

**Beate Stocks**

Oberärztin Abteilung III
Kliniken für Psychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie
des Kindes- und
Jugendalters
LVR-Klinik Viersen
Tel 02162-9631
beate.stocks@lvr.de

Traumatisierte unbegleitete minderjährige Flüchtlinge

Herausforderungen auf dem Weg in eine bessere Zukunft

Am 1. April 2016 lebten knapp 68 000 unbegleitete minderjährige Flüchtlinge (UMF) in Deutschland, rund 13 200 davon in Nordrhein-Westfalen. Wer mit diesen jungen Menschen arbeitet, hört Geschichten, die für uns oft unvorstellbar sind. So wie die Geschichte des Jungen, der mit 12 Jahren in seinem afrikanischen Dorf fast totgeschlagen wurde, weil die Mutter nach dem Tod des Vaters nicht zum Islam konvertieren wollte. Der auf der folgenden Flucht wegen seiner schweren Kopfwunden nicht mehr weitergehen konnte, von der Mutter zurückgelassen werden musste, die Hilfe holen wollte und die er danach nie wiedersah. Der sich monatelang Richtung Norden durchschlug, tagelang durch die Sahara unterwegs war, Menschen auf dem Weg verdursten sah und 18 Monate lang an der marokkanisch-spanischen Grenze ausharrte, bevor er nach erfolgreichem Überwinden des Grenzzauns über spanische Gefängnisse und Obdachlosigkeit in Frankreich schließlich mit 16 Jahren den Weg nach Deutschland fand.

Man hört von der Ungeduld, den täglichen Fragen der jungen Flüchtlinge, wann sie denn endlich eine Schule besuchen dürfen. Und spätestens, wenn sie sich verzweifelt darüber beklagen, dass sie in den Sommerferien sechs Wochen lang nicht lernen dürfen, wird so manch einer der Helfenden zu seinen eigenen Kindern blicken und die alltäglichen Probleme und die häuslichen Diskussionen mit den eigenen Sprösslingen mit anderen Augen betrachten.

Das Trauma – mehr als nur ein belastendes Ereignis

In der Klassifikation der WHO wird der Begriff »Trauma« definiert als »ein belastendes Ereignis oder eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaßes (kurz oder langhaltend), die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde« (WHO 2000, 169). Dass dies auf die Erlebnisse der jungen Flüchtlinge zutrifft, wird jedem nachvollziehbar sein, der ihre Geschichten hört. Sie sind alle traumatisiert - sei es von dem Krieg, der Verfolgung oder dem Hunger in den Heimatländern, aber auch von den dramatischen Erlebnissen auf der Flucht. Von oft monate- bis jahrelanger Odyssee und ununterbrochener Angst, doch noch aufgegriffen zu werden, zurück zu müssen, doch noch zu sterben.

Reaktion des Körpers: Stress

Der menschliche Organismus reagiert auf ein Trauma, also großen Stress und unmittelbare Gefahr so, wie er schon in der Steinzeit auf das Auftauchen des Tigers vor der Höhle reagiert hat: Stresshormone werden ausgeschüttet, der Blutdruck steigt, das Herz schlägt schneller,

die Muskeln werden angespannt und optimal mit Blut versorgt, um bestmöglich kämpfen oder zumindest schnell weglaufen zu können. Entscheidungen werden nicht lange reflektiert, sondern unmittelbar und instinktiv getroffen. Wer im Angesicht des Tigers mit dem Speer oder dem Faustkeil in der Hand die kürzeste Reaktionszeit hat und am impulsivsten reagieren kann, hat die größten Überlebenschancen und wird von der Evolution bevorzugt.

Nach Verschwinden des Tigers also dem Ende der kurzen Gefahr beruhigt sich der Kreislauf üblicherweise wieder und der Körper entspannt, das Überleben ist erst einmal gesichert. Ist der Stress jedoch langanhaltend, bleibt die Gefahr oder kehrt immer und immer wieder zurück oder ist die Gefahr/das Trauma besonders groß, ist es für den Körper – evolutionär gedacht – nicht ratsam, sich wieder zu entspannen. Dann überlebt der, der sein Erregungsniveau besonders gut hochhalten kann, der immer auf der Hut bleibt.

Im Alltag jenseits der Steinzeithöhle bringt ein dauerhaft erhöhtes Erregungsniveau hingegen meist zusätzliche Probleme und Belastungen. Wir erleben Menschen, die überaus schreckhaft auf Geräusche und plötzliche Bewegungen reagieren, über innere Unruhe und Rastlosigkeit berichten, äußerlich sehr unruhig erlebt werden, über Konzentrationsprobleme klagen, nicht selten durch erhöhte Impulsivität auffallen und leicht in Konflikte geraten.

