliche Personen. Weitere Informationen zum Thema Flucht und geschlechtliche Vielfalt finden Sie in der Broschüre „Besonders schutzbedürftige Geflüchtete: Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt“ des AMIF-Projekts „Empowerment vulnerabler Personen im Asylverfahren“ und im Internet unter www.queer-refugees.de

schiedlichen Raum einnehmen. Es geht also darum, auf der einen Seite zu erfassen, wo eventuell Handlungsbedarf besteht, und auf der anderen herauszufinden, wo bereits Unterstützungsnetzwerke und Ressourcen existieren. Beispielhaft stellen wir hier eine Liste relevanter Themenfelder vor, die von der Clearing-Checkliste des Psychosozialen Zentrums für Flüchtlinge (PSZ) Düsseldorf inspiriert ist. Das bedeutet nicht, dass in jedem (Erst-)Kontakt eine solche Liste komplett abgefragt werden muss – das könnte für die betroffene Person, die vielleicht nur eine spezifi-

sche Frage hat, verständlicherweise irritierend sein. Es sollten nur die Informationen abgefragt werden, die für die konkrete Unterstützung tatsächlich erforderlich sind. Insbesondere sollten Sie bei der Frage nach potenziell traumatischen Erfahrungen zurückhaltend sein, die Thematisierung kann sowohl für die betroffene Person als auch für Sie selbst belastend sein. Bei längerfristigen Einzelfallbegleitungen ist es allerdings oft sinnvoll, sich einen Überblick zu verschaffen – wenn der Mensch, den Sie unterstützen, darüber sprechen möchte.

Praxistipp: Clearing-Checkliste © Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge (PSZ) Düsseldorf	
Name des/der Klient*in	
Geschlecht, Geburtsdatum, Alter	
Herkunftsland, Sprachen	
Sprache des Gesprächs/ Dolmetscher*innen-Einsatz	
Ggf. Zugehörigkeit zu verfolgter Minderheit (z. B. Kurd*innen, Yezid*innen, LGBT)	
Einreise nach Deutschland	
Aufenthalt in anderen Ländern	
Fluchthintergrund/-verlauf	
Besondere Belastungen	
Hinweise auf traumatische Erlebnisse	
Aufenthaltsstatus	
Ggf. drohende Abschiebung, Fristen	
Familie	

Zusammenleben mit Angehörigen in Deutschland?	
Ggf. Namen, Geschlecht, Alter	
Falls nicht: Kontakt zur Familie?	
Unterbringung (z. B. Sammelunterkunft, Jugendhilfeeinrichtung, eigene Wohnung, Kirchenasyl)	
Aktuelle Beschäftigung (z. B. Sprachkurs, Schule)	
Vorbildung/Berufstätigkeit/Schulbesuch im Herkunftsland	
Ggf. Handlungsbedarf (z. B. Anerkennung der Ausbildung, Zugang zu Sprachkurs)	
Freizeitgestaltung (z. B. Hobbys, Sportarten)	
Ggf. Handlungsbedarf (z. B. Zugang zu Verein)	
Gesundheitlicher (organmedizinischer) Zustand/Beschwerden/Schmerzen	
Aktuelle Problematik (Symptome, Dauer)	
Bisherige Untersuchungen, Behandlungen (ambulant/stationär), Medikamente	
Ggf. Handlungsbedarf (z. B. Zugang zu Fachärzt*innen, medizinischer Flüchtlingshilfe)	
Psychische Verfassung	
Aktuelle Beschwerden/Symptome	
Ressourcen	
Bisherige Behandlungen	
Ggf. Handlungsbedarf (z. B. Therapiebedarf, Therapiewunsch, Vermittlung an Therapeut*in/Beratungsstelle)	

Traumatasensible Haltung in der Arbeit mit besonders vulnerablen Geflüchteten

In der Arbeit mit Geflüchteten ist eine traumatasensible Haltung sinnvoll. Das bedeutet, dass wir als diejenigen, die mit besonders Schutzbedürftigen arbeiten, gewisse Grundkenntnisse besitzen sollten, damit wir Hinweise auf Traumatisierungen in Biographie und Verhalten der Menschen, die wir unterstützen, wahrnehmen und einordnen können. Nicht alle geflüchteten Menschen leiden unter Traumafolgestörungen, aber durchaus ein beachtlicher Prozentsatz, und wir sollten soweit für das Thema sensibilisiert sein, dass wir mögliche Anzeichen bemerken und darauf reagieren können:

