

„Ein furchtbares und zu tiefst ängstigendes Erlebnis“

*Marianthy Kristin Westphal
Zentrum für integrative Psychiatrie, Kiel*

Professionelle Hilfe für traumatisierte Flüchtlinge in Schleswig-Holstein

Seit über 70 Jahren hat es keinen Krieg mehr auf deutschem Boden gegeben. Daher hat der größte Teil der deutschen Bevölkerung keine persönlichen Erfahrungen mehr von Krieg und Flucht. Weiterhin gibt es jedoch Menschen, die traumatische Erfahrungen erleben.

Als Trauma gilt ein überwältigendes, lebensbedrohliches, furchtbares und zu tiefst ängstigendes Erlebnis, welches außerhalb des „normalen“ menschlichen Erfahrungsbereiches liegt und bei nahezu jedem tiefgreifende Verzweiflung auslösen würde. Menschen, die aufgrund von Krieg, Terror, Gewalt und Hunger aus ihren Heimatländern fliehen mussten, sind auch in der scheinbaren Sicherheit in unserem Land häufig psychisch sehr belastet. Das Zentrum für integrative Psychiatrie (ZiP) der CAU in Kiel und Lübeck hat hierfür 2016 spezielle Trauma-Ambulanzen mit dem Schwerpunkt Flucht und Migration eingerichtet.

Von inneren Konflikten zu psychischen Erkrankungen

Die Behandlungszahlen aus dem Jahr 2018 zeigen weiterhin ein gleichbleibend stabiles und hohes Niveau. Der Bedarf für ein spezielles Behandlungsangebot ist also weiterhin gegeben. Dies zeigt zum einen, dass psychische Beeinträchtigungen durch traumatische Erlebnisse auch noch nach Jahren nach belastenden Ereignissen auftreten können, zum anderen dass auch die Integration an sich mit ihren Veränderungen zu inneren Konflikten und psychischen Belastungen und in Folge auch zu psychischen Erkrankungen führen können. Der Lebensalltag von geflüchteten Menschen ist nicht nur durch das Erlebte beeinflusst, auch die derzeitigen Lebensbedingungen können schwächen, erschöpfen und möglicherweise krank machen. Eine neue Kultur, eine neue Sprache und eine andere Form von Bürokratie mit teilweise komplizierten Verfahren der Behörden erfordern ein großes Maß an Adaptation und Integration. Je nach Art der Unterbringung kommt es häufig zu einem Verlust von

Privatsphäre und Rückzugsmöglichkeiten. Dies kann insbesondere Ängste vermehren und Schlaf reduzieren, wenn gerade in Gemeinschaftsunterkünften wenig Rücksicht auf Bedarf der einzelnen Personen genommen werden kann. Menschen, die Krieg und Flucht überstanden haben, können also traumatisiert sein, mit Sicherheit befinden sie sich jedoch weiterhin in einer Ausnahmesituation, die sie fordern, verunsichern, ängstigen und auch überfordern kann.

Um diese Menschen psychiatrisch, psychotherapeutisch und psychosozial unterstützen und dabei individuell auf ihre Bedürfnisse eingehen zu können, ist das Team der Ambulanz für Flucht und Migration multiprofessionell aufgestellt. Projektkoordinatorin des Teams ist die Sozialpädagogin Frau Thielebein. Anmeldungen in der Ambulanz Flucht und Migration werden an sie gestellt. Zwei weitere Sozialpädagoginnen, fünf Psychologinnen, ein Arzt und eine Ärztin gehören außerdem zum Team. Unterstützt wird das Team durch Ergotherapeuten und Pflegekräfte der Ambulanz des ZiP Kiel, die ebenfalls spezielle Therapieangebote für geflüchtete Menschen anbieten.

