

„Starke Frauen“ – Einblicke in ein sprachreduziertes, ressourcenorientiertes Gruppenangebot für geflüchtete Frauen

Swantje Decker

Zusammenfassung

In diesem Beitrag beschreibt die Autorin ein Gruppenangebot für geflüchtete Frauen, die an psychischen Belastungen leiden. Sie stellt den Kontext und die theoretischen Grundlagen für das Angebot „Starke Frauen“ vor und gibt Einblicke in die inhaltliche Gestaltung. Grundlage des Gruppenangebotes sind die Kernelemente sprachreduziertes Arbeiten, Ressourcenorientierung, Psychoedukation, Achtsamkeit und Genuss. Zum Abschluss berichtet die Autorin über ihre praktischen Erfahrungen mit den ersten beiden Durchläufen des Angebotes.

Untersuchungen zeigen, dass ein großer Teil der nach Deutschland geflüchteten Menschen im Zusammenhang mit der Flucht traumatische Erfahrungen gemacht hat (vgl. BPTK, 2015). In einer Studie mit Geflüchteten aus Syrien, Afghanistan und dem Irak wird der Anteil der Personen, die unterschiedliche Formen von Gewalt erlebt haben, auf etwa 75 % geschätzt (Schröder, Zok & Faulbaum, 2018). Auch nach der eigentlichen Flucht erleben geflüchtete Menschen weitere Belastungen, die sich auf ihre psychische Gesundheit auswirken. Dazu zählen beispielsweise eine Unsicherheit bzgl. der Aufenthaltssituation, Angst vor Abschiebung, Trennung von Angehörigen bzw. Sorge um Angehörige, Fehlen eines sozialen Netzes, Sprachbarrieren im Aufnahmeland und Diskriminierungserfahrungen. In der Konsequenz steigt für Menschen mit Fluchterfahrungen das Risiko einer psychischen Erkrankung – speziell jenes von Traumafolgestörungen. So weisen Studien darauf hin, dass die Prävalenz von Depressionen bei geflüchteten Menschen im Vergleich mit der Gesamtbevölkerung in Deutschland bis zu 6-mal und die Prävalenz der Posttraumatischen Belastungsstörung sogar bis zu 20-mal erhöht ist (vgl. BPTK, 2015). Gleichzeitig sind Menschen mit Fluchterfahrungen in der ambulanten psychotherapeutischen Versorgung deutlich unterrepräsentiert (Göpfarth & Bauhoff, 2017). Das lässt sich vor allem darauf zurückführen, dass in der Regelversorgung des Gesundheitssystems immer wieder Zugangsbarrieren entstehen, wie beispielsweise komplizierte Genehmigungsverfahren für die Bewilligung von Behandlungen, Probleme bei der Übernahme von Kosten für notwendige Sprachmittlung sowie geringe Kapazitäten von ambulanten Psychotherapeut*innen für diese spezielle Zielgruppe. So kommt der Versorgungsbericht der Bundesweiten Arbeitsgemeinschaft der psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer (BAfF) zu dem Schluss, „dass es in der Praxis

noch immer häufig von Glück, Zufall und Beharrlichkeit abhängig sei, ob eine traumatisierte und/oder psychisch erkrankte Person als solche erkannt und entsprechend behandelt und betreut werden kann“ und hiermit, dass die psychotherapeutische Versorgung für geflüchtete Menschen nicht ausreichend gewährleistet ist (Baron & Flory, 2019).

In dieser Situation erhalten Angebote außerhalb der Regelversorgung eine zunehmend größere Bedeutung, um diese Unterversorgung aufzufangen. So entstand in unserer Einrichtung die Idee, ein Gruppenangebot anzubieten, um relativ niedrigschwellig mehrere psychisch belastete geflüchtete Frauen zu unterstützen. Gruppenangebote können zwar in bestimmten Fällen eine indizierte Psychotherapie im Einzelsetting nicht ersetzen, sie können jedoch Wartezeit überbrücken. In anderen Fällen lassen sich dadurch belastete Klient*innen sogar so weit stabilisieren, dass eine Einzel-Psychotherapie (zunächst) nicht notwendig ist. In diesem Beitrag möchte ich zunächst Kontext und theoretische Grundlagen für das Gruppenangebot vorstellen und im Anschluss daran einige Einblicke in die inhaltliche Gestaltung des Gruppenangebots und in die Erfahrungen mit der Durchführung geben.

