

# Krisenintervention und Stressbewältigung für Flüchtlingshelfer

Johanna Wehle



## Einleitung

Die Flüchtlingshilfe wie viele andere soziale Bereiche braucht ehrenamtliche Helfer, um ihren Hilfeauftrag in der Praxis erfüllen zu können. Den kostenlosen und freiwilligen Einsatz für andere Menschen beschreiben viele dieser Helfer als kostbare Bereicherung ihres Lebens durch neue Kontakte, Perspektivenwechsel, persönliches Wachstum und ähnliches.

Auf der anderen Seite sind ehrenamtliche Helfer immer wieder Stresssituationen und Konflikten ausgesetzt, zu deren Bewältigung sie nicht ausgebildet wurden, weshalb sie mit der Bewältigung dieser Situationen verständlicherweise oft überfordert sind.

Viele geflüchtete Menschen bringen neben ihren vielen Qualitäten und bereichernden Ressourcen auch traumatische Erlebnisse mit in ihre neue Heimat. Allgemein kann bei einer so allumfassenden Umstellung, wie sie Flüchtlinge erleben, von einer stressreichen Situation ausgegangen werden wenngleich dies natürlich wenig über die Situationsbewertung und Bewältigungsmöglichkeiten des einzelnen Menschen aussagt. Durch das gesteigerte Stresserleben vor allem in Verbindung mit evtl. gegebenen traumatischen Erlebnissen besteht für geflüchtete Menschen damit allerdings eine erhöhte Krisengefahr. Flüchtlingshelfer arbeiten in der Regel sehr nahe mit und an den Flüchtlingen. Dies erhöht für sie die Wahrscheinlichkeit, in Situationen zu geraten, in denen erweiterte Stressbewältigungsfähigkeiten oder sogar Krisenmanagement notwendig wird. Was es in jedem Fall zu vermeiden gilt, ist die Flüchtlingshelfer der Gefahr einer sekundären Traumatisierung auszusetzen.

## Zielsetzung

Unter den oben genannten Vorannahmen gelten für das Seminar Krisenintervention und Stressbewältigung für Flüchtlingshelfer folgende Ziele:

- Flüchtlingshelfer können Begrifflichkeiten Krise, Traumatisierung, Stress unterscheiden.
- Flüchtlingshelfer haben eine grobe Ahnung wie Krisenintervention von professionellen Helfern durchgeführt werden.
- Flüchtlingshelfer reflektieren die Gefahren ihrer Situation.
- Flüchtlingshelfer wissen wo sie Hilfe holen können.
- Flüchtlingshelfer reflektieren ihre persönlichen Grenzen.
- Flüchtlingshelfer kennen Möglichkeiten Grenzen zu setzen und zu verteidigen.
- Flüchtlingshelfer kennen Möglichkeiten der Stressbewältigung.
- Flüchtlingshelfer werden befähigt das erlernte Wissen weiter zu geben.

# Inhalt

<b>1 Krisen</b> .....	<b>4</b>
1.1 Was ist eine seelische Krise?.....	4
1.2 Anzeichen / Bestandteile einer Krise .....	5
1.3 Gründe für eine Krise.....	5
<b>2 Notfall- und Krisenintervention</b> .....	<b>7</b>
2.1 Notfallintervention .....	7
2.2 Krisenintervention .....	7
<b>3 Traumatisierung als Krankheit</b> .....	<b>9</b>
3.1 Klassifikation Traumatisierungen .....	9
3.2 Sekundäre Traumatisierung .....	9
3.3 Gegenmaßnahmen .....	9
<b>4 Selbstfürsorge / Stressmanagement</b> .....	<b>10</b>
4.1 Grenzen setzen.....	10
4.2 Umgang mit aggressiven Gesprächspartnern .....	10
4.3 Resilienz .....	11
4.4 Arbeit mit Glaubenssätzen .....	12
4.5 Entspannung .....	12
<b>5 Hilfe wissen und Hilfe holen</b> .....	<b>14</b>
5.1 Überregionale Hilfsquellen .....	14
5.2 Regionale Hilfsquellen .....	15

# 1 Krisen

Eine Krise (Altgriechisch: „krísis“ = Zuspitzung) ist allgemein eine schwierige Lage, Situation oder Zeit. Sie stellt immer einen Höhe- und Wendepunkt in einer gefährlichen Entwicklung dar.<sup>1</sup>

Der Begriff existiert in beinahe allen Disziplinen wie Medizin, Psychologie, Soziologie oder Ökologie und er kann verschiedenste Ebenen betreffen (gesellschaftlich, gruppenspezifisch, individuell).

## 1.1 Was ist eine seelische Krise?

Psychische Krisen treten auf, wenn die Person mit den inneren oder äußeren Anforderungen nicht mehr zurechtkommt, keine Ressourcen hat oder anwenden kann um die Stresssituation zu bewältigen.

In einer psychischen oder seelischen Krise ist das psychische Gleichgewicht in Gefahr, der Betroffene kann jedoch noch die Verantwortung für sich selbst tragen.<sup>2</sup> Es besteht in einer Krise immer die Gefahr des Verlustes des seelischen Gleichgewichts, dies würde man als Notfall bezeichnen. Man geht dann davon aus, dass der Betroffene nicht mehr fähig ist, die Verantwortung für sich zu tragen und spricht von Selbst- oder Fremdgefährdung. Damit ist es auch rechtlich möglich, den Betroffenen gegen seinen Willen in eine stationäre Behandlung zu bringen.

