Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 90 (2019)
Heft: 5: Erinnern & Vergessen : wie unser Gedächtnis funktioniert

Artikel: "Zuerst brauchen sie ein sicheres Umfeld, erst dann eine Therapie"
Autor: Weiss, Claudia / Koch, Irène
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-886003

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

zialamts geführt wird, aus dem Bus, hiesse das alte Gebäude sie herzlich willkommen, so seine Vision.
Die Eintrittsgespräche hingegen werden jeweils bewusst kurz gehalten, damit die Jugendlichen überhaupt einmal in Ruhe ankommen können. «Hier ist dein Geld, dort ist dein Zimmer, bitte im Haus nicht rauchen und nicht dreinschlagen», sind einige der wenigen Standardsätze, die sie hören. Viel mehr Anweisungen erhalten die Neuankömmlinge nicht: Sie werden an einen gleichaltrigen «Götti» übergeben, der sich in der ersten Zeit um sie kümmern wird. Und am nächsten Morgen um acht Uhr fünfzehn sitzen sie bereits in ihrer Klasse im Schulpavillon nebenan. «Das gibt ihnen ein Stück Normalität in einem Leben, in dem sonst kaum etwas normal ist», sagt Urs Kenny.
Nicht bei allen zeigt sich das Ausmass der Traumatisierung von Anfang an: In den ersten Monaten müssen sich die Jugendlichen an dermassen viel Neues gewöhnen, dass viel Verdrängtes erst hochkommt, wenn sie sich eingelebt haben. «Dann müssen wir bereit sein.» Eine Herausforderung für Kenny und sein Team. Besonders für die Nächte möchte er am liebsten zwei zusätzliche Personen anstellen, «damit sie den Jugendlichen Gesellschaft leisten, wenn sie es am nötigsten haben». Dafür stehen allerdings keine Ressourcen zur Verfügung. Gegenwärtig fangen fünf Frauen und fünf Männer, zwei davon in Ausbildung, die emotionalen Wellen der Jugendlichen auf.
Eine von ihnen ist Steffi Fischler. Sie merkt sofort, wenn einer ihrer sechs Bezugsjugendlichen mit Erinnerungen kämpft oder schlechte Nachrichten aus der Heimat erhalten hat: dass ein Familienmitglied erkrankt ist oder der Krieg näher zum Wohnort der Familie rückt.

Manchmal hilft ein Spaziergang mehr als Reden
Auch bei den anderen spürt sie sofort den Stress, merkt, wie ein Jugendlicher angespannt, aggressiv wirkt oder plötzlich geistig abwesend ist. Sie fragt jeweils nicht im Detail nach. «Ich erkundige mich eher, wie es ihnen geht, ob sie sich in der Schule konzentrieren können und wie sie schlafen.» Manchmal denkt sie, es würde helfen, wenn sie mehr wüsste. «Aber für einige ist es noch zu früh zum Aufarbeiten, und darum frage ich bewusst nicht nach.»
Hat Steffi Fischler jedoch das Gefühl, dass eine Therapie helfen könnte, versucht sie, die Jugendlichen dafür zu motivieren. Sie erklärt ihnen dann, dass so die traumatischen Erinnerungen abgeschwächt werden. Meist aber versucht sie vor allem, den Alltag zu strukturieren und geht beispielsweise mit einem Ju-

«Zuerst brauchen sie ein sicheres Umfeld,

Können Jugendliche, die allein Flucht und Asyl erlebt haben, ihre traumatischen Erinnerungen jemals verarbeiten? Das geht, sagt Traumaexpertin Irène Koch*. Aber nur, wenn sie zuerst ausgiebige Stabilisierung erfahren und sorgfältig begleitet werden.

Interview: Claudia Weiss

Frau Koch, welches sind die schwierigsten Erinnerungen für unbegleitete Jugendliche?
Irène Koch: Welche Erinnerungen für jeden einzelnen Jugendlichen am traumatischsten sind, hängt von vielen individuellen Faktoren ab. Die ersten Belastungen erfuhren sie bereits in ihrem Herkunftsland: Gewalt, Druck, Ausgrenzung, Abschied von der Familie. Weil sie jung sind und allein reisen, sind sie auf der Flucht ungeschützt, teilweise erfahren sie psychische, körperliche und sexuelle Gewalt.

