

## Wer wir sind....

Der **Arbeitskreis „Migration und Psychiatrie Bonn“** hat sich zur Aufgabe gemacht, Informationen über Einrichtungen, Dienste und Angebote rund um das Thema **„Migration und Psychiatrie“**, einander vorzustellen, Kooperationsinteressen und konkrete Bedarfe zu ermitteln und auf dieser Grundlage die Vernetzung der Leistungsangebote anzuregen, um die Versorgungssituation von psychisch beeinträchtigten Menschen mit Zuwanderungsgeschichte in der Stadt Bonn zu verbessern.

Die Teilnehmer/innen des Arbeitskreises sind Vertreter/innen von Institutionen, Vereinen und Initiativen, die sich für psychisch erkrankte Menschen mit Zuwanderungsgeschichte einsetzen. Zu den ständigen Teilnehmer/innen gehören: *Amt für Soziales und Wohnen der Stadt Bonn, Bonner Verein für gemeindenahe Psychiatrie e.V., BIM e.V., Eulenburg e.V., Caritasverband für die Stadt Bonn e.V., Hilfe für psychisch Kranke e.V. Bonn/ Rhein-Sieg, LVR-Klinik Bonn, Sozialpsychiatrischer Dienst / Gesundheitsamt Bundesstadt Bonn, SPKoM Südliches Rheinland etc.*

## Teilnahme und Beratung....

Wenn Sie allgemeine oder konkrete Ziele in den o.g. Handlungsfeldern verfolgen, allgemeine Fragen zu „Traumatisierung bei geflüchteten Menschen“ oder „Migration und Psychiatrie“ haben oder eine Beratung wünschen, scheuen Sie sich nicht davor, uns telefonisch oder per E-Mail zu kontaktieren.

Der Arbeitskreis trifft sich i.d.R. alle 3 Monate. Die **Termine** und **Veranstaltungsorte** erfahren Sie bei den Sprecher/innen/n des AK:

### Ligita Werth

Telefon: 0228 / 850 277 56

E-Mail: [spkom@awo-bnsu.de](mailto:spkom@awo-bnsu.de)

### Dr. Rodolfo Valentino

Telefon: 0228 / 97 53 102

E-Mail: [valentino@bonner-verein.de](mailto:valentino@bonner-verein.de)

Links:

Psychologische Hilfen und Beratung in Bonn

<http://www.integration-in-bonn.de/aktuell-fluechtlinge-in-bonn/psychologische-hilfe-und-beratung.html>

Tipps für den Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen

<http://www.fluechtlingshilfe-bw.de/projektbeispiele/erfahrungsberichte/ehrenamtliche-begleitung-von-traumatisierten-fluechtlingen/>

Zuhören hilft... Ratgeber für ehrenamtliche HelferInnen...

<http://www.refugio-vs.de/downloads/files/110/zuh%C3%B6ren%20hilft.pdf>

Hilfen für den Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen

<http://aktiv.fluechtlingsrat-bw.de/files/Aktiv-Dateien/Dokumente/Materialien%2007%20Gesundheit%20und%20Sozialleistungen/11%202015-06%20refugio%20tue%20informationen%20traumatisierung.pdf>

## Arbeitskreis Migration und Psychiatrie Bonn



## Begegnung mit traumatisierten geflüchteten Menschen

Ein Ratgeber für Ehrenamt-  
ler/innen und  
andere Engagierte

## I. Traumatisierung bei geflüchteten Menschen

Geflüchtete Menschen weisen häufig seelische und körperliche Wunden auf, die durch Menschenrechtsverletzungen an ihnen oder anderen, durch Kriegserlebnisse sowie Flucht- und Vertreibungserfahrungen verursacht wurden. Kennzeichnend für eine traumatische Situation ist das Erleben von Bedrohung, Ausgeliefertsein, Entsetzen, Hilflosigkeit sowie Todesangst.

