



Erlebter Schrecken hinterläßt biologische Spuren im Kopf. Prof. Loew will Laien schulen, um traumatisierten Flüchtlingskindern zu helfen. Foto: dpa

Kriegstraumata in Köpfen von Kindern wieder auflösen

HELFEN Der Psychosomatik-Professor Thomas Loew will Helfer im Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen schulen. Es geht um Techniken der Notfallpsychologie.

VON HEINZ KLEIN, MZ

REGENSBURG. 2600 Flüchtlinge sind derzeit in Regensburg untergebracht, darunter Jugendliche und Kinder, die nach monatelanger Flucht ein Bündel an traumatischen Erfahrungen mit sich tragen. Es stehe außer Zweifel, sagt Professor Dr. Thomas Loew, dass anhaltende Bedrohungslagen Spuren im Gehirn hinterlassen, Konzentrationsfähigkeit und Merkfähigkeit reduzieren, Schlafstörungen und Alpträume verursachen. „Ein nicht verarbeitetes Trauma beeinflusst das ganze weitere Leben“, sagt der Leiter der Abteilung für Psychosomatische Medizin am Universitätsklinikum Regensburg.

Ein Informationsabend am 8. Oktober wird interessierte Laien in die „Medizin der Misshandlung und die biologischen Folgen von Bedrohung, Folter, Flucht oder Vertreibung“ einführen. Helfer, die sich danach zutrauen, betroffene Flüchtlingskinder zu betreuen, werden in einem Anschließtermin Anfang November durch Experten entsprechend geschult.

Prof. Thomas Loew

Foto: Klein

Um den „Kriegsschauplatz Gehirn“ zu befrieden, setzt Prof. Loew auf ein von Psychologen entwickeltes Verfahren, das in vielen Krisengebieten zum Einsatz kam und Opfern helfen kann, ihr Erleben von Krieg oder auch Naturkatastrophen zu verarbeiten. Die therapeutische Idee, die dahinter steht, ist zum einen das Prinzip der Zeugenschaft. Traumatisierte Menschen müssen mitteilen können, was ihnen widerfahren ist. Und Helfer müssen lernen, Beziehungen zu den jungen Flüchtlingen aufzubauen, Fragetechniken zu entwickeln, zuzuhören. Es geht darum, das Erlebte in verschiedene Elemente aufzulösen, es wie einen Film zu sehen – auf einem Bildschirm, den man dann auch ein Stück weit von sich wegschieben kann, erklärt Prof. Loew das Verfahren.

Natürlich gibt es Kommunikationsschwierigkeiten und Sprachbarrieren, aber die Kommunikation muss nicht unbedingt verbal sein, meint der Chefarzt. Man kann sich mit Gesten mit-

teilen, man kann Erlebtes nachspielen und natürlich auch in gemalten Bildern mitteilen. „Eigentlich müssten sich jetzt alle, die gekommen sind, hinsetzen und ihre Geschichte aufschreiben“, sagt der Wissenschaftler.

Das ist die eine Schiene, auf der Prof. Loew arbeiten will. Die andere besteht in der Vermittlung von Möglichkeiten zur Selbstregulierung. Dazu will Loew Laien eine trance-basierte Entspannungsmethode vorstellen, die der Sufi-Meditation entlehnt ist, sich auch weitgehend nonverbal vermitteln lässt und sich beim Einsatz über kulturelle Grenzen hinweg und bei Sprachverständigungsproblemen sehr bewährt hat.

SURE (Somatic Universal Regulative Exercise) heißt das Verfahren, das Helfer leicht erlernen, für sich selbst nutzen und an die Menschen, die sie betreuen, weitergeben können. Es gehört zu den Techniken der Notfallpsychologie, in der auch Rettungskräfte geschult werden, um traumatisierende Erlebnisse besser verarbeiten zu können. Daneben helfen auch ganz banale Techniken, sagt Prof. Loew: entschleunigtes Atmen beispielsweise oder schlichtweg Spazierengehen, das entlastend wirkt.

