

PRAXISBERICHT
ZENTRUM ÜBERLEBEN

DAS LEBEN NEU AUFBAUEN NACH FLUCHT UND GEWALT

Ankommen in der psychosozialen Gruppe
– Am Beispiel von Frauen aus Afghanistan

Bedeutungen von Selbsthilfe
und Partizipation in der
psychotherapeutischen Gruppe

DAS LEBEN NEU AUFBAUEN NACH FLUCHT UND GEWALT

Ankommen in der psychosozialen Gruppe
– Am Beispiel von Frauen aus Afghanistan

Bedeutungen von Selbsthilfe
und Partizipation in der
psychotherapeutischen Gruppe

BEDEUTUNGEN VON SELBSTHILFE UND PARTIZIPATION IN DER PSYCHOTHERAPEUTISCHEN GRUPPE

Die Begriffe »Selbsthilfe« sowie »Selbsthilfegruppen« als Konzept zur Linderung von Leid sind in vielen Kulturen kaum gebräuchlich (NAKOS, 2012). Viele Migrant*innen sind mit dieser Herangehensweise nicht vertraut und haben daher an die von psychosozialen Zentren geleistete psychologische Unterstützung Erwartungen, die auf unterschiedlichen Konzeptionen von Leid und Heilung basieren. Ein partizipativer gesundheitsfördernder Ansatz, der insbesondere die Entwicklung von Möglichkeiten zu Selbsthilfe beinhaltet, kann jedoch in der Gruppe der Geflüchteten und Migrant*innen erfolgreich sein und zur langfristigen gesundheitlichen Verbesserung der Teilnehmenden führen. Zwar sind Selbsthilfegruppen mit professioneller psychotherapeutischer Unterstützung nicht kulturübergreifend üblich, doch ist es in den meisten Kulturen gängige Praxis, sich bei Problemen mit anderen auszutauschen und zu beraten. Gerade in kultur- und/oder geschlechterspezifischen Communitys von Geflüchteten, die mit großen Herausforderungen bei gleichzeitigem Mangel an psychosozialer Unterstützung konfrontiert sind, sind gegenseitige Ratschläge zum produktiven Umgang mit schwierigen Situationen eine große Stütze. Es ist daher sinnvoll, basierend auf den konkreten Bedürfnissen und Wünschen der einzelnen Teilnehmer*innen, einen partizipativen, auf gegenseitigem Austausch beruhenden Ansatz als Ausgangspunkt für psychosoziale Interventionen zu wählen.

Eine umfassende Behandlung einzelner Klient*innen in Form von Psychotherapie ist aufgrund der aktuellen Versorgungslage oft nicht möglich und wegen der instabilen Lebenslage auch nicht zu empfehlen. Hinzu kommen Vorbehalte seitens der Klient*innen gegenüber einer sowohl zeitlich als auch inhaltlich intensiven Therapie. Kulturspezifische Vorurteile und Ängste vor bzw. Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen können hierbei eine Rolle spielen. In diesem Zusammenhang sind niedrigschwellige Angebote, die vor allem auf die Aktivierung und Nutzung von Ressourcen abzielen und Betroffenen dabei helfen können, die aktuelle Lebenslage zu meistern, ein realistisches Ziel in der Gesundheitsförderung von Migrant*innen (Zellmann, 2017).

An dieser Stelle wird deutlich, welche Rolle der gegenseitige Austausch mit anderen Geflüchteten spielen kann, wenn diese sich in der gleichen Situation befinden. Besonders vor dem Hintergrund der differierenden kulturellen Codes zwischen professionellen Unterstützer*innen (psychologisch/therapeutisch/sozialarbeiterisch)

und geflüchteten Klient*innen sowie der spezifischen Lebensbedingungen, mit denen die Teilnehmenden dieser Gruppe konfrontiert sind (Asylverfahren, Leben auf sehr beengtem Raum, Erfahrungen von Krieg und Gewalt), wird der große Vorteil von partizipativen Ansätzen deutlich. Dies einerseits durch die Einflussnahme von Geflüchteten auf den Interventionsprozess, der so auf bedeutende Themen ausgerichtet werden kann, und andererseits durch den Effekt der Vernetzung der einzelnen Gruppenmitglieder, der weit über den Rahmen der Gruppensitzungen hinausgehen kann. Auch die Dynamik der Gruppensitzungen wird somit langfristig verändert. Der/die Psycholog*in bleibt zwar in leitender Funktion, die »Expertenrolle« wird aber letztlich den Betroffenen selbst zuteil. Die Teilnehmenden gewinnen zunehmend an Bewusstsein für die eigenen Bezugsräume und den damit verbundenen Herausforderungen sowie an Autorität, diese thematisch in den Gruppenprozess einzubringen. Die Gruppenleitung gewinnt Einsicht in den Alltag der Teilnehmenden und kann dabei behilflich sein, mit der Gruppe konkrete Schritte und Lösungsoptionen zu erarbeiten und anschaulich zu machen. Die Stärkung des Autonomiegefühls in Bezug auf das eigene Leben und die eigene Gesundheit sind zentrale Ziele eines partizipativen Ansatzes. Einen solchen verfolgte beispielsweise das Ethnomedizinische Zentrum Hannover mit dem Projekt MiMi – Mit Migrant*innen Für Migrant*innen. Dabei wurden bereits seit längerem in Deutschland lebende Migrant*innen zu sogenannten »Gesundheitslotsen« für neu angekommene Geflüchtete ausgebildet (<https://www.mimi-gegen-gewalt.de/das-projekt/ueber-mimi-gesundheits-foerderung/>).

