

## „Growing concern over Ukrainian refugee health“

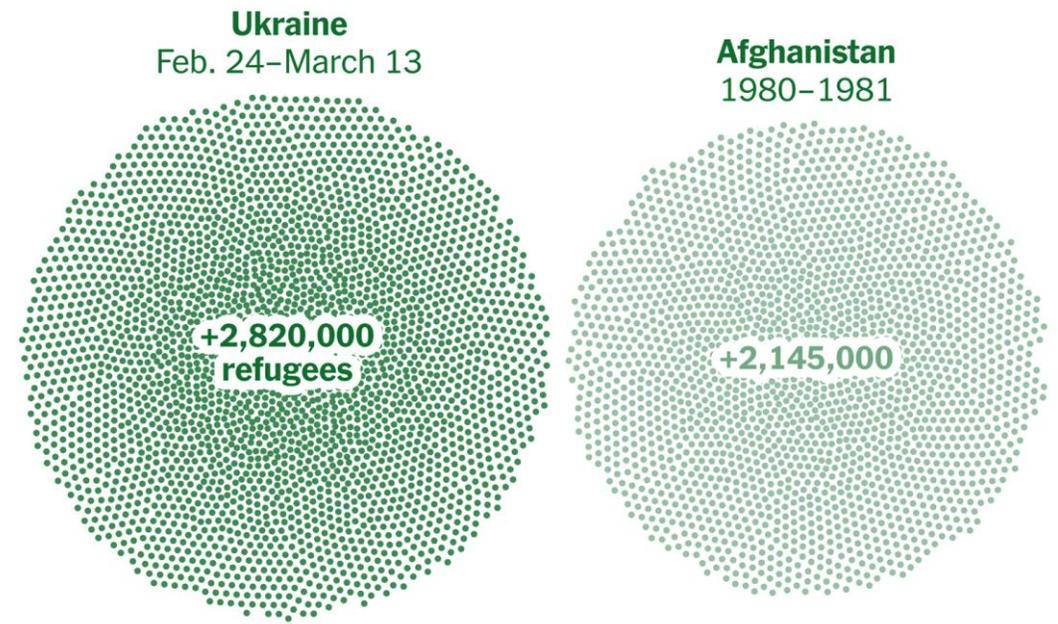
---

Holt, E. (2022). Growing concern over Ukrainian refugee health.  
*The Lancet*, 399(10331), 1213-1214.

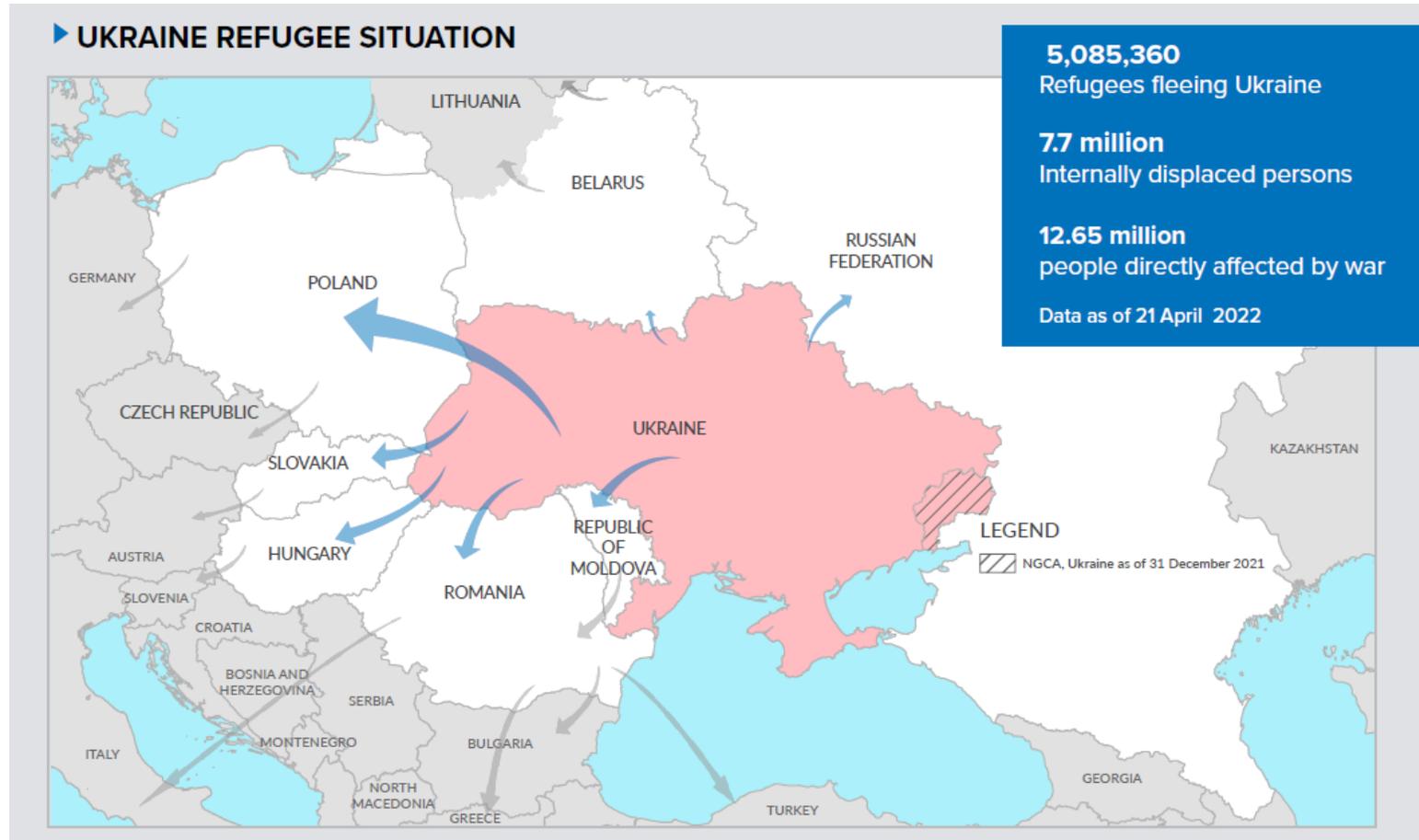
Journal Club am 27.04.2022

Sektion für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Aline Übleis, Maren Wiechers, Michael Strupf,  
Max Burger & Frank Padberg



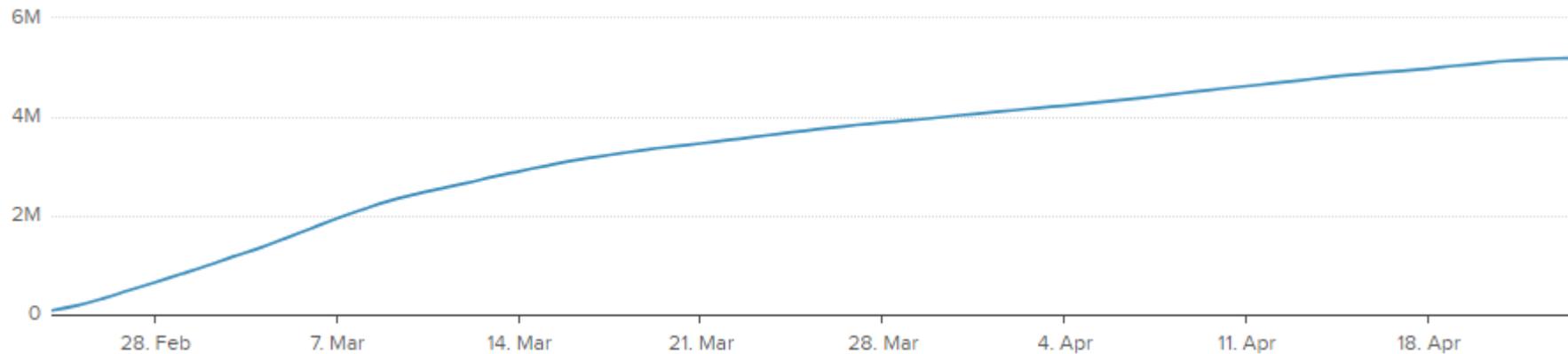
# The Ukrainian refugee migration movement in 2022



