



Netzwerk für traumatisierte  
Flüchtlinge in Niedersachsen e.V.

# Trauma und Flucht

**Daniela Finkelstein, M.A.**

**Standortleiterin PSZ Göttingen  
Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen e.V. (NTFN)**

08.06.2023

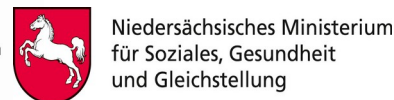
Weitere buchbare Schulungen des NTFN e.V. finden  
Sie unter: <https://www.ntfn.de/fortbildungen/>

Spendenkonto:  
DE78 3702 0500 0008 5644 10 © NTFN e.V.



**Schirmherr:**  
Nds. Sozialminister  
Dr. Andreas Philippi

Projekte u.a. gefördert durch:



Mitglied in:



# Inhalt

- 1) Rahmendaten & Vorstellung NTFN e.V.
- 2) Kurzer Überblick Trauma-Basics / psychische Belastungen
- 3) Kurzer Einblick zur Selbstfürsorge
- 4) Überblick Anlaufstellen

# Versorgungslage

- Deutlich erhöhte psychiatrische Morbidität unter Flüchtlingen  
→ auch in Abhängigkeit mit Dauer des Asylverfahrens (Laban & Kollegen, 2004)
- Erhöhter Bedarf bei bestehenden Zugangsbarrieren
- Vorbehalte bei Flüchtlingen und Behandler\*innen
- Informationsdefizite bei Flüchtlingen und Behandler\*innen
- Sprachbarrieren
- Unsicherheit im Umgang mit der Zielgruppe
- Asylrechtliche Problemfelder, Bürokratische Hindernisse
- Finanzierungshindernisse (AsylbIG, Dolmetscherkosten)
- **Ziel:**  
Die Gesundheitsversorgung von psychisch erkrankten Flüchtlingen in Niedersachsen verbessern.

# Standorte des NTFN e.V.

## PSZ Braunschweig

Bohlweg 14 | Tel.: 0531- 60 18 02 06

E-Mail: [info-bs@ntfn.de](mailto:info-bs@ntfn.de)

Termine für Erwachsene unter: [anmeldung\\_bs@ntfn.de](mailto:anmeldung_bs@ntfn.de)

Termine für Kinder unter: [info-bs@ntfn.de](mailto:info-bs@ntfn.de)

## PSZ Göttingen

Kurze Straße 13A | Tel.: 0551-48 82 48 88

E-Mail: [info-goe@ntfn.de](mailto:info-goe@ntfn.de)

Offene Sprechstunde: Donnerstags von 10-12:30

Termine für Kinder unter: [kjp-goettingen@ntfn.de](mailto:kjp-goettingen@ntfn.de)

## PSZ Hannover

Marienstraße 28 | Tel.: 0511 - 85 64 45 0

E-Mail: [info@ntfn.de](mailto:info@ntfn.de)

Offene Sprechstunde: Montags von 10-13

Termine für Kinder unter: [info@ntfn.de](mailto:info@ntfn.de)

## PSZ Lüneburg

Katzenstraße 3 | Tel.: 04131 – 26 788 43

E-Mail: [info-lg@ntfn.de](mailto:info-lg@ntfn.de)

Offene Sprechstunde: Montags von 10:45-13

## PSZ Oldenburg (in Kooperation mit IBIS e.V.)

Zietenstraße 10 | Tel.: 0441-99 87 82 86

E-Mail: [info-ol@ntfn.de](mailto:info-ol@ntfn.de)

Offene Sprechstunde:

Dienstags von 13-15

## PSZ Oldenburg /

Außenstelle Cuxhaven

Marienstraße 37a | Tel.: 04721-7075227

Termine unter: [info-cux@ntfn.de](mailto:info-cux@ntfn.de)

