

**UNIKLINIK RWTH AACHEN**  
 Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters - Flüchtlingsambulanz

## Traumatisierte minderjährige Flüchtlinge zwischen Jugendhilfe und Klinik


Maria im Tann; Aachen, 05.09.2017

Michael Simons

**UNIKLINIK RWTH AACHEN**

### Übersicht

- Flüchtlinge und ihre Probleme (vor, auf, nach der Flucht)
- Unsere Flüchtlingsambulanz
- Behandlung



**UNIKLINIK RWTH AACHEN**

### Zahlen

- 51.2 Mio. Flüchtlinge (2013)
- Die Hälfte sind minderjährig
- Im letzten Jahrzehnt Zahl verdoppelt
- Aachen:
  - 2013 700 Inobhutnahmen
  - Aktuell 700 UMF
    - Kinderheim
    - Jugendwohngruppe
    - Hotel





Seite 3

**UNIKLINIK RWTH AACHEN**

### Prämigrationserfahrungen

#### Kumulative traumatische Erlebnisse



- Krieg
- Eigene körperliche Verletzung/vitale Bedrohung
- Gewalterfahrung ohne familiäre Unterstützung (Flucht!)
- Tod eines Angehörigen
- Trennung von Eltern



**UNIKLINIK RWTH AACHEN**

### Migrationserfahrungen

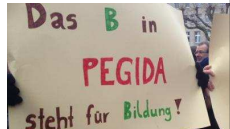
- Lebensgefahr auf Flucht (Grenzübertritt, Boot,...)
- Verlust von Familie / Freunden auf Flucht
- Inhaftierungen; Lager
- Hunger
- Gewalt durch „Schlepper“: Missbrauch, Prostitution etc.

**UNIKLINIK RWTH AACHEN**

### Postmigrationserfahrungen

- Im Verlauf bleibt Belastung relativ konstant (Vervliet et al., 2014)
  - Belastung durch Trauma kann nachlassen
  - Zunehmende Belastung durch neue Stressoren
- Unsicherheit des Bleibestatus
  - Abgelehnter Asylantrag
- Mangel an persönlicher u. institutioneller Unterstützung
- Diskriminierung
- Beengte Wohnverhältnisse
- Trennung von Eltern



**UNIKLINIK  
RWTHAACHEN**

Du kennst mich doch, ich hab' nichts gegen Fremde. Einige meiner besten Freunde sind Fremde. Aber diese Fremden da sind nicht von hier!



Seite 14

**UNIKLINIK  
RWTHAACHEN**


### Migration und Bindung

- Angst und Trennung aktivieren Bindungsbedürfnis
  - Kontakt zur Herkunftsfamilie schützt vor Depressivität (*Oppedal & Idsoe, 2015*) – Handy!
  - Suche nach verlässlichen, „feinfühligem“ neuen Bindungspersonen
- Problem: Umzüge innerhalb der neuen Heimat
  - Bsp.: ängstlicher Jugendliche hat sich gut in Wohngruppe eingelebt
  - Betreuer: Er könnte eigentlich ganz gut in eine Pflegefamilie
  - Er will nicht!

Seite 15

### Polizei und Sicherheit

- Vorerfahrung: Polizei = Gefahr
  - Erfahrungen in Heimatland
  - Auf der Flucht (von Polizei an Grenzübertritt gehindert, beschossen, inhaftiert)
- Polizeierfahrung bei Einreise Deutschland
  - Aufgreifen → Angst → Eskalation
  - Hadi: *In Deutschland ist die Polizei anders, die waren freundlich. Hier habe ich keine Angst vor der Polizei.*



Seite 16

**UNIKLINIK  
RWTHAACHEN**

### Flüchtlingsambulanz für Kinder und Jugendliche



Seite 17

**UNIKLINIK  
RWTHAACHEN**

### Klinik f. Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- u. Jugendalters

Kinderstation

2 Jugendstationen

Tagesklinik

Interdisziplinäre Psychosomatik (gemeinsam mit Kinderklinik)

