

## Umgang mit neurodiversen Besucherinnen im TrebeCafé

-> [Ein Zufluchtsort für Mädchen und junge Frauen in besonders unsicheren Lebenslagen](#)

Das TrebeCafé der Diakonie Düsseldorf ist eine Einrichtung für Mädchen und junge Frauen ohne eigene Wohnung und in unsicheren Lebenssituationen. Die Besucherinnen bewegen sich häufig in Pendelbewegungen von ihrem Elternhaus, Jugendhilfeeinrichtungen, eigener Wohnung und Straße. Zum Teil sind sie abgängig (bei ihren Eltern oder Einrichtungen) oder ohne Perspektive aus dem Hilfesystem entlassen worden, zum Teil haben sie ihre eigene Wohnung verloren. Ein Großteil ist schon lange verdeckt obdachlos, d.h. sie schlafen wechselnd bei verschiedenen Freunden und Bekannten.

Die Besucherinnen des TrebeCafés scheitern häufig an gesellschaftlichen Anforderungen und auch am vorhandenen Hilfesystem. Aufgrund der vielen negativen Erfahrungen in den Herkunftsfamilien und dem Hilfesystem begegnen die jungen Frauen Erwachsenen erstmal grundsätzlich misstrauisch.

Der Besuch der Einrichtung ist freiwillig und kann auch anonym erfolgen. Ängste, dass Meldungen an Jugendämter, Eltern oder die Polizei gemacht werden, können so abgebaut werden und den Zutritt erleichtern.

Die Mitarbeiterinnen des TrebeCafé stellen keine Erwartungen an die Besucherinnen. Jede Frau kann unverbindlich kommen und sich versorgen. Die Annahme von Beratung und Unterstützung ist dabei grundsätzlich freiwillig, kostenlos und kann anonym erfolgen.

Die Arbeit der Einrichtung ist traumasensibel ausgerichtet.

Die Anlaufstelle bietet:

- 3stündige Öffnung an 6 Tagen in der Woche
- Grundversorgung (essen, trinken, duschen, Wäsche waschen und erneuern)
- Postadresse
- Beratung
- Begleitung zu Behörden und Institutionen

Alle Angebote sind kostenlos, anonym, freiwillig, voraussetzungslos und spontan nutzbar. Es ist keine vorherige Anmeldung notwendig. Ein Hilfebedarf oder ein Veränderungswunsch muss nicht formuliert werden, um die Angebote nutzen zu können.

Außerhalb der Öffnungszeiten können Termine mit den Sozialarbeiterinnen ausgemacht werden, um im Einzelkontakt

- Beratung anzunehmen
- Zu Behörden und Institutionen begleitet zu werden
- Freizeitangebote in Anspruch zu nehmen.

Zudem suchen die Streetworkerinnen die jungen Frauen auf der Straße auf und bieten dort Kontakt und Unterstützung an.

In allen Lebenslagen bekommen die jungen Frauen Hilfe und Unterstützung: bei der Suche eines Schlafplatzes (Vermittlung in Notunterkünften) oder einer Wohnung, bei Schwierigkeiten mit Behörden (Begleitung zu div. Ämtern) und bei der Perspektivklärung (intensive Beratung zu Zukunftsplänen und -möglichkeiten) etc.

Die Besucherinnen des TrebeCafés leiden häufig unter den Folgen von posttraumatischem Stress. In der Regel wurden sie frühkindlich traumatisiert, durch Vernachlässigung, Gewalt, Verwahrlosung, Bedrohungen etc. Diese frühkindlichen Traumatisierungen entziehen sich häufig der bewussten Erinnerung und prägen das spätere Aufwachsen, so dass diese Frauen kein Erleben vor dem Trauma kennen. Anders als Menschen, die in späterem Lebensverlauf traumatisiert wurden, ist den Besucherinnen nicht bewusst, dass ihr Zustand auch anders sein könnte und ihr aktuelles Erleben eine Folge der frühen Traumatisierung ist.

Die Erscheinungsbilder von Menschen mit posttraumatischem Stress ähneln oft denen neurodivergenter Personen (z.B. ADHS, Autismus). Im TrebeCafé unterstützen wir die Besucherinnen, wenn gewünscht, eine Diagnose durchführen zu lassen, um zu klären, wie die Symptome zu bewerten sind und ob diese durch z.B. Traumatherapie zu behandeln sind. Da fast alle unserer Besucherinnen an den Folgen von (meist) frühkindlicher Traumatisierung leiden, behandeln wir die jungen Frauen als Menschen mit Traumafolgestörungen und passen unseren Umgang mit ihnen daran an.