Kontext und theoretischer Hintergrund

Das hier vorgestellte sprachreduzierte und ressourcenorientierte Gruppenangebot „Starke Frauen“ wurde im Kontext der Arbeit in einem Psychosozialen Zentrum für geflüchtete Menschen konzeptualisiert und durchgeführt. Unser Psychosoziales Zentrum arbeitet in gemeinsamer Trägerschaft der Gemeinnützigen Gesellschaft zur Unterstützung Asylsuchender e.V. und der AWO Münsterland-Recklinghausen (Refugio Münster). Schwerpunkt der Arbeit bei Refugio Münster bildet die Unterstützung psychisch belasteter geflüchteter Menschen, u. a. durch die Beratung zu aufenthalts- und sozialrechtlichen Fragen, durch psychosoziale Beratung und Stabilisierung, durch (psycho)therapeutische Einzel- und Gruppenangebote, durch die Erstellung von qualifizierten Stellungnahmen sowie durch die Weitervermittlung an andere Fachstellen.

Bei der Entwicklung des Gruppenangebots für geflüchtete Frauen haben wir auf andere – in der Praxis bereits bewährte – Konzepte zurückgegriffen. So sind Ideen aus dem Manual der Sprachreduzierten Traumastabilisierungsgruppe von Özkan & Belz (2019) und aus dem Manual für Genussverfahren von Koppenhöfer (2018) adaptiert und umgesetzt worden. Die Kernelemente des Gruppenangebots „Starke Frauen“ bilden die Aspekte sprachreduziertes Arbeiten, Ressourcenorientierung, Psychoedukation, Achtsamkeit und Genuss.

Warum eine Gruppe?

Gruppenangebote in der therapeutischen Versorgung zeichnen sich durch eine Reihe von unterschiedlichen Wirkfaktoren aus. Zum einen bietet eine Gruppe die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen mit anderen Betroffenen auszutauschen. Die Erkenntnis, dass andere Personen ebenfalls vergleichbare, schwere Situationen durchlebt haben, kann zu einer relativierten Sichtweise und einer größeren Akzeptanz der eigenen Schwierigkeiten führen. Zusätzlich ist das Erleben von sozialer Unterstützung in einer Gruppe ein wichtiger Wirkfaktor, der zur Stressreduktion führt und somit den negativen Effekt von Stress auf das Wohlbefinden verringern kann (vgl. Özkan & Belz, 2019). Darüber hinaus können die Teilnehmerinnen von den vielfältigen Perspektiven und unterschiedlichen Erfahrungen der anderen Frauen im Hinblick auf Bewältigungsstrategien profitieren. Und schließlich kann die Erfahrung, dass andere Personen von den eigenen Strategien profitieren können, wiederum Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit stärken.

Warum sprachreduziert?

Grundsätzlich wird das Gruppenangebot in deutscher Sprache und ohne Sprachmittlung durchgeführt. Ein wesentliches Kernelement bildet das sprachreduzierte Arbeiten. Das sprachreduzierte Arbeiten beinhaltet 1. das Nutzen einfacher Sprache (u. a. einfacher Satzbau, Verzicht auf Fremdwörter), 2. das langsame Sprechen, 3. die Einladung an die Teilnehmerinnen, bei Nicht-Verstehen nachzufragen, bzw. die wiederholte aktive Nachfrage, ob alles verstanden wurde, 4. bei Bedarf das Wiederholen der Inhalte sowie 5. den verstärkten Gebrauch von Mimik und Gestik (vgl. Özkan & Belz, 2019). Zusätzlich werden zur Veranschaulichung der Inhalte viele unterschiedliche Materialien (z. B. Bildmaterial, Gegenstände) verwendet, Übungen werden im Plenum präsentiert und es werden die unterschiedlichen Sinne angesprochen.

Durch die Arbeit ohne Sprachmittlung ist die Gruppe nicht auf den Teilnehmerinnenkreis einer bestimmten Herkunftssprache reduziert. Durch das sprachreduzierte Arbeiten können Personen verschiedener Sprachhintergründe erreicht werden – auch jene, die bislang nur erste Grundkenntnisse der deutschen Sprache erworben haben. In der Gruppenarbeit selbst wird auch der Gebrauch der Herkunftssprachen wertgeschätzt: die Teilnehmerinnen sind eingeladen, auch einmal etwas in ihrer Sprache zu formulieren, wenn es auf Deutsch schwerfällt. Zum besseren Verständnis der Inhalte können und sollen sich die Teilnehmerinnen untereinander unterstützen. In Einzelfällen werden Inhalte untereinander auch einmal übersetzt, grundsätzlich besteht jedoch eine Einigung darüber, dass die Kommunikation auf Deutsch als gemeinsame Sprache den Schwerpunkt der Gruppeninteraktionen bilden soll (vgl. Özkan & Belz, 2019). Dabei gilt, dass es nicht als Defizit angesehen wird, wenn die

Teilnehmerinnen die deutsche Sprache noch nicht vollständig beherrschen. Vielmehr werden die bereits vorhandenen Deutschkenntnisse als Ressource wahrgenommen. In dieser Hinsicht wird eine Wertschätzung gegenüber dem Sprachniveau der Teilnehmerinnen gezeigt, was bereits einen der ressourcenorientierten Aspekte des Gruppenangebots ausmacht.