## II. Die Beschwerden....

können vielfältig sein, u.a.:

- Flashbacks - plötzliches „Überwältigt-Werden als ob es jetzt passiert“
- Bedürfnis/Versuch, das traumatische Erlebnis zu ignorieren, nicht darüber zu reden oder daran zu denken
- Andauernde Schlafstörungen
- Alpträume
- Grübeln über das Erlebte
- Nervosität/ Reizbarkeit/ Wutanfälle
- Angstzustände
- Schreckhaftigkeit
- Traurigkeit, niedergedrückte Stimmung, plötzliche Weinanfälle, Stimmungsschwankungen
- Gedächtnis- und Erinnerungsstörungen
- Konzentrationsstörungen, Entscheidungsschwierigkeiten
- Abwesenheitszustände
- Interesse- und Lustlosigkeit
- Verändertes Selbsterleben, niedriges Selbstwertgefühl
- Gefühle der Isolation
- Misstrauen

- Angst, verrückt zu sein / verrückt zu werden
- Schuld- und Schamgefühle
- Suizidgedanken, Gefühle von Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeit
- Vielfältige körperliche Beschwerden (oft verbunden mit chronischen Schmerzen)

## III. Wichtig für Sie....

Viele Beschwerden reduzieren sich mit der Zeit von selbst, wenn Menschen ein Gefühl von Sicherheit und von Handlungs- und Entscheidungsspielräumen erleben können.

### Was brauchen geflüchtete Menschen...

- Die Erfahrung von Selbstwirksamkeit, d.h. das Gefühl zu etwas kompetent und nütze zu sein.
- Die Wiedererlangung der Handlungsfähigkeit und Selbständigkeit.
- Den Aufbau eines positiven Selbstbilds mit Aktivierung der eigenen Kompetenzen und Ressourcen.
- Die Erfahrung von Zugehörigkeit, Teilhabe und Anerkennung.
- Die Möglichkeit der Sinnstiftung in der Gegenwart und Zukunft.

### Grundsätzliches...

- Die eigene Aufgabe sollte klar definiert und begrenzt sein, zum Beispiel Hausaufgabenbetreuung, Begleitung zu Behörden, Freizeitaktivitäten, Kinderbetreuung während der Therapiesitzungen.
- Der geflüchtete Mensch ist nicht nur Opfer, sondern vor allem Überlebender; er hat eigene

Ressourcen, die er aktivieren muss. Er entscheidet selbst was er möchte und was nicht.  
→ Alle arbeiten auf Augenhöhe zusammen und es geht um Hilfe zur Selbsthilfe. Kooperation statt Konfrontation, die Behörden eingeschlossen.  
→ Der/die Ehrenamtler/in muss aushalten, dass es bei vielfältigen Problemlagen über eine längere Zeit zu keiner oder nur zu einer geringfügigen Verbesserung kommen kann.

### Tipps....

- Möchte der geflüchtete Mensch selbst in Behandlung, sollte man ihm empfehlen, Fachleute (Hausärzte, Psychotherapeuten, Psychiater) aufzusuchen.
- Bei Ihrer ehrenamtlichen Arbeit sollten Sie immer in ein professionelles Netzwerk eingebunden sein.
- Machen Sie nur das, wofür Sie ausgebildet und kompetent sind. Nutzen Sie die entsprechenden Fachkräfte.

### Das sollten Sie unbedingt vermeiden...

- Die Vorstellung, dass der geflüchtete Mensch das Opfer ist, andere die Täter und man selbst sein Retter.
- Sich für alles verantwortlich fühlen.
- Überstürzt handeln nach dem Motto „Ich muss jetzt sofort etwas tun, egal was“.
- Alles selbst zu machen anstatt zu überlegen, an wen man welche Aufgabe abgeben sollte (Ärzte, Sozialarbeiter, Behörden ...).
- Den Klienten über das Erlebte befragen.