

Psychische Unterstützung für Geflüchtete aus der Ukraine

Dr. Cedric Sachser (M.Sc.-Psych.), Dr. Elisa Pfeiffer (M.Sc.-Psych.), Dr. phil. Andreas Witt (Dipl.-Psych.)

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie
Universitätsklinikum Ulm

Vortragende

- Dr. phil. **Andreas Witt** (Dipl.-Psych.) leitet die Psychotherapie- und Traumaambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie Ulm
- Dr. **Elisa Pfeiffer** (M.Sc.-Psych.) und Dr. **Cedric Sachser** (M.Sc.-Psych.) leiten die wissenschaftliche Arbeitsgruppe zu Traumatherapie an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie Ulm
- M.Sc.-Psych. **Mariia Hrynova**, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt Sofortmaßnahmen Ukraine und Huggy Puppy – Kuscheltierintervention.

Aktuelles Projekt: Sofortmaßnahmen zur Unterstützung Geflüchteter aus der Ukraine

- Gestuftes, indiziert präventives Vorgehen
- Ziel: Abmilderung der Belastung der geflüchteten Personen und Stabilisierung
- Informationsmaterialien in verschiedenen Sprachen zur Wissensvermittlung, Webinare für Fachkräfte und Ehrenamtliche, Screening-Portal PORTA, Online-Fortbildungen

Förderung durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg

Aktuelle Lage in Baden-Württemberg

- Über 128.000 Geflüchtete aus der Ukraine wurden in Baden-Württemberg seit Februar 2022 aufgenommen (Stand: September 2022)
 - Davon sind über 47.000 Kinder oder Jugendliche
- Aktuelle Zahlen im Dezember 2022: 142.000 Geflüchtete aus der Ukraine und 28.000 Geflüchtete aus anderen Staaten



Allen, die Geflüchteten helfen, in Baden-Württemberg Schutz und Sicherheit zu finden, gebührt in der aktuellen Zeit der Krisen der größte Respekt und Dank

Ablauf des Webinars

Erfahrungsbericht einer ukrainischen Psychologin

Erkennen und Verstehen von

- Altersentsprechenden Traumareaktionen
- Traumatische oder anhaltende Trauer

Wie kann man helfen?

- Psychologische Erste Hilfe in der akuten Krise
- Nach der Krise: Kindern helfen zu heilen
- Mit Kindern über Krieg sprechen

Möglichkeit zum interdisziplinären Austausch



Erkennen und Verstehen von altersentsprechenden Traumareaktionen

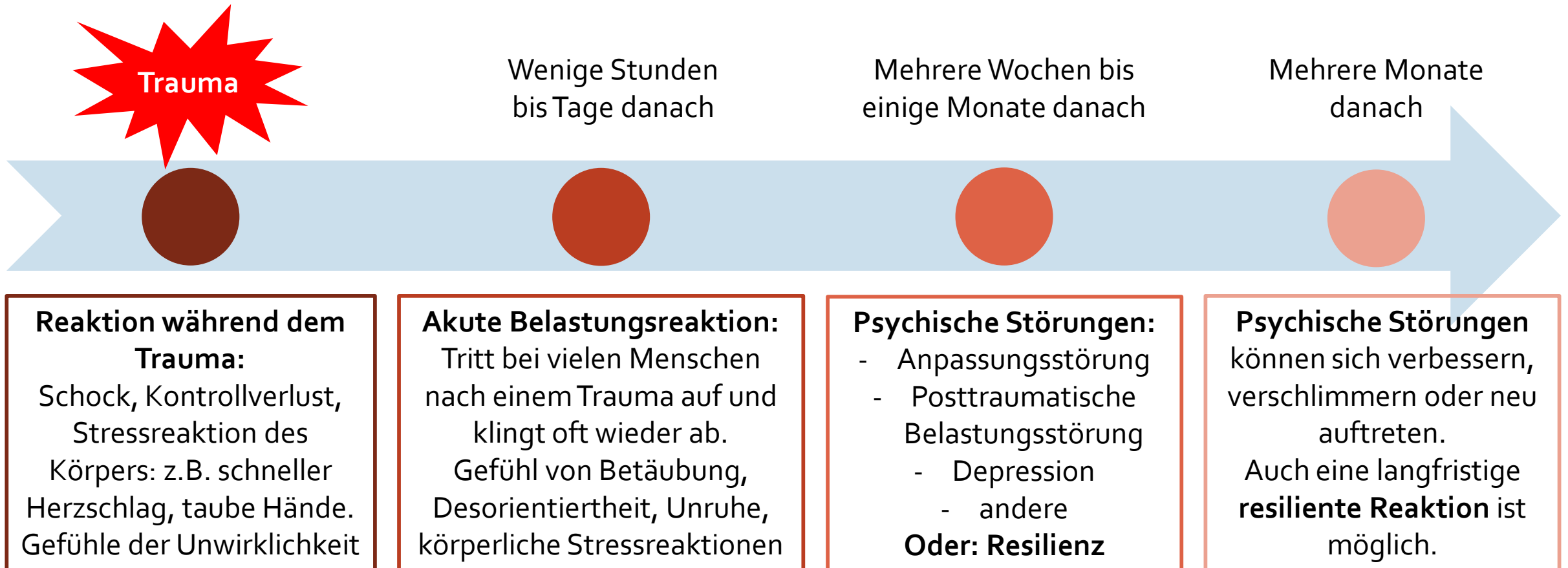
Was ist ein Trauma?

