



# ***Traumata-sensibel arbeiten***

*in der Freiwilligenhilfe für  
Menschen mit Fluchterfahrung.*

Eine Trainingsanleitung.

## Danksagung

**VERANTWORTLICHE/HERAUSGEBENDE:** Maria Böttche, Raphael Cuadros, Nadine Stammel

**TEAM:** Thi Tuyet Hang Akman, Zühre Zeynep Armut, Celia Bähr, Lea Deile, Mattis Fortmann, Nour El-hoda Ghaddar, Nesrin Gönen, Gülüstan Güler, Franziska Haße, Laura Hauser, Colette Kabeya Wa-Tshunza, Luca Kossovics, Clara Launer, Elisabeth Massoumeh Marvi Khorasani, Johanna Mühlwitz, Fanni Emily Pantförder, Simone Ferdinando Porcu, Sonja Poschenrieder, Larissa Rombold, Tabea Schumacher, Anne Stelte, Carolina Maria Stöner, Aleena Davis Thekumthala, Martina Tukendorf, Merve Türk, Jule van Velde, Jacqueline Wellershaus, Hannah Mareen Wiek, Julia Witton

**FINANZIERUNG:** Freie Universität Berlin im Rahmen des Zentralen Lehrpreis „forschungsorientierung und engagiert“ 2018

**LAYOUT:** DreiDreizehn Werbeagentur GmbH

**BILD COVER:** Marcel Jahn

**WEITERE BILDER:** Marcel Jahn, Thomas Lang

**BERATENDE EXPERT\*INNEN:** Tarek Alaows, Gisela Scheef-Maier, Martin Schönpflug, Esther Ulitzsch, Fanja Riedel-Wendt, Simone Wasmer

## Impressum

**HERAUSGEBENDE:** Maria Böttche, Raphael Cuadros, Nadine Stammel  
Freie Universität Berlin, Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie  
Arbeitsbereich Klinisch-Psychologische Intervention  
Habelschwerdter Allee 45  
14195 Berlin



Die Trainingsanleitung ist auf dem Dokumentenserver der Freien Universität Berlin kostenfrei abrufbar:  
<http://refubium.fu-berlin.de>

**URL:** <https://refubium.fu-berlin.de/handle/fub188/24785>

**ISBN:** 978-3-96110-235-8

**DOI:** 10.17169/refubium-2545 ( <http://dx.doi.org/10.17169/refubium-2545> )

© Maria Böttche, Raphael Cuadros, Nadine Stammel

**LIZENZIERUNG:** CC-BY-NC-SA

**ZITATIONSANGABE FÜR DIE ANLEITUNG:** Böttche, M., Cuadros, R., & Stammel, N. (2019). Traumatasensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung: Eine Trainingsanleitung. Arbeitsbereich Klinisch-Psychologische Intervention, Freie Universität Berlin

Diese Publikation wurde ermöglicht durch den Zentralen Lehrpreis 2018 der Freien Universität Berlin zum Thema „forschungsorientiert & engagiert“.

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>2</b>
<b>Überblick</b> .....	<b>3</b>
Vorbereitung des Trainings .....	4
<b>Inhalte</b> .....	<b>6</b>
<b>Begrüßung &amp; Einführung in das Training</b> .....	<b>6</b>
<b>Kapitel 1</b> Hinweise auf traumabedingte Belastungen bei Erwachsenen .....	9
<b>Kapitel 2</b> Umgang mit traumabedingten Belastungen bei Erwachsenen .....	12
<b>Kapitel 3</b> Hinweise auf traumabedingte Belastungen bei Kindern .....	15
<b>Kapitel 4</b> Umgang mit traumabezogenen Belastungen bei Kindern und Jugendlichen .....	18
<b>Kapitel 5</b> Ressourcen & Stärken .....	22
<b>Kapitel 6</b> Weiterführende Angebote .....	26
<b>Kapitel 7</b> Selbstfürsorge .....	28
<b>Evaluation &amp; Feedback</b> .....	<b>32</b>
<b>Zusätzliches Material</b> .....	<b>38</b>
<b>Material A:</b> Trainingsablauf - Zeitplan & Materialien .....	38
<b>Material B:</b> Kennenlern- und Auflockerungsübungen .....	39
<b>Material C:</b> Fallbeispiele und Aufgabenstellung zu traumabedingten Belastungen bei Erwachsenen .....	40
<b>Material D:</b> Liste mit Hinweisen zu traumabedingten Belastungen bei Erwachsenen .....	41
<b>Material E:</b> Ausgangssituationen des Rollenspiels zum Umgang mit traumabedingten Belastungen bei Erwachsenen .....	42
<b>Material F:</b> Übungen im Umgang mit traumabedingten Belastungen bei Erwachsenen .....	43
<b>Material G:</b> Dos and Don'ts im Umgang mit traumabedingten Belastungen bei Erwachsenen .....	45
<b>Material H:</b> Fallbeispiele zum Umgang mit traumabedingten Belastungen bei Kindern und Jugendlichen .....	46
<b>Material I:</b> Anlaufstellen für Kinder und Jugendliche .....	47
<b>Material J:</b> Handout „Innere und äußere Ressourcen“ .....	47
<b>Material K:</b> Ressourcen-Mindmap .....	48
<b>Material L:</b> Druckvorlage „Dos & Don'ts“ zu Ressourcen & Stärken .....	49
<b>Material M:</b> Handout „Dos & Don'ts“ zu Ressourcen & Stärken .....	50
<b>Material N:</b> Lesestoff für Zuhause zu ressourcenorientiertem Arbeiten .....	51
<b>Material O:</b> Achtsamkeitsübungen .....	52
<b>Material P:</b> Fragebogen Evaluation .....	53

# Einleitung

Die Idee für die Entwicklung dieser Trainingsanleitung stammt sowohl aus theoretischem Wissen als auch praktischen Erfahrungen aus der Arbeit mit Menschen mit Fluchterfahrung. Dabei zeigte sich, dass eine der größten Herausforderungen für Freiwillige in der Arbeit mit Menschen mit Fluchterfahrungen das Erkennen von und der Umgang mit traumabedingten Belastungen ist (s. Grimm et al., 2017).

Die Arbeit von Freiwilligen war in den letzten Jahren eine der tragenden Säulen in der Integration von Menschen mit Fluchterfahrungen (BMFSFJ, 2018). Dabei sind Freiwillige in verschiedenen Lebensbereichen und in ganz unterschiedlicher Intensität tätig. Sie unterstützen Menschen mit Fluchterfahrungen zum Beispiel in Unterkünften und Vereinen oder bieten Sprach- und Integrationskurse an (BMFSFJ, 2018). Dadurch erreichen sie Familien und Einzelpersonen zu unterschiedlichen Zeitpunkten im Asyl- und Integrationsprozess.

Ein Vorteil der Freiwilligenarbeit umfasst die Diversität in den Einsatzmöglichkeiten (von Ausgabe von Essen oder Kleidung in Notunterkünften bis zur jahrelangen Patenschaft) und somit die Möglichkeit für alle Personen, eine Freiwilligentätigkeit aufzunehmen. Die Motive, sich freiwillig für Menschen mit Fluchterfahrung zu engagieren, sind vielfältig. So werden u. a. der Wunsch die Gesellschaft mitzugestalten, eine Stellungnahme gegen Rassismus zu setzen, Neues über die Welt und Kulturen zu lernen, aber auch das Gemeinschaftsgefühl mit anderen freiwillig Engagierten genannt (Karakayali & Kleist, 2015).

Zwar liegen eine Fülle an Informationen zu Traumafolgestörungen und entsprechende Trainings vor, jedoch knüpfen diese nicht an die Besonderheiten freiwilligen bzw. nicht-professionellen zivilgesellschaftlichen Engagements an. Diese Trainingsanleitung wurde daher konzipiert, um die Vielzahl an theoretischen und praktischen Informationen zusammenzufassen und für Freiwillige aufzubereiten. Dabei möchten wir jedoch betonen, dass Freiwillige nicht die Rolle von psychosozialen Expert\*innen einnehmen können und sollen. Dies ist Psychothe-

rapeut\*innen, Psychiater\*innen und anderen im psychosozialen Bereich professionell Arbeitenden vorbehalten. Diese Trainingsanleitung soll vielmehr helfen, traumabedingte Belastungen bei Menschen mit Fluchterfahrungen zu erkennen und einen angemessenen Umgang im Rahmen der Freiwilligenarbeit aufzuzeigen. Dabei richtet sich die hier vorliegende Trainingsanleitung an Personen, die Freiwillige in der Arbeit mit Menschen mit Fluchterfahrungen trainieren möchten. Die Trainingsanleitung bietet eine umfassende Anleitung samt Ablauf und Materialien für ein eintägiges Training.

Der Inhalt dieser Trainingsanleitung basiert auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen und Wissen von praktisch tätigen Expert\*innen, die mit traumatisierten Menschen mit Fluchterfahrung arbeiten.

Unter Freiwilligen wird meist das freundschaftliche „du“ verwendet, daher nutzen wir das „du“ auch in dieser Trainingsanleitung.

## Gliederung der Trainingsanleitung

**Die Trainingsanleitung ist aufgeteilt in drei Teile:**

- **ÜBERBLICK:** Dieser Teil stellt generelle Informationen zur Verfügung, wie diese Anleitung zu nutzen ist und wie man sich auf das Training vorbereiten sollte
- **INHALTE:** Jedes Kapitel stellt einen kurzen Block des Trainings dar, in dem Inhalte vermittelt und mit praktischen Übungen unterstützt werden.
- **ZUSÄTZLICHES MATERIAL:** Hier findest du zusätzliches Material, welches im Verlauf des Trainings gezeigt (z. B. Powerpoint-Folien) und ausgeteilt werden kann und durch die Teilnehmenden im Training oder später genutzt werden kann.



© Marcel Jahn

# Überblick

Die inhaltliche Ausgestaltung dieser Trainingsanleitung entspricht einem 1-Tages-Training von ca. 8 Stunden (inklusive Pausen, s. Zeitübersicht in Material A). Die Kapitel können im Gesamten, aber auch modular genutzt werden, d. h. du kannst einzelne Kapitel herauslassen, wenn sie für eure Arbeit nicht relevant sind. Dadurch verkürzt sich das Training oder du kannst alternativ mehr Diskussionszeit in den einzelnen Kapiteln hinzufügen.

Jedes Kapitel beginnt mit einer Kurzzusammenfassung, in der die zeitliche Dauer des Kapitels, die benötigten Materialien, die verwendete praktische Methode und die Lernziele vermerkt sind. Im Anschluss daran wird der Inhalt des Kapitels und die Vorgehensweise als Trainer\*in vermittelt. Dabei nutzt jedes Kapitel die gleiche Struktur und Symbolik, damit du einen guten Überblick über jedes Kapitel hast:

## Kapitel/Bezeichnung



verwendete Methode



Zeitangabe



benötigte Materialien



Lernziele:

- ...
- ...

Die Powerpoint Präsentationen und andere Materialien (z. B. Handouts), die in der Trainingsanleitung verwendet werden, können im Internet heruntergeladen und für das Training genutzt werden ([fu-berlin.de/xcv8tw2](http://fu-berlin.de/xcv8tw2)). Die Materialien für die einzelnen Kapitel findest du im Material A. In den Anhängen findest du auch Kennenlern- und Auflockerungsübungen (Material B). Die Anleitung verfügt ebenso über ein Kapitel „Evaluation und Feedback“, in dem du hilfreiche Anregungen findest in Bezug auf Bewertung des Trainings, Zwischenauswertungen während des Trainings etc. Daher ist es ratsam dieses Kapitel am Anfang zu lesen.

### Was solltest du als Trainer\*in mitbringen?

Das Training kann von 1-2 Trainer\*innen durchgeführt werden. Bei 2 Trainer\*innen sollte vorher klar besprochen werden, wie die aktiven Anteile verteilt werden.

Als Trainer\*in ist es wünschenswert, wenn du bereits Erfahrungen mit der Zielgruppe (d. h. Menschen mit Fluchterfahrungen) und in der Arbeit von oder mit Freiwilligen hast, sodass du ihre Bedarfe und ihren Arbeitskontext nachvollziehen kannst. Es ist von Vorteil, wenn du bereits Erfahrung in der Durchführung von Trainings hast. Dies ist jedoch keine Voraussetzung, da die Anleitung klar und verständlich geschrieben ist. Du musst als Trainer\*in kein\*e Expert\*in sein, sondern eher die anderen Teil-

nehmenden dazu anleiten mit dir das Manual zu bearbeiten und gemeinsam mit dir zu diskutieren.

Als Trainer\*in solltest du darauf achten, dass die Inhalte der Anleitung auch auf lokale Besonderheiten und spezifische Kontexte angepasst werden können. Die Anleitung gibt dir zwar eine klare Struktur und Inhalte vor, du kannst diese jedoch auf Grundlage deiner Erfahrungen, Ideen und Haltung als Trainer\*in anpassen. Ebenso kannst du eigene Fallbeispiele einbringen.

Es ist völlig in Ordnung, während des Trainings Fehler zu machen oder nicht alle Fragen beantworten zu können. Es ist auch möglich, die Teilnehmenden zu fragen, wie sie eine Nachfrage beantworten würden. Oftmals haben Teilnehmende selbst detailliertes Wissen und geben dieses gern weiter. Wenn niemand eine Antwort hat, dann kannst du auch anbieten, nachzuschauen und die Antwort als Mail an die Teilnehmenden zu versenden, die ihre Adresse angeben. Dies ist aber kein Muss. Du kannst selbst abschätzen, ob du für die Recherche Zeit hast oder ob es deiner Profession entspricht, die Frage zu beantworten. Auch hier ist es wichtig, die eigenen Limits als Trainer\*in zu kennen.

Das Zeitmanagement ist in einem solch langen Training sehr wichtig. Für jeden Input und jede praktische Übung findest du daher in der Anleitung eine Zeitübersicht. Jedoch ist es fast unmöglich, Rollenspiele oder Nachfragen genau zeitlich einzuordnen. Manche Übun-

gen werden schneller als erwartet verlaufen, an anderen Stellen hat die Gruppe womöglich längere Nachfragen. Dennoch empfehlen wir dir, für jedes Kapitel nicht deutlich länger als 45 Minuten zu verwenden. Wir haben in fast jedem Kapitel Zeit für Austausch unter den Teilnehmenden eingeplant. Du kannst den Austausch gerne auch variabel halten und ggf. an einer anderen Stelle im Kapitel einbauen, ganz nach deinen Vorlieben.

### Wer sollten die Teilnehmenden des Trainings sein?

Die Teilnehmenden des Training sind Menschen, die als Freiwillige mit Menschen mit Fluchterfahrungen arbeiten. Dabei ist das Training so konzipiert, dass die Freiwilligen keine Vorerfahrungen bzw. Vorwissen im Bereich Psychologie, Medizin oder Soziale Arbeit haben müssen. Wir haben weitestgehend darauf verzichtet, Fachtermini zu nutzen. Alle Inhalte und praktischen Übungen können ohne Vorwissen vermittelt werden.

Dabei ist an dieser Stelle nochmal darauf hinzuweisen, dass die Arbeit und Arbeitsbereiche von Freiwilligen sehr divers sind (z. B. Kleiderausgabe, Patenschaft, Verein, Deutschunterricht) und der Kontakt mit Menschen mit Fluchterfahrungen stark variieren kann (z. B. täglich bis monatlich, wenige Minuten bis Stunden, immer verschiedene Personen oder immer die gleiche Person). Dies solltest du für das Training beachten.

Das Training sollte zwischen 10 und 15 Teilnehmende umfassen.

Achte im Training vor allem auf die ruhigen oder schüchternen Teilnehmenden und versuche eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich jede\*r angenommen und angesprochen fühlt. Das kannst du z. B. durch Einladungen zu Nachfragen, leichte Sprache für Nicht-Muttersprachler\*innen oder durch geschlechtergerechte Sprache unterstützen.

### Was lernen die Teilnehmenden im Training?

Dieses Training soll Freiwilligen dabei helfen, Menschen mit Fluchterfahrungen besser unterstützen zu können und dabei im Rahmen der eigenen Möglichkeiten zu handeln. Sie lernen:

- Wissen über und Umgang mit Belastungen nach Traumatisierungen bei Erwachsenen sowie Kindern und Jugendlichen mit Fluchterfahrungen
- Ressourcen und Stärken von Menschen mit Fluchterfahrungen
- Weiterführende Angebote kennen, an die Menschen mit Fluchterfahrungen vermittelt werden können
- Grenzen in der Arbeit als Freiwillige und das Achten auf sich selbst

## Vorbereitung des Trainings

### Vor dem Training:

- Vertraut machen mit dem Trainingsablauf und -inhalt
- Anzahl der Teilnehmenden prüfen: Bei geringer Zahl entscheiden, ob das Training stattfinden soll. Bei zu vielen Personen entscheiden, ob es eine Warteliste gibt
- Bei zwei Trainer\*innen: Absprechen des jeweiligen aktiven Anteils (wer macht welchen Input, welche Übung).
- Sicherstellen, dass Teilnehmende die Details zu Ort und Zeit des Trainings haben.
- Sicherstellen, dass der Ort des Trainings über benötigte Technik (Beamer, ggf. Computer/Laptop und Adapter) verfügt. Falls nicht, entsprechend benötigte Technik besorgen.
- Bestuhlung im Raum prüfen und ggf. umstellen. Wir empfehlen dir für das Training einen Stuhlkreis in U-Form.
- Prüfen, ob alle Materialien vorhanden sind (Flipchart, Stifte, etc).
- Klären, ob alle Materialien (Handouts, Präsentation, Evaluationsbögen, etc.) ausgedruckt sind und entweder vor Ort zur Verfügung gestellt werden oder selbst besorgt werden müssen. Dazu ist es notwendig, die Anzahl der Teilnehmenden zu kennen.

Als Unterstützung haben wir dir eine Checkliste vorbereitet, auf der du vermerken kannst, was du bereits vorbereitet hast.

### Am Tag des Trainings (vor Beginn):

- Bei der Verwendung von Namensschildern: Bereite entsprechende Schilder vor oder nutze Kreppband
- Nimm die Trainingsanleitung mit
- Kontrolliere, ob du alle Materialien (z. B. Stifte, Papier, Karten) bereit hast (siehe Material A)

### CHECKLIST AUSDRUCKE & FOLIEN

Powerpoint-Präsentation  
heruntergeladen & ausgedruckt

Handouts und Zusatzinformationen  
ausgedruckt

Evaluation ausgedruckt

### CHECKLIST TRAININGSRAUM

Raum groß genug für Anzahl  
der Teilnehmenden

Platz für Kleingruppenarbeit

Anordnung der Tische und Stühle  
möglich (U-Form)

Beamer (ggf. Adapter und Computer/Laptop)

Flipchart oder Pinnwand oder Whiteboard

Stifte, Papier, Karteikarten oder Kärtchen,  
Schere, Klebeband/Kreppband

Getränke, Kekse für kleinere Pausen



© Marcel Jahn

# Inhalte

## Begrüßung & Einführung in das Training

### Freiwillige in der zivilgesellschaftlichen Arbeit mit Menschen mit Fluchterfahrungen



Kleingruppe  
Präsentation



45 Minuten



Flipchart mit Zeitplan, Flipchart mit Umgangsregeln  
Pinnwand oder ähnliches, Pinnnadeln oder Klebeband  
(Schere), Stifte, Karteikarten (Ball), Material B  
„Kennenlern- und Auflockerungsübungen“



Am Ende des Kapitels sollten Teilnehmende:

- die Lernziele des Trainings kennen
- einen Überblick über die Trainingsstruktur und den Zeitplan haben
- ihre Erwartungen mitgeteilt haben
- die Umgangsregeln für das Training kennen

#### 1. Begrüßung der Teilnehmenden

5 Minuten


- Heiße die Teilnehmenden willkommen und stell dich kurz vor (Name, Organisation, relevante Erfahrung). Sollte es eine Gruppe sein, die du nicht kennst, stelle dich etwas ausführlicher vor. In diesem Fall ist es ratsam, dass auch die Teilnehmenden sich kurz mit Namen, ihrer Organisation und ihrer Rolle dort vorstellen. Hierbei ist es wichtig, die Vorstellungsrunde kurz zu halten. Kläre vorab mit den Teilnehmenden, ob im Training das DU oder das SIE verwendet werden soll.
- Führe eine Kennenlernrunde durch, dafür kannst du aus Material B die Methode nutzen, die dir am besten gefällt.

#### 2. Erkläre die allgemeinen Lernziele für das gesamte Training

3 Minuten

Die Lernziele findest du auf der Folie:

**Was euch erwartet?**



<b>Ziele für den Tag</b>	<b>Ziele für dieses Kapitel</b>
→ Hinweise auf traumabedingte Belastungen bei Menschen mit Fluchterfahrungen wahrnehmen können	→ Was will dieses Training erreichen?
→ Umgang mit Menschen mit Fluchterfahrungen	→ Zeitplan für den Tag
→ Menschen mit Fluchterfahrungen positiv unterstützen	→ Erwartungen an das Training
→ Eigene Limits erkennen und einhalten	→ Umgangsregeln für das Training

Traumatasensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

#### 3. Vorstellen des Zeitplans für den ganzen Tag

2 Minuten

- Schreibe den Zeitplan vor Beginn des Trainings auf ein Flipchart und stelle ihn kurz vor. Der Zeitplan soll die ganze Zeit sichtbar sein.
- Erkläre kurz: Alle Kapitel sind aus theoretischem Input und praktischen Übungen aufgebaut.