Source: UNHCR flash update, 21 April 2022

# The Ukrainian refugee migration movement in 2022

Location name	Source	Data date	Population
Poland	Government	24 Apr 2022	2,909,415
Romania	Government	22 Apr 2022	774,094
Russian Federation	Government	21 Apr 2022	578,255
Hungary	Government	24 Apr 2022	492,976
Republic of Moldova	Government	23 Apr 2022	433,214
Slovakia	Government	23 Apr 2022	354,329
Belarus	Government	24 Apr 2022	24,477



Source: Retrieved 25 April 2022 from <https://data2.unhcr.org/en/situations/ukraine>

## *What we know*

### **Strong dynamics and high numbers**

- More than **7.7 internally displaced people** and more than **5.0 million refugees in neighboring countries** (as of April 21<sup>st</sup> 2022; UNHCR, 2022).
- This corresponds to a daily outflow of 160,000 persons per day. Meanwhile, the outflow has stabilized to **66,000 to 70,000 persons per day** (as of end of March 2022; Brücker, 2022).
- It is considered the **fastest refugee movement since World War II**. The population of Warsaw alone grew by 20% since the start of the war.
- Approximately 80% are **women and children**, of which 50% are children and adolescents.

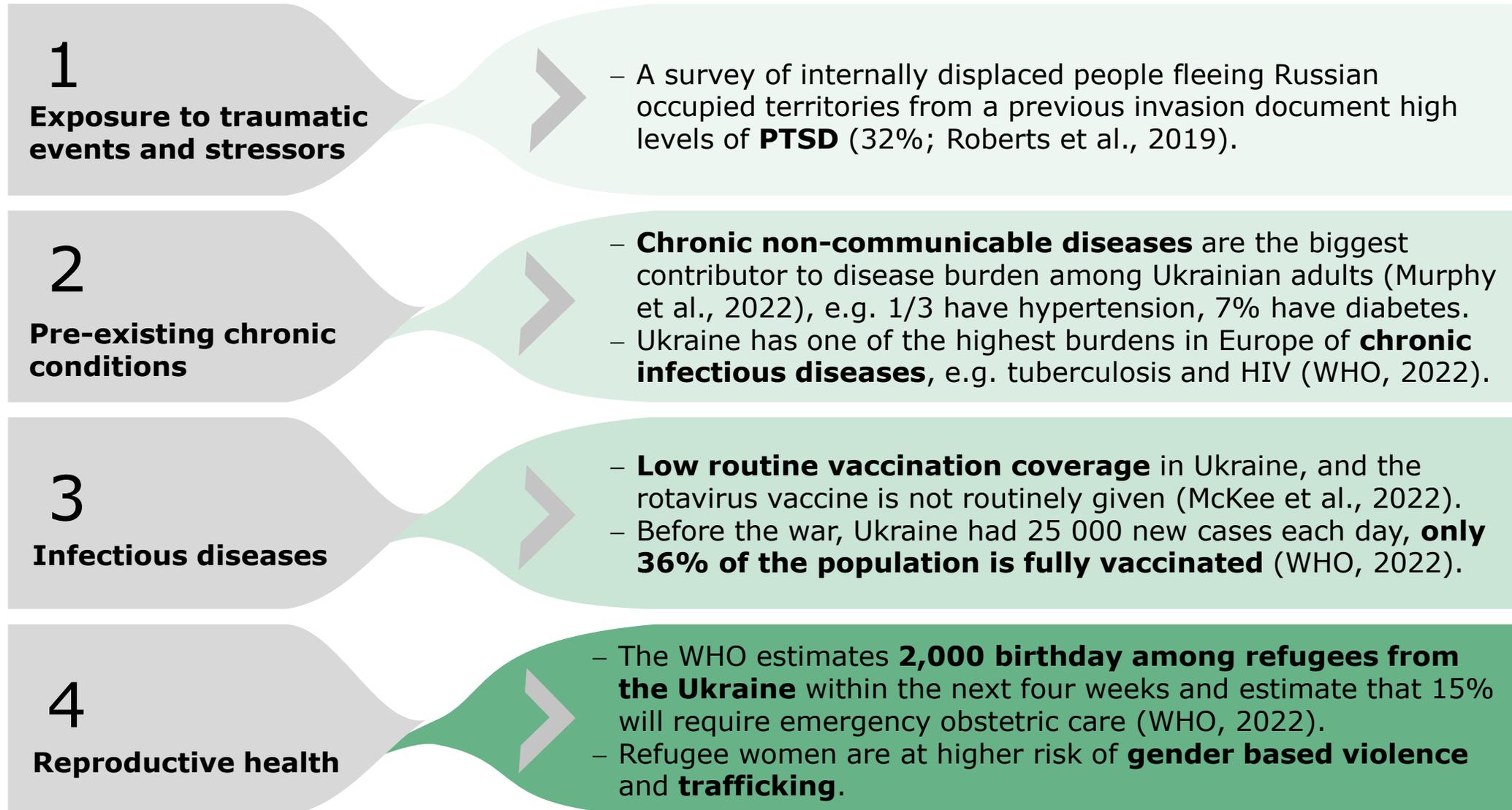
## *Current questions*

### **Health care needs and long-term prospects**

- Will health care systems become burdened? The **high number of people in need of medical treatment** is likely to have an effect on health-care systems still recovering from the Covid-19 pandemic.
- How can **low-threshold psychosocial support** be implemented against the background of the ongoing conflict?
- Is it about **short-term aid and / or long-term integration**? Evidence-based forecasts of the migration potential from Ukraine are not feasible at present: both a substantial further increase as well as high return rates in case of a ceasefire are possible.

# What differentiates the Ukrainian refugee movement from earlier refugee migrations to Germany?





***"Many are still in utter shock at the sheer spread of how their lives have been turned upside down. The issue of mental health is going to be a big one".***

Julia Hall, Deputy Director of Research at Amnesty International

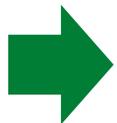
- Early arrivals in neighboring countries were people who fled before the conflict reached them. Refugees who reach the borders later are most likely to have seen the conflict first-hand. It is expected that as the conflict continues, the refugees arriving will be **burdened with even more severe trauma**. Their mental state is expected to be much worse.
- The **conflict in the home country** represents a **significant post-migration stressor** for refugees. It can be assumed that the current developments have a significant impact on the psychological state of the refugees.
- Refugees from Iraq experience **intrusions about potential traumatic events** their families back in Iraq might face in the future, and reported massive psychological distress from these intrusions (Nickerson et al., 2010).

## Mental health care utilization among internally displaced persons in Ukraine in 2019 (Roberts et al., 2019)

- Prevalence rates mental health disorders and utilization patterns of mental health and psychosocial support (MHPPS) care among internally displaced persons (IDP) in Ukraine were assessed (Roberts et al., 2019).
- Data were collected from 2203 IDP throughout Ukraine, who had fled from the armed conflict in the east of the country.
- Prevalence rates for **PTSD** was **32%**, **depression** prevalence was **22%** and **anxiety** prevalence was **17%**.
- Among those that likely required care, there was a **large treatment gap**, with 74% of respondents who likely required MHPSS care over the past 12 months not receiving it.
- For those 26% that had sought care, the most common sources of services/support were pharmacies, family doctors, neurologists/internists at polyclinics or general hospitals, psychologists visiting communities and NGOs.

## Call for immediate action to address civilians' emerging mental health problems (Shi et al., 2022)

- (1) Providing survivors with psychological first aid (PFA) using, for example, remote video services, telephone hotlines, and smartphone-based programs, or peer-based support
- (2) Supporting international non-governmental organizations, and the Red Cross, to implement guidance by the Inter-Agency Standing Committee on mental health and psychosocial support during times of humanitarian crisis
- (3) Providing culturally appropriate and trauma-informed screening in the conduct of these services



The current and future mental health needs of millions of Ukrainians should be addressed with scalable, affordable, and broadly effective interventions that can be integrated within the health system to close the gap between mental health research and service delivery in conflict-affected populations (Shi et al., 2022).