Bedrohung durch ernsthafte Gefahren, wie durch eine
→ **von Menschen verursachte Gefahr**, wie z. B. ein Krieg,
häusliche Gewalt, körperliche oder sexualisierte Gewalt
→ **Naturkatastrophe**, wie z. B. eine Überschwemmung
oder ein Erdbeben

Wenn eine Gefahr lebensbedrohlich ist oder die Gefahr schwerer Verletzungen besteht, wird sie für Kinder zu einem potenziell traumatischen Ereignis.



Zeitlicher Verlauf der Reaktionen nach einem Trauma



Wie reagieren Kinder?

Die Reaktionen sind abhängig von...

- Alter und Entwicklungsstand
- Bisherigen Erfahrungen
- Aktuelle Lebenssituation
- Wie Erwachsene auf die Situation reagieren



Kinder im Vorschul- und Grundschulalter

- Gefühl der Hilflosigkeit
- Unsicherheit, ob weiterhin Gefahr besteht
- Allgemeine Angst, auch in anderen Lebensbereichen
- Schwierigkeiten, in Worte zu fassen, was sie bedrückt
- Verlust von zuvor erworbenen Entwicklungsfähigkeiten



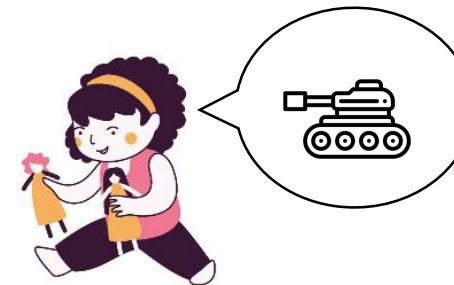
Schwierigkeiten, sich
von den Eltern zu
trennen



Probleme mit
dem Schlaf



Alpträume/
Nachtschreck



Nachspielen
traumatischer
Situationen



Rückschritte in der Sprach-
und Sauberkeits-
entwicklung

Wie reagieren Kinder? Fallbeispiele - Sergiy, 4 Jahre



Hintergrund

Sergiys Familie floh in den ersten Stunden nach Beginn des Krieges mit der ganzen Familie nach Deutschland. Der Vater vergaß, Sergiys Lieblingskuscheltier einzupacken. Während der Flucht weinte Sergiy viel, er verstand nicht, was passierte. Seine Eltern waren so gestresst und belastet, sodass sie ihm nicht erklären konnte, was passiert. Anfangs lebten sie in einer kleinen Wohnung in Deutschland. Der Vater fühlte sich schuldig und stritt mit der Mutter darüber, zurück in die Ukraine zu gehen und zur Armee zu gehen. Nach ein paar Monaten bekam die Familie Hilfe von einer Sozialarbeiterin, die den Eltern half, dem Sohn zu erklären, was passiert und sich um den Sohn zu kümmern. Der Vater entschied, in Deutschland zu bleiben. Das Lieblingskuscheltier wurde Sergiy von Verwandten nachgeschickt.

Symptomatik

Sergiy konnte anfangs nicht alleine im Bett schlafen und nässte nachts wieder ein, obwohl er bereits trocken war. Er zeigte sich ängstlicher als es für ihn üblich war. Anfangs weinte er sehr viel und ließ sich kaum beruhigen. Nach drei Monaten besserte sich die Symptomatik. Sergiy besucht nun den Kindergarten und zeigt keine Entwicklungsauffälligkeiten.