Dolmetscher*innen

In einem Erstgespräch kann über das Erlebte gesprochen und Verständnis für das persönliche Schicksal gegeben werden. Zu dem ersten Gesprächstermin muss ein Dolmetscher*innen mitgebracht werden. Da erst nach medizinischer Klärung der Behandlungsindikation ein Antrag für die Übernahme von Dolmetscherkosten gestellt werden kann. Zu dem ersten Termin sollen Unterlagen über bereits stattgefundene Behandlungen (körperliche Erkrankungen, EKG, Laborbefunde) mitgebracht werden.

Kontaktdaten:

Traumaambulanz im ZiP
PD Dr. Kamila Jauch-Chara
Niemansweg 147
24105 Kiel
Tel.: 0451 500-98700
kamila.jauchchara@uksh.de

Grundlage jeder Behandlung ist die ärztlich psychiatrisch/psychotherapeutische Untersuchung. In dieser wird der aktuelle individuelle Behandlungsbedarf geklärt. Es wird geprüft, welche Unterstützungsmöglichkeiten von anderen Einrichtungen oder Organisationen genutzt werden können und ob eine psychiatrisch/psychotherapeutische Behandlung bei uns notwendig ist. Wenn aufgrund der medizinischen Indikation eine weitere Behandlung bei uns notwendig ist, gibt es verschiedene Therapiemöglichkeiten, die durch die behandelnden Ärzte und Therapeuten angeordnet werden können.

Zur Behandlung kann bei Bedarf eine individuell angepasste medikamentöse Therapie gehören. Aufgrund des großen Bedarfes an regelmäßigen kurzen Terminen bei medikamentöser Einstellung finden ärztlich-medizinische Sprechstunden statt, bei denen Dolmetscher*innen (in den Sprachen Dari/Farsi, Arabisch/Kurdisch (in den Dialekten Sorani, Badini, Kumanschi), Russisch/Armenisch) anwesend sind.

Stabilisierungsgruppen für Geflüchtete

Psychoedukative Elemente über die Ursachen und die Entstehung von psychischen Symptomen und Erkrankungen, den Umgang mit diesen und das Erlernen von Techniken und Strategien gegen diese werden in speziellen Stabilisierungsgruppen für geflüchtete Menschen vermittelt. Die Stabilisierungsgruppen werden von einem / einer Psychotherapeut*in und einer Sozialpädagogin im Team durchgeführt. So können zum einen die oben genannten psychiatrisch/psychotherapeutischen Aspekte vermittelt werden, zum anderen kann auch auf Alltagsprobleme wie die Strukturierung des Alltags, Entwicklung von Freizeitaktivitäten und Kontaktaufnahme zu Vereinen, etc. eingegangen werden. Diese Gruppen werden wechselnd mit Dolmetscher*innen in verschiedenen Sprachen (Arabisch, Armenisch, Dari/Farsi, Kurdisch und Russisch) und auch ohne Dolmetscher*innen für Patienten, die schon Kenntnisse der deutschen Sprache haben, angeboten.

Seit 2018 wird bei uns vermehrt Ohrakupunktur nach dem NADA Protokoll angeboten. Diese kann auch bei Schwangeren oder stillenden Frauen problemlos angewendet werden. Akupunktur wirkt entspannend bei körperlicher Anspannung oder innerer Unruhe, sie fördert einer-

seits Wachheit und Konzentration, andererseits verbessert sie die Schlafqualität. Diese Behandlung findet ohne Dolmetscher*in statt und ist daher auch möglich, wenn keine Zusage zur Erstattung der Dolmetscher*innenkosten vorliegt.

Ergotherapie und Yoga

Auch das Team der Ergotherapie des ZiP hat ein spezielles Angebot für Klientinnen und Klienten der Ambulanz für Flucht und Migration. Ziel der Ergotherapie ist es u.a. mithilfe von handwerklichen Materialien in Kleingruppen, emotionale, soziale und kognitive Fähigkeiten zu erhalten und zu verbessern, um eine größtmögliche Selbstständigkeit im Alltag zu ermöglichen. Daher orientiert sich Ergotherapie sowohl an dem individuellen Alltag und der Lebenswelt der einzelnen Klienten als auch an ihrem aktuellen Befinden, ihren Möglichkeiten und Wünschen.