- While difficult to accept, the war is unlikely to end soon. As the violence continues, there will be many more people forced to flee their homes.
- A **high mental health burden** of mental disorders is expected. Scaled-up and **low-threshold psychosocial interventions** are needed to keep treatment gaps as small as possible.
- One of the lessons of the Covid-19 pandemic was the importance of European **solidarity**. So far, Ukraine's neighbors have willingly taken most of the responsibility of supporting those fleeing the war. But they cannot do it alone.

# Ukrainische Geflüchtete kultursensibel behandeln

---

Umgang mit Belastung, Stress und Ängsten für Menschen mit Fluchterfahrung

Weiterbildung am 27.04.2022

Sektion für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Aline Übleis, Maren Wiechers, Michael Strupf,  
Max Burger & Frank Padberg



**1**

**Die Versorgungssituation Geflüchteter in Deutschland**

---

**2**

**Fluchtmigration und mögliche psychische Folgen**

---

**3**

**Kultursensibilität in der psychotherapeutischen Arbeit**

---

**4**

**Die Zusammenarbeit mit Dolmetscher\*innen**

---

**5**

**Vorstellung und Schulung des Empowerment-Manuals**

**1**

**Die Versorgungssituation Geflüchteter in Deutschland**

**2**

**Fluchtmigration und mögliche psychische Folgen**

**3**

**Kultursensibilität in der psychotherapeutischen Arbeit**

**4**

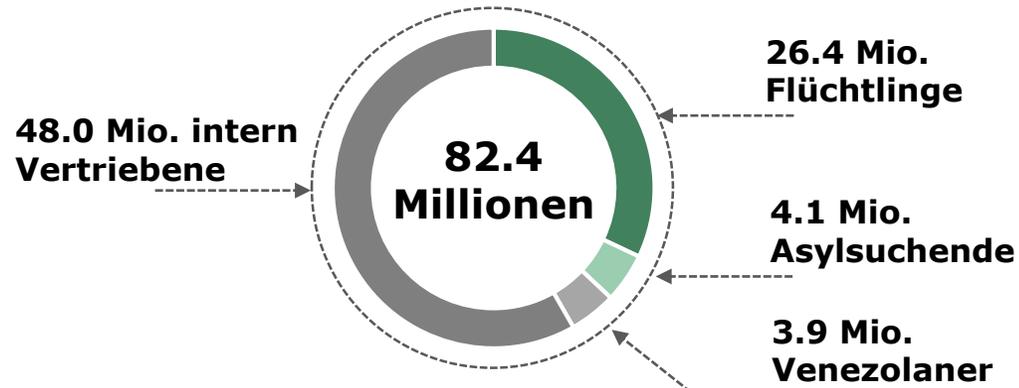
**Die Zusammenarbeit mit Dolmetscher\*innen**

**5**

**Vorstellung und Schulung des Empowerment-Manuals**

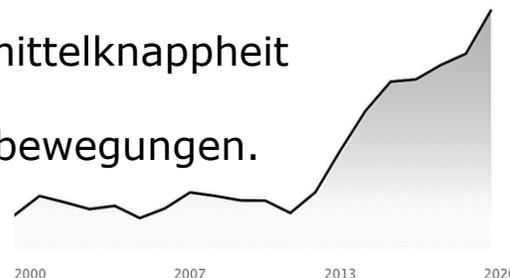
## Fluchtmigration weltweit: globale Trends

- Über 1% der Weltbevölkerung – oder 1:95 Menschen – ist aktuell vertrieben (vgl. 1:159 im Jahr 2010; UNHCR, 2022). 2021 waren **82.4 Millionen** Menschen weltweit auf der Flucht.



### Prognose:

- Klimawandel, Nahrungsmittelknappheit  
→ **Komplexe Krisen**  
→ Größere Migrationsbewegungen.

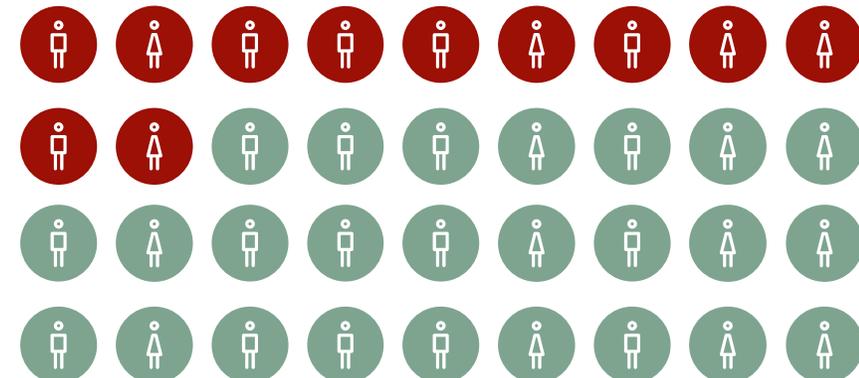


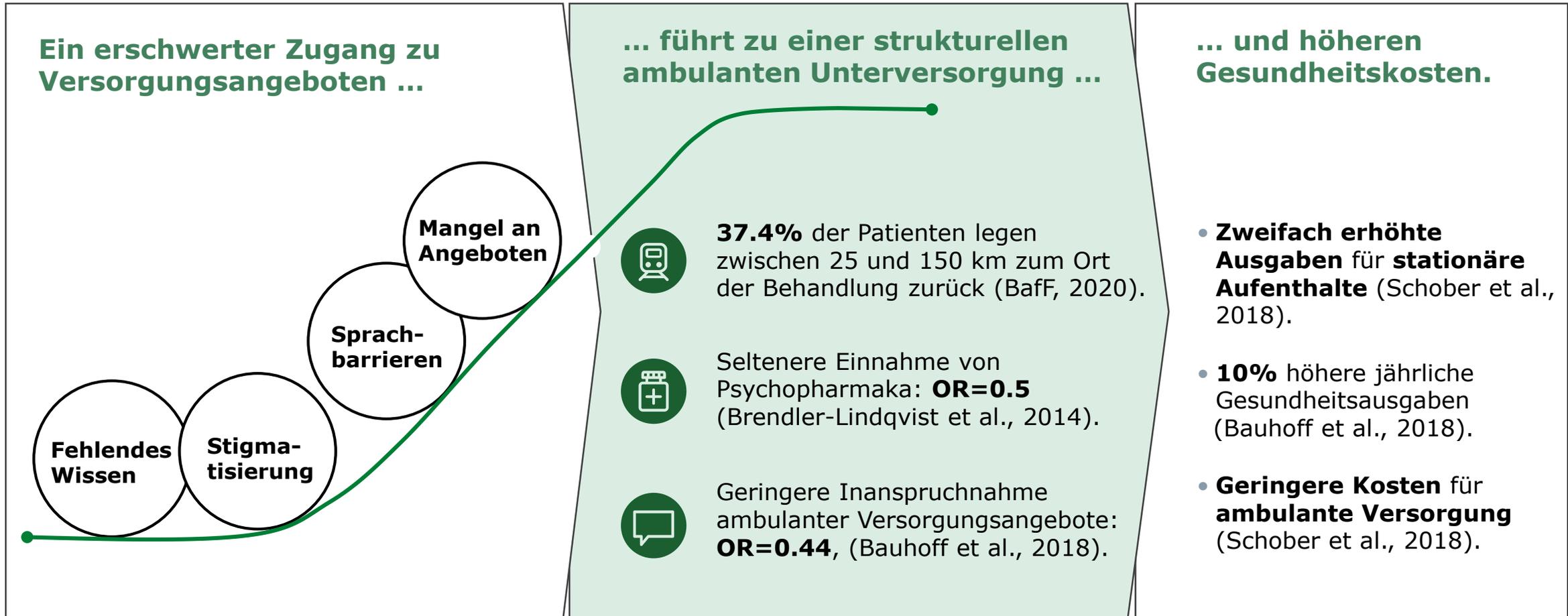
## Deutschland: Zahlen und Herausforderungen

- Im vergangenen Jahrzehnt weltweit das Land mit den meisten Asylerstanträgen (UNHCR, 2021).
- Prävalenzen von **39.8%** für **affektive Erkrankungen** bei Geflüchteten (Hoell et al., 2021).