Und dann sind ja ihre Probleme im Aufnahmeland nicht einfach verschwunden...
Nein, die Jugendlichen leben ja nach wie vor ohne Rückhalt der Familie, in einem Land, in dem alles für sie neu ist: Sie kennen die Sprache nicht und müssen sich allein in einer anderen Kultur orientieren. Dann ist ihr Aufenthaltsstatus und damit ihre Zukunft noch ungewiss. Das sind grosse zusätzliche Belastungen.

Leiden alle unter einer Posttraumatischen Belastungsstörung?
Nein, es kommt auf die Art der Traumata an und darauf, wie belastend und andauernd die Erlebnisse waren. Diese Jugendlichen haben ja nicht alle das Gleiche erlebt. Und sie bringen diverse Ressourcen und Begabungen mit, die ihnen helfen, mit Belastung umzugehen, darum zeigen lange nicht alle das Vollbild einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Aber fast alle zeigen Traumafolgesymptome, sind manchmal gereizt, angespannt, aggressiv oder depressiv. Erinnerungen an die traumatischen Erfahrungen tauchen immer wieder unkontrolliert auf und können starke Ängste und Verzweiflung auslösen. Nachts belasten häufig Bilder oder Albträume die Jugendlichen.

Wie geht man am besten mit ihnen um?
Wichtig ist ein Umfeld, das Sicherheit, Schutz und Vorhersehbarkeit bietet, das die Jugendlichen unterstützt und ihnen ermöglicht, nach den traumatischen Erlebnissen wieder positive Erfahrungen zu machen. Jugendliche sollten möglichst viel

* **Irène Koch** ist Fachpsychologin für Psychotherapie mit Zusatzqualifikation in Psychotraumatologie FSP und Leitende Psychologin an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Sie hat an der Broschüre «Flucht und Trauma» mitgearbeitet

gendlichen spazieren. «Viele lenken sich aber auch selber ab und sind immer am Handy.»
Vor dem Haus spielen zwei Jugendliche Fussball. Der 16-jährige Yonas* kommt heraus und trägt den weissen Eimer mit dem Recycling-Gut hinter das Haus: Er sammelt im Haus alles ein und sortiert es sorgfältig, mit dieser Arbeit verdient er sich ein bisschen Taschengeld. Geld ist für alle Jugendlichen ein Thema: Einige sparen und schicken Geld nach Hause. Andere kaufen damit Kleider – ein Stück eigene Identität nach den Kleidern aus dem Sammelsack – oder leisten sich eine Fahrt nach Zürich, um Freunde zu treffen. Das ist wichtig, sagt Urs Kenny: «Im Lilienberg fällt ihnen manchmal die Decke auf den Kopf.»
Im Erdgeschoss links befindet sich das Soziokultur-Büro von Anja Leuthard. An drei Abenden pro Woche darf hier eintreten, wer will. «Meine Aufgabe ist eine andere als die der Sozialpädagogen. Ich verteile kein Geld, aber auch keine Sanktionen, hier müssen die Jugendlichen nichts.» Stattdessen dürfen sie bei ihr einfach einmal drei Stunden selbstvergessen mit Sand spielen, Knete bearbeiten oder zeichnen. Oder einen Teller Apfelschnitze verspeisen und das gemeinsame Schweigen geniessen. Von den traumatischen Erinnerungen der Jugendlichen bekommt Anja Leuthard dabei kaum etwas mit. Aber sie merkt, wie wichtig bestimmte Erinnerungen an Früher sind: «Letzthin suchte ein Junge das Wort für ‹gemütlich› in seiner Heimatsprache und war sehr durcheinander, als er es nicht mehr fand», erzählt sie. «Denn Erinnern bedeutet auch, eine Identität zu haben.» Wenn plötzlich ein Wort fehle oder der Bezug zur Währung, sei das schmerzhaft.