Im Folgenden stellen wir ein Gruppenkonzept vor, das wir zusammen mit afghanischen Frauen im Rahmen des Projekts »Das Leben neu aufbauen nach Gewalt und Flucht«, gefördert von Aktion Mensch, entwickelt haben. Ergänzend fanden Workshops statt zu »Bildung & Beruf«, »Wohnungssuche«, »Frauenrechten und -gesundheit« sowie »Umgang mit Kindern«. Bei Bedarf wurden externe Referent*innen einbezogen. Relevante Themen der Workshops waren folgende: »Umgang mit Antriebslosigkeit und Scham«, »Kollektive Bewältigung von Problemen im Wohnheim«, »Diskriminierung und Vorurteile«, »Heilende Kraft von Humor und Hoffnung«, »Selbstfürsorge« und »Gesunde Ernährung«. Die Organisation von Festen und anderen gemeinsamen Aktivitäten förderte die Gruppenkohäsion und Selbsthilfepotentiale.

GRUPPENKONZEPT: FÖRDERUNG VON GESUNDHEIT UND HANDLUNGSFÄHIGKEIT NACH FLUCHT UND GEWALT

Mit der Verschriftlichung unseres Gruppenkonzepts wollen wir Professionellen, Betroffenen und ehrenamtlichen Helfer*innen Anregungen und Vorschläge für eigene Gruppenangebote an die Hand geben. Die inhaltlichen Module orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden nach ihrer Ankunft in Deutschland. Es geht um Orientierung, Stabilisierung, rechtliche und gesundheitliche Aspekte, die unter Einbezug der Teilnehmenden entwickelt wurden.

Wir verfolgen in unserer Arbeit einen partizipativen Ansatz, den wir hier folgendermaßen umgesetzt haben: Zunächst wurden die Gruppenteilnehmenden in vorbereitende, organisatorische Dinge einbezogen. Allmählich übernahmen sie auch Teile der inhaltlichen Vorbereitung sowie schließlich die Gestaltung der Sitzungen selbst.

Die Sitzungen können wöchentlich oder zweiwöchentlich stattfinden. Regelmäßige Teilnahme ist verpflichtend. Generell geht es darum, zunächst das gegenseitige Kennenlernen und den Vertrauensaufbau zu ermöglichen sowie die Gruppe als geschützten Raum zu erfahren. Hierzu gehört die Schweigepflicht, der Psychologe/ Psychologin und Dolmetscher*in, aber auch die Gruppenteilnehmenden unterliegen. Wesentlich sind klare Absprachen in Bezug auf die Frage, ob bzw. in welcher Weise Gewalterlebnisse thematisiert werden können in der Gruppe. Bedeutsam ist für die Teilnehmenden die Sicherheit, dass Gewalterlebnisse nicht unvermittelt von den Teilnehmenden in die Gruppe getragen werden. Eine Aufarbeitung von Gewalt-erlebnissen in der Gruppe erfolgt ausschließlich unter Anleitung der Psychologin/ des Psychologen. Bei der Arbeit mit Sprachmittler*innen ist es essentiell, darauf zu achten, dass jede Äußerung, wie auch im Einzelgespräch üblich, übersetzt wird.

Zu Beginn jeder Sitzung werden durch unterschiedliche kurze Übungen, wie Blitzlicht oder gezielte Fragen nach positiven Lebensaspekten, Begegnungen ermöglicht, die vertrauensbildend, angenehm oder entlastend sind oder aber soziale Kompetenzen stärken.

Die Module können als eigenständiges Gruppenkonzept oder als Ergänzung zu anderen Angeboten und Therapien verwendet werden. Die ersten zwei Module bauen aufeinander auf und sollten daher zusammenhängend verwendet werden. Die weiteren Module können je nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden flexibel gehandhabt und durch weitere Module ergänzt werden.

- **Gruppenmodul I Stress, Gesundheit und Asylverfahren**
- **Gruppenmodul II Äußere und innere Sicherheit**
- **Gruppenmodul III Äußere und innere Kraftquellen**
- **Gruppenmodul IV Trauma, Kontrollverlust und Vermeidung**
- **Gruppenmodul V Stimmung, Musik und Aktivität**
- **Abschlussfest**

STRESS, GESUNDHEIT UND ASYLVERFAHREN

ERSTE SITZUNG

Kennenlernen, Vertrauen aufbauen, Inhalte des Gruppenangebotes, Gruppenregeln vermitteln etc.

Zusammenhang zwischen Stress und Gesundheit vermitteln. Verschiedene Etappen im Asylverfahren darstellen.

