



INTERNATIONAL
RESCUE
COMMITTEE

Flucht & Trauma

Stefan Lehmeier
Stellv. Landesdirektor

Flucht & Migration

- Wie stellen wir uns **psychische Gesundheit** vor?
- Wie wirkt sich **Fluchterfahrung** aus?
- Wann kommt es zu **Traumatisierung**?
- Wodurch wird das **Ausmaß** der Traumatisierung beeinflusst?

Psychische Gesundheit



Fluchterfahrung



Vor der Flucht



Fluchterfahrung



Flucht



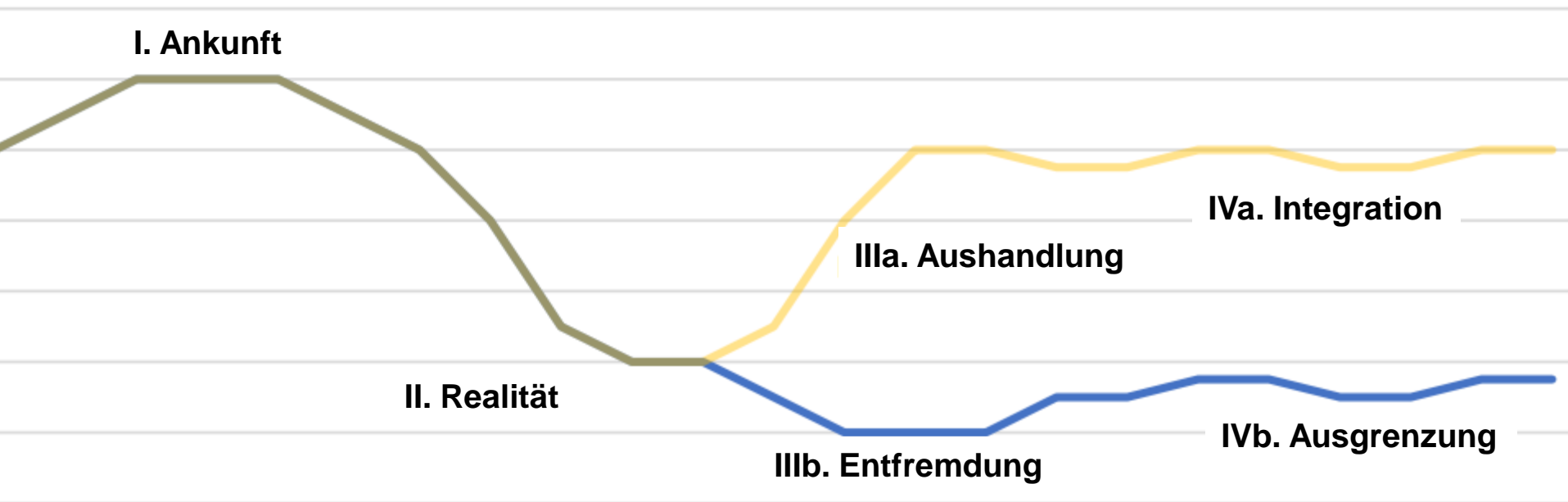
Fluchterfahrung



Nach der Flucht



Fluchterfahrung





Pre-Flight

- Harassment/threats
- Fear of unexpected arrest
- Loss of job/livelihood
- Loss of home/possessions
- Disruption of studies, life dreams
- Repeated relocation
- Living in hiding
- Societal chaos & breakdown
- Prohibition of traditional practices
- Lack of medical care
- Separation from family
- Malnutrition
- Need for secrecy, silence
- Distrust
- Being followed or monitored
- Imprisonment
- Torture
- Witnessing or experiencing violence
- Disappearances/deaths
- Gender-based violence



Flight

- Fear of being caught or returned
- Living in hiding
- Detention at borders/checkpoints
- Loss of home/possessions
- Loss of job/schooling
- Illness
- Robbery
- Exploitation, bribes, falsification
- Physical assault, rape or injury
- Witnessing violence
- Lack of medical care
- Separation from family
- Malnutrition
- Crowded, unsanitary conditions
- Long waits in refugee camps
- Uncertainty about future
- Women & girls less likely to have access to rights