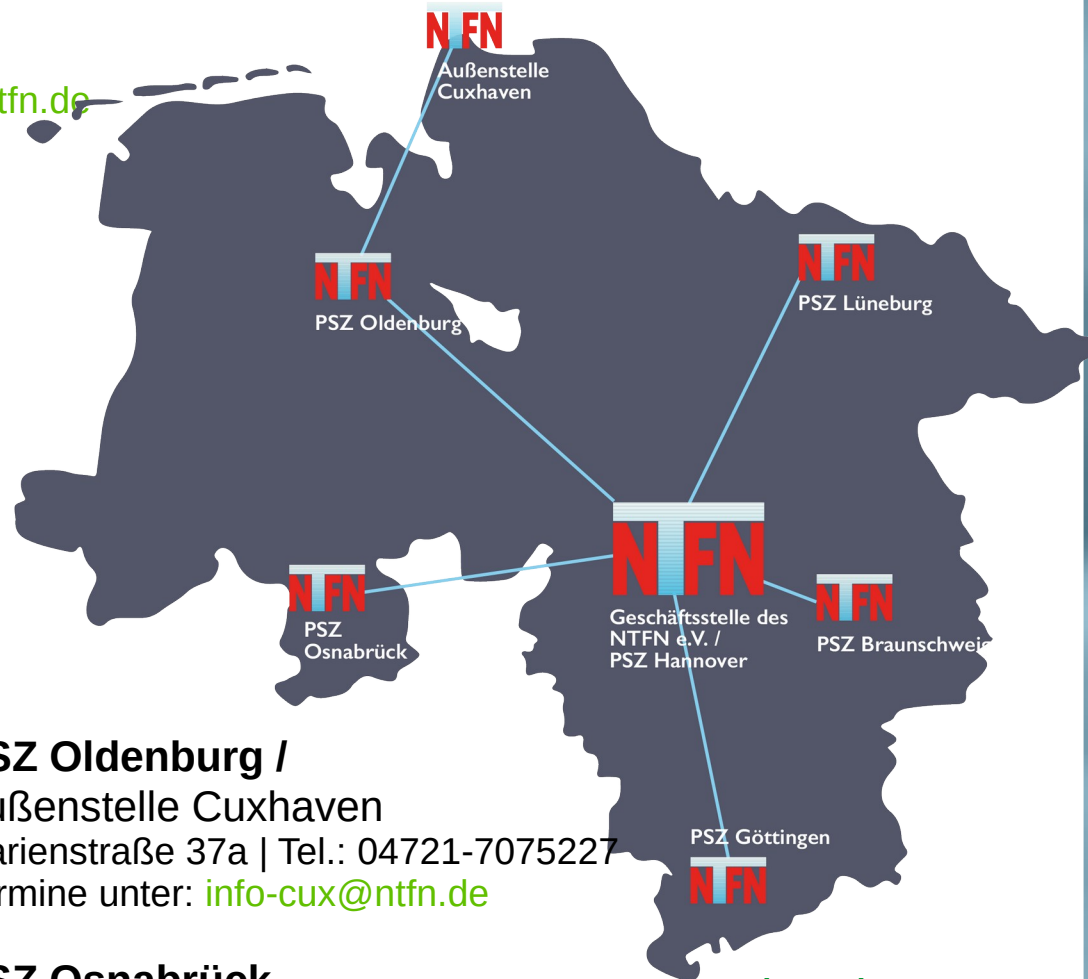
## PSZ Osnabrück

Lotter Straße 104 | Tel.: 0541-66894396

E-Mail: [info-os@ntfn.de](mailto:info-os@ntfn.de)

Offene Sprechstunde: Dienstags von 9-12

Termine für Kinder unter: [info-os@ntfn.de](mailto:info-os@ntfn.de)



Flyer mit unseren  
Kontaktdaten in  
verschiedenen  
Sprachen (u.a.  
Ukrainisch,  
Russisch) online  
unter [www.ntfn.de](http://www.ntfn.de)



Weitere buchbare Schulungen des NTFN e.V. finden  
Sie unter: <https://www.ntfn.de/fortbildungen/>

Spendenkonto:  
DE78 3702 0500 0008 5644 10

© NTFN e.V.

