

Psychotherapeutische Gruppenangebote für Menschen mit Fluchtgeschichte

Krieg, Gewalt, Vertreibung, Angst, Diskriminierung, Verlust sozialer Bezüge, sprachliche Barrieren, Sorge vor Abschiebung, Arbeitslosigkeit.

Die Vielzahl von Prä-, Per- und Postmigrationsstressoren resultieren in einer starken psychischen Belastung bei geflüchteten Menschen. Die Subpopulation der Geflüchteten gilt daher als Hochrisikogruppe für die Entwicklung psychischer Erkrankungen und Verhaltensauffälligkeiten. Verschiedene Studien finden Prävalenzraten von 20%-81,5% für psychische Auffälligkeiten (Steel et al., 2009, Witt et al., 2015). 64% der Geflüchteten in einer zentralen Aufnahmeeinrichtung erfüllen die Kriterien für eine oder mehrere psychiatrische Diagnosen (Richter et al., 2015). Speziell UMF sind besonders gefährdet, da Ihnen oft wichtige Schutzfaktoren fehlen, bis zu 97% von ihnen traumatisiert sind (Witt et al., 2015) und die Trennung von der Familie als Hauptstressor der Postmigration gilt (Miller et al., 2018). Aber auch Unsicherheiten während des Asylverfahrens, Erwerbslosigkeit, Unterbringung in Gemeinschaftsunterkünften oder geringe (psycho)soziale Unterstützung sind zentral destabilisierende Faktoren mit denen Geflüchtete konfrontiert sind (Brandmaier, 2013).

Traumatisierung bleibt aber oftmals keine alleinige Problemstellung der Psychiatrien bzw. therapeutischer Behandlung, sondern können sich durch Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation und Stresstoleranz auf Verhaltensebene, z.B. in aggressivem Verhalten, manifestieren. So gibt es bei Geflüchteten Zusammenhänge zwischen reaktiv aggressivem Verhalten, posttraumatischen Symptomen und „sensation seeking“ (Augsburger et al., 2017). Bei jungen somalischen Erwachsenen zeigte sich ein Zusammenhang zwischen Ausmaß der Traumatisierung und der Auftretenswahrscheinlichkeit von gewalttätigem Verhalten (Ellis et al., 2015).

Frühe Interventionen sind daher auch präventiv ein wichtiger Baustein für eine gelingende Integration. Interventionen für potentiell traumatisierte Menschen sind dann hilfreich, wenn sie sich an folgenden Zielen orientieren (Krüsmann & Müller-Cyran, 2005):

- Verschaffung eines Überblicks über die eigene Lage
- Unterstützung einer Stabilisierung
- Schaffung sicherer Räume
- Bessere Strukturierung der eigenen Situation
- Förderung innerer Ressourcen und Reaktivierung eigener Handlungsfähigkeit

Weiterhin gelten Faktoren wie soziale Unterstützung, ein Gefühl der Zugehörigkeit und wertschätzende Erziehung zu den Resilienzstärkenden Schutzfaktoren (Pieloch et al., 2016).

Mittel der Wahl zur Intervention bei traumatisierten Geflüchteten sind psychotherapeutische Angebote und klinische Sozialarbeit (Brandmaier, 2013). Die Wirksamkeit von therapeutischen Gruppenangeboten ist dabei empirisch gut belegt (u.a. Bienlein, 2007, Droždek, 2010, Walter et al., 2008). Besonders wichtig erscheinen dabei Gruppeninhalten wie z.B. Training der Emotionswahrnehmung, Emotionsregulation, Stresstoleranz, Vermittlung von Skills, Schlafhygiene, Psychoedukation, aber auch Training kulturspezifischer Sozialkompetenzen.

Auf Grundlage unserer mehrjährigen therapeutischen und pädagogischen Arbeit mit geflüchteten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bündeln wir nun wirkungsvolle Interventionen und Methoden in Gruppenangeboten für geflüchtete Menschen:

Stress-Traumasympptoms- Arousal-Regulation-Treatment (START) für Kinder und Jugendliche ergänzt mit Bausteinen sozialen Kompetenztrainings

In zwei Sitzungen pro Woche sollen den TeilnehmerInnen Skills zum Umgang mit Anspannung, Achtsamkeitsübungen, Techniken der Stress- und Emotionsregulation und sozial Kompetenzen vermittelt werden. Ziel ist eine rasche Stabilisierung und Arousalregulation, Förderung von Selbstwirksamkeit und Stärkung von Schutzfaktoren. Die Intervention kombiniert dazu Elemente aus der Dialektisch Behavioralen Therapie und der Traumafokussierten-Kognitiven Verhaltenstherapie. Bedarfsorientiert ergänzen wir die Inhalte noch mit Interventionen zu den Themenbereichen Nähe-Distanzregulation, soziale Kooperation oder prosoziale Konfliktlösung aus dem sozialen Kompetenztraining bzw. einem Training zur Reduktion von Aggression.

Das Programm für Kinder enthält auch einen psychoedukativen Teil für die Eltern.

Psychoedukative Gruppe für geflüchtete Männer

Im Rahmen einer niedrigschwelligen wöchentlichen Gruppe werden mit den Teilnehmern Kulturkenntnisse, Umgang mit Schlafproblemen und Methoden der Stress- und Emotionsregulation erarbeitet. Weiterhin werden basale Kenntnisse zu den psychischen Störungen Depression, Angststörungen, Sucht, Schizophrenie und Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) vermittelt. Letztlich sollen gegenseitige soziale Unterstützung gefördert und neue Perspektiven für die Rolle als Mann in Deutschland diskutiert werden.

Psychoedukative Gruppe für geflüchtete Frauen

Im Rahmen einer niedrigschwelligen wöchentlichen Gruppe werden mit den Teilnehmerinnen Kulturkenntnisse, Umgang mit Schlafproblemen und Methoden der Stress- und Emotionsregulation erarbeitet. Weiterhin werden basale Kenntnisse zu den psychischen Störungen Depression, Angststörungen, Sucht, Schizophrenie und Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) vermittelt. Letztlich sollen gegenseitige soziale Unterstützung gefördert und neue Perspektiven für die Rolle als Frau in Deutschland diskutiert werden.

Alle Gruppen werden durch approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten bzw. Erwachsenentherapeuten geleitet und durch Sozialpädagogen (und bei Bedarf Dolmetscher) unterstützt. Die Gruppenangebote basieren auf den Manualen „Manual Interkulturelle Psychoedukation“ (Assion et al., 2018), „START“ (Dixius & Möhler, 2016) und „Verhaltenstherapeutisches Intensivtraining zur Reduktion von Aggression“ (Grasmann & Stadler, 2009).

Für Rückfragen zur Gruppendauer, Umfang und konkreten Inhalten der Gruppen, Teilnahmegebühr oder weiteren Themen stehe ich Ihnen gerne per Mail, telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.

Dipl.-Psych. Jan Wolf
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut
Geschäftsführung anima

jan.wolf@anima-speyer.de

Tel.: 06232 6879607