ABLAUF DER ERSTEN SITZUNG:

1. **ANKOMMEN DER TEILNEHMENDEN** – Tee & Kekse
2. **VORSTELLUNG DER GRUPPENLEITER*IN, DOLMETSCHER*IN UND DES ANGEBOTS**
 - Worum geht es in der Gruppe?
 - Geschlossene Gruppe: Regelmäßige Teilnahme ist wichtig
 - Dokumentation der Teilnahme und Inhalte: Die erhobenen Daten werden nur zu internen Zwecken genutzt und nicht weitergegeben
 - Aufklärung über Schweigepflicht
 - Das Thema der Sitzung erläutern
3. **GRUPPENREGELN AUFSCHREIBEN UND IN WEITEREN SITZUNGEN AUFHÄNGEN**
4. **VORSTELLUNG DER GRUPPENTEILNEHMENDEN**
 - Mit Paarübung oder mit Landkarte: sich gegenseitig befragen und den jeweils anderen in der Gruppe vorstellen
 - Name? Alter? Herkunftsort? Wer ist mitgekommen nach Deutschland? Beruf?
 - Bedeutung des Namens – wer hat ihn gegeben, seine Bedeutung, gibt es eine Familientradition zum Namen etc.
5. **EINFÜHRUNG ZUM THEMA STRESS UND GESUNDHEIT**
 - Was ist Stress? Wie merke ich, dass ich Stress habe?

> Vorschläge in der Gruppe sammeln und notieren; Leiter*in ergänzt und kommentiert. Stress ist eine normale Reaktion des Körpers auf die Herausforderungen im Alltag. Wenn eine Stressreaktion zu lange andauert und/oder sie sehr stark ausfällt, sollte man sich Hilfe suchen: Wann gehe ich zum Arzt?

> Es gibt Ärzte für körperliche und seelische Gesundheit, für Medikamente und Krankschreibungen sind Ärzte zuständig. Wenn es einem so schlecht geht, dass man den Alltag nicht mehr bewältigen kann (morgens aufstehen, sich waschen, einkaufen, essen, sich um Kinder kümmern), ist es am besten, für einige Tage oder Wochen ins Krankenhaus zu gehen.

Welche Themen und Probleme haben Platz in der Gruppe?

- Paarkonflikte, Schwierigkeiten mit den Kindern, Einsamkeit, Trauer
- Psychische Belastungen (Schlaf-, Konzentrationsprobleme, Rückzug, Angst, Gereiztheit, wechselnde körperliche Beschwerden, für die Ärzte keine Ursache finden)
- Fremdheit, sprachliche Überforderung, Armut, Erfahrungen mit Rassismus, Diskriminierung, Exklusion, Zukunft ohne Perspektive ...

Welche nicht?

- Traumatische Erlebnisse und Suizidgedanken werden im Einzelgespräch besprochen. Für die Vereinbarung eines Termins kann der/die Gruppenleiter*in nach der Gruppe angesprochen werden.

6. ATEMÜBUNG ODER 5-4-3-2-1-ÜBUNG, ANSCHLIESSEND RUNDGANG DURCH DIE EINRICHTUNG

VERTIEFUNG DER THEMATIK STRESS UND GESUNDHEIT IN WEITERER SITZUNG:

1. BEGRÜSSUNG, ANWESENHEITSLISTE, EINGANGSRUNDE

- Mit was für Gedanken und Gefühlen sind Sie hierhergekommen?

2. WIEDERHOLUNG DER GRUPPENREGELN UND KLÄRUNG DER ERWARTUNGEN (BEI BEDARF)

- Gespräch über Teilnahme/Gewohnheiten in anderen Gruppensettings
Anliegen: Wobei wünschen Sie sich Unterstützung? Allgemeine Themen für die psychosoziale Gruppe: Konflikte, Einsamkeit, Trauer, psychische Belastungen, Fremdheit, sprachliche Überforderung, Armut, Erfahrungen mit Rassismus, Diskriminierung, Exklusion, Zukunft ohne Perspektive ...

THEMEN UND HERAUSFORDERUNGEN VON FRAUEN AUS AFGHANISTAN IN BERLIN

- Konflikt in der Familie (häusliche Gewalt)
- Verlust der sozialen Rolle
- Rolle als Frau, neue Freiheiten (auch für ihre Töchter > Erziehungsfragen)
- Fehlende Autonomie und Privatsphäre (Unterbringung, Versorgung der Kinder)
- Depressivität, Traumafolgestörungen:
Symptome wie Dissoziation, Schlafstörungen, Vergesslichkeit
- Trauer und Verlust
- Angst, verrückt zu werden oder allein zu sein
- Unsichere Zukunftsperspektive, aufenthaltsrechtliche Fragen

Identitäts- und Rollenkonflikte äußerte eine Teilnehmerin auf folgende Weise:

A. H.: »In Afghanistan durften wir als Frauen nicht alleine auf die Straße gehen oder Freundinnen besuchen. Wenn ich hier Freundinnen besuchen will, frage ich meinen Mann: ›Ey Boss, darf ich meine Freundinnen sehen?‹ (...). Aber dann sage ich ihm auch: ›Wenn ich meinen Aufenthalt kriege, werde ich der Boss sein und bestimmen.‹ Aber ich muss aufpassen, falls wir abgeschoben werden.« (...)