Kinder im Schulalter

- Besorgnis über die eigene Sicherheit und die Sicherheit anderer
- Beschäftigung mit eigenen Handlungen während dem Erlebten
- Schuld- oder Schamgefühle
- Möglich: Ständiges Erzählen von dem traumatischen Ereignis oder überbewältigenden Gefühlen wie Angst oder Traurigkeit
- Beeinträchtigung der Entwicklung



Angst vor dem
Alleinsein



Schlafstörungen



Alpträume



Konzentrations-
schwierigkeiten



Rücksichtsloses/
aggressives
Verhalten



Bauch- oder
Kopfschmerzen

Wie reagieren Kinder? Fallbeispiele - Sashko, 10 Jahre



Hintergrund

Sashko floh mit seiner Mutter und Geschwistern im April aus einer Stadt in der Nähe von Charkiw. Sein Vater ging einige Tage nach der Invasion im Februar freiwillig zur Armee. Die Familie blieb bis April in ihrer Heimatstadt, weil sie zuerst keine Informationen über den Vater hatten und dann erfuhren, dass er in Gefangenschaft ist. Der Bruder des Vaters entschied dann, die Heimatstadt zu verlassen. Nach der Flucht innerhalb der Ukraine erreichten sie Anfang Juni Deutschland und leben nun bei einer deutschen Familie.

Symptomatik

Sashko hat fast jede Nacht Alpträume. Bei lauten Geräuschen erschreckt er sich sehr. Er fühlt sich schuldig, weil er denkt, seinen Vater zurückgelassen und damit hintergangen zu haben. Er hat große Angst, dass dem Vater etwas passiert und kann sich deswegen nicht auf seine Schulsachen konzentrieren. Er denkt die ganze Zeit an seinen Vater und er macht sich Sorgen um seine Familie. Seine Mutter wirkt depressiv. Sashko denkt, dass er für seine Familie verantwortlich ist.

Jugendliche

- Sind sich ihrer emotionalen Reaktion auf das Ereignis bewusst
- Gefühle von Angst, Verletzlichkeit und die Sorge, als „unnormal“ oder „anders“ als Gleichaltrige abgestempelt zu werden
- Rückzug von Familie und Freunden
- Schuld- oder Schamgefühle
- Phantasien über Rache und Vergeltung
- Möglich: Radikaler Wandel in der Weltanschauung
- **Einige Jugendliche zeigen selbstzerstörerische oder risikoreiche Verhaltensweisen**



Wie reagieren Kinder? Fallbeispiele - Ivanka, 17 Jahre



Hintergrund

Ivankas Mutter entschied, die Ukraine im Mai zu verlassen. Ivanka war gegen die Entscheidung, da sie bei ihren Freunden und ihrem Vater bleiben wollte. Ivankas Eltern sind geschieden. Ivanka hat Angst, dass ihr Vater in die Armee einberufen werden könnte. Ivankas Heimatstadt Vinnitsa wurde bis Mai nicht stark bombardiert, aber kurz vor ihrer Flucht nahmen die Bombardierungen zu und ihre Schule und das Haus der Großeltern wurde zerstört. Damit wurden Ivankas Hoffnungen zerstört, zurückkehren zu können. Aufgrund der Zerstörung der Infrastruktur, kann Ivanka ihre Freunde und Verwandten in der Ukraine nur unregelmäßig erreichen.

Symptomatik

Ivanka verletzt sich seit der Flucht regelmäßig selbst. Sie hat starke Schuldgefühle, weil sie an einem sicheren Ort ist, ihre Freunde und Verwandten aber nicht. Sie hat das Gefühl, dass niemand sie verstehen kann.

Sie möchte nicht an den Krieg denken und spricht mit niemanden über die Sorgen, die sie hat. Nachts kann sie nicht einschlafen. Immer wieder kommen Bilder vom Krieg in ihren Kopf und sie muss daran denken, was ihren Freunden und Verwandten passieren könnte. Mit ihrer Mutter streitet sie sich oft, weil sie wütend über die Entscheidung ist, die Ukraine zu verlassen.

Erkennen und Verstehen von traumatischer oder anhaltender Trauer

Bei wem kann anhaltende oder traumatische Trauer auftreten?

- Viele Personen erholen sich mit der Zeit nach dem Tod oder dem Verlust einer wichtigen Person
- Manche Personen entwickeln aber eine anhaltende oder traumatische Trauerreaktion
- Eine anhaltende oder traumatische Trauer kann auftreten, wenn...
 - Der Tod der Person sehr **plötzlich** war (z.B. Todesfall im Krieg, Unfall, Selbstmord, Herzinfarkt...)
 - Bei natürlichen Todesfällen (z.B. hohes Alter, Erkrankungen), wenn der Tod **plötzlich, verwirrend** oder **beängstigend** war
 - Auch nach unklaren oder nicht eindeutigen **Verlusten** (z.B. wenn eine Person bei einer Naturkatastrophe oder im Krieg verloren ging)