### Aktuelle Herausforderungen:

- 420.000 potentiell behandlungsbedürftige Menschen mit Fluchterfahrung in Deutschland (BafF, 2020).





1

**Die Versorgungssituation Geflüchteter in Deutschland**

---

2

**Fluchtmigration und mögliche psychische Folgen**

---

3

**Kultursensibilität in der psychotherapeutischen Arbeit**

---

4

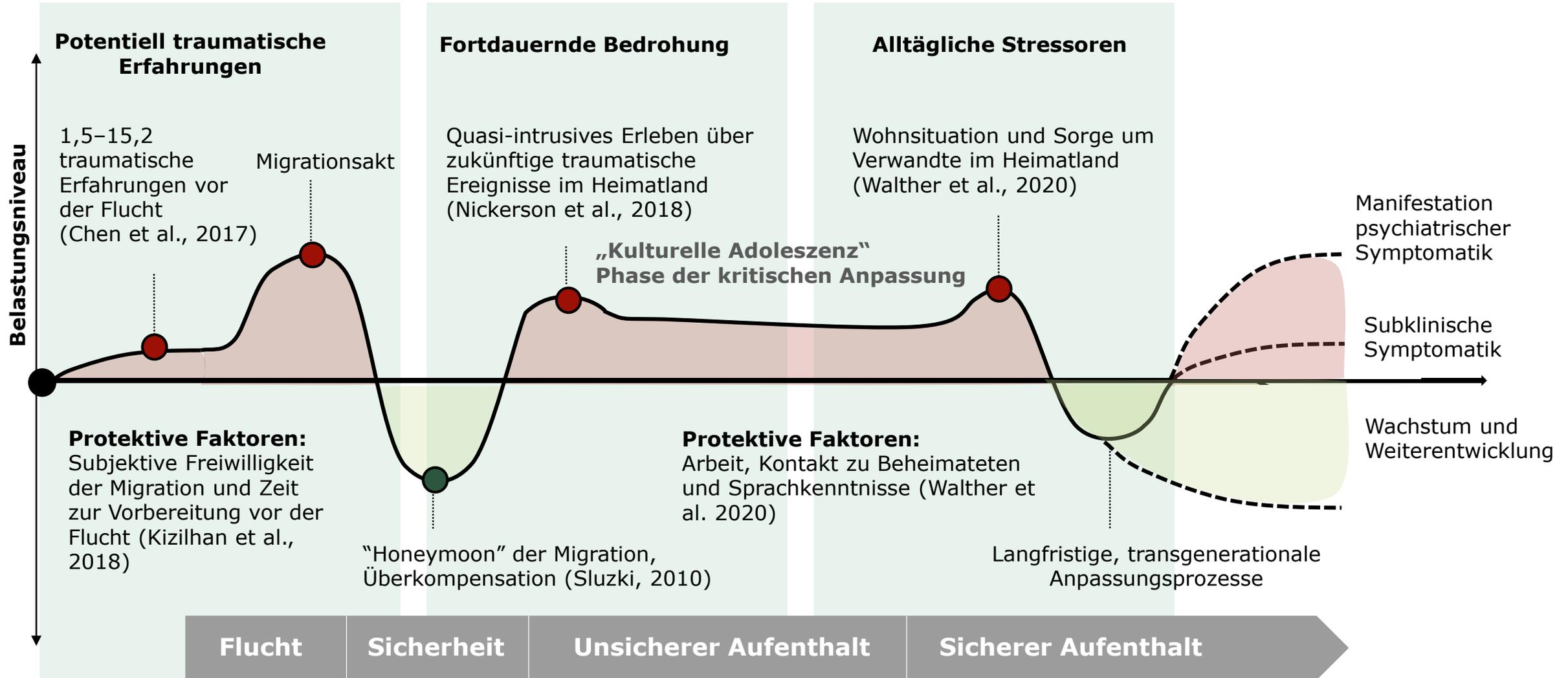
**Die Zusammenarbeit mit Dolmetscher\*innen**

---

5

**Vorstellung und Schulung des Empowerment-Manuals**

# Fluchtmigration und mögliche psychische Folgen



# Unterschiede im Narrativ von Fluchtmigrationen

## Die mediale Berichterstattung 2016 und 2022



Die Zeit, 07/2016



Die Zeit, 03/2022

1

**Die Versorgungssituation Geflüchteter in Deutschland**

---

2

**Fluchtmigration und mögliche psychische Folgen**

---

3

**Kultursensibilität in der psychotherapeutischen Arbeit**

---

4

**Die Zusammenarbeit mit Dolmetscher\*innen**

---

5

**Vorstellung und Schulung des Empowerment-Manuals**

## Kulturelle Kompetenz erfordert die Reflektion der eigenen kulturellen Prägungen:

*„Die kontinuierliche Reflexion der eigenen kulturellen Identität und Werte durch den Behandler, sowie die Auseinandersetzung mit den eigenen Vorurteilen und Denkfehlern gegenüber anderen Kulturen“ (Tarricone et al., 2019).*



### Kerndimensionen einer kultursensiblen kognitiven Verhaltenstherapie

- 1** Identifikation situations- und kulturspezifischer Stressoren.
- 2** Identifizierung kulturspezifischer Symptome, die als belastend wahrgenommen werden.
- 3** Entwicklung eines kultursensiblen Erklärungsmodells, das mit den Werten des Patienten vereinbar ist.
- 4** Erhöhung der Verfügbarkeit kulturspezifischer Ressourcen.
- 5** Abbau von Zugangsbarrieren zur Behandlung.
- 6** Abbau von Sprachbarrieren (z.B. durch den Einsatz von Dolmetschern).

# Das Drei-Säulen-Modell der Fluchtmigration

## Prä-, Peri- und Postmigrationsstressoren und ihre psychischen Folgen

### Prä-Migration

- Krieg, Menschenrechtsverletzungen, Hunger und klimatische Veränderungen als vier große Hauptursachen.
- 2.5 – 12.3 potentiell traumatische Ereignisse (Chen et al., 2017; Nickerson et al., 2015).
- Häufigste traumatische Erlebnisse bei PIA-Patienten mit Fluchthintergrund: Folter und Inhaftierung (Nickerson et al., 2015).

### Peri-Migration

- Fluchtmigrationen dauern in seltenen Fällen Stunden, meist aber Wochen bis Jahre.
- Häufigste potentiell traumatische Ereignisse: Trennung von der Familie, sexuelle Gewalt, Verschleppung.
- Nähe zum Heimatland als wichtigster Einflussfaktor für das Fluchtziel (Rüegger & Bohnet, 2018).

### Post-Migration

- *Displacement stressors*: unsicherer Aufenthaltsstatus, Unterbringung in Asylunterkünften, Sehnsucht nach der Familie, Diskriminierung (Walther et al., 2020).
- Postmigrationsstressoren moderieren den Einfluss traumatischer Erlebnisse auf die psychische Gesundheit (Rasmussen et al., 2010).

- **Höhere Wirksamkeit** im Vergleich zu nicht-adaptierten Interventionen ( $d=0.45$ ; Griner & Smith, 2006; Chowdhary et al., 2014).
- Eine kultursensible Behandlung **verbessert das therapeutische Arbeitsbündnis** zwischen Behandler und Patient (Bhui et al., 2007; Wang et al., 2010)
- Kultursensible Therapien sind effektiver als nicht-adaptierte Interventionen, wobei der Unterschied auf die Erarbeitung eines **kultursensiblen Erklärungsmodells** zurückzuführen ist (Benish & Wampold, 2011)
- Moderate Effektstärken einer dolmetschergestützten Gruppentherapie für afghanische und syrische Geflüchtete mit affektiven Erkrankungen (PHQ-9:  $d=0.52$  und MADRS:  $d=0.54$ ; Wiechers et al., in prep.)