3. BELASTUNG UND GESUNDHEIT (UNTER BEZUGNAHME AUF EINGEBRACHTE THEMEN)

- Gespräch über gesundheitliche/psychische Beschwerden. Teilnehmende teilen hier Symptome und Erfahrungen.
- Gewalterlebnisse sowie Flucht, Vertreibung und das Leben mit einer ungewissen Zukunft sind häufig verbunden mit Traumatisierung.
- Gespräch über Fluchtgründe: Kriege, bewaffnete Konflikte, Zwangsheirat, wirtschaftliche Not, Gewalt im familiären Umfeld ...

(Hier gilt es darauf zu achten, dass Teilnehmende nicht einsteigen in die Schilderung eigener Erlebnisse.)

Politische Entwicklungen (bspw. Abkommen zwischen Afghanistan und Deutschland) beeinflussen die individuelle Situation, können beunruhigen und hilflos machen.

Soziale Begebenheiten wie Bedrohungen sind häufig verbunden mit Angst, Wut und Hilflosigkeit. Erfahrungen von Verlusten (Haus, Menschen usw.) lösen Trauer aus. Es gibt Grenzen dessen, was ein Mensch ertragen kann, ohne dass seine Psyche extrem leidet. Eine häufige Folge ist eine Traumatisierung. Traumatische Erlebnisse beeinflussen die Sinne, sie sind fixiert auf Signale aus der Vergangenheit und die Abwehr der Gefahr. Bei Angst, die Umgebung zu überprüfen, die Sinne zu aktivieren (was sehe, höre, empfinde, rieche und schmecke ich), kann helfen, den Moment im Hier und Jetzt wahrzunehmen und zu erleben. Bei den Symptomen einer Traumatisierung handelt es sich um eine normale Reaktion auf eine Situation von außergewöhnlicher Bedrohung.

4. ACHTSAMKEITSÜBUNG ODER TANZ

- Anknüpfen an Traditionen und Rituale kann Ressourcen hervorbringen und die Verbindung der Gruppenteilnehmenden stärken.

Dolmetscher*in oder eine Teilnehmerin aus der Gruppe leitet den afghanischen Nationaltanz »Atan« an.

ABLAUF DES ASYLVERFAHRENS**ÜBLICHE SCHRITTE DES ASYLVERFAHRENS****1. BEGRÜSSUNG, REGISTRIERUNG UND EINGANGSRUNDE**

Was hat Sie im Alltag gefreut? Worüber haben Sie sich Sorgen gemacht?

2. AUFSTELLUNG DER VERSCHIEDENEN ETAPPEN IM ASYLVERFAHREN MIT STÜHLEN

Teilnehmende ordnen sich den verschiedenen Stationen zu und teilen dadurch mit, an welcher Stelle sie sich aktuell befinden. Gruppenteilnehmende stellen Fragen. Die Übung soll zeigen, dass die Teilnehmenden vieles geschafft haben. Sie haben es geschafft, sich in Sicherheit zu bringen, sie haben ihr Alltagsleben auf bestimmte Weise organisiert etc.

3. ACHTSAMKEITSÜBUNG ODER TANZ**SCHRITTE IM ASYLVERFAHREN:****ANKUNFT**

- bei Ankunft in Deutschland: Registrierung
- anschließend Asylantrag (führt zur Aufenthaltsgestattung)
- wenn positiver BAMF-Bescheid: Aufenthaltserlaubnis
- Nach 3–5 Jahren: Niederlassungserlaubnis oder Daueraufenthalt in EU möglich
- Nach 8 Jahren: Einbürgerung möglich

ODER

- wenn negativer BAMF-Bescheid: Aussetzung der Abschiebung (Duldung)
- Aufenthaltserlaubnis über Ausbildung, integrierte Jugendliche, Härtefallkommission oder Bleiberechtsregelung
- Freiwillige Ausreise oder Abschiebung

ÄUSSERE UND INNERE SICHERHEIT

Gesellschaftliche und soziale Bedingungen, Emotionen, Körper und Vorstellungen in Zusammenhang bringen und erkunden, welche Beeinflussungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Die Metapher des Regenschirms dient dazu, den Schutz durch Sicherheitsstrukturen zu veranschaulichen.

1. BEGRÜSSUNG, ANWESENHEITSLISTE, BLITZLICHT

Wie geht es Ihnen heute? Was beschäftigt Sie? Gruppenleiter*in fängt an, verbindet Gefühle mit Ereignissen, gibt weiter an Gruppenteilnehmende (mindestens ein positives Ereignis/Gefühl)

2. EINFÜHRUNG DES KONZEPTS DER ÄUSSEREN SICHERHEITSSTRUKTUR ÜBER DAS SYMBOL DES REGENSCHIRMS

- Sammeln/Erläutern, welche Gefahren es gibt, die uns im Leben begegnen können
- Regenschirm, der uns davor schützt – sammeln, welche Institutionen, Personen, Regeln etc. es gibt, die uns schützen – gesellschaftliche Sicherheitsstruktur erweitern um: Familie, Bekannte, Freunde, Arbeit, Kommunikation/Medien, Vereine, Kulturverbände ...
- An welchen Stellen kann der Schutzschirm versagen? Beispiele: Krieg zerstört, ganz oder teilweise, das staatliche System, das soziale Netz und die Familien