Hinweise in der Biographie: Klient*innen berichten von potenziell traumatischen Erfahrungen, zum Beispiel lebensbedrohlichen Situationen oder extremer Gewalt, die sie am eigenen Leib erlitten oder mit angesehen haben, oder auch von dem gewaltsamen Verlust von Bezugspersonen und Angehörigen.

Hinweise im Verhalten: Klient*innen berichten von einer traumatischen Symptomatik oder Sie beobachten diese im direkten Kontakt, zum Beispiel:

— **Symptome der Übererregung** wie Anspannung, Nervosität, Schreck-

haftigkeit, Gereiztheit, Wut, in Prüfungen geraten, Konzentrationschwierigkeiten

— **Symptome des Wiedererlebens**, beispielsweise dauernd an schreckliche Erfahrungen denken müssen, die Bilder vor Augen haben, Alpträume davon, Flashbacks, das Gefühl haben, wieder in der Situation zu sein

— **Symptome der Vermeidung** zum Beispiel nicht daran denken wollen, nicht darüber sprechen wollen, bestimmte Situationen vermeiden; auch extreme Vergesslichkeit kann mit der Vermeidung zusammenhängen, als generalisierte - unbewusste - Tendenz, Inhalte aus dem Bewusstsein zu drängen

— **Symptome der Dissoziation** wie innerlich aus der aktuellen Situation aussteigen, abwesend sein, nicht mehr mitbekommen, was gesagt wird oder um einen herum passiert, z. B., wenn das Gespräch sich um belastende Themen dreht oder aber auch im Alltag, wenn im Schulunterricht Erinnerungen hochkommen.

Eine traumasensible Haltung bedeutet Achtsamkeit im Umgang mit potenziell belastenden Themen. Wenn wir nach Erfahrungen der Vergangenheit fragen (müssen), beispielsweise bei der inhaltlichen Vorbereitung auf eine Anhörung beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) oder bei der Kontrolle des Anhörungsprotokolls, sollten wir die Reaktionen unseres Gegenübers gut beobachten und bei Anzeichen traumatypischer Belastung stabilisierend intervenieren können. Häufig ist es traumatisierten Menschen nicht bewusst, dass sie unter traumatypischer Symptomatik leiden. Sie haben lediglich den Eindruck, die Kontrolle über ihre Gefühle zu verlieren, anders zu sein als früher, „verrückt“ zu werden. Dann ist es sehr entlastend, wenn ihnen jemand in verständlichen Worten erklären kann, was da mit ihnen passiert, damit sie ihre eigenen Reaktionen einordnen und begreifen können, dass es sich um eine normale Reaktion auf unnormale Ereignisse handelt.

Manchmal ist es notwendig, dass wir stabilisierend eingreifen, wenn eine traumatisierte Person „getriggert“ wird, wenn intensive Erinnerungen an das Trauma und entsprechende Gefühle oder auch Körperreaktionen (z. B. Zittern, Erstarren...) hochkommen. Dazu ist es zunächst wichtig, selbst Ruhe auszustrahlen und zu vermitteln „hier und jetzt ist alles in Ordnung“. Im getriggerten Zustand rutscht der betroffene Mensch gewissermaßen innerlich in die

Vergangenheit und erlebt die entsprechenden Bilder, Gefühle, Körperreaktionen von damals. Deshalb hilft es oft am besten, den Menschen dabei zu unterstützen, mit seiner Aufmerksamkeit wieder in die Gegenwart zu kommen, in diesen Moment, an diesen Ort, an dem Sie sich gerade befinden. Versuchen Sie, freundlich und bestimmt, die Aufmerksamkeit der Person zu bekommen, bitten Sie sie, Sie anzusehen, sich im Raum umzusehen, zu gewahren, wo Sie sich gerade befinden. Bieten Sie vielleicht auch ein Glas Wasser an.