#### 4. Erfasse die Erwartungen an das Training

15 Minuten

- 3 Kleingruppen (je nach Gesamtgruppengröße)
- Jede Gruppe bekommt Karteikarten und Stifte
- Gruppen haben 5 Minuten Zeit, auf Karteikarten zu schreiben, was sie vom Training erwarten (3 - 5 Erwartungen pro Gruppe)
- Direkt im Anschluss sollen die Karten 5 Minuten an Pinnwand/ Tafel/Flipchart angebracht und jeweils von Gruppenmitgliedern thematisch geordnet werden (z. B. ein Mitglied bringt Karten an, andere Personen ordnen jeweils ihre Erwartungen dementsprechend zu, sodass gleiche Erwartungen zusammen angebracht werden und man unterschiedliche Erwartungen leicht erfassen kann).



**Erwartungen an das Training**

3 Kleingruppen

- Was erwarte ich vom Training (5 min)  
3 – 5 Erwartungen pro Gruppe
- Zusammentragen an Pinnwand (5 min)
- Was wird erfüllt / was nicht (5 min)

**15 Minuten**

Traumassensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

Wenn alle Erwartungen verschriftlicht sind, benenne in ca. 5 Minuten die, die durch das Training erfüllt werden können und die, die nicht erfüllt werden können. Erkläre auch, warum.

## 5. Umgangsregeln während des Trainings

5 Minuten

Bereite eine Flipchart mit folgenden Umgangsregeln vor:

- Respekt: Ausreden lassen, Achten auf Sprache, respektvoller Umgang
- Feedbackregeln einhalten (Was lief gut? Erst danach: Was lief weniger gut? Beschreiben ohne zu bewerten)
- Nach Pausen pünktlich da sein
- Mobiltelefone weglegen, wenn möglich auf leise stellen
- Schweigepflicht: Erzählungen über sich selbst oder andere „bleiben im Raum“, wenn etwas über andere erzählt wird, nicht die Klarnamen nennen
- Niemand soll gezwungen werden, etwas von sich preiszugeben
- Aktiv teilnehmen

Frage die Teilnehmenden, ob es noch es noch andere Regeln gibt, die für den Tag festgehalten werden sollen. Frage dann nach dem Einverständnis der Gruppe mit allen Regeln.

## 6. Regeln im Umgang mit Menschen mit Fluchterfahrung

5 Minuten

Genau wie wir Regeln für unseren Umgang untereinander haben, sollen auch in der Freiwilligenarbeit Regeln eingehalten werden, egal wie gut der Kontakt und wie stark das Vertrauen ist. Stelle diese Regeln kurz vor:

- Keine Bevormundungen, kein „Bemuttern“
- Keine Versprechungen machen
- Es muss immer ein Einverständnis eingeholt werden (hier sicherstellen, dass es wirklich ein Einverständnis ist und nicht nur aus Höflichkeit eingewilligt wurde, z. B. „Möchten Sie, dass ich Sie zum Amt begleite?“)

→ Wenn Freundschaften entstehen, darf es kein Hierarchiegefälle geben (das ist sehr schwer zu gestalten und sollte sehr gut durchdacht sein)

→ ...

Frage die Teilnehmenden im Anschluss, ob es noch andere Regeln

**Umgang mit Menschen mit Fluchterfahrung**

**Regeln**

- Keine Bevormundungen, kein „Bemuttern“
- Keine Versprechungen
- Einverständnis einholen („Möchten Sie, dass ich Sie zum Amt begleite?“)
- Wenn Freundschaften entstehen, darf es kein Hierarchiegefälle geben (das ist sehr schwer zu gestalten und sollte sehr gut durchdacht sein)
- ...

Traumassensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

## 7. Diversität als Einstellung gegenüber Menschen mit Fluchterfahrung

8 Minuten

Verdeutliche, dass das Verhalten von Menschen unterschiedliche Gründe haben kann. Dabei spielen individuelle, soziale und strukturelle Aspekte eine Rolle. Kultur ist nur ein (kleiner) Teil, der Einfluss auf das Verhalten und die Gefühle eines Menschen hat.

Sprich kurz an, dass Menschen mit traumabedingten Belastungen möglicherweise bestimmte Verhaltensweisen zeigen, z. B. Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit oder aggressives Verhalten, die ihren Ursprung in der Belastung haben. Ein besseres Verständnis für mögliche Ursachen dieses Verhaltens kann dabei helfen, geduldiger mit solchen Problemen umzugehen.

**Diversität**

**Blick auf den Menschen**

- Verhalten, Gefühle und Gedanken werden von individuellen, sozialen und strukturellen Aspekten beeinflusst
- Verhalten kann auch aufgrund psychischer Belastungen verändert sein (z. B. Konzentrationsprobleme in der Schule, aggressives Verhalten)
- Lebensgeschichte (vor der Flucht, während und nach der Flucht)

Traumassensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

## 8. Traumatische/Belastende Ereignisse

5 Minuten

Häufig haben Menschen mit Fluchterfahrung nicht nur ein, sondern mehrere Traumata/Belastungen erlebt. Traumatische Ereignisse werden in den Diagnosemanualen für psychische Störungen definiert als das Erleben von (tatsächlichem oder angedrohtem) Tod, ernsthafter Körperverletzung oder sexueller Gewalt. Dabei kann das Ereignis selbst erlebt werden oder eine Person kann direkt Zeug\*in davon sein, wie das Ereignis einem anderen Menschen passiert (American Psychiatric Association, 2013).

Erkläre, dass Belastungen/Traumatisierungen zu drei unterschiedlichen Zeitpunkten bei Menschen mit Fluchterfahrungen erlebt werden könnten.

- vor der Flucht
- während der Flucht
- nach der Flucht

Frage die Teilnehmenden, welche traumatischen Erlebnisse oder Belastungen sie bei Menschen mit Fluchterfahrung kennen und zu welcher der drei Arten sie diese zuordnen würden.

Damit du sicherstellst, dass noch alle konzentriert mit ihren Gedanken beim Training sind, bieten sich folgende Fragen an, bevor du mit dem nächsten Kapitel weitermachst.

- 
- Habt ihr noch Fragen?
  - Braucht ihr eine kurze Pause oder sollen wir weitermachen?
  - Gibt es etwas, das wir klären sollten, bevor wir mit dem nächsten Kapitel weitermachen?
- 

### Traumatische / Belastende Ereignisse

#### DEFINITION „TRAUMA“

Erleben oder Zeugschaft von (tatsächlichem oder angedrohten) Tod, ernsthafter Körperverletzung oder sexueller Gewalt.

Belastungen / Traumatisierungen können bei Menschen mit Fluchterfahrung zu drei unterschiedlichen Zeitpunkten erlebt werden:

- Vor der Flucht im Heimatland
- Während der Flucht
- Nach der Flucht

Traumatasensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.



© Marcel Jahn

# Kapitel 1

## Hinweise auf traumabedingte Belastungen bei Erwachsenen



Präsentation  
Rollenbeispiel



40 Minuten



Tafel/Flipchart, Stift, Kärtchen  
Material C „Fallbeispiele“, Material D „Hinweise“



Am Ende des Kapitels sollten Teilnehmende:  
→ sensibilisiert sein für Hinweise auf traumabedingte Belastungen bei Erwachsenen mit Fluchterfahrung

→ Hinweise von traumabedingten Belastungen auf der mentalen, körperlichen und Verhaltensebene kennen

### 1. Einleitung

2 Minuten

In diesem Kapitel behandelst du Hinweise auf traumabedingte Belastungen bei Erwachsenen mit Fluchterfahrung (Merke dir, dass sich bei Jugendlichen ab 13 Jahren traumabedingte Belastungen ähnlich wie bei Erwachsenen äußern. Daher sind Jugendliche ab 13 Jahren in diesem Kapitel mit eingeschlossen).

In diesem Kapitel soll es nicht darum gehen, explizite Krankheitsbilder erkennen und diagnostizieren zu können.

- Es gibt viele Arten von traumabedingten Belastungen (sog. Traumafolgestörungen) mit unterschiedlichen Anzeichen. Die häufigsten sind Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS), Depressionen und Angststörungen.
- Insgesamt zeigen Ergebnisse von Befragungen von Menschen mit Konflikt- und/oder Fluchterfahrungen aus 40 Ländern, dass ca. 30 % an PTBS sowie ebenfalls ca. 30 % an Depressionen leiden (Steel et al., 2009), d. h., dass ca. jede dritte Person mit Fluchterfahrung eine Traumafolgestörung entwickelt. Im Vergleich dazu: In der Gesamtbevölkerung sind es zwischen 1 % und 12 % (Close et al., 2016)

#### Was euch erwartet?



- Informationen über traumabedingte Belastungen bei Erwachsenen
- Häufigkeit von Traumafolgestörungen bei Erwachsenen
- Mögliche Hinweise auf traumabedingte Belastungen bei Erwachsenen
- Fallbeispiel

TraumamasSEL arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

#### Häufigkeit von Traumafolgestörungen

- Traumabedingte Belastungen können vor, während und nach der Flucht auftreten
- Menschen mit Konflikt- / Fluchterfahrung:
  - Posttraumatische Belastungsstörung: 30,6 % (Steel et al., 2009)
  - Depression: 30,8 % (Steel et al., 2009)
- Vgl. Gesamtbevölkerung: 1 – 12 % (Close et al. 2016)
- **Fast jede dritte Person mit Fluchterfahrung leidet unter einer psychischen Traumafolgestörung!**

TraumamasSEL arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

### 2. Hintergrundwissen zu traumabedingten Belastungen

3 Minuten

Stelle folgendes dar:

- Wie wir bereits wissen, sind Menschen mit Fluchterfahrung zu unterschiedlichen Zeitpunkten hohen Belastungen und traumatischen Ereignissen ausgesetzt
- Dies bedeutet nicht, dass jeder Mensch, der traumatische Ereignisse erlebt hat, eine Traumafolgestörung entwickelt
- Jedoch ist es eine völlig natürliche Reaktion, nach einem traumatischen Ereignis (also einem unnatürlichen Ereignis) bestimmte traumabedingte Belastungen und Verhaltensweisen zu entwickeln

Bitte erkläre den Teilnehmenden bei Bedarf die Begriffe „Posttraumatische Belastungsstörung“ und „Depression“.

## „POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG“ (PTBS)

Die PTBS ist eine verzögerte Reaktion auf ein traumatisches Ereignis (oder Reihe von Ereignissen). Charakteristische Merkmale sind das unwillkürliche wiederholte Erleben des Traumas in sich aufdrängenden Erinnerungen und Alpträumen mit überwältigenden Emotionen und körperlichen Empfindungen. Übermäßige Schreckhaftigkeit und Schlafstörungen sind ebenfalls typisch. Ferner finden sich Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen, Teilnahmslosigkeit der Umgebung gegenüber, Nervosität und Reizbarkeit, Freudlosigkeit sowie Vermeidung von Aktivitäten und Situationen, die Erinnerungen an das Trauma wachrufen könnten.

## „DEPRESSION“

Bei Depressionen leiden Betroffene unter gedrückter Stimmung und einer Verminderung von Antrieb und Aktivität. Die Fähigkeit Freude zu empfinden, das Interesse und die Konzentration sind häufig vermindert. Ausgeprägte Müdigkeit kann nach jeder kleinsten Anstrengung auftreten. Der Schlaf ist meist gestört und der Appetit vermindert. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind fast immer beeinträchtigt.

### 3. Fallbeispiel

25 Minuten

Mit dem Beispiel sollen die Teilnehmenden einen Einblick in den möglichen Alltag eines erwachsenen Menschen mit Fluchterfahrung, der traumatische Ereignisse erlebt hat, gewinnen. In dem Fallbeispiel werden verschiedene Hinweise auf Traumafolgestörungen dargestellt.

- Du benötigst Tafel/Flipchart, Stift, Kärtchen
- Teile Material C, Kärtchen und Stifte für die Teilnehmenden aus

Teile die gesamte Gruppe der Teilnehmenden in drei gleich große Kleingruppen auf. Das Fallbeispiel soll von den Teilnehmenden in den Kleingruppen gelesen und die 1. Aufgabenstellung im Anschluss bearbeitet werden.

Schreibe die drei Kategorien (mentale/gedankliche Ebene, körperliche Ebene, Verhaltensweisen) auf die Tafel oder auf den Flipchart. Sammle und ordne gemeinsam mit den Teilnehmenden die Ergebnisse den entsprechenden Kategorien zu.

Die 2. Aufgabe wird gemeinsam mit allen Teilnehmenden bearbeitet. Für die 2. Aufgabe sind 10 Minuten eingeplant, damit die Möglichkeit besteht, dass die Teilnehmenden in den Austausch über ihre persönlichen Erfahrungen und Arbeitsfelder treten können.

#### Aufgaben zu dem Fallbeispiel

1. Schreibe alle aufkommenden Hinweise, die mögliche Anzeichen für traumabedingte psychische Belastungen sein könnten, einzeln auf Kärtchen.
  - Klebt diese auf die Tafel zu den Kategorien mentale / gedankliche, körperliche und verhaltensbezogene Ebene.
2. Welche traumabedingten psychischen Belastungen kennst du außerdem im Umgang mit Menschen mit Fluchterfahrungen?
  - Ordne sie jeweils auch einer der drei Kategorien zu.

Traumazusatzbeispiel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

#### Kategorien der traumabedingten Belastungen bei Erwachsenen

MENTALE /  
GEDANKLICHE  
EBENE

KÖRPERLICHE  
EBENE

VERHALTENS-  
WEISEN

Traumazusatzbeispiel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

### 4. Liste mit Hinweisen auf traumabedingte Belastungen bei Erwachsenen

10 Minuten

Im Folgenden sollst du mögliche Hinweise für traumabedingte Belastungen (Material D) mit den von euch Erarbeiteten abgleichen.

- Teile die Liste mit Hinweisen für traumabedingte Belastungen (Material D) für die Teilnehmenden aus
- Nenne jeden Hinweis und gehe speziell auf die noch nicht Genannten ein

- Bereite dich vor, indem du die Hinweise in der Vorbereitung durchliest und im Training zu jedem etwas sagen kannst (z. B. in Form eines Beispiels oder erklären kannst, wie sich der Hinweis äußern kann)
- Weise die Teilnehmenden darauf hin, dass dies keine vollständige Liste von traumaspezifischen Belastungen darstellt. Ebenso können die genannten Belastungen auf eine Traumatisierung zurückzuführen sein, müssen es aber nicht zwangsläufig. Die Liste soll lediglich einen Anhaltspunkt geben, welche Belastungen Hinweise auf Traumatisierung sein können.

Damit du sicherstellst, dass noch alle konzentriert mit ihren Gedanken beim Training sind, bieten sich folgende Fragen an, bevor du mit dem nächsten Kapitel weitermachst.

- 
- Habt ihr noch Fragen?
  - Gibt es etwas, das wir klären sollten, bevor wir mit dem nächsten Kapitel weitermachen?
- 

**Pause 10 Minuten + Auflockerungsübung 5 Minuten**

## HINWEIS

*Die Liste von Hinweisen zu traumabedingten psychischen Belastungen sind Symptome aus dem Bereich der Posttraumatische Belastungsstörungen, Depression, Angststörungen, Somatisierungsstörungen, Dissoziativen Störungen (für mehr Details siehe Klassifikationssysteme ICD-10, DSM-5)*

### **Was bedeutet „Dissoziation“?**

*Dissoziationen sind komplexe psychische Phänomene. Sie zeichnen sich durch die Abspaltung von Gefühlen und Gedanken aus, z. B. neben sich stehen, Gefühl des Loslösens vom Selbst und/oder der Umgebung, Kontrollverlust über das Handeln, Bruchstückhaftes Erleben der Identität und von Erinnerungen (APA, 2000, Sonnenmoser, 2004). Harmlose dissoziative Alltagsphänomene, die wir alle kennen, sind z. B. Tagträume oder das gedankliche Abschweifen während eines Seminars.*



© Marcel Jahn

## Umgang mit traumabedingten Belastungen bei Erwachsenen



Präsentation  
Rollenspiel  
Diskussion



40 Minuten



Material E „Fallbeispiele“  
Material F „Übungen“  
Material G „Dos and Don'ts“



Am Ende des Kapitels sollten Teilnehmende:  
→ einen Überblick über verschiedene Möglichkeiten eines sensiblen und angemessenen Umgangs mit traumatisierten Menschen mit Fluchterfahrung haben

→ mehr Sicherheit im Umgang mit traumatisierten Menschen haben

### 1. Lernziele

3 Minuten

Nachdem im ersten Teil zum Thema Hinweise auf traumabedingte Belastungen bei Erwachsenen geschult wurde, sollst du hier darauf aufbauend den Freiwilligen verschiedene Möglichkeiten eines sensiblen und angemessenen Umgangs mit traumatisierten Menschen mit Fluchterfahrung näherbringen. Dies vermittelst du durch mögliche Übungen sowie „Dos and Don'ts“.

Du hast 3 unterschiedliche Möglichkeiten für die Auswahl einer Ausgangssituation für das Rollenspiel, die dann durch die Rollenspieler kreativ weiterentwickelt werden sollen:

1. Du fragst die Teilnehmenden, ob jemand ein Fallbeispiel hat, welches sie\*er in der Gruppe teilen möchte. In diesem Fall erklärt die\*der Teilnehmende die Situation und zwei andere Freiwillige spielen das Szenario.
2. Du beziehst dich auf das Fallbeispiel aus dem Kapitel 1 (*Hinweise auf traumabedingte Belastungen bei Erwachsenen*).
3. Du suchst dir eine der in Material E aufgeführten Ausgangssituationen aus oder denkst dir eine eigene aus und lässt sie nachspielen.

#### Was euch erwartet?



- Verschiedene Möglichkeiten eines sensiblen und angemessenen Umgangs mit traumatisierten Menschen mit Fluchterfahrung Umgang mit Menschen mit Fluchterfahrungen
- Mehr Sicherheit und Verständnis im Umgang mit traumatisierten Menschen
- Rollenspiel
- DOS and DON'TS

! Dies ist keine Anleitung zur psychologischen Intervention

Traumazensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

#### DURCHFÜHRUNG DES ROLLENSPIELS

- Entscheidet euch (gemeinsam) für eine der o.g. Möglichkeiten (1, 2 oder 3).
- Lade zwei bis drei Freiwillige ein, das Rollenspiel vor der Gruppe durchzuspielen. Die Aufgabe des Freiwilligen im Rollenspiel soll sein, auf das Verhalten des Menschen mit Fluchterfahrung einzugehen und somit einen Umgang mit der Situation zu finden (5 Minuten).
- Lade im Anschluss die Gruppe zu einer Feedbackrunde ein. Nutze dabei die Fragen auf der Folie (15 Minuten).
- Als Unterstützung sollst du während der Diskussion auf die unten aufgeführten Handlungsmöglichkeiten hinweisen (siehe *mögliche Übungen*).

### 2. Rollenspiel

22 Minuten

In diesem Teil der Anleitung spielst du mit den Teilnehmenden Handlungsmöglichkeiten durch, die in herausfordernden Situationen Anwendung finden können. Die Freiwilligen sollen erleben, dass es unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten gibt, diese situativ und individuell bedingt sind und auch sein dürfen.

Erinnere vor dem Rollenspiel noch einmal an die zu Beginn gemeinsam festgelegten Umgangsregeln. Diese gelten auch für die nun folgenden Rollenspiele (1 Minute).

## ÜBUNG Rollenspiel



→ 2 – 3 Freiwillige, die das Rollenspiel vor der Gruppe durchspielen (5 min)

→ Feedbackrunde, in der über das Rollenspiel diskutiert wird (10 min)

Wie habt ihr euch während des Rollenspiels gefühlt?

→ Welche Hinweise auf traumabedingte Belastungen konntet ihr bei der Person erkennen?

→ Was war gut an der Reaktion der\*des Freiwilligen?

→ Was hätte man evtl. anders machen können?

→ Wie hätte man evtl. noch reagieren können?

→ Wie hat sich die Person mit Fluchterfahrung mit der Reaktion der\*des Freiwilligen gefühlt?

→ Was hätte sie\*er sich gewünscht? Was hat gut getan, was nicht?

Traumatasensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

## MÖGLICHE ÜBUNGEN/TÄTIGKEITEN/AKTIVITÄTEN FÜR DEN UMGANG MIT TRAUMABEDINGTEN BELASTUNGEN BEI ERWACHSENEN:

Hier findest du eine Auflistung von konkreten Übungen, die du den Teilnehmenden während oder nach der Diskussion vorstellen sollst, wenn du sie als passend und hilfreich für das dargestellte Rollenspiel empfindest. Du kannst die Powerpoint-Folien mit den Teilnehmenden durchgehen und sie dazu einladen, die Übungen gemeinsam auszuprobieren. Es sind Handlungsmöglichkeiten, die auch für die Zielgruppe der Menschen mit Fluchterfahrung eingesetzt werden und helfen können, Stress und Unruhe zu vermindern, positive Erfahrungen zu generieren und Anspannung entgegenzuwirken (nach der Diskussion Material F als Handout austeilen).

