

## „Jeder politische Flüchtling ist traumatisiert“

### Psychologin Sandra Reisinger gibt vor Helferkreis (HK) Asyl Tipps zur Hilfe

Jeder Flüchtling, der aus politischen Krisen- oder gar Kriegsregionen geflohen ist, hat mit persönlichen Traumata zu kämpfen. Diese Bilanz hat die diplomierte Psychologin Sandra Reisinger von „Caritas“ vor dem Helferkreis (HK) Asyl in Oberschleißheim gezogen. Vor allem Kinder leiden lange, wenn sie Gewalt oder Gewaltereignisse erlebt haben, gegen die sie sich nicht wehren oder vor denen sie nicht fliehen konnten. „Weil die Betroffenen auf solche Geschehen mit einem ‚Totstellreflex‘ reagieren, haben sie anschließend meist große Schwierigkeiten, den eigenen Körper zu spüren und seine Signale zu verstehen“, sagt die Expertin, die bei den Sozialpsychiatrischen Diensten der Caritas in Unterschleißheim arbeitet. Als Folge werden wichtige Bedürfnisse des Körpers ignoriert und das individuelle Selbstwertgefühl erheblich geschwächt.

Wenn Privatpersonen oder Vereine Flüchtlinge zu Essen, Bewegungsspielen, Tanzen, Musizieren und anderen Gemeinschaftserlebnissen einladen, leisten sie Reisinger zufolge einen wichtigen Beitrag zur Traumabewältigung. „Die Flüchtlinge spüren im Kontakt mit Bezugspersonen wieder die Bedürfnisse und Grenzen ihres Körpers und fühlen sich in ihm wohl“, sagt die Psychologin. Ohne eine solche Verarbeitung haben sie möglicherweise dauerhaft unter Scham- und Schuldgefühlen, Konzentrations- und Gedächtnismängeln, Beziehungsängsten oder gar körperlichen Störungen zu leiden.

*Rund 30 Oberschleißheimer Bürger engagieren sich im Anfang 2015 gegründeten Helferkreis (HK) Asyl in fünf Teams. Sie unterstützen die Flüchtlinge in ihrem neuen Alltag, begleiten diese bei Behördengängen und Arztbesuchen, geben Sprachunterricht, betreuen Kinder und organisieren eine Kleiderkammer. Interessenten können über die Homepage der Gemeinde ([www.oberschleissheim.de](http://www.oberschleissheim.de)) mit dem HK Asyl Kontakt aufnehmen.*