

Zur besonderen Situation vieler aus der Ukraine geflüchteter Menschen – eine systemisch-traumatherapeutische Perspektive

Wir erleben derzeit nicht nur einen furchtbaren Krieg in der Ukraine, sondern auch die am schnellsten wachsende Fluchtbewegung seit dem zweiten Weltkrieg.

Dabei gibt es eine Besonderheit, die uns mit dem systemischen und traumatherapeutischen Blick besonders aufmerksam werden lässt.

Die allermeisten flüchtenden Menschen sind Frauen und Kinder bzw. Jugendliche.

Das hängt vor allem damit zusammen, dass die meisten Männer im sogenannten wehrfähigen Alter von 18-60 Jahren die Ukraine derzeit nicht verlassen dürfen – viele von ihnen sich wohl auch an der Verteidigung ihres Landes beteiligen werden.

Für die Familien, besonders aber auch die Kinder und Jugendlichen, ist das eine sehr schwierige „in-between“ Situation.

Einerseits ist die akute Bedrohungslage mit ihrem traumatischen Potenzial vorüber und die geflüchteten Menschen befinden sich in Sicherheit vor unmittelbaren Bedrohungen durch Kriegshandlungen.

Auf der anderen Seite ist die als existenziell erlebte Angst um das Leben des Partners bzw. Vaters aber eben nicht vorbei, sondern dauert auf zunächst unbestimmte Zeit weiter an.

Von außen kann man sich kaum vorstellen, wie es sich dann anfühlt, mit diesen Ängsten beschäftigt in einem neuen und fremden Land zu sein. Die Menschen und die Sprache sind fremd, in Teilen aber auch die Kultur und beispielsweise das Essen. Gleichzeitig sind die Gedanken auf die Situation und die nahestehenden Menschen in der Ukraine gerichtet und lassen einen verständlicherweise auch nicht los.

Das traumatische Potenzial bleibt groß, auch für Traumafolgestörungen im klinischen Sinne. Wir wissen, dass auch bei Kriegs- und Fluchtereignissen knapp die Hälfte der Menschen keine solchen dauerhaften Probleme entwickeln, etwas mehr als die Hälfte aber eben schon. Aufgrund der hier so besonderen Konstellation mit dem anhaltenden Gefühl von Angst und Bedrohung (eines nahen Angehörigen) könnte die Prävalenz für solche Störungen auch noch etwas höher ausfallen.

Umso wichtiger erscheint uns, möglichst schnell (sekundär)präventiv etwas zu tun. Das ist zum einen die Information der Fachkräfte, die nun mit den geflüchteten Menschen arbeiten. Es ist aber auch die Information der Menschen selbst, sowohl der Erwachsenen (meist Mütter), als auch der Kinder und Jugendlichen (ab einem Alter von etwa 10-12 Jahren).

Daher befinden sich im Anhang sowohl eine Information für Betreuer:innen und Fachkräfte in der Flüchtlingshilfe, als auch ein Info-Blatt für Erwachsene und für Jugendliche.

Die beiden Infoblätter für die Erwachsenen und Jugendlichen liegen auch in ukrainischer Sprache vor. Unten auf den Infoblättern kann jeweils eine Adresse oder Telefonnummer ergänzt werden, wer hinsichtlich psychosozialer Unterstützung ein/e geeignet/e Ansprechpartner:in vor Ort oder in der Nähe sein kann.

Wir laden zur Nutzung dieser Informationen und Info-Blätter ein!

Alexander Korittko und Björn Enno Hermans