



Inklusive  
Checklisten

Dima Zito | Ernest Martin

# Traumatasensibler Umgang mit geflüchteten Menschen

Ein Leitfaden für Fachkräfte  
und Ehrenamtliche

2. Auflage

**BELTZ** JUVENTA

Die Checklisten stehen im DIN A4-Format zum kostenlosen Download bereit unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Die erste Auflage erschien unter dem Titel „Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen“.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



© 2024 Beltz Juventa · Weinheim und Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de) · [www.juventa.de](http://www.juventa.de)  
Herstellung: Hanna Sachs  
Satz: Ulrike Poppel  
Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-7799-7814-5 Print  
ISBN 978-3-7799-7815-2 E-Book (PDF)

# Inhalt

Vorwort zur aktualisierten Auflage	7
Geleitwort von Michaela Huber	9
Vorwort	13
Fremd in der Fremde – eine Einleitung	15
Die besondere Lebenssituation geflüchteter Menschen und daraus resultierende Bedürfnisse	15
<b>Teil I Trauma – vom Drang der Seele, wieder ganz zu werden</b>	
<b>1 Was passiert in einer traumatischen Situation?</b>	22
1.1 Was unser Überleben sichert – „normale“ Stressreaktion und traumatischer Stress	22
1.2 Das Feuerwerk im Gehirn – hirnhysiologische Korrelate	23
1.3 Von „Man-made-Disastern“ und anderen Katastrophen – Traumatypen	27
<b>2 Wie entstehen Traumafolgestörungen? –     Die Stimmen aus dem Gestern hallen ins Jetzt ...</b>	30
2.1 Der Sturm und das Fundament – das Zusammenwirken von Ereignis-, Schutz- und Risikofaktoren	30
2.2 „Normale Reaktionen auf unnormale Ereignisse“ – die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	32
2.3 Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung	34
2.4 Akute, längerfristige und verzögerte Belastungsreaktionen	41
2.5 Traumatisierung in der Kindheit	46
<b>Teil II Traumatisierte Geflüchtete – Basiswissen kompakt</b>	
<b>3 Wer ist warum therapiebedürftig?     Einblicke in die therapeutische Arbeit</b>	50
3.1 Zusammenhänge zwischen Nach-Flucht-Bedingungen und der Entwicklung psychischer Belastungen	51
3.2 Therapie für traumatisierte Geflüchtete?	55
3.3 Was passiert in der Traumatherapie?	56

<b>4</b>	<b>Wie kann ich stabilisierend und ressourcenorientiert vorgehen?</b>	<b>58</b>
4.1	Traumatasensible Haltung	58
4.2	Belastende Themen erkennen und handhaben	<b>59</b>
4.3	Belastende Gefühle wahrnehmen und damit umgehen	60
<b>Teil III</b>	<b>Arbeiten mit Geflüchteten – systematisch und konstruktiv helfen</b>	
	<b>Sechs traumapädagogische Empfehlungen für den Umgang mit geflüchteten Menschen</b>	<b>64</b>
1	Sicherheit	64
2	Inseln der Sicherheit schützen vor dem Ertrinken – die Einrichtung als „sicherer Ort“	69
3	Von der äußeren zur inneren Sicherheit – Atem- und Bewegungsübungen sowie Ablenktechniken	73
4	Sichere Bindung	80
5	„Ich bin in Ordnung!“ – Unterstützung positiver Selbstbilder	83
6	Ressourcenorientierung	87
<b>Teil IV</b>	<b>Schutz vor eigenen Belastungen</b>	
	<b>Sechs Wege zur Selbstfürsorge</b>	<b>92</b>
1	Nähe und Distanz	93
2	Grenzen setzen	94
3	Abstand gewinnen	95
4	Unterstützung suchen	96
5	Die eigenen Verletzungen heilen	97
6	Auftanken	98
	<b>Schlusswort</b>	<b>99</b>
	Literatur	101
	Empfehlungen zum Weiterlesen	102
	Bildnachweise	103
	Autorin und Autor	104

---

## Vorwort zur aktualisierten Auflage

Seit wir die erste Ausgabe dieses Buches 2015/2016 geschrieben haben, hat sich einiges verändert – und noch mehr ist gleich geblieben.

