



FOLGEN EINER FLUCHT FÜR ELTERN UND KINDER

**INFORMATIONSBROSCHÜRE FÜR FAMILIEN,
ANGEHÖRIGE,
LEHRKRÄFTE, HELFER UND ALLE INTERESSIERTEN**

VON MERLE ANDERS UND JOHANNA KETTER

mit Illustrationen von Wolfgang Kessler

Prof. Dr. Hanna Christiansen, Philipps-Universität, AG Klinische Kinder- und Jugendpsychologie
Gutenbergstraße 18, 35032 Marburg

Flucht – Was sind mögliche Folgen?

Mehr als 60 Millionen Menschen sind weltweit auf der Flucht. Sie haben ihre Heimatländer aus verschiedenen Gründen verlassen: Krieg, politische Verfolgung, Unterdrückung, Umweltkatastrophen und vieles mehr. Vor, während und nach der Flucht kann es zu Situationen kommen, in denen die Menschen schreckliche Dinge sehen oder erleben. Diese Dinge können negative Auswirkungen haben. Eltern geben ihr Bestes, um ihre Kinder vor furchtbaren Erfahrungen und Erlebnissen zu schützen. Bei einer Flucht können die Eltern jedoch oft nicht verhindern, dass sie und ihre Kinder belastende Situationen erleben. Das ist nicht die Schuld der Eltern!

Vor der Flucht haben diese Menschen in ihrem Heimatland oft schreckliche Dinge gesehen und erlebt. Diese Dinge sind meist auch der Grund, weshalb sie ihre Heimat verlassen.

Auch **während der Flucht** kann es zu Unfällen, Bedrohungen oder gefährlichen Situationen kommen, die sehr belastend sind und die man nicht mehr vergessen kann. Diese Erinnerungen können sehr belastend sein.

Wenn man die Flucht geschafft hat und in einem fremden Land angekommen ist, kann es auch **nach der Flucht** noch zu Problemen kommen. So muss man sich erst einmal in dem fremden Land eingewöhnen (vieles ist ungewohnt und ganz anders als in der Heimat). Man muss eine neue Sprache lernen und sich in eine ganz neue Kultur mit anderen Werten einleben.

Diese vielen Herausforderungen, die vor während und nach einer Flucht bewältigt werden müssen, können auch noch lange Zeit danach belastend sein. Das ist ganz normal und geht vielen Menschen so. Jeder Mensch reagiert jedoch anders auf solche belastenden und stressreichen Situationen: manche benötigen gar keine Hilfe, manche brauchen eine Zeit lang ein bisschen Unterstützung oder Beratung und manche benötigen über einen längeren Zeitraum Hilfe, z. B. eine Therapie bei einem Psychotherapeuten, um den Alltag wieder gut meistern zu können.

Wie kann eine solche Fluchtgeschichte aussehen?

Das ist Karim. Er ist neun Jahre alt und stammt aus Afghanistan. Dort hat er bis vor drei Jahren gemeinsam mit seinen Eltern und seiner jüngeren Schwester Suna in einem kleinen Dorf in der Provinz Faryab gelebt. Er hatte eine tolle Kindheit und liebte es, draußen mit den anderen Kindern Fußball zu spielen.

Vor der Flucht:

Irgendwann begann es, dass Karim häufig mit ansehen musste, wie die Taliban seinen Vater bedrohten, ihn schlugen oder gar folterten. Karim hatte immer große Angst um ihn. Als sein Dorf plötzlich abends von den Taliban angegriffen wurde, floh er Hals über Kopf gemeinsam mit seiner Familie.



Während der Flucht:

Karim und seine Familie hatten keine Zeit, um Geld, Kleidung oder sonstige Sachen einzupacken. Sie flohen nur mit den Sachen, die sie trugen und versuchten, das Land so schnell wie möglich zu verlassen. Meist reisten sie nachts, da sie sich dann besser verstecken konnten. Nach langen und gefährlichen Wanderungen und heimlichen Autofahrten gelangten sie an die iranisch-türkische Grenze. Sie hatten kaum Essen und Trinken,

und Karim hatte immer furchtbaren Durst und Hunger. Manchmal trafen sie andere Familien, die ihnen etwas zu Essen und zu Trinken abgaben, aber meist hatten sie nichts und sie hungerten häufig.



