

EINSATZBERICHT: TRAUMA-THERAPIE-TRAINING
Freetown, Sierra Leone 22.10. - 07.11.2020

Finanziert durch den SES - Senior Experten Service – Stiftung der Deutschen Wirtschaft für internationale Zusammenarbeit; unterstützt durch das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung und das Auswärtige Amt.

A

Training for social workers and teachers: Sustainable education in trauma therapy approaches

2 Wochen, Leitung: Dr. med. Dietrich Sternberg

B

Support in trauma therapy especially with regard to gender issues and trauma therapy for children

2 Wochen: Leitung: HP Psych. Pia Baerwald



1. Auftraggeber

A + B

NGO "We Yone Child Foundation" (WYCF), Freetown, Sierra Leone

Gründer und Direktor Santigie Bayo Dumbuya

20 Mitarbeiter*innen

Büro im Sumaila-Bezirk von Freetown

Projekte:

- Führung und Aufrechterhaltung der Schule im Slum Kroo Bay, Freetown, sowie einer Schule 50 km östlich von Makeni im Limba-Land
- Aufbau einer Schule im Slum George Brook, Ortsteil Dwarzack, Freetown
- Schulungen zur Child Protection
- Programm zur Versorgung mit wiederverwendbaren Hygienematerialien für Mädchen und Frauen
- Stipendien für weiterführende Schulen
- Subventionen/Förderungen für Familienbetriebe (z.B. Nähmaschinen)
- Sport- und Kampfsportkurse
- u.a.





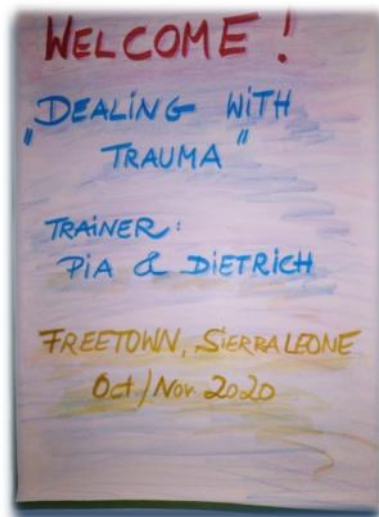
2. Einsatzauftrag

A + B

Training psychotraumatologischen Grundwissens für Lehrer und Sozialarbeiter der NGO WYCF. Anvisiert waren die 20 englischsprechenden Mitarbeiter der NGO: 8 Frauen, 12 Männer, mit Ausbildungen in Management und Verwaltung, Soziologie, Pädagogik etc. Theorie und praktische Übungen. Insbesondere Training zum Weitergeben des erworbenen Wissens und Verständnis.

B

Spezielle Erfassung und Erweiterung geschlechtsspezifischer und kindesrelevanter Rangehensweisen.



Teilnehmer:

Versammelt waren durchgängig 36 Personen, 8 davon Mitarbeiter der NGO WYCF.
Plus Lehrer und Sozialarbeiter auch aus entfernteren Regionen mit bis zu 2 Stunden Anreisezeiten,
2 Oberschülerinnen,
1 höhere Verwaltungskraft des Stadtbezirks George Brook,
die lokale Polizeichefin,
ein hoher Offizier (Leutnant Colonel) mit 2 Adjutanten,
der Imam des Nachbarbezirks,
ein psychosozialer Berater der Sierra Leone Police Academy,
2 christliche Priester.

Alter 18 bis 60 Jahre / 10 Frauen, 26 Männer.

Die Teilnehmer hatten keine Grundkenntnisse in Psychologie / Psychotherapie.
Einige hatten das Wort "Trauma" noch nie gehört.
3 Teilnehmer sprachen kein Englisch, verstanden aber einiges.

B

Etliche der anwesenden Frauen arbeiten mit Kindern, speziell Mädchen und jungen Frauen.