### Folgen von posttraumatischem Stress bei jungen Frauen

Physische Beschwerden (Herzrasen, Schwindel, Schlafstörungen, Panikattacken etc.) können als Folgeerscheinung eines erlebten Traumas auftreten, weil die **Erregungsschwelle des zentralen Nervensystems** bei einer traumatisierten Person deutlich niedriger liegt als normal. Das bedeutet, dass selbst kleine, vermeintlich unbedeutende Reize, wie zum Beispiel ein Foto, eine Nachricht, ein Geräusch oder sogar ein bestimmter Geruch, einen unverhältnismäßig starken Zustand der Erregung auslösen können.

Deshalb versuchen wir im TrebeCafé das Erregungsniveau möglichst gering zu halten und alle möglichen Trigger auszuschließen oder zu reduzieren. Das bedeutet auch, sehr langsam vorzugehen und möglichen Stress durch Überforderung, zu hohe Ansprüche oder auch „Kritik“ zu vermeiden.

### **Psychische Folgen eines erlebten Traumas**

können oft erst lange Zeit nach dem Erlebten auftreten. Weit verbreitet sind in diesem Zusammenhang:

- **Flashbacks/Intrusionen:** wiederkehrende, auf den Betroffenen sehr lebendig wirkende Erinnerungen an die erlebte Situation. Oft in Form von **Alpträumen**, aber auch als plötzlich auftretende, extrem realitätsnahe Intrusionen, also **wiederkehrende Bilder**, meist ausgelöst durch minimale „Trigger“, die für die Betroffenen in Verbindung mit dem Trauma stehen. Intrusionen treten häufig als „gefühlte Erinnerungen“ auf. Dabei erleben die Menschen sich in einem emotionalen Zustand wie zur Zeit des erlebten Traumas. Dies geschieht häufig bei frühkindlicher Traumatisierung.
- **Vermeidungsverhalten:** Die Tendenz, bestimmte Situationen, die als gefährlich, bedrohlich oder unangenehm empfunden werden, zu vermeiden, tritt regelmäßig auf. Ganz bewusst werden alle mit dem Trauma in Verbindung stehenden Themen und mögliche Schlüsselreize vermieden.
- **Partielle Amnesie:** Das traumatische **Erlebnis ist aus der Erinnerung teilweise oder sogar komplett gelöscht**. Dies kann bei besonders schweren Traumata vorkommen, ist häufig bei Entwicklungs Traumata, womit frühkindliche traumatische Erlebnisse bezeichnet werden.
- **Hyperarousal: Zustand der Übererregbarkeit**, der im vegetativen Nervensystem seinen Ursprung hat und maßgeblich für verschiedene, körperlichen Symptome verantwortlich ist (Herzklopfen, Panikattacken, Schlafstörungen etc.). Diese Übererregbarkeit führt häufig zu Konzentrationsschwierigkeiten, sprunghaften Gedanken und der Schwierigkeit sich länger auf einen Gedanken zu fokussieren. Diese Symptome ähneln ADHS Symptomen.

- **Numbing:** Gefühl der emotionalen Taubheit, auch **emotionales Erstarrungssymptom** genannt. Die Frauen verlieren den Bezug zum eigenen Leben und entfremden sich auch weitgehend von ihrer Umwelt und anderen Menschen. Einhergehend mit dem Gefühl von Perspektivlosigkeit, was zu weiterer Abgrenzung von der Außenwelt führt. Vor allem bei chronischem Stress und dauerhafter Übererregung kann dies ein Symptom emotionaler Erschöpfung sein.

Meist treten die beschriebenen Symptome nicht einzeln auf. Es kommt zu einer Kombination aus verschiedenen Anzeichen. Dies führt zu Folgeerscheinungen wie **Depressionen**, **Angststörungen** und einem Gefühl von **Hilflosigkeit**. Die Welt an sich, besonders Mitmenschen wirken auf die Frauen nicht sicher, verlässlich oder gar beängstigend.

Die Angst, sich auf nichts und niemanden mehr verlassen zu können, erstreckt sich häufig auf die Frauen selbst, da sie ihre Unfähigkeit, das erlebte Ereignis zu verarbeiten, als Fehler oder Makel betrachten. **Suchtkrankheiten, Schwierigkeiten sich mit anderen Menschen zu verbinden, aggressive und/oder selbstverletzende Verhaltensweisen** und ähnliche Auswirkungen sind oftmals die Folge.

Die Besucherinnen haben Überzeugungen von sich selbst, in denen sie sich als minderwertig oder wertlos empfinden. Dazu kommen Scham-, Schuld- oder Versagensgefühle besonders, aber nicht nur, in Zusammenhang mit der traumatischen Situation.