In der Türkei ging es für die gesamte Familie heimlich auf einem LKW weiter bis nach Istanbul. Dort blieb die Familie für ein Jahr. Sie versteckten sich in einem kleinen Zimmer und alle mussten heimlich arbeiten, um die Miete zu bezahlen. Auch Karim arbeitete gemeinsam mit anderen Kindern den ganzen Tag in einer Schuhfabrik. Nachts konnte er nicht gut schlafen, da er ständig Angst hatte, dass man sie entdecken könnte.



Nach einem Jahr hatte die Familie genug Geld, um von Schleppern in einem Schlauchboot über das Mittelmeer nach Griechenland gebracht zu werden. Gemeinsam mit der Familie saßen noch 20 andere Personen in dem kleinen Boot. Es zog ein Sturm auf, sodass einige Menschen aus dem Boot fielen und im Mittelmeer ertranken. Karims Familie schaffte es jedoch bis nach Griechenland, sie waren froh, dass ihnen nichts passiert ist. Hier lebten sie einige Monate auf der Straße und mussten um Nahrung und Trinkwasser betteln.



Nach insgesamt zwei Jahren Flucht brachten sie Schlepper dann bis nach Deutschland.

Nach der Flucht:

Heute geht Karim in die 2. Klasse. Er hat sich schon ein bisschen an die deutsche Kultur, das kalte Wetter und die Sprache gewöhnt, jedoch hat er immer noch Probleme, seine Lehrer und seine Mitschüler zu verstehen.

Zuhause schläft er schlecht, er kann sich nicht gut konzentrieren und das Lernen fällt ihm schwer. Manchmal ist er sehr traurig und will allein sein. Aber wenn es ihm gut geht, freut er sich, mit seinen Freunden Fußball spielen zu können – genau wie damals in Afghanistan.



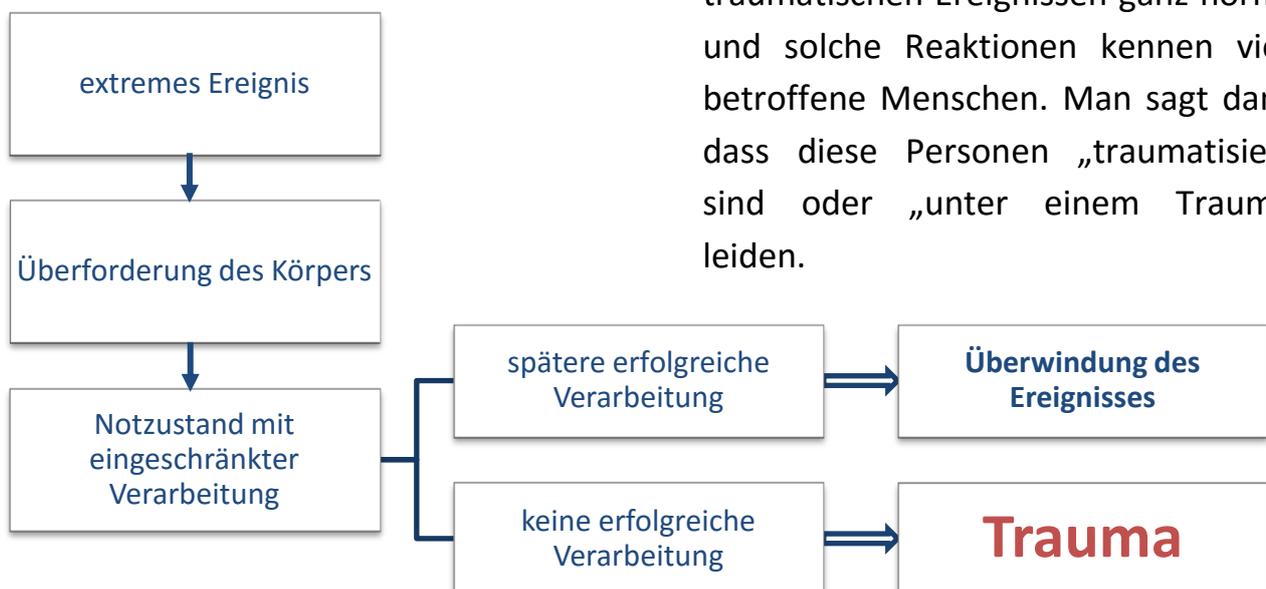
Was ist ein Trauma?