Damals war es eines der ersten Bücher im Themenfeld, entstanden aus unserer alltäglichen Arbeit mit geflüchteten Menschen sowie den Fortbildungen, die wir für Fachkräfte und ehrenamtlich Engagierte gegeben haben.

Diskurse haben sich verändert. So ist es heute nicht mehr üblich, von „Flüchtlingen“ zu sprechen, aufgrund der Überlegung, dass der Begriff eine negative Konnotation haben, geflüchtete Menschen auf ihren Fluchthintergrund reduzieren oder in einer passiven Rolle festschreiben könnte. Es gibt auch Gründe, den Flüchtlingsbegriff beizubehalten – er steht für historische Kontinuität und ist mit Rechten wie der Genfer Flüchtlingskonvention oder dem Flüchtlingsstatus verbunden. Dennoch hat sich in engagierten Kreisen der Begriff „Geflüchtete“ durchgesetzt. So heißt beispielsweise das PSZ Düsseldorf e. V., in dem ich (DZ) 19 Jahre lang gearbeitet habe, inzwischen Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete.

Wir möchten, dass der Inhalt dieses Buches – also das Verstehen und Erkennen einer Traumatisierung und der hilfreiche Umgang mit den Betroffenen – Fachkräften und Ehrenamtlichen in der Arbeit mit geflüchteten Menschen weiterhin dienlich ist. Wir möchten niemanden abschrecken durch die Verwendung eines heute möglicherweise antiquiert oder unangemessen wirkenden Begriffes. Deshalb haben wir uns entschieden, dieses Buch sprachlich zu überarbeiten.

Denn die traumasensible Unterstützung geflüchteter Menschen ist weiterhin dringend notwendig.

In den letzten Jahren musste der UNHCR folgende Aussage in jedem Bericht wiederholen und mit immer höheren Zahlen aktualisieren: „Es sind so viele Menschen auf der Flucht wie nie zuvor“. Im Frühjahr 2024, während wir dieses Buch überarbeiten, waren es weltweit über 110 Millionen (UNHCR 2023). Während Sie diesen Text lesen, werden es sicherlich mehr sein. Und auch wenn die EU sich entschieden hat, Lager außerhalb der Grenzen einzurichten und die hilfesuchenden Menschen immer gewaltvoller abzuwehren, werden

weiterhin Geflüchtete einreisen. Solange Kriege geführt werden und die globalen Ressourcen so eklatant asymmetrisch verteilt sind, werden Menschen fliehen, um ihr Leben zu retten, um der Sehnsucht nach Sicherheit und Gerechtigkeit zu folgen.

Und dann gibt es noch die Geflüchteten, die bereits unter uns leben. Ihre Situation bleibt meist über viele Jahre prekär. Auch diese Menschen brauchen empathische und eben traumasensible Unterstützung. Einige Grundgedanken und Empfehlungen dazu finden sich in diesem Buch. In die Liste der Bücher, die wir Ihnen empfehlen möchten, haben wir weitere aufgenommen, die in den letzten Jahren erschienen sind. Ansonsten finden Sie die bewährten Inhalte in diesem Buch. Wir hoffen, dass die Lektüre für Sie stärkend und inspirierend sein möge!

*Hückeswagen, März 2024*

*Dima Zito und Ernest Martin*

---

## Geleitwort von Michaela Huber

Mit voller Bewunderung und großer Freude habe ich diesen kompakten Leitfaden gelesen – und möchte ihn Ihnen sofort wärmstens ans Herz legen. Mit solch einfachen, klaren Worten habe ich sehr selten gelesen oder gehört, was traumatisierte Flüchtlinge wirklich erleben und was sie brauchen, damit es ihnen besser geht.

Das Buch richtet sich an HelferInnen in der Flüchtlingsarbeit und erklärt, welche Erfahrungen Geflüchtete gemacht haben, wenn sie zu uns kommen, und was gut für sie sein könnte. Das wird wunderbar eindringlich erläutert, ohne „zu viel“, also quälend zu werden. Man liest – und versteht über das Gelesene hinaus: So ist es also, die Heimat zu verlieren. Die Schulkameraden. Die Lieblingsspielsachen. Den eigenen Hund oder die Katze, die man liebte. Die Schwester. Die Eltern ...

