



# Handreichung

**Stärkende Gruppenangebote**

Gefördert durch die

**Aktion**  
MENSCH

medica  
mondiale 

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Vorwort</b> .....  | <b>1</b>  |
| <b>Traumadynamiken, die für geflüchtete Frauen* eine Rolle spielen, und stärkende Gruppenangebote als Antwort</b> .....                     | <b>2</b>  |
| <b>Der STA - stress- und traumasensibler Ansatz<sup>®</sup> für geflüchtete Frauen* ...</b>   | <b>5</b>  |
| <b>Mindeststandards für stärkende Gruppen im Sinne der Stress- und Traumasensibilität</b> .....   | <b>7</b>  |
| <b>Übersicht über verschiedene Gruppenformate für stärkende Gruppen</b> .....   | <b>11</b> |
| <b>1. Ein niedrigschwelliges, alltagspraktisches Angebot</b> .....  | <b>11</b> |
| <b>2. Eine Ankommensgruppe in einer Unterkunft</b> .....  | <b>11</b> |
| <b>3. Ein strukturiertes Gruppenangebot für geflüchtete Frauen* in einer Unterkunft</b> .....   | <b>12</b> |
| <b>4. Ein strukturiertes stärkendes Gruppenangebot für geflüchtete Frauen* in Beratungsstellen nach abgeschlossenem Asylverfahren</b> ..... | <b>13</b> |
| <b>Ein Praxisbeispiel: Ankommensgruppe</b> .....  | <b>14</b> |
| <b>Ein Wort zur politischen Verortung</b> .....   | <b>19</b> |
| <b>Praktische "Do's und Don'ts"</b> .....   | <b>21</b> |
| <b>Literaturempfehlungen</b> .....  | <b>25</b> |



Wir bedanken uns beim Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen für die finanzielle Förderung des Qualifizierungsprogrammes STAR: Stress- und traumasensibler Ansatz zur Resilienzförderung von Zufluchtsuchenden und Helfenden in NRW sowie bei der Aktion Mensch für die finanzielle Förderung des Qualifizierungsprogramms Empowerment first! Förderung von Gewaltschutz, Inklusion und Traumasensibilität, im Rahmen dessen die bestehende Handreichung von 2017 überarbeitet werden konnte und Erkenntnisse aus der Pilotierung der Ankommensgruppen und deren externe Evaluation<sup>1</sup> mitaufgenommen werden konnten.

---

<sup>1</sup> Quiring, Eva und Rodríguez Startz, Madeleine (2021): Executive Summary zur Evaluation des Projekts „Empowerment first! Förderung von Gewaltschutz, Inklusion und Traumasensibilität“.

# Vorwort



Die Handreichung Peer-to-Peer: Geflüchtete Frauen\* durch Gruppenangebote stärken basiert auf den langjährigen Erfahrungen von *medica mondiale* in verschiedenen Projekten wie beispielsweise in Liberia, Afghanistan und Bosnien und Herzegowina. Unser Ziel war es, diese Erfahrungen mit Partner\*innenorganisationen für die Unterstützung geflüchteter Frauen\* in Deutschland nutzbar zu machen. Wir beschreiben hier unser Konzept und unsere praktischen Erfahrungen, die wir gewonnen haben durch die gemeinsame Konzeption und Durchführung verschiedener Qualifizierungsangebote mit Fachpersonen in Deutschland im Rahmen der Qualifizierungsprogramme STAR (Stress- und traumasensibler Ansatz zur Resilienzförderung von Zufluchtsuchenden und Helfenden in NRW) und Empowerment first! Förderung von Gewaltschutz, Inklusion und Traumasensibilität, gefördert durch die Aktion Mensch. Frauen\* mit Fluchthintergrund, die schon länger in Deutschland leben, bringen neben ihren Belastungen Bewältigungsstrategien mit. Sie können neuankommende Frauen\* durch ihr gelebtes Beispiel ermutigen und ihnen Vertrauen in die eigenen Stärken vermitteln. In ihrem vielfältigen Engagement werden sie jedoch auch mit belastenden Erzählungen und Ohnmacht konfrontiert, die auch für sie, ohne Unterstützung, überfordernd wirken können. Deshalb möchten wir Ihnen ein Peer-to-Peer-Konzept für stärkende Gruppenangebote vorstellen, das psychosozial stabilisierend wirkt und die Widerstandskraft aller Beteiligten stärkt.

