

Traumafokus Projekt Ukraine / Interview am 02.12.2017

Mit Thomas Weber und Gaby Könnczei/ interviewt von Beatrix Weber Bertschi

Das Interview beinhaltet 4 Teile:

1. Zur Traumafokus-Ausbildung in der Ukraine
2. Spezielles Projekt: Gruppentherapie mit Kriegsversehrten in einem Reha-Zentrum
3. Traumafokus-Ausbildung für ukrainische Kinder- und Jugendtherapeuten
4. Bisherige Bilanz eures Volunteer-Projektes in der Ukraine

1. Zur Traumafokus – Ausbildung in der Ukraine

Int.: **Seit 1 ½ Jahren bildet ihr Psychotherapeuten in der Ukraine in Traumafokus aus: Wie ist das Projekt entstanden?**

GK: 2016 gab es in Wien ein ukrainisch-österreichisches Psychotherapeuten-Treffen, organisiert durch die European Association for Psychotherapy (EAP). Es kamen 35 TeilnehmerInnen aus der Ukraine. Thomas hielt dort einen Vortrag über Traumafokus, was grossen Anklang fand. Thomas fragte einige österreichische Kolleginnen an, ob sie an einem ukrainischen Volunteer-Projekt mitmachen würden.

Int.: **Was bedeutet denn „Traumafokus Volunteer Projekt Ukraine“? Arbeitet ihr dort alle freiwillig und gratis mit?**

TW: Ja, wir arbeiten alle ohne Honorare. Nur unsere Flug und die Hotelpesen werden von den SeminarteilnehmerInnen bezahlt.

Int.: **Wie viele KollegInnen machen denn mit von Traumafokus Österreich?**

GK: Wir sind eine Gruppe von 4 PsychotherapeutInnen: Thomas und 3 Kolleginnen; 2016 war es nur Thomas, seit 2017 sind wir zu viert.

Int.: **Wie viele ukrainische PsychotherapeutInnen nehmen denn an euren Seminaren teil?**

TW: Das Interesse in der Ukraine für TF ist sehr gross. Es gibt zur Zeit 75 ukrainische Psychologinnen, die an unserer Traumafokus- Ausbildung teilnehmen. Sie kommen aus der ganzen Ukraine.

Int.: **Euer 1. Curriculum Traumafokus ist also auf grosses Interesse gestossen: Wann hat es begonnen und wann wird es abgeschlossen sein?**

GK: Das 1. Curriculum TF dauert von März 2017 bis Juni 2018, also knapp 1 ½ Jahre.

Int.: **Wo finden denn diese Einführungskurse in Traumafokus statt?**

TW: Dies ist in *Chmelnyzkyi*, einer kleineren Stadt südwestlich von Kiew und ca. 350 km von der polnischen Grenze entfernt.

Int.: **Warum habt ihr gerade diese unbekanntere Stadt ausgewählt?**

GK: Wir haben 2 Therapeutinnen vor Ort, welche die Seminar-Organisation übernommen haben. Sie unterrichten dort an der Universität und verfügen über die notwendigen Beziehungen.

TW: Hier sind auch die Nebenkosten für die TeilnehmerInnen viel geringer, sodass sich die ukrainischen Kolleginnen das leisten können.

Int.: **Einmal wurde aber auch ein Seminar in Kiew durchgeführt- wann war das denn?**