# Zahlen und Fakten zum NTFN e.V.

- 2007: Gründung des NTFN e.V. in der Ärztekammer Hannover
- 2014: Eröffnung des ersten Psychosozialen Zentrums in Hannover
- Seit 2017: Auf- und Ausbau weiterer Standorte mit niedersachsenweitem Angebot



# Unser Angebot

Leitlinie: niedrigschwellig, bedarfsorientiert, interdisziplinär

## Beratung und Begleitung

- Offene Sprechstunden
- Vernetzung des medizinischen, psychologischen, sozialpädagogischen und rechtlichen Sachverstandes
- Vernetzung sozialpädagogische Unterstützung mit Ehrenamtlichen und Migrationsberatungsstellen
- Telefonische Fachberatung für pädagogische Fach - und Lehrkräfte, sowie Ehrenamtliche

## Behandlung

Krisenintervention, Gruppenangebote, Therapeutische Einzelgespräche (Kinder, Jugendliche und Erwachsene)

## Vermittlung von

(möglichst wohnortnahen) Therapieplätzen, qualifizierten Dolmetscherdiensten

## Fortbildung

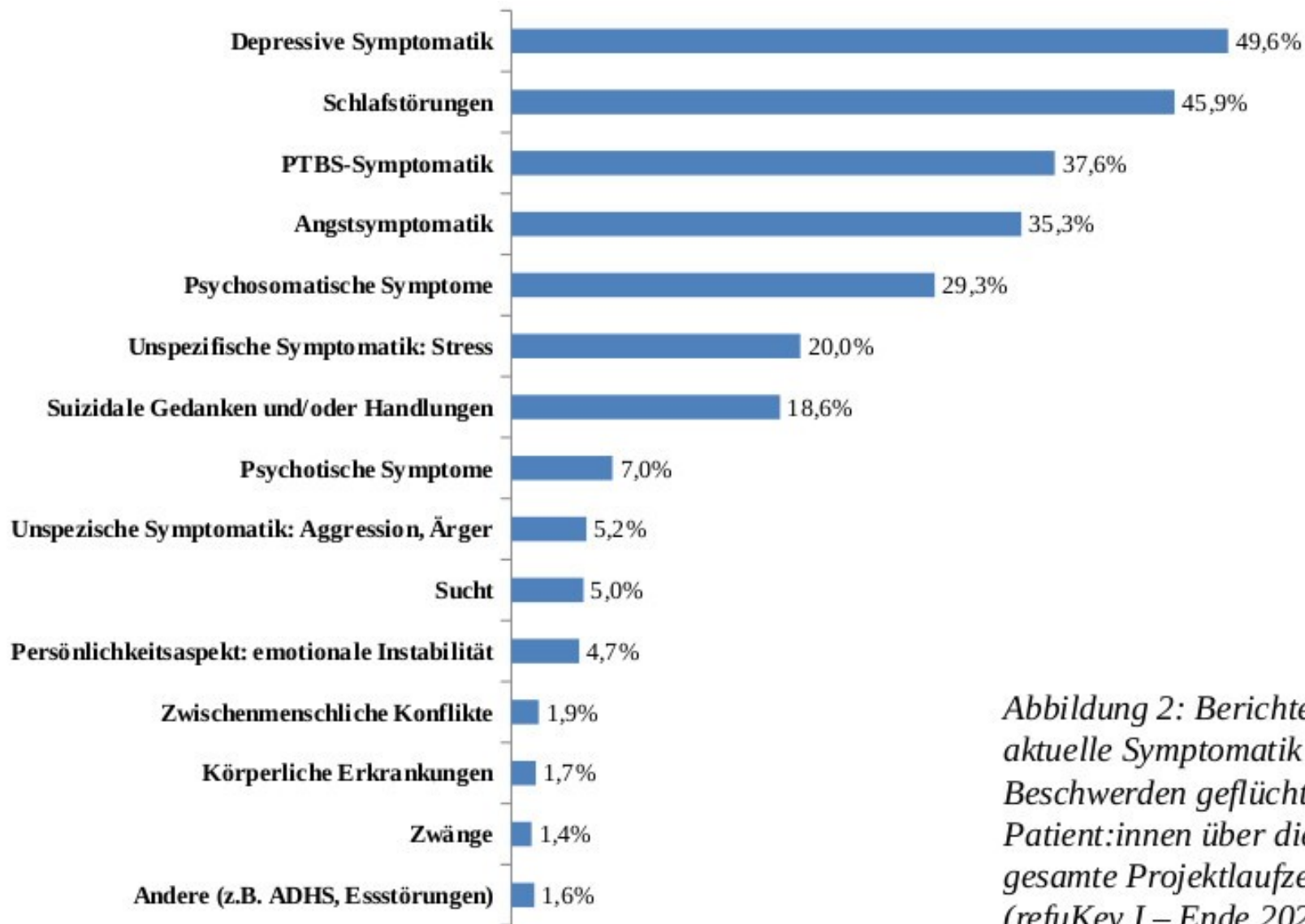
Vorträge, Schulungen, Workshops, Tagungen sowie Inter- und Supervision



Weitere buchbare Schulungen des NTFN e.V. finden Sie unter: <https://www.ntfn.de/fortbildungen/>

Spendenkonto:  
DE78 3702 0500 0008 5644 10

© NTFN e.V.



