



Mehrphasentherapie
für traumatisierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene
bei **exilio e. V.** in Lindau/Bodensee



Traumatherapie für alle, auch bei weiten Entfernungen.

Therapiesitzungen werden blockweise gebucht, sodass sich häufige Anfahrten erübrigen.

Ein Block erstreckt sich über ca. eine Woche, in welcher täglich Therapiesitzungen wahrgenommen werden können.

Die Vielfalt der Natur mit ihrer wohltuenden Atmosphäre macht Lindau am Bodensee zu einem Ort, der den geeigneten Rahmen für eine erfolgreiche Behandlung bietet.

Ein Gästezimmer mit Kochgelegenheit, eigener Dusche und WC sorgen für einen angenehmen Aufenthalt.

So wird Traumatherapie auch für PatientInnen aus entlegenen Wohnorten und Gemeinschaftsunterkünften möglich.

Einführung

In zahlreichen Städten und Landkreisen leben oftmals schwersttraumatisierte Flüchtlinge, ohne dort eine fundierte Traumatherapie erhalten zu können. Häufig fehlt es an erfahrenen TraumatherapeutInnen mit interkultureller Kompetenz, an entsprechenden DolmetscherInnen oder an der Erfahrung für die Durchführung einer dolmetscher-gestützten Therapie.

Nicht selten führt dieser Umstand zu massiven komorbiden Erkrankungen (reaktiven Depressionen, Suchterkrankungen, wie Alkoholismus/ Drogenabhängigkeit/ Medikamentenabhängigkeit) und darüber hinaus zu umfangreichen psychosomatischen Störungen.

Ein Ergebnis der erfolglosen Suche nach Linderung und Heilung ist nicht selten ein kostenintensives „Ärzte-Hopping“.

exilio – Hilfe für Migranten, Flüchtlinge und Folterüberlebende e. V. hat hierauf eine Antwort gefunden und das Konzept der „Mehrphasentherapie für traumatisierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene, in Lindau / Bodensee“ entwickelt.

Die traumatisierten Menschen erhalten dort eine fundierte Behandlung, sowie eine kostengünstige Unterkunft, die der Entfernung zum Heimatort Rechnung trägt.

Unser therapeutisches Angebot findet in Lindau/Bodensee während mehrerer Phasen von jeweils ein bis zwei Wochen statt, an denen täglich eine psychotherapeutische Sitzung von 90 Minuten durchgeführt wird.

Unterstützt wird die qualifizierte Traumatherapie von der ansprechenden Landschaft des Bodensees, welche zu jeder Jahreszeit, Balsam für die verletzte Seele ist.

Bezüglich der Fahrtkosten bemühen wir uns um die Ermittlung der kostengünstigsten Variante. So empfehlen wir in Bayern und Baden-Württemberg das Bayern-beziehungsweise Baden-Württemberg-Ticket (gültig bis Lindau) der Deutschen Bahn.

Sämtliche weiteren Preise sind der angefügten Preisliste zu entnehmen.

Unter dem Leitsatz

„Zurück ins Leben, Integration der Seele“

unterbreiten wir eine neue Möglichkeit zur fundierten Behandlung von traumatisierten Menschen.

Kurzer Überblick

Über uns

- exilio, Hilfe für Migranten, Flüchtlinge und Folterüberlebende e. V. (Lindau/Bodensee)
- seit 1995 interdisziplinäres Team zur sozialpädagogischen, psychologischen und rechtlichen
- Begleitung von Flüchtlingen und Migranten

Zielgruppe

- Minderjährige und erwachsene Flüchtlinge mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTSD)

Globales Ziel

- Psychische Stabilisierung von posttraumatisch erkrankten Flüchtlingen, zur Vermeidung komorbider und psychosomatischer Erkrankungen.

Ziele

- Stärkung der persönlichen Ressourcen
- Aufbau von Bewältigungsstrategien
- Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz)
- Aufarbeitung des Traumageschehens
- Reduktion der Symptome einer PTSD
- Schaffen der Voraussetzungen für einen erfolgreichen mit Umgang mit dem Alltag

Umsetzung

- Trauma- und Psychotherapie
- Krisenintervention

Methoden

- Ressourcenorientierte Verfahren
- Mal- und Gestaltungstherapie
- Narrative Expositionstherapie (NET)
- KIDNET
- Atemtherapie

1. Was macht exilio e. V.?

Seit 1995 widmet sich exilio der psychosozialen Betreuung von psychisch belasteten und/oder traumatisierten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen und unterstützt sie unter anderem mit einem umfassenden psychotherapeutischen Angebot bei der Bewältigung ihrer traumatischen Erfahrungen.

exilio e. V. ist ein psychosoziales Zentrum in Bayern, das auf die Beratung, Begutachtung und Behandlung von traumatisierten Flüchtlingen spezialisiert ist. Es bietet mit seinem ganzheitlichen Beratungs- und Unterstützungsangebot eine einzigartige und dringend benötigte Anlaufstelle für Flüchtlinge.

exilio e. V. ist aktiv in der „Bundesweiten Arbeitsgemeinschaft der psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer e. V.“ (BAFF) und vernetzt mit dem „International Rehabilitation Council for Torture Victims“ (IRCT) mit Sitz in Kopenhagen, dem TriRegioNetzwerk, dem Qualitätszirkel des Europäischen Flüchtlingsfonds und dem Lindauer Gemeindepsychiatrischen Verbund (GPV).

exilio e. V. ist offizieller Träger der Kinder- und Jugendhilfe. Enge Kontakte und reger Austausch bestehen darüber hinaus mit dem Kompetenzzentrum Psychotraumatologie der Universität Konstanz und anderen Universitäten und Fachhochschulen.