3. BELASTUNGSREAKTIONEN UND INNERE UNSICHERHEIT

Was passiert mit der Person, wenn alles/ein Teil des Schutzschirms einbricht? Vertiefung der Belastungen auf emotionaler Ebene (Angst, Überforderung, Ohnmacht, Unsicherheit) erfassen und auf Flipchart festhalten

4. ENTSPANNUNGSÜBUNG (PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION) ODER IMAGINATIONSÜBUNG »INNERER SICHERER ORT« (NACH REDDEMANN)

Z. B. einen Garten in der Vorstellung ausmalen (mit Gedanken und Bildern Körperempfindungen und Gefühle beeinflussen)

VERTIEFUNG DER THEMATIK ÄUSSERE/INNERE SICHERHEIT IN WEITERER SITZUNG

1. BEGRÜSSUNG, ANWESENHEITSLISTE, BLITZLICHT

Wie geht es Ihnen heute? Was beschäftigt Sie? Gruppenleiter*in fängt an, verbindet Gefühle mit Ereignissen, gibt weiter an Gruppenteilnehmerinnen

2. WIEDERHOLUNG UND EINFÜHRUNG INS THEMA

Das Thema in der letzten Sitzung: Sicherheitsstruktur, diese Woche das Gefühl von Sicherheit (z.B. bei Begegnungen mit anderen Menschen)

3. ÜBUNG ZU SICHERHEIT UND VERTRAUEN

a) Körperhaltung bei sicherem und unsicherem Auftreten, Nähe und Distanz im Raum ausprobieren:

- sich frei im Raum bewegen
- auf den Boden gucken, kein Blickkontakt, gebeugt, klein
- aufrichten, geradeaus gucken
- Blickkontakt herstellen, neutraler Blick
- ganz groß machen, viel Platz im Raum einnehmen, große Schritte
- Blickkontakt und anlächeln

Austausch: Wie haben Sie sich gefühlt? Einfluss auf das Gefühl von Sicherheit? Was war angenehm/unangenehm? Was ist leicht/schwergefallen? Was ist gewohnt/ungewohnt? (Handlungswünsche?) Alltag? Körperhaltung, Art der Bewegung hat Einfluss auf das Gefühl von Sicherheit

b) Aufeinander zugehen (immer 2 Personen)

Regel: nicht berühren; Person A und B je an einer Wand gegenüber; A geht auf B (Hände hinter dem Rücken) zu und stoppt erst kurz vor ihr; Rollentausch
Stoppsignal vereinbaren: erhobene Hand; wie vorher, aber nun kann gestoppt werden, sobald die Person es möchte

Mit Trommel und Stoppsignal Geräusch variieren: laut/leise, schnell/langsam

Austausch: Wie gefühlt? Wann sicher?

Nähe/Distanz: manchmal ist Berührung, manchmal ist Distanz wichtig für Sicherheit; haben Sie das Gefühl, andere kommen zu nah? Oder kommen Sie selbst zu nah und haben das Gefühl, andere gehen eher einen Schritt zurück im Gespräch? Erfahrungen; je nach Zeit Übung mit aufstellen > individuell, eigene Grenzen spüren (Verweis Handsignal, Grenzen schützen kann Sicherheit geben)

> Fazit: Rolle von Umgebung, Körperhaltung und Bewegung auf das Gefühl von Sicherheit mit Bild des Regenschirms verbinden

4. SPAZIERGANG, WAHRNEHMUNG DER UMGEBUNG

Sich orientieren und Umgebung bewusst wahrnehmen: Straße, Bank, U-Bahn, Park bewusst wahrnehmen: Wo fühle ich mich sicher? (In öffentlichem Park, in Menschenmenge, mit Verkehr)

ÄUSSERE UND INNERE KRAFTQUELLEN

Auf Stärken/Ressourcen fokussieren, nicht in Problemtrance verfallen. Alle Teilnehmenden bekommen die Gelegenheit, über ihre sozialen und persönlichen Kraftquellen zu reflektieren und diese in der Gruppe vorzustellen (dabei kann ein Wollknäuel als Symbol für die Gruppe als soziales Unterstützungsnetz weitergegeben werden).

1. BEGRÜSSUNG, ANWESENHEITSLISTE, EINGANGSRUNDE

Wie war die Woche? Was hat mir Kraft gegeben? Was hat mir Kraft geraubt?

2. EINFÜHRUNG IN DAS THEMA VERÄNDERUNG UND AKZEPTANZ

Probleme machen Stress. Es gibt Probleme, die veränderbar sind (Bsp. Verständigung – Sprachkurs besuchen; Mängel der Unterbringung – Beschwerde, Protest organisieren). Dann ist es wichtig, sich auszutauschen, aktiv zu werden und zu versuchen, die Situation zu verändern.

Es gibt aber auch Probleme, die man nicht (oder nicht unmittelbar) verändern kann (beispielsweise Antwort Asylantrag). Wenn man die Dinge nicht verändern kann, sollte man versuchen, die Situation zu akzeptieren und Energie zu sparen, um die schwierige Zeit möglichst gut zu überstehen.

3. RUNDE ZU SOZIALEN UND PERSÖNLICHEN KRAFTQUELLEN MIT WOLLKNÄUEL

Was sind Kraftquellen?