*Abbildung 2: Berichtete aktuelle Symptomatik und Beschwerden geflüchteter Patient:innen über die gesamte Projektlaufzeit (refuKey I – Ende 2022).*

*Aus: refuKey-Evaluationsbericht (2023)*

# Mögliche traumatische und andere Erlebnisse

vor der Flucht

auf der Flucht

nach der Ankunft

(Natur-) Katastrophen  
Lebensbedrohliche Unfälle  
Gewalterfahrungen  
Sexuelle Gewalterfahrungen  
Aufenthalt in Kriegsgebieten  
Teilnahme an Kriegshandlungen  
Geiselhaft  
Folter u.a.

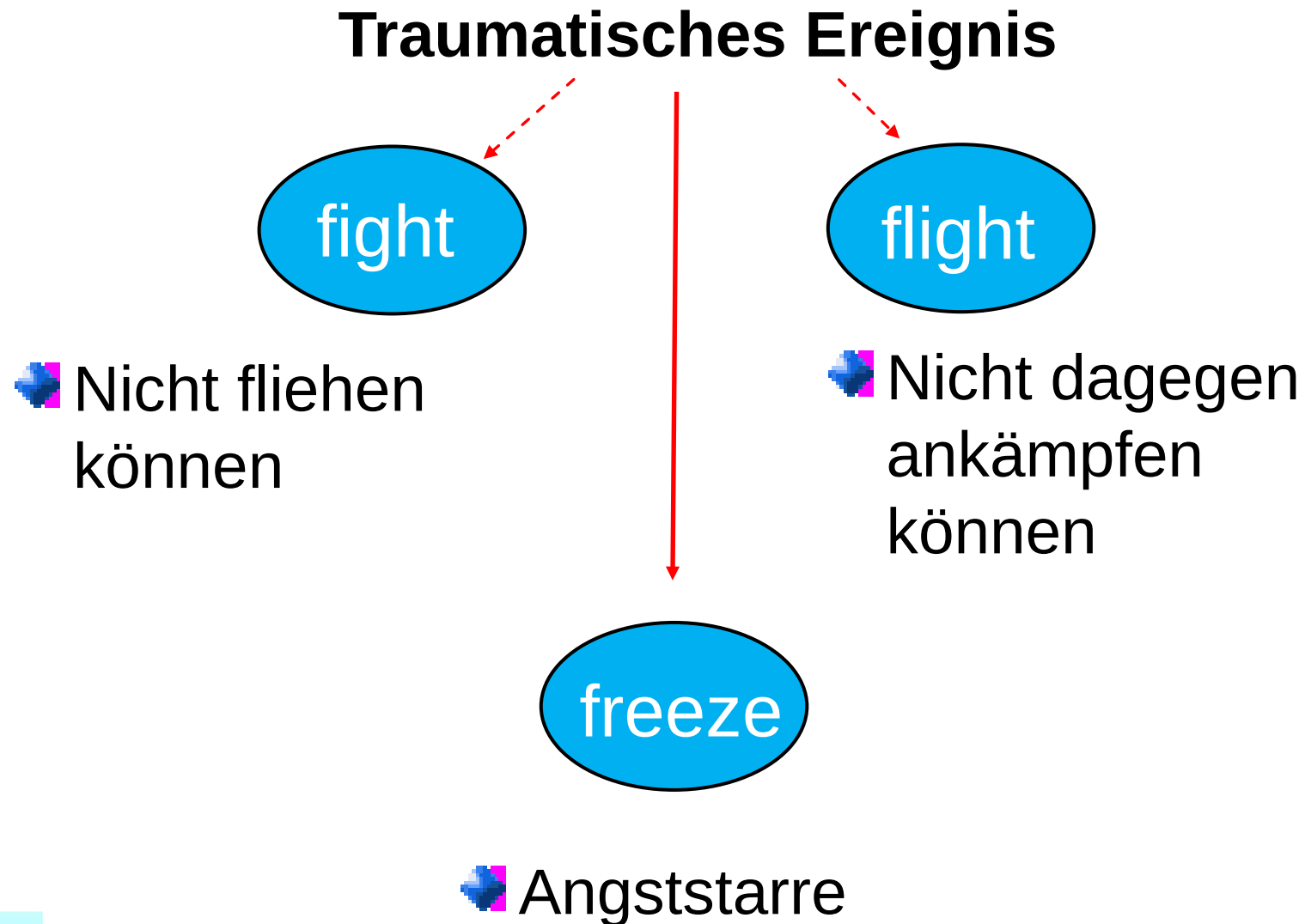
-> Trauma Basics I

Postmigrationsfaktoren

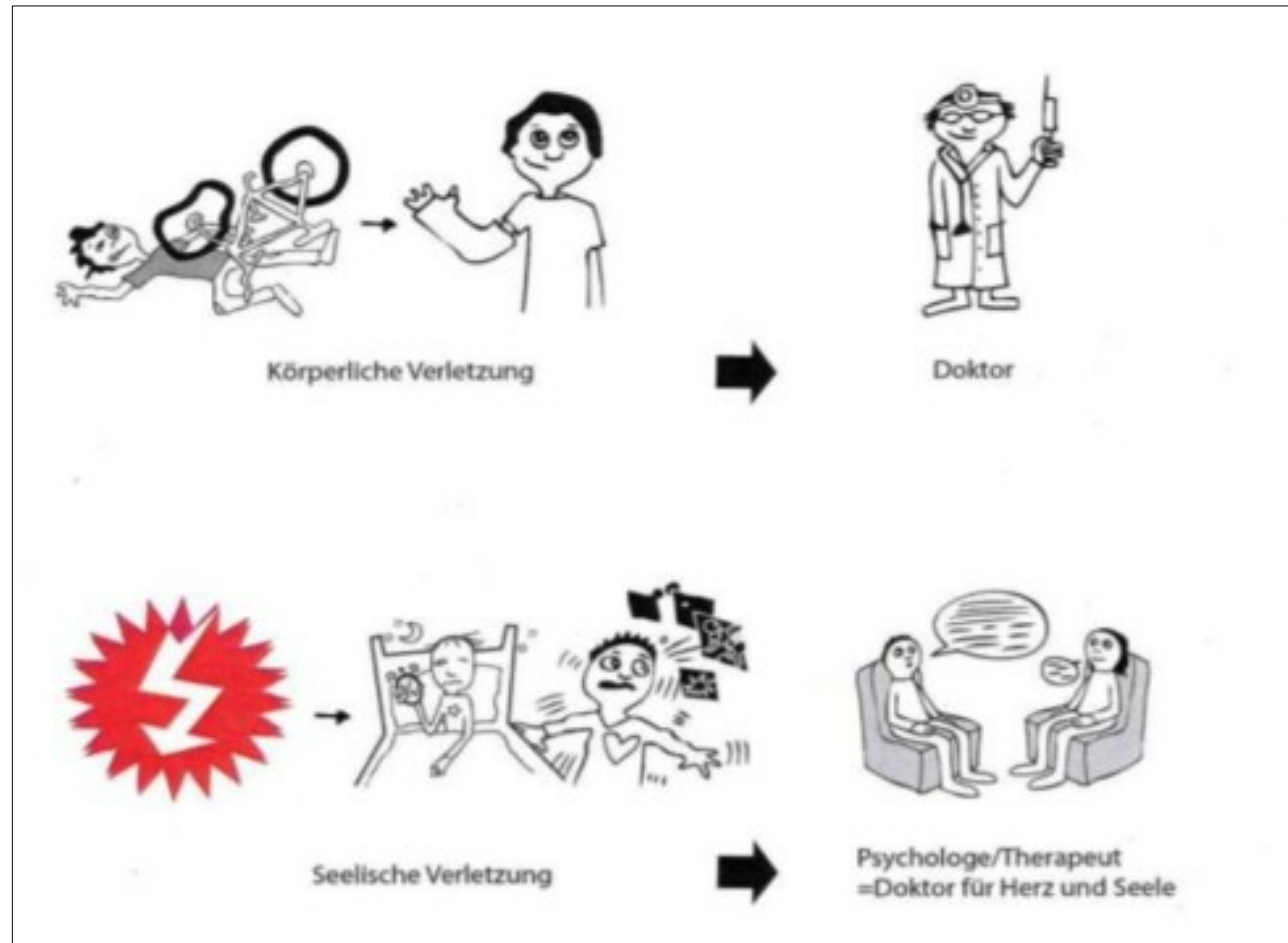
Mindestens genauso  
einflussreich auf die  
psychische Gesundheit!

