

Sprachmitteln in der Flüchtlingshilfe:

Hinweise für Helfer:innen in der Flüchtlingshilfe (u.a. Einsatzkräfte, städt. Mitarbeiter, ehrenamtlich Helfende) **und Sprachmittler:innen**

1. Grundlagen:

- Sprachmitteln - als eine anspruchsvolle, komplexe Tätigkeit – braucht neben der sprachlichen Kompetenz u.a.:
 - eine hohe Konzentration
 - eine gewisse Reife
 - die Fähigkeit, kulturgebundene Ausdrücke einordnen zu können
 - Reflexionsfähigkeit
- Angestrebt wird in der Regel eine „Wort zu Wort“ Übersetzung. Da dieses unter Umständen nicht immer möglich ist, sollte die/der Sprachmittler:in dann in der Lage sein, sinngemäß zu übersetzen.
- Es sollte eine gute psychische und emotionale Stabilität bestehen (eigene Biografie/Fluchterfahrung?).

Fragestellung: Hat eine Auswahl und eine Schulung stattgefunden? Welche Inhalte hatte sie?

2. Verpflichtungen:

- Schweigepflicht
- Politische, religiöse und ethische Neutralität

3. Situation der Betroffenen:

Kriegs- und Fluchterlebnisse können - wie kein anderes Ereignis - nahezu alle wesentlichen Bereiche des menschlichen Lebens zerstören, die seine Identität ausmachen:

- Körperliche Unversehrtheit und Gesundheit
- Soziale Gefüge: Familie, Freunde, Kontakt zu Arbeitskolleg:innen
- Arbeit und Freizeit: Erfolgserlebnisse, Anerkennung
- Materielle Sicherheit: Einkommen, Wohnsituation, Eigentum
- Wertvorstellungen: Religion, Sinnfragen, Moral

Damit einhergehend entstehen Gefühle von:

- existenzieller Bedrohung
- Angst
- Hilflosigkeit
- Entsetzen

Diese Situationen führen bei den Betroffenen zu einer erhöhten Ausschüttung von Stresshormonen über einen unbestimmten Zeitraum. In der Folge zeigen sich häufig **körperliche und kognitive Reaktionen** wie Unruhe, Konzentrationsstörungen, Sprachstörungen, Schlafstörungen, Alpträume, Schmerzzustände, Essstörungen und weitere.

Ebenso ist die **Regulation der Gefühlswelt** phasenweise beeinträchtigt. Daraus können u.a. folgende Reaktionen resultieren:

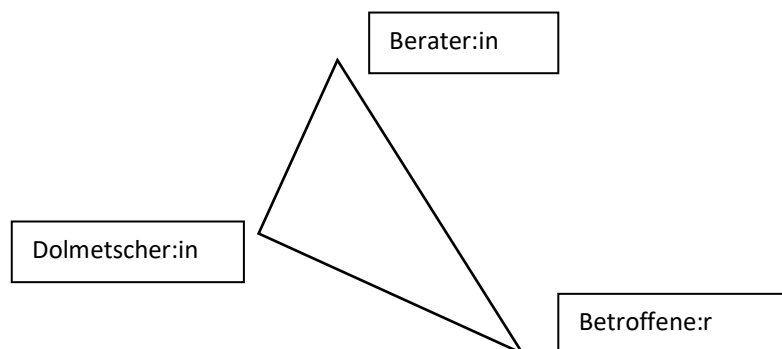
- Verzweiflung
- Stimmungsschwankungen
- depressive Zustände
- Aggressionen, Reizbarkeit
- Ängste
- Gleichgültigkeit
- Sozialer Rückzug und
- Veränderungen im Glauben

4. Zum Gesprächsaufbau

Beratungsgespräche unter den o.a. Einschränkungen der Betroffenen können erheblich erschwert sein. Die Wahrnehmung ist zum Teil massiv eingeschränkt, ebenso die Aufnahme- und Merkfähigkeit.

Daher sind einige Elemente im Gespräch zu berücksichtigen:

- Ausreichenden Zeitaufwand einkalkulieren.
- Sitzordnung/ Blickkontakt: Berater:in sitzt der zu betreuenden Person gegenüber (leicht versetzt, damit diese im Blick ausweichen kann). Sprachmittler:in sitzt in der Mitte der beiden → Dreieck.



