

Flucht und Trauma in Zeiten von Corona (und Terror)

Dr. Barbara Preitler; Herbst 2020

barbara.preitler@hemayat.org

www.hemayat.org



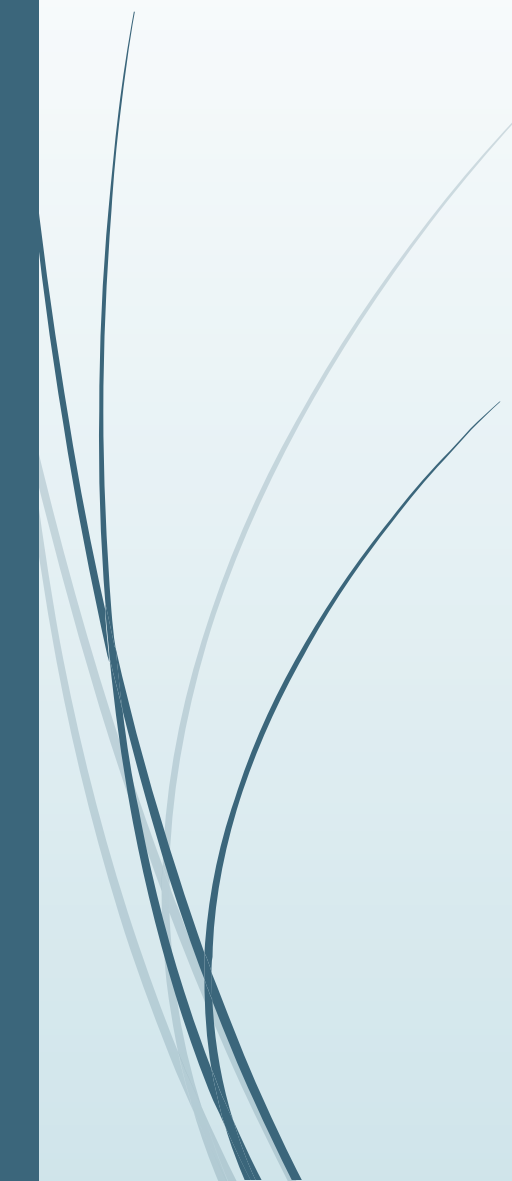
Sichere Beziehung aufbauen bzw. halten

- Was brauche ich selbst um mich sicher zu fühlen?
- Was braucht der/die geflüchtete Person um sicher zu sein?

..... und wie können Differenzen überwunden werden?



Psychische Sicherheit

- Die Informationen zur Situation verstehen
 - Informationen in meine Lebensrealität einbauen
 - Mit den aktuellen Informationen handlungsfähig sein
- 

A dark grey arrow points to the right from the left edge of the slide. Several thin, curved lines in shades of blue and grey originate from the left side and sweep across the page towards the text.

Salutogenese (Aaron Antonovsky)

- Verstehbarkeit
- Handhabbarkeit
- Bedeutsamkeit



Krieg und Flucht

- Chaos; bekannte Sicherheiten gelten nicht mehr
- Angst
- Sichtbare und unsichtbare Gefahren
- Widersprüchliche Informationen
- Alles im Leben wird unsicher
- Kontrollverlust
- Keine Hilfe kann erwartet werden
- Materielle Sicherheiten massiv gefährdet bzw. verloren

Corona

- Bekannte Sicherheiten gelten auf einmal nicht mehr
- Angst
- Unsichtbare Gefahr
- Widersprüchliche Informationen
- Manche gewohnten Strukturen werden unsicher
- Bedingter Kontrollverlust
- Hilfe kann erwartet werden
- kaum Ängste um materielle Absicherung



Krieg und Flucht

- Chaos; bekannte Sicherheiten gelten nicht mehr
- Angst
- Sichtbare und unsichtbare Gefahren
- Widersprüchliche Informationen
- Alles im Leben wird unsicher
- Kontrollverlust
- Keine Hilfe kann erwartet werden
- Materielle Sicherheiten massiv gefährdet bzw. verloren

Corona

- Bekannte Sicherheiten gelten auf einmal nicht mehr
- Angst
- Unsichtbare Gefahr
- Widersprüchliche Informationen
- Manche gewohnten Strukturen werden unsicher
- Bedingter Kontrollverlust
- Hilfe kann erwartet werden
- kaum Ängste um materielle Absicherung

Terror

- Chaos
- Angst
- Sichtbare und (medial übertriebene) unsichtbare Gefahr
- Widersprüchliche Information (überflutend?), die sich innerhalb von 24 Stunden „lichtet“
- Strukturen wurden kurzfristig unsicher, nach ca. 24 Stunden wieder hergestellt
- Situation ist wieder unter Kontrolle
- Hilfe kann erwartet werden
- Eigene Wohnung – sicherer Rückzugsort