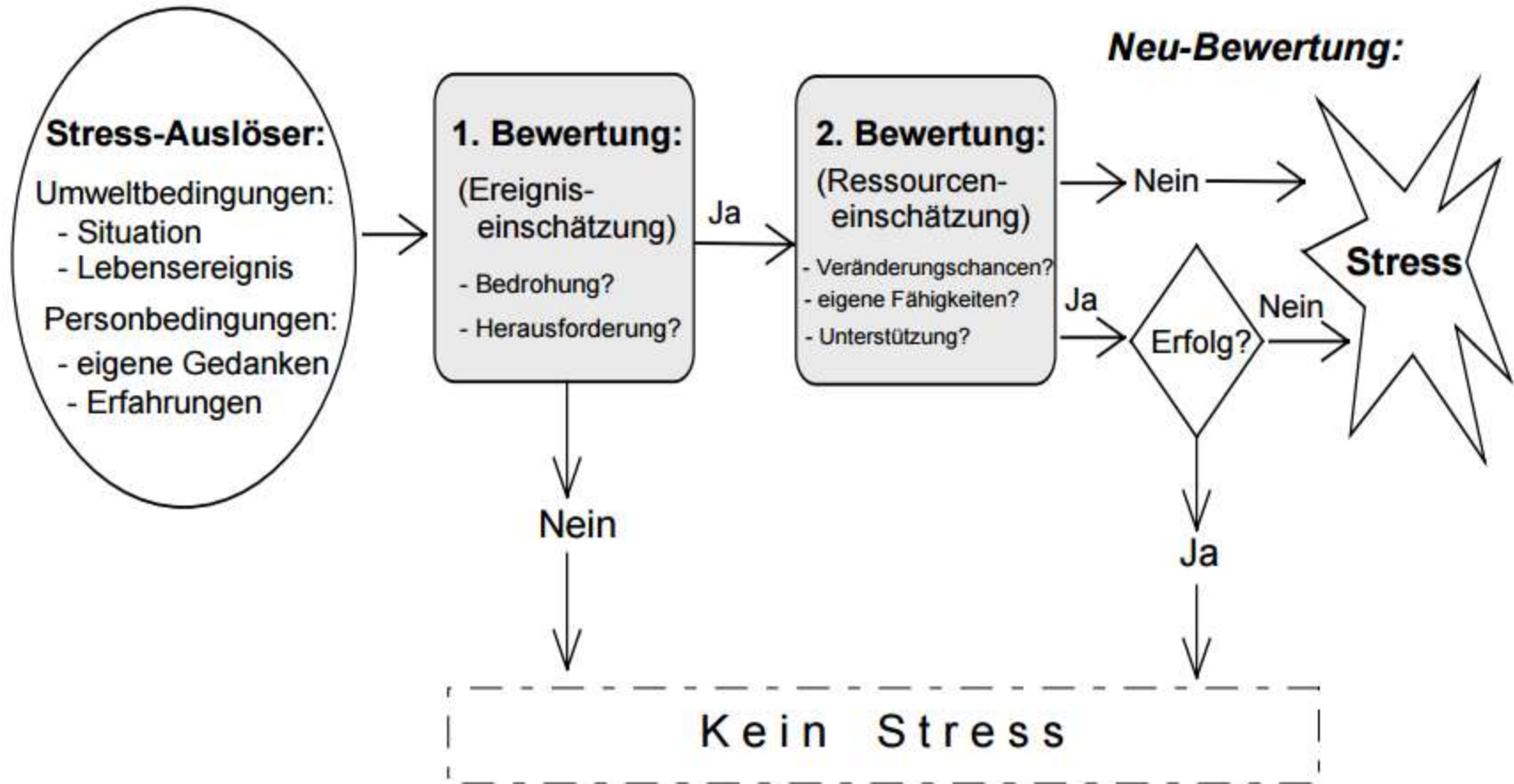
Post-Flight

- Low social and economic status
- Lack of legal status
- Language barriers
- Transportation, service barriers
- Loss of identity, roles
- Bad news from home
- Unmet expectations
- Unemployment or underemployment
- Discrimination
- Inadequate, dangerous housing
- Repeated relocation
- Social and cultural isolation
- Family separation or reunification
- Unresolved losses or disappearances
- Conflict: internal, marital, generational, community
- Unrealistic expectations from home
- Shock of new climate, geography
- Symptoms worsen
- Single parent resettlement

Fluchterfahrung

Kinder (0-17)	Erwachsene (18-50)	Ältere (ab 50)
<ul style="list-style-type: none">• Generationenkonflikt• Rollenwandel (Kind als Übersetzer)• Überfordert (Fähigkeiten noch nicht entwickelt)• Leistungsdruck (auch von Gleichaltrigen)• Familienkonflikte	<ul style="list-style-type: none">• Generationenkonflikt• Wandel der Geschlechterrollen• Niedrigerer sozialer Status als zuvor• Schwierigkeiten beim Spracherwerb• Verantwortlich für alle Generationen in der Familie	<ul style="list-style-type: none">• Weniger Selbständigkeit• Mehr Verluste, weniger Chancen als Jüngere• Druck, finanziellen Beitrag zu leisten• Größte Schwierigkeiten beim Spracherwerb• Auseinandersetzung mit Rente und Tod

Stress und seine Bewältigung



Stressor



Stressreaktionen

physiologisch, z.B.