**Institutsambulanz**

→ Spezialambulanzen:

- Traumaambulanz
- Flüchtlingsambulanz
- ADHS
- Autismus
- Essstörungen
- Zwangsstörungen
- Tic- u. Tourestörung
- Transsexualität

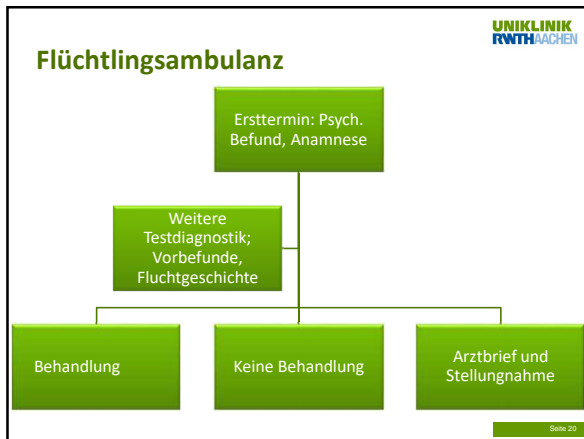
Seite 18

**UNIKLINIK  
RWTHAACHEN**

### Unsere Flüchtlingsambulanz

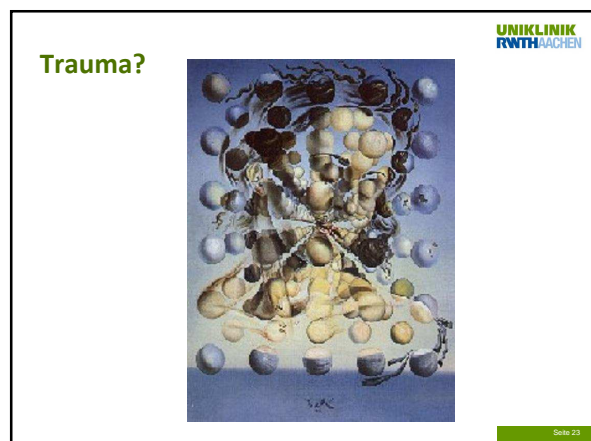
- Großteil aus Afghanistan (männlich)
- Zunehmend aus Afrika (männlich und weiblich)
- Deutliche zunehmende Zahlen seit 3 Jahren
- Meist aus Einrichtung mit Betreuer + Dolmetscher
  - ... oder aus Hotel mit ambulanten Betreuer
- 2015: 707 Kontakte (= 59/M)

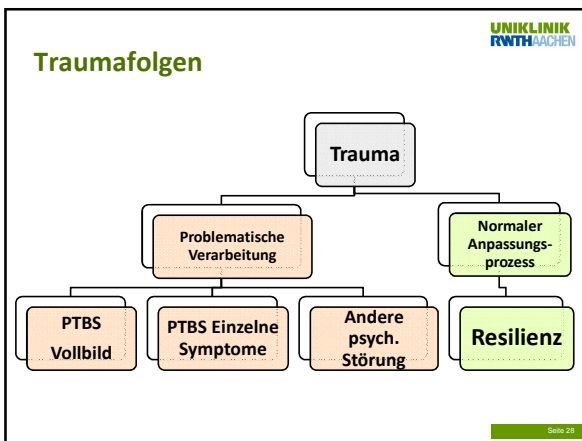
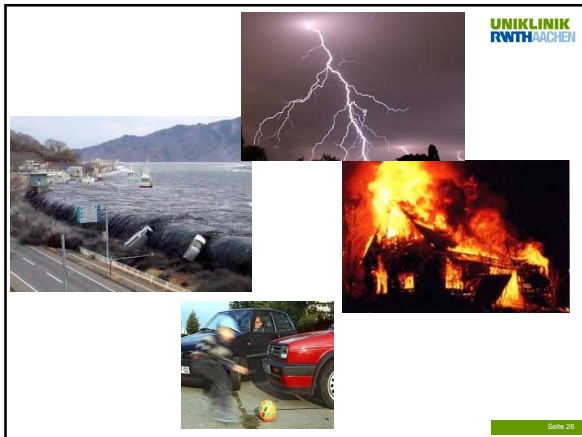
Seite 19