- GK: Dies war im November 2017. Es war ein spezieller Kurs für ukrainische Trauma-TherapeutInnen, welche Kriegsversehrte aus der Ostukraine behandeln. Für diese kriegstraumatisierten Soldaten gibt es Reha-Zentren; eines davon ist in der Nähe von Kiew.
- Int.: **Die Ukraine hat ja eine besondere Geschichte, geprägt durch Kriege und andere grosse Nöte. Welche Art von Traumata und Trauma-Folgestörungen gibt es denn besonders in der Ukraine?**
- GK: In der Ukraine gibt es eine weitreichende **transgenerationale Traumatisierung**: Die Ukraine war einmal Teil der Habsburger Monarchie, dann war sie zwischen Polen und Russland hin- und hergerissen. Besonders fatal war der **Holodomor** (= Hunger-Mord, 1932-33), als Stalin die ukrainische Bevölkerung willentlich in eine grosse Hungersnot stürzte, indem er der ehemaligen „Kornkammer Russlands“ die Nahrungsmittel entzog. Bis 10 Mio. Ukrainer verhungerten - ganze Familien und Dörfer verhungerten damals. Nachher kam der **Holocaust** im 2. Weltkrieg, als ca. 900 000 Juden ermordet wurden (von vorher 1,5 Mio.). Dann passierte die **nukleare Katastrophe von Tschernobyl** (April 1986), als ein Atomreaktor explodierte (25 000 Arbeiter starben am Unglücksort, es gibt in der Bevölkerung bis heute schwere gesundheitliche Folgen mit Tumoren und Gendefekten). Im Dezember 1991 wurde das Referendum für die **Unabhängigkeit der Ukraine** sehr hoch angenommen. Die Demonstranten auf dem **Maidan** (Dezember 2013 bis Februar 2014) gegen die russisch-freundliche Regierung wurden beschossen, über 100 Menschen starben. Dann kam es zur **Annexion der Krim durch Russland** (März 2014) und seit Jahren (seit Februar 2014 bis heute) gibt es den **bewaffneten Konflikt mit Russland in der Ostukraine**.
- Int.: **Es gibt also eine fürchterliche Geschichte von Krieg und Not der Ukrainer, die immer noch andauert.**
- GK: Genau. Es gibt chronische und sehr komplexe Trauma-Folgestörungen über Generationen.
- TW: Ukraine heisst übersetzt auch Grenzland oder Zwischenland.
- Int.: **Welche weitere Trauma-Ausbildung habt ihr denn in der Ukraine geplant?**
- TW: Wir möchten die neusten Ansätze aus Neuropsychotherapie, Traumatherapie und speziell Traumafokus und Schmerzfokus in die Ukraine bringen. Es gibt dort wirklich eine grosse Notwendigkeit dafür. Das Volk leidet sehr und es besteht immer noch eine grosse Armut. Beim nächsten ukrainischen Traumafokus-Curriculum ab 2018 wird dann unser österreichisches Traumafokus-Team nur noch als Co-Trainier mitwirken. Und in der 3. Curriculum-Phase sollen dann die ausgebildeten ukrainischen Traumafokus-Therapeutinnen selbst die Trainings anbieten und wir werden als Supervisoren im Hintergrund mithelfen.
- Int.: **Sind die ukrainischen Trauma-Therapeuten eher Psychologen oder Ärzte oder gemischt wie bei uns?**
- TW: Wir bilden zur Zeit fast ausschliesslich Psychologinnen aus. Sie verfügen über mehr psychotherapeutische und tiefenpsychologische Kenntnisse. Die Ärzte und Psychiater sind jedoch zuoberst in der Hierarchie in den Reha-Zentren für traumatisierte Soldaten und Veteranen. Nun beginnen sich auch immer mehr Mediziner für Traumafokus zu interessieren.