Menschen sind gestorben, vielleicht hat man es sogar sehen müssen: geliebte Menschen. Und Fremde. Im Krieg, auf der Flucht. Es ging rau und hart zu. Grob, manchmal verroht. Verdreht. Immer hatte man Angst; oft konnte man über Wochen kaum schlafen. Man hat gar nichts mehr außer dem, was man am zerschundenen Leib und in einem kleinen Bündel über der Schulter trägt. Gar nichts mehr. Keine Familie, keine Freunde, nicht mehr die vertraute Umgebung. Erst ist man ununterbrochen unterwegs. Weiter, weiter, weiter. Bis man endlich da ist. Und dann?

Warten. Nicht wissen, ob man bleiben kann. Stunden. Tage. Wochen. Monate. Vielleicht Jahre. Papiere. Nummern. Anträge, Anhörungen. Immer wieder muss man über das sprechen, was man am liebsten hinter sich lassen würde: Das Grauen. Auf der Pritsche sitzen, nicht arbeiten dürfen, warten. Schlangestehen. Erleben, dass Menschen feindselig sind, weil man „anders“ aussieht. Die Sprache nicht verstehen, und ewig lange warten müssen, bis man im Sprachkurs lernen darf, was hier die Menschen zueinander sagen, in diesem neuen Land, wo man anfangs vielleicht nicht einmal die Straßenschilder lesen kann...

Dass nur die Hälfte der Geflüchteten, die zu uns kommen, traumatisiert sein sollen, ist sicher nicht richtig. Es sind vermutlich ALLE traumatisiert, weil sie alle über lange Zeit in Todesangst und existenzieller Not waren; viele sind es

noch lange, auch Jahre nach der Ankunft in dem Land, das ihnen vielleicht – vielleicht! – eine neue Heimat sein könnte.

Gewiss richtig und wahr hingegen ist: Etwa die Hälfte der Geflüchteten hat eine dauerhafte Stressverarbeitungsstörung zurückbehalten nach dem Inferno von Krieg, Vertreibung, Flucht. In Fachkreisen spricht man von „Posttraumatischer Belastungsstörung“ (PTBS), die meistens mit weiteren psychischen und physischen Problemen einhergeht: Depressionen, Angststörungen, unkontrollierte Wutanfälle, Impulsdurchbrüche, Abhängigkeit von Suchtmitteln, Verzweiflungsattacken, Selbstverletzungen, Selbstmordneigung sind die auffälligsten seelischen Belastungen; Konzentrationsstörungen, Merkprobleme und Zwänge sind auf der kognitiven Ebene zu beobachten; Probleme in Beziehungen erschweren das soziale Miteinander allgemein; und Schmerzsyndrome, Infektionsneigungen und Folterspuren hinterlassen offensichtliche körperliche Nachwirkungen ...

Natürlich, nicht alle haben alles, aber rechnen wir damit, dass die Hälfte aller Geflüchteten mit derartigen Problemen ringen müssen – die entsprechenden Studien sind dazu eindeutig!

Was tun? Es ist bewundernswert, wie viele Menschen hierzulande sich auf den Weg zu diesen Neuankömmlingen gemacht haben und ihnen beistehen. Viele die kommen sind unendlich dankbar. Und doch brauchen sie auch viel. Vor allem SICHERHEIT! Sie brauchen es, dass man ihnen hilft, sich zurechtzufinden. Sie willkommen heißt und respektiert, dass sie ANDERS sind. Weil sie eben aus anderen Gegenden der Welt kommen. Ihnen hilft zu verstehen, wie die Regeln und Gesetze hier sind. Die allermeisten sind gern bereit, sich ihrem Gastland anzupassen. Doch ihre Probleme: ob sie bleiben können, was sie hinter sich haben, ihre quälenden Erinnerungen, ihre turbulenten Gefühle oder das innere und äußere Gelähmtsein und die Angst um die Angehörigen, die sie auch in Sicherheit wissen wollen ... all das macht es ihnen schwer, sich aufs Hier und Jetzt zu konzentrieren. Daher brauchen sie Menschen, die sie begleiten. Die ihnen zeigen, wie man sich beruhigen kann, um in der Gegenwart Entscheidungen treffen zu können. Wie man verstehen kann, weshalb man so „anders“ für die Menschen hier ist. Und vor allem: Warum man so anders in seiner Identität, seinem Wesen ist als man vor dem Krieg, vor der Verfolgung und vor der Flucht war.