Als Orientierung dafür helfen uns unsere fünf Sinne. Das, was ich jetzt gerade an dem Ort, wo ich mich befinde, sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen kann, kann nicht gleichzeitig in der Vergangenheit stattfinden. Gehen Sie also mit der Person die fünf Sinne durch, lassen Sie sich das Umfeld genau beschreiben und holen Sie sie somit behutsam in das Hier und Jetzt zurück.

Wichtig zu beachten ist auch der Kontext, in dem das Gespräch stattfindet. Oft öffnen sich die Menschen, mit denen wir zusammenarbeiten dann, wenn sie Vertrauen gefasst haben oder auch, wenn sie durch etwas getriggert, also an die Vergangenheit erinnert werden. Dies passiert nicht unbedingt in einem ruhigen Moment, sondern vielleicht gerade dann, wenn Sie auf offener Straße unterwegs sind. Versuchen Sie, Ihre eigenen Kenntnisse einzuschätzen und gegebenenfalls Fachstellen, wie die

Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge, einzuschalten, um eine weitere Einschätzung der Situation zu erhalten. Das bestehende Vertrauensverhältnis zwischen Ihnen und der Person, die sie unterstützen, hilft oft, Hürden abzubauen, eine solche Stelle überhaupt aufzusuchen. Wenn nötig, kann in den PSZ unter Umständen eine therapeutische Unterstützung angeboten oder die Suche nach einem Therapieplatz bei einem/einer niedergelassenen Therapeut*in, in einer Klinik etc. vor Ort unterstützt werden.

Kontaktdaten eines PSZ in der Nähe Ihres Wohnortes finden Sie auf der Internetseite der Bundesweiten Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer (BAfF e.V.) unter dem Punkt „Behandlungszentren“:

www.baff-zentren.org

Exkurs: Besonders vulnerable Geflüchtete im Asylverfahren

Viele Menschen haben keine Beweise für ihre Verfolgungsgeschichte. Die Entscheidung über den Asylantrag hängt jedoch von der Glaubwürdigkeit ihres Vorbringens ab. Während der Anhörung beim BAMF müssen sie von sich aus, also aus eigener Initiative, detailreich, umfassend und „ohne Widersprüche“ ihre Fluchtgründe darlegen. Gerade für traumatisierte Menschen kann dies eine große Überforderung darstellen. Sie vermeiden oft das Gespräch über das Erlebte, erinnern sich teilweise gar nicht richtig oder sie haben Schwierigkeiten, Erlebnisse im richtigen zeitlichen und örtlichen Kontext zu rekonstruieren.

In vielen Fällen ist es sinnvoll, mit genügend Zeit und möglichst flankiert von stabilisierenden Maßnahmen die Fluchtgeschichte zu erheben, in die richtige Reihenfolge zu bringen und gegebenenfalls in der Vorbereitung der Anhörung schriftlich niederzulegen, wenn man es so einschätzt, dass der Klient oder die Klientin dazu nicht in der Lage sein wird. Die Person hat das Recht von Sonderentscheider*innen bzw. Sonderbeauftragten für bestimmte Themen (z.B. LSBTI, FGM², ...) angehört zu

werden. Dies muss im Vorfeld beantragt werden. Ebenso kann ein Antrag gestellt werden, dass die entscheidende Person und der*die Dolmetscher*in ein bestimmtes Geschlecht hat. Falls Atteste über psychische oder andere Erkrankungen vorliegen, sollten auch diese in das Asylverfahren eingebracht werden.

Vierorts ist es üblich, dass sämtliche Personen, die an einem bestimmten Datum eine Ladung zur Anhörung haben, morgens um 8.00 Uhr zum BAMF bestellt werden. Dann werden die Geladenen nacheinander angehört. Das bedeutet für viele Menschen Wartezeiten von mehreren Stunden, manchmal bis in den Nachmittag, oft in überfüllten Warterräumen, zusammen mit teils dutzenden anderen Wartenden. Manche kommen an diesem Tag nicht mehr an die Reihe und müssen am nächsten Tag wiederkommen. Jeder Mensch, der schon einmal stundenlang im Wartezimmer einer Arztpraxis darauf gewartet hat, endlich aufgerufen zu werden,

verbreitete, u.a. religiös oder kulturell begründete Praxis der Beschneidung der weiblichen Genitalien, meist im Kindesalter. Drohende oder bereits stattgefundene weibliche Genitalverstümmelung ist seit dem Jahr 2013 in der Europäischen Union ein anerkannter, geschlechtsspezifischer Asylgrund. Weitere Informationen finden Sie u.a. auf der Webseite des Düsseldorfer Vereins "stop mutilation e.V.": stop-mutilation.de