2. Spezielles Projekt: Gruppentherapie mit Kriegsversehrten in einem Reha-Zentrum

- Int.: **Diesen November 2017 gab es ja ein spezielles Projekt: Eine Gruppensitzung mit traumatisierten Kriegsversehrten in einer Reha-Klinik. Wie war diese Gruppe zusammengesetzt?**
- GK: Es gab 6 männliche Soldaten-Kriegsveteranen in der Gruppe. Jeder wurde unterstützt durch eine persönliche therapeutische Begleiterin. Diese wurden aus der ukrainischen Ausbildungsgruppe TF rekrutiert. Wir hatten auch eine Dolmetscherin für die ganze Gruppe.
- Int.: **Wie war der Ablauf der Gruppen-Sitzung?**
- GK: Thomas hat mit einem Teilnehmer gearbeitet und ihm Ressourcen-Übungen gezeigt und diese mit ihm eingeübt.
Die anderen TherapeutInnen haben die weiteren 5 Teilnehmer unterstützt. Wir haben mit ihnen und ihren persönlichen Betreuerinnen die gleichen Ressourcen-Übungen parallel durchgeführt, während Thomas mit seinem Klienten arbeitete.
- TW: Das 1:1 Modell Betreuung Klient-Therapeut hat den Vorteil, dass sich die Situation der übrigen, ebenfalls traumatisierten Teilnehmer nicht verschlimmert.
- Int.: **Haben diese kriegsversehrten Soldaten schon in den Reha-Zentren Traumatherapie bekommen?**
- TW: Im Reha-Zentrum bei Kiew wurden sie v.a. sportlich gefördert – es gibt viele Turngeräte dort. Zudem gibt es Gruppen- und Einzeltherapien wie z.B. Kunsttherapie und EMDR. Die Psychotherapeuten-, d.h. Psychologen und Ärzte sind recht gut ausgebildet.
- Int.: **Welche Techniken habt ihr eingesetzt, um die Re-Traumatisierung der Gruppenteilnehmer niedrig zu halten, bzw. zu vermeiden?**
- TW: Die kriegsversehrten Soldaten sind noch sehr in ihren Traumata gefangen, d.h. sie haben viele Flashbacks, Trigger und dissoziative Zustände. Daher beinhaltet das Vorgehen nicht Gespräche oder Imaginationen sondern beruhigende Techniken für das Nervensystem: z.B. körperliche Entspannungsmethoden und körpertherapeutische Beruhigungsübungen.
- Int.: **Könnt ihr ein Beispiel machen, wo bei einem Teilnehmer Trigger auftauchen und wie die Selbstregulation angewendet wird?**
- TW: Wenn ein Klient gerade ein Flashback erlebt, wird sein Atemmuster plötzlich flach oder stockend oder er atmet schnell ein wie bei Gefahr. Er wird nun bei der **Grounding-Übung** (=innerliches Runterfahren, sich erden) aufgefordert, langsam und tief und ruhig und freundlich zu atmen. Eine andere Möglichkeit ist die Auslösung des **Schluck-Reflexes**. Dieser stimuliert ebenso wie die Atmung den parasympathischen Vagus-Nerv, unseren Beruhigungsnerv im Oberkörper. Man trinkt dabei in kleinen Schlückchen Wasser und atmet dazwischen gut aus.
- Int.: **Machen das alle in der Gruppe und wie geht diese Übung?**
- TW: Das machen alle parallel, soweit sie es im Moment brauchen. Weil Atmung und Schlucken nicht gleichzeitig möglich ist, wirkt diese **Doppel-Übung: Schlucken und Ausatmen** bei sehr hohem Stress sehr stabilisierend. Es ist also eine physiologische Stabilisierungstechnik.
- Int.: **Wie verlief die Übersetzungsarbeit in dieser Gruppensitzung?**

GK: In dieser Gruppensituation haben wir nur eine Dolmetscherin gehabt. Zwei ukrainische Trauma-Therapeutinnen hatten ebenfalls Englischkenntnisse. Sie konnten jeweils kurz einspringen.

Int.: **Was ist beim Übersetzen in so einer Gruppensitzung besonders zu beachten?**

GK: Ganz wichtig dabei war die Erkenntnis: Während jemand über sein Trauma erzählt, kann man ihn nicht stoppen. Das heisst: die Dolmetscherin muss im Stande sein, seine Geschichte simultan zu übersetzen.

Wenn aber andere Gruppenmitglieder getriggert werden, dann muss eine muttersprachliche Therapeutin für diesen Teilnehmer da sein. So musste ein ukrainischer Therapeut auch mir dauernd übersetzen von Ukrainisch auf Englisch oder Deutsch, damit ich therapeutisch mitarbeiten konnte.

Für Dolmetscherinnen ist es eine sehr stressige, hoch emotionale und intensive Arbeit.

Int.: **Wie habt ihr die Vorbereitung (Briefing) und Nachbearbeitung (De-Briefing) mit den Dolmetscherinnen gemacht?**

GK: Unsere Dolmetscherin kannten wir schon von früher, vom Curriculum TF. Wir haben ihr mit Hilfe verschiedener Techniken gezeigt, wie sie sich schützen kann. Es gibt auch **Felt-Sense-Übungen** (wo spürt man die Aktivierung im Körper) und dies wurden in eine Körperübung einbezogen. Auch die Möglichkeit zur **Reflexion** kurz- und langfristig nach der Sitzung gab es.

Int.: **Würdet ihr wieder nur eine Haupt-Dolmetscherin für eine solche Gruppen-Sitzung beiziehen?**

TW: Die Dolmetscherin kann sich selbst während der Anleitung zu einer Übung (z.B. „Schlucken Sie jetzt so..“) nicht selbst regulieren, denn sie muss alles richtig übersetzen. Daher werden wir künftig mindestens einen zusätzlichen Dolmetscher zur Entlastung einsetzen.

Int.: **Welche Feedbacks gaben die mitwirkenden ukrainischen Therapeuten zur Gruppensitzung?**

TW: Sie haben erleichtert gewirkt, im körperlichen Ausdruck und im Gesicht. Wenn man aber ukrainische Personen zu ihrem Befinden konkret befragt, so heisst es immer: „Alles ist normal“. Höchstens zu wildfremden Personen sagt man, wie es einem wirklich geht.