### Bei Stress und Unruhe

WAS	ÜBUNG	WIE	AUSWIRKUNG
Atemübungen	Strohalm-Atmen	Mund spitzen und wie durch einen Strohhalm langsam ein- und ausatmen	Beruhigung und (innere) Stabilisierung
Bewegungsübung	Schulterwurf	Arme abwechselnd rechts und links mit Schwung von vorne über die Schulter nach hinten bewegen und sich vorstellen, alle Belastungen hinter sich zu werfen	Erinnerungen hinter sich lassen
Bewegungsübung	Hin- und herschwingen	Im festen Stand mit dem Körper leicht hin- und her oder nach vorne und hinten schwingen; überall möglich: an der Bushaltestelle, auf der Arbeit usw.	Stressreduktion, Realitätsverankerung (mit festem Stand, Boden unter den Füßen, im Hier und Jetzt sein)
Sportliche Tätigkeit	z. B. Joggen, Fußball, Yoga, Spazierengehen	selbsterklärend	Reduziert Stress, löst Anspannungen, lenkt ab

Traumatasensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

### Bei Stress und Unruhe

WAS	ÜBUNG	WIE	AUSWIRKUNG
Rollenverständnis klären	Gemeinsame Rahmenbedingungen festlegen	Klarheit über Rolle schaffen; gegenseitige Erwartungen besprechen	Person kann Entscheiden, wird gesehen und spielt wieder eine Rolle, erneutes Vertrauen setzen in die „Menschheit“
Selbstbild stärken*	Schöne Erlebnisse ermöglichen	Positive Erfahrungen erleben, etwas Besonderes machen, was sonst in der Unterkunft nicht passiert	Menschen erfahren, dass es trotz der negativen Erlebnisse möglich ist, wieder etwas Positives zu erleben
Teilhabe / Partizipation	Aufgaben übergeben, ermutigen, eigene Vorschläge einzubringen und die Initiative zu übernehmen	Person entscheiden lassen; ermutigen, sich im Alltagsgeschehen in der Unterkunft einzubringen	Nicht mehr ausgeliefert sein; mitentscheiden dürfen, „Ich bin wichtig, ich spiele eine Rolle!“
Bewegungsübungen	Hüpfen	Von einem Bein aufs andere	Stabilisierung und Gefühl von Freude

Traumatasensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

## WICHTIG

*\*Die Anwendung dieser Übung ist sehr von der Art der Freiwilligentätigkeit abhängig. Schöne Erlebnisse können nur ermöglicht werden, wenn dies in den Aufgabenbereich passt und Freiwillige überhaupt die Möglichkeit haben, auf Ausflüge o. Ä. zu gehen.*

### Bei Stress und Unruhe

WAS	ÜBUNG	WIE	AUSWIRKUNG
Achtsamkeitsübung**	Ins Hier & Jetzt holen	Beim gemeinsamen Zusammensein sich gegenseitig erzählen, was man sieht, hört, fühlt, riecht, schmeckt (genaue Beschreibung von Gegenständen), bewusst die unmittelbare Umgebung wahrnehmen,	Unterstützt, Gedanken zurück in die Gegenwart zu holen, beruhigt und gibt Sicherheit und lenkt von möglichen Stressoren ab
Sportliche Tätigkeit	z. B. Joggen, Fußball, Yoga, Spazierengehen	Selbsterklärend	Reduziert Stress, löst Anspannungen, lenkt ab
Bewegungsübungen	Sich schütteln	Arme und Beine schütteln, mit dem ganzen Körper wackeln; überall möglich	Löst Erstarrung und Anspannungen, macht handlungsfähig

Traumatasensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

## WICHTIG

*\*\*Auch diese Übung ist nur ein Vorschlag für Freiwillige, die eine solche gut in den Alltag ihrer freiwilligen Tätigkeit einbauen können und sich wohl und sicher damit fühlen, sie auszuprobieren. Wir möchten für einen sensiblen Umgang plädieren, da diese Aufgabe negative Erinnerungen oder Gefühle hervorrufen könnte.*

## 3. Eigene Erfahrung / Reflexion

10 Minuten

Lade die Teilnehmenden dazu ein, sich über ihre eigenen Erfahrungen im Rahmen ihrer Tätigkeit als Freiwillige auszutauschen und frage, welche der aufgeführten Handlungsmöglichkeiten möglicherweise bereits eingesetzt wurden (moderiertes Gespräch).

*Ihr habt nun Zeit, euch über eure eigenen Erfahrungen im Rahmen eurer Tätigkeit als Freiwillige auszutauschen.*

10 Minuten

Traumatasensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

## 4. Dos and Don'ts

5 Minuten

Du sollst den Freiwilligen anhand dieser Auflistung ein Verständnis dafür vermitteln, welchen Handlungen sie nachgehen können und welche im Umgang mit (traumatisierten) Menschen mit Fluchterfahrung eher unterlassen werden sollten.

Je nach zeitlicher Möglichkeit kannst du jene entweder alleinstehend oder mit Bezug auf die vorherige Übung ansprechen (im Anschluss dazu Material G als Handout austeilen). Präsentiere die beiden entsprechenden Folien:

## ● DOS

- Zuhören, Offenheit gegenüber Anliegen (wenn dazu in der Lage: Eigene Grenzen beachten)
- Wertschätzender und bewusster Umgang mit Gefühlen (der eigenen und der des Gegenübers), Gefühle „da sein lassen“ (nicht bewerten)
- Akzeptieren, wenn Person momentan keine Hilfe annehmen möchte, nur (wenn überhaupt) Rede-Angebot machen → Autonomie und Selbstbestimmung des Gegenübers respektieren
- Falls möglich, Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit geben
- Eher professionelle Hilfe dazuholen, anstatt „auszuprobieren, es selber zu machen“ / improvisieren
- Auf sich selbst als Freiwillige\*r achten: Selbstfürsorge und professionelle Distanz, Luftholen
- Verlässliche Basis sein (Transparenz, Ehrlichkeit, Pünktlichkeit)

Traumensensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

## ● DON'TS

- Nachbohren, Überfordern, unter Druck setzen: Betroffene brauchen Zeit, nicht in Bedrängnis bringen
- Laiendiagnose stellen („Du bist traumatisiert“)
- Menschen als Opfer betrachten / auf traumatische Erlebnisse reduzieren
- Ungefragt oder plötzlich berühren
- Generalisierungen und Beschreibungen wie „immer / alle / nie“

Traumensensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

Damit du sicherstellst, dass noch alle konzentriert mit ihren Gedanken beim Training sind, bieten sich folgende Fragen an, bevor du mit dem nächsten Kapitel weitermachst.

- Habt ihr noch Fragen?
- Braucht ihr eine kurze Pause oder sollen wir weitermachen?
- Gibt es etwas, das wir klären sollten, bevor wir mit dem nächsten Kapitel weitermachen?



## WEDELMETHODE

Zu diesem Zeitpunkt haben die Teilnehmenden bereits viel Wissen vermittelt bekommen. Nimm dir bitte fünf Minuten Zeit, um die Blitzlichtabfrage der Lernziele durchzuführen. So kannst du den Lernzuwachs abfragen, zur Reflexion anregen und alle mit einer Input-Pause aktivieren.

- Pro Folie gibt es eine Abfrage, die sich auf ein bestimmtes Lernziel bezieht.
- Die Methode ist genauer im Kapitel „Evaluation und Feedback“ erklärt.
- Lies die Lernziele langsam und klar vor und nimm dir dafür genügend Zeit.

### METHODE FÜR DIE ZWISCHENZIELE:

#### Wedeln mit geschlossenen Augen



Wenn du der **ersten Aussage** der Folie zustimmst, strecke deine **Arme nach OBEN** und rotiere deine Hände!



Wenn du der **zweiten Aussage** der Folie zustimmst, strecke deine **Arme nach VORNE** und rotiere deine Hände!



Wenn du der **dritten Aussage** der Folie zustimmst, strecke deine **Arme nach UNTEN** und rotiere deine Hände!

Traumensensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.



© Marcel Jahn



## Hinweise auf traumabedingte Belastungen bei Kindern



Präsentation  
Plenum



35 Minuten



Flipchart, Stift



Am Ende des Kapitels sollten Teilnehmende:  
→ vertraut sein mit dem Begriff der Traumatisierung und möglichen traumabedingten Belastungen im Kindesalter

→ sensibilisiert sein für allgemeine Anzeichen von traumabedingten Belastungen

### 1. Traumatische Erlebnisse und traumabedingte Belastungen bei Kindern

5 Minuten

In diesem Kapitel sollst du die Besonderheiten und Einflussfaktoren von traumatischen Erlebnissen bei Kindern sowie mögliche traumabedingte Belastungen als deren langfristige Konsequenz thematisieren. Lege dabei einen Schwerpunkt auf allgemeine Anzeichen, die für derart belastende Erfahrungen im Lebenslauf eines Kindes sprechen könnten.

**Was euch erwartet?**

- Kennenlernen des Begriffs der Traumatisierung und mögliche traumabedingte Belastungen bei Kindern
  - \* Kinder: 4 – 12 Jahre
  - \* ab 13 Jahren gelten häufig Hinweise für Erwachsene
- Vertraut werden mit allgemeinen Anzeichen von traumabedingten Belastungen

Traumamaterial arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

Kläre die Teilnehmenden darüber auf, dass Gründe für potentielle traumatische Belastungen im Kindesalter grundsätzlich denen des Erwachsenenalters ähnlich sind. Allerdings sind im Kindesalter einige zusätzliche Aspekte von zentraler Bedeutung, auf die du im Folgenden eingehen sollst:

- Kinder sind auf verlässliche und vertrauensvolle Beziehungen angewiesen, um entscheidende Entwicklungsphasen erfolgreich durchlaufen zu können – Instabile Bindungen zu Bezugspersonen und ein mangelndes Sicherheitsgefühl im Kindesalter sind daher besonders problematisch.
- Vernachlässigung führt bei Kindern zu unerfüllten grundlegenden Bedürfnissen, da sie diese selbst noch nicht befriedigen können.
- Sexuelle Gewalt kann sich langfristig auf die mentale, emotionale und sexuelle Entwicklung von Kindern auswirken.

Erkläre den Freiwilligen nun, dass junge Menschen mit Fluchterfahrung einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, traumatische Erfahrungen zu machen. Gehe dazu auf die folgenden zwei Punkte ein:

- Belastungen vor der Flucht: Zwangsrekrutierung als Kindersoldat\*innen, Verlust oder Miterleben von Verletzung oder Tod unmittelbarer Bezugspersonen.
- Belastungen nach der Flucht: hohe Integrationsanforderungen; Diskriminierung; körperliche und psychische Gewalt durch Eltern; nicht kindgerechte, überfordernde Themen und Aufgaben (z. B. Übersetzung bei Arztbesuchen/ bei der Elternsprechstunde etc.).

**Traumatisierungen und Belastungen bei Kindern (4 – 12)**

- **Zusätzliche Belastungsquellen im Kindesalter:**
  - \* Instabile Bindung
  - \* Missbrauch
  - \* Vernachlässigung
- **Altersspezifische Traumata und Belastungen vor, während und nach der Flucht:**
  - \* Zwangsrekrutierung als Kindersoldat\*in
  - \* Verlust oder Miterleben von Verletzung / Tod unmittelbarer Bezugspersonen
  - \* Integrationsanforderungen
  - \* Elterliche Gewalt
  - \* Erwachsenenrolle

Traumamaterial arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

### 2. Hinweise auf traumatische Belastungen

1 Minute

Nachdem du einige traumatische Erfahrungen benannt hast, gehe nun auf mögliche Folgen bei Kindern ein:

- Zu den häufigsten Traumafolgestörungen bei Kindern mit Fluchterfahrung zählen die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), die Depression sowie verschiedene Angststörungen (z. B. Panikstörung, Phobie).
- Hinweise auf traumabedingte Belastungen bei Kindern mit Fluchterfahrung können sich unterschiedlich äußern und unterscheiden sich von denen der Erwachsenen, da Kinder traumatische Ereignisse anders einordnen und aufarbeiten.

Im Folgenden sollst du aufzeigen, welche Gedanken traumatisierte Kinder haben können, wie diese nach außen getragen werden und welches Verhalten sich beobachten lässt. Dabei soll klar werden, dass du nur einen Ausschnitt an Hinweisen zeigst, die sehr häufig vorkommen, diese aber nicht vollständig sind.

### 2.1 Gedankenwelt traumatisierter Kinder

2 Minuten

Gehe als erstes auf die Gedankenwelt der Kinder ein und zeige auf, was hier aufgrund der traumatischen Erfahrungen verändert ist:

- Mangelndes Selbstwertgefühl und Angst vor Misserfolgen.
- Schwierigkeiten in der Verhaltens- und Gefühlsregulation (z. B. Wutanfälle ohne erkennbaren Grund).
- Unsicherheiten hinsichtlich der Zuverlässigkeit von Mitmenschen (z. B. Schwierigkeiten, Vertrauen zu Lehrpersonen aufzubauen).
- Gedanken der Wertlosigkeit.
- Sich selbst die Schuld für geschehene Ereignisse zuschreiben.
- Gefühl, verfolgt zu werden und einer noch immer anhaltenden Bedrohung ausgesetzt zu sein.

**Gedankenwelt traumatisierter Kinder**

- Mangelndes Selbstwertgefühl & Angst vor Misserfolgen
- Schwierigkeiten in Verhaltens- und Gefühlsregulation
- Fehlendes Vertrauen in Zuverlässigkeit anderer Menschen
- Schuldzuschreibung an eigene Person
- Anhaltendes Gefühl der Bedrohung

Traumazensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

### 2.2 Was traumatisierte Kinder berichten

2 Minuten

Gehe anschließend auf körperliche Empfindungen ein, von denen traumatisierte Kinder berichten können:

- Schlafprobleme, wiederkehrende Alpträume
- Bauchschmerzen
- Erleben von Zuständen innerer Unruhe, die sie von einem erholsamen Schlaf abhalten und tagsüber nervös sein lassen.
- Herzrasen und Schweißausbrüche
- Gefühl, erstarrt zu sein, wenn sie sich unbewusst oder bewusst an das traumatische Erlebnis erinnern.

**Was traumatisierte Kinder berichten**

- Schlafprobleme
- Bauchschmerzen
- Herzrasen & Schweißausbrüche
- Gefühl, erstarrt zu sein

Traumazensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

### 2.3 Verhaltensweisen, die bei traumatisierten Kindern beobachtet werden können

5 Minuten

Erkläre den Teilnehmenden, dass sich bei traumatisierten Kindern nach innen und nach außen gerichtete Verhaltensweisen beobachten lassen. Da es ihnen in der Regel schwer fällt, über ihre Gefühle zu sprechen und das, was sie empfinden in Worte zu fassen, lassen sich Hinweise auf traumabedingte Belastungen eher aufgrund von Beobachtungen ausmachen:

- Traumatische Belastungen können sich in sozialem Rückzug, aber auch in aggressiven Durchbrüchen äußern.
- Großes Bedürfnis nach Nähe, viel Körperkontakt zu nahestehenden Bezugspersonen, begleitet von der großen Angst, dass diesen etwas zustoßen könnte.
- Es kann ihnen schwer fallen, fremde Menschen als Verbündete zu sehen.
- Übertriebene Wachsamkeit, gekennzeichnet durch einen unruhigen Blick – sie nehmen das geringste Geräusch oder die kleinste Bewegung wahr.
- Zustand ständiger Alarmbereitschaft führt zu einem schreckhaften und ängstlichen Verhalten, was zu einer Vermeidung des Schulbesuchs führen kann – Außenstehende könnten dies als unaufmerksam und schulfaul deuten.
- Bereits erlernte Fähigkeiten werden wieder verlernt (z. B. erneutes Einnäsen oder Sprachverlust).
- In Spielsituationen wird das Trauma immer wieder nachgespielt, ohne dass den Kindern dabei der Zusammenhang zu dem Trauma bewusst ist. Die Spielhandlung wird dabei immer wiederholt und der Inhalt des Spiels scheint nicht kindgerecht. Kinder treten dabei nicht in Interaktion, wirken lustlos und reagieren kaum auf Impulse von außen.

**Verhaltensweisen, die beobachtet werden können**

<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Sozialer Rückzug</li> <li>→ Aggressive Durchbrüche</li> <li>→ Nähebedürfnis &amp; Körperkontakt</li> <li>→ Angst um Bezugspersonen</li> <li>→ Schüchternheit gegenüber Fremden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Übertriebene Wachsamkeit</li> <li>→ Vermeiden des Schulbesuchs</li> <li>→ Verlernen bereits erlernter Fähigkeiten</li> <li>→ Traumatisches Spiel</li> </ul>
--	--

Traumazensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

### 3. Aufgaben für das Plenum

20 Minuten

Nachdem du die häufigsten Hinweise beschrieben hast, haben die Teilnehmenden nun Zeit, sich über ihre bereits gesammelten Erfahrungen auszutauschen. Hierfür reicht eine mündliche Diskussion im Plenum.

1. Welchen der genannten Hinweise seid ihr bei eurer Arbeit bereits begegnet?

Weise anschließend darauf hin, dass die Kinder auch in Bereichen außerhalb der Arbeit der Freiwilligen (z. B. Sportverein, Schule) viel Zeit verbringen - auch hier können die Freiwilligen hilfreiche Hinweise erhalten. Die Teilnehmenden sollen nun darüber nachdenken, aus welchen Bereichen sie welche Hinweise erhalten können. Nenne zur Veranschaulichung folgendes Beispiel: Trainer\*in aus dem Sportverein merkt an, dass nach sportlichen Misserfolgen auffällig häufig aggressives Verhalten in Form von Wutausbrüchen gezeigt wird.

2. Aus welchen anderen Bereichen könnt ihr weitere Hinweise zu möglichen traumabedingten Belastungen erhalten und welche sind das?

---

→ Bereite ein Flipchart vor und halte darauf die Beiträge aus dem Plenum fest.

→ Denkanstoß bei Ideenlosigkeit: Frage die Teilnehmenden, mit welchen anderen Institutionen sie zusammenarbeiten oder in engem Austausch stehen; nenne bei Bedarf Beispiele (z. B. Schule, Eltern, Pat\*innen, Hort, Kindergarten, andere Kinder, Freizeiteinrichtungen, Sportvereine, andere Freiwillige, externe Sprachkurse).

---

#### Aufgaben



1. Welchen der genannten Hinweise seid ihr bei eurer Arbeit bereits begegnet?
2. Aus welchen anderen Bereichen könnt ihr weitere Hinweise zu möglichen traumabedingten Belastungen erhalten und welche sind das?

Traumassessibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

Beende die Aufgabe, indem du abschließend erklärst, dass Hinweise aus allen Bereichen zu einem umfassenden Bild führen, da:

- Erscheinungen einer traumabedingten Belastung sehr vielschichtig sein können.
- Nicht alle Erscheinungen in der eigenen Arbeit beobachten lassen.

Erinnere die Teilnehmenden auch noch einmal daran, dass ein Gesamtüberblick zwar hilfreich ist, es jedoch nicht in ihrer Verantwortung liegt, dauerhaft mit allen Bereichen in Kontakt zu stehen, um sich diesen zu verschaffen.

Damit du sicherstellst, dass noch alle konzentriert mit ihren Gedanken beim Training sind, bieten sich folgende Fragen an, bevor du mit dem nächsten Kapitel weitermachst.

---

→ Habt ihr noch Fragen?

→ Gibt es etwas, das wir klären sollten, bevor wir mit dem nächsten Kapitel weitermachen?

---

**Pause 60 Minuten + Auflockerungsübung 5 Minuten**



©Thomas Lang

## Umgang mit traumabezogenen Belastungen bei Kindern und Jugendlichen



Präsentation  
Kleingruppe  
Plenum



50 Minuten



Material H „Fallbeispiele“, Anhang I „Anlaufstellen“,  
Stifte, Papier



Am Ende des Kapitels sollten Teilnehmende:  
→ allgemeine Empfehlungen für den Umgang  
mit Kindern mit Fluchterfahrung kennen

- konkrete Besonderheiten im Kinder- und  
Jugendalter unterscheiden können
- mögliche Anlaufstellen kennen

### 1. Einleitung

10 Minuten

Mache deutlich, dass dieses Kapitel sich damit befasst, wie man mit Kindern und Jugendlichen mit Fluchterfahrung umgehen kann. Hierbei ist zu beachten, dass es nicht Aufgabe der Freiwilligen ist, professionelle therapeutische Hilfe zu leisten. Stattdessen dient dieses Kapitel dazu, Techniken an die Hand zu geben, mit denen die Teilnehmenden das Umfeld von Kindern und Jugendlichen stärken können, und bei Bedarf mögliche Anlaufstellen für professionelle Unterstützung kennen.

#### Was euch erwartet?



- Brainstorming und Selbstreflexion
- Allgemeine Empfehlungen zum Umgang mit Kindern / Jugendlichen mit Fluchterfahrungen
- Altersspezifische Empfehlungen zum Umgang

Traumazensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

### 2. Praktische Übung Teil I: Kleingruppen-Arbeit

10 Minuten

Beginne mit einer Übung zu Situationen mit Kindern und Jugendlichen mit Fluchterfahrung

- Teile in Kleingruppen ein (ca. 3 - 4 Personen pro Gruppe) und verteile Material H.
- Kleingruppen sollen sich ca. 8 Minuten austauschen.
- Gruppen sollen kurz Antworten zu Fragen verschriftlichen.
- Übung wird nach theoretischem Input in großer Runde besprochen.

### ÜBUNG

#### Praktische Übung I



#### Brainstorming in Kleingruppen für das Fallbeispiel

1. Was ist für mich in meiner spezifischen Rolle als Freiwillige\*r in dieser Situation beobachtbar zugänglich?
2. Welche Probleme / Fragen stellen sich mir als Freiwillige\*r in dieser Situation?

Traumazensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

### 3. Theoretischer Input

28 Minuten

#### 3.1 Allgemeine Empfehlungen für den Umgang mit Kindern 15 Minuten

Aus Praxis und Forschung lassen sich allgemeine Empfehlungen für den Umgang mit traumatisierten Kindern ableiten. Dabei ist es wichtig, dass Teilnehmende zuerst die eigenen Erwartungen anpassen:

- Verstehen, dass Schmerz durch gebrochene Bindungen zu herausfordernden Verhaltensweisen (z. B. starke emotionale Reaktionen) führen kann.
- Verstehen, dass das Kind das Erlebte auf verschiedene Weisen wiederholt und verarbeitet, z. B. im Spiel, Zeichnen, häufiges Fragen stellen. Dies stellt eine gesunde Verarbeitung des Traumas dar.
- Verstehen, dass Familie und Eltern durch eigene Traumaerfahrungen in ihrer Fähigkeit, das Kind zu unterstützen, beeinträchtigt sein können. Hier besteht Gefahr der Vernachlässigung
- Verstehen, dass Kinder immer noch Kinder bleiben, d. h. sie brauchen Normalität! Fokus sollte nicht die ganze Zeit auf Problemen liegen, sondern wie diese verbessert werden können.

## Allgemeine Empfehlung für den Umgang mit Kindern

### ! Erwartungen anpassen

- Herausfordernde Verhaltensweisen > Geduld gefragt!
- Wiederholte Verarbeitung des Erlebten
- Beeinträchtigung der Eltern / Familie
- Kinder bleiben Kinder!

Traumensschieß arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

Erkläre die Dos and Don'ts zum Vermitteln von Gefühlen von Sicherheit, Kontrolle und Zuverlässigkeit:

### ● DOS

- Struktur im Alltag unterstützen, z. B. Mahlzeiten, Schule, Hausaufgaben, Spielzeiten.
- Entscheidungen erklären, z. B. was für den Tag geplant ist („eher einmal zu viel erklären, als zu wenig“).
- Ehrlich auf Fragen antworten, z. B. bei unsicherem Aufenthaltsstatus.
- Einbeziehung des Kindes in altersgerechte Entscheidungsfindung, z. B. was es anziehen will, was es essen will, Freizeitaktivitäten.

### ● DON'TS

- Unzuverlässiges Verhalten, z. B. Termine verpassen
- Falsche Versprechen über Zukunft, z. B. „keine Sorge, ganz bald habt ihr eine eigene Wohnung“
- Besser zugeben, wenn man keine Antworten hat
- Eher ablenken, um Gedanken umzulenken

## Allgemeine Empfehlungen für den Umgang mit Kindern

→ Gefühl von Sicherheit, Kontrolle & Zuverlässigkeit vermitteln:

### ● DOS

- Routinen beobachten und unterstützen
- Entscheidungen erklären
- Fragen ehrlich beantworten
- Kind altersgerechte Entscheidungen treffen lassen

### ● DON'TS

- Unzuverlässiges Verhalten
- Falsche Versprechen über die Zukunft
- Entscheidungen für das Kind treffen, ohne dieses zu informieren / diese zu erklären

Traumensschieß arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

Erläutere, dass aktives Zuhören ebenso wichtig ist. Es klingt leicht, muss jedoch ganz bewusst eingesetzt werden, da schnell Grenzen überschritten werden können. Informiere über Dos und Don'ts:

### ● DOS

- Kinder über traumatisches Erlebnis erzählen lassen, wenn sie das Gespräch suchen, solange es dem Kind gut geht. Ein schmaler Grat zwischen „dem Kind tut es gut“ und „das Kind verliert den Bezug zum Hier und Jetzt“. Daher in enger Absprache mit professionell betreuender Person.
- eigenen Schutzraum beachten und einhalten, z. B. ehrlich sagen, wenn es nicht der richtige Zeitpunkt/Ort ist, um darüber zu sprechen (z. B. du als Freiwillige\*r musst gleich los, es sind zu viele Leute im Raum)

### ● DON'TS:

- zu genau ins Detail gehen/nachhaken: Bei Gesprächsbedarf des Kindes sollte geeigneter Ort und Ansprechpartner\*in dafür gesucht werden. Nur geschulte Therapeut\*innen sollten intensiv mit dem Kind arbeiten!
- Bei Berührungen und Umarmungen besser auf Initiative des Kindes warten
- starke emotionale Reaktion auf Erzählung des Kindes. Wenn bei Freiwilligen das Gefühl aufkommt, durch die Erzählung der Kinder zu sehr belastet zu sein, dann sollte Hilfe hinzugezogen werden. Situation mit der Organisation/Einrichtung besprechen.

## Allgemeine Empfehlungen für den Umgang mit Kindern

→ Aktives Zuhören:

### ● DOS

- Kinder über traumatisches Erlebnis erzählen lassen (hier jedoch auch Vorsicht)
- Einfühlsame, aber ruhige Haltung
- Eigenen Schutzraum beachten und einhalten

### ● DON'TS

- Zu genau ins Detail gehen
- Gespräch selbst initiieren
- Selbstinitiierte Berührungen / Umarmungen / etc.
- Starke emotionale Reaktion auf Erzählung des Kindes

! Achtung! Freiwillige sind keine Therapeut\*innen!

Traumensschieß arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

Erkläre, dass Teilnehmende mit Situationen konfrontiert werden, in denen das Kind an das Trauma erinnert und die damalige Situation wieder erlebt wird (sog. Auslösesituationen). Erkläre, wie sie sich hier verhalten sollten:

### ● DOS

- potentielle Auslösesituationen vermeiden, z. B. überfüllte Räume, Menschenmengen, emotional aufgeheizte Situationen (z. B. im Spiel, Streitereien)
- bei akuter Dissoziation (d. h. Kind ist nicht mehr wirklich ansprechbar und wirkt abwesend): siehe Folie  
Aber: Dissoziationen können auftreten, müssen aber nicht; Kinder sollten nicht ständig mit größter Vorsicht behandelt werden, sie brauchen Normalität

### ● DON'TS:

- das Kind allein lassen
- genau nach dem Erlebten fragen und somit das Kind noch weiter belasten
- plötzliche Berührungen (da du nicht weißt, was das Kind erlebt hat bzw. gerade gedanklich vor Augen hat, kann eine Berührung auch das Gegenteil bewirken und den Zustand noch verschlimmern, z. B. wenn es ein Trauma erlebt hat, bei dem genau diese Berührung bedrohlich war)
- laute Stimme (Hier kann dasselbe Phänomen auftreten wie bei den Berührungen beschrieben. Es kann sein, dass eine laute und feste Stimme mit dem Trauma verbunden wird.)

## Allgemeine Empfehlungen für den Umgang mit Kindern

→ in Situationen, die das Wiedererleben des Traumas auslösen können:

### ● DOS

- Potentielle Auslösesituationen für das Wiedererleben möglichst vermeiden
- Bei akuter Dissoziation:
  - Kind / Jugendlichen aus Situation sanft wegführen
  - beim Namen ansprechen
  - einfache Fragen stellen
  - Bewegung initiieren (z. B. Hüpfen)
  - etwas zu trinken anbieten, ableiten

### ● DON'TS

- Bei Dissoziation alleinlassen
- Genau nach Erlebtem nachfragen
- Plötzliche Berührungen
- Laute Stimme

Traumensschieß arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.



© Marcel Jahn

Gehe abschließend auf die Haltung gegenüber den Eltern ein.

**DOS**

- Interessierte Haltung: Warum machen die Eltern das auf diese Art und Weise?
- Beobachten: Warum klappen bestimmte Sachen nicht?
  - z. B. kein geregelter Tagesablauf aufgrund von hoher Belastung der Eltern
  - z. B. kein Abendessen, weil Eltern wichtigen Termin haben

**DON'TS:**

- den Eltern Vorschriften machen, ihren Erziehungsstil kritisieren
- dem Kind vermitteln, dass die Eltern falsche Entscheidungen treffen

**DOS**

- mit Kindern positive Dinge planen und unternehmen (z. B. Spielplatz, Fußball spielen)
- bestärken beim Ausprobieren von neuen Dingen
- Stabilisierung des Umfeldes:
  - z. B. beim Begleiten des Kindes zur Kita/Schule immer gleichen Weg nehmen
  - z. B. immer zur gleichen Zeit bei Hausaufgaben helfen, Kind bestärken
- Reaktionen auf problematisches Verhalten des Kindes anpassen:
  - z. B. bei Wutanfällen des Kindes Toleranz zeigen und Ruhe bewahren  
aber: wenn Kinder schlagen oder andere Kinder stören/ ihnen Angst machen, klare Grenzen setzen und Kind aus der Situation herausnehmen

**DON'TS:**

- ständige Trennungen von wichtigen Bezugspersonen
- Medienberichte über die Geschehnisse

**Allgemeine Empfehlungen für den Umgang mit Kindern**

→ Haltung gegenüber den Eltern:

**DOS**

- Interessierte Haltung, Interesse zeigen
- Beobachten: Warum klappen bestimmte Sachen nicht?
  - > Angebote machen, die Familie bei Interesse wahrnehmen kann

**DON'TS**

- Vorschriften machen, Erziehungsstil kritisieren
- Kind vermitteln, dass Eltern falsche Entscheidungen treffen

Traumassensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

**Allgemeine Empfehlungen für den Umgang mit Kindern / Schulkindern**

→ Enge Bezugspersonen sind in dem Alter besonders wichtig! > geben das Gefühl von Sicherheit

**DOS**

- Ressourcen- / Interessenorientiertes Handeln
- Stabilisierung des Umfelds (z. B. Routinen)
- Reaktionen auf problematisches Verhalten des Kindes anpassen
- Beobachtung des Umfelds: Bei Hinweisen auf ernste Probleme, z.B.:
  - Eltern sind für (emotionale) Bedürfnisse nicht verfügbar
  - Verdacht auf Kindeswohlgefährdung
  - Unregelmäßige KiTa- / Schulbesuche
- immer Rücksprache halten!

**DON'TS**

- Ständige Trennungen von wichtigen Bezugspersonen im Alltag möglichst vermeiden
- Medienberichte über die Geschehnisse

Traumassensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

**3.2 Spezifische Empfehlungen für den Umgang**  
13 Minuten

Jetzt geht es um bestimmte Altersstufen und Besonderheiten im Umgang. Vermittle die Empfehlungen für den Umgang mit Kleinkindern/Schulkindern.

Erkläre den Teilnehmenden, dass es in ihrer Rolle als Freiwillige nicht ihre Aufgabe ist, alle Probleme des Kindes oder der Familie zu lösen. Teilnehmende können aber nach Möglichkeit das Umfeld des Kindes beobachten. Wenn ihnen dabei jedoch bestimmte Umstände besonders negativ auffallen, z. B.

- Eltern können Bedürfnisse nicht erfüllen
- Eltern sind emotional nicht verfügbar
- Kinder gehen nicht regelmäßig in KiTa/ Schule
- Verdacht auf Kindeswohlgefährdung (z. B. durch Andeutungen des Kindes, auffällige Verletzungen)
- Kinder werden auffallend häufig alleingelassen

... dann sollten die Teilnehmenden Folgendes tun:

1. Zunächst immer an Ehrenamtskoordinator\*in oder Sozialarbeiter\*in der Einrichtung oder Organisation wenden und Situation besprechen
2. bei Bedarf Kinder- oder Jugendnotdienst anrufen und Situation anonymisiert schildern, um professionellen Rat einzuholen
3. bei akutem Notfall (z. B. suizidaler Gefährdung) Feuerwehr / Notruf anrufen

Darüber hinaus gibt es verschiedene Anlaufstellen, die über Kinderschutz und Traumatisierung bei Kindern informieren und Beratung anbieten (Teile am Ende Material I aus).

Erkläre den Umgang mit Jugendlichen und erläutere die Dos and Don'ts:

**Empfehlungen für den Umgang mit Jugendlichen**

- **besonders wichtig für Jugendliche: Umfeld stärken (z. B. durch Routinen, Schule)!**
- **anerkennen, dass das Jugendalter eine besonders verletzte Phase ist**

<p><b>DOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Jugendliche aufklären, dass Drogen, Alkohol etc. keine gute Methode der Gefühlsverarbeitung ist</li> <li>→ Jugendlichen erklären, dass es bei gemeinsamen Terminen wichtig ist, erreichbar zu sein</li> <li>→ Jugendlichen helfen, einfache Projekte zu finden, die angemessen und wichtig sind (z. B. einkaufen gehen)</li> </ul>	<p><b>DON'TS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Berichterstattungen vom Ereignis in den Medien &gt; potentieller Auslöser</li> <li>→ Bei Projekten, die von Jugendlichen organisiert sind: kontrollieren, dass sie nicht das Gefühl bekommen, wie Erwachsene verantwortlich zu sein</li> </ul>
---	--

Traumassensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

## HINWEIS

Jugendliche sind in diesem Kapitel inbegriffen und gesondert aufgeführt, da sich dieses Kapitel mit dem Umgang nach einer Fluchterfahrung befasst und sich für die Gruppe der Jugendlichen Besonderheiten im Umgang ergeben, die von Erwachsenen oder Kindern zu unterscheiden sind.

## 4. Praktische Übung Teil II: Reflexion

10 Minuten

Abschließend sollst du die Kleingruppenarbeit mit den Teilnehmenden reflektieren. Dazu sollen die Teilnehmenden ihre Notizen hervorholen und die Fragen im Plenum besprechen. Hier ist es wichtig, dass du sicherstellst, dass die anfänglich aufgeschriebenen Unsicherheiten teilweise aufgelöst werden konnten und sich die Teilnehmenden sicherer fühlen. Gebe den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich über eigene Erfahrungen im Rahmen ihrer Tätigkeit als Freiwillige auszutauschen.

**ÜBUNG**

**Praktische Übung II – Reflexion**

**Fallbeispiel**

- Weiß ich jetzt, wie ich mit dieser Situation umgehen könnte?
- Fühle ich mich sicherer im Umgang mit geflüchteten Kindern und Jugendlichen?
- Weiß ich, welche Anlaufstellen ich bei Fragen und Problemen habe?

Traumassensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

Damit du sicherstellst, dass noch alle konzentriert mit ihren Gedanken beim Training sind, bieten sich folgende Fragen an, bevor du mit dem nächsten Kapitel weitermachst.

- Habt ihr noch Fragen?
- Braucht ihr eine kurze Pause oder sollen wir weitermachen?
- Gibt es etwas, das wir klären sollten, bevor wir mit dem nächsten Kapitel weitermachen?

## WEDELMETHODE

Die letzten beiden Abschnitte konzentrierten sich im Speziellen auf Kinder und Jugendliche. Das Abfragen der Lernziele erfolgt wieder mit Hilfe der Wedelmethode (siehe Kapitel „Evaluation und Feedback“). Erkläre die Methode bei Bedarf noch einmal und lies die Aussagen von den folgenden Folien langsam vor.

**METHODE FÜR DIE ZWISCHENZIELE:**  
**Wedeln mit geschlossenen Augen**

Wenn du der **ersten Aussage** der Folie zustimmst, strecke deine **Arme nach OBEN** und rotiere deine Hände!

Wenn du der **zweiten Aussage** der Folie zustimmst, strecke deine **Arme nach VORNE** und rotiere deine Hände!

Wenn du der **dritten Aussage** der Folie zustimmst, strecke deine **Arme nach UNTEN** und rotiere deine Hände!

Traumassensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

## Ressourcen & Stärken



Präsentation  
Selbsterfahrung  
Zuordnungsaufgabe



40 Minuten



Material J „Innere und äußere Ressourcen“; Material K „Ressourcen-Mindmap“; Material L „Druckvorlage“; Material M „Dos and Don'ts“; Material N „Lesestoff für Zuhause“; Stifte, Schere; Pinnwand oder Whiteboard mit Nadeln/Magneten



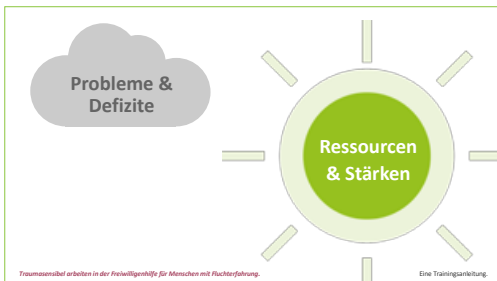
Am Ende des Kapitels sollten Teilnehmende:  
→ eine ressourcenorientierte Haltung entwickelt haben

→ Ressourcen bei Menschen mit Fluchterfahrung wahrnehmen können

### 1. Was sind Ressourcen?

5 Minuten

Um zu Ressourcen & Stärken überzuleiten, bietet es sich an, einen kleinen Rückblick zu geben. Sprich an, dass bisherige Kapitel sich den Belastungen gewidmet haben. Bisher hast du vermittelt, Hinweise auf traumabedingte Belastungen zu erkennen und wie man auf bestimmte herausfordernde Situationen reagieren kann. Diese Strategien und Verhaltensweisen waren meist auf das Problem oder auf das Defizit und seinen Umgang damit gerichtet.



Verdeutliche den Teilnehmenden das Ziel dieses Kapitels.

- Perspektivwechsel wagen
- Blick auf all die Ressourcen und Stärken, die die Zielgruppe mitbringt, anstatt nur auf ihre Probleme und Defizite

Was euch erwartet?

- Was sind **Ressourcen**?
- Selbsterfahrung
- Praxiskoffer mit DOS & DON'TS
- Lesestoff für Zuhause

Traumasensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

Präsentiere nun einleitend eine Definition von Ressourcen.

Verdeutliche, dass Ressourcen oder Kraftquellen so individuell sein können wie jede\*r von uns. Denn jede\*r zieht Kraft aus anderen Dingen – das können Freund\*innen und Familie sein, aber auch besondere Fähigkeiten, Interessen oder ein Sicherheit spendender Rückzugsort.

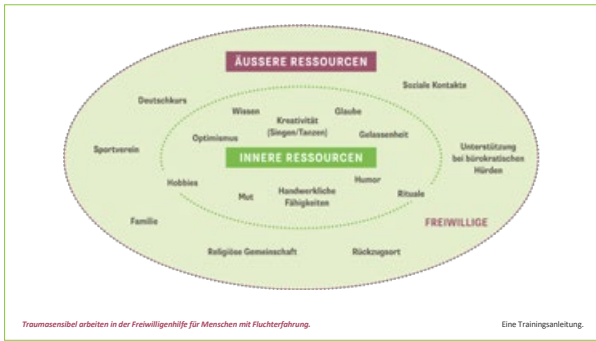
*„Ressourcen sind alle **Kraftquellen**, die zur Bewältigung alltäglicher Anforderungen und Lebensaufgaben von zentraler Bedeutung sind.“*

Traumasensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

Nun sollst du die Definition mit Beispielen füllen. Erkläre, dass Ressourcen in zwei Bereiche unterteilt werden und nenne ein paar Beispiele aus der Folie (Grafik, Material J, erst am Schluss des Kapitels austeilten):

1. Innere Ressourcen: beziehen sich auf Eigenschaften, z. B. Humor, Optimismus und Gelassenheit.
  - betone, dass diese oftmals durch Fluchterlebnisse und die daraus entstandenen Belastungen verdeckt sind (z. B. manchen Menschen, die zuvor optimistisch waren, fällt es plötzlich schwer, zuversichtlich zu sein)
2. Äußere Ressourcen: stehen den Menschen extern zur Verfügung, z. B. Unterstützung bei bürokratischen Aufgaben und bei der Suche eines Deutschkurses
  - betone, dass diese oftmals verloren gegangen sind (z. B. Verlust von Haus, Arbeit, soziale Kontakte)
  - betone, dass insbesondere freiwilliges Engagement eine wichtige (soziale) und damit eine äußere Ressource darstellt.





Ergänzt die Mindmap um weitere Ressourcen, die euch dazu einfallen!

Denkt an eine Krise in eurem Leben, die ihr bewältigt habt.

- Was hat euch damals geholfen, diese schwierige Phase hinter euch zu lassen?
- Was hat es euch ermöglicht, die Krise zu bewältigen?

**5 Minuten**

Traumensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

## 2. Selbsterfahrung

15 Minuten

Jetzt geht es darum, dass die Teilnehmenden ein besseres Verständnis von Ressourcen entwickeln und einen persönlichen Bezug dazu finden.

- Teile die Ressourcen-Mindmap (Material K) aus
- 5 Minuten Zeit, um sie mit persönlichen Ressourcen auszufüllen
- Erwähne, dass dies nur für die Teilnehmenden ist und nicht öffentlich besprochen wird.
- Motiviere die Teilnehmenden, Ressourcen aus möglichst verschiedenen Bereichen zu finden: aus früheren Zeiten, vermeintlich belanglose Aktivitäten, kleine alltägliche Freuden

Auf Nachfrage kannst du die einzelnen Aspekte noch genauer erklären:

- das habe ich (materieller Besitz und soziale Beziehungen)
- das mache ich (Beruf, Ehrenamt, Hobbys etc.)
- darauf bin ich stolz (Erfolgsereignisse, positive Erfahrungen in der Vergangenheit)
- das will ich (Wünsche, Träume und Ziele)
- das bin ich (Identität)
- das kann ich gut (z. B. Konflikt lösen, Rücksichtnahme, Stärken in Freundschaften, Sport, Talente)

Fülle die Ressourcen-Mindmap aus!

**5 Minuten**

Traumensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

Eine Trainingsanleitung.