-> Trauma Basics II

# Reaktionen



# Trauma (Altgriechisch „τραύμα“) = Wunde, Verletzung



TraumaHilfe Zentrum Nürnberg (2017): Sonne für die Seele. Ein Selbsthilfebuch für traumatisierte Flüchtlinge

# Machtlosigkeit, Widerwillen, Todesangst

... können zu einer Traumatisierung führen\*

Ein Trauma ist:

- ✦ ein **gewaltvolles** oder **überwältigendes** Ereignis, das die körperliche, seelische und/oder soziale Unversehrtheit, oft sogar das Leben **bedroht**
- ✦ das mit einem Gefühl der **Hilflosigkeit, Ohnmacht** und **Kontrollverlust** einhergeht
- ✦ und mit den üblichen und zur Verfügung stehenden Bewältigungsstrategien nicht zu verarbeiten oder zu überleben ist und das deshalb **spezifische Bewältigungsstrategien** erfordert

\*: nach Ellen Spangenberg

# Reaktionen / häufige Beschwerden

## Mögliche Reaktionen der Betroffenen:

- ✦ Schlafstörungen (häufig gestörter Tag-Nacht-Rhythmus)
- ✦ Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- ✦ Orientierungslosigkeit
- ✦ Niedergeschlagenheit/ Hoffnungslosigkeit/ depressive Stimmung
- ✦ Affektverflachung
- ✦ Nervosität/ erhöhte Reizbarkeit
- ✦ Wiedererleben (Alpträume, Flashbacks)
- ✦ Erhöhtes Misstrauen, Gefühl verfolgt zu werden
- ✦ Psychosomatische Beschwerden u. Suchtverhalten

# Besondere Risikofaktoren bei Geflüchteten:

- ◆ Fehlen von (vertrauten) Bezugspersonen
- ◆ Verlusterfahrungen
- ◆ Lernschwierigkeiten
- ◆ „Systemwechsel“ / fremde Strukturen
- ◆ Sprachbarrieren
- ◆ Keine Anerkennung der Ausbildung, Arbeiten?, Wohnen?  
Privatsphäre?
- ◆ Angst vor Abschiebung
- ◆ Einsamkeit, Diskriminierung & Rassismus
- ◆ „Schuld der Überlebenden“

# Besondere Risikofaktoren bei Geflüchteten:

- ✦ Solange eine äußere Unsicherheit besteht, können die Erinnerungen nicht gut verarbeitet werden – Wahrscheinlichkeit der psychischen Belastung steigt
- ✦ Unter diesen Umständen können wir im Rahmen des PSZ Stabilisierung anbieten

# Eine PTBS entwickelt sich\*:

- ✚ Bei ca. 50-80% : Nach (wiederholter) sexualisierter Gewalt in der Kindheit
- ✚ Bei ca. 50%: Nach Vergewaltigungen oder bei Kriegs- und Vertreibungsoptionen
- ✚ Bei ca. 25%: Nach anderen Gewaltverbrechen
- ✚ Bei ca. 15%: Bei Verkehrsunfalloptionen, bei schweren Organerkrankungen (Infarkt, Malignome, Reanimation, etc.)

\*: (Nach Guido Flatten et al., 2004)

## 6) Schutzfaktoren

Was bringt man mit?