Auch wenn unsere Gruppenkonzeptionen sprachlich, inhaltlich und bedingt durch unsere eigene Geschichte als Organisation auf die Erfahrungen von geflüchteten Frauen\* in einem Kontext von Frauen\*gruppen abzielt, sind wir uns als *medica mondiale* mehr und mehr der vielfältigen und sich miteinander verschränkenden Diskriminierungserfahrungen (sog. Intersektionalität) bewusst. Wir möchten beim Lesen der Handreichung an die Vielfalt von Benachteiligung, Verletzbarkeit und Gewalterfahrung erinnern und nicht die Annahme reproduzieren, es gäbe nur zwei Geschlechter. Die Verwendung von „Frauen\*“ weist darauf hin, dass Geschlechterzuschreibungen gesellschaftliche Konstrukte sind. Wir möchten dadurch für die Vielfalt von Lebens-, Beziehungs- und Identitätswirklichkeiten sensibilisieren.



## Traumadynamiken, die für geflüchtete Frauen\* eine Rolle spielen, und stärkende Gruppenangebote als eine Antwort

Es existieren derzeit unterschiedliche psychosoziale Angebote für geflüchtete Menschen, die in einer anhaltend psychisch belastenden Situation im Ankunftsland Deutschland Unterstützung suchen. Eines dieser Angebote besteht in Gruppen von, mit und für geflüchtete Menschen, oft auch Selbsthilfegruppen oder Peer-Groups genannt.

<sup>2</sup> Zitat einer Teilnehmerin aus dem Selbsthilfekompetenz-Seminar *medica mondiale* (2016).

## Traumadynamiken, die für geflüchtete Frauen\* eine Rolle spielen, und stärkende Gruppenangebote als eine Antwort



Das Besondere an solchen Gruppen ist, dass sich alle Beteiligten gleichberechtigt mit denselben oder doch sehr ähnlichen Themen und Problemen begegnen und als „Expert\*innen durch eigene Erfahrungen“ (experts by experience)<sup>3</sup> verstehen. In anderen Worten:

### Definition Selbsthilfegruppe

*„[...] eine Selbsthilfegruppe ist eine Gruppe von Menschen mit der gleichen Art von Erfahrungen, die sich regelmäßig treffen, um einander zu helfen, mit den Folgen [...] einer bestimmten Erfahrung fertig zu werden. Gefährt\*innen aus Erfahrung wissen, worüber sie sprechen. Sie sind Verbündete. Sie sind wie niemand sonst in der Lage, die Folgen [...] einer schwerwiegenden Erfahrung zu erkennen und anzuerkennen“<sup>4</sup>*

medica mondiale hat ein Konzept für stärkende Gruppen<sup>5</sup> entwickelt und engagierte Menschen in der Stärkung von Selbsthilfekompetenzen sowie in Stress- und Traumasensibilität in Gruppensettings weitergebildet. Wir möchten mit dieser Handreichung ermutigen, Gruppen insbesondere für geflüchtete Frauen\* anzubieten, auch dann, wenn vielleicht in Einrichtungen der Unterbringung und Begleitung geflüchteter Menschen dieses Angebot bisher nur wenig angenommen wurde. Die psychosozialen Herausforderungen für geflüchtete Frauen\* verändern sich im Laufe ihrer Flucht- und (Neu-)Orientierungsphase im Ankommensland Deutschland.