² Female Genital Mutilation (dt.: weibliche Genitalverstümmelung) ist die, in einigen Regionen der Welt weit

weiß, wie nervenaufreibend dieses „ausgelieferte“ Warten sein kann. Umso belastender ist die Wartezeit auf die Anhörung, auf „den einen entscheidenden Termin“ im Asylverfahren – erst recht für traumatisierte Menschen. Über die Stunden der Wartezeit hinweg werden viele Menschen immer mehr zum „Nervenbündel“ – eine solche Verfassung ist keine gute Voraussetzung für eine gelingende Anhörung. Insofern kann bereits die „Begleitung beim Warten“ eine wichtige stabilisierende Funktion haben.

Noch wichtiger kann die Begleitung und Unterstützung in der Anhörung selbst sein. Gerade traumatisierte Menschen haben oft große Angst davor, die Erlebnisse, die zu ihrer Flucht führten, detailliert berichten zu müssen – teilweise sind sie aufgrund der traumatypischen Symptomatik auch gar nicht in der Lage dazu. Geflüchtete Personen haben das Recht, in der Anhörung von Vertrauenspersonen begleitet zu werden. Manchen Personen hilft es auch, lediglich in der Wartezeit begleitet zu werden und die Vertrauensperson in der Nähe zu wissen, für den Fall, dass es ihnen schlecht geht. Möglicherweise möchten sie auch nicht, dass die Begleitperson jedes Detail der Fluchtgeschichte erfährt. Klären Sie dies vorher mit dem Menschen, den Sie bei der Anhörung unterstützen möchten. Es ist sinnvoll, die Begleitung im Vorfeld dem BAMF per Fax anzu-

kündigen und dieses Fax am Tag selbst mit sich zu führen, um darauf verweisen zu können.

Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen

Wenn wir Menschen unterstützen, die in existenziellen Notlagen sind, fällt es uns häufig schwer, Grenzen zu setzen, abzuschalten und uns um uns selbst zu kümmern. Es ist wichtig, dass wir uns immer wieder bewusstmachen, dass Selbstfürsorge kein egoistisches Anliegen ist, sondern eine unabdingbare Voraussetzung dafür, mit belasteten Menschen arbeiten zu können. Nur wenn wir dafür sorgen, dass wir selbst bei Kräften bleiben, können wir andere Menschen stärken.

Nähe und Distanz

Empathie und Nähe sind notwendig, um traumatisierte Menschen unterstützen zu können. Wenn wir allzu distanziert sind, werden sich Menschen bei uns nicht willkommen und geborgen fühlen, werden sich mit ihren Verletzungen nicht öffnen können. Aber es ist auch nicht hilfreich, allzu „nah dran“ zu sein. Wenn ich mich mit in die Verzweiflung und in das Problem ziehen lasse, habe ich weder den Überblick noch die Stabilität, um einem Menschen heraus helfen zu können. Ich brauche also eine gute Balance aus Nähe und Distanz – mich einlassen, mich berühren lassen und dann wieder zu mir zurückkommen.