Warum ressourcenorientiert?

Als Gegenentwurf zur pathologischen Sichtweise auf Krankheit und Gesundheit beinhaltet das Modell der Salutogenese die Idee, dass sich in der Behandlung von psychischen Erkrankungen „gesunde Anteile“ fördern lassen. Diese gesunden Anteile werden als Ressourcen verstanden und auf je mehr eigene Ressourcen eine Person zugreifen kann, desto besser kann sie eine psychische Erkrankung bewältigen. Darüber hinaus fördert eine Arbeit mit Ressourcen Resilienzen, denn je mehr eine Person vorhandene Ressourcen nutzen kann, desto besser kann sie mit Anforderungen, Belastungen und Stress umgehen (vgl. Özkan & Belz, 2019). Konsequenterweise ist das Gruppenangebot so angelegt, dass zum einen schon vorhandene eigene Ressourcen bewusst gemacht und aktiviert werden (z. B. bisherige Lösungsstrategien). Zum anderen wird das Entdecken von neuen Ressourcen gefördert. Als Symbol für die Ressourcenarbeit gestalten die Teilnehmerinnen eigene Schatzkisten, in denen kleine „Schätze“ – als Erinnerungsstützen für die Ressourcen – gesammelt werden können.

Warum Psychoedukation?

Psychoedukation insbesondere zum Themenbereich „Trauma und Traumafolgen“ bietet die Möglichkeit, im Rahmen des Gruppenangebots ein größeres Verständnis für erlebte Symptome und mögliche Strategien zum Umgang mit diesen Symptomen zu vermitteln.

Ein wichtiger Aspekt der Psychoedukation kann schon die Erkenntnis sein, dass andere Personen ähnliche Symptome wahrnehmen und dass die Symptome mit dem in der Vergangenheit Erlebten zu tun haben und nicht Ausdruck einer „persönlichen Schwäche“ gelten (vgl. Özkan & Belz, 2019) oder als Hinweise darauf, dass man „verrückt geworden ist“, zu werten sind. Dies kann dazu beitragen, dass Betroffene sich mit ihrer Problematik weniger alleine fühlen.

Warum Achtsamkeit?

Nach Kabat-Zinn (1990) ist mit Achtsamkeit eine gegenwartsorientierte, bewusste und nicht-wertende Aufmerksamkeit gemeint. Psychisch belastete Menschen neigen dazu, einen großen Teil ihrer Aufmerksamkeit auf Gedanken an die Vergangenheit oder auf Zukunfts-

sorgen zu richten – beides zumeist mit einem negativen Fokus. Eine Schulung der Achtsamkeit verfolgt die Absicht, mit der Aufmerksamkeit wieder mehr im gegenwärtigen Moment zu bleiben und hierbei vor allem das, was da ist, zu beobachten, anstatt es zu bewerten. Langfristig soll dies zu einer verbesserten Wahrnehmung von eigenen Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken führen (vgl. Özkan & Belz). Als erster Schritt hierzu wird im Gruppenangebot geübt, immer wieder mit der Aufmerksamkeit in der Gegenwart zu verweilen und wahrzunehmen, was im „Hier und Jetzt“ gerade da ist. Dabei bieten sich insbesondere sinnesbezogene Achtsamkeitsübungen an, da sie weitestgehend sprachreduziert durchführbar sind (Özkan & Belz, 2019).

Warum Genuss?

Mit „Genuss“ ist eine positive Sinnesempfindung gemeint, die zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden führt. Beim Genießen wird mindestens einer der Sinnesbereiche Riechen, Schmecken, Sehen, Hören oder Fühlen angeregt. Bei der Genuss Therapie geht es darum, bewusst das Genießen zu üben, um positives Erleben aufzubauen (Koppenhöfer, 2018). Als Gegenpol zum negativen Erleben soll eine neue Perspektive zur Verfügung gestellt werden, um auch wieder mehr positiv gefärbte Emotionen wahrzunehmen. Die Genuss Therapie hat einige Überschneidungspunkte mit dem Prinzip der Achtsamkeit, denn auch hier geht es um eine bewusste Zuwendung zu dem, was im gegenwärtigen Moment mit den Sinnen wahrnehmbar ist. Ein Unterschied ist jedoch, dass die Genuss Therapie explizit zu einer Bewertung auffordert. Aus einem Angebot von verschiedenen Sinnesreizen soll ausgesucht werden, was als angenehm, wohltuend oder stimmig erlebt wird (Koppenhöfer, 2018). Im Rahmen des Gruppenangebots ist den Sinnesbereichen Riechen, Schmecken, Sehen, Hören und Fühlen jeweils ein eigener Termin gewidmet. Es werden Anregungen zum Genießen geboten und die Teilnehmerinnen werden zum „Experimentieren“ eingeladen, um herauszufinden, was sie individuell als angenehm erleben.

