

## **Projektbericht (vorläufiger Stand 30.11.15)**

### **Entwicklung eines Fortbildungsprogramms für Ehrenamtliche in den Willkommensinitiativen (Umgang mit Trauma und Traumastörung, Vermeidung sekundärer Traumatisierung)**

#### **Anlass**

Auf dieses Projekt bin ich über einen Umweg gekommen. Anfänglich ging es für uns in der Institution „Opferhilfe Land Brandenburg e.V.“ in Cottbus um die Gestaltung eines Workshops zur 8. Fachtagung Kinderschutz zum Thema „Sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen, sowie unter Kindern – Prävention und Hilfe in Cottbus“. Am 7.9.2015 gestaltete ich dazu gemeinsam mit meinem Kollegen eine Workshopweiterbildung darüber, wie man eine „Traumatisierung und die Folgen für den Betroffenen“ möglichst kurz und einfach (auch Kindern!) erklären könnte.

Parallel dazu hat die Zahl der hilfesuchenden Flüchtlinge in unserer Beratungsstelle deutlich zugenommen. Auch innerhalb des Helfersystems registrierten wir immer mehr Weitervermittlungsanfragen bzgl. der Beratung und psychologischen Begleitung traumatisierter Flüchtlinge. Demgegenüber stand jedoch die Knappheit an geeigneten Dolmetschern und letztlich auch eine schnell erreichte Kapazitätsgrenze in unserer Beratungsstelle, was extrem frustrierend war und ist. Viele Flüchtlinge, die in Deutschland ankommen, haben Traumatisches erlebt. "Sie benötigen dringend Hilfe", heißt es in einem Papier der Bundespsychotherapeutenkammer (BptK). Das deutsche Gesundheitssystem aber ist aktuell kaum dazu in der Lage, ihnen diese Hilfe zu gewähren.

Unser Beratungsangebot umfasst allgemein die Beratung bei akuter Gefährdung, z.B. in Fällen von Stalking und häuslicher Gewalt, die Psychotraumatologische/psychologische Beratung (Diagnostik, Psychoedukation, Stabilisierung, stützende Traumaverarbeitung), die soziale Beratung (stützende Gespräche, Informationen über finanzielle Hilfen und Unterstützung bei der Durchsetzung von Ansprüchen), die Psychosoziale Prozessbegleitung (Informationen über das Strafverfahren und Opferrechte, Vor- und Nachbereitung von Vernehmungen, Begleitung zum Gericht) sowie die Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen und gegebenenfalls eine Weitervermittlung. Der Umfang des Angebots reicht dabei von einer einmaligen Beratung bis zur langfristigen Beratungsreihe. Die Beratung erfolgt theoretisch in allen Sprachen (derzeit

Dolmetscherknappheit!), ist kostenlos, streng vertraulich, auf Wunsch anonym und kann unabhängig davon, ob Anzeige erstattet wurde, in Anspruch genommen werden.

Wir erhielten eine Anfrage von FAZIT, RAA und LAGFA, die in Abstimmung mit der Landesregierung ein Fortbildungsprogramm für Ehrenamtliche in den Willkommensinitiativen aufgelegt haben. „Die Angst vor dem Traum“, d.h. der Respekt Ehrenamtlicher vor den ggfs. traumatischen Erfahrungen von Flüchtlingen ist eines der Themen, die als Bedarf angemeldet wurden. Gesucht waren Referent/innen, die mit Ehrenamtlichen am Thema so arbeiten können, dass einerseits eine stärkere Handlungssicherheit gewonnen wird, andererseits ganz deutlich auf die Grenzen des Ehrenamtes verwiesen wird, um eine erneute Schädigung der Flüchtlinge zu vermeiden.