Ein Trauma ist ein furchterregendes Ereignis in der Vergangenheit mit Auswirkungen bis in die Gegenwart/Zukunft. Es bezeichnet eine tiefgreifende seelische Verletzung, die psychische und körperliche Beschwerden zur Folge haben kann (Liedl, Schäfer & Knaevelsrud, 2013).

Manche Situationen sind so belastend, dass man sich völlig hilflos fühlt. Das kann zum Beispiel ein Unfall sein, den man selbst erlebt oder beobachtet, eine Naturkatastrophe oder ein gewalttätiger Angriff, den man erfährt. Eine so furchtbare Situation **überfordert den Körper**. Der Körper fährt dann auf einen „Notzustand“ herunter, um in der Situation zu funktionieren und zu überleben.

Erst wenn alles vorbei ist, kann man das Erlebte verarbeiten. Oft realisiert man erst dann, was eigentlich geschehen ist.

Je nachdem, wie oft jemand so etwas erlebt oder wie schlimm das jeweilige Ereignis für die Person ist, können die Ereignisse **nicht mehr normal verarbeitet werden**. Dann lösen sie auch noch lange Zeit danach große Angst aus und die Personen haben Schwierigkeiten, ihr bisheriges Leben normal weiterzuführen. Das ist nach traumatischen Ereignissen ganz normal und solche Reaktionen kennen viele betroffene Menschen. Man sagt dann, dass diese Personen „traumatisiert“ sind oder „unter einem Trauma“ leiden.



Ein Trauma als Wunde...

Man kann ein Trauma gut mit einer **Wunde** vergleichen, die man sich in der Vergangenheit zugezogen hat (aus Liedl, Schäfer & Knaevelsrud, 2013).

<i>OFFENE WUNDE</i>	<i>TRAUMA</i>
<ul style="list-style-type: none">➤ Wenn man sich gerade geschnitten hat, blutet die Wunde.	<ul style="list-style-type: none">➤ Wenn man etwas Furchtbares erlebt hat, hat man große Angst und ist seelisch sehr verletzt.
<ul style="list-style-type: none">➤ Danach muss man die Wunde gut versorgen. Man muss sie sich ansehen, reinigen und danach verbinden.	<ul style="list-style-type: none">➤ Das Trauma kann man erst mal ruhen lassen. Man kann sich das Trauma auch nochmal ansehen und erst wenn es gut verheilt ist, ruhen lassen.
<ul style="list-style-type: none">➤ Es braucht Zeit, bis die Wunde komplett heilt. Hilfreich sind: Bettruhe, Wunde säubern, sich Hilfe beim Arzt holen.	<ul style="list-style-type: none">➤ Auch ein Trauma braucht Zeit zum „heilen“.
<ul style="list-style-type: none">➤ Manchmal ist es hilfreich, die Wunde neu zu öffnen und zu säubern. (Das tut dann weh.)	<ul style="list-style-type: none">➤ Manchmal heilt ein Trauma nicht von alleine. Eventuell muss man nochmal über das Trauma sprechen (das kann dann auch weh tun, da man die Angst auch wiedererlebt), aber danach geht es einem meist besser.
<ul style="list-style-type: none">➤ Soziale Zuwendung tut auch gut: Es ist hilfreich, wenn jemand da ist, der sich kümmert.	<ul style="list-style-type: none">➤ Auch beim Trauma ist soziale Zuwendung hilfreich. Mit anderen Menschen sprechen, sich ablenken oder in den Arm genommen werden hilft, wenn man Angst hat oder sich komisch fühlt.
<ul style="list-style-type: none">➤ Auch wenn die Wunde verheilt ist, können Narben bleiben.	<ul style="list-style-type: none">➤ Wenn das Trauma überwunden ist, können „Narben“ zurückbleiben. Das bedeutet, dass man manchmal an das Trauma erinnert wird, oder dass es manchmal auch noch wehtun kann.