„Starke Frauen“ in der Praxis

Das Gruppenangebot für geflüchtete Frauen wurde Anfang 2019 als „Pilotprojekt“ zum ersten Mal durchgeführt. Nach Auswertung der Erfahrungen aus dem ersten Durchlauf und einigen Anpassungen startete im Januar 2020 ein zweiter Durchlauf, der hier im Folgenden beschrieben werden soll.¹ Das Gruppenangebot wurde von zwei Psychologinnen mit

1) Aufgrund der Corona-Pandemie musste die Gruppe nach acht von zehn Sitzungen unterbrochen werden. Aktuell erhalten die Teilnehmerinnen per Nachricht Anregungen zu den Themen Achtsamkeit und Genuss, um diese zuhause umzusetzen. Hoffentlich wird es möglich sein, die Gruppe in Zukunft noch in einer angemessenen Weise persönlich zum Abschluss zu bringen.

Unterstützung einer Praktikantin der Sozialen Arbeit vorbereitet und wird gemeinsam durchgeführt. Es findet an zehn Terminen à 90 Minuten in einem wöchentlichen Rhythmus statt. Genutzt wird ein großer Gruppenraum in den Räumlichkeiten der Beratungsstelle, der sowohl Platz für einen Stuhlkreis als auch Möglichkeiten zur Nutzung von Tischen bietet. In der Praxis hat es sich gezeigt, dass Frauen die Möglichkeit der kontinuierlichen Teilnahme an der Gruppe erschwert wird, wenn keine zusätzliche Kinderbetreuung angeboten wird. Deshalb wird mit Unterstützung von weiteren Praktikantinnen zeitgleich in einem separaten Raum Kinderbetreuung angeboten.

Potenzielle Gruppenteilnehmerinnen können von Kolleg*innen aus verschiedenen Arbeitsbereichen der Beratungsstelle und von einzelnen Kooperationspartner*innen vorgeschlagen werden. Interessierte Frauen erhalten einen Infolyer (mit Bildsymbolen und mit wenig Text), der gleichzeitig die Einladung zu einem Infotreffen enthält. Bei diesem Infotreffen können die potenziellen Teilnehmerinnen einen Eindruck darüber bekommen, um welche Themen es in der Gruppe gehen wird und wie das sprachreduzierte Arbeiten aussehen kann. Zudem soll bereits hier ein erstes Gruppengefühl vermittelt werden. Am Ende entschieden sich zehn geflüchtete Frauen dafür, an der aktuellen Gruppe teilzunehmen. Die Teilnehmerinnen sind zwischen 23 und 53 Jahren alt, stammen aus verschiedenen Herkunftsländern und bringen sowohl unterschiedliche Sprachhintergründe (u. a. Arabisch, Dari, Farsi, Kurdisch, Portugiesisch und Swahili) als auch unterschiedliche Sprachniveaus der deutschen Sprache mit. Im Verlauf der Gruppe konnten drei Frauen aus organisatorischen Gründen nicht weiter an der Gruppe teilnehmen.

Anfangsrunde und Themenüberblick

Jeder Termin der Gruppe beginnt mit einer Anfangsrunde, in der sich die Teilnehmerinnen jeweils eine Frage weitergeben – symbolisiert durch einen Ball, der von Teilnehmerin zu Teilnehmerin geworfen wird. In den ersten Treffen stehen hier Fragen wie z. B. „Wie heißt du?“ oder „Welche Sprachen sprichst du?“ im Vordergrund. Im Verlauf der Termine werden dann passende Fragen zu den jeweiligen Themen gestellt, z. B. „Welches ist deine Lieblingsfarbe?“ oder „Was isst du gerne?“. In jedem Treffen gibt es darüber hinaus zu Beginn eine „Daumenrunde“, in der die Frauen durch eine Geste mit ihrem Daumen ihre aktuelle Befindlichkeit ausdrücken. Diese Methode nutzen wir als eine Möglichkeit des Joinings, um wechselseitiges Interesse zu zeigen, den Fokus auf Positives zu legen und einen Eindruck der aktuellen Befindlichkeit zu erhalten. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmerinnen immer wieder Gelegenheiten, sich durch eigene Fragen an die anderen Frauen und an die Gruppenleiterinnen am Gruppengeschehen zu beteiligen. In der Praxis hat es sich bewährt, die Teilnehmerinnen zu Beginn eines Treffens auch kurz vom letzten Termin und von ihren Erfahrungen mit der Anregung für Zuhause (siehe unten) berichten zu lassen. Dies erleich-

tert sowohl ihnen selbst als auch Frauen, die nicht am vorherigen Termin teilnehmen konnten, den Auftakt in das aktuelle Treffen.