- Puls ↑, Blutdruck ↑
- Muskelspannung ↑
- Atemfrequenz ↑
- Blutgerinnung ↑
- Verdauung ↓
- Immunkompetenz ↓
- Sexualfunktion ↓

emotional, z.B.

- Angst
- Ärger
- Enttäuschung
- Depressionen

kognitiv, z.B.

- „Immer ich“
- „Das schaffe ich nie“
- „Jetzt ist alles aus“
- „Ich weiß nicht weiter“

behavioral, z.B.

- hastig und verkrampft arbeiten
- gereizt gegenüber anderen sein
- mangelnde Planung und Übersicht
- Pausenvermeidung
- mehr Rauchen
- „nebenbei“ essen

Trauma

„*Seelische **Verletzung***“ bei Überforderung der **Schutzmechanismen**
durch traumatisierendes **Erlebnis**

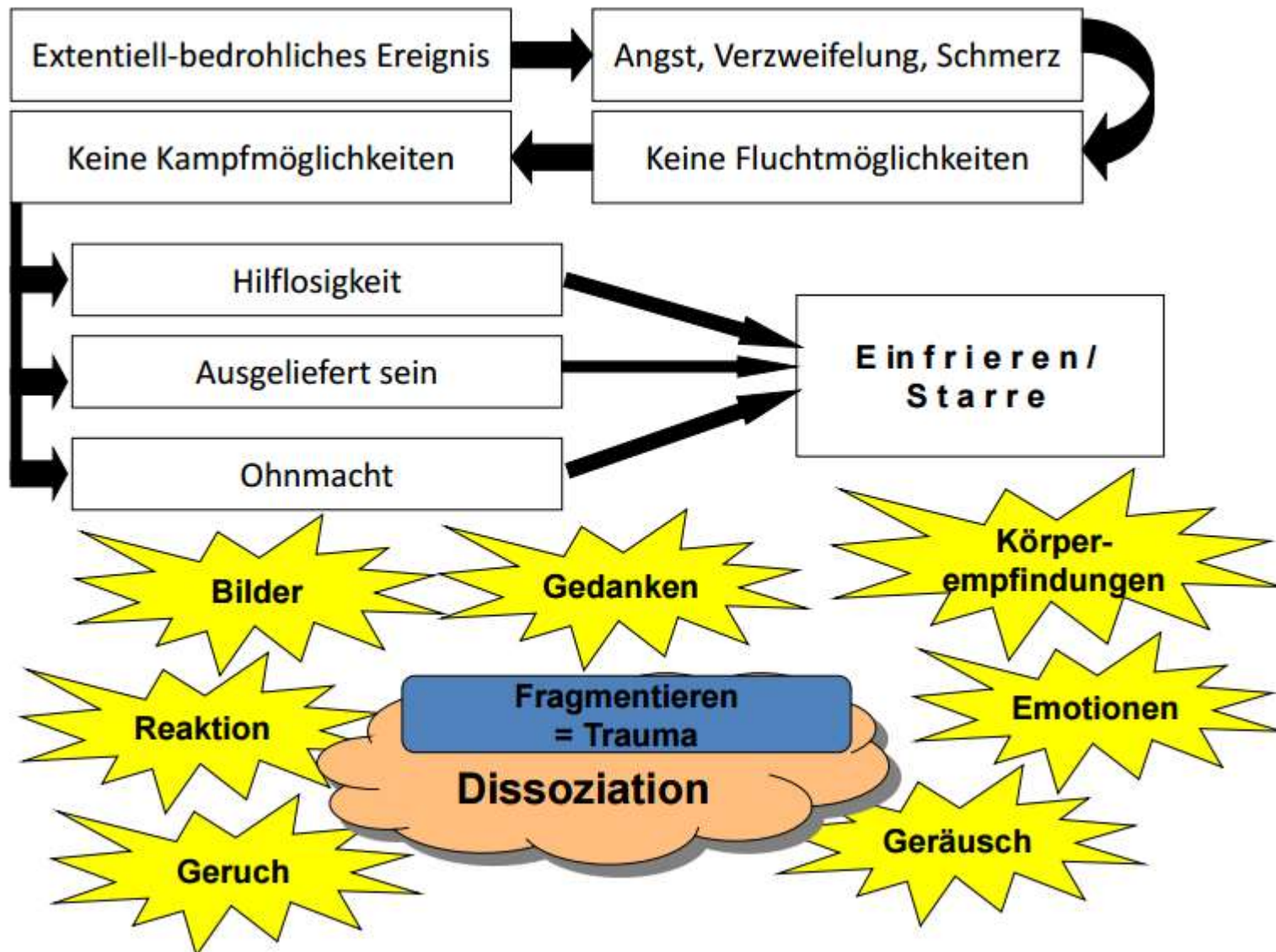
Überwältigende **Stressreaktion** =>

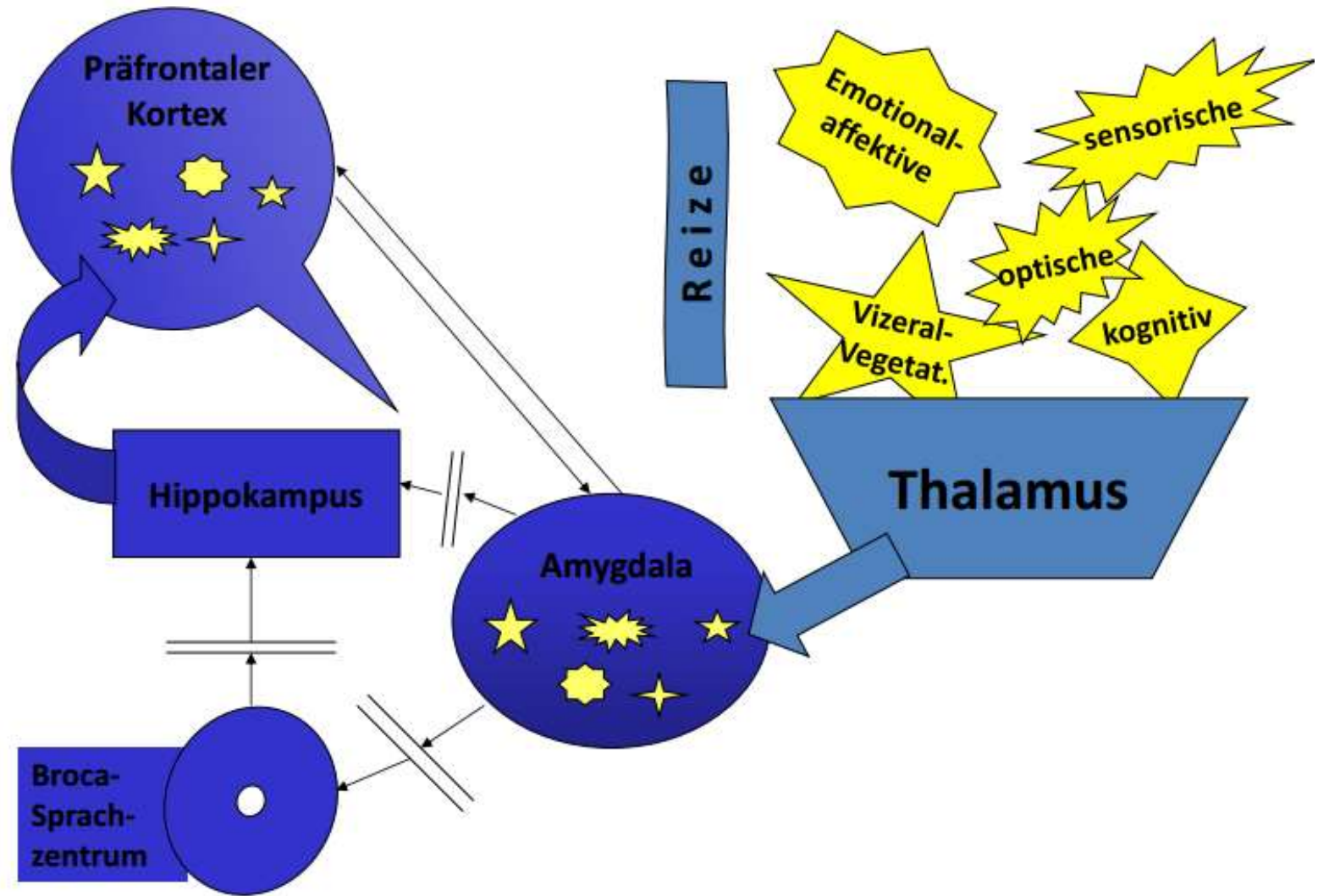
Überflutung des Gehirns =>

Erlebnis **nicht verarbeitet** =>

andauernd hohes Stressniveau =>

Folgeerscheinungen





Traumafolgestörungen

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	Komplexe PTBS
<p>Typische Beschwerden:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wiedererleben• Vermeidung• Übererregung	<p>Veränderung von</p> <ul style="list-style-type: none">• Emotionsregulation und Impulskontrolle• Aufmerksamkeit und Bewusstsein• Selbstwahrnehmung• Beziehungen zu anderen• Somatisierung• Lebenseinstellungen