Die häufigste psychische Krankheit, die als Folge auf ein Trauma auftreten kann, nennt man die **Posttraumatische Belastungsstörung** (PTBS). Eine posttraumatische Belastungsstörung ist eine verzögerte und anhaltende Reaktion auf ein solch belastendes Ereignis.

Wie äußert sich eine Posttraumatische Belastungsstörung?

Menschen, die traumatisiert sind, zeigen typische Verhaltensweisen oder Reaktionen. Das liegt daran, dass das Gehirn das furchtbar Erlebte nicht erfolgreich verarbeiten konnte.

Aufgrund dieses **Ausnahmezustandes des Gehirns** kann es passieren, dass man sich nicht mehr genau daran erinnert, was geschehen ist. Das Erlebte konnte nicht ausreichend kognitiv und emotional verarbeitet werden.

Manchmal kann das gesamte Ereignis überhaupt nicht mehr erinnert werden. Dann spricht man von einer **Amnesie**. Dieses Vergessen dient als Schutz: Die Erinnerung an das Ereignis ist zu schmerzhaft und sehr belastend.

Es kann passieren, dass sich **Bilder oder andere Erinnerungen** (z.B. an einen Geruch oder ein Geräusch) plötzlich **aufdrängen**. Dann hat die betroffene Person das Gefühl, das traumatisierende Ereignis noch einmal zu durchleben. Diese Erinnerungen können auch in Form von Alpträumen auftauchen. Sie sind mit psychischer Belastung und körperlichen Reaktionen verbunden.

Außerdem **vermeiden** traumatisierte Menschen oft Dinge, die vielleicht zu einer Wiederholung der schlimmen Situationen führen können oder zumindest zu einer Erinnerung daran. Zum Beispiel geht man einen Umweg, um nicht an dem Ort vorbeizukommen, an dem man etwas Schlimmes erlebt hat. Oder man vermeidet Gedanken und Gefühle, die mit dem Trauma in Verbindung stehen.

Ein weiterer Versuch, sich zu schützen, ist eine extreme **Wachsamkeit**. Das

bedeutet, dass der Körper immer ganz wach und aufmerksam ist. Dadurch ist er jederzeit bereit, mit Gefahren umzugehen. Häufig treten mit dieser hohen Wachsamkeit aber auch

- **Schlafprobleme,**
- **Reizbarkeit,**
- **Aggressivität,**
- **Unruhe,**
- **Schreckhaftigkeit und**
- **Konzentrationsprobleme** auf.

Symptome der posttraumatischen Belastungsstörung im Überblick:

- **Wiedererleben**
- **Vermeidungsverhalten**
- **emotionale Symptome**
- **physiologische Übererregtheit**

Die Posttraumatische Belastungsstörung bei Kindern und Jugendlichen

Bei Kindern und Jugendlichen, die eine Flucht hinter sich haben und davon traumatisiert sind, treten diese Symptome ebenfalls auf. Es gibt aber Besonderheiten, in denen sie sich von traumatisierten Erwachsenen unterscheiden.

In der Schule: In der Schule haben traumatisierte Kinder häufig Probleme, sich zu konzentrieren und aufzupassen. Das passiert, weil ihnen Erinnerungen immer wieder in den Kopf kommen, sie unruhig sind oder Angst haben. Deshalb kann es sein, dass Kinder nach einem schlimmen Erlebnis schlechtere Schulnoten haben.

Entwicklung: Manchmal wirkt ein Kind nach einem Trauma auf einmal viel jünger, als es eigentlich ist. Es fällt sozusagen in der Entwicklung zurück. Ebenso kann es aber auch passieren, dass sich ein Kind ungewöhnlich „erwachsen“ verhält.

Spielverhalten: Häufig verarbeiten Kinder ihre Erlebnisse in ihren Spielen und Bildern. Sie spielen zum Beispiel „Krieg“ oder malen Bilder, auf denen schlimme Dinge zu sehen sind.