- ### Häufige Probleme
- Ein- u. Durchschlafprobleme, Alpträume
  - Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme
  - Bildhafte Erinnerungen an traumatische Ereignisse
    - ... inklusive nächtliche Besuche von „Toten“
    - Dissoziation
  - Schuldgefühle
    - *Müsste ich nicht Zuhause bei meiner Familie sein?*
    - *Meine Familie will, dass ich ihr Geld schicke, aber ich verdiene doch gar nichts*
- UNIKLINIK RWTH AACHEN
- Seite 21

- ### Häufige Probleme
- Trauer, Heimweh
  - Depressives Grübeln (*Warum...?*)
    - ... *dauert das Asylverfahren so lange?*
  - Angst vor Abschiebung
  - Intensives Verfolgen der Nachrichten
    - ... aus Ursprungsland (z.B. Übergriffe der Taliban)
    - ... aus Deutschland (Abschiebung nach Afghanistan)
  - Krisen bei schlechten Nachrichten
    - Verzweiflung, Suizidalität, ...
- UNIKLINIK RWTH AACHEN
- Seite 22





UNIKLINIK RWTH AACHEN

**Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)**

- „Wiedererleben“
  - Muss dauernd daran denken
  - Bild- und filmhafte Erinnerungen, Nachspielen
  - Alpträume
  - Belastung durch diese Erinnerungen
- Vermeidung
  - Vergebliche Versuche, diese Gedanken loszuwerden
  - Vermeidung von Situationen, die an Trauma erinnern

Seite 29

UNIKLINIK RWTH AACHEN

**Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)**

- Stress-Symptome
  - Ein- und Durchschlafstörungen
  - Konzentrationsprobleme
  - Reizbarkeit
  - Hypervigilanz („auf der Hut“), Angst, Bauchschmerzen...
  - Schreckhaftigkeit, Erstarren (Dissoziation)
  - Regressives Verhalten (Bettnässen, Trennungsangst,...)
- Ferner: Emotionale Instabilität (Komplexe PTBS)
  - Selbstverletzendes Verhalten
  - Suizidalität

Seite 30

UNIKLINIK RWTH AACHEN

**Mögliche Traumafolgen**

- Spontanremission anfänglicher Symptome!!
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- Angststörungen
- Depression
- Bindungs- u. Persönlichkeitsstörungen
- Störung des Sozialverhaltens
- Substanzabusus
- ...

Seite 31

**UNIKLINIK  
RWTH AACHEN**

## Herausforderung

- Andere Sprache – Dolmetscher
  - Übersetzungsfehler
  - Belastung der Dolmetscher durch Traumaberichte
- Andere Kultur
  - Viele Analphabeten ohne Schulerfahrung
  - „Psychotherapie“ ist vielen Flüchtlingen fremd (Majumder et al. 2014)
  - Pat.: *Sie sind Arzt, sie müssen mir Medikamente geben*

Seite 22

**UNIKLINIK  
RWTH AACHEN**

## Unsere Flüchtlingsambulanz

- Versorgungssituation
  - Viele behandlungsintensive Patienten
    - Psychotherapie müsste häufiger sein (z.B. alle 2 Wochen)
  - Warteliste von ca. 20
  - Nach Erreichen des 18. Lebensjahres verweisen wir an Kollegen aus Erwachsenenbereich
    - Übergang gelingt oft nicht (finden keinen Behandlungsplatz)
  - Wir können mittlerweile nur 1-2 neue Flüchtlinge pro Woche aufnehmen