Schlafstörungen und Schuldgefühle

Da in den Momenten größter Gefahr unser Gehirn die Verarbeitung der Erlebnisse nur im Rahmen einer kürzest möglichen Notfallschaltung vornimmt, ergeben sich oft Probleme in der Einordnung der Erinnerungen. Gerade die schrecklichsten Bilder tauchen immer wieder auf, werden aber nicht als alt und in der Gegenwart nicht mehr bedrohlich wahrgenommen, sondern real im Hier und Jetzt wieder erlebt. Mit allen Gefühlen, allem Schmerz, aller Angst, immer und immer wieder. Tagsüber, nachts, im Wachen oder im Schlafen. Alpträume, Ein- und Durchschlafstörungen sind häufig die Folge. Manchmal erscheinen die Betroffenen wie abwesend oder fallen durch von außen schwer nachvollziehbare Stimmungswechsel und emotionale Einbrüche auf. Und wenn die Seele mehr zu verarbeiten hat, als der Verstand sortieren kann, reagiert auch der Körper mit Symptomen wie Kopf- und Herzschmerzen, für die sich keine körperliche Erklärung finden lässt.

Bei aller Freude, es nach Europa in Sicherheit geschafft zu haben, mischt sich in die Trauer um den Verlust von Familie und kultureller Identität oft auch das Gefühl von Schuld und Scham, die anderen zurückgelassen zu haben. Depressionen und sozialer Rückzug sind ebenfalls häufige Folgen.

Klare Strukturen und feste Tagesabläufe als Hilfestellung

Diese Jugendlichen brauchen am dringendsten größtmögliche Stabilität und Sicherheit. Feste Ansprechpersonen, Klarheit bezüglich folgender bürokratischer Schritte, aber auch hinsichtlich der Regeln und Grenzen innerhalb der Einrichtung der Jugendhilfe geben Halt. Sie machen die neue, verwirrende Kultur berechenbarer und damit weniger bedrohlich.



Wird das Gehirn mit alten Erinnerungen geflutet, helfen Tagesstrukturen mit festen Abläufen und konstruktive, praktische Beschäftigung bei der Verankerung im Hier und Jetzt. Ob das die handwerkliche Arbeit in einer Fahrradwerkstatt für die Nachbarn ist oder einfach nur das Einräumen des Geschirrspülers oder das Kochen für die Gruppe - wichtig ist die Einbindung in den Alltag.

Um das dauerhaft erhöhte Erregungsniveau zu senken, bieten sich sportliche Betätigungen und körperliche Arbeit an, genauso aber auch Entspannungsmethoden wie Yoga oder Meditation.

Professionelle Unterstützung

Wenn die Trauer, die wiederkehrende Flut an Gefühlen, die Schlafstörungen so groß sind, dass eine Integration in die alltagspraktischen Tätigkeiten nicht mehr gelingen kann, wenn die Konzentrationsprobleme bei allem Ehrgeiz jedes Lernen verhindern, wenn die Betroffenen das Gefühl haben, wahnsinnig zu werden vor lauter Chaos im Kopf, braucht es Therapeuten, die dabei helfen, das Unvorstellbare einzusortieren in den Kontext von Raum und Zeit. Manchmal werden kurzzeitig Medikamente gegen die schlimmsten Schlafstörungen oder Depressionen benötigt. Meist geht es aber darum, im Rahmen einer Therapie alte Erinnerungen und die verbundenen Gefühle tatsächlich in der Vergangenheit zu verankern und in der Gegenwart Raum für neue Erfahrungen und positive Entwicklung zu schaffen.

Lokale Netzwerke und Kooperationen

Angesichts der vielen jungen Menschen, die unsere Hilfe benötigen, braucht es vor allem gute lokale Netzwerke und Kooperationen zwischen der Jugendhilfe und den therapeutischen Fachleuten. Mancher Helfer mag selbst erschrecken angesichts der großen Aufgabe und der Vielzahl der Anfragen.

Doch die, die auf uns zukommen, sind die Stärksten der Starken. Sie haben bereits aus eigener Kraft das Schlimmste überlebt, sind gewohnt, Verantwortung für sich zu übernehmen. Sie kommen um zu lernen, zu arbeiten und ihre Familien stolz zu machen, die sie zurücklassen mussten.

Wir können viel von ihnen lernen.