1

**Die Versorgungssituation Geflüchteter in Deutschland**

---

2

**Fluchtmigration und mögliche psychische Folgen**

---

3

**Kultursensibilität in der psychotherapeutischen Arbeit**

---

4

**Die Zusammenarbeit mit Dolmetscher\*innen**

---

5

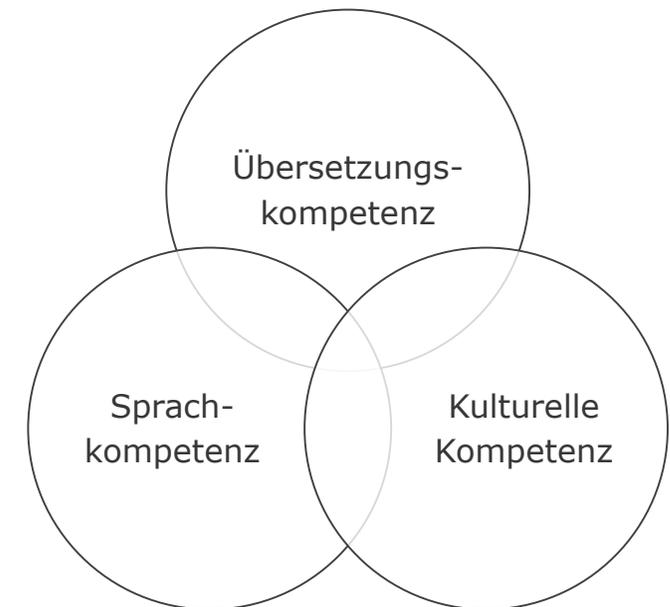
**Vorstellung und Schulung des Empowerment-Manuals**

- Sprache als ein notwendiges Werkzeug der psychotherapeutischen Arbeit.
- Die eigenen Gefühle in der **Muttersprache** verbalisieren zu können fördert Gefühle von **Sicherheit** und **Kontrolle**.
- **Höhere Wirksamkeit** von Psychotherapien, in denen Behandler und Patient dieselbe Sprache sprechen (Griner & Smith, 2006)
- **Sprach- und Kulturmittler** schaffen die Voraussetzung für muttersprachliche Verständigung und können **kulturelle Differenzen kontextualisieren und reflektieren** (Kluge, 2011)

Schouler-Ocak, 2015:

Ziel sind **integrative Behandlungsstrukturen**, in denen Behandler, unterstützt von Dolmetschern, mit Patienten verschiedener (sprachlicher) Herkunft arbeiten.

- Laiendolmetscher oder Verwandte / Bekannte sind nicht geeignet.
- Professionell geschulte Dolmetscher, die neben Sprach- und Übersetzungskompetenz über kulturelle Kompetenzen verfügen..



# Praktische Durchführung

## Zusammenarbeit mit Dolmetscher\*innen

### – **Dolmetschen im Einzel- und Gruppensetting:**

- Patient\*in über Schweigepflicht der / des Dolmetscher\*in aufklären.
- Geschlechts- und kultursensible Passung von Patient\*in und Dolmetscher\*in.
- In kurzen, einfachen Sätzen sprechen. Pause nach 3-4 Sätzen machen.
- Dolmetscher\*in darf durch Handzeichen auf sich aufmerksam machen.
- Der Dolmetscher sitzt hinter dem Patienten (auch ein gleichschenkliges Dreieck ist möglich).
- Konsekutive Übersetzung in der direkten Rede.



### – **Mögliche Schwierigkeiten in der Arbeit mit Dolmetschern:**

- Modifikationen der Übersetzung und unbeabsichtigte Interventionen (Kluge & Kassim, 2006).
- Dolmetscher\*in geht „kulturelle Symbiose“ mit Patient ein (Wesselmann, Lindemeyer & Lorenz, 2004).
- Patient\*in bittet Dolmetscher\*in über die Sitzung hinaus um Hilfe.
- Emotionale Belastung der / des Dolmetscher\*in bei Übersetzung emotional belastender Therapieinhalte.

# Praktische Durchführung

## Fünf Phasen eines Dolmetschereinsatzes (Kluge, 2011; Salman, 2001)

1	Planung des Dolmetschereinsatzes	Wenn möglich Dolmetscher mit Vorerfahrungen im therapeutischen Setting. Keine einheitliche Regelung der Kostenübernahme.
2	Vorgespräch mit dem Dolmetscher	Klärung von Setting, Rahmenbedingungen, therapeutischen Prinzip, Schweigepflicht.
3	Therapeutische Sitzung mit dem Dolmetscher	Über Schweigepflicht informieren. Übersetzung in Ich-Form, kein Kontakt außerhalb der Sitzung.
4	Nachgespräch mit dem Dolmetscher	Austausch über Gesamteindruck der Sitzung, Besprechung schwieriger Situationen, ggf. supervisorische Unterstützung.
5	Auswertung des Dolmetschereinsatzes	Wie habe ich meine eigene Rolle im Setting mit Dolmetscher empfunden? Welche Vor- und Nachteile sehe ich für mich?

1

**Die Versorgungssituation Geflüchteter in Deutschland**

---

2

**Fluchtmigration und mögliche psychische Folgen**

---

3

**Kultursensibilität in der psychotherapeutischen Arbeit**

---

4

**Die Zusammenarbeit mit Dolmetscher\*innen**

---

5

**Vorstellung und Schulung des Empowerment-Manuals**

# Das „Empowerment“ Manual

Eine dolmetschergestützte Gruppenintervention für Geflüchtete

## Adaptation der Kontextvariablen

Durchführung mit Dolmetschern

Gruppenzusammensetzung

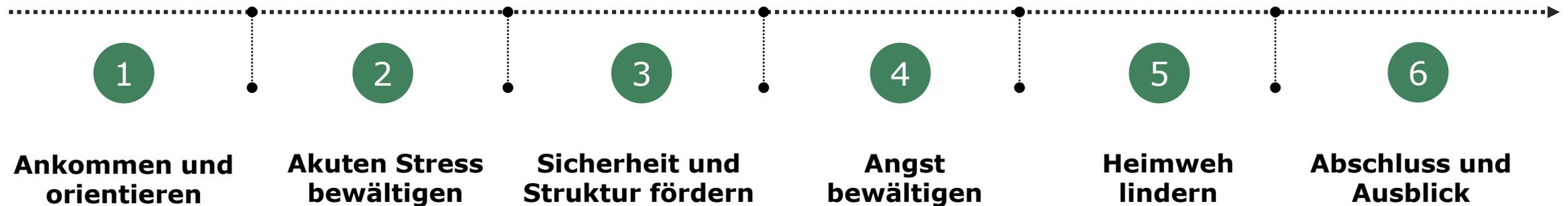
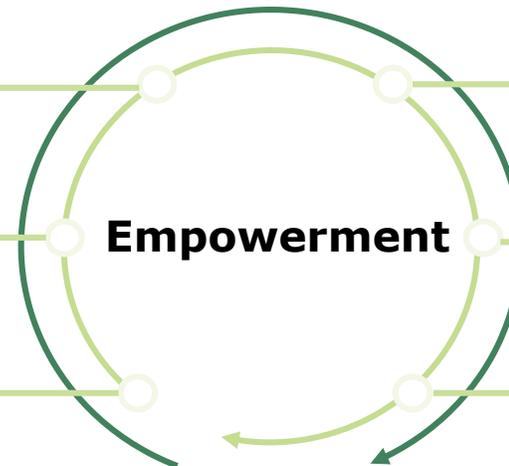
Niederschwelliger Zugang