Rückzug: Es ist auch möglich, dass ein Kind nach außen hin ganz normal und fröhlich wirkt, obwohl es sehr schlimme Dinge erlebt hat. Das passiert, wenn die Erinnerung an die traumatische Situation ausgeblendet wird. Schwierig wird es, wenn die Erinnerung ganz plötzlich wieder auftaucht und das Kind diese dann sehr schlimm und heftig erlebt.

Zukunft: Jugendliche haben nach einem Trauma häufig eine negative Sicht auf die Zukunft. Sie sind hoffnungslos und manchmal überfordert mit Plänen für ihre Zukunft.

All diese Reaktionen sind nach einem traumatischen Ereignis ganz normal. Vielen Kindern und Jugendlichen, die eine Posttraumatische Belastungsstörung haben, geht es genauso.

Wann treten solche Symptome auf?

Bei Personen, die ein Trauma erlebt haben, konnte das Gehirn das Erlebte nicht gut verarbeiten. Dadurch wirft das Gehirn verschiedene einzelne Erinnerungen an das Trauma **durcheinander**. Es verknüpft kleine Erinnerungen mit Gefühlen oder Gedanken, die eigentlich gar nicht zusammen gehören.

So kann es passieren, dass irgendwelche Dinge (Gegenstände,

Geräusche, Gerüche, körperliche Zustände wie Hunger, Durst, Schlafmangel), die auch bei dem Trauma da waren, auch heute noch mit **negativen Gefühlen** wie Angst und Anspannung verknüpft werden.

Betroffene Personen fühlen sich dann in die schlimme Situation zurückversetzt und können den Bezug zur Realität verlieren.

Gedächtnis als Schrank

Normalerweise speichert das Gehirn Erinnerungen sehr geordnet. Man kann sich das wie in einem Schrank vorstellen: Oben kommen zum Beispiel die ganz alten Erinnerungen hin und die neueren Erinnerungen werden weiter unten einsortiert. Wenn man den Schrank aufmacht, ist alles ordentlich. Man kann eine Sache herausholen und den Schrank wieder schließen.





Bei Personen mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung funktioniert das Einsortieren nicht mehr gut. **Ihr Gehirn steckt die traumatischen Erinnerungen irgendwo hin und sortiert sie nicht richtig ein.** Dadurch ist im Schrank alles unordentlich und chaotisch. Wenn man den Schrank öffnet, kann alles rausfallen.

Man kann den Schrank dann auch nicht mehr schließen, da noch etwas „querliegt“ oder „heraushängt“. Deshalb ist es wichtig, die Erinnerungen so zu sortieren, dass sie wieder an ihrem Platz sind und der Schrank einfach geöffnet oder geschlossen werden kann.

Wie kann man sich so etwas vorstellen?

Karim machte mit seiner Klasse einen Ausflug in den Tierpark.

Leider hat er vergessen, dass er erst am Abend wieder zurückkommen wird. Deshalb hat er sich nur ein bisschen Wasser und nur ein Stück Brot mitgenommen. Am Nachmittag ist sein Wasser schon lange aufgebraucht und sein Pausenbrot schon lange gegessen. Karim ist ganz hungrig und durstig. Als sein Freund Thomas ihn auch noch zum Spaß erschreckt, **reagiert Karim ganz komisch**: Er beginnt, zu zittern und zu schreien und schlägt auf Thomas ein. Er bekommt großen Ärger mit seiner Lehrerin.