Mit den bisherigen Ausarbeitungen für den bereits gestalteten Workshop zum Fachtag Kinderschutz und den direkten Erfahrungen mit Flüchtlingen und Helfersystemen in unserer täglichen Beratungsarbeit ist nun die Idee entstanden, dieser Anfrage nachzukommen und so in einem größeren Rahmen helfen und unterstützen zu können. Die Flüchtlinge brauchen ein Gefühl von Sicherheit. Sie kommen in ein Land, das sie nicht kennen, dessen Sprache sie nicht sprechen und von dem sie nicht wissen, ob es ihnen Schutz gewähren wird. Auch die neuen Lebensumstände in den Heimen und Aufnahmelagern sind eine Belastung. Sie werden in Wohnorten zugeteilt, statt dorthin, wo vielleicht schon Verwandte oder Bekannte untergekommen sind. Sie leben zunächst auf engstem Raum mit völlig Fremden zusammen, die oft auch traumatisiert sind. Um so wichtiger erscheint es, Helfer zu schulen und sie für den Umgang mit Flüchtlingen zu sensibilisieren. Ein für uns zentraler Vorteil besteht vor allem darin, dass wir für dieses Vorhaben keine Dolmetscher benötigen und viele Adressaten gleichzeitig erreichen im Gegensatz zur Einzelberatungssituation mit Klienten oder Helfern, die uns oft auch telefonisch kontaktieren.

## **Kontext**

Das Ehrenamt scheint in diesem Feld im positiven Sinn, unverzichtbar. Oft werden aber auch Probleme und Schwierigkeiten mit Ehrenamtlichen und deren Verhältnis zu den Hauptamtlichen thematisiert, was ich aber aus meiner eigenen Arbeit nicht bestätigen kann. Dennoch sind die Fragen des Wertes, der Motive, der Einbindung und der Würdigung der Ehrenamtlichen für mich immer bedeutsam. Diese Menschen stellen ihre Zeit und ihre Arbeitskraft unentgeltlich zur Verfügung. Dieses Engagement ist keineswegs selbstverständlich und gerade in der aktuellen

Situation von großer Bedeutung. Bekanntlich bieten die wenigsten Freiwilligen ihre Mitarbeit aus Pflichtgefühl an, vielmehr möchten viele von ihnen neue Erfahrungen machen, Verantwortung übernehmen und aktiv an der Entwicklung mitwirken. Auch soziale Kontakte sind oft ein wichtiger Grund, sich zu engagieren. Das möchte ich gern im Blick behalten und auf eine möglichst interessante und interaktive Gestaltung der Fortbildung achten, die auch Spaß macht und deren Sinn klar erkennbar ist.

Für die Zusammenarbeit von Haupt- und Ehrenamtlichen wird oft auf eine offene, aufgeschlossene Einstellung gegenüber freiwilligen Mitarbeitern hingewiesen, was ich auch sehr wichtig finde. Mir persönlich ist auch daran gelegen, dass Ehrenamtliche nicht zu einer Art „Seelsorgeersatz“ werden. Mit der Weiterbildung möchte ich auch einem Missbrauch sowohl der Ehrenamtlichen einerseits als auch des Ehrenamts vorbeugen. Ehrenamtliche sind teilweise bedürftig und auf Grund der eigenen Motivlage für diesen Dienst häufig auch wirklich in Nöten und brauchen Zuwendung. Andererseits haben Ehrenamtliche häufig viel mehr Macht, als sie wahrhaben wollen, da der Bedarf an Freiwilligen groß ist. Diese Macht ist eine ganz reale, denn Ehrenamtliche könnten auch einfach gehen. Andererseits tragen sie auch eine große Verantwortung im Umgang mit den Flüchtlingen und deren ganz eigener Problematik und ich möchte auch dafür sensibilisieren, dass heißt sowohl Möglichkeiten und Handlungssicherheit geben als auch Grenzen deutlich machen bzw. auf Risiken hinweisen.

Über die auftraggebenden und kooperierenden Institutionen haben wir uns im Zuge der Projektplanung bisher vor allem durch Internetauftritte, aber auch durch persönliche Gespräche und Pressemitteilungen informiert. Weitere Gespräche sind zum Zeitpunkt einer fortgeschrittenen Planung angedacht, um die Inhalte zu spezifizieren.