Erkennen einer traumatischen Trauerreaktion

- Wenn bei einem traumatischen Ereignis eine wichtige Bezugsperson starb oder verloren ging, kann sich bei dem Betroffenen neben einer posttraumatischen Stressreaktion zusätzlich eine traumatische Trauerreaktion entwickeln
- Die Symptome ähneln den bereits vorstellten Traumafolgestörungen, zusätzlich zum Empfinden von Trauer

Fallbeispiel: Die 11-jährige Olena ist seit Mai in Deutschland. Vor zwei Monaten starb ihr Großvater bei einem Bombenangriff in Charkiw. Immer wieder kommen belastende Vorstellungen und Gedanken in ihren Kopf, wie ihr Großvater starb, obwohl sie das nicht möchte. Sie vermeidet Erinnerungen an ihren Großvater, auch die schönen Erinnerungen. Fotos ihres Großvaters möchte sie nicht anschauen. Olenas Mutter berichtet, dass Olena Schlafprobleme hat und oft über Kopfschmerzen klagt.



Erkennen einer anhaltenden komplexen Trauerreaktion

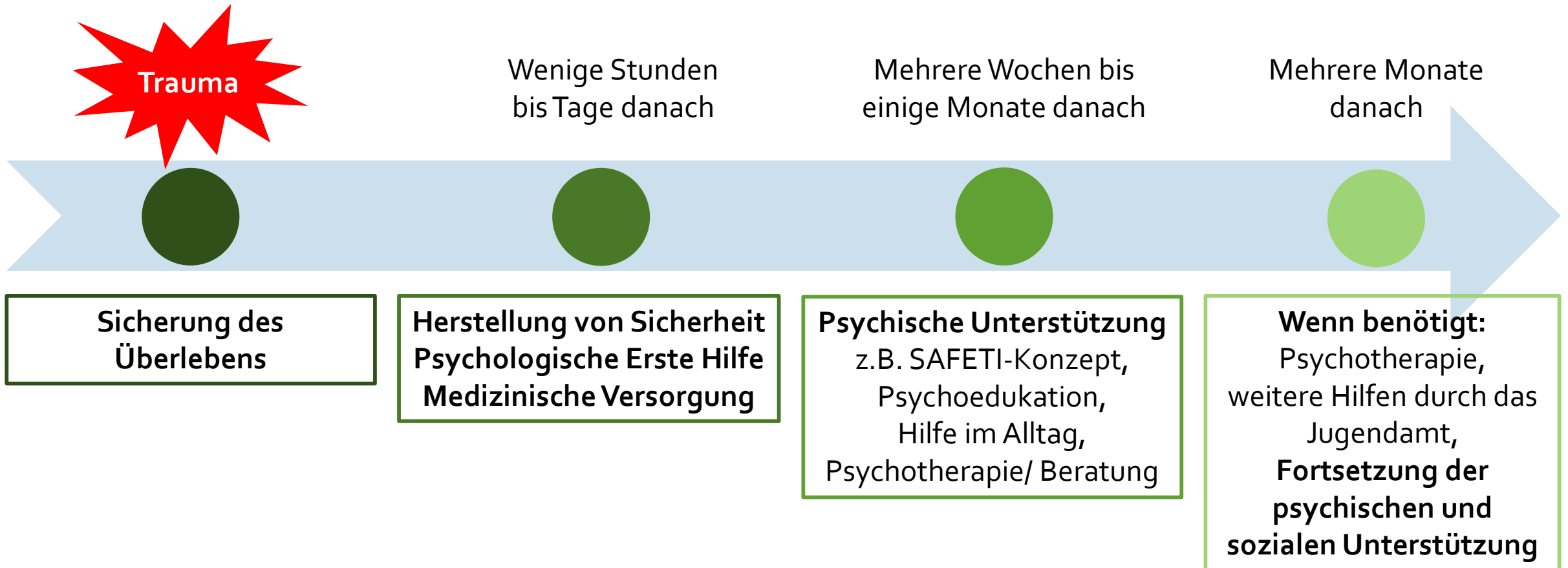
- Unterschied zu nicht-pathologischer Trauerreaktion → Dauer: mindestens 6 Monate
- Symptome:
 - Fortbestehende Sehnsucht nach der verstorbenen/ verlorenen Person
 - Intensive Sorge und emotionaler Schmerz
 - Gedankliches Verhaftetsein mit der verstorbenen/ verlorenen Person
 - Beschäftigung mit den Umständen des Todesfalls
 - Weitere Belastungen: z.B. Emotionale Taubheit / Unglaube über den Verlust oder der Wunsch zu sterben, um bei der verstorbenen Person zu sein