Traumafolgestörungen

1-6 Jahre	7-12 Jahre	13-17 Jahre
<ul style="list-style-type: none">• Bettnässen• Daumenlutschen• Angst vor Tieren• Sprachschwierigkeiten• Weinen• Angst vor Menschenmassen• Nachspielen des Erlebten• Anhänglichkeit	<ul style="list-style-type: none">• Bettnässen• Aufsässigkeit• Leicht ablenkbar• Rückschritte in Entwicklung (Sprache, kognitiv)• Irrationale Ängste• Aggression• Nachspielen des Erlebten	<ul style="list-style-type: none">• Weglaufen• Übermäßiges Schlafbedürfnis• Drogenmissbrauch• Aggression• Selbstmordgedanken• Risikoverhalten• Beziehungsprobleme

Ausmaß der Traumatisierung

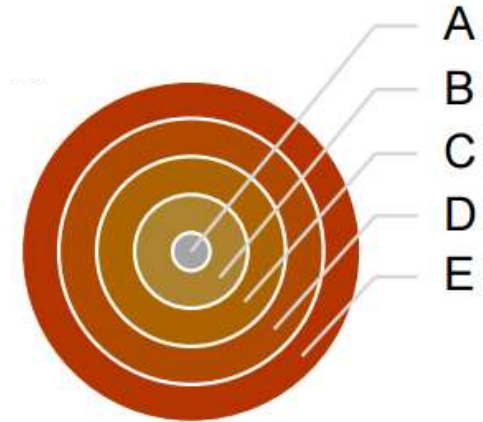
- **Art des Erlebnisses** (Heftigkeit, Dauer, Häufigkeit, Zeitpunkt)
- **Verfassung** (seelisch/körperlich) des/der Betroffenen
- **Stressfestigkeit** (durch Anlage und Erfahrung)
- **Vorangegangene Belastungen**
- **Nähe** des Täters zum Opfer
- **Altersunterschied** zwischen Täter und Opfer (Generationsgrenzen)
- **Geheimhaltungsdruk**

Ausmaß der Traumatisierung

- Vorhandensein mind. einer loyalen, verständnisvollen **Bezugsperson**
- **Sicherheit** (sozial und emotional; in Familie, Gesellschaft, Beruf, Schule, etc.)