## Adaptation des Inhalts

Fluchtspezifische Stressoren

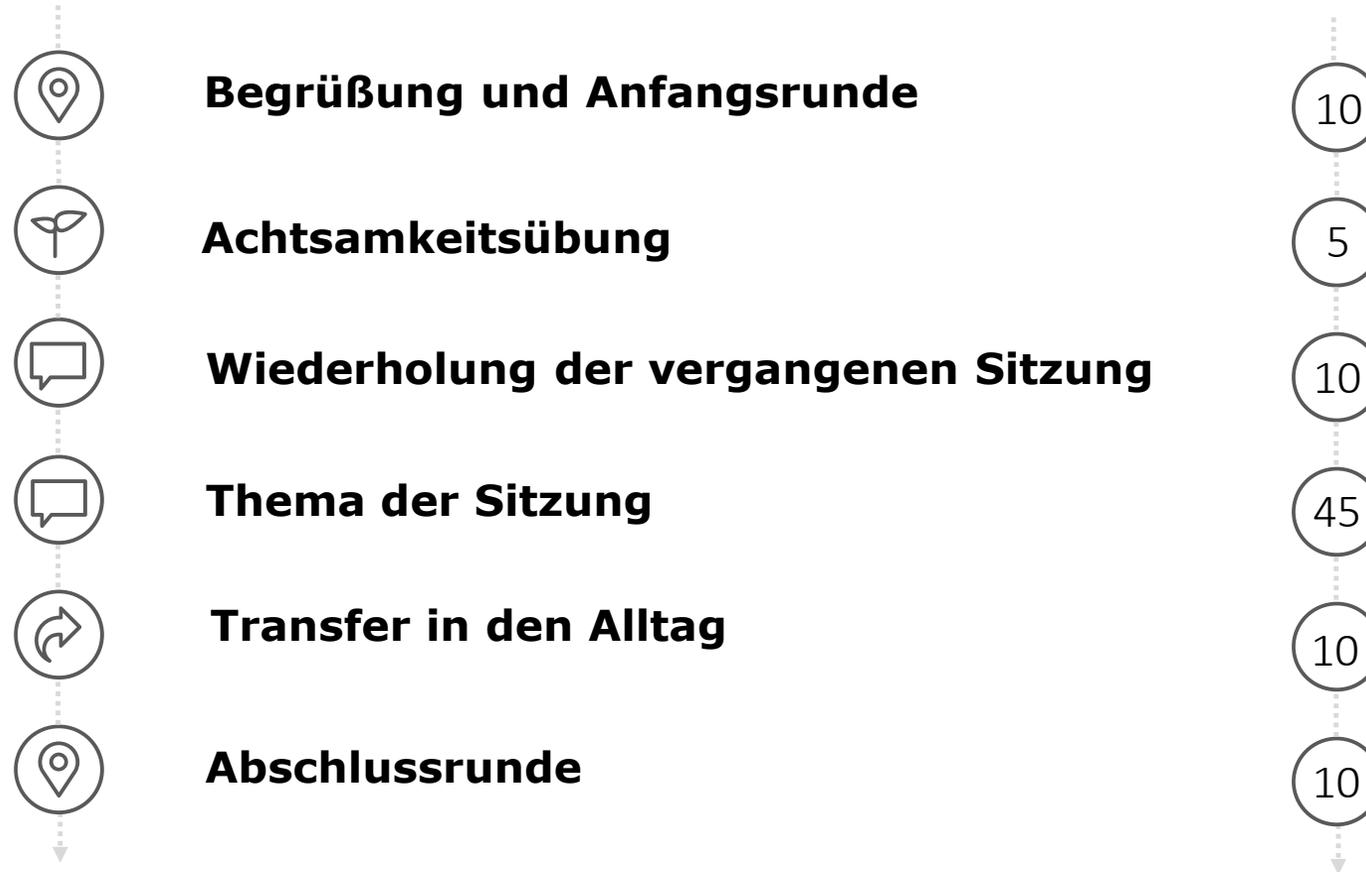
Umgang mit Heimweh

Sicherheit und Struktur fördern



# Praktische Durchführung

## Ablauf der Sitzungen



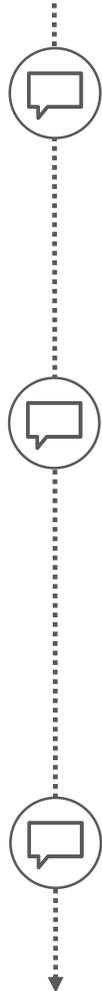


### – **Begrüßung**

- „Ich begrüße Sie zu unserer ersten gemeinsamen Gruppensitzung. Ich freue mich, dass wir die kommenden Wochen miteinander arbeiten werden“
- Therapeut\*in, Co-Therapeut\*in und Dolmetscher\*in stellen sich vor

### – **Teilnehmer\*innen mit der Arbeit mit Dolmetscher\*innen vertraut machen**

- Dolmetscher\*in unterliegt ebenfalls der Schweigepflicht
- Pause nach 3-4 gesprochenen Sätzen, um Dolmetscher\*in das Übersetzen zu ermöglichen (konsekutive Übersetzung)
- Dolmetscher\*in darf Zeichen geben, um zu unterbrechen



- **Vorstellungsrunde mit Hilfe der Landkarte**
  - “Da dies heute unsere erste gemeinsame Stunde ist, möchte ich gerne mit einer Vorstellungsrunde beginnen”
- **Ziele der Gruppe und Erwartungsklärung**
  - Orientierung und Sicherheit geben, akuten und überdauernde Angst und Heimweh lindern.
  - “Haben Sie eine bestimmte Erwartung / einen bestimmten Wunsch an die Gruppe?”
- **Vorstellung der Gruppenregeln am Flipchart**
  - „Gibt es weitere Regeln, die wir ergänzen sollten?“





### – **Inhalte der Gruppe**

- „Ich möchte Ihnen nun gerne einen kleinen Überblick über die Gruppeninhalte geben“
- Kurzvorstellung der sechs Sitzungen

### – **Übung: Staub abschütteln**

### – **Abschlussrunde**

- Austeilen des Handouts
- Möglichkeit noch offene Fragen zu klären
- „Wie geht es Ihnen nach der Stunde?“



# Übung

## Staub abschütteln



– Übung



## Instruktion: Staub abschütteln

**Um die Übung zu beginnen, sagen Sie:** "Hallo! Mein Name ist [...]. Ich möchte Sie zu einer kurzen Übung einladen, deren Ziel es ist, den Stress und die Anspannung abzubauen, die sich in den letzten Tagen oder Wochen angesammelt haben. Die Übung heißt „Staub abschütteln“. Der Krieg in der Ukraine und seine Folgen, wie zum Beispiel die Flucht, der Verlust geliebter Menschen oder die Trennung von der Familie und der Heimat, können starken Stress, Leid und große Sorgen hervorrufen, die eine starke Spannung in Ihrem Körper erzeugen können. Manchmal sind wir uns nicht bewusst, wie viel Spannung wir aufgrund solcher Erfahrungen in unserem Körper angesammelt haben.

Wir nehmen beide Hände und wischen den Staub ab, der sich auf unserem ganzen Körper angesammelt hat. Wichtig ist, dass wir dies mit offenen Augen und mit viel Intensität tun, um uns von der angesammelten Anspannung zu befreien. Stehen Sie dazu bitte auf und spüren Sie, wie Ihre Füße fest auf dem Boden stehen. Dann beginnen Sie, den Staub von Ihrem Körper abzuwischen, zuerst vom Kopf, dann vom Nacken, den Schultern und vom rechten Arm und der rechten Hand. Dann fahren Sie mit dem linken Arm und der linken Hand fort. Anschließend wischen Sie den Staub von Ihrem Oberkörper ab, indem wir beide Hände von der Brust zum Bauch bewegen. Dann werden wir den Staub auf dem Rücken, so weit wie möglich, los. Danach wischen wir mit beiden Händen die Hüften, die Beine, die Knie und die Knöchel ab. Wenn wir damit fertig sind, schütteln wir unseren Oberkörper und unsere Arme aus, wie ein Hund, der aus dem Wasser kommt."

**Um die Übung zu beenden, sagen Sie:** "Bitte überprüfen Sie jetzt vom Kopf bis zum Fuß, wie Sie sich fühlen und wo Sie sich weniger angespannt fühlen. Sie können diese Übung im Laufe des Tages so oft wiederholen, wie Sie wollen."

## Modul 2

### Akuten Stress bewältigen



#### – **Begrüßung und Anfangsrunde**

- „Ich begrüße Sie zu unserer zweiten Gruppenstunde. Wie kommen Sie heute in der Gruppe an?“



#### – **Übung: Staub abschütteln**



#### – **Identifikation fluchtspezifischer Stressoren**

- „Sie alle haben vor, während und nach Ihrer Flucht viele akute und auch überdauernde Momente des Stresses erlebt. Wann erleben Sie aktuell Stress? Was löst bei Ihnen Stress aus?“



#### – **Psychoedukation Stressreaktion:**

- Vier Ebenen der Stressreaktion
- Wie reagieren Sie, wenn Sie akuten Stress erleben?