Die RAA sind laut ihrem Leitbild „eine landesweit agierende, unabhängige Unterstützungsagentur für Bildung und gesellschaftliche Integration mit Bildungsangeboten für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zur demokratischen Integration verschiedener gesellschaftlicher Gruppen. Ziele sind die Sensibilisierung und die Öffnung der Gesellschaft für kulturelle, religiöse und ethnische herkunftsbezogene Heterogenität. Im Sinne dieser Ziele gehören die Förderung der Demokratie als Lebens- und Gesellschaftsform sowie des bürgerschaftlichen Engagements ebenso zum Aufgabenspektrum der RAA Brandenburg wie die Auseinandersetzung mit Rechtsextremismus, Rassismus, Antisemitismus und anderer menschenverachtender Ideologien.“

Ziele der Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen (LAGFA) sind nach eigenen Angaben u.a. die „Verbesserung der Rahmenbedingungen zur Stärkung des freiwilligen Engagements und die Förderung der gesellschaftlichen Anerkennung dessen“.

Der Fachberatungsdienst Zuwanderung, Integration und Toleranz im Land Brandenburg (FaZIT) ist ein Angebot des gemeinnützigen Vereins Gesellschaft für Inklusion und Soziale Arbeit e.V.. Zentral ist dabei die Ausgestaltung des Zusammenlebens von Menschen unterschiedlicher Herkunft, Kultur und Religion. Im Mittelpunkt der Tätigkeit stehen Beratungsleistungen und Fortbildungsangebote, die sich trägerübergreifend und verbandsunabhängig an unterschiedliche Partner vor Ort wenden.

Im Folgenden findet sich ein vorläufiges Konzept, in dem die Ziele und Leitbilder der auftraggebenden Institutionen mit unseren Vorstellungen weitgehend zusammenlaufen, wobei Einzelheiten bzgl. Inhalt und Ablauf auch noch weiterer Klärung bedürfen (z.B. Räumlichkeiten, Anzahl der Teilnehmer, zur Verfügung stehende Materialien, ungefähre Zeitrahmen) .

## **Konzept**

Die Weiterbildung soll in Form eines Workshops dazu dienen, den Teilnehmern zu vermitteln, was genau ein Trauma ist, welche Konsequenzen für den Betroffenen entstehen und was dies innerhalb des Helfersystems, also in der Beziehung traumatisierter Flüchtling – ehrenamtlicher Helfer, für beide Seiten bedeutet. Im zweiten Teil möchten wir den Teilnehmern konkrete Reorientierungshilfen und Stabilisierungsmaßnahmen sowohl für sich als auch, wenn dies sprachlich möglich ist für die Flüchtlinge vermitteln. Da wir auch davon ausgehen, dass jeder der Teilnehmer, wenn auch nicht bewusst, bereits bestimmte Strategien entwickelt hat, wollen wir diese gemeinsam zusammentragen.

Dabei möchten wir vorab motivieren, indem wir verdeutlichen, dass die im Workshop erworbenen Fertigkeiten und das Hintergrundwissen erfahrungsgemäß zu einer Belastungsreduktion führen. Wichtig ist vermutlich auch, dass das Konzept mit den Werten und Idealen in Einklang steht, die die Beteiligten haben. Wir möchten möglichst neue Erfahrungen vermitteln, die für die Beteiligten von Interesse sind und dabei versuchen, an das vorhandene Wissen anzuknüpfen. Die Teilnehmer des Workshops sollen sich dabei stets akzeptiert und unterstützt fühlen.

Entsprechend der Erkenntnisse und Modelle der Systemischen Organisationsentwicklung und da wir davon ausgehen, in Großgruppen arbeiten zu müssen, nehmen wir an, dass die Menschen in einen direkten und intensiven Kontakt miteinander treten und beginnen einander besser zu verstehen und auch Gemeinsamkeiten aufspüren werden. Auf dieser Grundlage ist dann auch gemeinsames Lernen und ein reger Erfahrungsaustausch möglich. Von Großgruppen sprechen wir ab einer Größe von etwa 25 Teilnehmer. So dass sich planare Phasen und Phasen in Klein- oder Teilgruppenarbeit abwechseln sollten.