GROUP ONE (10)
QUESTION: What is Trauma
Trauma can be or can be caused
by the following:
1. Disappointment (10 Quarrels)
2. Bitter Experience 17 SDRROW
3. Poverty
4. Confusion
5. fear
6. War
7. illiteracy
8. sickness
9. over ambition
10. Regret
11. failure
12. stigma
13. Stress
14. unemployment
15. suppression





3. Vorgefundene Probleme, Mängel und Einsatzumstände

A + B

- Die Teilnehmer waren nur teilweise aus dem Mitarbeiterstab der NGO.
- Schwierigkeiten der Kommunikation, speziell Zuhören und Ausredenlassen.
- Mangelnde Grundkenntnisse psychologischer Zusammenhänge.
- Allgemeine Disziplinlosigkeit, teilweise Einschlafen auch bei nur kurzen theoretischen Erklärungen.
- Ständiges Hantieren am Mobiltelefon und keine Einsicht, dass dies den Unterricht und die Konzentration beeinträchtigen könnte.
- Viel unnötiges Verlassen des Seminarraumes und Herumgehen im Raum ohne ersichtliche Gründe oder Ansage und Offenlassen der Eingangstür zur lauten befahrenden Strasse.
- Kein Körpergefühl im Sinne "gefühlten Gewahrseins", d.h. keine Verbalisierung einer Antwort auf die Frage "Was nehmen Sie körperlich wahr?" (Spannung - Entspannung, ruhig - nervös, angenehm - unangenehm).
- Kein Nachfragen bei Unverstandenen bzw. Abnicken trotz Nichtverstehens
- Keine Mitteilungen über persönliche Themen oder Befindlichkeiten, kein Feedback persönlicher Art.
- Sehr starke Lärmbelästigung durch den angrenzenden Markt und die Moschee mit vielen Lautsprechen, Motorrädern und Autos.

-Die Community Hall hat mehrere Fenster, die nur Gitterstäbe haben, nicht schließbar sind. Direkt angrenzend an die offenen Fenster befindet sich die lokale Polizeistation mit viel Schreien und Schimpfen.

-Oft verstand man sein eigenes Wort nicht mehr. Wir waren nach 2 Stunden heiser vom Schreien.

Deshalb **veränderten** wir unser geplantes Curriculum (körperorientierte Selbst- und Fremdwahrnehmung) vorerst und begannen mit Atemübungen und anderen körperlichen Spannungsabbau-Methoden aus Yoga und Bioenergetik, die begeistert aufgegriffen wurden. Es ging uns darum, erst einmal Voraussetzungen für eine tiefer gehende Arbeit zu schaffen.

Körperorientierte Traumatherapie in Einzelarbeit mit Stressabbau, Entladung gestauter Energien und Lösung körperlicher Blockaden braucht mehr Vorbereitungen, bei denen wir in den nächsten Monaten online Hilfestellung geben können.

Zeitweise bekamen wir ein Mikrofon.

Die teilnehmende Polizeichefin konnte regelmäßig aus dem Seminarraum heraus ein Machtwort an das schreiende Publikum in der angrenzenden Polizeistation brüllen.

Es gelang auch für kurz die laute Musik der Kioske durch eine von uns überreichte CD zu ändern und mildern.

Also Aktivierung der lokalen Ressourcen üben.

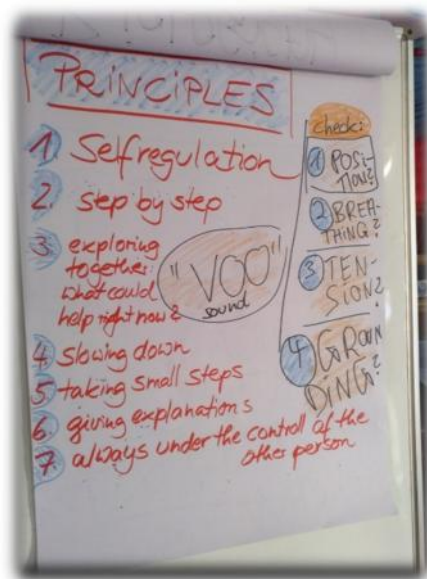
B

Besonders die Frauen schätzten die Körperübungen und fingen an zu tanzen. Hilfreich war, daß Pia diese Übungen anleitete (Rollenmodell).