Im Anschluss an die Eingangsrunden erhalten die Teilnehmerinnen einen Überblick über die geplanten Themen und Aktivitäten. Danach folgen die jeweiligen inhaltlichen Themenblöcke. Zu Beginn des Gruppendurchlaufs geht es hier zunächst um das Kennenlernen, das Abstimmen von Gruppenregeln und Rahmenbedingungen sowie um eine Abfrage, welche Wünsche an die Gruppe es von Seiten der Teilnehmerinnen gibt.

Waagemodell und Schatzkisten

Ebenfalls zu Beginn erhalten die Teilnehmerinnen eine Einführung in das „Waagemodell“ und in das Gestalten von eigenen „Schatzkisten“. Das „Waagemodell“ stellt die Idee der Gruppe symbolisch dar. In die eine Waagschale werden zunächst Steine gelegt, die Belastungen symbolisieren. Dadurch gerät die Waage aus dem Gleichgewicht. Nun können in die andere Waagschale Glasnuggets gelegt werden, die Ressourcen symbolisieren. Dies führt zwar nicht dazu, dass die Belastungen auf der anderen Waagschale nicht mehr da sind, aber die Ressourcen können helfen, ein Gleichgewicht wiederherzustellen (vgl. Özkan & Belz, 2019). An dieser Stelle wird den Teilnehmerinnen auch erklärt, dass es im Gruppenangebot vor allem um ihre Ressourcen und weniger um die Belastungen gehen soll.



Zudem werden sie dazu eingeladen, kleine Holzkisten zu bemalen und diese für sich als Schatzkisten zu gestalten. In diesen Schatzkisten werden dann im weiteren Verlauf die (wieder-)entdeckten Ressourcen gesammelt.



Psychoedukation

Im Themenblock zur Psychoedukation wird mit Hilfe eines Schaubildes zunächst eine kurze Einführung in das Thema Trauma und mögliche Folgen gegeben. Danach nutzen die Teilnehmerinnen weiteres Bildmaterial und erstellen Moderationskarten zu den von ihnen wahrgenommenen Folgen von Traumata, Belastungen und Stress für ihre gegenwärtige Situation. Im Anschluss werden die erlebten Beschwerden gemeinsam in eine Ordnung gebracht. Als Orientierung dienen dabei die PTBS-Symptomgruppen „Wiedererleben“, „Übererregung“ und „Vermeidung“ sowie eine zusätzliche Extra-Kategorie. Hier kommt es nicht darauf an, dass die Teilnehmerinnen ihre Beschwerden der nach Diagnosekriterien „richtigen“ Kategorie zuordnen. Vielmehr geht es darum, mit den Frauen über ihre Beschwerden ins Gespräch zu kommen und zu erfahren, welche Zusammenhänge sie selbst sehen. Durch das Visualisieren und Ordnen der Beschwerden wird ein Gefühl von größerer Kontrollierbarkeit erzeugt. Im Anschluss daran sind die Teilnehmerinnen dazu eingeladen, sich über jene Strategien Gedanken zu machen, die sie bislang im Umgang mit den Beschwerden angewendet haben, und ihre jeweiligen Erfahrungen mit der Gruppe zu teilen.

Genuss

Im weiteren Verlauf der Gruppe folgt dann das Thema „Genuss“, wobei in jeder Woche einer der fünf Sinne behandelt wird. Zu Beginn werden mit den Frauen ihre persönlichen „Genussregeln“ besprochen. Die Beschäftigung mit den einzelnen Sinnesbereichen beinhaltet einen Informationsaustausch zu den einzelnen Sinnen. So geht es beim Thema