Fallbeispiel: Der 8-jährige Danylo flüchtete mit seiner Mutter nach Deutschland, während sich sein Vater der Armee anschloss. Im April wurde sein Vater vermisst gemeldet, seitdem fehlt jede Spur von ihm. Danylo macht sich große Vorwürfe und denkt, dass sein Vater vielleicht nicht wiederkommt, weil er am Vortag nicht mit ihm telefonieren konnte. Seiner Mutter fiel auf, dass Danylo mit Figuren immer wieder die Szenen des Abschieds vom Vater und einer Wiedervereinigung mit dem Vater spielt und dabei sehr belastet wirkt. Danylo redet ununterbrochen von seinem Vater und weint dabei. Er äußerte, dass er sich einsam fühle. Danylos Mutter berichtet, dass Danylo den wahrscheinlichen Tod des Vaters nicht akzeptieren kann.

Wie kann man helfen?

Möglichkeiten der Psychischen Unterstützung



Wie kann man helfen?

Psychologische Erste Hilfe in der akuten Krise

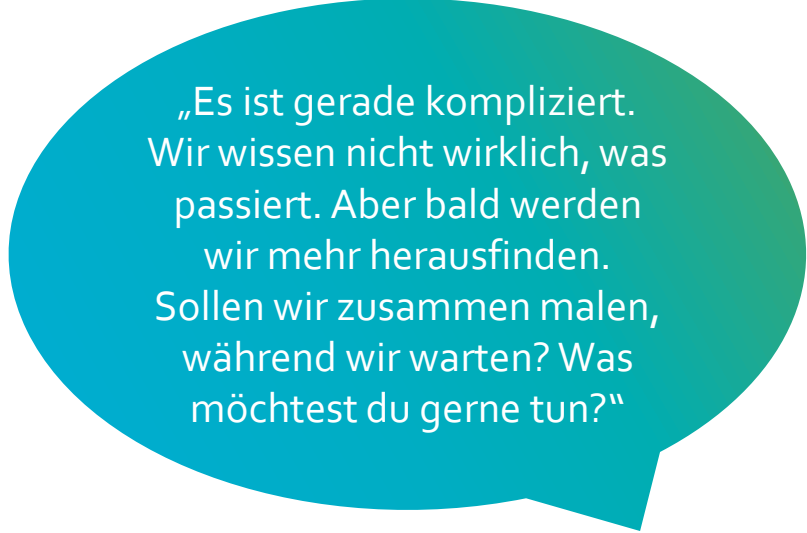
Fördern von Sicherheit

- Sicherer Aufenthaltsort, der kindgerecht ist
 - Präsenz von Erwachsenen, die Ruhe und Sicherheit vermitteln
 - Kindgerechte Materialien
 - Ruhige und vorhersehbare Umwelt ohne Dinge, die Kinder beängstigen
- Medizinische Hilfe anbieten und Grundbedürfnisse versorgen
- Kindern sagen, dass die Gefahr jetzt vorbei ist und dass sie nicht alleine gelassen werden
 - Wenn die Situation noch nicht sicher ist: Vermitteln von dem, was man über die Sicherheit im Hier und Jetzt weiß
- Kindern helfen zu verstehen, was passiert ist, dabei objektiv und unter Berücksichtigung des Alters informieren



Fördern von Ruhe

- Einsatz von behutsamem Körperkontakt, Anbieten von Decken
- Die Eltern fragen, was normalerweise gut funktioniert, damit das Kind ruhiger wird
- Engagieren des Kindes in irgendeiner Form von praktischer Aktivität
- **Atemübungen zur Verlangsamung der Atmung:**
Bauchatmung, Seifenblasen pusten, einen leichten Gegenstand über den Tisch pusten
- **Übungen gegen das Gefühl der Unwirklichkeit:**
Auf den Boden stampfen, Klatschspiele, Ballwerfen, Bauen mit Klötzen, Wimmelbilder/ -bücher



„Es ist gerade kompliziert. Wir wissen nicht wirklich, was passiert. Aber bald werden wir mehr herausfinden. Sollen wir zusammen malen, während wir warten? Was möchtest du gerne tun?“

Fördern von Zugehörigkeit

- Sicherstellen, dass sich das Kind nicht einsam oder verlassen fühlt
- Anstreben, das Kind mit Personen in Kontakt zu bringen, die es kennt
- Normalisieren und Erklären von üblichen Reaktionen auf Krisen
- Wenn ein Kind reden möchte: sich die Zeit nehmen, zuzuhören
- Langfristig: dem Kind anbieten, über das Ereignis zu sprechen

