

Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen in der Begleitung besonders vulnerabler Geflüchteter – eine Handreichung für Fachkräfte und Ehrenamtliche

Warum ist Selbstfürsorge in der Flüchtlingsarbeit so wichtig?

Wenn wir Menschen unterstützen, die in existenziellen Notlagen sind, fällt es uns häufig schwer, Grenzen zu setzen, abzuschalten und uns um uns selbst zu kümmern. Angesichts des hohen Bedarfs und der Notlagen unseres Gegenübers, erscheinen uns die eigenen Bedürfnisse und Lebensumstände oft nicht so wichtig.

Gerade die Unterstützung besonders vulnerabler Geflüchteter kann so aber zu besonderen Belastungen führen. Das hat vor allem mit unserer Fähigkeit zur Empathie, zu Mitgefühl zu tun. Durch unsere Spiegelneuronen fühlen wir die Gefühle unseres Gegenübers mit. Wenn wir viel Kontakt zu Menschen haben, die sehr belastende Gefühle erleben, fühlen wir auch diese belastenden Gefühle mit – Angst, Trauer, Schmerz, Wut... Wenn wir das sehr viel tun und uns schlecht abgrenzen und entlasten können, bedeutet das für unseren eigenen Gefühlshaushalt Mitgefühlsstress, der irgendwann zu Mitgefühlserschöpfung führen kann. Dann verschließt sich unsere Emotionalität, um sich vor den belastenden Gefühlen zu schützen.

Eine andere Gefahr in der Arbeit mit belasteten Menschen ist die Sekundärtraumatisierung. Viele Geflüchtete sind durch Erfahrungen wie Krieg, Gewalt und Lebensgefahr im Herkunftsland und auf der Flucht traumatisiert. Sekundärtraumatisierung bedeutet, dass ein Mensch nicht durch eigene traumatische Erfahrungen, sondern durch den intensiven Kontakt mit traumatisierten Menschen traumatisiert wurde, an „zweiter Stelle“ sozusagen. Wenn wir als ehrenamtliche oder professionelle Helfer*innen im intensiven Kontakt mit den Menschen, die wir unterstützen, traumatypische Gefühle mitfühlen, wenn wir uns traumatische Situationen berichten lassen und dazu innere Bilder entwickeln, können wir selbst Trauma-Symptomatik entwickeln. Typische Symptome können sein:

- Wiedererleben: von den Geschichten und Bildern verfolgt zu werden, immer wieder daran denken müssen, nicht abschalten können.
- Vermeidung: Bestimmte Situationen, die an traumatische Inhalte erinnern, vermeiden (wollen)
- Hyperarousal / erhöhte angstbedingte Erregung: Anspannung, Nervosität, schneller gereizt oder wütend werden.

Selbstfürsorge in der Arbeit mit besonders vulnerablen Geflüchteten ist kein egoistisches Anliegen, sondern eine unabdingbare Voraussetzung, um mit belasteten Menschen arbeiten zu können. Nur wenn wir dafür sorgen, dass wir selbst bei Kräften bleiben, können wir andere Menschen stärken. Und dafür können wir viel tun. Im Folgenden einige Empfehlungen, die sich in der Praxis bewährt haben:

Balance aus Nähe und Distanz

Empathie und Nähe sind notwendig, um belasteten Menschen helfen zu können. Wenn wir allzu distanziert sind, werden sich vulnerable Geflüchtete bei uns nicht willkommen und sicher fühlen, werden sich mit ihren Verletzungen nicht öffnen können. Genauso wenig hilft es, allzu „nah dran“ und involviert zu sein, emotional bei aller Wut und Verzweiflung mitzuschwingen. Wir brauchen eine gute Balance aus Nähe und Distanz: uns auf die Menschen einlassen, uns berühren lassen und nach dem Kontakt wieder Abstand gewinnen. Während des Kontakts immer gut in uns selbst verankert bleiben, stabil sein und den Überblick wahren.

Sich Grenzen erlauben

Machen Sie sich bewusst, was Sie in Ihrer Unterstützungsarbeit leisten möchten und was nicht, was Sie aus vollem Herzen geben können und wo Ihre thematischen und zeitlichen Grenzen liegen. Vielleicht ist das durch Ihr Aufgabengebiet im Job, durch Ihre Arbeitsplatzbeschreibung festgelegt, vielleicht müssen Sie es auch im Rahmen Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit individuell oder im Austausch mit anderen Aktiven selbst eingrenzen. Wenn Sie klar und wertschätzend kommunizieren, was Ihre Aufgaben sind und was nicht, sind Sie auch für die Menschen, die sie unterstützen möchten, einschätzbar. Das trägt zur Sicherheit bei.

