

Begleitung (traumatisierter) Flüchtlinge

Bitte beachten: So lange das Asylverfahren nicht abgeschlossen ist, gibt es keine Sicherheit für die Betroffenen, ob uns das passt oder nicht. Psychotherapie im engeren Sinn verbietet sich daher weitgehend. Daher sprechen wir von Begleitung.

Das wichtigste Ziel ist die Förderung der Selbstwirksamkeit

Diese kann durch mehrere Faktoren gefördert werden:

An erster Stelle durch

Unterstützende Beziehung

An zweiter Stelle durch

Angstreduktion

Gleichrangig kommt dazu die

Ressourcenaktivierung

1.

Wie eine unterstützende Beziehung gestaltet werden sollte:

- a) **Respekt und Anerkennung**
- b) **Fürsorge**
- c) **Mitgefühl**
- d) **Heimweh und Trauer würdigen**
- e) **Orientierung geben**
- f) **Ermutigung**
- g) **Vertrauen durch Verlässlichkeit fördern!**
- h) **Kultursensibilität**
- i) **Respekt vor kulturellen Krankheitskonzepten und Erklärung der unsrigen**
- j) **Sprachfähigkeit unterstützen und fördern**

- k) **Beratung und Aufklärung über die Asylrechtssituation und bei Klärung des Aufenthaltsstatus so gut wie möglich helfen**
- l) **Auf Kinderbetreuung achten (in den meisten Kulturen, aus denen Flüchtlinge kommen, tun das die Väter nicht. Für die Frauen ist das ein Riesenhindernis!)**

2.

Wie lässt sich Angst reduzieren

- a) **Größtmögliche äußere Sicherheit fördern. Merke: Angst um eine mögliche Rückführung sowie Angst um die Menschen in der Heimat versetzt in ständige Anspannung, Betroffene können nicht zur Ruhe kommen.**
- b) **Medikamente - manchmal das einzige worauf die Betroffenen positiv reagieren.**
- c) **Rituale u.a. auch in den Begegnungen**
- d) **Tresorübung**
- e) **Gegenbilder**
- f) **Für Rechtsberatung sorgen**
- g) ***Bei Terminvereinbarung bei Psychiatern helfen***
- h) **Symptome erklären (Sie sind nicht verrückt!) und weitere Psychoedukation**
- i) **Tagesstruktur**
- j) **Ermutigung**
- k) **Hilfen bei Dissoziation**
 - l. **Reorientierung**

- II. **Distanzierungstechniken, z.B. Ablenkung**
- III. **Notfallkoffer –bitte individuell!**
- IV. **Affektregulation unterstützen**
- V. **Allgemein: Kontrolle fördern**

3.

Ressourcen aktivieren

- a) **Gute Erinnerungen an die Heimat, u.U. bildlich darstellen.
Ressourcen- Bilderbuch/ Ressourcen-Landkarte**
- b) **Herausarbeiten früherer Bewältigungsmöglichkeiten**
- c) **Fertigkeiten und Fähigkeiten eruieren und festhalten**
- d) **Ggfs. Innere Helfer**
- e) **Kreativität fördern**
- f) **Hoffnung nähren**
- g) **Freudetagebuch**
- h) **Gemeinsame Aktivitäten: Spielen, Sport, Ausflüge,
gemeinsam Lachen**
- i) **Sprachfähigkeiten fördern (Kurse, Gesprächsrunden, Filme.
Ggfs. Alphabetisierung**
- j) **Je nach Kultur; Musik**
- k) **Interkulturelle Begegnungen.**
- l) **Vermittlung von sozialen Kontakte, z.B. Begegnungsstätten
zeigen**
- m) **Übungen (z.B. welche Freuden verdanke ich meinem Körper,
Gepäck ablegen, evtl. Lichtstromübung, ein starker Baum,
Ort der Geborgenheit)**

Kommentar: Nach unserer Kenntnis haben sozialarbeiterische Engagements lange Zeit Vorrang vor Therapie im engeren Sinn

***Erarbeitet von Ingrid Andresen-Dannhauer und Luise Reddemann,
November 2016***