„Ich bleibe bei dir, bis wir mehr wissen.“

„Lass uns gemeinsam nach deinen Freunden/ deiner Familie schauen.“



Fördern von Selbstvertrauen und Vertrauen in die Gesellschaft

Förderung von Selbstwirksamkeit und dem Gefühl der Kontrolle:

- Kindern einfache Aufgaben geben
- Kinder andere Kinder unterstützen lassen
- Kinder an Dinge erinnern, die sie bereits kennen

Vertrauen in die Gesellschaft:

- Aufzeigen, was getan wird und was bereits getan wurde
- Zeigen, welche Unterstützung verfügbar ist

„Kannst du mir helfen, diese Wasserflaschen zu verteilen?“
„Sollen wir gemeinsam etwas zum Spielen suchen?“

„Kannst du den Jüngeren eine Geschichte vorlesen?“
„Kannst du mir helfen, die Stifte zu sortieren?“

„Was machst du normalerweise, wenn du traurig oder besorgt bist?“
„Gibt es etwas, das dich sonst immer beruhigt?“
„Hast du Ideen, wie man sich etwas besser fühlen kann, die du mit den anderen teilen magst?“

Fördern von Hoffnung

Schaffe Hoffnungsschimmer in der Dunkelheit

„Auch wenn es sich gerade furchtbar anfühlt, wird es nach einer Weile besser.“



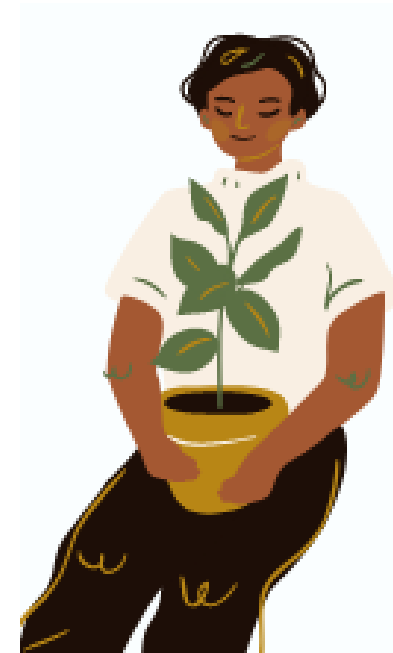
„Wir werden irgendwann wieder schöne Dinge tun und Spaß haben können, auch wenn sich das gerade unmöglich anfühlt.“



Selbstfürsorge

Selbstfürsorge für Menschen, die Menschen in Krisen unterstützen

- Nicht alleine arbeiten
- Routinen für den Arbeitsbeginn und das Arbeitsende
- Austausch im Team, Buddy-System
- Klare Rollen in Bezug auf die Entscheidungsbefugnis und die Informationsweitergabe
- Pausen und Erholung





Kurze ÜBUNG: Was tut mir gut?

Wie kann man helfen?

Nach der Krise: Kindern helfen zu heilen

Nach der Krise: Kindern helfen zu heilen

Das SAFETI-Konzept kann helfen, Kinder nach einer Krise zu unterstützen.

S – Sicherheit

A – Affekte und Gefühle zulassen

F – Folgen Sie dem Kind

E – Erzählen lassen, was geschehen ist

T – Treten Sie in Kontakt mit unterstützenden Personen und Aktivitäten

I – Ihr Kind braucht Sie – Tipps für Bezugspersonen



Sicherheit: Kinder fühlen sich im Alltag sicher, wenn...

Bezugspersonen
Nähe zulassen



Bezugspersonen dem Kind
versichern, dass sie sich um
es kümmern



Tun von vertrauten Dinge und
Routinen entwickeln



Erklären was als nächstes
passiert



Was hilft Sergiy?

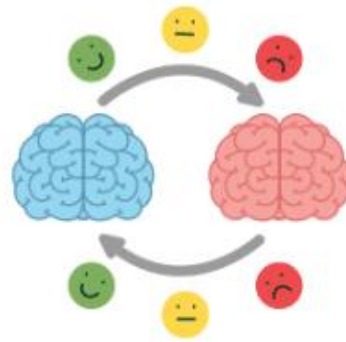
- Geregelter Tagesablauf mit Kindergarten, Mittagessen, Spielzeit, Abendessen, Gute-Nacht-Geschichte mit Kuschelzeit
- Angenehme Aktivitäten gemeinsam mit den Eltern
- Die Eltern achten darauf, nicht vor Sergiy zu diskutieren

Affekte und Gefühle zulassen

Schwierige Gefühle
=
Schwieriges Verhalten



Helfen Gefühle zu
benennen



Ausdrucksmöglichkeiten
für Gefühle aufzeigen



Loben wenn
angebracht



Was hilft Sashko?