Anschließend übten wir Kommunikation "von der Pike auf". Es brauchte ständige detaillierte Anweisungen, Stuhlreihen aufzubauen, die Strukturen einzuhalten und nicht zwischendurch zu telefonieren oder Seitengepräche zu führen.

Diese Übungen könnten für den Schulunterricht sowie Team- und Community-Treffen hilfreich sein, und den Frauen helfen, mehr zu Wort zu kommen. Wir führten als Paar jede einzelne Übung vor (Rollenmodelle).

Pia führte mit fast allen Frauen Einzelgespräche.





A + B

Die Mitarbeiter der NGO waren beim Strukturieren der Übungen hilfreich, übersetzten immer wieder in die lokale lingua franca Krio, wenn Verständnisschwierigkeiten auftraten, und leiteten einige Sitzungen nach Absprache mit uns selbständig.

4. Aktivitäten / Ergebnisse

A + B

- Sammlung vorhandenen Wissens über Trauma
- Gute Beschreibung und Präsentationen traumatischer Situationen durch die Teilnehmer (in Subgruppen à 7 Teilnehmern erörtert):
Krieg, Gewalt, Armut, Naturkatastrophen, Ebola-Epidemie, Vergewaltigung, Analphabetismus, Erniedrigungserlebnisse, Stress und Gewalt in den Familien etc.
- Definitionen erörtern (Klassifikationen nach ICD-10, DSM-5; Peter Levine, Maggie Kline und andere Forscher / Kliniker)
- Filme über Verhalten von Tieren bei Stress und Lebensgefahr wurden gezeigt zur Veranschaulichung unserer biologischen (Überlebens-) Instinkte und automatischen Heilungsreflexe, die wir mit allen Säugetieren gemeinsam haben.
- Symptome von Traumafolgestörungen erlernen: Zuviel- (Plus-) Symptomatiken wie Schlaflosigkeit, Flashbacks, Unruhe, Nervosität, Überwachsamkeit, Aggressivität; Zuwenig- (Minus-) Symptomatiken wie innerer und äußerer Shutdown, Kollaps, Einschlafen, Einigeln, Depression; Vermeidungsverhalten, Rückzug; vegetative Beschwerden im Brustkorb (Atembeschwerden etc.) oder Bauchraum (Magen-Darm-Störungen etc.).
- Vieles war den Teilnehmern aus ihrem täglichen Erleben bekannt.

- Diagnostik-Werkzeuge einfacher Art zur Einschätzung eigener Stressreaktion und der, anderer Menschen (Ampel-Modell nach Stephen Porges).
- Erlernen der eigenen Körpersprache und der, anderer Menschen.
- Grundkenntnisse über das Nervensystem (Ruhe-Nerv, Erregungssystem). Konzepte von Resilienz (Toleranzfenster) vermitteln.
- Dieser Teil führte zu vermehrtem Einschlafen und Hantieren mit Mobiltelefonen, sodass wir auf einfachere Erklärungen zurückgriffen.

- Übungen zur Selbstregulation der Teilnehmer als Voraussetzung, anderen beistehen zu können. Besonders Atemübungen und bestimmte Töne/Laute machen erwiesen sich als hilfreich.
- Das war Kernelement des gesamten Trainings.

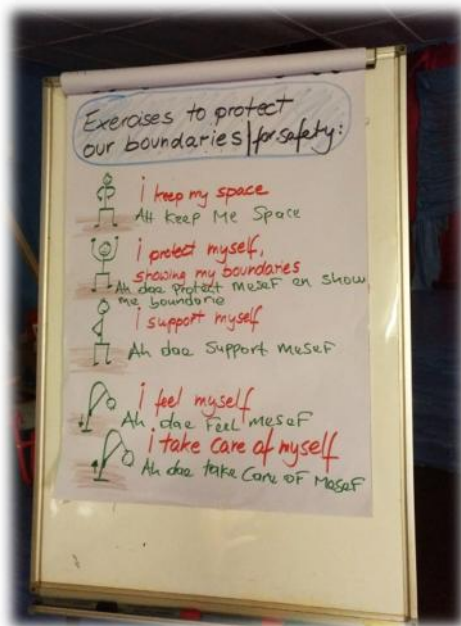
- Übungen zum Umgang mit Eigen- und Fremdaggressionen. Spannungsabbau durch Wringen eines Handtuchs und gezielten körperlichen Bewegungen.
- Halteübung in Paaren zur Unterstützung der Rückkehr zu Ruhe und Integration auf nonverbaler Ebene.
- Kommunikationsübungen des "Co-Counseling" (im Wesentlichen als Zuhörer den Raum fürs Mitteilen herstellen), Struktur des Redestabs (wer den hat, redet und die Zuhörer intervenieren in keiner Form).
- Verständnis über "zurückgehaltene Botschaften" und "blinde Flecken" als Team- und Beziehungskiller und Übungen dazu.
- Besonders die Leitung / Moderation einzelner Sitzungen durch Mitarbeiter der NGO unter unserer standby Supervision führte zur besseren Vermittlung des Stoffes und Regulation der Abläufe.