Grenzen setzen

Machen Sie sich bewusst, was Sie in Ihrer Unterstützungsarbeit leisten möchten und was nicht, was Sie aus vollem Herzen geben können und wo Ihre thematischen und zeitlichen Grenzen liegen. Vielleicht ist das durch Ihr Aufgabengebiet im Job, durch Ihre Arbeitsplatzbeschreibung festgelegt. Vielleicht müssen Sie sich und Ihren Aufgabenbereich auch im Rahmen Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit individuell oder im Austausch mit anderen Aktiven selbst eingrenzen. Wenn Sie klar und wertschätzend kommunizieren, was Ihre Aufgaben sind und was nicht, sind Sie auch (für andere) einschätzbar. Das trägt zur Sicherheit bei. Nehmen Sie wahr, wann jemand mit einem Anliegen Ihre Grenzen übertritt und erlauben Sie sich, Grenzen zu setzen. Das muss nicht kalt und abweisend geschehen. Wenn Sie signalisieren: „Ich sehe deine Not und verstehe, dass dein Anliegen berechtigt ist, aber es überschreitet meine Möglichkeiten“, muss eine Abgrenzung nicht verletzend sein. Wenn Sie es sich herausnehmen, an bestimmten Stellen Nein zu sagen, geben Sie gleichzeitig auch Ihrem Gegenüber die Erlaubnis, sich abzugrenzen und beispielsweise gut

gemeinte Vorschläge abzulehnen. Auch das kann stärken. Und wenn Sie gleichzeitig schauen, ob es andere Menschen oder spezialisierte Einrichtungen gibt, die an dieser Stelle weiterhelfen können, dann muss sich die Person auch nicht alleine gelassen fühlen.

Abstand gewinnen

Wenn wir einer emotional herausfordernden Tätigkeit nachgehen, ist es wichtig, dass sie uns nicht rund um die Uhr beschäftigt, dass wir Feierabend machen können, Abstand gewinnen. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die nach Büroschluss den Computer herunterfahren, die Tür hinter sich schließen und damit jeden Gedanken an die Arbeit bis zum nächsten Morgen dort lassen, ist das wunderbar. Wenn Ihnen das schwerer fällt, kann es gut sein, Rituale zu entwickeln, die dabei helfen, Abstand zu gewinnen. Vielleicht reichen tatsächlich das abendliche bewusste Aufräumen des Schreibtischs und das bewusste Verlassen der Arbeitsstelle. Vielleicht brauchen Sie noch einen Moment für sich, bevor Sie nach Hause gehen, um den Tag noch einmal Revue passieren zu lassen und dann abzuschließen. Vielleicht können Sie den Heimweg, den Fußweg zum Bahnhof, die Fahrt mit dem Auto oder Fahrrad nutzen, um bewusst alles abzulegen, was Sie noch beschäftigt. Vielleicht können Sie auf der Fahrt oder nachdem Sie nach Hause gekommen sind, Ihre eigene Atem- oder Visualisierungsbü-

bung durchführen, die Ihnen hilft, das Gewicht, das Sie noch auf Ihren Schultern tragen, abzulegen. Manchen Menschen hilft es auch, sich Symbole und Rituale zu suchen, welche die Tätigkeit eingrenzen: Wenn ich zur Arbeit komme, lege ich diese Uhr, dieses Tuch an, wenn ich wieder gehe, lege ich es wieder ab und damit auch meine berufliche Rolle. Rituale haben nichts Magisches an sich. Es sind definierte symbolische Handlungen, mit denen wir unserem Unterbewusstsein etwas mitteilen, in diesem Fall: „Hier fängt die Arbeit an, hier hört sie auf“. Solche Rituale können sehr hilfreich und effektiv sein. Es braucht ein wenig Zeit und Übung, um sie zuverlässig in den Alltag zu integrieren, langfristig lassen sich dadurch aber gute Erfolge erzielen.

Unterstützung suchen

Manchmal gelingt es uns nicht, Abstand zu gewinnen. Manche Themen gehen uns besonders nahe. Manchmal wollen wir helfen und wissen einfach nicht weiter. Wenn Sie in diesem Sinne an Ihre Grenzen stoßen, holen Sie sich Unterstützung. Suchen Sie den Austausch mit anderen Aktiven. Entlasten Sie sich gegenseitig, lassen Sie sich Empfehlungen geben, wie andere bestimmte Probleme angehen, geben Sie Ihre Erfahrungen weiter. Vielleicht gibt es ein Ehrenamtlichentreffen, wo Sie sich regelmäßig austauschen können? Vielleicht können Sie sich in einer Facebook- oder Whatsapp-Gruppe vernet-

zen und auf diesem Wege schnell Feedback und Antworten auf drängende Fragen bekommen? Wenn Sie beruflich mit Geflüchteten arbeiten, treffen Sie sich mit Kolleg*innen zur Intervention. Nutzen Sie bereits bestehende Supervisionsangebote oder fordern Sie ein, dass auch an Ihrem Arbeitsplatz Supervision angeboten wird. Kooperieren Sie mit spezialisierten Beratungsstellen. Viele Psychosoziale Zentren für Flüchtlinge bieten auch Informationsveranstaltungen, Fortbildungen und Fachberatung für Mitarbeiter*innen der Flüchtlingsarbeit an.