Häufig versuchen die Frauen ihre Symptome und Schwierigkeiten zu verschleiern und „normal“ und funktional zu erscheinen. Diese Anpassungsleistung gelingt meist nur für eine kurze Zeit und belastet die betroffenen Personen stark. Das negative Selbstbild führt bei einem „Scheitern“ der Anpassungsleistung zu großer Scham, die wiederum den Kontakt zu anderen Menschen stark einschränkt und weitere Belastungen nach sich zieht.

Im TrebeCafé versuchen wir, den beschriebenen Eigenarten der Besucherinnen Rechnung zu tragen, indem wir vorrangig Stress und Anspannung bei ihnen und Ansprüche an sie reduzieren.

Die Räumlichkeiten:

- sind groß und hell und geben das Gefühl, jederzeit aus Situationen aussteigen zu können und sich nicht eingeengt zu fühlen,
- bieten in verschiedenen Nischen Rückzugsmöglichkeiten.
- sind farblich nach „Themen“ sortiert (Essen, Schlafen/Ausruhen, Beratung, Arbeit/Internetrecherche, kochen), so dass die Frauen sich schnell orientieren können
- Der Hof bietet zwei überdachte Rückzugsorte, an denen die Besucherinnen mehr für sich und ohne die Sozialarbeiterinnen oder andere Besucherinnen sein können.
- Die wichtigen Informationen (wer hat wann Dienst, Öffnungszeiten, aktuelle Infos) sind an einem festen Ort deutlich sichtbar. Dies dient zur einfachen Orientierung für gestresste Frauen, die Probleme haben sich zu fokussieren.
- Fast alle Dinge, die kostenlos abgegeben werden, können „einfach so“ mitgenommen werden. Die jungen Frauen müssen nicht fragen, ob sie etwas haben können. Die Mitnahmeboxen sind am Eingang so platziert, dass z.B. Kondome und Tampons unbemerkt eingesteckt werden können.

Die Arbeitsweise:

- Alle Besucherinnen werden so akzeptiert, wie sie kommen
- Ihre Entscheidungen werden als autonomer Lebensentwurf akzeptiert
- Unterstützungsangebote von Seiten der Sozialarbeiterinnen sind „echte“ Angebote und müssen nicht angenommen werden
- Bei Ablehnung von Unterstützungsangeboten wird versucht, mit der jungen Frau zu klären, warum sie dies nicht annehmen möchte oder kann (unpassende Uhrzeit [zu frühe oder zu späte Termine sind manchmal nicht schaffbar], falscher Ort [einige Frauen

haben Schwierigkeiten mit Treffen innerhalb der Einrichtung oder im öffentlichen Raum}, falsche Vorstellungen der Konsequenzen [einige Frauen haben die Idee sich zu verpflichten, wenn sie Hilfe annehmen] etc.)

- Individuelle Lösungen für die Problemlagen werden angestrebt.
- Je nach Bedarf werden Einzelkontakte außerhalb oder innerhalb der Öffnungszeiten und der Einrichtung angeboten
- Das Tempo der Unterstützungsleistung und der Veränderung wird von der jeweiligen Besucherin bestimmt.
- Den Frauen wird vermittelt, dass sie nicht „falsch“ sind, sondern ihre Eigenarten einen Sinn ergeben in ihrer Situation und es wichtig ist Hindernisse aus dem Weg zu räumen und nicht sich unter Druck anzupassen.

Um sowohl Flashbacks/Intrusionen zu umgehen, bei den Frauen keine Vermeidung auszulösen und den Zustand der Übererregung zu minimieren, versuchen wir einen möglichst sicheren Ort zu schaffen. Das bedeutet, dass wir so mit den Frauen in Kontakt treten, dass sie wenig Druck spüren und bei ansteigendem Stress die Zeit bekommen sich wieder zu beruhigen.

Im Zustand der Übererregung ist die Fähigkeit nachzudenken, Probleme zu lösen und auch sich an Dinge zu erinnern stark eingeschränkt. Dies bedeutet, dass ein Arbeiten an Problemen nicht möglich ist.

Auch wegen dieser Symptome ist es sehr wichtig, dass den jungen Frauen Zeit gegeben wird, sich mit vertrauten Menschen zu umgeben und nur diese Probleme in Angriff nehmen, die sie sich zutrauen. Sie brauchen beruhigende, verlässliche und geduldige Menschen an ihrer Seite, die etwaigen Stillstand, Rückschritte und Abbrüche aushalten können ohne zusätzlichen Druck zu erzeugen.

Maria Peixoto, TrebeCafé – Teamleitung 9.7.2025