Diese Herausforderungen sind als sequentielle belastende Erfahrungen<sup>6</sup> zu sehen. Das heißt auch, dass die psychischen Belastungen nicht zu Ende sind, wenn geflüchtete Menschen Deutschland erreicht haben. Existentieller Stress, neue Erfahrungen traumatischer Ohnmacht, die an die ursprünglichen traumatischen Erlebnisse erinnern (und die in der Fachsprache oft als „Retraumatisierung“ bezeichnet werden) sowie noch immer andauernde Verlusterfahrungen gehen weiter. So vertiefen sich Schmerz und Belastung zum Beispiel durch den Tod nahestehender Menschen im Herkunftsland, die man nicht retten oder beschützen konnte. Aber auch durch den Verlust von Sicherheit durch eine neue Sprache, teils fehlende soziale Netzwerke im Ankunftsland und nicht selten den Verlust des im Herkunftsland erworbenen beruflichen Status. Das oft über Jahre hinweg offene Asylverfahren und die damit verbundene existentielle Sorge, abgeschoben zu werden, verstärken die Belastung. Geflüchtete können dadurch manchmal jahrelang nicht zur Ruhe kommen und sich nicht psychisch stabilisieren.

<sup>3</sup> Zur Konzeption von solchen Gruppen und der Rolle, die experts by experience haben, siehe Admira (2005). Module 8: Leading self-help groups. Admira Foundation: Utrecht. Wichtig ist zu betonen, dass der Begriff „experts by experience“ aus der Frauen\*(gesundheits)bewegung stammt und es dabei um einen politischen Kontext von Empowerment und Befreiung aus Isolation und Viktimisierung von Frauen\*, die Gewalt überlebt haben, geht.

<sup>4</sup> Admira Module 8, S.7

<sup>5</sup> Im Folgenden wollen wir das Wort „Selbsthilfe“-Gruppe erweitern, indem wir den damit verbundenen teils problematischen Begriff von Selbst-Hilfe vermeiden und diese Gruppen als stärkende Gruppe oder auch Peer-Gruppe bezeichnen.

<sup>6</sup> Dass traumatische Erfahrungen als sequentielle Erfahrungen begriffen werden müssen, hat Keilson erstmals in seiner Arbeit mit jüdischen Waisenkindern in Holland beschrieben, siehe Keilson, Hans (1992). Sequential traumatization in children: A clinical and statistical follow-up study on the fate of the Jewish war orphans in the Netherlands. Jerusalem: The Magnes Press. Diese Konzeption wurde u.a. in DEZA (2006). Gender, Konflikttransformation und der psychosoziale Ansatz: Arbeitshilfe. Bern, von David Becker und Barbara Weyermann ausformuliert.

Häufig werden die Belastungen im Asylverfahren und die Jahre des Wartens als noch schwerwiegender erlebt als die Situationen vor und auf der Flucht. Zudem hat die Pandemiesituation die Isolation vor allem für Menschen, die in Unterkünften leben müssen, verstärkt und Ängste intensiviert.

### Gewalt als Fluchtgrund

Sexualisierte und geschlechterbasierte Gewalt spielt als Fluchtgrund, aber auch als Erfahrung systematischer Gewalt und Ohnmacht auf der Flucht eine besondere Rolle. Sie betrifft insbesondere Frauen<sup>7</sup>, aber auch Menschen mit Beeinträchtigungen sowie diversen sexuellen Orientierungen und Geschlechtsidentitäten. Auch wenn *medica mundiales* Hauptaugenmerk in dieser Handreichung auf Frauen\* liegt, anerkennen wir die Vielzahl an unterschiedlichen, ineinander verwobenen Erfahrungen von Diskriminierung, die Menschen zur Flucht zwingen und die auf der Flucht sowie nach der Flucht eine große Rolle spielen. Denn diese Gewalt geht häufig im Ankommensland weiter.

### Folgen von Gewalt

Geflüchtete Frauen\* reagieren auf diese andauernde traumatische und existentielle Belastung häufig mit Traumareaktionen etwa in Form von Alpträumen, Schlafstörungen und Flashbacks, d.h. extrem belastende Erinnerungen, die getriggert (d.h. ausgelöst) werden durch äußere Reize. In ihrem Alltag erleben sie sich mitunter als schnell gereizt, aber auch als depressiv und hoffnungslos. Sie leiden nicht selten unter Konzentrationsschwierigkeiten, beispielsweise beim Sprachkurs oder auch bei Behördengängen.



