

# Hilfe für traumatisierte Flüchtlinge

Tipps für Ehrenamtliche: Psychologin rät, sich nicht selbst zu überschätzen

Von Corinna Knoke

**Goslar.** Geschätzt leiden 40 Prozent der Flüchtlinge in Deutschland an einer posttraumatischen Belastungsstörung. Diese Erkrankung wird durch ein nicht richtig verarbeitetes traumatisches Ereignis ausgelöst – bei den Flüchtlingen zumeist durch vom Krieg geprägte Erlebnisse.

Was Diplom-Psychologin Janet Schäßler im Gemeindehaus von St. Stephani in ihrem Vortrag über auftretende Traumata bei Flüchtlingen zu sagen hatte, stieß in der Vorwoche auf großes Interesse bei ehrenamtlichen Goslarer Flüchtlingshelfern. In ihrer Praxis habe sie schon häufig Kontakt mit dieser Art von Belastungsstörungen gehabt, so

Schäßler. Wie die Helfer im Umgang mit betroffenen Flüchtlingen reagieren können, erklärte sie anhand von Fallbeispielen.

Sie zeigte, wie vielseitig die Symptome der psychischen Erkrankung sein können. „Auf den ersten Blick sind die Merkmale nicht immer gleich erkennbar“, so die Psychologin. „Aber grundsätzlich sollte schnell gehandelt werden, wenn der Verdacht auf eine psychische Erkrankung besteht.“

Von den Zuhörern hatte circa die Hälfte schon einmal Kontakt mit einem traumatisierten Flüchtling. Den ehrenamtlichen Helfern können Gespräche mit ihnen auch sehr nah gehen. Deshalb riet Schäßler ihnen, ihre Fähigkeiten nicht zu überschätzen und die eigenen Grenzen zu kennen.

Nach Aussage der Psychologin können die Flüchtlingshelfer den Geflohenen aber auch das bieten, was sie in ihrer jetzigen Situation am meisten gebrauchen könnten. Dazu gehörten Vertrauen und Sicherheit nach

den Bedrohungen in ihrem Heimatland.

Laut Schäßler sei ein geregelter Tagesablauf für die Flüchtlinge wichtig, damit endlich Normalität in ihr Leben zurückkehre. Aber grundsätzlich sei es schwierig, den Betroffenen ohne professionelle Psychotherapie zu helfen. Bei dringenden Notfällen sollen Helfer Anlaufstellen wie die Psychiatrie in Anspruch nehmen.

## Fragen und Tipps

Im Anschluss an die Präsentation konnten die Anwesenden Fragen stellen und Tipps für konkrete Fälle erbitten. Sie hatten auch die Möglichkeit, von ihren Erfahrungen mit traumatisierten Flüchtlingen zu sprechen und sich mit den anderen Helfern auszutauschen. Der Vortrag war Teil der monatlichen Treffen der Helferkreise und Organisationen im St.-Stephani-Gemeindehaus. Zusammen mit der Freiwilligenagentur planen sie regelmäßig Aktionen zur Unterstützung von Flüchtlingen. Gerade steht die Entwicklung einer eigenen Facebook-Seite auf dem Plan. Mit deren Hilfe können sich Asylbewerber besser über die Umgebung informieren. Die Treffen finden immer am letzten Dienstag des Monats statt.



Treffen im St.-Stephani-Gemeindehaus: Flüchtlingshelfer holen sich Tipps von der Expertin.  
Foto: Knoke