Äußere Kraftquellen: Beziehungen, Familie, Freunde, Arbeit, Geld, Ausbildung etc.

Innere Kraftquellen: wertvolle Erfahrungen und Erinnerungen, Wissen, Glaube, Gefühle, Werte, gesunde Lebensführung, Geduld, Ziele, Humor, Hoffnung etc.

Die Gruppenleiter*in beginnt und gibt das Knäuel weiter und regt an, darüber zu sprechen, wie sich die Teilnehmenden gegenseitig unterstützen können.

Witze sind eine besondere Form der mündlichen Überlieferung, um Schweres leicht zu nehmen oder Stereotype und Machtverhältnisse auf die Schippe zu nehmen. Das hebt für einen Moment die Last der eigenen Erfahrungen auf und fördert den Gemeinsinn.

Ein Beispiel aus der Gruppe:

»Ein Mann zählt auf, welche Eigenschaften seine zukünftige Frau haben soll: Schön, klug, sanftmütig, arbeitsam, gesellig. Ein Freund rät ihm: ›Dann solltest du fünf Frauen heiraten.« Eine Frau tauscht sich mit Freundinnen aus, was sie sich für einen Ehemann wünscht: Er soll stark, ruhig, intelligent, liebenswürdig, tatkräftig sein. Eine Freundin rät ihr: ›Dann heirate lieber nicht.« «

4. ABSCHLUSSRUNDE »WARME DUSCHE«

Was ist uns Positives bei anderen aufgefallen? Sich gegenseitig Komplimente machen

VERTIEFUNG DER THEMATIK »ÄUSSERE / INNERE« KRAFTQUELLEN IN WEITERER SITZUNG

1. BEGRÜSSUNG, ANWESENHEITSLISTE, BLITZLICHT

Wie war die Woche? Was hat mir Kraft gegeben, was hat mir Kraft geraubt?

Rote und grüne Punkte für negative und positive Erlebnisse vergeben. Der Fokus liegt im Alltag sehr stark auf »roten Punkten«. Wo sind die »grünen Punkte« versteckt? Welche Ressourcen gibt es im Alltag?

2. KLEINE ÜBUNG ZUR VERANSCHAULICHUNG VON VERSTECKTEN KRAFTQUELLEN MIT ROSE VON JERICHO

- Wie sieht die Pflanze aus? (vertrocknet, leblos)
- Mit warmem Wasser übergießen – Pflanze entfaltet sich
- Innere Ressourcen, die wieder geweckt werden können
- Wichtig: wissen wie!
- Nähere Betrachtung der grünen Punkte
- Austausch in der Gruppe: Wie kann ich meine Kraftquellen wieder wecken?

3. HAUSAUFGABEN IM WOCHENVERLAUF – WAS NEHME ICH MIR FÜR DIE WOCHEN VOR?

4. KLEINER SPAZIERGANG ODER GEMEINSAME AKTIVITÄT PLANEN

Was macht Spaß? Was wollen wir gemeinsam unternehmen?

TRAUMA, ANGST UND VERMEIDUNG

Mit Traumatisierung einhergehende Vermeidung und Flashbacks besser verstehen, Körperreaktionen, automatischen Gedanken und Handlungen mit bewussten Gedanken und Handlungen begegnen, um Hilflosigkeit zu überwinden und Handlungsfähigkeit zu fördern.

1. BEGRÜSSUNG, ANWESENHEITSLISTE, BLITZLICHT

Wie war die Woche? Was war angenehm? Was war unangenehm?

2. EINFÜHRUNG IN DAS THEMA »TRAUMA«

Mit dem Bild des Kleiderschranks erklären, wie Erinnerungen an traumatische Situationen gespeichert werden, was bei Flashbacks passiert und wozu eine Traumatherapie gut ist:

Kleidungsstücke als Symbol für Erinnerungen werden hektisch und unordentlich in den Schrank gestopft, sodass die Tür nicht mehr richtig zugeht. Wenn sie nur leicht berührt wird (bei einem Trigger), springt die Tür auf und die Kleidungsstücke purzeln heraus (Flashbacks). Eine naheliegende Handlung ist, alles wieder so schnell wie möglich in den Schrank zu sperren. Der Nachteil ist, dass die Tür jederzeit wieder aufspringen kann. In einer Traumatherapie geht es darum, die Kleidungsstücke aus dem Schrank zu holen, sie zu betrachten, zusammenzulegen und an ihren ausgewählten Platz zu legen. So können sie wiedergefunden werden und fallen nicht mehr plötzlich heraus. Zudem geht es in der Traumatherapie darum, die Erlebnisse aufzuarbeiten und neu zu sortieren.

Durch die Übung kann eine Verbindung zwischen den körperlichen Reaktionen und dem erlebten traumatischen Ereignis erarbeitet werden.

Anschließend können gemeinsam Situationen gesammelt werden, in denen die Teilnehmenden körperlichen Stress wahrnehmen. Dabei kann der Umgang damit besprochen und herausgearbeitet werden, wie sich einzelnen Teilnehmenden in diesen Situationen auf kognitiver Ebene beruhigen. Dazu können hilfreiche Leitsätze von den Teilnehmenden notiert und ausgetauscht werden.

