

KRÄFTE STÄRKEN – TRAUMA BEWÄLTIGEN

TEACHING RECOVERY TECHNIQUES

Niederschwellige Hilfe für traumatisierte Kinder und Jugendliche



Foto: Mädchengruppe in Wien, Oktober 2018 | Andrea Zehetner

Die Projektidee:

*„Ich habe die Schule abgebrochen; denn um zu lernen brauche ich „Ruhe im Kopf“
(afghanischer Jugendlicher in Wien, Juni 2017).*

Ziel unseres Projektes ist es, traumatisierten geflüchteten Kindern und Jugendlichen wirksame, evidenzbasierte Unterstützung anzubieten, **um Traumafolgestörungen** zu überwinden und gut in Österreich anzukommen.

Aktuelle Studien zeigen, dass **posttraumatische Belastungen bei geflüchteten Menschen 10x häufiger** sind, als in der Durchschnittsbevölkerung. Viele der Menschen, die in den letzten Jahren in Österreich Asyl beantragt oder erhalten haben, mussten im Krieg oder auf der Flucht aus Syrien, Iraq, Afghanistan etc. traumatisierende Erfahrungen machen. Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, Schlafstörungen, Ängste, Depressionen, aggressives Verhalten sind häufige Folgewirkungen und stellen **ein massives Hindernis für Bildung und Integration** dar.

Die Wartelisten für Therapieplätze in Österreich ist lang und für viele Menschen ist die Hürde zur Einzeltherapie (zu) hoch.

Schnelle und leicht zugängliche Hilfe ist für die Betroffenen aber essentiell, um soziale Probleme und die Manifestation von psychischen Störungen zu verhindern.

Neue niederschwellige Ansätze weisen laut internationalen Studien gute Erfolge bei der Stabilisierung und Ressourcenstärkung Betroffener auf. In Österreich ist unser Schulungsprogramm „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“ das erste dieser Art.

Das Programm: „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“

„Wenn die Erinnerung und der Stress kommen, sage ich mir: **Ich bin jetzt hier. Ich bin an einem sicheren Ort**“.
(Schulungsteilnehmerin nach Pilotdurchgang in Wien, Juli 2017)

Im Schulungsprogramm erlernen die Teilnehmenden Möglichkeiten, wie sie Stressreaktionen besser kontrollieren können. Die Schulung konzentriert sich auf die bekannten Symptome bei posttraumatischer Belastungsstörung (PTSD), d.h. Übererregtheit / Anspannung, Vermeidung und Intrusion. Die Teilnehmenden lernen sozial-emotionale Fertigkeiten um mit diesen Symptomen umzugehen. Sie üben z.B. das Ansteigen ihres Stresslevels frühzeitig zu erkennen und zu steuern, sie reflektieren über ihre Freizeitaktivitäten und Schlafgewohnheiten, sie erlernen Möglichkeiten für den Umgang mit Sorgen, Angst und Wut und für die Kontrolle wiederkehrender Bilder (Flashbacks).

Der Schwerpunkt liegt nicht auf der Auseinandersetzung mit einzelnen Traumata, sondern auf den Möglichkeiten zur Bewältigung der Stressbelastung, z.B. Entspannung, Stress- und Angstmanagement, etc.



Adaptiert aus: IASC Guidelines on Mental Health in emergencies, 2007

Das Programm „Kräfte stärken – Trauma bewältigen“ beinhaltet keine therapeutische Arbeit.

Die von der WHO empfohlenen Richtlinien für Psychische Gesundheit in Krisensituationen stellen die Ebenen der Intervention folgendermaßen dar.

Unser Angebot fällt in die Ebene 3 der niederschwellig fokussierten Programme (siehe Grafik).

Der Ablauf des Programmes ist klar strukturiert, Schwerpunkte ergeben sich aber aus den Bedürfnissen der jeweiligen Gruppe.

Ziele der Projektmaßnahmen

„Danke: **Ich hab gelernt, dass ich stark bin!**“.
(Schulungsteilnehmer im April 2018)

Ziel des Projektes ist es, **posttraumatisch belastete Kinder und Jugendliche** nah an ihrer Lebenswelt (Schule) zu erreichen, Tabus rund um psychische Belastungen abzubauen und die Trauma-Folgesymptome durch ein evidenzbasiertes Programm zu reduzieren.

- Ziel für die teilnehmenden Kinder ist es, durch Psychoedukation und das Einüben spezieller Techniken, **die Kontrolle über ihre posttraumatischen Stressreaktionen** zu gewinnen. Dies führt in vielen Fällen zu mehr Stabilität im Alltag und besserer Konzentrations- und Lernfähigkeit.
- Ziel der begleitenden Elternarbeit ist es, diese durch Psychoedukation, fokussierten Austausch und Praxistipps zu ermächtigen, ihre Kinder gut zu begleiten. Dies ist wichtig für die Teilnehmenden, kommt aber auch weiteren Geschwistern in der Familie und nicht zuletzt den Eltern selbst zugute.

Zielgruppe und Organisation:

Kinder- und Jugendliche zwischen 8 – 18 Jahren werden in 6 wöchentlichen Sitzungen (zu je 2 Unterrichtseinheiten) befähigt, die Kontrolle über ihre posttraumatischen Stressreaktionen zu gewinnen. Eltern oder Betreuungspersonen erhalten Information und Rat zum Umgang mit ihren traumatisierten Kindern.

Die Schulungen werden von geschulten, muttersprachlichen TrainerInnen durchgeführt. Ihre Kultur- und Sprachkompetenz ermöglicht ihnen einen besonders guten Zugang zur jeweiligen Gruppe. Die TrainerInnen werden von Fachleuten begleitet und reflektieren in Intervisionen die Beobachtungen & Erfahrungen jedes Schulungsdurchganges.

Gruppengröße: 8 – 12 TeilnehmerInnen / Gruppe, möglichst homogen in Bezug auf Sprache, Geschlecht, Alter

Schulungsort: direkt an Schulen mit hohem Anteil von SchülerInnen mit Fluchthintergrund

Im Jahr 2018 wurden in Wien insgesamt 14 Traumaschulungsgruppen durchgeführt; 108 Kinder und Jugendliche teilgenommen. Viele der bisherigen TeilnehmerInnen berichten nach der Teilnahme am Programm über positive Veränderungen in ihrer Befindlichkeit, z.B. der 12-jährige Ahmed, der beim ersten Treffen beschrieben hat: „*Ich habe das Gefühl, ich werde verrückt*“. Nach und nach hat er verstanden, dass die immer wiederkehrenden Bilder, die Nervosität und unkontrollierbaren Wutausbrüche weit verbreitete Traumafolge-Symptome sind. Er hat gelernt, sie rechtzeitig zu erkennen und hat seinen eigenen „Stressplan“ entwickelt, mit dem er emotionale Krisen vorbeugen kann. „*Danke, ich habe gelernt, dass ich stark bin*“, war seine Rückmeldung am Ende des Programmes.

Ebenso ermutigend ist die Ausbildung muttersprachlicher TrainerInnen, die das Programm für sich selbst und für Menschen aus ihren Herkunftsländern als sehr positiv bewerten.

Zentrales Anliegen des Vereins AFYA ist dieses Programm möglichst rasch vielen Betroffenen zugänglich zu machen.

Für den Inhalt verantwortlich:

Sabine Kampmüller
 Verein AFYA – Interkulturelle Gesundheitsförderung
office@afya.at | www.afya.at | 0670 605 99 71