Da die Arbeit im Kreis eine besondere Qualität hat und eine Art Gemeinschaft symbolisiert und forciert, Themen gemeinsam anzugehen und zu lösen, streben wir für den Workshop diese Sitzordnung an. Große Konferenztische, U-Tisch-Installationen oder Tischreihen stören nach unserer Erfahrung einen guten Dialog. Es geht darum, die Intensität des Kontaktes und des Dialoges zu erhöhen.

Der Workshop wird mit möglichst viel Handlungsorientierung gestaltet. Das Ziel ist dabei ein ganzheitlicher und aktiver Prozess. Zentral ist ein Situationsbezug, das heißt Aufgaben und Probleme aus dem Arbeitsalltag aufgreifen und fokussieren, also keine isolierten Inhalte von Fachwissenschaften, sondern die Einbettung in die aktuelle Lebenssituation der Teilnehmer. Durch das Bewußtwerden der unmittelbaren Bedeutung des Lernens, erhoffen wir uns mehr Motivation der Teilnehmer. Eine wissenschaftliche Abstraktion möchten wir demzufolge weitestgehend vermeiden. Stattdessen möchten wir uns an den Interessen der Beteiligten orientieren, konkrete Erfahrungen der Teilnehmer aufgreifen und so den Prozess gemeinsam strukturieren.

Dabei müssen auch die Lehrziele der auftraggebenden Organisationen mit den Handlungszielen der Teilnehmer verbunden werden. Wichtig ist der Einbezug möglichst unterschiedlicher Sinne zur Vereinigung von körperlichen und geistigen Aktivitäten, das Zusammenrücken von Theorie und Praxis, die Reduzierung rezeptiven Lernens und das Soziale Lernen durch das gemeinsame Arbeiten in der Gruppe.

Nach Vester begünstigt ein vernetztes Lernen, also eine Verbindung von Theorie und Praxis und ein mehrkanaliges Lernen, d.h. eine Aufnahme durch mehrere Eingangskanäle (visuell, auditiv, haptisch) die Behaltensleistung, da mehrere Nebeninformationen (ein breites Netz von Assotiationen ) vorhanden sind. "Reizarme" Lernsituationen (z.B. ständiger lehrergeleiteter Frontalunterricht) führen zu Konzentrationsausfällen. Wo die Teilnehmer etwas untersuchen, ausprobieren und erfahren, wo sie unter Einbezug vieler Sinne tätig sind, wächst das Interesse und der Lehrinhalt gewinnt an subjektiver Bedeutsamkeit. Diese Aktivierung und die damit verknüpfte intrinsische Motivation sind günstige Bedingungen für langfristiges Behalten.

Im günstigsten Fall entsteht eine Motivation, die eigene Kompetenz einzubringen und zu steigern. Neugier, Zweifel und Widersprüche, die entstehen, sind für uns entscheidende Faktoren für ein konstruktives Vorankommen und Lernen während der Fortbildung.

### **Erste Überlegungen zur praktischen Umsetzung des Workshops**

Wir möchten zunächst bewusst nicht den ganzen Ablauf vorplanen, sondern eben genau die

Aspekte, die uns als erstes wichtig waren als wir uns mit dem Thema beschäftigt haben.

Am Ende des Workshops möchten wir auf jeden Fall Zeit für die Reflektion und Integration lassen. Die Grundfrage "Was nun?", also „Was und wie können wir etwas ändern?“ sollte dabei als Anregung für eine Diskussion dienen. Hier können die Teilnehmer kreativ werden, aber auch bereits bestehende Initiativen vorstellen und das erworbene Wissen erneut integrieren.