- Seinen Lehrkräfte wurde erklärt, warum er sich aktuell nicht auf die Schule konzentrieren kann
- Seine Schulsozialarbeiterin half ihm, durch Bilder seine Ängste zu benennen und auszudrücken
- Seine Mutter vermittelte ihm, dass er an nichts schuld ist
- Er steht auf der Warteliste für eine Psychotherapie



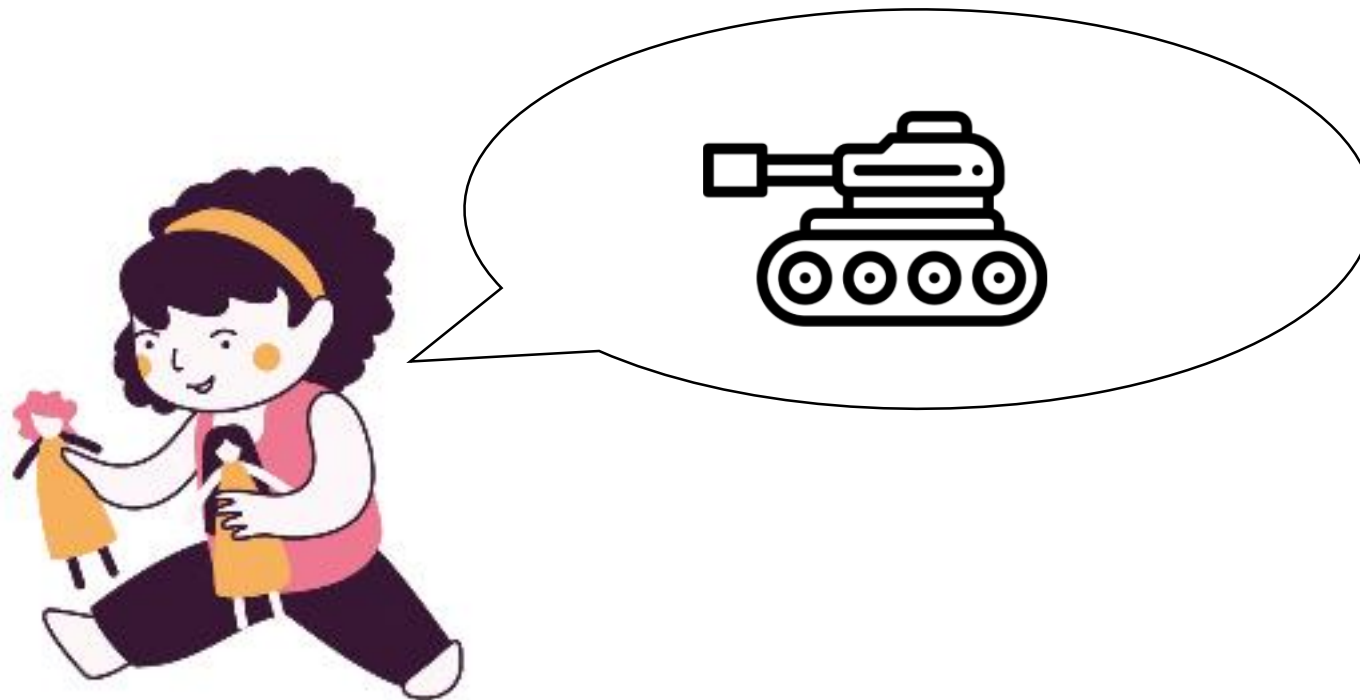
Folgen Sie dem Kind

Jedes Kind benötigt andere Dinge → Beobachten Sie das Kind und achten Sie auf seine Bedürfnisse



Erzählen lassen was geschehen ist

Lassen Sie das Kind auf seine Weise erzählen, was es erlebt hat.



Treten Sie wieder in Kontakt zu unterstützenden Personen, Gemeinschaften, Kulturen, Ritualen – Tipps für Bezugspersonen

Rituale pflegen



Anschluss in
Glaubensgemeinschaften
finden



Sich selbst Hilfe suchen



Was hilft Ivanka?

- Ivanka suchte Kontakt zu einer Gemeinde in ihrer Nachbarschaft. Es war hilfreich für Ivanka, ihre Sorgen mit einer außenstehenden Person, einer Ehrenamtlichen, die Englisch mit ihr spricht, zu teilen
- Eine Schulpsychologin unterstützte Ivanka, durch Skills die Selbstverletzung zu reduzieren



Ihr Kind braucht Sie – Tipps für Bezugspersonen

Versichern, dass sie
zusammenbleiben

Es reicht, dass Sie einfach
bei dem Kind sind



Dem Kind erklären, warum Sie
manchmal nicht bei ihm sein
können → erklären wo Sie
hingehen

Kind nur bei vertrauten
Personen lassen

Tipps an Bezugspersonen bei fortbestehender Sorge bei Trennung von Vätern und Verwandten

Gehen Sie offen mit eigenen Sorgen um, betonen Sie danach jedoch Stärken der Person

Bringen Sie das Kind in aktives Handeln (Selbstwirksamkeit)



Geben Sie Kontextinformationen, wenn möglich

Geben Sie keine Versprechen

Lügen Sie das Kind nicht an

Was hilft bei traumatischer oder anhaltender Trauer?