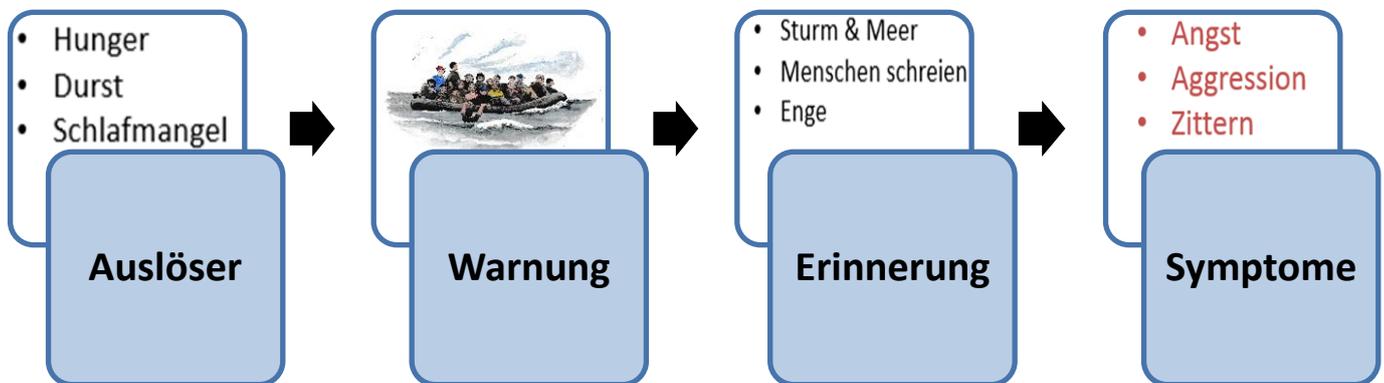


Was ist mit Karim passiert?

Karim hat auf seiner Flucht viele schlimme Sachen erlebt. Er hatte immer Angst, dass die Taliban ihn und seine Familie finden werden. Während dieser Zeit in Angst und Anspannung hatte Karims Familie nur **wenig zu essen und zu trinken** und Karim hatte oft Hunger und Durst.

Hunger und Durst sind jedoch für Karims Gehirn Warn-Reize. Sie warnen ihn vor den Gefahren und gefährlichen Situationen einer Flucht. Durch diesen Auslöser (Hunger und Durst) dachte Karims Gehirn, dass er wieder auf der Flucht ist. Karims Gehirn hat begonnen, mit Angst und Aggression auf die mögliche Gefahr zu reagieren.

Im Tierpark ging es Karim plötzlich wie auf der Flucht: Er hatte Hunger und Durst.



Auslöser

Während einer Flucht erleben die meisten Menschen Phasen, in denen sie nicht genug Essen und Wasser haben oder in denen sie nicht genug schlafen können, da sie wachsam sein müssen oder keine Zeit haben.

So ging es auch Karim und seiner Familie an vielen Tagen der Flucht, zum Beispiel, als sie sich draußen verstecken mussten.

Bei Menschen, die durch eine Flucht traumatisiert wurden, können **Hunger, Durst und Schlafmangel** sogenannte Auslöser für die Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung sein.

Hat eine Person nach der Flucht plötzlich Hunger, Durst oder Schlafmangel, kann es passieren, dass die schlimme Situation erinnert oder wiedererlebt wird. Das ist dann sehr belastet.

Für jede Person kann es jedoch ganz unterschiedliche Auslöser geben, die die Erinnerungen an das traumatische Ereignis hervorrufen können.



Was kann man tun?

Personen, die eine Posttraumatische Belastungsstörung haben, sollten sich Hilfe suchen. In Deutschland nennt man Personen, die Kindern und Jugendlichen in solchen Situationen helfen können, „*Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten*“ oder „*Kinder- und Jugendlichenpsychiater*“.

Psychotherapeutische Therapiemethoden sind bei Traumata sehr erfolgreich und wurden in vielen Studien als effektiv für die Verbesserung der Symptome bewertet. Auch wenn sie nicht kulturell an bestimmte Gruppen angepasst sind, scheinen sie bei jungen Flüchtlingen unterschiedlicher Herkunft gut zu wirken (Anders & Christiansen, 2016; Eberle-Sejari, Nocon & Rosner, 2015).

Wenn Sie oder Ihr Kind psychotherapeutische Hilfe benötigen, können Sie sich an folgende Adressen wenden:

Für Kinder und Jugendliche:

Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie-Ambulanz Marburg (KJ-PAM)

am Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität

Frankfurter Str. 35

35037 Marburg

Sie finden uns im 1. Obergeschoss, oberhalb der Sparkasse.

Telefon (Sekretariat): +49 6421 28 25096

Fax: +49 6421 166 72 96

E-Mail: kiju04@staff.uni-marburg.de

Für Erwachsene:

Psychotherapie-Ambulanz Marburg (PAM)

am Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität

Gutenbergstraße 18

35032 Marburg

Sie finden uns im 3. Obergeschoss, Aufzug vorhanden.