Außerdem eventuelle Implementierung von Schlüsselpersonen für die weitere Arbeit.



B

- Diagnostikwerkzeuge bei Kindern, z.B. die Methode des Abfragens des "inneren Wetters" anstelle einer Stimmungs- oder Gefühlsabfrage.
- Durchbruch in Bezug auf Mitarbeit und Offenheit besonders bei den Frauen durch körperliche Übungen wie "Trauma Release Exercises" (TRE-Methode nach David Bercelli) und einfache Yoga- und Atemübungen.
- Auch für Kinder mögliche Selbstberuhigungsmethoden nach dem Jin-Shin-Jyutsu-System



A + B

- Selbstregulation und Notfallwerkzeuge wurden verstanden und geübt.
- Auch unsere persönliche Haltung von Empathie, Respekt, Wertschätzung und Zurückhaltung leuchtete etlichen Teilnehmern ein. (Mann/Frau Rollenbild / Vorbild)

Das Motto wurde angenommen:

*"There is something (e.g. trauma sequelae)
there is no right way
there is no wrong way
there is **only one way**:
Your way."*



Fazit:

Ein selbständiges Betreuen von traumatisierten Menschen ist durch den 2-Wochen-Kurs in Ansätzen bei einigen Teilnehmern denkbar. Unabdingbar sind die Vorschläge unter 4.



5. Empfohlene Maßnahmen

A + B

- Weiterführung des Projekts wie geplant über ein Jahr mittels online-Betreuung durch uns: Supervision motivierter Teilnehmer / ca. 1 x monatlich, individuelle Betreuung
- Durcharbeiten des Kursmaterials, das als ausführliches Handout allen Teilnehmern durch die NGO zu Verfügung gestellt wird
- Intervision in lokalen Peer Groups ca. 1 x monatlich (Netzwerkbildung)
- Weiterüben (auch gemeinsam im NGO-Team) der erlernten Werkzeuge, insbesondere Kommunikationsübungen.
- Auswertung in 12 Monaten

B

- Mehr Einbindung der weiblichen Stabsmitglieder bei Präsentationen, Bewusstmachung der Hierarchien und männlicher Dominanz
- Experimentieren mit Ansätzen für Kinder ("Inneres Wetter", Yoga, Musik, Singen, Tanzen, Malen, TRE nach Bercelli).

6. Kontakte zur deutschen Wirtschaft / Unternehmen

Die Kürze und Intensität (Klima, Corona-Krise) des Einsatzes erlaubte kein weiteres Netzwerken. Für die Zukunft wären Patenschaften / Stipendien denkbar.



7. Qualifizierung des Personals

- Beim Übersetzen und täglichen Zusammenfassen des Geübten und Erlernen sowie selbständigem Leiten und Moderieren vertiefte sich das Verständnis der Mitarbeiter.
- Unsere Anleitungen zur verbesserten Kommunikation können Anstöße zum Üben und Experimentieren geben.
- Der äußerst engagierte und tüchtige Direktor und seine 2 Hauptassistenten waren bei der Wissensvermittlung und Übersetzung sehr hilfreich.
- Leider mussten parallel zum Seminar wichtige andere NGO-Projekte betreut werden (Lastwagen-Erwerb, online-Konferenz mit Santigie Dumbuya als Hauptredner).