Seite 23

**UNIKLINIK  
RWTH AACHEN**

## Behandlung



Seite 24

**UNIKLINIK  
RWTH AACHEN**

## Grundsätzliches

- Nicht jeder Flüchtling ist traumatisiert / hat PTBS
- Behandlung richtet sich nach aktuellen Symptomen
- Probleme nicht nur „psychisch“, sondern real:
  - Trennung von Familie, Familie im Heimatland in Gefahr...
- Welche Form von Psychotherapie??
  - Klassische Traumatherapien: Exposition, EMDR etc.
  - kein guten Wirksamkeitsbelege für Flüchtlinge
  - Hier: pragmatischer Ansatz

Seite 25

**UNIKLINIK  
RWTH AACHEN**

## Typische „Therapie-Aufträge“


- *Ich möchte nur vergessen*
- *Ich will nicht mehr daran denken*
- *Ich will nicht mehr an meine Familie denken, aber ich möchte sie nicht vergessen*
- *Ich will endlich meine Anhörung haben und in Deutschland bleiben dürfen*
- *Ich will meine Ruhe*
- *Ich will gar nichts*

Seite 26

**UNIKLINIK  
RWTH AACHEN**


## Stabilisierung

- Häufige Probleme: Schlafdefizit und Flüssigkeitsmangel
  - → Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Dissoziation
- Stabilisierung:
  - Normalisieren des Schlaf-Wach-Rhythmus
  - Regelmäßige Ernährung (keine große Mahlzeiten nach 20 Uhr)
  - Flüssigkeit → 2 l/d
  - Bewegung / Sport
  - Entspannung / Bauchatmung
  - „Blaues Licht“ reduzieren





Seite 27





**Antidissoziative Skills / Grounding** 


- Gefühl für *Hier & Jetzt* stimulieren, betone Sicherheit
  - Pat. direkt ansprechen und erfragen, was gerade in Pat. vorgeht
  - Gerüche und Geschmack
- Muskelaktivierung: Anspannen!! **Entspannung**
  - Ball drücken
  - Beine kreuzen und gegeneinander drücken
  - Gehen, Balancieren
  - Unsichtbarer Stuhl
- Keine hektischen Bewegungen, kein Körperkontakt!!
  - triggert evtl. Traumaerinnerungen



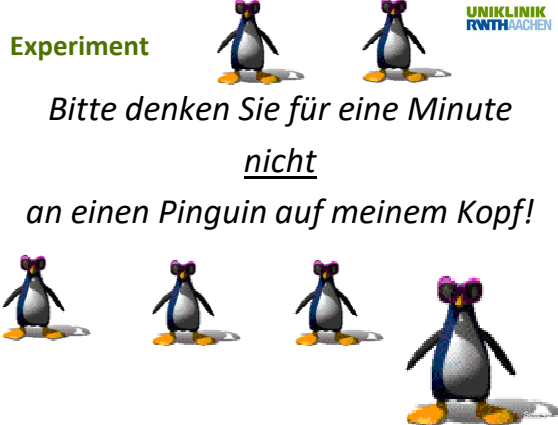
**Aufdringliche Gedanken** 

- Problematische metakognitive Deutungen
  - Geist, Voodoo, Verwünschungen, Wiederkehr von Toten...
- Problem: Gedanken unterdrücken
  - Ablenkung
  - Selbstverletzung
  - → Rebound!
- Psychoedukation
  - Gedankenunterdrückungsexperiment!

**Experiment** 

Bitte denken Sie für eine Minute nicht an einen Pinguin auf meinem Kopf!




**Intervention: Losgelöste Achtsamkeit** 


- Lernen, Gedanken sich selbst zu überlassen
- Nicht bekämpfen, nicht analysieren, nicht bewerten







**Sorgen/Grübeln kontrollieren** 

- Sorgen/Grübeln aufschieben
  - Ich werde mich *jetzt nicht* weiter damit beschäftigen
- Ggf. Sorgen-/Grübelzeit
  - 10 min. – Handy
  - Nie im Bett
  - Mind. 3 h vor Schlafengehen
- Lösungsorientierung:
  - Was wirst du stattdessen tun?
  - Aufbau positiver Aktivitäten



Sich Sorgen zu machen ist wie ein Schaukelstuhl.  
Man ist zwar beschäftigt, aber man kommt nicht voran.



