

Tipps und Infos für einen traumasensiblen Kontakt mit geflüchteten Frauen und Männern Empfehlungen des Frauennotrufs Lübeck

Vertrauen Sie grundsätzlich auf die Stärke der Menschen. Wir alle haben Selbstheilungskräfte und reagieren unterschiedlich. Einer belastenden Situation ausgesetzt gewesen zu sein bedeutet nicht, hilflos und ohne Kompetenzen zu sein.

Helfen und ermutigen Sie die Person, diese Stärke auch wahrzunehmen. Sie können sie fragen, welche positiven Erinnerungen, welche Ziele und Träume sie hat und ob es etwas gibt, was ihr in der Vergangenheit in schweren Zeiten geholfen hat.

Wenn jemand von Kriegs- und Fluchterfahrungen erzählen möchte, hören Sie aufmerksam zu. Sie sollten dazu jedoch nicht ermutigen oder gar aktiv nachfragen. Entlastung bedeutet Abstand von den Erinnerungen gewinnen.

Achten Sie auf traumatische Stressreaktionen wie Zittern, Panikattacken, Schwitzen, Weinen, Atembeschwerden einerseits oder Gefühle von Dumpfheit, Apathie, Antriebslosigkeit andererseits. Ablenkung (z.B. in Form von Trinken, frische Luft schnappen, Bewegung, Fragen nach etwas mit positivem Gegenwartsbezug) kann helfen, die Fassung zurückzugewinnen und sich zu beruhigen.

Auch Konzentrationslosigkeit kann ein Symptom sein. Nehmen Sie Vergesslichkeit nicht persönlich; Geduld ist erforderlich.

Geflüchtete sind auch hierzulande vielen Lebenssituationen hilflos ausgesetzt. Diese Hilflosigkeit kann Erinnerungen an Ohnmacht und Gewalt in den Heimatländern oder auf der Flucht wecken. Suchen Sie gemeinsam nach Möglichkeiten, die das Gefühl der Handlungsfähigkeit und Selbstermächtigung erhöhen.

Nutzen Sie Ihre Fähigkeit zur Empathie im Kontakt mit geflüchteten Menschen. Achten Sie auch auf Mimik, Gestik und Worte, um zu überprüfen, ob Ihr Verhalten angemessen ist. Fragen Sie aktiv nach.

Zeigen Sie Zurückhaltung und bieten Sie Körperkontakt nur an, wenn Sie wahrnehmen, dass eine Berührung erwünscht ist.

Achten Sie auf die Intimsphäre insbesondere der Frauen. Stellen Sie in Anwesenheit männlicher Familienmitglieder keine Fragen, die ihre Würde oder ihr Schamgefühl verletzen könnten.

Sorgen Sie für Transparenz über Möglichkeiten und Grenzen Ihres Arbeitsauftrages oder Angebotes und vermitteln Sie ggf. an weiterführende fachliche Hilfen.



Beratung und Hilfe bei sexueller Gewalt und Belästigung
Musterbahn 3 – 23552 Lübeck
Tel.: 0451 / 70 46 40 – Fax: 0451 / 592 98 96
kontakt@frauennotruf-luebeck.de – www.frauennotruf-luebeck.de