

# Infoabend für Gastfamilien von Geflüchteten

8. Juni 2022

Claudia Starke und Anna Beer



SYSTEMIS

**ERST EINMAL**

**DANKE**

**FÜR IHR ENGAGEMENT**

# Inhalte & Ziele

Erster Teil: Wichtige Informationen

Zweiter Teil: Austausch anhand Ihres Erlebens

... Um Ihr Zusammenleben mit Geflüchteten zu erleichtern

... Um Sekundär-Traumatisierungen, Konflikten und Eskalationen vorbeugen

# Über uns

Dr. med. Claudia Starke & M. Sc. Anna Beer

Psychotherapeutinnen, Paar- und Familienberaterinnen

Erster Infoabend → Gäste, andere Unterstützer:innen dieses Projektes

# Aktuelle Informationen

> 6 Mio. Geflüchtete aus der Ukraine in Europa

Wahrscheinlich > 10 Mio. in den nächsten Monaten

In der Schweiz werden ca. 300.000-500.000 Geflüchtete erwartet

Speziell an dieser Flüchtlingswelle: viele Frauen, Kinder und ältere Menschen

Ab 3 Kindern dürfen auch Väter aus der Ukraine ausreisen

# Aktuelle Informationen

## **Sprache**

Russisch als Zweitsprache der meisten

## **Integration**

Erschwerte Ankunft/Einleben/Integration in neuem Land

- Ukrainische Kinder & Jugendliche sollen im ukrainischen Schulsystem bleiben
- Todesangst um Zurückgebliebene, Erinnerung an traumatische Erfahrungen

So schnell wie möglich wieder nach Hause <-> hier ein möglichst normales Leben aufbauen

# Psychologische Situation

## Psychologische Unterstützung

Ablehnung & Misstrauen gegenüber Psychiatrie und Psychotherapie

## Ausgangslage von Geflüchteten

Zurücklassen von Familie und sozialen Netzwerken, lebensgefährliche Fluchtrouten, Gewalterfahrungen

Ohnmachtsgefühle, Ausgeliefertsein, Vertrauensverlust, Kontrollverlust, Autonomieverlust, Opferstatus

→ Praktisch alle zeigen Belastungssymptome, sind sehr verunsichert, stehen unter hoher Anspannung und sind oftmals mental noch nicht «angekommen»

→ Stressreaktionen nach traumatischen Ereignissen sind **NORMALE** Reaktionen auf **NICHT NORMALE** Gegebenheiten

# Psychologische Situation

Nicht alle geflüchteten Menschen entwickeln eine posttraumatische Belastungsstörung, wahrscheinlich aber ca. 40%

Verstärkung vorbestehender psychischer Störungen

„Rassismus“ unter Geflüchteten/unterschiedliche Chancen, Ungleichbehandlung

Verlängerte Unsicherheiten: Massenunterkünfte/Asylzentren



# Situation von geflüchteten Kindern

Kinder & Jugendliche finden sich teilweise schneller zurecht, als Erwachsene

→ Hierarchieumkehr/ Parentifizierung, innerfamiliäre Spannungen

## **Doppelbotschaften & Druck**

Hierbleiben vs. bald nach Hause gehen

Schnelle Integration in Schule & Kitas vs. ukrainisches Homeschooling

Gleichzeitig teils grosse Angst verlassen zu werden!