Zu den grundlegenden Aufgaben gehört es Loew zufolge nun, im Kontakt mit Flüchtlingen, zu erkennen, welche von ihnen traumatisiert sind. Hinweise darauf geben Beobachtungen von Menschen, die gar nicht richtig da seien, in Gedanken oft ganz woanders seien, zu Dissoziation neigen.

SCHULUNG VON LAIEN

► **Einführung:** Helfer und Interessierte, die erfahren wollen, was es bedeutet, ein Trauma zu erleiden, sind zu einem Vortrag von Prof. Dr. Thomas Loew am Donnerstag, 8. Oktober, um 20.15 Uhr im Uniklinikum (großer Hörsaal) eingeladen.

► **Schulung:** Diejenigen, die sich die Arbeit mit Flüchtlingskindern zutrauen, werden Anfang November in Traumatherapie geschult.

Start für Bergsportler

FREIZEIT Am Samstag ist im DAV-Kletterzentrum Auftakt für die Saison 2016.

REGENSBURG. Der Startschuss zur Saison 2016 für Bergfreunde und Alpin-sportler fällt am Samstag im DAV-Kletterzentrum in Lappersdorf. Beim dem jährlichen Bergsporttreffen des DAV Regensburg gibt es jede Menge Tipps für Touren, Freizeit, Aktivurlaub und Ausrüstung.

Auf dem Programm stehen von 13 bis 19 Uhr Schnupperklettern, ein Mountainbike-Parcours, Vorträge und ein Alpin-Basar sowie interessante Infostände und spannende Vorführungen. Die Vorträge: Anden-Expedition, Wandererlebnisse der Senioren, Mountainbiken rund um Regensburg, Traumstrände und Tafelberge in Venezuela. Die Vorführungen: Schauklettern und Bouldern.

Für kleine Kinder gibt es Kinderschminken, für die etwas Größeren Spaß auf der Mega-Swing-Riesenschaukel. Am Infostand der Sektion des DAV Regensburg können sich die Besucher über 16 verschiedene aktive Gruppen der Sektion informieren. Außerdem gibt es aktuelle Neuigkeiten zu einer Mitgliederbefragung, an der man auch direkt vor Ort teilnehmen kann. Die Bergwacht Regensburg ist ebenfalls vor Ort und beantwortet die Fragen der Bergsportler. Es wird gegrillt und es gibt Kaffee und Kuchen. Bei der großen Bergsport-Tombola gibt es attraktive Preise zu gewinnen: ein Hüttenwochenende, ein dreistündiges Schnupperklettern oder eine Sektionstour mit dem DAV Regensburg.

→ Uhrzeiten für die Vorträge und Vorführungen sowie weitere Informationen gibt es unter www.alpenverein-regensburg.de.

ANZEIGE

Entdecke deine Stadt.

Mittelbayerische
Hier lebe ich.

powered by [yategolocal](http://yategolocal.com)

Cupcakery

Die Mini-Torten für jeden Anlass. Catering für Hochzeiten, Geburtstage, Messen, Tagungen, Taufen, Firmungen und vieles mehr. Direkt am Regensburger Dom. Wir sind dabei! Besuchen Sie uns hier: www.yategolocal.com/regensburg/cupcakery-795

KURZ NOTIERT

Satzungsänderung beim Tierschutzverein

REGENSBURG. Der Tierschutzverein Regensburg und Umgebung e.V. lädt am 21. Oktober, 19 Uhr, zur Mitgliederversammlung ins Tierheim an der Petten-dorfer Straße ein. Die Vorstandschaft berichtet über das zurückliegende Jahr und die Finanzen des Vereins. Auf der Tagesordnung steht auch eine Abstimmung über eine Aktualisierung und Überarbeitung der Satzung. Anträge werden bis 14. Oktober angenommen.

Hormon-Yoga für die Wechseljahre

REGENSBURG. In der KEB-Familienbildung findet ab Donnerstag von 17.30 bis 19 Uhr ein Hormon-Yoga-Kurs für Frauen in den Wechseljahren statt. An sechs Donnerstagen werden Übungen, die speziell auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem einwirken, vermittelt. Anmeldung erforderlich unter Tel. 5 97-22 53.