Bitte die Teilnehmenden, die Übung auf der nachfolgenden Folie zu machen. „Wer oder was hat euch damals geholfen, diese Phase hinter sich zu lassen?“

Werte die Übung kurz mit den Teilnehmenden aus. Du kannst dazu folgende Fragen verwenden:

- Fiel es euch leicht, verschiedene Ressourcen zu finden?
- In welchen Bereichen fiel es euch am einfachsten, Ressourcen zu finden?
- Sind euch durch die Erweiterung weitere Ressourcen und Stärken eingefallen?

Erkläre anschließend, dass:

- man aus Krisenbewältigung neue Kräfte und Fähigkeiten gewinnen kann
- das Durchleben einer Krise neue Ressourcen ersichtlich werden lässt
- dies insbesondere im Umgang mit der Zielgruppe relevant ist, die Krisen gemeistert hat

Im Folgenden erklärst du, welche Ressourcen bei Menschen mit Fluchterfahrung besonders relevant sein können, denn auch Menschen mit Fluchterfahrung haben Ressourcen, die ihnen bei Krisen geholfen haben.

Die folgenden Punkte sind beispielhaft und sollen den Blick für vorhandene Ressourcen schärfen:

### ÜBERLEBEN DER BELASTENDEN SITUATION

- bereits das Überleben ist ein Erfolg

### MIGRATION

- bedeutet Verlust, z. B. von vertrauten Rollen, sozialem Status, sozialen Kontakten
- bedeutet aber auch Gewinn, z. B. Sicherheit für das eigene Leben, neue Bewältigungsressourcen

### BEWÄLTIGUNGSRESSOURCEN

- sich von schwierigen Lebensumständen nicht unterkriegen lassen
- Zielgruppe hat bereits einige Krisen erfolgreich gemeistert

### RELIGION

- kulturelle Ressource (Traditionen, kulturelles Wissen)
- soziale Ressource (z. B. Eingebundenheit in einer religiösen Gemeinschaft)

## OPTIMISMUS & LÖSUNGSORIENTIERUNG

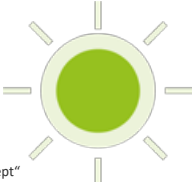
- Personen, die optimistisch sind und Situation akzeptieren, aber aktiv nach Lösungen suchen, überwinden schneller Krisen
- viele Menschen mit Fluchterfahrung haben ihren Optimismus verloren (→ Rückgewinnung kann starke Ressource sein)

## KEIN KOCHREZEPT

- nicht verallgemeinern, denn zwischen Individuen gibt es große Unterschiede
- sensibler Umgang notwendig

### Wichtige Ressourcen bei Menschen mit Fluchterfahrung

- Überleben der belastenden Situation
- Migration – Gewinn von Sicherheit
- Bewältigungsressourcen (schon viele Krisen wurden gemeistert)
- Religion – eine kulturelle & soziale Stütze
- Optimismus – wieder nach vorne blicken können
- Lösungsorientierung – praktische Auswege aus Krise finden
- Wichtig: Ressourcen sind immer individuell, es gibt kein „Kochrezept“



Traumassistenten arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

## 3. Praxiskoffer mit Dos and Don'ts

20 Minuten

In diesem Abschnitt geht es um ressourcenorientiertes Arbeiten. Die Teilnehmenden sollen nun Verhaltensweisen erarbeiten, die sich für ihre Arbeit als Freiwillige empfehlen oder von denen abzuraten ist. Kurz gesagt: Dos and Don'ts (6 Minuten).

- Zerschneide die Kopiervorlage im Material L und teile die Zettel gemischt aus. Erwähne, dass die Teilnehmenden abschließend ein Handout (Material M) zu dieser Übung bekommen.
- jede\*r Teilnehmende liest einen Zettel laut vor und entscheidet, ob es sich dabei um ein Do oder ein Don't handelt. Zusätzlich kann jede\*r Teilnehmende Erfahrungen aus ihrer oder seiner Freiwilligenarbeit einbringen oder erklären, was es in ihrem oder seinem Arbeitskontext konkret bedeuten könnte.
- Bringe auch die untenstehenden Erläuterungen zu den einzelnen Dos and Don'ts mit ein.
- Für den guten Überblick, ordne die Zettel nach Dos & Don'ts an einer Pinnwand/einem Flipchart.
- Erwähne, dass dies Vorschläge und keine Vorgaben sind.

Lies deinen Zettel laut vor.  
Handelt es sich um ein DO oder ein DON'T?  
Was bedeutet das für deine Arbeit?  
Kannst du auf Erfahrungen zurückgreifen,  
die du mit der Gruppe teilen möchtest?

🕒 15 Minuten

Traumassistenten arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

Nachfolgend findest du die Erläuterungen zu den Dos and Don'ts:

### ● DOS

- sich an dem orientieren, was Person kann und mitbringt (Alle Maßnahmen müssen auf die Person und ihre Bedürfnisse zugeschnitten sein.)
- Scheinwerfer auf Ressourcen (Es ist wichtig, den Fokus auf die Stärken zu legen und nicht das Leid in den Vordergrund zu stellen. Dadurch würdigst du den Menschen in seiner Gesamtheit.)
- verdeckte Ressourcen aufzeigen UND aktiv werden (Nachdem Ressourcen aufgespürt sind, versucht diese zu beleben, z. B. Leidenschaft für Fußball, sucht nach einem Verein.)
- Hoffnung vermitteln (Manchmal können Hoffnung spendende Worte Balsam für die Seele sein. Beispiel: Auch wenn es jetzt gerade schwierig ist, kann es besser werden.)
- Zielgruppe mit Neugier, Interesse und Offenheit begegnen (Gehe möglichst neutral, unvoreingenommen und mit aufgeschlossener Haltung in ein Gespräch. Respektiere gleichzeitig, dass nicht jede\*r alle Erfahrungen teilen möchte.)
- kleine Schritte (Manchmal genügt ein offenes Ohr. Nicht alle Probleme können sofort gelöst werden! Beispiel: Vielleicht findet man keinen Garten, aber kann zwei Blumentöpfe bepflanzen.)
- Probleme anerkennen (Es ist nicht hilfreich, Probleme unter den Tisch zu kehren, denn sie sind da.)
- Vorsicht bei Ressourcenauswahl (Es sollte immer individuell geschaut werden, auf welche Ressourcen eingegangen werden kann und welche lieber nicht angesprochen werden. Beispiel: Ein Bildungsabschluss kann ein wunder Punkt sein, wenn er in Deutschland nicht anerkannt wird.)
- ressourcenaktivierende Sprache (Achte bei der Wortwahl auf positive Formulierungen. Versuche gleichzeitig Beschönigungen zu vermeiden.)

### ● DON'TS:

- Realitätsbezug verlieren (Es hilft niemandem, alles schön zu reden. Bleib realistisch!)
- Ressourcen in den Mund legen oder einreden (Vergewissere dich, dass du den Fokus nicht auf die Ressourcen legst, die DIR wichtig sind. Sie müssen für die betreffende Person wichtig sein!)
- falsche Versprechungen geben (Wenn sie ungewiss sind oder nicht eingehalten werden können, verursachen sie langfristige Enttäuschung und Schmerz)
- direkt nach Ressourcen fragen (Ressourcen können verdeckt oder verloren sein und sind deswegen nicht leicht abrufbar. Direktes Fragen kann Überforderung auslösen.)



## HINWEIS

Bei der vorangegangenen Übung, der Ressourcen-Mindmap, wurden die Teilnehmenden direkt nach ihren Ressourcen gefragt. Das klingt nun erst einmal verwirrend. Die Methode sollte allerdings viel mehr dem Einstieg in das Thema dienen und in dieser Form nicht von den Freiwilligen in der Arbeit mit der Zielgruppe angewandt werden.

Beende das Kapitel „Ressourcen & Stärken“ und fasse zusammen:

- Wir haben einen Perspektivwechsel gewagt und Defizite in den Schatten gestellt.
- Wir wissen nun, was Ressourcen sind.
- Wir haben den Blick darauf gerichtet, welche Ressourcen die Zielgruppe mitbringen könnte und welche Ressourcen besonders relevant sind.
- Wir wissen, worauf wir bei ressourcenorientierter Arbeit achten sollten und an welchen Stellen Vorsicht geboten ist.

Schließe mit der Fazit-Folie und denke daran, Material J, M, N auszuteilen

**Letztendlich ist es die Kunst, die Defizite sowie die Ressourcen im Blick zu haben.**

> Es gilt Beschwerliches anzunehmen und auszuhalten, aber gleichzeitig Grenzen zu ziehen und den Blick nach vorne zu richten.

Traumensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

Damit du sicherstellst, dass noch alle konzentriert mit ihren Gedanken beim Training sind, bieten sich folgende Fragen an, bevor du mit dem nächsten Kapitel weitermachst.

- Habt ihr noch Fragen?
- Gibt es etwas, das wir klären sollten, bevor wir mit dem nächsten Kapitel weitermachen?

**Pause 10 Minuten + Auflockerungsübung 5 Minuten**



© Marcek Jahn

## Weiterführende Angebote



Präsentation



10 Minuten



keine



Am Ende des Kapitels sollten Teilnehmende:  
→ einen Einblick in Aufenthaltstitel haben

→ einen Überblick darüber haben, welche Möglichkeiten der Weitervermittlung es gibt

Die Weitervermittlung von Menschen mit Fluchterfahrungen ist oft schwierig. In diesem Kapitel sollst du in groben Zügen darstellen, in welchen Fällen eine Weitervermittlung sinnvoll ist und wohin vermittelt werden sollte.

**Was euch erwartet?**

- Kurzer Einblick in bestehende Aufenthaltstitel
- Überblick über Möglichkeiten der Weitervermittlung

Traumazensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

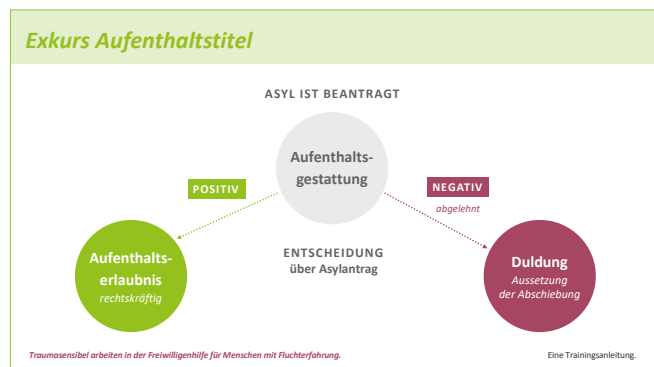
Erkläre kurz, welche Aufenthaltstitel es gibt. Aufenthaltstitel zu kennen ist wichtig, um die richtigen Angebote zur Weitervermittlung zu empfehlen.



### HINWEIS

*Die Unterteilung und Beschreibung der Aufenthaltstitel erfolgt hier nur grob. Es gibt weitere Unterteilungen bei Aufenthaltstiteln, die sich jedoch immer wieder ändern und die für die Weitervermittlung weniger relevant sind.*

- **AUFENTHALTSGESTATTUNG:** Wenn eine Person Asyl beantragt hat, bekommt sie eine Aufenthaltsgestattung. Dies gilt vom Zeitpunkt der Antragstellung bis zur endgültigen Entscheidung über den Antrag
- **AUFENTHALTSERLAUBNIS:** Antrag auf Asyl wurde positiv beschieden, d. h. es besteht eine rechtskräftige Entscheidung eines Gerichtes. (Erlaubnis kann unterschiedliche Benennungen haben, die hier nicht weiter ausgeführt werden)
- **DULDUNG:** Aussetzung der Abschiebung, d. h. Asylantrag wurde abgelehnt, jedoch kann die Abschiebung aus bestimmten Gründen (z. B. fehlender Pass, Erkrankung) nicht veranlasst werden.



Präsentiere die nachfolgende Unterteilung. Sie erklärt Weitervermittlungsangebote nach Art des Bedarfs.

- **RECHTLICHE ANGELEGENHEITEN:** werden sehr häufig in Anspruch genommen, wenn Asylverfahren noch nicht abgeschlossen sind oder wenn eine Duldung besteht. Die Einrichtungen auf der Folie sind meist in größeren Städten vertreten und können kontaktiert werden.
- **SOZIALE ANGELEGENHEITEN:** werden für Leistungsansprüche, Wohnen und Familie (Schule, Kindergarten, Freizeitaktivitäten) in Anspruch genommen und sind unabhängig vom Aufenthaltstitel relevant (siehe Folie für Institutionen, an die weitervermittelt werden kann).
- **GESUNDHEITLICHE VERSORGUNG:** Hier ist zu unterscheiden, ob es sich um einen Notfall oder um die Behandlung von nicht-akuten psychischen Erkrankungen handelt.
  - bei psychischen Notfällen kann direkt an die Einrichtungen auf der Folie vermittelt werden. Der Aufenthaltstitel spielt keine Rolle. Jeder Mensch kann diese Leistungen in Anspruch nehmen
  - bei der Behandlung von nicht-akuten psychischen Erkrankungen oder Problemen spielt der Aufenthaltstitel eine Rolle. Niedergelassene Psychotherapeut\*innen können lediglich Menschen behandeln, die eine Krankenkassenkarte haben (hier kann der Aufenthaltstitel jedoch unterschiedlich sein, je nach Bundesland). Die Baff (Bundesweite Arbeits-

gemeinschaft der psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer) kann Auskunft geben über psychosoziale Einrichtungen, in denen Menschen mit Fluchterfahrung unabhängig vom Aufenthaltstitel behandelt werden können ([www.baff-zentren.org](http://www.baff-zentren.org)).

→ **MENSCHEN OHNE PAPIERE:** Diese können an die Organisation „Ärzte der Welt“ oder an das Medibüro bzw. Medinetz weitergeleitet werden. Sie haben Büros in einigen Städten, sind jedoch telefonisch oder per Mail ortsunabhängig zu erreichen.

Damit du sicherstellst, dass noch alle konzentriert mit ihren Gedanken beim Training sind, bieten sich folgende Fragen an, bevor du mit dem nächsten Kapitel weitermachst.

- Habt ihr noch Fragen?
- Braucht ihr eine kurze Pause oder sollen wir weitermachen?
- Gibt es etwas, das wir klären sollten, bevor wir mit dem nächsten Kapitel weitermachen?



© Marcel Jahn

## Selbstfürsorge



Achtsamkeitsübung  
Präsentation  
Kleingruppe



40 Minuten



Material O „Achtsamkeitsübung“  
Material P „Fragebogen“



Am Ende des Kapitels sollten Teilnehmende:  
→ wissen, wie wichtig selbstfürsorgliches Verhalten im Kontext ihrer Arbeit ist.

→ Methoden kennen, um selbstfürsorgliches Verhalten im Alltag anwenden zu können.


### 1. Einstieg und Ziele für dieses Kapitel

1 Minute

Verdeutliche den Teilnehmenden, dass es in diesem Kapitel um sie gehen soll, genauer um ihr Wohlbefinden, welches man durch selbstfürsorgliches Verhalten erhöhen kann.

Erkläre den Teilnehmenden die Ziele des Kapitels.

#### Was euch erwartet?




**In diesem Kapitel erfahrt ihr mehr darüber:**

- Wie wichtig selbstfürsorgliches Verhalten im Zusammenhang mit eurer Freiwilligenarbeit ist.
- Welche selbstfürsorglichen Methoden ihr im Alltag anwenden könnt.

Traumassistenten arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

#### ÜBUNG Achtsamkeit



Traumassistenten arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

Verdeutliche den Teilnehmenden anschließend den Sinn der Übung, indem du erklärst, dass sich Körper und Geist durch diese und ähnliche Methoden zu entspannen lernen. Bei regelmäßiger Übung wird es möglich, ohne Anleitung spontan und zwischendurch in einen kurzen Zustand der Entspannung zu gelangen.

### 3. Was ist Selbstfürsorge

1 Minute

Erkläre den Teilnehmenden, was Selbstfürsorge beinhaltet. Nutze hierfür die Definition auf der Folie.


### 2. Durchführung einer Achtsamkeitsübung

7 Minuten

Lade die Teilnehmenden zu einer Achtsamkeitsübung ein, um ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst zu richten.

- Im Material O findest du zwei Achtsamkeitsübungen. Wähle die Übung aus, welche du dir besser vorstellen kannst anzuleiten.
- Lies den Teilnehmenden die Übung langsam Wort für Wort vor.
- Bei der Länge der Pausen kannst du dich auf dein Gefühl verlassen.
- Achte beim Vorlesen auf eine möglichst ruhige, entspannte Stimme und Atmosphäre.

#### Was ist Selbstfürsorge?



**Verhaltensweisen, die unser seelisches und körperliches Wohlbefinden steigern und uns dabei helfen, Belastungen und Stress auszugleichen.**

- Einerseits verwöhnende und genussvolle Verhaltensweisen
- Andererseits aber auch der Verzicht auf etwas, das uns eigentlich schadet (z. B. Arbeitszeit, bestimmte Nahrungs- oder Genussmittel)

Traumassistenten arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

## 4. Murmelrunde zu den Motiven der Teilnehmenden

6 Minuten

Verdeutliche, dass es wesentlich ist, sich die eigenen Motive für die Freiwilligenarbeit bewusst zu machen, da diese ein wichtiger Antrieb für die Arbeit sind und somit einen Einfluss auf unser Hilfeverständnis haben.

- Jeweils zwei nebeneinander Sitzende bilden Pärchen
- Pärchen haben 2 Minuten Zeit, die folgende Frage zu besprechen
- „WAS TREIBT MICH AN, HILFE ZU LEISTEN?“

**ÜBUNG**  
**Murmelrunde**

Besprecht bitte zu zweit die Frage:

→ Was treibt mich an, Hilfe zu leisten?

**2 Minuten**

Traumata sensibilisieren in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

Besprich die Motive der Freiwilligenarbeit, gehe hierfür die nächste Folie Punkt für Punkt durch. Hebe dabei hervor, dass

- dies nur eine Auswahl an Motiven darstellt, Motive individuell sind und es keine „schlechten“ Motive gibt.
- jedes Motiv sowohl notwendiger Antrieb als auch Risikofaktor sein kann, z. B. kann das Motiv „andere Menschen zu unterstützen“ geprägt sein von Empathie. Diese Fähigkeit ist wichtig für die Gesellschaft. Es bedarf Personen, die sich engagieren. Diese Ressource kann dann zu einem Risikofaktor werden, wenn man das Leid anderer durch persönlichen unermüdlichen Einsatz auszugleichen versucht.



## 5. Belastende Einflüsse

3 Minuten

Mache darauf aufmerksam, dass innere und äußere Anforderungen in der Freiwilligenarbeit es erschweren, den persönlichen Motiven und Vorstellungen gerecht zu werden.

Verdeutliche, dass es bei den belastenden Einflüssen nicht darum geht herauszufinden, wer „Schuld hat“, sondern achtsam auf das

Hier und Jetzt zu schauen, um etwas verändern zu können. Natürlich braucht Veränderung jedoch Zeit.

Erkläre, dass Belastungen, die das Wohlbefinden beeinflussen, aus vielen verschiedenen Quellen stammen können. Sie können beispielsweise durch persönliche Umstände oder das private Umfeld bedingt sein, oder sich aus den Rahmenbedingungen der Freiwilligenarbeit selbst oder den direkten Kontakt mit der Zielgruppe entwickeln. Präsentiere die folgende Folie und benenne jeweils die Beispiele für jeden dieser Bereiche.

**Belastende Einflüsse auf das Wohlbefinden**

Persönliche Umstände	Privates Umfeld	Freiwilligenarbeit	Direkter Kontakt mit der Zielgruppe
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Den persönlichen Ansprüchen nicht gerecht werden</li> <li>→ An eigene hilflose Lage erinnert werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Zeitmangel für Familie und Bekannte</li> <li>→ Probleme und Konflikte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Eingeschränkter Handlungsspielraum</li> <li>→ Mit unlösbaren Problemen konfrontiert zu sein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Kurzlebigkeit der Beziehung mit der Zielgruppe</li> <li>→ Intensive Erzählungen traumatischer Erlebnisse</li> </ul>

Traumata sensibilisieren in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

## 6. Folgen für das Wohlbefinden und die Freiwilligenarbeit

4 Minuten

Erkläre den Teilnehmenden nun, dass sich das Erleben der eben betrachteten belastenden Einflüsse negativ auf das Wohlbefinden auswirken kann. Nenne hierfür die Beispiele, die du auf der linken Hälfte der nächsten Folie findest.

Darüber hinaus können solche Belastungen auch Konsequenzen für die Arbeitsatmosphäre haben. Benenne zur Veranschaulichung die auf dem linken Teil der Folie dargestellten Beispiele.

Erwähne ergänzend zur Folie, dass sich zynische Einstellungen gegenüber der Sinnhaftigkeit der Arbeit häufig ganz konkret in Äußerungen wie „Das ist doch eh alles sinnlos, was wir hier machen“ oder „Das Angebot wird durch die Zielgruppe doch sowieso nicht angenommen“ zeigen.

Weise darauf hin, dass es im Falle eines Leidensdrucks empfehlenswert sein kann, professionelle Hilfe aufzusuchen.