3. HAUSAUFGABE: WELCHE HANDLUNGEN MACHE ICH IM ALLTAG BEWUSST?**4. TRESORÜBUNG, UM KONTROLLE ZU ERHÖHEN**

Belastungen in einem Gefäß bewusst ablegen und verschließen

**VERTIEFUNG TRAUMA UND »AUTOMATISCHE / BEWUSSTE« HANDLUNGEN
IN WEITERER SITZUNG****1. BEGRÜSSUNG, ANWESENHEITSLISTE, EINGANGSRUNDE**

Wie war die Woche? Was war angenehm? Was ist »auf die Nerven gegangen«?

2. EINFÜHRUNG UND VERANSCHAULICHUNG MIT MIMOSE

- Betrachtung der Reaktion auf Berührungen
- Neuer Begriff: Reflex
- Weitere Beispiele für Reflexe (sammeln & ergänzen)
- Beispiel: Kniesehnenreflex, Husten, Totstellen, Pupillenreflex
- Welche Funktion? SCHUTZ

Die Umgebung bewusst schön gestalten, Leben geben (im Gruppenraum oder zuhause):

z. B. Sonnenblumensamen setzen

Pflanzen pflegen

Wie fühlen Sie sich? Eher wie eine Mimose oder wie eine Sonnenblume?

Hausaufgabe: »Welche Handlungen führe ich im Alltag bewusst aus?«

3. AUFMERKSAMKEITSÜBUNG

Body Scan oder 5-4-3-2-1 Übung

STIMMUNG, AKTIVITÄT UND MUSIK

Die Teilnehmenden lernen Stimmungen auszudrücken und Veränderungen in der Befindlichkeit und Ausstrahlung differenzierter wahrzunehmen. Es wird die Abwärts- spirale der Depression vermittelt und der Zusammenhang von Handlung, Gedanken und Stimmung vorgestellt, um Aktivitäten im Alltag zu erschließen, die die Stimmung positiv beeinflussen und so eine Aufwärtsspirale in Gang setzen können.

1. BEGRÜSSUNG, ANWESENHEITSLISTE, EINGANGSRUNDE

Wie war die Woche? Was war schön? Was hat mich runtergezogen oder ärgerlich gemacht? Mit Musikinstrumenten die Stimmung ausdrücken

2. EINFÜHRUNG IN DAS THEMA DEPRESSION MIT GESCHICHTE

Frau Elefant war am Samstag Essen einkaufen. Auf dem Nachhauseweg durch den Tiergarten ist sie über eine Baumwurzel gestolpert und hat sich dabei ihr Bein gebrochen. Frau Elefant hat vom Arzt die Anordnung erhalten, sechs Wochen lang einen Gips am verletzten Bein zu tragen und sich zu schonen. Nach vier Monaten im Bett versucht Frau Elefant aufzustehen und unternimmt erste Schritte. Sie ist traurig, weil sie in letzter Zeit so einsam war und nichts Schönes erlebt hat.

Handlung A: Negativer Einfluss auf Stimmung

Sie möchte nicht, dass andere sehen, dass sie so traurig ist und bleibt lieber zu Hause. Sie fühlt sich wie ein Nichtsnutz und denkt, sie ist zu gar nichts mehr fähig. Sie denkt an andere Situationen in ihrem Leben, in denen sie versagt hat. Über ihre Freundinnen beginnt sie schlecht zu denken, weil sie nicht fragen, wie es ihr geht.

Zwei Übungen im Raum

- a) Situation darstellen: Einmal als traurige Frau Elefant mit gesenktem Blick, hängenden Schultern, schlaffer Körperhaltung
Beobachtung: Wie fühlt sich Frau Elefant als Person?
Wie denken die anderen über Frau Elefant?

Handlung B: Positiver Einfluss auf Stimmung

Sie möchte nicht, dass andere sehen, dass sie so traurig ist, hat den Mut, das Haus zu verlassen, und beschließt, sich auf eine Bank zu setzen. Sie hält Ausschau nach anderen Elefanten in der Hoffnung, sich mal wieder unterhalten zu können.

b) Situation darstellen: Dieses Mal als fröhliche Frau Elefant mit aufrechter Haltung, Blickkontakt und Frauen suchend durch den Raum gehen.

Beobachtung: Wie fühlt sich Frau Elefant jetzt?

Wie denken die anderen über Frau Elefant?

Merksatz: Wir können mit unserer Handlung unsere Gefühle/Gedanken beeinflussen!

Welche Aktivitäten (Handlungen) kennen die Teilnehmenden, die ihre Gefühle beeinflussen?

(Über Belohnung sprechen und Beispiele der Frauen aufgreifen)

Dreiecksmodell (Gedanken – Gefühle – Verhalten) auf Flipchart zeichnen und besprechen, wie sich diese »Handlung« angefühlt hat, also was für Gefühle und Gedanken das vielleicht anstößt.

Bilder der Ab- und Aufwärtsspiralen ans Modell legen lassen und besprechen.

Hausaufgabe:

Welche (kleinen) alltäglichen Momente/Aktivitäten tun mir gut oder geben mir Kraft?