Darüber hinaus bieten wir auch eine Gruppe für progressive Muskelrelaxation und eine Yogagruppe an. Diese sollen die Möglichkeit bieten, in einem geschützten Rahmen die körperliche Wahrnehmung zu fördern und eine Form der Meditation bzw. Entspannung zu erlernen.

Eine zusätzliche psychotherapeutische Behandlung kann ebenfalls indiziert sein. Dabei muss die Form der psychotherapeutischen Behandlung jedoch differenziert und dem Bedarf angepasst werden. Psychotherapie an sich ist eine Behandlung von psychischen („seelischen“) Erkrankungen mithilfe von wissenschaftlich anerkannten Verfahren. Psychotherapeutische Einzeltherapien sind in Schleswig-Holstein insgesamt für alle Menschen mit Wartezeiten verbunden. Aufgrund des großen Behandlungsbedarfes sind auch die Kapazitäten für eine psychotherapeutische Einzelbehandlung für geflüchtete Menschen in unserer Ambulanz begrenzt. Für eine psychotherapeutische Einzeltherapie müssen daher gewisse Voraussetzungen erfüllt sein, bevor eine solche in unserer Ambulanz durchgeführt werden kann. Psychotherapie erfordert eine intensive, gemeinsame Arbeit von Therapeut*in und Patient*in.

Geschützter Rahmen der Therapie

In dem geschützten Rahmen der Therapie können das eigene Erleben und Verhalten sowie Erfahrung mit anderen Men-

schen thematisiert, erlebt und überdacht werden. Notwendige Veränderungen können ausprobiert und besprochen werden. Hierfür brauchen Patient*innen eine grundlegende Bereitschaft, sich mit sich selbst und dem Erlebten auseinanderzusetzen. Die regelmäßige und pünktliche Teilnahme an den verabredeten Terminen ist dafür ebenfalls essenziell. Insbesondere eine Traumatherapie erfordert Mut und Entschlossenheit, um sich mit dem erlebten Trauma auseinanderzusetzen. In unserer Ambulanz werden verschiedene anerkannte Traumatherapie-Verfahren angewandt. Ein wesentlicher Bestandteil dieser Traumatherapien sind Expositionen in Sensu, also Konfrontation in der Vorstellung, mit den traumatischen Erlebnissen.

Die Bereitschaft das traumatische Erlebte in einer Therapie zu thematisieren und zu bearbeiten ist also Grundvoraussetzung für eine Traumatherapie. Wenn aktuelle Ängste, wie zum Beispiel vor einer drohenden Abschiebung in das Heimatland, die womöglich mit der Gefahr von weiteren lebensbedrohlichen Situationen einhergeht, vorhanden sind, ist die Durchführung einer erfolgreichen Traumatherapie schwierig, in einigen Fällen sogar kontraindiziert. Dann kann eine begleitende Psychotherapie durch regelmäßige stützende Kontakte alle 3-4 Wochen, sowie die Möglichkeit, sich konkrete Ratschläge für die Gestaltung des Alltags einzuholen, eine psychische Stabilisierung erreichen.

Verlässlichkeit der Klient*innen und Unterstützer*innen

Um das vielfältige und breitgefächerte Angebot der Traumaambulanz für Flucht und Migration aufrechtzuerhalten, ist auch Verlässlichkeit der Klient*innen und ihrer Unterstützer*innen notwendig. Daher ist die pünktliche und regelmäßige Teilnahme an verabredeten Terminen wichtig. Zu jeder Behandlung muss die Krankenkassenskarte mitgebracht werden und am Anfang eines jeden Quartals eine Überweisung an unsere Institutsambulanz. Wenn Termine nicht eingehalten werden können, wird um eine möglichst frühzeitige telefonische Absage gebeten. Nur so sind wir in der Lage, lange Wartezeiten zu vermeiden und die zahlreichen Behandlungsanfragen zeitnah zu ermöglichen.