Man war einmal – jetzt fühlen sich viele als nichts ... Ein Geflüchteter. Eine Asylsuchende. Ein Wesen umströmt von fremden Reizen, innerlich noch zitternd und stets auf dem Sprung... Wie macht man so jemandem Mut? Begleitet sie und ihre Angehörigen in ein neues, für sie noch unbekanntes Leben? Einige Antworten finden sie hier.

Wenn wir es gut machen, geben wir Halt und Hoffnung. Was können wir also tun? Wo stoßen wir an Grenzen? Und was hilft uns, um mit den Belastungen adäquat umzugehen? Welche Regeln geben Sicherheit? Wie viele schlimme Erfahrungen sollte man sich erzählen lassen? Ist es gut, Geflüchtete von ihrem Heimatland berichten zu lassen, oder löst man damit schlimme Erinnerungen aus? Welche Übungen helfen, sich in der Gegenwart zu verankern und was soll man tun, wenn man selbst merkt, dass es fast zuviel wird?

Mit großem Sachverstand, Wärme und einer klar verständlichen Sprache beschreiben die AutorInnen, was sich bewährt hat und empfehlen einfache, pragmatische und wirklich lebbare und umsetzbare Verhaltensmöglichkeiten. Lesen Sie selbst! Dieses kleine Büchlein macht Mut und gibt Ihnen etwas Konkretes an die Hand – den AutorInnen gebührt der herzlichste Dank.

*Kassel, Februar 2016*

*Michaela Huber*

*Diplom-Psychologin, approbierte Psychologische Psychotherapeutin und Supervisorin, Gründungsmitglied des Zentrums für Psychotraumatologie Kassel e. V. und 1. Vorsitzende der deutschen Sektion der International Society for the Study of Dissociation (ISSD e. V.), die im Jahr 2011 in „Deutsche Gesellschaft für Trauma und Dissoziation“ (DGTD) umbenannt wurde.*

---

## Vorwort

Was ist ein Trauma? Um diese Frage umfassend zu beantworten und alle damit einhergehenden Phänomene zu beleuchten, braucht es Werke großer Komplexität, die es bereits in sehr hoher Qualität gibt. Dieses Buch richtet sich nicht an „Spezialisten“, sondern an „Laien“, also an Menschen, die ehrenamtlich oder hauptberuflich mit Geflüchteten arbeiten, aber (bislang) keine Ausbildung in „Psychotraumatologie“ haben. Unser Ansinnen ist es, Menschen zu unterstützen, die durch die Konfrontation mit dem Phänomen der Traumatisierung in ihrem (Arbeits-)Alltag nicht die Zeit oder den Raum haben, sich dem Thema in der eigentlich wünschenswerten Tiefe widmen zu können. In solchen Situationen braucht man möglichst schnell kurze, verständliche Antworten auf die Fragen: „Was ist das? Woran erkenne ich es? Wie kann ich mich sinnvoll dazu verhalten?“

Wenn wir uns hier dem Thema Traumatisierung im Kontext von geflüchteten Menschen nähern, so ist es uns wichtig, zu betonen, dass wir über allgemeine menschliche Phänomene reden. Es kann der Geflüchtete, aber genauso die Schwester, Tante, Nachbarin oder man selbst sein, der davon betroffen ist! Trauma ist ein globales und überkulturelles Phänomen, es ist in der Grundarchitektur menschlicher Psyche begründet: eine archaische Möglichkeit, den inneren psychischen GAU zu überleben.

In der Auswahl der Modelle und Theorien haben wir absichtlich die Praktikabilität und nicht die Vollständigkeit in den Vordergrund gestellt. Denn eine gute Theorie hilft, besser zu verstehen und zeigt auf, wie sich effektive Handlungs- und Interventionsmöglichkeiten ableiten lassen. In dieses Buch haben wir unser Wissen aus unserer therapeutischen, pädagogischen und wissenschaftlichen Arbeit einfließen lassen. Wir haben profitiert von den Erfahrungen unserer Schulungen zum traumasensiblen Umgang mit geflüchteten Menschen, bei denen wir auf die Vorarbeit der Kolleginnen im Psychosozialen Zentrum für Geflüchtete Düsseldorf aufgebaut haben. Einige Quellen benennen wir explizit im Text, anderes fließt implizit ein. Für alle, die mehr lesen oder lernen wollen, haben wir am Ende eine Liste mit den Büchern angehängt, die uns beeinflusst haben und die wir empfehlen möchten.