Int.: **Wollen traumatisierte Ukrainer also Menschen, die ihnen nahe stehen, nicht mit ihren Problemen belasten?**

TW: Ja genau. Man will seine Freunde, Kollegen, Bekannte nicht mittraumatisieren. Alle haben ähnliche Sorgen: existenzielle Not, Mangel an Essen und an Geld. So hilft jeder jedem und unterstützt ihn mit Gütern statt ihn mit eigenen Problemen zu belasten.

Int.: **Geht das Projekt mit diesen betroffenen Kriegsversehrten weiter?**

TW: Das Interesse von Seiten des Reha-Zentrums war sehr deutlich und konkret. Unsere ukrainische Teamgruppe stellt nun Anträge beim Reha-Zentrum, damit dieses einmalige Projekt in ein langfristiges umgewandelt werden kann.

3. Traumafokus –Ausbildung für ukrainische Kinder- und Jugendtherapeuten

Int.: **Im November 2017 wurde erstmals ein Info-Workshop für Kinder- und Jugendtherapeuten angeboten. Wie kam es dazu?**

GK: Wegen dem grossen Interesse der ukrainischen Traumatherapie-Kollegen gab ich einen theoretischen und praktischen Input zur Traumafokus-Arbeit mit

Kindern und Jugendlichen. Ich präsentierte Fälle aus meiner psychotherapeutischen Praxis mit traumatisierten Kindern, d.h. wie ich mit Kindern arbeite, die komplex traumatisiert sind, früh-traumatisiert, bindungs-traumatisiert.

Int.: **Gab es denn in der therapeutischen Gruppen-Arbeit mit Kriegsversehrten auch Kinder-Therapeutinnen?**

GK: Ja, eigentlich arbeiteten $\frac{3}{4}$ der anwesenden 32 Trauma-Therapeuten früher mit Kindern und Jugendlichen. In der Ukraine gibt es sehr viele angestellte Schulpsychologen und diese werden zusätzlich an den Reha-Zentren ausgebildet, um mit Kriegsversehrten zu arbeiten.

Int.: **Wie lange dauerte der Info-Workshop zu Traumafokus mit Kindern und Jugendlichen?**

GK: Es war eine 3-stündige Einheit mit einer Power-Point-Präsentation und einer Demo-Sitzung.

Int.: **Wie war das Interesse an Traumafokus mit Kindern und Jugendlichen?**

GK: Das Interesse zeigte sich schon früher immer wieder, auch während des Curriculums. Die Ausbildungskandidaten dort wünschen sich unbedingt ein Seminar zur Kinder-Therapie mit Traumafokus.

4.Bisherige Bilanz eures Volunteer-Projektes

Int.: **Was sind für euch bisher die wichtigsten Erfahrungen und Erlebnisse bei diesem Volunteer-Projekt Traumafokus in der Ukraine?**

GK: Meine Bilanz, eigene Energie und Zeit zu investieren und in der Ukraine soviel Freude, Interesse, Anerkennung, Wertschätzung zu bekommen, ist sehr positiv und befriedigend. Wir haben alle den **Ukraine-Virus** bekommen!

Int.: **Wie ist es für dich, Thomas?**

TW: Ich habe den Eindruck, dass die ukrainischen Therapeuten sehr dankbar sind, dass wir Westeuropäer auf die Not in der Ukraine aufmerksam werden und ihnen Hilfe anbieten. Der Westen ist allgemein sehr profit-orientiert. Da ist unsere freiwillige Arbeit ein massiver, positiver Kontrast dazu. Das motiviert und freut mich sehr.

Int.: **Ihr seid zur Zeit 4 Ausbildner TF, die regelmässig in der Ukraine Weiterbildung anbieten – wird sich diese Gruppe vergrössern?**

TW: Die Entwicklung unserer Volunteer-Arbeit hat einen spontanen Geist in sich. Wer sich von unseren westeuropäischen TF-Kollegen in irgendeiner Weise zur Verfügung stellt, ist eigentlich sehr willkommen – es ist ein offenes Modell. Die Ukraine ist 4x so gross wie Deutschland, hat aber nur gut halb soviel (d.h. 45 Mio.) Einwohner. Gerade im Osten und im Süden der Ukraine, wo auch einige Ausbildungskandidatinnen herkommen, gibt es noch viel Bedarf.

GK: Wir würden uns auch sehr über deine Teilnahme freuen!

Int.: **Ich danke Euch herzlich für dieses Gespräch!**