**Folgen und Auswirkungen**

Folgen für das Wohlbefinden	Auswirkung auf Zielgruppe & Team
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Gefühle der Hilflosigkeit, Wut, Schuldgefühle</li> <li>→ Zustand andauernder Erschöpfung / Freudlosigkeit</li> <li>→ Sozialer Rückzug</li> <li>→ Schlafstörungen / häufig krank sein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Sinkende Bereitschaft zum Beziehungsaufbau mit der Zielgruppe &amp; Team</li> <li>→ Plötzliches Ausfallen bedeutet einen Verlust für die Organisation &amp; Team</li> <li>→ Zynische Einstellungen gegenüber der Sinnhaftigkeit der Arbeit</li> <li>→ Neue Leute bleiben fern, da sie nicht sehen, dass die Tätigkeit Freude macht</li> </ul>

Traumata sensibilisieren in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

## 7. Umgang mit Belastungen: Dos and Dont's

5 Minuten

Erkläre, dass es natürlich viele verschiedene Möglichkeiten gibt, mit belastenden Einflüssen umzugehen und du im Folgenden Beispiele für Verhaltensweisen mit ihnen besprechen möchtest, die nützlich oder schädlich für das eigene Wohlbefinden sein können.

Erkläre die Don'ts:

**● DON'TS**

- **Drogen- und Alkoholkonsum** zur Stressbewältigung, Entspannung oder um zu vergessen
- **Hinwegsehen** über eigene Überbelastung, **Nichtbeachten möglicher Warnsignale**
- **Krank** zur Arbeit gehen
- Überengagement und Sozialarbeit in der Freizeit, **niemals Feierabend** machen
- **Unrealistische Erwartungen** an Zielgruppe, Team und die Arbeit
- **Verantwortung übernehmen** für das Schicksal anderer Personen

Traumassistenten arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

Erkläre weiter, dass

- es manchmal wichtig sein kann „Nein“ zu sagen. Das eröffnet dem Gegenüber ebenfalls die Möglichkeit, Vorschläge abzulehnen.
- man sich ersetzbar machen sollte, indem man z. B. im Team die Tätigkeitsfelder wechselt, damit alle einen Einblick in die Aufgaben haben.
- deutliche und wertschätzende Kommunikation der eigenen Tätigkeitsfelder elementar ist, z. B.: „Ich erkenne, dass Sie in einer Notsituation sind und stehe auf Ihrer Seite. Allerdings überschreitet Ihr Anliegen meine Möglichkeiten.“
- es hilfreich sein kann, Verschnaufpausen einzuplanen, z. B. Mittagspause ggf. im Park verbringen und gemeinsam mit dem Team ein Abendessen planen.
- eigene Erfolge zu sehen und zu feiern das Wohlbefinden steigern kann.
- für eigene Ausgleichs wie Hobbys oder Aktivitäten gesorgt werden sollte. Am besten trägt man sich in den Kalender ein, wann man sich dafür Zeit nimmt.
- Supervision und kollegiale Beratung Möglichkeiten sind, in einem geschützten Raum Themen zu besprechen. Dies geschieht entweder mithilfe einer externen Person (Supervision) oder Personen ähnlicher Berufsfelder unterstützen sich durch das Einbringen ihrer Erfahrungen (Kollegiale Beratung).

**● DOS**

- An bestimmten Stellen „Nein“ sagen
- **Sich ersetzbar machen**
- Deutliche und wertschätzende **Kommunikation** der eigenen Tätigkeitsfelder
- **Verschnaufpausen** einplanen
- **Erfolge** sehen
- Einen **Ausgleich** schaffen
- **Supervision & Kollegiale Beratung** nutzen





Traumassistenten arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

## 8. Praktische Tipps

3 Minuten

Erkläre, dass du nun mit ein paar sehr praktischen und leicht umsetzbaren Tipps abschließen möchtest. Diese sind eine Einladung, sogleich mit selbstfürsorglichem Verhalten im Alltag anzufangen. Denn nur wenn es den Helfenden selbst gut geht, tut auch das Helfen gut. Schlage die folgenden Ideen vor und erkläre ergänzend:

- Achtsamkeitsübung im Alltag anwenden: Komfortable Anleitungen für weitere Übungen finden sich zum Beispiel bei Youtube.
- Balance finden zwischen Nähe und Distanz, z. B. indem man in einem Gespräch auf dem Stuhl zurück rutscht oder einen Schritt zurückgeht in einer Situation, die emotional zu nahe geht.
- Feierabend-Ritual etablieren, z. B. den Heimweg nutzen. Auf diesem Weg dürfen die Gedanken noch um die Arbeit kreisen. Mit dem Aufschließen der Tür wird der Arbeitstag abgeschlossen und man tritt ein in den Feierabend.
- Symbol verwenden für den Anfang und das Ende der Freiwilligenarbeit, z. B. ein Tuch, eine Uhr, ein Kleidungsstück für die Arbeitsdauer anlegen. Das Ablegen des Symbols bedeutet dann den Beginn des Feierabends.

-  **Achtsamkeitsübung**
-  **Balance zwischen Nähe und Distanz**
-  **Feierabend-Ritual**
-  **Symbol für Anfang & Ende der Freiwilligenarbeit**

Traumassistenten arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung. Eine Trainingsanleitung.

## 9. Zum Abschluss: Erfahrungsaustausch

10 Minuten

Fordere die Teilnehmenden zum Ende noch einmal auf, in Kleingruppen ihre bisherigen Erfahrungen mit selbstfürsorglichen Verhaltensweisen auszutauschen. Gib ihnen dafür 7 Minuten Zeit, sich gegenseitig davon zu berichten, ob ihnen bereits unangenehme Situationen in ihrer Freiwilligenarbeit begegnet sind und wie sie damit umgegangen sind. Frage auch, ob sie noch weitere Strategien kennen damit umzugehen.

Anschließend darf jede Person in der großen Gruppe reihum einen konkreten Wenn-Dann-Satz formulieren, wie ein zukünftiges Verhalten aussehen könnte. Beispielsweise: „Wenn mir das nächste Mal ein Gespräch zu nahe geht, weiche ich einen Schritt zurück.“



Damit du sicherstellst, dass noch alle konzentriert mit ihren Gedanken beim Training sind, bieten sich folgende Frage.

→ Habt ihr noch Fragen?



## WEDELMETHODE

Nun folgt die letzte Lernzielabfrage durch die Wedelmethode (siehe Kapitel „Evaluation & Feedback“). Nimm dir ausreichend Zeit und erkläre gegebenenfalls die Methode erneut.

Wir sind somit fast am Ende des Trainings angelangt. Bitte teile den Teilnehmenden Fragebogen (Material P) aus und bitte sie diesen auszufüllen (s. Kapitel „Evaluation & Feedback“).



## HINWEIS

Vergiss bitte nicht, dich bei den Teilnehmenden zu verabschieden und dich für ihre Teilnahme zu bedanken.

*Das Training ist geschafft ...*

*Herzlichen Dank für eure  
Teilnahme und Engagement!*

Traumensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.

Eine Trainingsanleitung.

Wir bedanken uns bei dir für die Durchführung des Trainings und die Nutzung unserer Trainingsanleitung.



© Thomas Lang

# Evaluation & Feedback



Wedelmethode  
Fragebogen



30 Minuten



Material P „Fragebogen“  
Stifte



Am Ende des Kapitels sollten:

- Trainierende überprüft haben, ob die Lernziele erreicht wurden
- Teilnehmende das Training reflektiert haben

- Teilnehmende Feedback an die Trainer\*in gegeben haben
- Trainer\*innen sich gegenseitig Feedback gegeben haben

Dieses Kapitel gibt dir zwei verschiedene Methoden an die Hand, die dir dabei helfen, sowohl den Lernerfolg der Teilnehmenden abzubilden als auch das Training zu bewerten. Die Evaluation soll die Möglichkeit bieten, sich Zeit zu nehmen und festzustellen, was gut und was schlecht gelaufen ist, welche Lerninhalte klar und welche noch nicht ausreichend vermittelt wurden. Außerdem soll sie die Chance geben, zu reflektieren, wie die Stimmung während des Trainings war. Dir als Trainer\*in bietet die Evaluation die Gelegenheit, dich in deinen Kompetenzen weiterzuentwickeln und konkrete Rückmeldungen einzuarbeiten, falls du das Training nochmal durchführst. Zudem hat die Evaluation positive Folgen für die Teilnehmenden, indem durch Mitteilung von Meinungen und Emotionen zum Training ihre Selbstreflexion gestärkt und ihnen das Gefühl, ernstgenommen zu werden, vermittelt wird.

Lies zunächst alle drei Aussagen laut und deutlich vor. Bitte die Teilnehmenden anschließend ihre Augen zu schließen und sich nonverbal durch einfaches Wedeln ihrer Hände nach oben, nach vorne oder nach unten einer der Aussagen zuzuordnen, die am ehesten auf sie zutrifft.

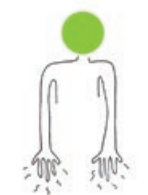
Dabei sind die Aussagen inhaltlich abgestuft und drücken je nach gewünschtem Lernziel aus, dass ...



→ die Kenntnisse erfolgreich vermittelt wurden.



→ noch nicht alles vollständig klar ist.



→ akut Bedarf besteht, noch einmal über bestimmte Aspekte zu reden.

So wird jede einzelne Person berücksichtigt und niemand muss sich explizit melden und so riskieren, sich vor den Anderen bloßzustellen. Für dich ist auf einen Blick erkennbar, wie viele Personen die vorangegangenen Inhalte umfassend, teilweise oder auch gar nicht verstanden haben: Also je mehr Hände oben wedeln, desto besser.



## WEDELMETHODE

Damit du nicht erst am Ende erfährst, dass bestimmte Aspekte von den Teilnehmenden schon während des Trainings nicht richtig verstanden wurden, sollte es zwischendurch Raum geben, um kurz die elementaren Lernziele der jeweiligen inhaltlichen Abschnitte abzufragen. Hierzu gibt es, wie dir beim Durchblättern des Manuals vielleicht schon aufgefallen ist, jeweils nach Kapitel 2, Kapitel 4 und Kapitel 7 eine kurze, so genannte „Wedelmethode“. Sie dient dazu, auf einen Blick zu sehen, ob alle Teilnehmenden den Inhalten folgen konnten oder ob noch Klärungsbedarf besteht. Die jeweiligen Folien („Zwischenfazit“) stellen jeweils in Form von Selbstaussagen die erwünschten inhaltlichen Zwischenergebnisse der Trainingsabschnitte dar. Zu jedem Trainingsabschnitt gibt es jeweils drei Aussagen, zu denen sich die Teilnehmenden durch entsprechendes Wedeln zuordnen können:

## HINWEIS

*Lass die Teilnehmenden während des Wedelns die Augen schließen, damit sie ehrlicher antworten.*

Natürlich soll dieses Feedback jetzt nicht einfach so im Raum stehen bleiben.

- Wenn mehr als die Hälfte der Personen ihre Hände vorne wedeln und/ oder
- Wenn mindestens eine Person ihre Hände unten wedelt
- Dann gehe darauf ein: Frage nach, was genau unklar geblieben ist.
- Die Frage sollte offen in den Raum gestellt werden und sich nicht an einzelne Personen richten, damit sich alle trauen, bei der Zuordnung zu den Aussagen ehrlich zu sein.

Um darüber hinaus sicherzustellen, dass die Teilnehmenden während des gesamten Trainings aufmerksam zuhören, solltest du dafür sorgen, dass die Erfüllung dringender Bedürfnisse, wie z. B. ausreichend Frischluftzufuhr, kurze Toiletten- und Rauchpausen oder Unklarheiten bezüglich der Trainingsinhalte, gewährleistet sind. Daher findest du am Ende jedes Kapitels einen Kasten mit Fragen, aus denen du je nach Situation ein bis zwei passende auswählen kannst. Diese sind natürlich nur als Vorschlag gedacht. Wichtig ist, dass du zu jeder Zeit ein ungefähres Gefühl davon hast, wie die Stimmung im Raum ist.

## Fragebogen

10 Minuten

Teile außerdem jeder Person nach der Durchführung des Trainings einen Fragebogen aus (Material P), den du hinterher zuhause auswerten kannst. Alle Angaben sind anonymisiert und vertraulich zu behandeln. Diesen Aspekt solltest du den Teilnehmenden auch kommunizieren, damit sie möglichst ehrlich antworten.

Der Fragebogen ist in drei Bereiche unterteilt:

- I. Vorerfahrung
- II. Trainingsinhalte
- III. Training und Atmosphäre

Im Folgenden findest du einige Tipps zur Auswertung des Fragebogens.

### I. Vorerfahrung

Durch diesen Abschnitt kannst du sehen, wie viele Erfahrungen die Teilnehmenden bereits vorher gesammelt hatten und mit wie viel Vorwissen sie ins Training kommen. Diese Informationen solltest du zur Auswertung und Interpretation der in Abschnitt II gemachten Angaben zum Vergleich heranziehen. Der Wissenszuwachs und die Bewertung des individuellen Lernerfolgs, die im zweiten Abschnitt abgefragt werden, hängen vom vorherigen Erfahrungsstand ab.

### II. Trainingsinhalte

Hier werden, wie oben bereits erwähnt, Fragen zum Wissenszuwachs gestellt. Zudem wird die Relevanz der behandelten Trainingsinhalte abgefragt. Dabei können die Antworten zu den Fragen in Abschnitt II direkt auf das Training und/oder auf die in Abschnitt I angegebenen Vorerfahrungen der Teilnehmenden zurückgeführt



© Marcel Jahn

werden. Haben die Teilnehmenden bereits einschlägige Erfahrungen gemacht, werden die Antworten der vorgenannten Fragen eher negativ ausfallen. Ebenso kann es sein, dass die Antworten eher negativ ausfallen, wenn für die Teilnehmenden wichtige Themen nicht inhaltlich durch das Training abgedeckt oder die beschriebenen Methoden als unangemessen empfunden wurden. Dies wird dann ggf. mit der Frage 6 erhoben. Sollte Frage 3, die dich als Trainer\*in betrifft, eher negativ beantwortet werden, so wäre es ratsam zu reflektieren, ob du dich noch weiterführend mit den Themen auseinandersetzen oder dir eventuell Hilfe für die Vorbereitung oder Durchführung holen möchtest.

### III. Training und Atmosphäre

Hier werden Fragen bezüglich der Durchführung des Trainings gestellt, unabhängig von den Inhalten. Die Durchführung wird hauptsächlich von deiner persönlichen Gestaltungsweise als Trainer\*in geprägt. Sollten die Fragen 1 bis 4 (eher) negativ ausfallen, kann bei näherer Betrachtung der offenen Fragen 5 und 6 Gründe dafür angegeben werden. Die Antworten darauf geben dir Anhaltspunkte, anhand derer du das Training konstruktiv weiterentwickeln kannst. Frage 5 gibt dir Auskunft darüber, was du bereits gut kannst, während Frage 6 dir aufzeigt, worin du dich noch verbessern könntest. Dies könnte beispielsweise das Einbauen von individuellen Pausen, die Präsentation und Aufbereitung der Inhalte durch entsprechendes Material oder die Anpassung deiner Redegeschwindigkeit sein.

Rechne auch damit, dass die Teilnehmenden eventuell noch keine oder wenig Erfahrung mit dem Format Fragebogen haben und stehe ihnen für Rückfragen während der Beantwortungszeit zur Verfügung. Zudem solltest du auch auf individuelles und verbales Feedback, das über den Fragebogen hinausgeht, eingehen.



## HINWEIS

*Wenn du das Training allein durchgeführst hast, kannst du folgenden Abschnitt überspringen.*

### Nur bei 2 Trainer\*innen: Gegenseitiges Feedback

10 Minuten

Wenn ihr das Training gemeinsam durchgeführt habt, nutzt die Chance und das Potenzial, dass ihr euch gegenseitig Feedback zur Trainingsdurchführung geben könnt. Es ist noch kein\*e Meister\*in vom Himmel gefallen und wir können alle voneinander lernen. Daher möchten wir euch gerne dazu einladen, euch eine ruhige Ecke zu suchen und euch gegenseitig Rückmeldungen darüber zu geben, was euch jeweils bei der/dem anderen Trainer\*in sehr gut gefallen hat und welchen Tipp ihr der/dem jeweils anderen Trainer\*in geben würdet. Nehmt euch dafür etwa 10 Minuten Zeit. Wichtig dabei ist, dass die jeweilige Rückmeldung ausgewogen ist und ihr beide damit einverstanden seid. Folgende Feedbackregeln helfen euch möglicherweise dabei.

- 
- Formuliere „Ich“-Botschaften, z. B. „Ich hatte den Eindruck, dass ...“.
  - Positive Formulierungen helfen dabei das Feedback besser anzunehmen.
  - Beschreiben statt Bewerten: Beschreibe deine eigene Wahrnehmung, überlasse der anderen Person, ob sie diese Information verwertet.
  - Je konkreter, desto hilfreicher: Konkrete Situationen helfen dabei, die Rückmeldung besser zu verstehen. Verallgemeinerungen dagegen sind nicht hilfreich.
  - Konkrete Tipps tragen zu einem konstruktiven Feedback bei.
  - Beziehe dich auf Beobachtungen, nicht auf Vermutungen oder Interpretationen.
  - Der Anteil von Aspekten, die euch gut gefallen haben und solchen, für die ihr Verbesserungstipps habt, sollte ausgeglichen sein. Fangt zuerst mit einer positiven Rückmeldung an.
-



## Zugrundeliegende Literatur

- American Psychiatric Association (APA). (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association (APA). (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed. (DSM-IV).
- Bogyi, G. (2011). Traumatisierung im Kindesalters- und Jugendalter. *Pädiatrie und Pädologie*, 46(4), 34 - 37.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Kinder. (2018). Engagement in der Flüchtlingshilfe. Ergebnisbericht einer Untersuchung des Instituts für Demoskopie Allensbach.
- Bundespsychotherapeutenkammer (2016). Ratgeber für Flüchtlingshelfer. [https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/01/20160513\\_BPtK\\_RatgeberFluechtlingshelfer\\_deutsch.pdf](https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/01/20160513_BPtK_RatgeberFluechtlingshelfer_deutsch.pdf)
- Bundespsychotherapeutenkammer (2016). Ratgeber für Flüchtlingseltern. [https://pknds.de/fileadmin/6.Themen/Versorgung\\_von\\_Fluechtlingen/20160408\\_BPtK\\_RatgeberFluechtlingseletern\\_deutsch.pdf](https://pknds.de/fileadmin/6.Themen/Versorgung_von_Fluechtlingen/20160408_BPtK_RatgeberFluechtlingseletern_deutsch.pdf)
- Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer (2017). Traumasensibler und empowernder Umgang mit Geflüchteten. Ein Praxisleitfaden. [http://www.baff-zentren.org/wp-content/uploads/2018/11/BAFF\\_Praxisleitfaden-Traumasensibler-Umgang-mit-Gefluechteten\\_2018.pdf](http://www.baff-zentren.org/wp-content/uploads/2018/11/BAFF_Praxisleitfaden-Traumasensibler-Umgang-mit-Gefluechteten_2018.pdf)
- Close, C, Kouvonen, A, Bosqui, T., Patel, K., O'Reilly, D., Donnelly, M. (2016). The mental health and wellbeing of first generation migrants: a systematic-narrative review of reviews. *Global Health* 25, 12(1)
- Croos-Müller, C. (2017). Alles Gut - Das kleine Überlebensbuch. München, Deutschland: Kösel Verlag.
- Flory, L. (2017). Traumasensibler und empowernder Umgang mit Geflüchteten Ein Praxisleitfaden. BAFF.
- Ghaderi, C. NAWA - Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen. Hg.: Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Düsseldorf, Deutschland. <https://psz-duesseldorf.de/wir-fuer-sie/nawa/>
- Grimm, T., Georgiadou, E., Silbermann, A., Junker, K., Nisslbeck, W., & Erim, Y. (2017). Psychische und kontextuelle Belastungen, Motivationsfaktoren und Bedürfnisse von haupt- und ehrenamtlichen Flüchtlingshelfern. *Psychother Psych Med*, 67, 345 - 351.
- Han-Broich, M. (2012). Ehrenamt und Integration: Die Bedeutung sozialen Engagements in der (Flüchtlings-) Sozialarbeit. Wiesbaden: Springer-Verlag.
- Hodas, G. (2006). Responding to childhood trauma: The promise and practice of trauma informed care. Office of Mental Health and Substance Abuse Services: Pennsylvania.
- Hölzle, C., & Jansen, I. (2009). Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen-Zielgruppen-Kreative Methoden. Wiesbaden: VS Verlag.
- Imm-Bazlen, U., Schmiege, A.K. (2016). Begleitung von Flüchtlingen mit traumatischen Erfahrungen. Berlin Heidelberg, Deutschland: Springer.
- Karakayali, S. & Kleist, O. (2016). EFA-Studie 2: Strukturen und Motive der ehrenamtlichen Flüchtlingsarbeit in Deutschland, Forschungsbericht: Ergebnisse einer explorativen Umfrage vom November/Dezember 2015, Berlin: Berliner Institut für empirische Integrations- und Migrationsforschung (BIM), Humboldt-Universität zu Berlin.
- Knaevelsrud, C., Liedl, A., & Stammel, N. (2012). Posttraumatische Belastungsstörungen: Herausforderungen in der Therapie der PTBS. Weinheim: Beltz
- Ko, S. J., Brymer, M. J., & Layne, C. M. (2008). Creating Trauma-Informed Systems: Child Welfare, Education, First Responders, Health Care, Juvenile Justice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 39(4), 396 - 404.
- Koch, T., Liedl, A. (2019). STARK: Skills-Training zur Affektregulation - ein kultursensibler Ansatz. Stuttgart: Schattauer.
- Kracke, B. (o.D.). Umgang mit traumatisierten Kindern, <https://www.refugee-trauma.help/fileadmin/downloads/pdf/de/refugee-trauma-help-professioneller-umgang-in-der-schule.pdf>
- Kühn, M. & Bialek, J. (2017). Fremd und kein Zuhause. Traumapädagogische Arbeit mit Flüchtlingskindern. Göttingen ; Bristol, CT, U.S.A: Vandenhoeck & Ruprecht
- Kühner, M. (2009). Mit Genogrammen Stärken und Ressourcen sichtbar machen. *Kontext*, 40(2), 143 - 148.
- Layne, C. M., Ippen, C. G., Strand, V., Stuber, M., Abramovitz, R., Reyes, G., ... Pynoos, R. (2011). The Core Curriculum on Childhood Trauma: A tool for training a trauma-informed workforce. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 3(3), 243 - 252.
- Leitch, L. (2017). Action steps using ACEs and trauma-informed care: a resilience model. *Health & Justice*, 5(1), 5.
- Liedl, A., Schäfer, U., & Knaevelsrud, C. (2013). Psychoedukation bei posttraumatischen Störungen. Stuttgart: Schattauer.