Schmecken beispielsweise um die Frage, welche Geschmacksrichtungen es gibt. Anhand von sinnesbezogenen Achtsamkeitsübungen wird im Anschluss gleichzeitig das Thema Achtsamkeit eingeführt und jeweils vertieft. Je nach Sinn folgen dann unterschiedliche Aktivitäten, bei denen der Fokus auf als angenehm erlebte Sinnesreize gelenkt wird. So werden beim Riechen unterschiedliche Geruchsproben zur Verfügung gestellt und die Frauen können damit experimentieren, um herauszufinden welche Gerüche von ihnen als angenehm erlebt werden. Beim Thema „Sehen“ werden die Teilnehmerinnen dazu eingeladen, während eines gemeinsamen Spaziergangs mit dem Smartphone etwas Schönes zu fotografieren, das ihnen auf dem Weg auffällt. Beim Schmecken geht es um die Wahrnehmung von Geschmacksreizen unterschiedlicher Geschmacksrichtungen. Außerdem sind die Teilnehmerinnen dazu eingeladen, eigene Speisen mitzubringen, die dann nach einer entsprechenden Wertschätzung gemeinsam verzehrt werden.

Skills

Bereits während der Genussübungen zu den einzelnen Sinnen werden jeweils Verbindungen zu den Themen Skills und Erste-Hilfe-Strategien für Anspannungssituationen hergestellt. Die Teilnehmerinnen machen dabei die Erfahrung, dass Sinneswahrnehmungen mit dem aktuellen Moment verbinden können (z. B. „Was sehe ich jetzt im Moment hier im Raum?“, „Was rieche ich jetzt gerade?“). In einem weiteren Schritt wird ihnen nun vermittelt, dass sie sich dies in Anspannungssituationen (z. B. bei großer Aufregung, bei Gefahr von Dissoziation, nach dem Erwachen aus einem Alptraum) zu Nutze machen können, um sich jeweils zu vergewissern, dass sie sich im „Hier und Jetzt“ – in Deutschland, in 2020 – befinden (vgl. Özkan & Belz, 2019). Zudem werden die Teilnehmerinnen dazu eingeladen, mit Sinnesanregungen für die Sinne Spüren, Riechen und Schmecken zu experimentieren – z. B. Massageringe, Massageball, Duftöle, Tigerbalsam, scharfes Weingummi oder Kaffeebohnen zu nutzen. Darüber hinaus können sie überlegen, welche der Skills sie im Alltag ausprobieren möchten. Zuletzt wird die 5-4-3-2-1-Übung angeleitet: benannt werden soll das, was man gerade sieht/hört/spürt.

Aktivitäten und Vernetzung

Zu der weiteren Arbeit an Ressourcen zählt – auch auf expliziten Wunsch der Teilnehmerinnen hin – der Austausch zu möglichen Freizeitangeboten und Aktivitäten in Münster. Es bietet sich an, dieses Thema eher am Ende des Gruppensprechens zu platzieren – auch im Hinblick darauf, dass die Frauen dann nach Abschluss des Gruppenangebots einzelne Aktivitäten aufnehmen oder weiterführen können. Die Teilnehmerinnen werden vorab aufgefordert, sich über bekannte Freizeitangebote und Aktivitäten Gedanken zu machen und ggf. sogar Informationsmaterialien mitzubringen. Zusätzlich steuern die Gruppenleiterinnen

Informationen zu solchen Angeboten bei (z. B. Frauensportverein, Begegnungstreffs etc.). In der Gruppe gibt es dann einen offenen Austausch über die Freizeitangebote und Aktivitäten und die Frauen sind eingeladen zu überlegen, welche sie zukünftig wahrnehmen könnten.

Abschlussrunde, Anregung für zu Hause und Abschied

Den Abschluss eines jeden Termins bildet ein weiteres Treffen in der Runde. Die Frauen erhalten hier eine Anregung für zu Hause, um das Thema auch in der Woche weiter im Blick zu behalten. Dies kann z. B. beim Sinn Schmecken die Anregung sein, beim Essen täglich einmal ganz bewusst auf den Geschmack zu achten. Um die Beschäftigung mit dem Sinn Sehen zu vertiefen, erhalten die Frauen eine Einmalkamera, mit der sie schöne Dinge fotografieren können, die ihnen im Alltag begegnen. Bei einzelnen Terminen wird zudem am Ende eine gemeinsame Übung angeleitet, beispielsweise eine achtsame Körperübung oder eine Dehnübung. Schließlich werden die Teilnehmerinnen dazu angeregt, auch in der Zeit zwischen den Terminen weiter ihre Schatzkiste zu füllen, z. B. beim Sinn Spüren einen Gegenstand zu finden, der sich angenehm anfühlt. Grundsätzlich können die Frauen in jeder Gruppensitzung weitere „Schätze“ für ihre Schatzkiste sammeln, beispielsweise die als ansprechend wahrgenommene Postkarte, die sie in der Achtsamkeitsübung zum Sehen ausgewählt haben, oder der „Lieblingsgeruch“ aus der Genusseinheit Riechen, der für sie in ein Döschen verpackt wird.