# Bedürfnisse von Geflüchteten - was tut ihnen gut?

## Wichtig zur Stabilisierung

Sicherheit, Orientierung, Vorhersehbarkeit, Struktur

- Gesprächspartner:innen in Muttersprache
- Klarheit bei Zuständigkeiten und Angeboten
- Verbindlichkeit von Absprachen

Erhalt / Rückgewinnung von Autonomie & Selbstbestimmung

- Kommunikation auf Augenhöhe
- Einbezug in Entscheidungen
- Wertschätzung & Ressourcenorientierung

Zukunftsperspektiven

Körperliche Bewegung

# Mögliche Symptome der Geflüchteten

## Erwachsene

### Wiedererleben

→ Aufdrängende Erinnerungen, Flashbacks/Alpträume, starke, überwältigende Gefühle – Angst/Horror, starkes physisches Empfinden der Überwältigung

### Vermeidung

→ Vermeidung von Gedanken/Erinnerungen an Ereignis oder Vermeidung von Aktivitäten, Situationen, Personen, die an traumatisches Ereignis erinnern

### Übererregung

→ Anhaltende Wahrnehmung von erhöhter gegenwärtiger Bedrohung, z.B. erhöhte Wachsamkeit, verstärkte Schreckreaktion auf Reize wie unerwarteter Lärm

### Selbstmedikation

→ Alkohol/Drogen

# Mögliche Symptome der Geflüchteten

## **Kinder & Jugendliche**

Oppositionelles Trotzverhalten/aggressives Verhalten

Ängste/Trennungsangst

Aufmerksamkeitsschwierigkeiten

Depression (Traurigkeit)

## **Jugendliche (spezifisch)**

Suizidale Vorstellungen

Selbstverletzung

Substanzabhängigkeit

# Besondere Herausforderungen in Gastfamilien

Organisatorische und bürokratische Aufgaben

Finanzieller Aufwand

Unterschiedlicher Informationsstand

Kulturelle Unterschiede

Sprache

# Besondere Herausforderungen in Gastfamilien

Wenig Rückzugsmöglichkeiten

Konfrontation mit Erzählungen der leidenden Geflüchteten, Unmengen an grauenvollen, (teils live) Videos und Fotos, die Ihnen gezeigt werden. Auch Kinder werden nicht verschont (Tiktok!)

Konfrontation mit unverständlichem Verhalten oder Symptomen der Geflüchteten

# Mögliche daraus folgende Probleme

Missverständnisse

Sekundäre Traumatisierung durch Live-Botschaften und Videos der Geflüchteten (Krieg wird auch medial geführt)

Hohe Erwartungen an sich → Erschöpfung des good will

Überlastung & (Selbst)Überforderung

Aus „Zeitmangel“ nimmt man selber keine Hilfe an

Enttäuschte Erwartungen (Geflüchtete sind eben nicht nur dankbar – und so anders!)

# Selbstfürsorge für Gastfamilien

Eigene Grenzen kennen und achten

Balance zwischen Nähe und Distanz

Balance zwischen Helfen und Ohnmacht

- Was kann und will man leisten, was ist zu viel, mit wem kann man offen reden?
- Wie das eigene Leben bestmöglich weiterleben?
- Vernetzung mit anderen Gastfamilien?
- Wann Unterstützung bei Fachpersonen suchen?



# Unser weiteres Angebot

Informationsblätter

Geleitete Austauschgruppen – evtl. zusammen mit Gästen

Bei Bedarf Vermittlung von Therapie-/Beratungsplätzen

**DANKE**

**Für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Engagement**

# In Zusammenarbeit mit

Systemis (Verband der systemischen Psychotherapeut:innen und Berater:innen)

Nationale Plattform Psychische Gesundheit Schutzsuchender (Taskforce psychische Gesundheit) *(sehen wir dann nach nächsten Mittwoch 😊)*

Verein Zebra Winterthur

Asylorganisation Zürich

Psy4asyl (Aargau)

# Austausch

**Welches sind Ihre Erfahrungen?**

**Welchen Schwierigkeiten begegnen Sie im Alltag mit ihren Gästen?**

**Fragen an sich selbst:**

- Was kann und will ich leisten, was ist mir zu viel, mit wem kann ich offen reden?
- Wie kann ich mein eigenes Leben bestmöglich weiterleben
- Kann ich mich mit anderen Gastfamilien vernetzen?
- Wann sollte ich Unterstützung bei Fachpersonen suchen?