Patientenkongress zur Osteoporose

REGENSBURG. Osteoporose ist eine Volkskrankheit. Allein in Deutschland leiden acht Millionen Menschen an Knochenschwund. Schon ein harmloser Sturz oder festes Anstoßen kann dann dazu führen, dass die Knochen brechen. Der Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose (BFO) lädt gemeinsam mit der Orthopädischen Klinik für die Universität Regensburg am Asklepios Klinikum Bad Abbach am Samstag zu einem Patientenkongress zu dem Thema ein. Von 10 bis 16 Uhr informieren Experten über die Knochenkrankheit und beantworten bei „Sprechstunden“ die Fragen der Besucher. Die Veranstaltung findet im Kolpinghaus Regensburg statt, die Teilnahme ist kostenlos. Noch vor der offiziellen Eröffnung besteht die Möglichkeit, an einem von zwei Yoga-Workshops teilzunehmen. Anmeldung dafür unter info@osteoporose-deutschland.de oder Tel. (02 11) 30 13 14-0.

z. B. der Ford Kuga für nur 19.390 €*



Jetzt weitersagen

Bis zu 25%¹ Nachlass ab einem Grad der Behinderung von 20 (GdB)

Fast jeder von uns kennt jemanden, der von einer Beeinträchtigung betroffen ist. Doch nicht jeder mit einem Grad der Behinderung von 20 weiß auch, dass er deshalb einen Anspruch auf besonders günstige Angebote beim Neuwagenkauf hat. Sagen Sie es daher Ihren Freunden, Bekannten oder Verwandten weiter: Bei uns können Menschen bereits ab einem GdB von 20 durch attraktive Sonderkonditionen richtig viel sparen.^{2,3,4}

AUTOHAUS DÜNNES

Innstr. 11 • 93059 Regensburg
Tel. 0941/49089-0
www.duennes.de autohaus@duennes.de

Autohaus J.B. LELL

Autohaus Lell GmbH
Regensburger Straße 56
93133 Burglengenfeld
Tel.: 09471/7047-0



AUTOHAUS POLLINGER

Gewerbering Ost 8
93155 Herbau
Tel.: 09491/94080
www.autohaus-pollinger.de

AUTOHAUS SCHRÖDL

Schöbhar 11 • 93152 Schöbhar
Tel. 09404/9350
An der Südumgehung 2 • 93073 Neutraubling
Tel. 09401/88160
info@autohaus-schroedl.de
www.autohaus-schroedl.de

Gut.Günstig.Geissler.

seit 1927

Autohaus Geissler GmbH
Ettersdorf 33
84066 Mallersdorf
www.geissler-ford.de
08772/96140
info@ford-geissler.de

Autohaus Krempf

Zum Schindertal 2
93164 Laaber-Eisenhammer
Telefon (09498) 707, Telefax (09498) 2788
e-mail: Ford.Krempf@t-online.de

¹Zum Beispiel für einen neuen Ford Kuga Trend Crossover 1.5 EcoBoost „2x4“ 110kW (150PS), 6-Gang mit Start-Stop-System, Frontantrieb für 19.390,- EUR (Hauspreis: UPE des Herstellers in Höhe von 24.800,- EUR abzgl. 25% Nachlass zzgl. Überführungskosten in Höhe von (790,- EUR). ²Die neue Verkaufsoffensive „Freiraum & Mobilität für alle!“ ist anwendbar, wenn Sie einen aktuellen amtlichen Nachweis über den Grad der Behinderung von mindestens 20 besitzen. Die Zulassung erfolgt auf die im Nachweis genannte Person. ³Der Nachlass gilt für Personen mit einem Schwerbehindertenausweis oder einer Bestätigung des Versorgungsamtes, aus der der GdB hervorgeht. ⁴Gilt beim Kauf ausgewählter Ford Pkw- und Nutzfahrzeugmodelle. Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach VO (EG) 715/2007 und VO (EG) 692/2008 in der jeweils geltenden Fassung): Ford Kuga: 7,8 (innerorts), 5,3 (außerorts), 6,2 (kombiniert); CO₂-Emissionen: 143g/Km (kombiniert).