#### Was löst in mir Stress aus?

- Meine ungewisse Zukunft
- Sorge um meine Familie / Freunde in der Ukraine
- Meine geringen Deutschkenntnisse
- Sorge um die Zukunft meiner Kinder
- Laute Geräusche
- Nachrichten über den Krieg schauen / hören
- ...



### – **Umgang mit akutem Stress**

- Gemeinsam werden am Flipchart Strategien im Umgang mit akutem Stress gesammelt.



### – **Transfer in den Alltag**

- „Bis zu unserer kommenden Sitzung lade ich Sie ein, gesammelten Ideen einmal in Ihrem Alltag anzuwenden und auszuprobieren“.



### – **Abschlussrunde**

- „Wie geht es Ihnen nach der heute Stunde? Was war für Sie in der heutigen Sitzung wichtig?“

#### Das hilft mir bei akutem Stress

- Mir bewusstmachen, was ich alles schon geschafft habe
- Mit jemandem über meine Belastung sprechen
- Mit jemandem etwas tun (z.B. Spazieren gehen, Tee trinken)
- Einer anderen Person etwas Gutes tun
- Tief durchatmen
- Beten
- Mich ablenken (z.B. Lieblingsmusik hören)
- „Staub abschütteln“
- ...



### – **Begrüßung und Anfangsrunde**

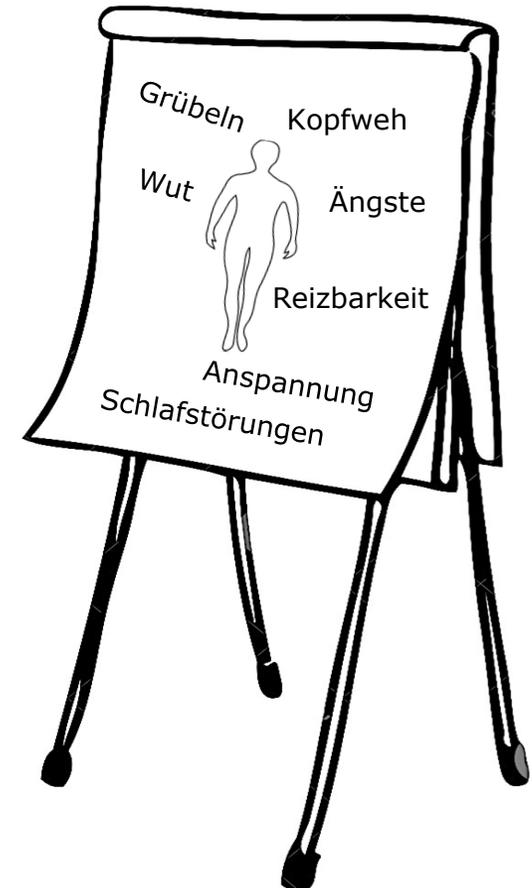
- „Ich begrüße Sie zu unserer heutigen Gruppenstunde. Wie kommen Sie heute in der Gruppe an?“
- Nachbesprechung der Strategien, um akuten Stress zu reduzieren (Sitzung 2).



### – **Übung: Staub abschütteln**

### – **Psychoedukation chronischer Stress**

- Andauernde Stressoren → überdauernde Alarmbereitschaft des Körpers
- Erarbeitung der psychischen und körperlichen Auswirkungen von überdauerndem Stress: „Welche Anzeichen von überdauerndem Stress nehmen Sie bei sich wahr? Wie reagiert Ihr Körper auf die anhaltende Belastung?“





#### – **Umgang mit chronischem Stress**

- „In solchen sehr herausfordernden und unsicheren Zeiten, hilft es uns, wenn wir uns selbst Struktur und Sicherheit geben.“
- „Was gibt Ihnen in Zeiten von überdauernder Unsicherheit Sicherheit?  
Was gibt Ihnen trotz der großen Veränderungen, die Sie aktuell erleben, Struktur?“



#### – **Transfer in den Alltag und Abschlussrunde**

- „Bis zu unserer kommenden Sitzung lade ich Sie ein, eine oder mehrere der Strategien auszuprobieren, die uns Sicherheit und Struktur geben können“.
- „Was war für Sie in der heutigen Sitzung wichtig?“

#### Sicherheit und Struktur in unsicheren Zeiten

- Nachrichten aus seriösen Quellen beziehen
- Nachrichten nicht zu häufig konsumieren
- Lasse dir Nachrichten von einer vertrauten Person erzählen lassen (anstatt sie selbst zu schauen)
- Ein geregelter Tagesablauf (z.B. täglicher Spaziergang)
- Sicherheit durch Spiritualität und Religion
- Halten Sie Kontakt und unterstützen Sie Menschen in Ihrem Umfeld
- ...



### – **Anfangsrunde und Wiederholung**

- “Haben Sie einige der Strategien aus der vergangenen Stunde für mehr Sicherheit und Struktur in ihrem Alltag ausprobiert? Wie ist es Ihnen damit ergangen?”



### – **5-4-3-2-1-Übung**



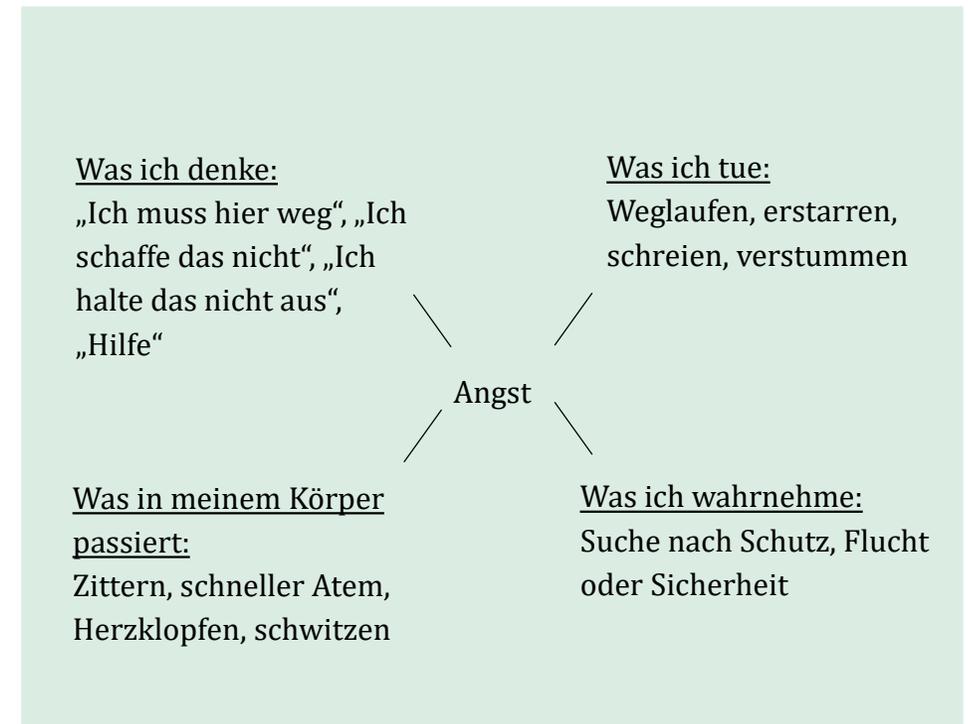
### – **Übung Gefühlsreflexion**

- „Welche Gefühle haben Sie in den vergangenen Tagen erlebt? Welche Gefühle waren angenehm? Welche Gefühle waren unangenehm?“



### – **Psychoedukation: Angst**

- Die vier Ebenen von Angst





### – **Strategien im Umgang mit Angst**

- Was hilft Ihnen in Ihrem Alltag, wenn Sie Angst erleben?