- Maier, T., Morina, N., Schick, M., Schnyder U. (2019). Trauma-Flucht-Asyl: Ein interdisziplinäres Handbuch für Beratung, Betreuung und Behandlung. Bern: Hogrefe
- Metzner, F., Reher, C., Kindler, H., & Pawils, S. (2016). Psychotherapeutische Versorgung von begleiteten und unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen und Asylbewerbern mit Traumafolgestörungen in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz, 59(5), 642-651.
- Möbius, T., & Friedrich, S. (Eds.). (2010). Ressourcenorientiert arbeiten: Anleitung zu einem gelingenden Praxistransfer im Sozialbereich. Wiesbaden: Springer-Verlag.
- Nakeyar, C., Esses, V., & Reid, G. J. (2018). The psychosocial needs of refugee children and youth and best practices for filling these needs: A systematic review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(2), 186-208
- National Child Traumatic Stress Network Refugee Trauma Task Force. (2005). Mental Health Interventions for Refugee Children in Resettlement. White Paper II. <https://www.nctsn.org/resources/mental-health-interventions-refugee-children-resettlement-white-paper-ii>
- Oral, R., Ramirez, M., Coohy, C., Nakada, S., Walz, A., Kuntz, A., ... Peek-Asa, C. (2016). Adverse childhood experiences and trauma informed care: the future of health care. *Pediatric Research*, 79 (1-2), 227 - 233.
- Reddemann, L., Joksimovic, L., Kaster, S. D. & Gerlach, C. (2019). Trauma ist nicht alles. Ein Mutmach- Buch für die Arbeit mit Geflüchteten. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schneck, U. (2015). Hilfen für den Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen. Handout zum Vortrag von Ulrike Schneck, gehalten am 16.6.2015 im Landratsamt Tübingen. <https://aktiv.fluechtlingsrat-bw.de/files/Aktiv-Dateien/Dokumente/Materialien%2007%20Gesundheit%20und%20Sozialleistungen/11%202015-06%20refugio%20tue%20informationen%20traumatisierung.pdf>
- Sonnenmoser, M. (2004). Dissoziative Störungen: Häufig Fehlgedeutet. *Dtsch Arztebl Int* 2004, 3(8): 372
- Steel, Z., Chey, T., Silove, D.; Marnane, C., Byrant, RA., & van Ommeren, M. (2009). Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: a systematic review and meta-analysis. *JAMA*, 302(5), 537 - 549.
- Steil, R. & Rosner, R. (2013). Posttraumatische Belastungsstörung bei Kindern und Jugendlichen. In A. Maercker (Hrsg.). Therapie der posttraumatischen Belastungsstörungen (352 - 376). Heidelberg: Springer.
- Weeber, V.M. & Gögercin, S. (2014). Traumatisierte minderjährige Flüchtlinge in der Jugendhilfe: Ein interkulturell- und ressourcenorientiertes Handlungsmodell. Herbolzheim: Centaurus Verlag & Media UG.
- World Health Organization (WHO). (2018). Mental health promotion and mental health care in refugees and migrants. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe
- World Health Organization. (1992). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines. Geneva: World Health Organization.
- Zito, D., & Martin, E. (2016). Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen: Ein Leitfaden für Fachkräfte und Ehrenamtliche. Weinheim, Beltz Juventa.



© Marcel Jahn

# Zusätzliches Material

## Material A

### Trainingsablauf - Zeitplan & Materialien

ZEIT	MODUL	KURZBESCHREIBUNG	MATERIALIEN
45 min	Begrüßung	Kennenlernen der Teilnehmenden	Flipchart mit Zeitplan, Flipchart mit Umgangsregeln, Pinnwand o.ä., Pinnnadeln oder Klebeband, Stifte, Karteikarten, Material B, (Ball), (Schere), ([Baum]wollknäuel)
40 min	1. Hinweise auf traumabedingte Belastungen bei Erwachsenen	Sensibilisierung für Hinweise auf traumabedingte Belastungen bei Erwachsenen mit Fluchterfahrung, Kennen von Hinweisen von traumabedingten Belastungen auf der mentalen, körperlichen und Verhaltensebene	Pinnwand/Tafel, Stifte, Kärtchen Material C, Material D
15 min	Pause & Lockerungsübung		
40 min	2. Umgang mit traumabedingten Belastungen bei Erwachsenen	Überblick über Möglichkeiten eines sensiblen und angemessenen Umgangs mit traumatisierten Erwachsenen mit Fluchterfahrung; mehr Sicherheit im Umgang mit der Zielgruppe	Material E, Material F, Material G
35 min	3. Hinweise auf traumabedingte Belastungen bei Kindern	Vertrautsein mit dem Begriff der Traumatisierung, Sensibilisiertsein für allgemeine Anzeichen traumabedingter Belastungen	Flipchart, Stift
65 min	Pause & Lockerungsübung		
50 min	4. Umgang mit traumabedingten Belastungen bei Kindern und Jugendlichen	Überblick über Möglichkeiten eines sensiblen und angemessenen Umgangs mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen mit Fluchterfahrung; mehr Sicherheit im Umgang mit dieser Zielgruppe	Stift, Kärtchen, Material H, Material I
40 min	5. Ressourcen & Stärken	Ressourcenorientierte Haltung entwickeln, Ressourcen bei Menschen mit Fluchterfahrung wahrnehmen können	Schere, Pinnwand, Pinnnadeln Material J, K, L, M, N
15 min	Pause & Lockerungsübung		
10 min	6. Weiterführende Angebote	Einblick in Aufenthaltstitel, Überblick über Möglichkeiten der Weitervermittlung	keine
40 min	7. Selbstfürsorge	Wissen, wie wichtig selbstfürsorgliches Verhalten ist, Methoden kennen, um selbstfürsorgliches Verhalten im Alltag anzuwenden	Material O, Material P
30 min	Evaluation & Feedback	Trainer*in: überprüfen, ob Lernziele erreicht wurden; sich gegenseitig Feedback geben; Teilnehmende: Reflexion des Trainings, Feedback an Trainer*in  Das Feedback erfolgt während des Trainings. Die Evaluation erfolgt am Ende des Trainings.	Material P, Stifte



# Material B

## Kennenlern- und Auflockerungsübungen

### Kennenlernübung für Kapitel Begrüßung

- Teilnehmende können bereits auf ihrem Platz sitzen (z. B. U-Form). Trainer\*in beginnt mit ihrem Vornamen und gibt dann im Uhrzeigersinn einen Ball weiter. Die Person mit dem Ball sagt nun erst den Namen von Trainer\*in und ihren eigenen Namen. Gibt dann den Ball wieder weiter. Dabei müssen immer all vorher genannten Namen wiederholt werden. Als letztes sagt Trainer\*in, den Vornamen der Person, von der sie den Ball bekommen hat und nochmal ihren Namen.
- Teilnehmende stehen im Kreis. Trainer\*in hat (Baum)wollknäuel in der Hand, sagt eigenen Vornamen und wirft das Knäuel einem anderen Teilnehmenden zu. Dieser sagt ebenso seinen Namen und wirft das Knäuel weiter. Es sollte zuerst versucht werden, dass alle Teilnehmenden in der ersten Runde ihren Namen sagen. Wenn alle den Vornamen genannt haben, sagt Person mit Knäuel den eigenen Namen und wirft Knäuel zu einer Person und spricht diese mit Vornamen an usw.
- Teilnehmende können bereits auf ihrem Platz sitzen (z. B. U-Form). Trainer\*in beginnt mit ihrem Vornamen und ergänzt ein Adjektiv, das mit demselben Buchstaben wie der Vorname beginnt (z. B. erhellende Erika). Im Uhrzeigersinn wird dies fortgeführt, bis alle Teilnehmenden sich vorgestellt haben. Dabei müssen immer alle vorher genannten Namen wiederholt werden (z. B. erhellende Erika und der glückliche Gustav).

### Lockerungsübung

- Gruppe steht im Kreis (entweder mit Rücken zueinander oder mit Gesicht zueinander). Trainer\*in stellt Fragen und Teilnehmende sollen in die Hände klatschen, wenn sie die Frage mit „Ja“ beantworten.
  - Deine Lieblingsfarbe ist gelb
  - Du magst Hunde mehr als Katzen
  - Du schläfst gern
  - Du hast Rhythmus beim Tanzen
  - Du isst gern Schokolade
  - Du warst schon einmal in Buxtehude
- Im Kreis aufstellen. Teilnehmende strecken Hände leicht zur Seite aus, sodass sich Hände der benachbarten Teilnehmenden theoretisch berühren könnten (linke Hand hinter Hand von Nachbar\*in und rechte Hand vor die Hand von Nachbar\*in). Nun ist es möglich, ein Klatschen durch die Runde zu bringen, in dem Trainer\*in anfängt die rechte Hand (vorne) auf die rechte Hand von Nachbar\*in zu klatschen. Dieses Klatschen wird nun im Kreis herumgegeben:
  1. Variation: mehrere Klatschen in der Runde
  2. Variation: durch Doppelklatschen ändert sich die Richtung, d. h. Klatschen geht wieder zurück zu Nachbar\*in rechts. So kann es sein, dass es mehrere Klatscher pro Runde gibt, die in unterschiedliche Richtungen gehen.
- Teilnehmende stehen verteilt im Raum. Die Aufgabe ist es, sich eine Person herauszusuchen (ohne es dieser mitzuteilen) und zu versuchen, diese Person viermal zu umkreisen. Jede\*r Teilnehmende hat somit eine andere Person im Blick, die umkreist werden soll. Es kann also passieren, dass viele Personen eine Person umkreisen oder die ausgesuchte Person damit beschäftigt ist, jemand anderem zu folgen und das Umrunden somit erschwert ist.
- Die Gruppe steht im Kreis. Trainer\*in fängt an etwas vorzumachen (Geste, Grimasse, Bewegung, Laut) und alle anderen müssen es der Reihe nach nachmachen (zuerst die Person zur Linken, dann die daneben usw., bis es wieder bei Trainer\*in angekommen ist). Dann macht die Person links etwas neues vor und dieses geht reihum. Die Übung ist zu Ende, wenn alle etwas vorgemacht hat.
- Die Teilnehmenden stehen im Raum verteilt. Jede\*r Teilnehmende soll jeweils einen Stift auf der Hand balancieren. Streckt dazu den Arm aus und macht eine Faust. Dann streckt den kleinen Finger und den Zeigefinger aus. Mittel- und Ringfinger bleiben eingeknickt (Hand sieht nun wie ein Stier aus oder wie das Rocker-Emoji). Die ausgestreckten Finger zeigen nach vorn, sodass auf ihnen ein Stift balanciert werden kann. Jede\*r Teilnehmende soll nun versuchen, die Stifte der anderen herunter zu schubsen (z. B. durch anrempeeln, dabei sollte der eigene Stift jedoch nicht runterfallen). Gewonnen hat die Person, die am längsten mindestens einen Stift auf den Fingern balanciert.
- Pantomime. In Dreiergruppen sollen die Teilnehmenden 1 Minute Zeit haben, um sich auszudenken, wie sie einen Begriff pantomimisch darstellen (z. B. Jemanden einen Bären aufbinden, jemandem auf die Sprünge helfen, etwas auf die lange Bank schieben, etwas auf Vordermann bringen, Oberwasser haben, kein Wässerchen trüben). Das sollen sie als Gruppe den anderen Teilnehmenden vorspielen. Jede Gruppe hat dafür 90 Sekunden Zeit. Dann ist die nächste Gruppe dran.

## Material C

### Fallbeispiele und Aufgabenstellung zu traumabedingten Belastungen bei Erwachsenen

## Aufgaben zum Fallbeispiel

- Schreibt alle aufkommenden Hinweise, die mögliche Anzeichen für traumabedingte psychische Belastungen sein könnten, einzeln auf Kärtchen. Klebt diese auf die Tafel/Flipchart zu den Kategorien mentale /gedankliche, körperliche und verhaltensbezogene Ebene.
- Welche traumabedingten psychischen Belastungen kennst du außerdem im Umgang mit Menschen mit Fluchterfahrungen? Ordne sie jeweils auch einer der drei Kategorien zu.

## Fallbeispiel

Der 32-jährige A., Ehemann und Familienvater von zwei Kindern, musste sein Heimatland verlassen. Über die Balkanroute kam er nach Deutschland. Auf der Flucht wurde er zweimal verhaftet, in Gefangenschaft musste er Folter und Hunger erleiden. Ihm gelang zwar die Flucht nach Deutschland, jedoch befindet sich der Großteil seiner Familie noch im Heimatland, in dem noch immer Krieg herrscht.

A. knüpfte schnell soziale Kontakte, begann einen Deutschkurs und war sehr motiviert, Deutsch zu lernen um zügig einen Beruf erlangen zu können. Er galt als sehr hilfsbereit und freundlich.

Nach drei Monaten machte sich jedoch bemerkbar, dass A. manchmal abwesend und auffällig nachdenklich wirkte, wenn man ihn ansprach. Er war morgens nicht ausgeschlafen und ihn plagten häufig

Kopfschmerzen. Ebenso hatte er immer mehr Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Er erzählte, dass er nachts unter Alpträumen litt und nicht zur Ruhe kam. Tagsüber war er oft sehr reizbar und impulsiv.

Als er an einem Tag im Unterricht saß und jemand die Tür zuknallte, verspürte er plötzlich große Angst, sein Verhalten war panisch und unkontrolliert. Er begann, am ganzen Körper zu zittern und rannte aus dem Klassenzimmer.

Er erwähnte immer öfter, dass ihn große Schuldgefühle plagten, da er seine Familie zurücklassen musste. Ebenfalls zog er sich immer mehr zurück und vermied soziale Interaktionen. Nach einer Zeit begann er, die Ängste und Schuldgefühle mit Alkohol und Drogen zu betäuben.

## Material D

Liste mit Hinweisen zu traumabedingten Belastungen bei Erwachsenen

### Mentale/Gedankliche Ebene

- Auffällige Vergesslichkeit
- Schwierigkeiten, positive Gefühle zu erleben
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Gedrückte, depressive Stimmung, pessimistische Zukunftsvorstellungen (übersteigen nachvollziehbare Schuldgefühle)
- Negatives Selbstbild
- Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Selbstvorwürfe, übertriebene Schuldgefühle (übersteigen nachvollziehbare Schuldgefühle)
- Gefühle von Wertlosigkeit
- Dissoziation
- Suizidale Gedanken

### Körperliche Ebene

- Veränderung in Appetit und Gewicht
- Andauernde körperliche Beschwerden, ohne körperliche Erkrankung (z. B. Kopfschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden)
- Schwitzen/Schweißausbrüche
- Zittern
- Herzrasen
- Atemnot
- Schwindel
- Hitzewallung/Kälteschauer
- Starre Mimik

### Verhaltensweisen

- hohe Stressanfälligkeit
- ständige Wachsamkeit, Anspannung und/oder Reizbarkeit
- Unruhe und starke Nervosität (eventuell auf dem Stuhl hin und her rutschen)
- extreme Schreckhaftigkeit
- Probleme mit der Regulation von Emotionen (z. B. übermäßige Wutanfälle)
- Schlafstörungen/Alpträume, unruhiger Schlaf
- abweisendes Verhalten (kein Interesse an der neuen Umgebung)
- Substanzabhängigkeit (z. B. Drogen, Alkohol, missbräuchliche Einnahme von Medikamenten)
- Schwierigkeiten, Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten oder Nähe zuzulassen
- Risikoverhalten (z. B. zu schnelles Auto fahren)
- regelmäßige Wutausbrüche
- verbale oder handgreifliche Ausbrüche gegenüber Anderen (Person fühlt sich danach peinlich und inadäquat)
- Selbstverletzung

## Material E

Ausgangssituationen des Rollenspiels zum Umgang mit traumabedingten Belastungen bei Erwachsenen

### Ausgangssituationen (Fallbeispiele)

---

Seit einigen Wochen unterstützt du die 22-jährige Marna. Du begleitest sie zu Ämtern und Ärzt\*innen. Erfreulicherweise hast du einen entsprechenden Sprachmittler finden können, sodass der nächste Besuch beim Job-Center problemlos laufen kann. Als der Sprachmittler euch begrüßt, verändert sich Marnas Verhalten, sie beginnt zu zittern und scheint nicht mehr ansprechbar zu sein. Auf mehrere Versuche des Sprachmittlers reagiert sie nicht.

*Und dann ...*

An dem Deutschkurs, den du anbietest, nimmt auch die 19-jährige Sarah teil. Gerade beschäftigt ihr euch damit, wie die Uhrzeit auf deutsch ausgedrückt werden kann. Um die Inhalte der letzten Stunde kurz im Kurs zu rekapitulieren, fragst du Sarah, ob sie zusammenfassen möchte, was ihr dazu beim letzten Mal besprochen habt. Plötzlich scheint sie sehr unruhig zu sein und in Panik zu geraten.

*Und dann ...*

Als Freiwillige\*r hast du dir als eine Aufgabe genommen, gemeinsam mit der 29-jährigen Laila eine (neue) Alltagsroutine zu schaffen. Gerade seid ihr dabei, einiges auszuprobieren. Heute habt ihr euch dazu entschieden, zu schauen, ob ein Spaziergang in die Routine mit integriert werden sollte. Daher seid ihr heute Nachmittag in der Stadt unterwegs. Dir fällt auf, dass es ziemlich laut und überfüllt ist, aber du denkst

dir nichts dabei, da dies an einem Samstag im Stadtzentrum normal ist. Auf einmal fällt dir auf, wie Laila immer langsamer läuft und unruhiger wird. Sie schaut sich hektisch und teils verwirrt ununterbrochen um und zuckt des Öfteren. Als du Laila ansprichst, schaut sie dich an, aber spricht nicht.

*Und dann ...*

Du läufst mit Afida durch den nahegelegenen Park. Während ihr spazieren geht, kommt ihr an einer Gruppe von Kindern vorbei, die Fußball spielen. Eines der Kinder feuert seine Freund\*innen von der Bank aus an und ruft dabei laut den Namen einer seiner Freunde auf Arabisch. Sobald Afida diesen Namen hört, verliert sie plötzlich die Fassung und ihr ist übel. Sie geht schneller und möchte den Park verlassen.

*Und dann ...*

Kwamé ist 23 Jahre alt, allein in Deutschland und hat als Kindersoldat schreckliche Dinge getan und erlebt. Einiges hat er visuell auf seinem Handy festgehalten. Während er dir davon erzählt, zeigt er dir einige Bilder und hört gar nicht mehr auf zu reden. Je mehr er spricht, desto weiter scheint er sich zu entfernen. Dir fällt es schwer, einen Moment abzugreifen, an dem du ihn unterbrechen kannst und du fühlst dich zunehmend hilfloser.

*Und dann ...*

# Material F

## Übungen im Umgang mit traumabedingten Belastungen bei Erwachsenen

Im Folgenden findest du Übungen/Aktivitäten/Tätigkeiten, die im Umgang mit traumabedingten Belastungen bei Erwachsenen helfen können.

### Bei Stress & Unruhe:

WAS	ÜBUNG	WIE	AUSWIRKUNG
Atemübungen	Strohalm- Atmen	Mund spitzen und wie durch einen Strohhalm langsam ein- und ausatmen	Beruhigung und (innere) Stabilisierung
Bewegungsübung	Schulterwurf	Arme abwechselnd rechts und links mit Schwung von vorne über die Schulter nach hinten bewegen und sich dabei ganz auf diese Aktivität konzentrieren	Gedanken auf körperliche Aktivität lenken.
Bewegungsübung	Hin- und herschwingen	Im festen Stand mit dem Körper leicht hin- und her oder nach vorne und hinten schwingen; überall möglich: an der Bushaltestelle, auf der Arbeit usw.	Stressreduktion, Realitätsverankerung (mit festem Stand, Boden unter den Füßen, im Hier und Jetzt sein)
Sportliche Tätigkeit	z. B. Joggen, Fußball, Yoga, Spaziergehen	selbsterklärend	reduziert Stress, löst Anspannungen, lenkt ab

### Bei Unsicherheit/Generierung positiver Erfahrungen:

WAS	ÜBUNG	WIE	AUSWIRKUNG
Rollenverständnis klären	Gemeinsame Rahmenbedingungen festlegen	Klarheit über Rolle schaffen; gegenseitige Erwartungen besprechen (weshalb bin ich hier, weshalb verbringen wir Zeit, in welchem Kontext treffen wir uns? Uhrzeiten und Tage festlegen und Umgang mit Verspätungen regeln etc.)	Person kann hier mitentscheiden, wird gesehen und spielt wieder eine Rolle, erneutes Vertrauen setzen in die „Menschheit“
Selbstbild stärken*	Schöne Erlebnisse ermöglichen	Positive Erfahrungen erleben, etwas Besonderes machen, was sonst in der Unterkunft nicht passiert z. B. Filme gucken (Vorsicht mit Themen aus der Heimat), Museum, Theaterbesuche, Spaß mit Kindern, auf den Spielplatz gehen, gemeinsame Ausflüge planen	Menschen erfahren, dass es trotz der negativen Erlebnisse möglich ist, wieder etwas Positives zu erleben
Teilhabe/Partizipation	Aufgaben übergeben; ermutigen, eigene Vorschläge einzubringen und die Initiative zu übernehmen	Bei gemeinsamen Treffen die Person entscheiden lassen, wo und wann; ermutigen, sich im Alltagsgeschehen in der Unterkunft einzubringen: Kinderbetreuung, Essensauswahl, Feste gestalten, evtl. selbst ein Ehrenamt übernehmen	Nicht mehr ausgeliefert sein; mitentscheiden dürfen, „Ich bin wichtig, ich spiele eine Rolle!“
Bewegungsübung	Hüpfen	Von einem Bein aufs andere	Stabilisierung und Gefühl von Freude

\*Schöne Erlebnisse können nur ermöglicht werden, wenn dies in deinen Aufgabenbereich als Freiwillige\*r passt und du überhaupt die Möglichkeit dazu hast, auf Ausflüge o. Ä. zu gehen.