### Einstieg und Orientierung

Das Ziel der ersten Phase ist es, die Teilnehmer und deren Situation kennen zu lernen, die Erwartungen abzuklären und unser Ziel deutlich zu machen. Wir wollen erfahren, wie viel sie bereits wissen und was genau sie an dem Thema interessiert. Dies könnte man evtl. am Flipchart sammeln oder auf Kärtchen schreiben lassen und thematisch sortiert anpinnen.

### Erfahrung und Themen sammeln

Die zweite Phase ist der Einstieg ins Thema und in den Lern- und Erkenntnisprozess. Das Voneinanderlernen ist dabei immer auch eines unserer Ziele. Demzufolge werden bereits vorhandenen Erfahrungen genug Zeit eingeräumt und Raum zur Diskussion und Ergänzung gegeben. Der Zeitrahmen ist dabei vor allem auch von der Heterogenität der Gruppe abhängig. Ziel ist es, ein ähnlich hohes Einstiegsniveau zu erreichen und Begeisterung für das Thema zu wecken. Themen und Fragen könnten ebenfalls an einer Pinnwand gesammelt und nach Möglichkeit bereits thematisch gruppiert werden.

Dann würden wir ein kurzes Feedback geben – einzelne Situationen aufgreifen, Handlungsweisen verstärken oder zumindest die Schwere der Situation anerkennen. Anschließend möchten wir den Teilnehmern ein Trauma-Modell an die Hand geben, um evtl. noch besser reagieren zu können oder Situationen besser zu verstehen.

## Vermittlung des Trauma-Erklärungsmodells

Um eine einheitliche Vorstellung von Traumatisierung zu haben, möchten wir die Abläufe und Prozesse anhand eines einfachen Modells erklären. Dabei beschränken wir uns auf die für uns in diesem Zusammenhang wichtigsten Hirnstrukturen Amygdala (Warnsystem), Hippocampus (Sortierer) und Cortex (Speicherort der Erinnerungen). Die Teilnehmer werden zur aktiven Teilnahme eingeladen/ aufgefordert, um die einzelnen Strukturen zu repräsentieren. Angedacht sind evtl.noch Schilder, mit den jeweiligen Hirnarealen, die sich die Teilnehmer umhängen, zur besseren Visualisierung und Verankerung.



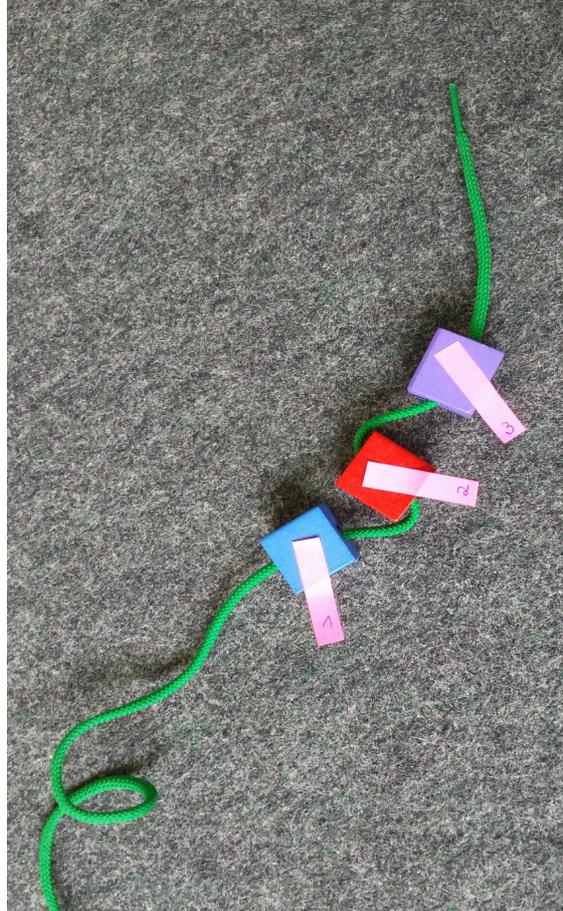
*Abb. 1*

Der ersten Person (Amygdala) werden nacheinander verschiedenfarbige Perlen gegeben (siehe Abb.1). Sie soll entscheiden, ob hell oder dunkel, und die Perle dann an die jeweilige Person (Hippocampus) weitergeben, die für hell oder dunkel zuständig ist (Hippocampus wird also von zwei Personen repräsentiert, die jeweils für hell und dunkel zuständig sind).



