

Mit Betroffenen des Erdbebens in Syrien und der Türkei sprechen – aber wie?

Laut WHO sind ca. 26 Millionen Menschen vom Erdbeben in der Türkei und Syrien betroffen und benötigen Unterstützung. Das Leid der Menschen ist unermesslich, täglich steigen die Opferzahlen. Das Auswärtige Amt spricht von einer der schwersten Naturkatastrophen der letzten 100 Jahre. Viele Menschen – auch im Oldenburger Münsterland – haben Angehörige in den betroffenen Gebieten. Sie trauern, sind in Sorge oder im Ungewissen über die Situation ihrer Verwandten, Freunde und Bekannten.

Wie verhält man sich gegenüber (mit)betroffenen Menschen?

Wir haben einen kleinen Leitfaden erarbeitet, um es euch etwas leichter zu machen, ins Gespräch zu starten. Aber: Jeder Mensch reagiert anders, bitte akzeptiert, wenn eure Freund*innen euer Gesprächsangebot ablehnen, lieber erst einmal allein sein möchten oder sogar abweisend reagieren. Die vorgestellten Fragen sind (nur) Beispiele und sollten passend zur eigenen Persönlichkeit formuliert werden.

1. Ansprechen

Wenn die*der Gesprächspartner*in nicht von sich aus davon erzählt und du nicht weißt, ob die Person emotional betroffen ist, frag nach. Die Frage sollte so gewählt sein, dass sie dem Gegenüber ermöglicht, das Gesprächsthema abzulehnen, z. B.

„Ich habe mich gefragt, ob deine Familie oder Bekannten auch vom Erdbeben betroffen sind. Möchtest du darüber sprechen?“

Falls die*der Gefragte das Gespräch ablehnt, kannst du signalisieren, dass du da bist, falls sich das ändert und dich einem anderen Thema zuwenden.

2. Innere Haltung

Für das Gespräch ist die eigene Haltung wichtig. Eine unmittelbare Hilfe, Lösung oder Bearbeitung ist nicht möglich – deshalb fällt es uns möglicherweise auch so schwer, das Thema anzusprechen. Dabei ist die Wirksamkeit von Empathie und Zuhören nicht zu unterschätzen: Sie können eine wichtige Ressource für Menschen in Krisensituationen bilden.

Signalisiere, dass du für die Person da bist und höre zu. Bewerte nicht, beschwichtige nicht, sondern hör einfach zugewandt und aufmerksam zu, auch wenn Dinge wiederholt erzählt werden.

3. Mitzufühlen heißt nicht mitleiden

Wer möchte schon gern bemitleidet werden? Mitleid bringt uns in eine machtvolle Position, aus der wir dem vermeintlich Hilfebedürftigen eine Wohltat zukommen lassen.

Mitgefühl und Anteilnahme sind mit dem Bewusstsein der begrenzten eigenen Möglichkeiten zur Hilfeleistung verbunden. Solltet ihr Ideen haben, wie ihr helfen könnt, besprecht dies und

macht nichts, von dem ihr glaubt, dass es gut für die Person ist, ohne das Einverständnis einzuholen. Zeigt euch solidarisch!

4. Eigene Grenzen erkennen und akzeptieren

Bei einer Traumatisierung oder – bei Geflüchteten aus der betroffenen Region – einer Re-Traumatisierung ist professionelle Unterstützung erforderlich. Ihr könnt unterstützen, die Kontakte zu psychosozialen Angeboten herzustellen. Wir haben unten einige Adressen angeführt.

Wenn ihr merkt, dass euch das Erzählte zu sehr berührt, sprecht auch das bitte an. Diese Überforderung kann dazu führen, dass wir so stark in die Probleme des Gegenübers eintauchen, dass wir keine Unterstützung mehr sind:

„Das, was du da gerade erzählt hast, nimmt mich sehr mit. Ich merke, dass ich gerade so schockiert bin, dass ich nicht mehr richtig zuhören kann. Können wir unser Gespräch morgen fortsetzen?“

„Ich habe den Eindruck, dass unser Gespräch nicht ausreicht. Wollen wir mal gemeinsam schauen, wo es professionelle/weitere Hilfe für Angehörige gibt?“

5. Selbstfürsorge und die Gefahr der Sekundärtraumatisierung

Diese Grenzen zu setzen, ist auch hinsichtlich einer möglichen Sekundärtraumatisierung wichtig. Dabei empfindet man die Traumata anderer Personen nach und entwickelt ähnliche Symptome einer Traumatisierung. Sie kann bereits bei den erschreckenden Bildern in den Nachrichten und der dabei empfundenen Hilflosigkeit einsetzen. Vielmehr ist sie jedoch zu helfenden Berufen erforscht. Profis lernen daher auch, wie sie mit belastenden Situationen umgehen, um eine Sekundärtraumatisierung zu vermeiden.

(Nicht nur,) wenn du dich emotional belastet fühlst, hilft Selbstfürsorge, wie z. B. Gespräche mit Freund*innen, Bewegung und Sport, aber auch Entspannungstechniken (Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung), Meditationen und regelmäßig ausreichender Schlaf.



Weitere Informationen und Beratungsangebote findest du hier:

<https://www.nummergegenkummer.de/>

<https://www.telefonseelsorge.de/>

<https://www.mutes.de/>

Zum Weiterlesen:

- Amnesty International in Deutschland (2023). Was ist eine Sekundärtraumatisierung? – Instagrampost (Amnestydeutschland) vom 14.02.2023. Online: https://www.instagram.com/p/Com7hVZKa1L/?utm_source=ig_embed&ig_rid=9781c344-b4db-4c95-80ca-9c8b0ca83802 [2023 02 17]
- Auswärtiges Amt (2023). Schwere Erdbeben in der Türkei und Syrien: Deutschland und Europa helfen den Menschen vor Ort. Artikel vom 15.02.2023. Online: <https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/krisenpraevention/humanitaere-hilfe/erdbeben-tuerkei-syrien/2580184> [2023 02 17]
- Beushausen, J./Schäfer, A. (2021). Traumaberatung in psychosozialen Arbeitsfeldern. Stuttgart: utb Verlag.
- Bundespsychotherapeutenkammer (o.J.) Elternratgeber Flüchtlinge. Wie helfe ich meinem traumatisierten Kind. Online: <https://elternratgeber-fluechtlinge.de/en/> [2023 02 17]
- Daniels, J. (2006). Sekundäre Traumatisierung - kritische Prüfung eines Konstruktes. Dissertation an der Universität Bielefeld. Online: <https://pub.uni-bielefeld.de/download/2305651/2305654/DISSERTATION.pdf> [2023 02 17]
- Gebrande, J. (2021). Soziale Arbeit nach traumatischen Erfahrungen. Grundkenntnisse für den Umgang mit traumatisierten Menschen. Baden-Baden: Nomos.
- Richwin, R./Helmerichs, J./Kromm, M. (2013). Hotline im Krisen- und Katastrophenfall: Psychosozialer Gesprächsleitfaden. Bonn: Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe. Online: https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/PiB/PiB-10-psysoz-gespraechsleitfaden.pdf?__blob=publicationFile&v=7 [2023 02 17]
- WHO. World Health Organisation (2023). Statement – Türkiye/ Syria earthquakes: 14.02.2023. Online: <https://www.who.int/europe/news/item/14-02-2023-statement-turkiye-and-syria-earthquakes> [2023 02 17]