- Gefühle auf kreative Art ausdrücken durch Kunst, Schreiben oder Tanzen
- Entspannende Aktivitäten machen, wie Yoga oder Musikhören
- Mit Freunden oder Familie über die Gedanken & Gefühle reden
- Professionelle Hilfe suchen, z.B. bei einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin, um zu schauen, ob man mehr Unterstützung braucht



Was hilft Olena und Danylo?

- Eine Sozialarbeiterin, die die Familien von Olena und Danylo betreut, erkannte, dass es die beiden Kinder Unterstützung benötigen.
- Gemeinsam mit einer Ukrainerin kann eine Kindertrauergruppe angeboten werden, in der gemeinsam gespielt und gebastelt wird.
- Die Kinder erfahren, dass sie nicht alleine mit ihrer Trauer sind und sie lernen, dass sie auch fröhlich sein dürfen.

Wie kann man helfen?

Mit Kindern über den Krieg sprechen

Wie kann man helfen? Mit Kindern über den Krieg sprechen

Das Gespräch:

1. Wissensstand und Gefühle des Kindes erfragen



2. Missverständnisse und Fehlinformationen aufklären



3. Durch Kontext Sicherheit schaffen



Wie kann man helfen? Mit Kindern über den Krieg sprechen

Das Gespräch:

4. Gespräche mit anderen Erwachsenen beobachten



5. Mediennutzung verstehen



6. Resilienz stärken



Zusammenfassung

1. Über Traumareaktion informieren

Traumareaktionen
sind eine normale
Reaktion auf eine
unnormale Situation



2. Trost spenden /
Rückversicherung geben



3. Kontakt zu Familie /
Bezugspersonen
herstellen



4. Pause von
Nachrichten



→ Herstellen von Sicherheit, Anbieten sozialer Unterstützung, Zuhören

Ansprechpersonen für Geflüchtete

Ansprechpersonen für Geflüchtete

- Aufsuchen von Kinderarzt /-ärztin, Hausarzt /-ärztin, einer kinder- und jugendpsychiatrischen oder psychotherapeutischen Praxis oder Ambulanz, wenn...
 - ...die psychischen Belastungen weiterhin **hoch & intensiv** sind und sich daraus subjektives **Leiden** oder eine **Funktionseinschränkung** des Kindes ergibt (z.B. durch die Albträume und Schlafstörungen ergibt sich ein hohes subjektives Leiden, die Familie leidet unter den starken Wutausbüchen des Kindes, durch die starken Trennungsängste kann ein Kind die Schule nicht besuchen)
 - ...eine **psychiatrische Diagnose** vermutet wird, die einer Abklärung und Behandlung bedarf (z.B. eine posttraumatische Belastungsstörung)



Ansprechpersonen für Geflüchtete

- Erste Einschätzung von Symptomen: Screening-Portal PORTA unter <https://porta-refugees.de>
→ Fragebögen in unterschiedlichen Sprachen



- Weitere Ansprechpersonen und Projekte, die Geflüchteten helfen:

- Psychosoziale Zentren für Flüchtlinge oder Folteropfer
- Save The Children – Konzepte zur psychologischen Ersten Hilfe
- Elternratgeber für Flüchtlinge unter <https://elternratgeber-fluechtlinge.de/>
- Helpline Ukraine: 0800 500 225 0



Projekte für Geflüchtete



→ Gestuftes Versorgungsangebot für junge Geflüchtete in der Jugendhilfe

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei:

Jonathan Thielemann (M.Sc.)

Tel.: 08421/93-23164;

E-Mail: bettercare@ku.de

Weitere Informationen unter:

<https://www.ku.de/bettercare>

Kurzes Feedback

Um unsere Angebote kontinuierlich verbessern zu können würden wir uns über ein kurzes Feedback von Ihnen freuen.

Scannen Sie dazu einfach den QR-Code oder gehen sie auf folgenden Link:

https://ww2.unipark.de/uc/Webinare_Ukraine/

Herzlichen Dank!





*Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!*

Fragen, Anmerkungen,
Anregungen?