Grundsätzliches Ziel in einer Krisensituation ist immer, dem Betroffenen zu helfen das psychische Gleichgewicht soweit wieder zu erlangen, dass diese Gefahr des Gleichgewichtsverlustes nicht mehr besteht, im Grunde also die Belastbarkeit des Betroffenen wieder herzustellen. Oft ist dies in der Krisensituation nicht umfassend möglich. Deshalb ist meist das vorrangige Ziel der Krisenintervention, den Betroffenen soweit zu stabilisieren, dass er seine Gefahrensituation erkennt und sich in eine Behandlungs- bzw. Beratungssituation (stationär oder ambulant) begibt, die dann das Ziel der Stabilisierung verwirklichen kann.

Krisen können in unterschiedlichen Lebenszusammenhängen entstehen<sup>3</sup>:

- **Entwicklungskrise:** Im Übergang von einer Lebensphase oder einem Entwicklungsstadium in ein anderes, z. B. Die Ablösung eines Jugendlichen von der Ursprungsfamilie.
- **Veränderungskrise:** Bei großen Veränderungen im Leben, sogenannten Live Events wie z. B. der Geburt eines Kindes oder der Tod eines Angehörigen.
- **Chronische Krise:** Beispielsweise bei Suchkranken oder psychisch Erkrankten.
- **Belastungskrise:** Durch innere oder äußere Belastungen wie z. B. Krankheit oder psychosozialer Stress.

Der Übergang vom Stress zur Krise ist fließend, die beiden Begriffe stehen im engen Zusammenhang. Krisen erzeugen auch immer Stress, Stress kann sich zur Krise ausweiten.

Eine Krise kann ein Trauma begründen, Trauma erzeugen chronischen Stress.

---

1 Duden, Stichwort Krise

2 Rupp, 2012, S. 12

3 Rupp, 2010, S. 3-4

## 1.2 Anzeichen / Bestandteile einer Krise

Die Auswirkungen von Krisen lassen sich auf vier Ebenen beschreiben:

### Auf der physiologischen Ebene

Veränderungen sind hier z. B. Stressreaktionen wie erhöhter Herzschlag, Verdauung wird eingestellt / verlangsamt, Muskulatur spannt sich an, erhöhte Hormonausschüttung.

### Auf der emotionalen Ebene

Z. B. Ängste, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Wut, Aggression.

### Auf der kognitiven Ebene

z. B. Konzentrationsstörungen, Gedächtnisstörungen, Orientierungslosigkeit, Benommenheit.

### Auf der behavioralen Ebene

Häufig dargestellt im Fight-Flight-Freeze-Modell (Jeffrey Alan Gray, 1988).

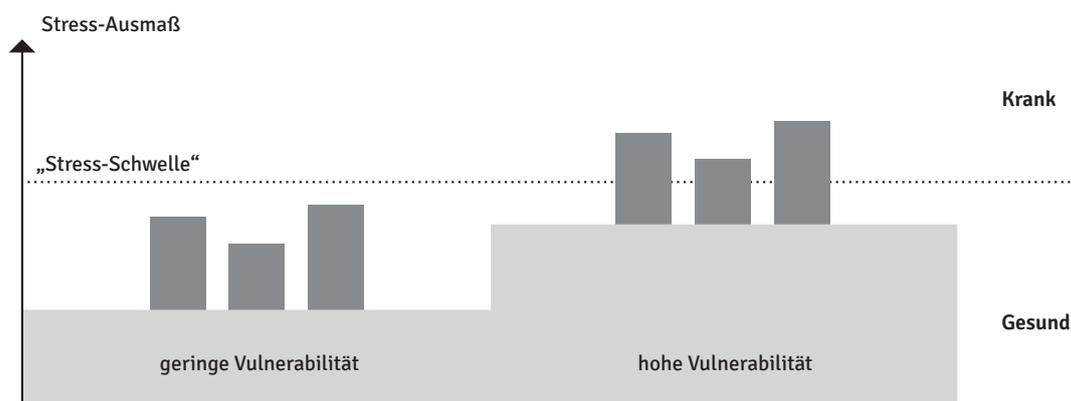
Psychische Krisen und Notfälle lassen sich grob in drei Kategorien einordnen<sup>4</sup>, der Betroffenen ist:

- benommen, verwirrt
- unruhig-komisch-wahnhaft
- verzweifelt, suizidal

Für Helfer die keine therapeutische Ausbildung haben ist das erste Gebot bei einer vermuteten Krisen oder einem Notfall immer: Hilfe holen! Hilfsquellen finden Sie am Ende des Handbuchs.

## 1.3 Gründe für eine Krise

Die Gründe für eine Krise können vielfältig sein. Neben äußeren Lebensbedrohungen wie z.B. Naturkatastrophen führen auch psychische und physische Erkrankungen häufig zu Krisen. Wie bereits erwähnt hängen Krisen und Stressbelastungen eng zusammen. Wie anfällig eine Person für Stresserleben und damit auch für Krisen und psychische Erkrankungen ist kann auf der Grundlage des Vulnerabilitäts-Stress-Modell erklärt werden.



4 Rupp, 2010, S. 97 ff.