8. Weitere Einsätze

... wurden gewünscht, am liebsten 2 -3 x jährlich, auch Arbeit in den Communities außerhalb Freetowns im Landesinneren wurde vorgeschlagen.

Wir wiesen (ganz im Sinne des NGO-Direktors Santigie Dumbuya) eindringlich darauf hin, daß zur

9. Nachhaltigkeit

mindestens 1 Jahr eigene Aktivität und Engagement der Teilnehmer (s.5.) erforderlich sind.

-Der Direktor Santigie Dumbuya und sein Mitarbeiterstab sind auf ihrem Gebiet exzellente Rollenmodelle für den bei etlichen Teilnehmern anstehenden Mentalitätswechsel vom Einfordern der Hilfsmaßnahmen hin zur Eigeninitiative und Selbstwirksamkeit. Auch, wenn die sozio-ökonomischen Verhältnisse äußerst prekär sind.

-Die Morgenrunden wurden immer mit islamischen und christlichen Gebeten eingeleitet. Die Teilnehmer sind sehr stolz auf ihre religiöse Toleranz.

Das Sprichwort aus dem Talmud war ein Beitrag von uns:

"God has no hands. We are God`s hands."



10. Beeindruckendes, sehr persönliches Erlebnis

Dietrich: Zu Beginn der 2. Seminarwoche war wieder enormer Lärm und Geschrei unter unserem Fenster zur Veranda der angrenzenden Polizeistation. Die am Kurs teilnehmende Chefin war nicht anwesend an diesem Tag. Ein ca. 13-jähriger Junge mit nacktem Oberkörper lag von mehreren Erwachsenen in Zivil umringt auf dem Boden und wimmerte, bettelte um Erbarmen und schrie nach Hilfe, während er öffentlich mit einer langen Rute brutal ausgepeitscht wurde. Wie immer waren unsere Kursteilnehmer wegen des Lärms ans Fenster gerannt. Und grinsten, auch die Frauen. Auf meine Nachfrage hin erklärten sie, der Junge sei von seinen Eltern zur Züchtigung zur Polizei gebracht worden, weil er die Schule schwänze.

Wir waren völlig außer uns und wussten, daß wir da kaum intervenieren konnten. Einer der teilnehmenden älteren Lehrer sah meinen Stress. Ich erklärte, daß ich so nicht weiter unterrichten könnte, und fragte, warum sie nichts täten. Er und die anderen älteren Männer schauten mich verständnislos an. Der Junge würde sonst auf die schiefe Bahn kommen.

Ich ging erstmal vor die Türe (um mich selbst zu regulieren).

Zum Glück ging der verständniszeigende Lehrer zu dem Peiniger und plädierte für den Jungen, sodass der Stress aufhörte.

Wir benutzten die Situation als Lehr-Beispiel, wie man bei Stress seine Symptome wahrnehmen, sich das eingestehen und verbalisieren und im sozialen Umfeld nach Hilfe Ausschau halten kann.

Weitere **Schlüsselerlebnisse** waren, als Pia statt des geplanten theoretischen Unterrichts bioenergetische Übungen mit den Teilnehmern machte und sich die Stimmung radikal änderte (s.o.), und selbst die Militärsoldaten mitmachten, statt wie sonst bei unseren Erläuterungen binnen Minuten einzuschlafen.

Oder als der Marktplatz und auch unser Seminarpublikum sofort zur Ruhe kam, als am Kiosklautsprecher unsere mitgebrachte ruhige Musik erschallte (Humaniversity Sound aus den Niederlanden). Der Effekt hielt immerhin eine Stunde an.

Gruppenlogan: *„adei ya now now!“* (= Krio, englisch basierende Kreolsprache)
 „I'm here now now!“



TIB

Traumatherapie Institut Berlin

Dr. med. Dietrich Sternberg

HP Psych. Pia Baerwald

Wilskistr.4

D-14169 Berlin

t 0049 30 813 26 59

m 0049 151 5071 7518

kontakt@traumatherapie-institut-berlin.de

www.sternberg-osteopathie.de

www.traumatherapie-institut-berlin.de