In der letzten Gruppensitzung wird schließlich ein gemeinsamer Abschied zelebriert. Die Teilnehmerinnen werden gebeten, ihre Schatzkisten zu diesem Termin noch einmal mitzubringen. Um auf die gemeinsame Zeit zurückzublicken, wird das Waagemodell in Erinnerung gerufen. Die Teilnehmerinnen werden gefragt, welche Ressourcen sie im Verlauf der Gruppe gesammelt haben. Hierzu sollen sie auch noch einmal in ihre Schatzkisten schauen. Wenn sie möchten dürfen sie den anderen Teilnehmerinnen die gesammelten „Schätze“ zeigen und etwas dazu sagen. Für jedes genannte Beispiel wird ein Glasnugget in die „Ressourcen-Waagschale“ gelegt (vgl. Özkan & Belz, 2019). Außerdem erhalten alle Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich gegenseitig Zettel mit Rückmeldungen oder guten Wünschen zu beschriften bzw. zu bemalen, die sie ebenfalls in die Schatzkisten legen können.

Reflexion und Ausblick

Die Erfahrungen mit den beiden Durchgängen des Gruppenangebots „Starke Frauen“ brachten sowohl einige Herausforderungen als auch viele positive Aspekte mit sich. Die größte Herausforderung bestand darin, die Gruppe zusammenzuhalten. Obgleich wir im Vorfeld betont hatten, dass eine kontinuierliche Teilnahme von uns als sehr wichtig angesehen wird, konnten Teilnehmerinnen bei einzelnen Sitzungen nicht anwesend sein oder

schiedenen im Verlauf der Gruppe aus. Dies musste von den Gruppenleiterinnen gut aufgefangen werden. Als weitere Herausforderung erwies es sich, bei den unterschiedlichen Sprachniveaus der einzelnen Frauen, die Teilnehmerinnen mit den geringsten Deutschkenntnissen gut im Blick zu behalten.

Herausfordernd war es auch, in der gesamten Gruppe die Waage zwischen Belastungen und Ressourcen immer wieder auszugleichen. So passierte es beim Thema Psychoedukation, dass eine Teilnehmerin trotz der Fokussierung auf Bewältigungsstrategien in der Gegenwart von traumatischen Erfahrungen aus der Vergangenheit berichtete. Ihre Erzählung und die damit verbundene emotionale Reaktion löste auch bei anderen Frauen Traurigkeit aus und hat möglicherweise Erinnerungen an eigene belastende Erfahrungen wachgerufen. In dieser Situation war es wichtig, sowohl auf die einzelne Teilnehmerin einzugehen als auch im Anschluss die emotionalen Reaktionen der anderen Frauen im Blick zu behalten. Insbesondere war es in dieser Situation für uns Gruppenleiterinnen herausfordernd, eine gute Balance zwischen zwei unterschiedlichen Impulsen zu finden. Einerseits wollten wir den Teilnehmerinnen deutlich machen, dass die Gruppe eben nicht Ort für die Beschäftigung mit traumatischen Erfahrungen aus der Vergangenheit sein kann. Andererseits wollten wir sie erfahren lassen, dass all jene Emotionen, die damit in der Gegenwart verbunden sind, in der Gruppe da sein dürfen und gezeigt werden können. In der beschriebenen Situation traf die Gruppe die Entscheidung, mit den Strategien zum Umgang mit Symptomen von Belastungen fortzufahren. Insofern konnte noch innerhalb des Termins eine erneute Fokussierung auf Ressourcen erreicht werden. Meines Erachtens zeigte sich in dieser Situation, wie wichtig es ist, die Gruppe mindestens zu zweit durchzuführen, um in solchen Momenten angemessen reagieren zu können.

Hilfreich für die Gestaltung des Gruppenangebots war außerdem eine gute Balance aus der fachlich und organisatorisch guten Vorbereitung der einzelnen Termine und einer Flexibilität in Bezug auf die Durchführung – mit Neugierde und Offenheit für das, was in der Gruppe passiert. Dabei hat es sich bewährt, „Bausteine“ für die inhaltliche Gestaltung des Gruppenangebots zusammenzustellen, die jedoch nicht in starrer Reihenfolge durchgeführt werden müssen. Stattdessen konnten wir Gruppenleitungen jeweils prozessorientiert auf das Gruppengeschehen eingehen. Bei Bedarf ließen wir einfach mehr Zeit für ein Thema und nach einem Termin überlegten wir gemeinsam, mit welchem Thema wir beim nächsten Mal wieder gut anknüpfen können.