- **Religiöse** Grundorientierung
- **Kulturabhängiger** Umgang mit und Ausdruck von Gefühlen
- **Familiäre** Lernerfahrungen im Umgang mit und Ausdruck von Gefühlen (Muster, Normen)

Ausmaß der Traumatisierung

- A. Verletzte; nächste Angehörige;**
- B. Überlende mit intensiven Erlebnissen, ggf. aus dem betroffenen Gebiet evakuiert;**
- C. Weitere Angehörige und Freunde; Rettungspersonal;**
- D. Menschen, die Wohnung, Arbeit, Hab und Gut verloren haben; Menschen mit bereits bestehenden Traumatisierungen;**
- E. Betroffene aus der weiteren Gemeinschaft / Gesellschaft;**



Ausmaß der Traumatisierung

Risikofaktoren	Schutzfaktoren
Armut	Erfolgreiche Bewältigung von Stress
Arbeitslosigkeit	Starke Unterstützung aus dem Umfeld
Isolation	Positive Entwicklung (Jugend)
Weibliches Geschlecht	Erfahrungen mit Sinn verbunden
Alter (65 und älter)	Spiritualität / Religion
Leben auf dem Land (vor Migration)	Kind (0-17)
Hoher soz. Status (vor Migration)	Stabiles Umfeld
Hoher Bildungsstand (vor Migration)	Gefühl der Kontrolle über Zukunft



INTERNATIONAL
RESCUE
COMMITTEE

Vielen Dank für Ihr Interesse!

Stefan.Lehmeier@Rescue.org

0176 / 6283 7656