Reaktionen der Geflüchteten

- Pragmatischer Umgang mit der Situation: Terror ist bereits bekannt
- Massive Erinnerungen und Flashbacks
- Angst vor Rassismen

Folgebelastungen durch die Pandemie:

- **Schwieriger Arbeitsmarkt**

Arbeitslosigkeit und Untätigkeit belastet traumatisierte Personen besonders schwer

- **Finanzielle Engpässe**

Existenzielle Bedrohung

- **Bildung unterbrochen bzw. online**

Die Gefahr in die „Vergangenheit abzugleiten“ ist beim alleinigen Studium viel schwerwiegender als in einem Klassenzimmer

- **Bildung der Kinder gefährdet**

Die Sorge um die Kinder war oft schon ein Hauptmotiv für die gefährliche Flucht nach Europa – diese ist erneut groß

- **Beengte Wohnverhältnisse**

Führt zu Aggression in den Familien

Beim jetzigen Lockdown daher ganz wichtig Punkt 5 der Ausnahmen: „Aufenthalt im Freien zur körperlichen und psychischen Erholung“

- **Gefühl, medizinisch unzureichend behandelt zu werden**

Telemedizin aufgrund der Sprachbarrieren oft viel schwieriger zugänglich



Strategien in der Begleitung

Eigene Sicherheit herstellen und immer wieder überprüfen:

direkter Kontakt oder über soziale Medien?

Maske und Desinfektion?

Richtiger Abstand?

Sicherheit der geflüchteten Person:

Hat er/sie die richtigen Informationen? Hat er/sie alles richtig verstanden?

Wo kann ich mit Information unterstützen?

Wo kann ich unterstützen, in dem ich die Situation in Österreich während Corona gegenüber der Kriegs- und Fluchtsituation relativiere?

A dark grey arrow points to the right from the left edge of the slide. Several thin, curved lines in shades of blue and grey originate from the left side and sweep across the slide towards the text.

Umgang mit Problemen rund um Corona

- Umgang mit Einsamkeit
- Umgang mit der 2. Welle
- Umgang mit widersprüchlichen Informationen der KlientInnen
- Umgang mit erkrankten KlientInnen
- Erfahrung von bereits erkrankten KollegInnen



Psychische Ressourcen stärken

- Was war bisher hilfreich?
- Wie können soziale Kontakte aufrecht erhalten/neu geknüpft werden?
- Körperliche Betätigung möglich
- Informationen so gut als möglich zu geben – wenn nötig, auch mehrmals
- Vorhandene Sicherheit stärken
- Unterschied zwischen Kriegs- und Fluchtsituationen und der jetzigen Situation
- besprechen
- Begleitung – wenn auch manchmal über soziale Medien - aufrechterhalten

A dark grey arrow points to the right at the top left. Below it, several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep across the left side of the slide.

Vorschläge zur Gestaltung des Lebens im Lockdown:

- Tagesstruktur
- Planen – umsetzen – reflektieren
- Soziale Kontakte pflegen (Telefon, Skype.....)
- Körperliche Bewegung – Bildschirmzeit begrenzen
- Negative Nachrichten nach Möglichkeit beschränken
- Auf Positives fokussieren
- Grübel-Stopp

- Diese Situation dauert zwar an, aber sie wird vorüber gehen!



Vorschläge für Familien während des Lookdowns:

- Nach Möglichkeit Freiräume für alle Familienmitglieder schaffen
- Klare Lern- und Freizeit einhalten
- Gemeinsame Regeln ausmachen – aber:
- Eltern entscheiden für die Kinder; die Kinder dürfen darauf vertrauen, dass die Eltern für sie gute Entscheidungen treffen
- Gemeinsame Aktivitäten planen und durchführen
- Größere Anhänglichkeit der Kinder in dieser Zeit akzeptieren
- Keine großen erzieherischen Maßnahmen in dieser Zeit setzen!
- Jeden Tag ein „Highlight“ planen



Psychotherapie seit März

Alle NIPE-Organisation bieten auch Psychotherapie ohne physische Präsenz an. (Stand Oktober 2020: gemischte Formen)

Praktische Probleme:

- Datenschutz: welche Medien werden verwendet?
- Verbindlichkeit der Termine
- räumliche Möglichkeiten der KlientInnen



Notfallnummern:

Psychiatrische Soforthilfe für Wien – 24h Hotline: +43 1 31330

Notfallpsychologischer Dienst Österreich - 24h
Hotline: +43 699 188 554 00

Corona-Sorgen-Hotline 8-20 Uhr +43 1 4000 53000

BÖP-Helpline unter 01/504 800



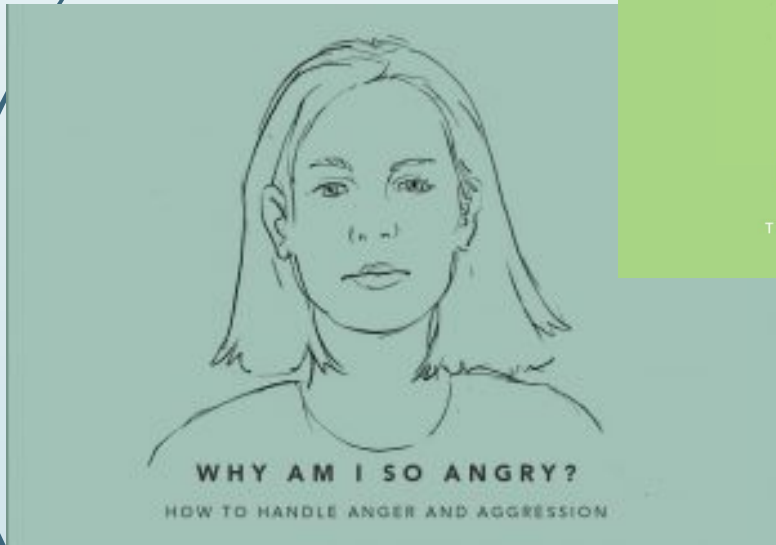
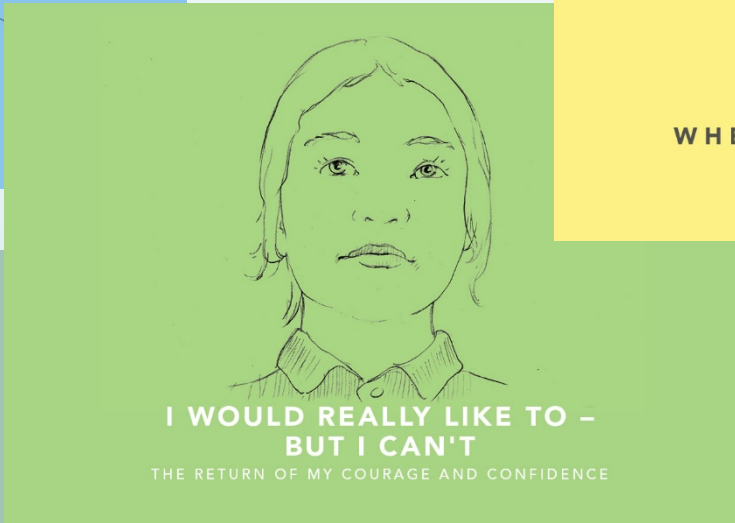
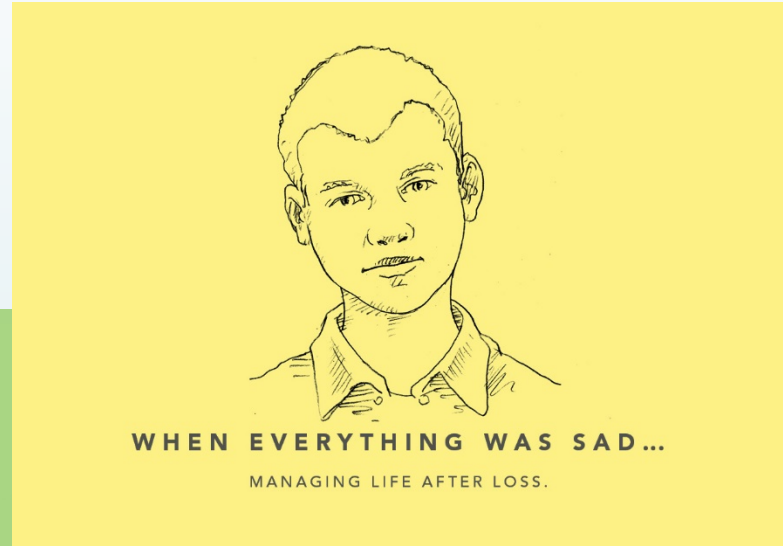
Mehrsprachige Angebote:


- <https://psychische-hilfe.wien.gv.at/site/beratung-behandlung-und-therapie-fuer-menschen-mit-migrationshintergrund/>
- <https://www.boep.or.at/psychologische-behandlung/informationen-zum-coronavirus-covid-19>
- <https://www.wien.gv.at/menschen/integration/corona-mehrsprachiger-info-service.html?s=09>

Psychosoziale Hilfe für Jugendliche

(deutsch, englisch, arabisch, dari/farsi)

www.trauma-surviving.com



A photograph of a sunset sky. A faint rainbow is visible, arching across the sky from the left towards the center. The sky is a mix of light blue and pale orange. In the foreground, the dark silhouettes of several trees and a building are visible against the bright horizon.

Danke für Ihr
Engagement
und Ihre
Aufmerksamkeit!!