Stress ist sofort spürbar: Dann sind Jugendliche angespannt, aggressiv oder abwesend.

Um von diesem Schmerz etwas abzulenken, dürfen Jugendliche bei ihr spielerisch tun, was ihnen hilft: ein Graffiti malen, Kochen oder Wäsche waschen. «Ich bin einfach da», sagt sie schlicht. «Denn das ist, was alle Jugendlichen hier wünschen: Austausch und Beziehung.» Und die spielerische Beschäftigung lenkt sie für eine Weile von belastenden Gedanken ab.
Bis dann wieder die Nacht hereinbricht und einigen Jugendlichen die Bilder von früher zurückbringt. Und es hilfreich wäre, wenn jemand in den stillen Stunden mit den Jugendlichen reden, ihnen eine heisse Schokolade kochen und für sie da sein könnte, wenn sie es am nötigsten haben. ●

erst dann eine Therapie»

Normalität erfahren, gleichzeitig benötigen sie traumasensible Begleitung und Erklärung, wie unsere Kultur funktioniert – beispielsweise, dass Pünktlichkeit zählt. Zudem muss man berücksichtigen, dass bei einer Traumafolgestörung auch Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Gereiztheit oder Desinteresse auftreten können.

Ist es überhaupt sinnvoll, die Erinnerungen in einer Therapie wieder hervorzuholen?
Jugendliche sind psychisch, physisch und punkto Hirnentwicklung sehr vulnerabel. Deshalb müssen sie unbedingt zuerst eine Stabilisierung erfahren und einen sicheren Bezug zu verlässlichen Vertrauenspersonen finden. Erst, wenn sie sich im Hier und Jetzt sicher fühlen, beginne ich, behutsam das Erlebte mit ihnen aufzuarbeiten.

Wollen das denn alle?
Einige zögern zuerst. Aber ich erkläre ihnen, dass sie mit einer Traumatherapie die traumatischen Erlebnisse und Erinnerungen verarbeiten und neu einordnen können und es damit zu einer Reduktion der Symptome kommt.

Und wie gehen Sie dabei konkret vor?
Ich versuche mit den Jugendlichen, die Erlebnisse mit Bildern zu verknüpfen, sodass daraus eine Art Geschichte in der Vergangenheit entsteht. Dabei zeige ich ihnen auf, dass sie jetzt nicht mehr diesem traumatischen Kontrollverlust ausgesetzt, sondern in Sicherheit sind, ein paar Jahre älter und in einer anderen Situation. Ich gehe sehr dosiert vor, und manche reden nicht über das Geschehene, sondern zeichnen es, schreiben es auf oder spielen es nach.

So können Sie erreichen, dass die Jugendlichen nicht lebenslang darunter leiden?
Wenn die unkontrollierten Erinnerungsfetzen zu einer Geschichte werden, die in ihren Lebenslauf integriert – quasi ordentlich im Schrank der Erinnerungen versorgt – wird, können sich die Jugendlichen ein neues Weltbild erarbeiten, in dem sie sich und die anderen positiver sehen und merken: Die Geschichte geht weiter.

Merkt man, wenn die Traumata grossteils verarbeitet sind?
Wenn sich die Jugendlichen weiterentwickeln, Beziehungen aufbauen, an Freizeitaktivitäten teilnehmen und sich um Schule oder Ausbildung kümmern können: Dann haben sie wieder ein neues Selbstbewusstsein und vor allem das Gefühl von Selbstwirksamkeit erlangt. ●

Informationen:
- Merkblatt «Flucht und Trauma – Umgang mit geflüchteten, traumatisierten Kindern & Jugendlichen in sozialpädagogischen Institutionen und Pflegefamilien», www.curaviva.ch > Dienstleistungen > Verlag > Publikationen
- «Trauma – Flucht – Asyl. Ein interdisziplinäres Handbuch für Beratung, Betreuung und Behandlung», 2019 Hogrefe Verlag, 536 Seiten, 69.90 Franken