Telefon (Sekretariat): 06421 - 282 – 3657

Fax: 06421 - 282 - 8904

E-Mail: pam@uni-marburg.de

Niedrigschwelligere Hilfen:

Unabhängig davon, ob sich eine „volle“ Traumastörung zeigt, hilft es, sich der persönlichen Auslöser bewusst zu werden.

Bei Traumatisierung durch Erlebnisse auf einer Flucht kann es daher schon hilfreich sein, wenn betroffene Kinder genügend essen und trinken und ausreichend schlafen.



Durch die Erfüllung der Grundbedürfnisse kann den Kindern ein Gefühl der Sicherheit vermittelt werden. Dadurch treten die Symptome der Traumastörung nicht mehr ganz so schnell auf.

Tipps:

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind morgens gut frühstückt und genug trinkt.
- Geben Sie Ihrem Kind etwas zu essen und zu trinken mit in die Schule.
- Schlaf: Ihr Kind sollte ausreichend schlafen und erholt zur Schule gehen. Bei Schlafstörungen können die Hinweise zur „Schlafhygiene“ für Sie interessant sein.
- Geben Sie ihrem Kind Wärme und Nähe. Dadurch wird es sich geborgener und in Sicherheit fühlen.



Essen
Trinken
Schlafen

Psychisch belastete Flüchtlinge können **im Unterricht** häufig Spannungen verursachen und für die Klasse und die Lehrkräfte sehr belastend sein. Die Lehrkräfte sollten daher darauf achten, minderjährigen Flüchtlingen in der Schule klare Regeln und einen klaren Rahmen zu geben, um ihnen so genügend Sicherheit und Vorhersehbarkeit bieten zu können.

Schlafhygiene für Kinder



Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten und Tipps, durch die **Ein- und Durchschlafen bei Kindern** verbessert werden können:

- **Regelmäßigkeit:** Achten Sie darauf, dass es feste Zu-Bett-Geh-Zeiten und Aufwachzeiten gibt. Auch ein geregelter Tagesablauf und viel frische Luft sind gut für einen gesunden Schlaf.
- **Einschlafrituale:** Konstante Rituale vor dem Zubettgehen (Gute-Nacht-Geschichten, Musikhören, Baden, Vorlesen, Lesen, ...) können die Schlafbereitschaft der Kinder fördern und den Körper auf das Schlafen vorbereiten.
- Auch wenn Ihr Kind nicht schlafen kann, sollten Sie nachts nicht mit ihm spielen. **Die Nacht ist nur zum Schlafen da.**
- **Das Bett ist ein Ort zum Schlafen.** Achten Sie darauf, dass es nur zum Schlafen genutzt wird und so Kinder die direkte Verbindung von Bett und Schlafen lernen können. Tagsüber sollten sich Kinder nicht im Bett aufhalten.

Literatur

Liedl, A., Schäfer, U. & Knaevelsrud, C. (2013). *Psychoedukation bei posttraumatischen Störungen*. Stuttgart: Schattauer.

Steinhausen, H. (2010). Belastungs- und Anpassungsstörungen. In *Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen* (S. 233-243). München: Elsevier.

Eberle-Sejari, R., Nocon, A., & Rosner, R. (2015). Zur Wirksamkeit von psychotherapeutischen Interventionen bei jungen Flüchtlingen und Binnenvertriebenen mit posttraumatischen Symptomen. Ein systematischer Review. *Kindheit und Entwicklung*, 24, 156-169.

Anders, M. & Christansen, H. (in Druck). Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge. Eine systematische Übersicht über psychologische Interventionen. *Kindheit und Entwicklung*.

FOLGEN EINER FLUCHT FÜR ELTERN UND KINDER

INFORMATIONSBROSCHÜRE FÜR FAMILIEN, ANGEHÖRIGE, LEHRKRÄFTE, HELFER UND ALLE INTERESSIERTEN

VON MERLE ANDERS UND JOHANNA KETTER

mit Illustrationen von Wolfgang Kessler

©alle Rechte vorbehalten