2. Hintergrund

Was ist eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTSD)?

Die PTSD ist eine schwerwiegende psychische Reaktion auf eine Extrembelastung wie Krieg, Flucht, Vertreibung, Folter und (sexuellen) Missbrauch. Es ist häufig der Fall, dass nicht nur direkt Betroffene dieser Extrembelastungen, wie Folterüberlebende, Vergewaltigte, Kriegstraumatisierte und Kindersoldaten, sondern auch ihre Augenzeugen traumatisiert werden. Je extremer die Belastung ist und je mehr belastende Faktoren zusammen kommen, umso ausgeprägter ist in der Regel das Krankheitsbild.

Die Symptome einer PTSD sind äußerst vielfältig und von Betroffenen zu Betroffenen unterschiedlich, umfassen jedoch in vielen Fällen:

- Verlust von Lebensfreude, Kreativität, Initiative, „Energie“
- Zwanghaftes Erinnern mit Angstzuständen
- Rückzug, Isolation
- Verfolgungsvorstellungen
- Schlafstörungen, Angstträume
- Leistungsbeeinträchtigung
- Zwangsgedanken
- Merk- und Konzentrationsstörungen
- Aggressivität
- Psychosomatische Erkrankungen
- Kontakt- und Beziehungsstörungen
- sensorische Erinnerungen
- deutliche Störungen des Körperbaus

Auch das Umfeld ist von den Symptomen einer PTSD beeinträchtigt: Betroffene sind nicht mehr in der Lage, sich zu Organisieren oder wichtige Aufgaben zu übernehmen. Darüber hinaus können ohne ersichtlichen Grund Angst- oder Aggressivitätsattacken auftreten. Dies führt zu einer erheblichen Belastung des Familien- und Freundeskreises. Meistens wissen die Angehörigen gar nicht, dass diese Phänomene auf eine psychische Störung zurückzuführen sind, da die Betroffenen um jeden Preis das Erinnern an das Trauma meiden und somit oftmals nicht darüber sprechen können.

Besonders Kinder und Jugendliche sind die Leidtragenden von Krieg, Flucht und Vertreibung.

Sie fliehen zu Fuß oder zusammengepfercht auf Lastwagen und Schiffen.

Während der Flucht aus dem Heimatland erfahren sie Not, Hunger und Kälte.

Sie erleben Verfolgung, Bedrohung und Angst.

Die Kinder hausen in versteckten und provisorischen Unterkünften.

Ohne jede Vorbereitung verlieren sie ihr vertrautes Umfeld, ihre Familienangehörigen und ihre Freunde.

Kinder werden Zeugen von Misshandlungen, Vergewaltigungen und Tötungen oder als Kindersoldaten missbraucht.

Sie werden Opfer von Gewalttaten. Kinder sind der unmittelbaren Lebensgefahr durch Todesdrohungen, Kriegshandlungen und Minen ausgesetzt.

Die hierdurch erlittenen Traumata können sie jahrelang nicht vergessen.

Sie leiden unter quälenden Erinnerungen und Alpträumen und fühlen sich nirgendwo sicher. Ständig begleitet sie die Angst das Erlittene erneut erleben zu müssen. Doch selbst Kinder und Jugendliche, welche das „Glück“ haben, „nur“ als Kind traumatisierter Eltern geboren zu werden, leiden unter der sogenannten sekundären Traumatisierung.

Obwohl sie zwar vor dem unmittelbaren Erleben des Schrecklichen verschont blieben, führt das intuitive Verständnis für die verborgenen traumatischen Erlebnisse der Eltern oft dazu, dass sie sich unbewusst mit den Ängsten der Eltern, häufig sogar mit deren Erlebnissen gewissermaßen stellvertretend identifizieren und hierdurch ebenfalls traumatisiert werden.

3. Bedarf und Zielgruppe

Laut einer Studie der Universität Konstanz sind ca. 40% der in Deutschland Asyl suchenden Flüchtlinge traumatisiert und benötigen entsprechende therapeutische Behandlung.

Hinzu kommt eine hohe Anzahl an Flüchtlingen, welche an PTSD erkrankt sind, die sich bereits seit längerem in Deutschland aufhalten, deren Erkrankung aber bis dato nicht erkannt und behandelt wurde.

