

# Der Ort auch für Menschen aus der Ukraine

*Menschen, die Krieg oder Schlimmes auf der Flucht erlebt haben, erhalten im Ambulatorium des Schweizerischen Roten Kreuzes in Wabern bei Bern psychotherapeutische Hilfe. Im Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer SRK, kurz Ambulatorium SRK, werden in Zukunft wohl auch traumatisierte Personen aus der Ukraine behandelt werden. Carelink hat mit Silvan Holzer gesprochen. Er ist Fachbereichsleiter Traumafolgestörungen Kinder und Jugendliche.*

## **Herr Holzer, woher stammen die Menschen, die zu Ihnen kommen?**

**Silvan Holzer:** Wir behandeln Menschen unabhängig ihrer Herkunft, ihrer Ethnie oder ihres Aufenthaltsstatus. Es sind Kinder, unbegleitete Minderjährige, Erwachsene und Familien, die aufgrund traumatischer Ereignisse im Herkunftsland, während der Flucht oder durch Stress nach ihrer Migration psychisch erkranken.

Wir arbeiten in einem interprofessionellen Team. Es besteht aus medizinisch und psychologisch geschulten Fachleuten sowie aus Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern. Im vergangenen Jahr haben wir 214 Menschen eine traumafokussierte Therapie- und Sozialberatung angeboten. Sie stammten mehrheitlich aus Syrien, Afghanistan, dem Iran, dem Irak, der Türkei, Sri Lanka und ostafrikanischen Ländern wie Eritrea und Somalia. Diese Zusammensetzung könnte sich dieses Jahr mit Blick auf den Krieg in der Ukraine verschieben.

## **Wie verständigen Sie sich?**

**Silvan Holzer:** Es ist wichtig, dass die Menschen ihre Gefühle, Sorgen und Ängste in der Muttersprache ausdrücken können. Deshalb finden zwei von drei Terminen mit einer interkulturell dolmetschenden Person im Trialog statt. Ohne sie könnten wir einen Grossteil unserer Arbeit nicht leisten. Ich erlebe ihre Unterstützung als starke fachliche und persönliche Bereicherung. Dank ihnen können wir den verständlicherweise vorsichtigen, zurückhaltenden und auch misstrauischen Menschen helfen, Vertrauen zu fassen und eine Zukunftsperspektive zu entwickeln.

## **Führen Krieg und Flucht immer zu einem Trauma?**

**Silvan Holzer:** Faktoren wie die Vorbelastung, eigene Ressourcen zum Verarbeiten, aber auch die Ressourcen des Umfelds entscheiden mit, ob jemand nach einem traumatischen Ereignis eine Traumafolgestörung entwickelt. Ein Kausalzusammenhang zwischen Krieg, Flucht und Trauma besteht nicht, aber je mehr traumatische Ereignisse eine Person erlebt, umso eher entwickelt sie eine Traumafolgestörung. Besonders verletzlich sind Kinder, da sie in Entwicklung begriffen und in existenzieller Weise von ihren Bezugspersonen abhängig sind. Die Folgen einer frühkindlichen Traumatisierung können unbehandelt ein Leben lang belasten.

## **Von welchen Krankheiten sprechen wir?**

**Silvan Holzer:** Wir unterscheiden zwischen klassischer posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) und komplexer posttraumatischer Belastungsstörung (kPTBS). Die klassische PTBS ist deutlich besser erforscht, weshalb wir über verschiedene evidenzbasierte therapeutische Verfahren verfügen. So kann ein Monotrauma, also eine einmalige, überwältigende Erfahrung, relativ gut behandelt werden, und es geht oft mit einer günstigen Heilungsprognose einher.

Unsere Patientinnen und Patienten im Ambulatorium SRK erfüllen dagegen häufig die Kriterien einer komplexen PTBS: Sie leiden nicht nur unter den Symptomen der PTBS, sondern auch unter Schwierigkeiten im Umgang mit belastenden oder unangenehmen Gefühlen wie beispielsweise Ärger oder Trauer, einem negativen Selbstbild und Problemen in der Beziehungsgestaltung. Eine komplexe PTBS birgt unbehandelt ein hohes Risiko einer Chronifizierung und beeinträchtigt sämtliche Lebensbereiche.

## **Können Sie ein Beispiel geben, wie sich eine komplexe PTBS im Alltag äussert?**

**Silvan Holzer:** Kinder und Jugendliche mit einer komplexen PTBS haben z.B. signifikant häufiger Lernschwierigkeiten. Lernfortschritte sind nur verlangsamt oder kaum möglich, und Lerninhalte werden weniger gut abgespeichert. Auch die Interaktion mit Lehrpersonen und der Kontakt zu Peers sind beeinträchtigt. Ein neunjähriges Mädchen aus Syrien hat mir erklärt, es sei besser, keine neuen Freundschaften zu schliessen, weil diese sowieso abbrechen oder diese Menschen verloren gehen würden. Solches Leid kann mit der Ankunft in der Schweiz nicht zwangsläufig enden.