## Bei Anspannung:

WAS	ÜBUNG	WIE	AUSWIRKUNG
Achtsamkeits- übung**	Ins Hier & Jetzt holen	Beim gemeinsamen Zusammensein sich gegenseitig erzählen, was man sieht, hört, fühlt, riecht, schmeckt (genaue Beschreibung von Gegenständen), bewusst die unmittelbare Umgebung wahrnehmen, Bsp. „Wie schmeckt, riecht, fühlt sich die Banane an?“	Unterstützt, Gedanken zurück in die Gegenwart zu holen, beruhigt und gibt Sicherheit und lenkt von möglichen Stressoren ab
Sportliche Tätigkeit	z. B. Joggen, Fußball, Yoga, Spaziergehen	Selbsterklärend	Reduziert Stress, löst Anspannungen, lenkt ab
Bewegungsübung	Sich schütteln	Arme und Beine schütteln, mit dem ganzen Körper wackeln; überall möglich	Löst Erstarrung und Anspannungen, macht handlungsfähig

\*\*Auch diese Übung ist nur ein Vorschlag, falls du sie gut in deine freiwillige Tätigkeit einbauen kannst und du dich wohl und sicher damit fühlst, sie auszuprobieren. Wir möchten für einen sensiblen Umgang plädieren, da diese Aufgabe negative Erinnerungen oder Gefühle hervorrufen könnte.

Die Übungen sind leicht verändert aus folgendem Buch adaptiert: Zito D., Ernest M.; Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen / Croos-Müller C.; Alles Gut -Das kleine Überlebensbuch

# Material G

## Dos and Don'ts im Umgang mit traumabedingten Belastungen bei Erwachsenen

### ● DOS

---

- Zuhören, Offenheit gegenüber Anliegen (wenn dazu in der Lage: eigene Grenzen beachten)
- Wertschätzender und bewusster Umgang mit Gefühlen (den Eigenen und denen des Gegenübers), Gefühle „da sein lassen“ (nicht bewerten)
- Akzeptieren, wenn Person momentan keine Hilfe annehmen möchte, nur (wenn überhaupt) Rede Angebot machen → Autonomie und Selbstbestimmung des Gegenübers respektieren
- Falls möglich, Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit geben
- eher professionelle Hilfe dazuholen, anstatt „auszuprobieren, es selber zu machen“/improvisieren
- auf sich selbst als Freiwillige\*r achten: Selbstfürsorge und professionelle Distanz, Luftholen
- verlässliche Basis sein (Transparenz, Ehrlichkeit, Pünktlichkeit)

### ● DON'TS

---

- Nachbohren, Überfordern, unter Druck setzen: Personen brauchen Zeit, nicht in Bedrängnis bringen
- Laiendiagnose stellen („Du bist traumatisiert“)
- Menschen mit Fluchterfahrung als Opfer betrachten/auf traumatische Erlebnisse reduzieren
- ungefragt oder plötzlich berühren
- Generalisierungen und Beschreibungen wie „immer/alle/nie“

## Material H

Fallbeispiele zum Umgang mit traumabedingten Belastungen bei Kindern und Jugendlichen

### Fallbeispiel des Kindes S.

---

S. ist 5 Jahre alt und kommt mit ihren Eltern aus Syrien. Sie ist eher zurückhaltend und verschlossen, manchmal aber auch impulsiv und jähzornig. Sie kann sich nicht gut konzentrieren, träumt vor sich hin und kann nicht gut bei einem Spiel bleiben. Nur selten lacht S.. Ihr Deutsch ist noch nicht gut, aber in einem halben Jahr hat sie die nötigsten Begriffe schon

gelernt. Die Mutter erzählt, dass sie Zuhause sehr ängstlich sei, nachts nicht allein schlafen könne und auch häufig noch ins Bett mache. Sie sage, dass sie Angst habe, dass sie jemand mit einer Waffe totschiessen könnte. Sie habe wie die gesamte Familie den Krieg miterlebt.



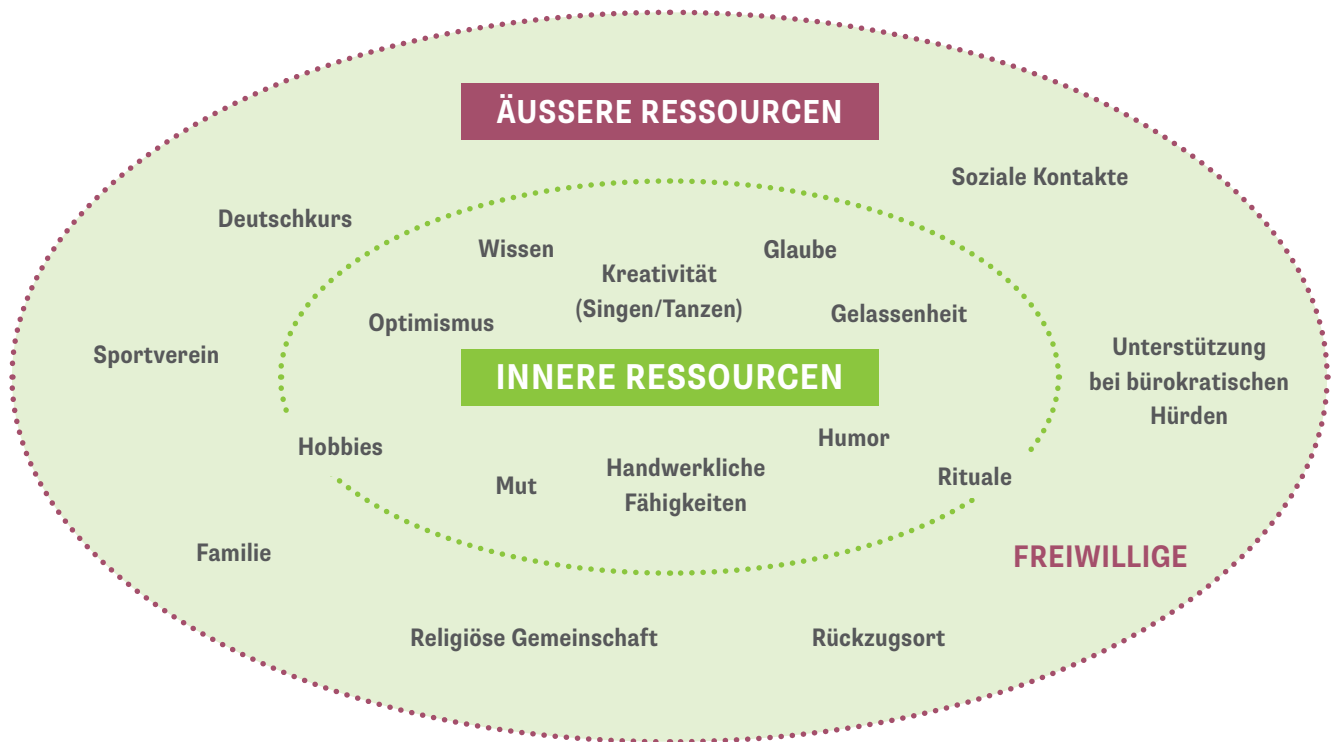
## Material I

### Anlaufstellen für Kinder und Jugendliche

- Jede Notaufnahme bei akuter suizidaler Gefährdung
- Kinder- und Jugendnotdienst
- Ambulante Psychiater\*in: Diagnosestellung bzw. medikamentöse Versorgung
- Traumaambulanzen der Kinder- und Jugendpsychiatrien: Diagnosestellung und Weitervermittlung
- Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst des Jugendamtes im Wohnbezirk: Diagnosestellung und Einleitung von Hilfen über das Jugendamt
- Psychosoziale Zentren für die Behandlung von Kriegs- und Folteropfer (Dachorganisation BAFF): Psychotherapie für Traumafolgestörungen
- Ausgewählte niedergelassene Psychotherapeut\*innen und Ausbildungsambulanzen: Psychotherapie

## Material J

### Handout „Innere und äußere Ressourcen“



## Material K

### Ressourcen-Mindmap



## Material L

Druckvorlage „Dos & Don'ts“ zu Ressourcen & Stärken

- **Sich an dem orientieren, was die Person kann und mitbringt  
(nur individuelle Lösungen sind passend)**  
..... ✂
- **Scheinwerfer auf Ressourcen  
(„Sie haben es geschafft, die Flucht zu überwinden.“)**  
.....
- **Verdeckte Ressourcen „aufspüren“, aufzeigen UND aktiv werden  
(Sport, Freunde treffen, Möglichkeiten der Erholung benennen)**  
.....
- **Hoffnung vermitteln („Es braucht Zeit, sich zu erholen.“)**  
.....
- **Zielgruppe mit Neugier, Interesse und Offenheit begegnen**  
.....
- **Auch kleine Schritte bewirken Großes**  
.....
- **Probleme anerkennen**  
.....
- **Vorsicht bei der Ressourcenauswahl (Verlust von z. B. Familie und  
Wohnung, Erinnerungen an Heimat und Familie können Trauer und  
Verzweiflung auslösen)**  
.....
- **Ressourcenaktivierende Sprache  
(„Sie haben es geschafft, Schlimmes zu überleben.“)**  
.....
  
- **Realitätsbezug verlieren (rosarote Brille)**  
.....
- **Ressourcen in den Mund legen oder einreden (Ressourcen sind immer  
subjektiv und müssen für die Person selbst bedeutsam sein)**  
.....
- **katastrophisierende Sprache  
(„Das überlebt doch keiner. Das ist alles grausam.“)**  
.....
- **falsche Versprechungen geben („Du wirst den Aufenthalt kriegen.  
Deine Berufsausbildung wird auf jeden Fall anerkannt.“)**  
.....
- **direkt nach Ressourcen fragen**

# Material M

## Handout „Dos & Don'ts“ zu Ressourcen & Stärken

### ● DOS

---

- Sich an dem orientieren, was die Person kann und mitbringt (nur individuelle Lösungen sind passend)
- Scheinwerfer auf Ressourcen („Sie haben es geschafft, die Flucht zu überwinden.“)
- Verdeckte Ressourcen „aufspüren“; aufzeigen UND aktiv werden (Sport, Freunde treffen, Möglichkeiten der Erholung benennen)
- Hoffnung vermitteln („Es braucht Zeit, sich zu erholen.“)
- Zielgruppe mit Neugier, Interesse und Offenheit begegnen
- Auch kleine Schritte bewirken Großes
- Probleme anerkennen
- Vorsicht bei der Ressourcenauswahl (Verlust von z. B. Familie und Wohnung, Erinnerungen an Heimat und Familie können Trauer und Verzweiflung auslösen)
- Ressourcenaktivierende Sprache („Sie haben es geschafft, Schlimmes zu überleben.“)

### ● DON'TS

---

- Realitätsbezug verlieren (rosarote Brille)
- Ressourcen in den Mund legen oder einreden (Ressourcen sind immer subjektiv und müssen für die Person selbst bedeutsam sein)
- katastrophisierende Sprache („Das überlebt doch keiner. Das ist alles grausam.“)
- falsche Versprechungen geben („Du wirst den Aufenthalt kriegen. Deine Berufsausbildung wird auf jeden Fall anerkannt.“)
- direkt nach Ressourcen fragen

# Material N

Lesestoff für Zuhause zu ressourcenorientiertem Arbeiten



# Material 0

## Achtsamkeitsübungen

### ACHTSAMKEITSÜBUNG „SICHERER INNERER ORT“

5 Minuten

Nimm für die folgende Übung eine bequeme und aufrechte Haltung ein. Wenn du magst, lehne dich gern an. Die Übung hat ein eindeutiges Ende, wundere dich also nicht über längere Pausen. Diese sollen deiner Entspannung dienen.

Ich möchte dich einladen, nun deine Augen zu schließen. Wenn du sie lieber geöffnet lassen möchtest, suche dir am besten einen Punkt im Raum, den du fixierst. Deine Füße sollten Bodenkontakt haben.

Du hast während der Übung zu jedem Zeitpunkt die volle Kontrolle darüber, was geschieht. Wenn es sich für dich hilfreich anfühlt, kannst du mit deinen Händen die Sitzfläche des Stuhls umfassen, um etwas mehr Halt zu bewahren.

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deine Atmung. Beobachte einige Augenblicke lang, wie deine Atmung ganz ruhig wird, und wie regelmäßig sich deine Brust und dein Bauch heben und senken.

#### KURZE PAUSE

Nun denke bitte an einen Ort, der Ruhe und Entspannung für dich bedeutet. Dieser Ort kann real sein oder ganz deiner Fantasie entspringen. Es handelt sich um einen Ort, an dem du dich wohl und sicher fühlst.

Es kann sein, dass du dir diesen Ort zuerst nicht so konkret vorstellen kannst, weil viele Bilder vor deinem inneren Auge vorbeiziehen. Lass diese Bilder einfach weiterziehen. Versuche weiter, dir deinen persönlichen Ort des Friedens, der Ruhe und der Entspannung vorzustellen.

#### PAUSE

Wenn du deinen Ort gefunden hast, schaue dich dort gut um. Richte deine Konzentration darauf, was du um dich herum sehen kannst. Was siehst du, wenn du nach oben oder nach unten schaust?

Lausche auch in deinen Ort hinein. Welche Geräusche kannst du hören? Was spürst du auf der Haut?

Hast du einen bestimmten Geruch in der Nase?

Bleibe eine Weile an diesem wunderbaren und wohligen Ort. Genieße die Ruhe und den Frieden dort. Versinke ganz in deinem Ort und seiner angenehmen Atmosphäre. Fühle die Sicherheit und die Entspannung.

#### PAUSE

Atme nun noch einmal tief ein und aus und bereite dich langsam darauf vor, dich wieder von deinem sicheren inneren Ort zu verabschieden.

#### KURZE PAUSE

Nun bitte ich dich, dich allmählich wieder von deinem inneren sicheren Ort zu entfernen und ins Hier und Jetzt zurückzukehren. Wenn du so weit bist, öffne deine Augen. Wenn du möchtest, recke und strecke dich, während du noch einige Male tief durchatmest.

### ACHTSAMKEITSÜBUNG „TIEFE BAUCHATMUNG“

5 Minuten

Nimm eine bequeme und aufrechte Haltung ein. Wenn du magst, lehne dich gern an. Die Übung hat ein eindeutiges Ende, wundere dich also nicht über längere Pausen. Diese sollen deiner Entspannung dienen.

Ich möchte dich einladen, nun deine Augen zu schließen. Wenn du sie lieber geöffnet lassen möchtest, suche dir am besten einen Punkt im Raum, den du fixierst. Deine Füße sollten Bodenkontakt haben.

Du hast während der Übung zu jedem Zeitpunkt die volle Kontrolle darüber, was geschieht.

Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner Atmung. Nimm wahr, wo du sie überall spürst. Das kann in der Nase sein, in der Brust oder im Bauch. Atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Konzentriere dich ganz auf deine Atmung.

Solltest du feststellen, dass deine Gedanken abschweifen, lenke deine Aufmerksamkeit bewusst wieder zurück auf deine Atmung.

Beobachte einige Augenblicke lang, wie deine Atmung ganz ruhig wird, und wie sich deine Bauchdecke und dein Brustkorb im Rhythmus deiner Atmung ganz regelmäßig heben und senken.

#### KURZE PAUSE

Lege nun deine Hände so auf deinen Bauch, dass sich die Finger nicht berühren.

Lass deine Atmung tiefer werden. Beobachte, wie sich mit jeder Einatmung deine Bauchdecke in deine Hände hebt, und wie sie sich bei jeder Ausatmung senkt. Atme tief in deine Hände hinein und tief wieder aus. Du atmest tief ein und tief wieder aus.

#### PAUSE

Mit jeder Ausatmung verlässt auch ein Stück Anspannung deinen Körper, so dass du mehr und mehr entspannst. Spüre die Bewegung deines Bauches, die durch die tiefen Atemzüge entsteht. Du atmest tief in den Bauch hinein ein und tief und lang wieder aus.

#### PAUSE

Stelle dich nun darauf ein, die Übung bald zu beenden. Nimm ganz in Ruhe die letzten zwei bis drei tiefen und langen Atemzüge, und spüre noch einmal tief in dich hinein.

#### KURZE PAUSE

Komm nun mit deiner Aufmerksamkeit langsam wieder ins Hier und Jetzt zurück. Du kannst die Hände nun vom Bauch nehmen. Wenn du so weit bist, öffne langsam deine Augen und recke und strecke dich, wenn du möchtest.

# Material P

## Feedback zum Training: „Traumasensibel arbeiten in der Freiwilligenhilfe für Menschen mit Fluchterfahrung.“

Da kontinuierlich an der Verbesserung des Trainings gearbeitet wird, bist du herzlich dazu eingeladen, am Feedback teilzunehmen. Das Feedback dauert ca. 10 Minuten und deine Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt sowie anonym ausgewertet. Vielen Dank und viel Spaß!

### HINWEIS

Bitte bearbeite den Fragebogen nach Möglichkeit vollständig. Du kannst pro Aussage ein Kästchen ankreuzen, das auf dich zutrifft. Ist eine Kurzantwort zu geben, formuliere bitte einen Satz oder antworte in Stichpunkten.

#### I. VORERFAHRUNGEN

1. Ich habe mich bereits mit Traumatisierung auseinandergesetzt.

trifft zu       trifft eher zu       unentschieden       trifft eher nicht zu       trifft nicht zu

2. Im Rahmen der Freiwilligenhilfe arbeite ich mit Menschen mit Fluchterfahrung.

trifft zu       trifft nicht zu

3. Das Thema Traumatisierung ist in meinem eigenen Bereich der Freiwilligenhilfe relevant.

trifft zu       trifft eher zu       unentschieden       trifft eher nicht zu       trifft nicht zu

#### II. TRAININGSINHALTE

In folgendem Abschnitt möchten wir erfragen, ob und inwieweit die Trainingsinhalte dir bei deiner Tätigkeit in der Freiwilligenhilfe weiterhelfen können bzw. welche Inhalte dir im heutigen Training gefehlt haben.

1. Das vermittelte Wissen ist für meine praktische Arbeit relevant.

trifft zu       trifft eher zu       unentschieden       trifft eher nicht zu       trifft nicht zu

2. Ich habe heute Neues gelernt.

trifft zu       trifft eher zu       unentschieden       trifft eher nicht zu       trifft nicht zu

3. Der/Die Trainer\*in ist bzw. die Trainer\*innen sind auf Rückfragen der Teilnehmenden eingegangen.

trifft zu       trifft eher zu       unentschieden       trifft eher nicht zu       trifft nicht zu

4. Die Inhalte des Trainings wurden durch angemessene Methoden vermittelt.

trifft zu       trifft eher zu       unentschieden       trifft eher nicht zu       trifft nicht zu

5. Ich werde das Gelernte bei meiner Tätigkeit in der Freiwilligenhilfe anwenden können.

trifft zu       trifft eher zu       unentschieden       trifft eher nicht zu       trifft nicht zu

6. Das hat mir inhaltlich am heutigen Training gefehlt (Gib bitte eine Kurzantwort):

#### III. TRAINING UND ATMOSPHERE

In diesem letzten Abschnitt möchten wir dich gerne zur Durchführung und zur Atmosphäre des Trainings befragen.

1. Es herrschte eine offene Lernatmosphäre.

trifft zu       trifft eher zu       unentschieden       trifft eher nicht zu       trifft nicht zu

2. Das Tempo des Trainings war angemessen.

trifft zu       trifft eher zu       unentschieden       trifft eher nicht zu       trifft nicht zu

3. Der/Die Trainer\*in war bzw. die Trainer\*innen waren gut vorbereitet.

trifft zu       trifft eher zu       unentschieden       trifft eher nicht zu       trifft nicht zu

4. Das Training würde ich weiterempfehlen.

trifft zu       trifft eher zu       unentschieden       trifft eher nicht zu       trifft nicht zu

5. Das hat mir am heutigen Training gefallen: (Gib bitte eine Kurzantwort)

6. Das hat mir inhaltlich am heutigen Training gefehlt (Gib bitte eine Kurzantwort):