- Vertrauensvolle Beziehungserfahrungen
- Positives Selbstbild
- Selbstwirksamkeit
- Erfolgserlebnisse

Aktuelle Situation

- Sicherheit
- Kontrollmöglichkeiten
- Klare Strukturen
- Perspektiven
- Soziale Unterstützung

# Selbstfürsorge

- Risiko der sekundären Traumatisierung im Auge behalten
- Achtsamkeit / Zeit für sich
- Reflektion: Eigene Motivation für Engagement?
- Zeit für eigene Familie, Freunde und SPASS!
- Sich austauschen / Supervision
- Weiterbildungen
- Unterstützung einfordern

# Psychosoziale Zentren in Deutschland:

- ◆ Flüchtlingsräte in dem jeweiligen Bundesländern:  
<https://www.nds-fluerat.org/infomaterial/ukraine-aktuelle-informationen>
- ◆ BafF: Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer; <https://www.baff-zentren.org/>
- ◆ Migrationsberatungsstellen der Städte: z.B. von der Caritas, Diakonie, AWO oder unabhängige Vereine
- ◆ Koordinator:innen der Kommunen und Landkreise
- ◆ Selbstorganisierte Gruppen z.B. auffindbar über Soziale Medien
- ◆ Infomaterialien im Internet z.B. BafF oder jeweiliger Flüchtlingsrat, [www.ntfn.de](http://www.ntfn.de), [www.refuKey.org](http://www.refuKey.org)
- ◆ Literatur: zum Beispiel „Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen – Ein Leitfaden für Fachkräfte und Ehrenamtlich“ (Zito, D. & Martin, E., 2016)

# Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen e.V.

Geschäftsstelle Hannover

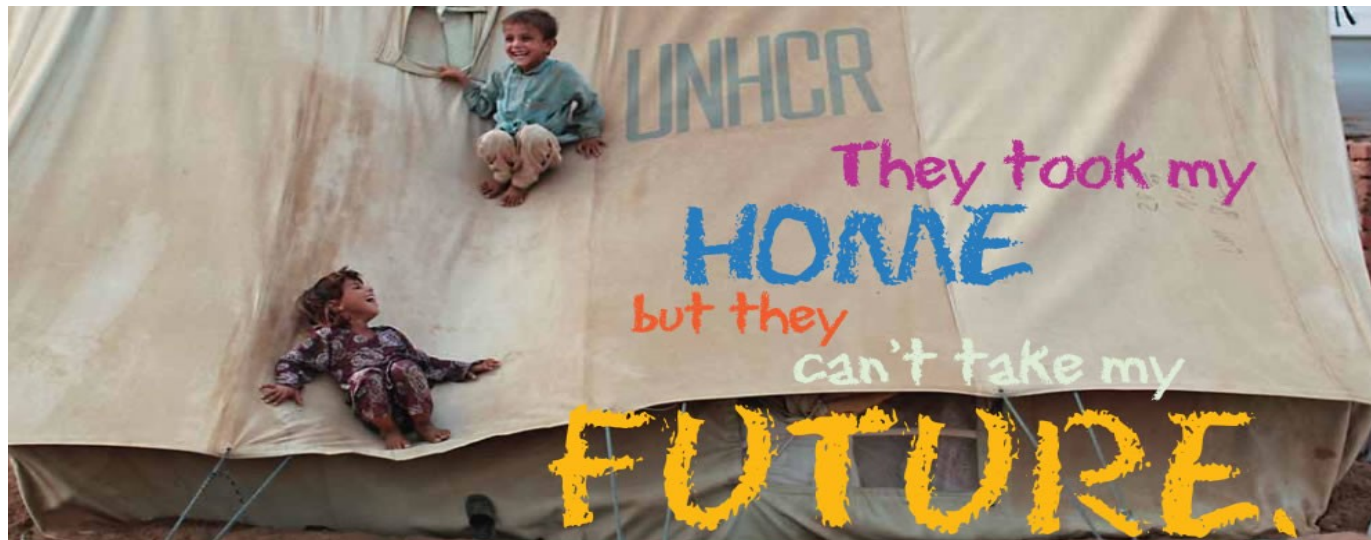
Marienstraße 28

30171 Hannover

Telefon: 0511-856445-0

E-Mail: [info@ntfn.de](mailto:info@ntfn.de)

**Mehr Infos zu unserer Arbeit unter [www.ntfn.de](http://www.ntfn.de)**



Weitere buchbare Schulungen des NTFN e.V. finden  
Sie unter: <https://www.ntfn.de/fortbildungen/>

Spendenkonto:  
DE78 3702 0500 0008 5644 10

© NTFN e.V.