### **Welche zusätzliche Unterstützung kann nebst der Therapie auch noch hilfreich sein?**

**Silvan Holzer:** Die Menschen brauchen einen sicheren, geschützten Ort und, neben dieser Möglichkeit, sich zurückzuziehen und ungestört zu sein, soziale Partizipation mit einer sinnhaften Tagesstruktur und möglichst viel Normalität. Kinder brauchen schulische Angebote und in die Wochenstruktur integrierte, regelmässige Freizeitangebote. Auch freie Spiel- und Spasszeit, um unbeschwert zu sein, ist wichtig. Jugendliche brauchen Unterstützung, um eine realistische Zukunftsperspektive zu entwickeln. Das ist zentral in diesem Alter.

Das alles geht nicht ohne verlässliche Bezugspersonen. Unsere Sozialberatung ist ein Baustein in der psychischen Stabilisierung unserer Patientinnen und Patienten – zusammen mit wissensvermittelnden, körpertherapeutischen und allenfalls pharmakologischen Bausteinen.

### **Wie beziehen Sie Angehörige in die Therapie mit ein?**

**Silvan Holzer:** Die primären Bezugspersonen haben die oftmals schier unglaubliche Flucht geschafft, weil ihnen die Hoffnung auf eine friedliche und gute Zukunft für ihre Kinder die nötige Kraft gegeben hat. Sie können sich sicher vorstellen, dass diese Eltern nun nicht selten zweifeln an ihren getroffenen Entscheidungen oder mit Schuld- und Schamgefühlen ringen. Natürlich sind sie selber auch von den Ereignissen betroffen und können darunter leiden. Sie sind es zugleich aber auch, die die Lebensgeschichte und die Persönlichkeit ihrer Kinder am besten kennen und uns von den Veränderungen berichten können. Deshalb beziehen wir die Eltern von Beginn an aktiv in die Behandlung der Kinder ein. Wir sind gegenüber primären Bezugspersonen und Erziehungsberechtigten in allen Kooperationen, ihren Fragen und unseren Empfehlungen transparent. Wir möchten die Eltern, wenn immer möglich stärken, damit sie für ihre «kleinen Seefahrer», wie die Psychotraumatologin und Autorin Tita Kern sie liebevoll bezeichnet, verlässlich wegweisende Leuchttürme sein oder wieder werden können.

Lesen Sie weiter, vor allem wenn Sie Menschen aus der Ukraine bei sich aufnehmen werden oder bereits aufgenommen haben. Silvan Holzer gibt Ihnen einige Verhaltensregeln mit auf den Weg: Ukraine: Damit das Verarbeiten gelingt.

# Ukraine: Damit das Verarbeiten gelingt.

*Das Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) in Wabern bei Bern geht davon aus, Menschen aus der Ukraine zu behandeln. Silvan Holzer, Fachbereichsleiter Traumafolgestörungen Kinder und Jugendliche, hält im Interview auch Tipps parat, wie sich zum Beispiel Gastfamilien verhalten sollen.*

## **Herr Holzer, Sie erwarten Flüchtende aus der Ukraine, die bei Ihnen Hilfe suchen.**

**Silvan Holzer:** Ja, leider müssen wir davon ausgehen, dass Ukrainerinnen und Ukrainer aller Altersgruppen Erfahrungen haben machen müssen, welche die individuellen und familiären Bewältigungsstrategien übersteigen. Diese Menschen entwickeln möglicherweise eine Traumafolgestörung.

## **Stellen sich da die gleichen Herausforderungen wie bei anderen Kriegsopfern?**

**Silvan Holzer:** Unsere Unterstützung wird davon abhängen, was die Menschen, die zu uns kommen werden, individuell erlebt haben und wie sie persönlich damit umgehen. Allerdings können wir die Auswirkungen der erstmaligen Anwendung des S-Status, des Schutzbedürftigen-Status, nicht abschätzen. Einerseits dürfte dieser den Stress nach der Flucht mildern. Doch wie werden Menschen, denen dieser Schutzstatus nicht zuteilwird, damit umgehen?