**UNIKLINIK  
RWTHAACHEN**

### Kognitive Umstrukturierung

- 16-jähriger Afghane; als Kind hat er mit Familie Brandanschlag erlebt, er hat schwere Verbrennungen erlitten, Familie ist in Iran geflüchtet, weil er dort medizinisch besser versorgt werden konnte. Behandlung hat Familie finanziell sehr belastet.
- Geld reichte nicht für die Fortsetzung der Flucht für ganze Familie → Vater forderte A. auf, mit seinem Bruder weiter zu flüchten
- A. sehr belastet bei Anblick der Narben; Schuldgefühle, dass Familie finanzielle Opfer leisten musste; „Ich habe meine Familie im Stich gelassen“

Seite 44

**UNIKLINIK  
RWTHAACHEN**

### Kognitive Umstrukturierung

- Th: *Wer hat entschieden, dass du mit Bruder weiterreisen sollst?*
- A: Bei uns entscheidet immer der Älteste = mein Vater.
- Th: *Hättest du dich weigern können?*
- A: Nein.
- Th: *Dann war es richtig, deinem Vater zu gehorchen?*

Seite 45

**UNIKLINIK  
RWTHAACHEN**

### Exposition = sein Leben zurückgewinnen

- Vermeidung erhält Angst aufrecht – Beispiel „M“:
  - 17-jähriger Afrikaner; Angst vor Wasser (See, Fluss, Boot)
  - Schwimmbad, Bootfahren... triggern Erinnerung an lebensgefährliche Überfahrt auf Mittelmeer
  - → Vermeidung; nächtliche Alpträume
  - Wohngruppe: Urlaub am See
  - M. lernt schwimmen und bekommt Spaß an Bootsfahrten
  - erlebt Wasser/Boot als sicher
  - Angst überwunden, Alpträume sistieren

Seite 46

**UNIKLINIK  
RWTHAACHEN**

### Therapeutische Beziehung

- Therapeut als sichere Bindungsperson
  - Validieren, unlösbare Probleme gemeinsam aushalten
- Erhaltungsphase
  - Eigentlichen Therapiebausteine abgearbeitet
  - Ein Teil der Jugendlichen will dennoch unbedingt weiter kommen
  - Ziel: nicht mehr Veränderung, sondern Akzeptanz, Begleitung
  - Stand-by (reaktiviert z.B. vor BAMF-Befragung)

Seite 47

**UNIKLINIK  
RWTHAACHEN**

### Pharmakotherapie

- Keine Wirksamkeitsbelege für traumatisierte Patienten
- Individ. Heilversuch (Melatonin, Quetiapin, Mirtazapin...)
- Indikation: massive Schlafstörungen
- Bisherige Erfahrungen
  - Große Unterschiede bzgl. Akzeptanz
  - Dosis meist weit niedriger als bei westlichen Patienten

Seite 48

**UNIKLINIK  
RWTHAACHEN**

### Therapie ist nicht alles: Tagesstruktur

- Schule und Freizeit
  - Kein Schulplatz: Langeweile, Zeit zum Grübeln, Jugendliche sehen kein Vorankommen → Verzweiflung
- Sport fördert
  - Selbstwirksamkeit
  - Stressbelastbarkeit
  - Soziale Kompetenzen / Kontakte
  - Stimmung
- Weitere Förderung, z.B. Kunst

Seite 49

## Zusammenfassung

- Stabilisierung
  - Schlaf, Nahrung, Flüssigkeit, Alltagsstrukturierung, Beziehungen
  - Grounding / antidissoziative Skills
- Behandlung
  - Kampf gegen Gedanken beenden
  - Sorgen/Grübeln reduzieren
  - Ressourcen fördern
  - Beziehung / Bindung
  - Ggf. Pharmakotherapie