*Abb. 2*

Die entsprechende Hippocampus-Person hat die Aufgabe die Perlen mit einem Zettel zu versehen (Nummerierung zur Veranschaulichung einer zeitlichen Abfolge wie auf Abb.2) und die Perle dann auf ein Band aufzufädeln. Die Perlen, welche dann Erinnerungen repräsentieren, werden so geordnet im Cortex (weitere Person, die die Perlenkette hält) abgelegt (siehe Abb.3).



*Abb. 3*

Das müssen die Teilnehmer dann eine zeitlang tun, um die normalen Abläufe von der Sinneswahrnehmung bis zur Erinnerungsbildung zu verstehen. Bei einer Traumatisierung wird die gesamte Kiste mit den Perlen (siehe Abb.4), also Sinneseindrücken, einfach ausgekippt.



Abb. 4

Die Personen (Hirnstrukturen) sind von der plötzlichen Fülle der zu sortierenden Einzeleindrücke schockiert und überfordert, was auch die wirklichen Prozesse eindrücklich und spürbar verdeutlicht. Zudem lässt sich durch die herumliegenden Perlen (Erinnerungsfragmente) gut erklären, warum es immer wieder zu Destabilisierungen kommt, warum man die traumatischen Ereignisse nicht zeitlich sortiert und in sinnvollen Zusammenhängen abrufen kann usw.

Anschließend wird der Versuch unternommen, durch einzelne über die Perlen gelegte Schüsselchen, Stabilisierung zu verdeutlichen (siehe Abb.5 und 6). Auf die Schüsselchen könnte man dann



Abb. 5

einzelne

Techniken notieren, die es gibt oder die die Teilnehmer des Workshops evtl.auch schon kennen, um an bereits vorhandenes Wissen anzuknüpfen.



Abb. 6

Je nach Zeitrahmen und Erschöpfung könnte man an dieser Stelle eine Pause einlegen. Dabei beginnen die Teilnehmer evtl. zu reflektieren, Fragen zu entwickeln und beschäftigen sich gedanklich oder in Gesprächen mit den Inhalten.

Die Pause könnten wir nutzen um uns nochmal vorzubereiten, schonmal Dateien zu öffnen, Tafelbilder zu zeichnen oder die Raum – und Sitzordnung zu verändern.

## Reflektion

Nach der Pause möchten wir viel Raum für Fragen und Offengebliebenes sowie Diskussion geben. Dies könnten wir mit den folgenden vier Fragen einleiten, die in der Gesamtgruppe reflektiert werden:

1. Wie hast du dich bei der Methode gefühlt?
2. Was hast du beim Spiel beobachtet?
3. Folgerung, Interpretation von Verhaltensmuster im Spiel
4. Bezug des Methodeninhaltes zur Realität

## Abschluß

Ganz zum Schluss möchten wir den Teilnehmern die Chance geben, noch einmal sagen zu können, was ihnen auf dem Herzen liegt. Ob etwas sehr Schönes oder etwas Kritisches. Wenn es der zeitliche Rahmen erlaubt, würden wir auch gern einen Feedbackbogen rumgeben.

### „Kann – Aspekte“

Für unsere Flexibilität werden wir auch von vorne herein “Kann-Aspekte” einbauen, die je nach Zeit durchgeführt oder weggelassen werden können. Dabei würde sich zum Beispiel die Übung verschiedener Stabilisierungs – und Reorientierungsmaßnahmen anbieten. Diese würden wir erst theoretisch vermitteln und danach in Zweiergruppen üben lassen.