### – **Transfer in den Alltag**

- „Als Übung für Zuhause bitte lade ich Sie ein, einmal eine oder mehrere der Strategien im Umgang mit Angst ausprobieren, über die wir heute gesprochen haben.“



### – **Abschlussrunde**

- „In der kommenden Stunde werden wir über das Gefühl von Heimweh sprechen. Gerne dürfen Sie dafür einen Gegenstand, ein Lied oder ein Foto mitbringen, das Sie an Ihre Heimat erinnert.“

### Strategien im Umgang mit Angst

- Mit einer vertrauten Person über meine Ängste sprechen
- Meine Ängste aufschreiben
- Meine Aufmerksamkeit von innen nach außen richten (Was sehe ich? Was höre ich? Was rieche ich?)
- Einen Talisman / Glücksbringer bei mir haben
- Ich erkenne an, dass meine Ängste eine Daseinsberechtigung haben
- Eine Atemübung machen
- ...



### – **Anfangsrunde und Wiederholung**

- “Haben Sie einige der Strategien gegen Angst in ihrem Alltag ausprobiert? Wie ist es Ihnen damit ergangen?”

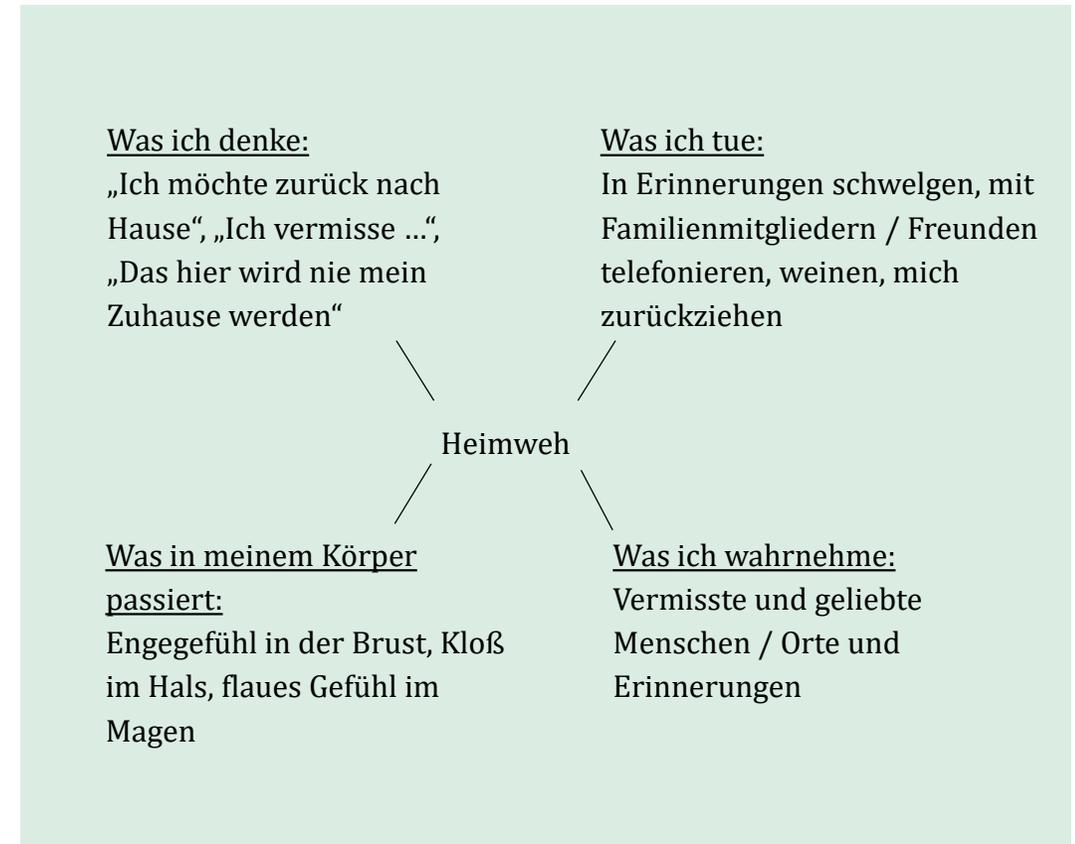


### – **5-4-3-2-1-Übung**



### – **Erleben von Heimweh**

- Vorstellung der Gegenstände, welche die Patienten aus ihrer Heimat mitgebracht haben.
- Gibt es in Ihrer Sprache einen anderen Begriff oder Ausdruck für Heimweh?
- Wann erleben Sie Heimweh? Was tun Sie, wenn Sie Heimweh haben?





### – **Umgang mit Heimweh**

- „Was tut Ihnen gut, wenn Sie Heimweh haben?“
- Rückzug / Trauer und Aktivität als zwei gegensätzliche, aber funktionale Strategien.



### – **Transfer in den Alltag**

- „Was empfinden Sie hilfreich, wenn Sie Heimweh haben? Probieren Sie, wenn möglich, verschiedene Strategien aus.“



### – **Abschlussrunde**

- „Was nehmen Sie aus der heutigen Stunde für sich mit? Was war in der heutigen Sitzung für Sie wichtig?“

#### Strategien im Umgang mit Heimweh

##### Für mich alleine:

Fotos von Zuhause anschauen  
Lieblingsmusik hören  
Mein Lieblingsbuch/  
Lieblingsgedicht lesen  
Mein Lieblingsessen kochen  
Einen neuen Ort erkunden

##### Mit Anderen:

Mich mit jemandem verabreden  
Mit jemand über meine Gefühle sprechen  
Angebote für Menschen mit Fluchthintergrund wahrnehmen  
Mit Angehörigen / Freunden in der Heimat telefonieren



#### – **Begrüßung und Anfangsrunde**

- “Wie kommen Sie heute in die Gruppe?”
- Wie ist es Ihnen seit unserer letzten Stunde ergangen?”



#### – **Wiederholung der vergangenen Sitzung**

- Als Übung sollten Sie Zuhause einmal ausprobieren, was Ihnen in Situationen, in denen Sie Heimweh haben, guttut.
- Was haben Sie als hilfreich erlebt?
- Was haben Sie als weniger hilfreich erlebt?



### – **Gemeinsame Reflexion der Gruppe**

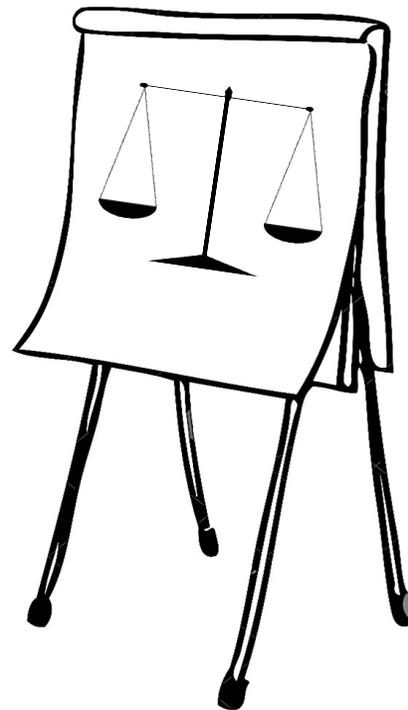
- Was haben Sie erreicht? Worüber sind Sie dankbar? Was haben Sie gelernt?
- Woran möchten Sie weiterhin arbeiten? Welche Themen werden Sie weiterhin beschäftigen? Wer könnte Sie dabei ggf. unterstützen?

„Mehr Zeit für mich im Alltag“

„Halt finden in der Gruppe“

„Ich kann mit Stress besser umgehen“

„Ich habe Gleichgesinnte gefunden“



„Soziale Kontakte knüpfen“

„Mir mehr Ruhe im Alltag gönnen“

„Weiterhin am Umgang mit Angst arbeiten“

„Die deutsche Sprache lernen“



### – **Gemeinsames Abschlussfest**

- Möglichkeit zum offenen Austausch
- Mitgebrachte Speisen und Getränke können geteilt werden



### – **Abschlussrunde**

- “Wie geht es Ihnen am Ende unserer letzten Stunde?”
- „Wie haben Sie die heutige Stunde für sich erlebt?“

**Vielen herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.**

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Aline Übleis, Maren Wiechers, Michael Strupf und Frank Padberg