Welche Phasen am Tag sind eher schwieriger zu bewältigen? (Wochenprotokoll ausfüllen)

3. ABSCHLUSS KLEINE BEWEGUNGSÜBUNG ZU MUSIK ODER TANZ

VERTIEFUNG ZU STIMMUNG UND AKTIVITÄTEN IN WEITERER SITZUNG

1. BEGRÜSSUNG, ANWESENHEITSLISTE, EINGANGSRUNDE

Wie war die Woche? Welche Momente in der Alltagsstruktur haben Freude ausgelöst?

Wochenprotokoll in der Gruppe oder im Tandem vorstellen

2. GESCHICHTE VON FRAU ELEFANT NOCHMAL AUFGREIFEN

»Es ist alles sinnlos, ich bin einsam und traurig, immer sitze ich nur zu Hause!«

Dreieck: Was sind Gefühle/Gedanken/Verhalten von Frau Elefant?

Aufgabe: Wohlbefindenskurve für einen Tag malen und die Bedeutung einer Tagesstruktur für psychisches Wohlergehen hervorheben

Wie kann sich die Frau selbst helfen, wie kann ihr eine Freundin helfen?

> Sammeln, ergänzen und Veränderungen im Wochenplan anregen

- Klare Tagesstrukturierung (morgens aufstehen, sich aufraffen, auch wenn es schwierig ist)
- Soziale Kontakte: Gespräch suchen, Hilfe annehmen
- Sport/Aktiv sein: Spazieren gehen
- Sich selbst belohnen (Was bereitet den Teilnehmenden eine kleine Freude?)

Merksatz wiederholen:

Mit Handlungen können Sie Gefühle und Gedanken beeinflussen!

3. MIT MUSIKINSTRUMENTEN STIMMUNG AUSDRÜCKEN

ABSCHLUSSFEST

Bei entspanntem Beisammensein mit Musik und Essen soll die Gruppe abgeschlossen werden. Den Teilnehmenden soll die Möglichkeit für Rückmeldungen und Fragen gegeben werden.

1. BEGRÜSSUNG, RÜCKMELDERUNDE, TEILNAHMEBESCHEINIGUNGEN

Mitgebrachte Speisen und Getränke auf einem mit Blumen geschmückten Tisch ausbreiten

Wobei hat Ihnen die Gruppe geholfen? Welche Schwierigkeiten gab es?

- Bei Bedarf und Interesse die Gründung einer Selbsthilfegruppe anregen
- Gegebenenfalls eine weitere Sitzung zur Vorbereitung und Planung der Selbsthilfegruppe vereinbaren. Die Gruppenleiter*in kann bei Raumanfragen unterstützen

T.M.: »Wir können hier unser Herz ausschütten und uns erleichtern.

Damit wollen wir nicht aufhören.«

A.H.: »Aber dann kommt doch niemand! Das können wir nicht ohne euch.«

(Deutet auf Dolmetscherin und Psychotherapeutin)

T.M.: »Du kannst nicht lesen und schreiben, aber du kannst ins Telefon sprechen:

›Ich gehe am Dienstag ins Nachbarschaftszentrum und bringe Reis mit.«

Und dann komme ich auch.«

2. BALLONAUFGABE

Stifte und vorbereitete kleine Zettel mit Loch austeilen. Alle schreiben oder malen einen Wunsch auf den Zettel und binden diese an mit Heliumgas gefüllte Luftballons. Anschließend werden die Ballons im Freien gen Himmel geschickt.

3. VERABSCHIEDUNG



LITERATUR:

NAKOS (2012) Selbsthilfe bei Migrantinnen und Migranten fördern und unterstützen. Konzepte und Praxis 2. Online verfügbar: <https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2012/NAKOS-KP-02.pdf>

Zellmann, H. (2017) Modellprojekt für psychosoziale Hilfe für Asylsuchende in Schweinfurt gestartet. Ärzte ohne Grenzen Deutschland. Online verfügbar: https://ssl.aerzte-ohne-grenzen.de/scrollytelling/files/Handreichung_Kuerzuebersicht_Schweinfurt.pdf

Wild, A.-M. (2017) Sonne für die Seele: ein Selbsthilfebuch für traumatisierte Flüchtlinge. Informationen und Übungen, die helfen können traumatische Erfahrungen zu bewältigen. TraumaHilfe Zentrum Nürnberg e.V.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Zentrum ÜBERLEBEN gGmbH
GSZ Moabit, Haus K
Turmstr. 21
10559 Berlin
Tel +49 (30) 3039 06-0
Fax +49 (30) 3061 4371
info@ueberleben.org
www.ueberleben.org

Projektverantwortung
Abt. Flüchtlingshilfe
Rückfragen über Dr. Gerlinde Aumann
g.aumann@ueberleben.org

© 2019

Gefördert durch die

Aktion
MENSCH

SPENDEN

Zentrum ÜBERLEBEN gGmbH
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE82 1002 0500 0001 5048 00

Zentrum ÜBERLEBEN gGmbH
GSZ Moabit, Haus K
Turmstr. 21
10559 Berlin

Tel +49 (30) 3039 06-0
Fax +49 (30) 3061 43 71

info@ueberleben.org
www.ueberleben.org