

Informationen für Helfer*innen von Menschen, die vor Krieg und Gewalt fliehen mussten.

**Wie schön, dass Sie Menschen aus Kriegsgebieten unterstützen.
Dafür sagen wir ein herzliches Dankeschön!**

Diese Informationen sollen Ihnen helfen, die möglichen Auswirkungen von Kriegs- und Fluchterlebnissen auf den Körper und die Psyche Betroffener besser zu verstehen.

Krieg und Flucht haben Auswirkungen auf Körper und Psyche!

Menschen, die hochbelastenden oder traumatischen Erlebnissen ausgesetzt waren, zeigen manchmal ein Verhalten, das von außen schwer zu verstehen ist. Das geht den Betroffenen selbst meist ganz genauso.

Auch wenn die Schutzsuchenden nun an einem sicheren Ort sind, erleben sie, dass sich ihr Körper, ihre Gedanken und Gefühle scheinbar verselbstständigen oder nur schwer kontrollieren lassen.

Wir können helfen!

Die Trauma-Ambulanz Westholstein ist ein Kooperationsprojekt zwischen der Beratungsstelle Wendepunkt e.V. und der Kinder- und Jugendpsychiatrie des RegioKlinikums Elmshorn. Wir helfen traumatisierten Menschen und ihrem Helfersystem, die Auswirkungen belastender Erlebnisse zu verstehen und zu bewältigen.

Wir bieten ein **persönliches Beratungsgespräch** an - auf Wunsch auch **telefonisch** oder **online** - und bei Bedarf mit Dolmetschern. Die Betroffenen entscheiden dabei selbst, was sie mitteilen möchten.

Unsere Hilfen erfolgen schnell und sind kostenlos!

Falls erforderlich, bieten wir **traumatherapeutische Maßnahmen** an oder vermitteln weitere Hilfeleistungen. Für **Kinder und Jugendliche** haben wir spezielle **Gruppenangebote**.

Unser neues **Gruppenangebot „Gesundheitsteergarten“ für Erwachsene**: Hier stellen wir unsere Arbeit und unsere Angebote vor, informieren über das deutsche Gesundheitswesen und sprechen über Themen wie Traumasymptome und den Umgang damit.

Wir unterstützen auch Sie!

Die Begleitung von hochbelasteten und traumatisierten Menschen ist eine herausfordernde Tätigkeit. Achten Sie deshalb gut auf ihre eigenen Grenzen und sorgen Sie für Pausen und Momente von Freude, Entspannung und Entlastung. Wir von der Traumaambulanz Westholstein stehen Ihnen, den Helfer*innen, dafür mit kostenfreier Beratung und Supervision gerne zur Seite. Ebenfalls kostenfrei bieten wir für Sie Fortbildungen zu den Grundlagen der Traumalogie und Traumapädagogik an. Wenden Sie sich dazu gerne an uns.

Die Informationen zur Trauma-Ambulanz und die umseitigen Tipps zur Selbsthilfe gibt es [hier auch in Ukrainisch](#).

Kontakt Interdisziplinäre Trauma-Ambulanz Westholstein

Gärtnerstraße 10-14, 25335 Elmshorn



info@wendepunkt-ev.de
Tel.: 0 41 21 / 4 75 73 -0
www.wendepunkt-ev.de

Tel.: 0 41 21 / 7 98 47 55

Notfallbereitschaft außerhalb der Bürozeiten und am Wochenende
Tel.: 0 41 21 / 7 98 -0

www.sana.de/regiokliniken



Mögliche psychische Probleme nach Belastungssituationen:

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schlafprobleme, Albträume
- Gedanken, Erinnerungen oder Bilder drängen sich auf (Flashbacks), die man kaum stoppen kann
- Angst, schnelles Erschrecken, Reizbarkeit und Aggressivität – das führt leicht zu Streit mit Anderen
- Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, plötzliches Weinen
- Körperliche Beschwerden, wie Kopf- und Bauchschmerzen oder Rückenschmerzen
- Schuldgefühle, Gefühle von Einsamkeit

Bei Kindern zusätzlich:

- Verhalten, als ob das Kind plötzlich wieder sehr klein wäre
- Erlernte Fähigkeiten sind verschwunden.
- Keine Lust zu spielen, keine Lust zu sprechen. Oder: Kann nicht aufhören, darüber zu sprechen.



Wenn diese Dinge länger zu spüren sein, nennt man diesen Zustand:

Post Traumatisches Belastungs Syndrom (PTBS)

Tipps zur Selbsthilfe für die Betroffenen:

Reduzieren sich die Belastungen und ist man an einem sicheren Ort angekommen, werden diese Auswirkungen meist weniger. Folgende Ideen helfen aber zusätzlich, die Folgen der Vergangenheit zu verarbeiten und wieder mehr innere Ruhe und Sicherheit zu finden.

- **Struktur im Alltag:** Das gestresste Gehirn freut sich über Rituale und wiederkehrende Strukturen, wie z.B. gleiche Zeiten für das Zu-Bett-Gehen und Aufstehen, für Mahlzeiten, Ruhezeiten und Spaziergänge nach dem Essen. Visualisierte Abläufe, Strukturen und Hinweisschilder in der Landessprache helfen bei der Orientierung und schaffen eine äußere Sicherheit die auch innerlich wirkt.
- **Selbstwirksam sein:** Dinge selbst erledigen zu können, hilft dabei, die Erfahrungen von Hilflosigkeit zu verarbeiten. Überall wo es möglich ist, lohnt sich also die Einbindung von Geflüchteten in die Organisation des Alltags. Die Übertragung von Aufgaben schafft ein hilfreiches Gegengewicht zu den erlebten Belastungen. Vielleicht besteht die Möglichkeit gemeinsam Gerichte aus der Heimat zu kochen. Das schafft ein Gefühl von Geborgenheit.
- **Zeit und Raum für Gefühle:** Bis zur Ankunft an einem sicheren Ort, war es wichtig, den bedrohlichen Gefühlen nicht zu viel Beachtung zu schenken. Jetzt kann es helfen, diesen einen Raum zu geben und mit anderen darüber zu sprechen oder auch in anderer Form auszudrücken (Malen, Schreiben, Musik machen...). Besonders wirksam ist das für die meisten Menschen, dies auch in ihrer eigenen Sprache tun zu können. Gerade für Kinder und Jugendliche ist es hilfreich, gemeinsam mit Gleichaltrigen ihre Freizeit zu gestalten und unabhängig von ihren Bezugspersonen Spaß und Freude zu erleben.
- **Aktivität und Entspannung:** Traumatische Erlebnisse sorgen für außergewöhnlichen Stress, der sich im Körper, den Gedanken und Gefühlen widerspiegelt. Körperliche Aktivität und Entspannungsübungen helfen dabei, den Stress zu reduzieren.
Hier ein paar Ideen und Anregungen in verschiedenen Sprachen, die leicht umzusetzen sind:
<https://traumafirstaid.wordpress.com>
- **Gemeinschaft verbindet:** Eine Ukraine-Karte in der Unterkunft mit der Möglichkeit, den eigenen Herkunftsort zu kennzeichnen, schafft die Möglichkeit, mit anderen Geflüchteten in den Kontakt zu kommen.