Ein weiterer positiver Aspekt in der Durchführung des Gruppenangebots bestand darin, dass wir immer wieder die Möglichkeit hatten, die Perspektivenvielfalt in der Gruppe zu nutzen – beispielsweise mit Blick auf mögliche Bewältigungsstrategien bei belastender Symptomatik. Hier wurden sehr viele Vorschläge von den Frauen selbst genannt und die

anderen Teilnehmerinnen konnten wiederum von diesen Erfahrungen profitieren. Dadurch, dass die Ideen von den Teilnehmerinnen selbst eingebracht worden sind, konnten wir sie gut als „Expertinnen“ für ihre Situation in den Fokus stellen.

Mit Blick auf die Genusseinheiten hat es aus meiner Sicht gut funktioniert, das „Genießen“ im Gruppengeschehen erlebbar zu machen. Die Frauen haben sich intensiv auf die Übungen und das Experimentieren eingelassen, zeigten positive Emotionen und äußerten positive Erfahrungen, so dass der Genuss immer wieder beobachtbar war.

Als Gruppenleiterin hat es mir viel Freude bereitet, Materialien kreativ zu gestalten, sie zu nutzen und sie immer wieder kurzfristig an das Gruppengeschehen anzupassen. Nicht nur deshalb hat die Ausarbeitung und Durchführung des sprachreduzierten, ressourcenorientierten Gruppenangebots meinen Arbeitsalltag sehr bereichert. Nachdem der zweite Durchlauf aufgrund der Corona-Pandemie vorzeitig beendet werden musste, freue ich mich nun auf jene Zeit, in der es wieder möglich sein wird, Gruppenangebote wie „Starke Frauen“ durchzuführen. Ich möchte weitere Erfahrungen mit neuen Gruppen sammeln und das Konzept weiterentwickeln. Zudem möchten meine Kollegin und ich gerne auch andere Fachkräfte dazu motivieren, ähnliche Angebote für geflüchtete Menschen anzubieten. Daher nutzen wir die Zeit bis zum nächsten Durchlauf und entwickeln eine Handreichung für unser Gruppenangebot „Starke Frauen“.

Literatur

- Baron, J., Flory, L. (2019). Versorgungsbericht – Zur psychosozialen Versorgung von Flüchtlingen und Folteropfern in Deutschland, 5. aktualisierte Auflage. Abgerufen von http://www.baff-zentren.org/wp-content/uploads/2019/11/BAfF_Versorgungsbericht-5.pdf. Zuletzt abgerufen am 9.5.20.
- BPTK – Bundespsychotherapeutenkammer (2015). BPTK-Standpunkt – Psychische Erkrankungen bei Flüchtlingen. Abgerufen von https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/01/20150916_bptk_standpunkt_psychische_erkrankungen_fluechtlinge.pdf. Zuletzt abgerufen am 9.5.20.
- Göpfarth, D., Bauhoff, S. (2017). Gesundheitliche Versorgung von Asylsuchenden – Untersuchungen anhand von Abrechnungsdaten der BARMER. In: Repschläger, U., Schulte, C., Osterkamp, N. (Hrsg.). Barmer GEK Gesundheitswesen aktuell (S. 32–65). Abgerufen von <https://www.barmer.de/blob/133064/111932f27abc3b54594874d07a668a8a/data/dl-3-gesundheitliche-versorgung-von-asylsuchenden%E2%80%94untersuchungen-anhand-von-abrechnungs-daten-der-barmer.pdf>. Zuletzt abgerufen am 9.5.20.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Dell Publishing.
- Koppenhöfer, E. (2018). Genussverfahren – Techniken der Verhaltenstherapie. Weinheim: Beltz.
- Özkan, I., Belz, M. (2019). Sprachreduzierte Ressourcen- und Traumastabilisierungsgruppe – Manuale zur Gruppenpsychotherapie mit Geflüchteten und Migranten. Stuttgart: Schattauer.

- Schröder, H., Zok, K., Faulbaum, F. (2018). Gesundheit von Geflüchteten in Deutschland – Ergebnisse einer Befragung von Schutzsuchenden aus Syrien, Irak und Afghanistan. WIdO-monitor 2018; 15(1):1-20. Abgerufen von https://www.wido.de/fileadmin/Dateien/Dokumente/Publikationen_Produkte/WIdOmonitor/wido_monitor_2018_1_gesundheit_gefluechtete.pdf. Zuletzt abgerufen am 9.5.20.

Swantje Decker, M.Sc. Psychologin, studierte Interkulturelle Psychologie an der Universität Osnabrück, Systemische Beraterin und Systemische Therapeutin (in Ausb.), angestellt bei der AWO Münsterland-Recklinghausen im Psychosozialen Zentrum Refugio Münster. decke@refugio-muenster.de