4. Umsetzung der Projektziele

Trauma- und psychotherapeutische Behandlung und Beratung:

Vor Beginn einer traumatherapeutischen Behandlung erfolgt mittels verschiedener Testverfahren eine ausführliche Diagnose gegebenenfalls mit Feststellung des Krankheitsbildes der PTSD, sowie die Ermittlung komorbider Erkrankungen. Im Verlauf der Behandlung arbeitet der TherapeutInnen mit dem PatientInnen das Traumageschehen anhand der an der Universität Konstanz entwickelten und auf der „Testimony Therapy“ basierenden Methode der „Narrativen Expositionstherapie (NET)“ schrittweise auf. Die Schilderungen der PatientInnen werden durch den TherapeutInnen wörtlich dokumentiert und in der Nachbereitung in Erzählform in korrekter zeitlicher Abfolge verschriftlicht.

Die Überwindung der Sprachlosigkeit der Opfer und die Förderung der Fähigkeit, das erlebte Trauma als Teil des eigenen Lebens akzeptieren zu können, stehen im Mittelpunkt. Parallel dazu erfolgt die Behandlung der komorbiden Störungen wie auch Depressionen, Dissoziationen oder Substanzmittelmissbrauch, sowie die langfristige psychische Stabilisierung des Patienten. Dies vermeidet darüber hinaus auch ein kostenintensives „Ärzte-Hopping“.

Für die Traumatherapie werden pro Patient ca. 10 Sitzungen für Einführung, Psychoedukation und Diagnose, Dokumentation und Erstellung des Behandlungsplans und durchschnittlich 40 bis 50 Therapie-Sitzungen (in Einzelfällen auch mehr) à 90 Minuten veranschlagt.

Die therapeutische Behandlung beinhaltet darüber hinaus Angst-, Entspannungs-, Stressminderungs-, Muskelrelaxationstrainings sowie atemtherapeutische Übungen und mal- und/oder gestaltungstherapeutische Interventionen, welche den Betroffenen bei der Überwindung von Flashbacks, Angst- oder Panikattacken helfen sollen.

5. Methoden

Narrative Expositionstherapie (NET)

Diese Therapieform wurde von Dr. Maggie Schauer, Prof. Dr. Frank Neuner und Prof. Dr. Thomas Elbert an der Universität Konstanz entwickelt.

Ihre Wirksamkeit für die Behandlung von Menschen mit Kriegserfahrungen wurde in vielen Studien nachgewiesen und ist ebenso bei der Überwindung von Traumata erfolgreich.

Mit dem hierdurch bewirkten systematischen Wiederaufbau des autobiografischen Gedächtnisses in Verbindung mit dem assoziativen Gedächtnis ist der PatientInnen am Ende der Therapie in der Lage, das Erlebte als abgeschlossenes Geschehen in der Vergangenheit zu betrachten und zu werten.

Am Ende einer erfolgreichen Behandlung werden die Gefühle, die zum Trauma gehören, in der Vergangenheit "verortet" und von den Gefühlen der Gegenwart klar getrennt. Indem das Trauma Teil der Vergangenheit wird, kann die Gegenwart davon unbelastet gelebt werden.

Aufbauend auf den Ergebnissen der NET bei Erwachsenen wurde, ebenfalls von der Universität Konstanz, eine kindgerechte Form – KIDNET – entwickelt. KIDNET erwies sich als äußerst wirksam in der Behandlung von traumatisierten Kindern und Jugendlichen aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen.

Zur Überwindung sprachlicher Barrieren wird die Kommunikation zwischen PatientInnen und TherapeutInnen durch DolmetscherInnen unterstützt.

6. Stetige Qualifizierung von Personal

Die Behandlung erfolgt durch TraumatherapeutInnen mit vieljähriger Erfahrung. Die regelmäßige Teilnahme an Fortbildungen, sowie der fachliche Austausch mit psychosozialen Ambulanzen und Universitäten sind selbstverständlicher Standard.

7. Evaluation

Die vorgesehene Anwendung diverser Testverfahren lässt eine detaillierte Messung der Veränderungen im psychischen, physischen und sozialen Wohlbefinden der Flüchtlinge zu jedem Zeitpunkt des Projektverlaufs zu. Darüber hinaus werden die PatientInnen während des Therapieverlaufs in festgelegten Zeitabschnitten zu ihrer subjektiven Befindlichkeit und Selbstwahrnehmung befragt.

8. Preisliste

Die aktuelle Preisliste erfragen Sie bitte unter der untenstehenden e-Mail-Adresse.

In der Unterkunft ist eine Kochgelegenheit vorhanden.

Die anfallenden Verpflegungskosten sind selbst zu tragen oder müssen im Rahmen der Sozialhilfe beim jeweiligen Leistungsträger beantragt werden.

9. Kontakt

exilio – Hilfe für Migranten, Flüchtlinge und Folterüberlebende e. V.

Reutinerstraße 5

88131 Lindau (B)

Telefon: 08382/274809

Telefax: 08382/409454

www.exilio.de/mpt

eMail: mehrphasentherapie@exilio.de