---

## Fremd in der Fremde – eine Einleitung

### Die besondere Lebenssituation geflüchteter Menschen und daraus resultierende Bedürfnisse

Geflüchtete Menschen befinden sich in einer sehr speziellen Lebenssituation, die in vielerlei Hinsicht herausfordernd ist. Sie sind in einer Lebensphase des Umbruchs und existenzieller Unsicherheit. Ein ganz wesentliches Thema ist Verlust.

Geflüchtete, die neu hier ankommen, haben meist alles hinter sich gelassen: Familie, Freunde, Nachbarn, die Schule oder den Arbeitsplatz – letztlich alles Vertraute und Bekannte. Eben die Situationen, Momente und Orte, an denen sie anderen Menschen etwas bedeuten; die ihnen einen sozialen Status und Anerkennung verleihen, an denen sie selbstverständlich teilhaben können und ihnen ganz selbstredend vermittelt: das ist mein Platz auf der Welt. Sie haben eine Flucht auf sich genommen, die meist mit bedrohlichen Erfahrungen einhergeht, oft mit hohen finanziellen Aufwendungen verbunden ist und deren Ausgang bis zuletzt ungewiss war.

*Verlust*

Hier angekommen, erleben sie gemischte Gefühle: Zu Beginn überwiegt sicher die Erleichterung, es geschafft zu haben, überlebt zu haben, erst einmal in Sicherheit zu sein. Die Hoffnung auf ein besseres Leben blitzt auf. Träume scheinen in greifbare Nähe zu rücken: die Familie nachzuholen, eine gute Arbeit zu finden, studieren zu können, eine bessere Zukunft für die Kinder zu ermöglichen. Viel zu oft folgen auf diese Erleichterung, Hoffnungen, Träume Ernüchterung und Enttäuschung ...

*Hoffnung*

Und dann treffen sie auf eine andere Welt, eine fremde Welt. Solch ein Gefühl der Fremdheit kann allgegenwärtig sein. Sie sprechen eine andere Sprache, vielleicht können sie die Schrift nicht

*Alles ist  
anders*

lesen. Vielleicht sehen sie anders aus als die Menschen hier und begegnen befremdeten Blicken auf der Straße. Der Alltag in der Fremde ist komplett neu, es lauern an jeder Ecke Unsicherheit, Unbehagen, Unwissen: Wie begrüßt man sich? Blickt man sich in die Augen oder nicht? Was ist höfliches Benehmen? Ganz viele Dinge, kulturelle Codes, die wir als „natürlich“ wahrnehmen, die wir im Laufe unserer Aufwachsens oft implizit erlernen und die häufig gar nicht so leicht zu erklären und zu vermitteln sind, stellen sich als fremd und anders dar.

*Sorge um  
die Angehörigen*

Viele Geflüchtete können dieser fremden, neuen Welt nicht unbelastet und neugierig begegnen, weil sie mit vielen Sorgen beschäftigt sind. Die Sorge um die Menschen, die sie zurückgelassen haben, zehrt an ihnen. Vielleicht haben sie es geschafft, sind angekommen, aber die Familie ist noch unter schwierigsten Bedingungen in einem Flüchtlingslager oder irgendwo unterwegs. Vielleicht ist der älteste Sohn nun hier, aber weiß, dass die Mutter und die Geschwister noch in Afghanistan sind, in Gefahr, dass sie nicht genug zu essen und keine Medikamente haben. Eigentlich müsste er sie unterstützen, aber er hat erst einmal nicht die Möglichkeit dazu. Das verursacht Schuldgefühle. Vielleicht sind Angehörige zu Tode gekommen. Die Frage: „Warum habe ich überlebt und andere nicht?“ kann quälend sein.

*Sorgen um  
die aktuelle  
Lebenssituation*

Dazu kommen die Sorgen der aktuellen Lebenssituation. Kann ich hierbleiben, oder werde ich wieder abgeschoben? Vielleicht lebe ich in einer Sammelunterkunft und erlebe immer wieder, wie andere Menschen abgeholt und zurück geschickt werden. Gefühle der Unsicherheit entstehen und Perspektiv- und Hoffnungslosigkeit machen sich breit. Wie wird es weitergehen? Darf ich arbeiten? Kann ich die Familie versorgen? Die Zukunft ist häufig über lange Zeit ungewiss, und die Gegenwart in den Unterkünften lässt einen nicht zur Ruhe kommen.