Die eigenen Verletzungen heilen

Wenn wir mit Menschen arbeiten, die schwere Verletzungen überlebt haben, berührt das möglicherweise eigene Wunde Punkte - Dinge, die wir selbst erlebt und noch nicht verarbeitet haben. Wenn Sie feststellen, dass Sie selbst noch unverheilte Wunden in sich tragen, so ist das kein Makel und auch kein Zeichen von „mangelnder Professionalität“. Es ist vollkommen normal. Um gut mit belasteten Menschen arbeiten zu können, ist es allerdings sinnvoll, die eigenen Wunden zu kennen und zu versorgen. Sonst besteht die Gefahr, dass sich Dinge vermischen, sodass in der Unterstützungsarbeit belastende Gefühle aufkommen, die genauso viel oder gar mehr mit uns selbst als mit den Klient*innen zu tun haben. Oder dass sogar bestimmte Themen vermieden und umschifft werden, um sich selbst zu

schützen und dabei der oder die Hilfesuchende aus dem Blickfeld gerät. Also: Es ist normal, dass der Kontakt mit traumatisierten Menschen an eigenen Verletzungen rührt, und es ist „professionell“ und sinnvoll, sich darum zu kümmern, dass diese heilen können. Wenn Sie solche Verletzungen bei sich feststellen, gönnen Sie sich eine eigene Begleitung, vielleicht auch Therapie.

Auftanken

Tun Sie Dinge, die Ihnen Kraft geben, die Ihnen helfen, mit allen Sinnen in den gegenwärtigen Moment einzutauchen. Alles, was Ihnen individuell guttut. Denn: es darf uns gut gehen! Nur dann können wir aus vollem Herzen und über lange Zeit andere Menschen unterstützen!

Über diese Broschüre

AMIF-Projekt „EVA - Empowerment vulnerabler Personen im Asylverfahren“

Projektleitung

Daniela Bröhl

Sachgebietsleiterin Integration, Migration und Flucht
Daniela.Broehl@diakonie-duesseldorf.de
www.diakonie-duesseldorf.de

Projektkoordination

Sarah Wolff

Sachgebiet Integration, Migration und Flucht
Sarah.Wolff@diakonie-duesseldorf.de
www.diakonie-duesseldorf.de

EVA Empowerment
vulnerabler Personen
im Asylverfahren

Informationen zu den Autorinnen

Dr. Dima Zito ist Diplom-Sozialpädagogin, Psychoanalytisch-Systemische Supervisorin (SG), Systemische Therapeutin und Familientherapeutin (DGSF), Systemische Traumatherapeutin, Psychodramatherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie promovierte in Human- und Sozialwissenschaften zum Thema "Kindersoldatinnen und -soldaten als Flüchtlinge in Deutschland - eine Studie zur sequentiellen Traumatisierung", ihre Dissertation wurde 2016 mit dem Nachwuchspreis der Deutschen Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT) ausgezeichnet. Seit 2003 ist sie Mitarbeiterin im Psychosozialen Zentrum für Flüchtlinge Düsseldorf (PSZ), außerdem Forschungs-, Lehr- und Supervisions-tätigkeit sowie zahlreiche Veröffentlichungen mit den Schwerpunkten Trauma und Flucht.

Carina Heyde gehört zum psychologisch-psychotherapeutischen Team im PSZ Düsseldorf. Sie hat 2017 ihren Master in Psychologie abgeschlossen und befindet sich seitdem in der Weiterbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin mit dem Schwerpunkt Verhaltenstherapie. Ihre Schwerpunkte liegen in der Arbeit mit unbegleiteten Minderjährigen und besonders schutzbedürftigen Frauen, vor allem in französischer Sprache.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds kofinanziert