Nehmen Sie wahr, wann jemand mit einem Anliegen Ihre Grenzen übertritt und erlauben Sie sich, Grenzen zu setzen. Das muss nicht kalt und abweisend geschehen. Wenn Sie signalisieren: „Ich sehe deine Not und verstehe, dass dein Anliegen berechtigt ist, aber es überschreitet meine Möglichkeiten“, muss eine Abgrenzung nicht verletzend sein. Wenn Sie es sich herausnehmen, an bestimmten Stellen Nein zu sagen, geben Sie gleichzeitig auch Ihrem Gegenüber die Erlaubnis, sich abzugrenzen, gut gemeinte Vorschläge abzulehnen. Auch das kann stärken. Und wenn Sie gleichzeitig schauen, ob es andere Menschen oder spezialisierte Einrichtungen gibt, die an dieser Stelle weiterhelfen können, dann muss sich die Person auch nicht alleine gelassen fühlen.

Schutz vor traumatischen Inhalten

Seien Sie achtsam im Umgang mit potentiell traumatischen Inhalten. Es kann Menschen gut tun, sich mit dem, was sie erlebt haben, einem anderen Menschen in einem vertrauensvollen Rahmen anzuvertrauen. Über traumatische Erlebnisse zu sprechen, kann aber auch sowohl für die Betroffenen selbst, als auch für Sie als Helfer*in belastend und überfordernd sein. Wenn Sie mit geflüchteten Menschen die Anhörung im Asylverfahren vor- und nachbereiten, wenn Menschen Ihnen erzählen, was zu ihrer Flucht geführt hat und was sie unterwegs erlebt haben, kann es sein, dass Sie mit traumatischen Erfahrungen oder Traumareaktionen konfrontiert werden.

Machen Sie sich klar: welche Inhalte wollen und müssen Sie in Ihrer Arbeit erfahren, welche nicht? Was gehört zu Ihrer Aufgabe? In der Asylverfahrensberatung z.B. müssen Sie möglichst Vieles explorieren, im Deutschkurs hingegen nicht. Drängen Sie Menschen nicht dazu, über potentiell traumatische Inhalte zu sprechen, wenn es nicht unbedingt notwendig ist und wenn diese es nicht von selbst tun. Gleichzeitig gilt: drängen Sie auch sich selbst nicht, sich traumatischen Inhalten auszusetzen, sich Dinge anzuhören, die Sie nicht wissen müssen und wollen. An dieser Stelle auf Ihre Grenzen zu achten und diese zu setzen, kann trotzdem empathisch und mitfühlend geschehen, indem Sie anerkennen, wie schlimm es ist, was dieser Mensch erlebt hat und Sie ihn unterstützen, die richtige Hilfe (eine Traumatherapeut*in, eine spezialisierte Beratungsstelle...) zu finden.

Belastungen ablegen und Abstand gewinnen

Wenn wir schwer belastete Menschen unterstützen und uns belastenden Situationen und Inhalten stellen, ist es wichtig, dass die Themen uns nicht rund um die Uhr beschäftigen, dass wir Feierabend machen können, Abstand gewinnen.

Wenn Ihnen das schwer fällt, kann es helfen, Rituale zu entwickeln, die dabei helfen. Vielleicht reichen tatsächlich das abendliche bewusste Aufräumen des Schreibtischs und das bewusste Verlassen der Arbeitsstelle oder des Einsatzortes. Vielleicht hilft es, wenn Sie sich noch einen Moment Zeit nehmen, bevor Sie nach Hause gehen, um den Tag noch einmal Revue passieren zu lassen und dann abzuschließen. Vielleicht können Sie den Heimweg, den Fußweg zum Bahnhof, die Fahrt mit dem Auto oder Fahrrad nutzen, um bewusst alles abzulegen, was Sie noch beschäftigt.