- Aufbau Vertrauensverhältnis / kurze Vorstellung.
- Vorsicht mit Informationen zum eigenen Privatleben!
- Einfache kurze Sätze, Wiederholungen einbauen!
- Kurze Gesprächsabschnitte, max. 4 Sätze bis zur Übersetzung
- Vermeidung von Redewendungen und Metaphern (Kulturelle Unterschiede!)
- Auch Rückfragen, Unverständnis und Wiederholungen sollen mit übersetzt werden, da sie zum Verständnis beitragen können, wo Schwierigkeiten bestehen
- Durch den direkten Kontakt ist man im Beziehungsgeschehen: das kann bei den Betroffenen eine Erwartung zu Hilfe und Zuwendung über das Gespräch hinaus auslösen.
- Rollenklarheit, Abgrenzung beachten.
- Einfühlungsvermögen ist eine Chance für ein gutes Gespräch, aber an dieser Stelle auch ein Risiko („Ansteckungsgefahr!“).

Mögliche kritische Phasen:

- Übersetzung schambehafteter Themen: wenn keine Übersetzung geleistet werden kann/möchte: Benennen, damit Lösung gesucht werden kann.
- Angst vor Fehlern, z.B. Übersetzung von Formularen, Patientenfragebögen, juristischen Fragen usw. benennen (evtl. Kolleg:innen hinzuziehen).
- Da in der Regel in der Ich-Form übersetzt wird, hohe Identifikation – bei sehr belastenden Inhalten in die 3. Person wechseln.

5. Nach dem Übersetzungsgespräch

- Eventuell Einschätzungen besprechen, bedeutsam ist dabei die Kulturkenntnis der Sprachmittlerin/des Sprachmittlers
- Persönlich besonders belastende Gesprächsinhalte benennen
- Eigene Belastung durch traumatisierende Inhalte ernst nehmen!
- Eigene Symptome nach Gesprächen können sein:
 - Unruhe, Nervosität, Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Appetitlosigkeit / vermehrter Hunger, Schlafstörungen, Alpträume, Konzentrationsprobleme, verstärkte Ängste, Rückzug von den gewohnten sozialen Kontakten, Zweifel im Glauben / in der Spiritualität und andere Stress-Symptome!

6. Hinweise zur Selbstfürsorge

Menschen, die in extremen und akuten Situationen als Hilfskräfte aktiv werden, setzen sich freiwillig Einflüssen aus, die sie in der Folge ggfs. selbst belasten und ihr Leben u.U. (gravierend) verändern können.

Deshalb ist es äußerst wichtig, aktiv für die eigene Entlastung und Erholung zu sorgen. Inhalte und „Übungen“ dieser Selbstfürsorge sollten individuell angeeignet und geübt werden.

Folgende Hinweise und Handlungsweisen können dabei hilfreich sein:

- Nimm eigene Bedürfnisse wahr und ernst.
- Achte auf deine Grenzen und halte sie ein.
- Stoppe Selbstkritik.
- Bremse deine (inneren) Antreiber. Lass dich nicht aus der Ruhe bringen, deine Aufgabe zu erfüllen.
- Sorge für eigene Entlastung – Nutze eigene Bewältigungsstrategien (Sport, Hobby, Yoga, Musik, Tagebuch schreiben, Selbstinstruktion, etc...)
- Mach Pausen. Ausgeglichener Wechsel der Phasen der Spannung und Entspannung.

Natürlich sollten auch die Auftraggeber der Helfer:innen Maßnahmen zur Entlastung für ihre Mitarbeitenden anbieten, z.B. in SbE- Nachsorgesprächen – Einzelnen oder in der Gruppe. Diese Angebote wahrnehmen!

Wenn - nach erfolgten Begleitungen - Belastungen auch nach zwei bis drei Tagen nicht weggehen: aktiv Unterstützung suchen und annehmen!

Beate Grziwotz-Heller, März 2022

Quellen (mit weitergehenden Informationen):

Reichel, Evelin (Masterarbeit, Graz 2021), *Sekundäre Traumatisierung bei DolmetscherInnen Eine Untersuchung zum Ausmaß der indirekten Betroffenheit im österreichischen Kommunalbereich*

Handreichung der kinder- und jugendpsychiatrischen Fachgesellschaft und der Fachverbände DGKJP, BAG KJPP, BKJPP (2017), *Einsatz von Sprach- und Kulturmittlern in der psychotherapeutischen Versorgung von geflüchteten Kindern, Jugendlichen, ihren Familien und Bezugspersonen: Empfehlungen für die klinische Praxis*