## **Auch Menschen in der Schweiz werden mit Menschen aus der Ukraine zusammentreffen. Gibt es Tipps im Umgang mit traumatisierten Geflüchteten?**

**Silvan Holzer:** Es gibt nicht «die Flüchtlinge aus der Ukraine» und erst recht nicht ein Patentrezept für den Umgang mit «Flüchtlingen». Jedes Kind, jeder Erwachsene, jede Familie ist einzigartig, und die Bedürfnisse sind unterschiedlich. Was jedoch alle brauchen: ein wertschätzendes, emotional stabiles Gegenüber, Sicherheit, klare Strukturen. Die Begegnung erfordert Zeit, Geduld und Verständnis – keine Sonderbehandlung, kein Mitleid, sondern ein sensibles Mit- und Einfühlen.

Zeigen Sie Interesse am Kind und an seinem Leben, lassen Sie zu, dass es nach seinem Bedürfnis erzählt, und akzeptieren Sie, wenn es z.B. plötzlich spielen will. Fragen Sie bei Schilderungen nicht recherchierend nach. Seien Sie Zeuge, beziehen Sie klar Stellung gegenüber jeglicher Form von Gewalt. Wenn Sie sich sicher und kompetent fühlen – und nur dann –, fragen sie nach, was oder wer in dieser Situation geholfen hat, im weitesten Sinne zu überleben.

Eine zeitnahe Wiederherstellung einer Alltagsnormalität ist für die Kinder wichtig – und damit auch eine schulische Struktur. Diese sollte Normalität vermitteln ohne zu grosse Entscheidungsfreiheit – obwohl gut gemeint, könnte sie überfordern. Die Schule kann rasch zu einem sicheren Ort werden, indem die Kinder gleiche Rechte und Pflichten haben wie alle anderen und gegenüber Diskriminierung und Gewalt eine Null-Toleranz-Kultur besteht.

Wir müssen uns bewusst sein, dass die Sorgen, die Ängste und die Ohnmacht der Menschen aus der Ukraine bei ihrer Ankunft in der Schweiz nicht enden werden. Sie werden sich um geliebte Familienmitglieder, Verwandte und Freunde sorgen, die zurückgeblieben sind. Sie werden sich medial informieren wollen. Es besteht das Risiko einer Omnipräsenz des Kriegs. Wenn immer möglich sind deshalb medienfreie Sequenzen hilfreich. Schützen Sie Kinder gegenüber medialen Bildern des Kriegs, ohne das Gespräch über den Konflikt zu vermeiden. Empfehlenswert ist, entwicklungsangemessen mit den Kindern darüber zu sprechen und ihre Fragen kurz und klar zu beantworten. Hilfreich ist auch, wenn es Eltern bzw. Müttern gelingt, eigene starke Gefühle wie z.B. Trauer als normale menschliche Reaktionen zu erklären, die wieder weniger werden. Damit wissen die Kinder, dass es Platz hat für ihre Neugier, dass sie sich nicht um die Eltern oder die Mutter sorgen müssen, dass sie keine Angst haben müssen, sie zu verlieren, sondern dass sie verlässlich für die Kinder da sind.

Wertvolle Informationen:

Broschüren

- Flüchtlingskinder und jugendliche Flüchtlinge in Schulen, Kindergärten und Freizeiteinrichtungen, H. Shah, Zentrum für Trauma und Konfliktmanagement ([www.ztk-koeln.de](http://www.ztk-koeln.de))
- Trauma bei Kindern und Jugendlichen, M. Dreiner, Zentrum für Trauma und Konfliktmanagement ([www.ztk-koeln.de](http://www.ztk-koeln.de))
- Trauer bei Kindern und Jugendlichen. Für alle, die mit trauernden Kindern und Jugendlichen zu tun haben. H. Brüggemann & M. Schweichler, Zentrum für Trauma und Konfliktmanagement ([www.ztk-koeln.de](http://www.ztk-koeln.de))
- TRAUMA – Was tun? Damit Sie sich nicht mehr so hilflos fühlen müssen. M. Dreiner Zentrum für Trauma und Konfliktmanagement ([www.ztk-koeln.de](http://www.ztk-koeln.de))
- Wenn das Vergessen nicht gelingt. Informationen zur Posttraumatischen Belastungsstörung. Schweizerisches Rotes Kreuz ([www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch))
- Mehr wissen, besser verstehen, bewusster handeln. Informationen für hauptamtliche und freiwillige Mitarbeitende, die mit traumatisierten Geflüchteten zusammentreffen. Schweizerisches Rotes Kreuz ([www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch))

#### Bücher

- Weil du mir so fehlst, ein Bilderbuch fürs Abschiednehmen, Vermissen und Erinnern von A. Boss & A. Klammt
- Leuchtturm sein. Trauma verstehen und betroffenen Kindern helfen. T. Kern. Kösel
- Erste Hilfe für traumatisierte Kinder. A. Kürger. Patmos
- Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Trauma – Selbsthilfe für junge Menschen. A. Krüger. Elbe und Krüger
- Winstons Wish, Zehn Rechte für trauernde Kinder und Jugendliche