Versetzen Sie sich für einen Moment in diese Situation: Stellen Sie sich ernsthaft vor, aus irgendeinem Grund hätten Sie alles hinter sich lassen müssen und in ein fremdes Land fliehen müssen. Ein Land, mit einer Kultur, die Ihnen nicht vertraut ist, wo Sie weder

die Sprache noch das Schriftsystem kennen. Stellen Sie sich vor, Sie müssen unter den widrigsten Bedingungen zu einer Reise in diese Ungewissheit aufbrechen und sich dort zurechtfinden. Wie würde es Ihnen gehen? Was würden Sie sich wünschen?

*Wie würde es Ihnen gehen?*

Wenn wir diese Fragen bei Schulungen zum traumasensiblen Umgang mit geflüchteten Menschen für Fachkräfte und Ehrenamtliche stellen, erhalten wir sehr differenzierte Antworten, die unseres Erachtens die Vielschichtigkeit der Situation und der Bedürfnisse der Geflüchteten sehr gut spiegeln. Wir können uns gut vorstellen, dass Menschen in so einer Situation des Umbruchs, der Fremdheit und der Unsicherheit ambivalente Gefühle haben. So wünschen wir uns Menschen, mit denen wir uns verständigen können. Wir wünschen uns ein Gegenüber, das uns versteht und respektiert. Jemanden, der uns Orientierung und Unterstützung in dieser neuen Lebenssituation bietet. Gleichzeitig wollen wir unsere Autonomie nicht verlieren, in unseren Entscheidungen respektiert werden. Wir brauchen Raum für unsere Trauer, aber gleichzeitig konkrete Möglichkeiten für einen Neubeginn: nämlich Kraft und Mut, um die Vergangenheit zu bewältigen und für die Herausforderungen der Zukunft gewappnet zu sein.

*Vielschichtige Bedürfnisse*

Geflüchtete Menschen befinden sich in einer emotional vielschichtig herausfordernden Umbruchsituation. Diese Situation wäre für jeden von uns verunsichernd und belastend – Überforderung, Vorsicht und Angst sind somit angemessene Reaktionen auf die Situation. In diesem Buch wollen wir vermitteln, wann aus einer existenziellen Herausforderung eine „behandlungsbedürftige psychische Erkrankung“ – wenn man es so nennen möchte – wird, wann von einer Traumatisierung auszugehen ist und wie eine adäquate erste Hilfe aussehen kann.

*Eine emotional herausfordernde Situation*

Folglich beschäftigt sich das Buch im ersten Teil ganz allgemein mit dem Phänomen „Trauma“ und versucht Antworten auf folgende Fragen zu geben: Was ist ein Trauma, wie entsteht es, und wie wirkt es sich aus? Woran kann ich merken, ob jemand, den ich betreue, traumatisiert sein könnte? Was sind typische Symptome? Und wie kann ich mich bei einer Traumatisierung sinnvoll

*Überblick*

verhalten? Was kann ich tun und was sollte ich vermeiden? Im zweiten Teil gehen wir im Speziellen auf traumatisierte Geflüchtete ein, indem wir Ihnen basale Hintergrundinformationen anbieten: Wie muss ich für den Erstkontakt vorbereitet sein? Wie kann ich stabilisierend und ressourcenorientiert vorgehen? In einem dritten Teil möchten wir Ihnen anhand von sechs traumapädagogischen Empfehlungen konkrete Handlungsanregungen an die Hand geben, wie Sie in ihrem beruflichen oder ehrenamtlichen Alltag mit Geflüchteten agieren können. Und in einem vierten abschließenden Teil geht es um Selbstfürsorge, damit auch Sie sich vor Belastungen oder sogenannten Sekundärtraumatisierungen schützen können. Denn das große Anliegen dieses kleinen Büchlein ist es, Sie für Ihre wichtige Arbeit zu stärken und zu ermutigen!

*Hückeswagen, Februar 2016*

*Dima Zito und Ernest Martin*

---

**Teil I**

**Trauma – vom Drang der  
Seele, wieder ganz zu werden**