Manchen Menschen hilft es, Atem- oder Visualisierungsübungen durchführen, um das Gewicht, das sie vielleicht noch auf den Schultern tragen, abzulegen. Empfehlenswert sind hier z.B. die „Tresorübung“ oder „Rucksack ablegen“ (z.B. nach Michaela Huber). Vielleicht

kann es ihnen beim „Ablegen“ und Abstand gewinnen auch helfen, sich eigene Symbole und Rituale zu suchen, welche die Tätigkeit eingrenzen: Wenn Sie zur Arbeit oder zum ehrenamtlichen Einsatz kommen, legen Sie eine bestimmte (Dienst-)Kleidung, eine Uhr oder ein Schmuckstück etc. an, dass sie bewusst wieder ablegen können, wenn Sie wieder gehen. Und damit legen Sie auch Ihre berufliche oder ehrenamtliche Rolle „rituell“ ab. Rituale sind definierte symbolische Handlungen, mit denen wir unserem Unterbewusstsein etwas mitteilen. Sie können hilfreich und effektiv sein, um in einen anderen psychischen Zustand zu kommen.

Unterstützung annehmen

Sie müssen nicht alles alleine schaffen. Manchmal gelingt es uns nicht, Abstand zu gewinnen. Manche Themen gehen uns besonders nahe. Manchmal wollen wir helfen und wissen einfach nicht weiter. Wenn Sie in diesem Sinne an Ihre Grenzen stoßen, holen Sie sich Unterstützung. Suchen Sie den Austausch mit anderen Aktiven. Entlasten Sie sich gegenseitig, lassen Sie sich Empfehlungen geben, wie andere bestimmte Probleme angehen, geben Sie Ihre Erfahrungen weiter. Vielleicht gibt es ein Ehrenamtlichentreffen, wo Sie sich regelmäßig austauschen können? Vielleicht können Sie sich in einer Facebook- oder Whatsapp-Gruppe vernetzen und auf diesem Wege schnell Feedback und Antworten auf drängende Fragen bekommen?

Wenn Sie beruflich mit Geflüchteten arbeiten, treffen Sie sich mit Kolleg*innen zur Intervision. Nutzen Sie Supervisionsangebote oder fordern Sie ein, dass auch an Ihrem Arbeitsplatz Supervision angeboten wird. Kooperieren Sie mit spezialisierten Beratungsstellen. Viele Psychosoziale Zentren für Flüchtlinge bieten auch Informationsveranstaltungen, Fortbildungen und Fachberatung für Mitarbeiter*innen der Flüchtlingsarbeit an.

Sich um die eigenen wunden Punkte kümmern

Wenn wir mit Menschen arbeiten, die schwere Verletzungen überlebt haben, so wie vulnerable Geflüchtete, berührt das möglicherweise eigene wunde Punkte – Dinge, die wir selbst erlebt und noch nicht verarbeitet haben. Wenn Sie feststellen, dass Sie selbst noch unverheilte Wunden in sich tragen, so ist das kein Makel und auch kein Zeichen von „mangelnder Professionalität“. Es ist vollkommen normal. Um gut mit belasteten Menschen arbeiten zu können, ist es allerdings sinnvoll, die eigenen Wunden zu kennen und zu versorgen. Sonst besteht die Gefahr, dass sich Dinge vermischen, sodass in der

Unterstützungsarbeit belastende Gefühle aufkommen, die genauso viel oder gar mehr mit uns selbst als mit den Klient*innen zu tun haben. Oder dass sogar bestimmte Themen vermieden und umschifft werden, um sich selbst zu schützen und dabei der oder die Hilfesuchende aus dem Blickfeld gerät. Also: Es ist normal, dass der Kontakt mit traumatisierten Menschen an eigenen Verletzungen rührt, und es ist „professionell“ und sinnvoll, sich darum zu kümmern, dass diese heilen können. Wenn Sie solche Verletzungen bei sich feststellen, gönnen Sie sich eine eigene Begleitung, vielleicht auch Therapie.

Kraft tanken

Gönnen Sie sich Ruhepausen ebenso wie Aktivitäten, die Ihnen Kraft geben. Alles, was Ihnen individuell gut tut. Denn: es darf uns gut gehen! Nur dann können wir andere Menschen aus vollem Herzen unterstützen!

Diese Handreichung wurde erarbeitet von Dr. Dima Zito, PSZ Düsseldorf, im Rahmen des EU-Amif-geförderten Projekts „Traumatisierungsketten durchbrechen – Handlungssicherheit erlangen – Schutzsysteme stärken“ (THS).