Emotionale Abstumpfung, ein weiteres Zeichen traumatischer Belastung, führt oft dazu, dass Eltern ihre Kinder nicht angemessen versorgen können. In den Asylanörungen können Menschen ihre Erlebnisse aufgrund von traumatisch induzierten Erinnerungslücken oft nicht vollständig rekonstruieren. Das gilt vor allem dann, wenn sexualisierte Gewalt dabei eine Rolle spielt und zusätzlich massive Scham und Angst vor gesellschaftlicher Isolation erlebt wird. All das kann sich negativ auf die Glaubwürdigkeit im Asylverfahren auswirken. Erschwerend kommt hinzu, dass Traumasymptome und psychische Belastungsreaktionen gesellschaftlich oft nicht thematisiert oder aber Betroffene stigmatisiert werden. Das führt dazu, dass Menschen nicht offen darüber sprechen oder eher mit körperlichen Symptomen reagieren, die dann bei medizinischen Untersuchungen oft nicht eingeordnet werden können. So verstärkt sich das Gefühl von Isolation und Unverstandensein.

<sup>7</sup> Derzeit sind über 63,5 Millionen Menschen auf der Flucht, wobei jedoch nur 6 % von ihnen nach Europa kommen. Von diesen stellen Männer die Mehrzahl dar (UNHCR, 2016), aber immerhin etwa ein Drittel der in Deutschland Asylantragstellenden sind geflüchtete Frauen. Von ihnen sind laut einer aktuellen Studie von 2017 11% ledige Frauen. Siehe Schouler-Ocak, Meryam & Kurmeyer, Christine (2017). Abschlussbericht „Study on Female Refugees. Repräsentative Untersuchung von geflüchteten Frauen in unterschiedlichen Bundesländern in Deutschland. <https://female-refugee-study.charite.de/>

Der Blick auf die besondere Situation geflüchteter Frauen rückt mehr in den Mittelpunkt der aktuellen Forschung, z.B. PD Dr. Schouler-Ocak, Meryam & Dr. Kurmeyer, Christine (2017): Study on Female Refugees; Freedman, Jane (2016). Sexual and gender-based violence against refugee women: a hidden aspect of the refugee „crisis“. *Reproductive Health Matters*. Linke, Torsten, Hashemi, Farid & Voß, Heinz-Jürgen (2016). Sexualisierte Gewalt, Traumatisierung und Flucht. *Zeitschrift für Sexualmedizin, Sexualtherapie und Sexualwissenschaft*, Bd. 23, Heft 1/2.

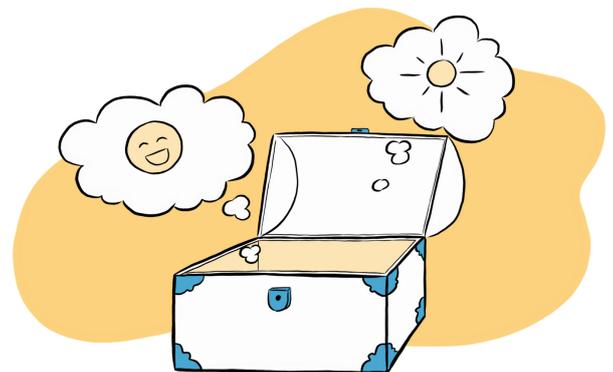
*medica mondiale* hat im Rahmen des Qualifizierungsprogramms STAR eine mehrmodulige Fortbildung für Frauen\* mit zurückliegender Fluchterfahrung angeboten. In den nachfolgend dargestellten Gruppenkonzepten nehmen sie die wichtige Rolle der facilitators ein. Sie unterstützen als sogenannte experts by experience andere geflüchtete Frauen\*. Wir haben einen Raum für Stärkung, Sensibilisierung und Austausch zu den Themen sexualisierter Gewalt und ihren Folgen sowie zum Schutz vor indirekter Traumatisierung geschaffen. Dabei war uns ein ressourcenorientierter Ansatz sehr wichtig, der an den Kompetenzen und Erfahrungen der Teilnehmenden ansetzt. Sie haben gemeinsam Ideen entwickelt, welchen Beitrag sie selbst zur Stärkung der Selbsthilfekompetenz anderer geflüchteter Frauen\* leisten können und wollen. Die Themenschwerpunkte der Fortbildungsmodule waren:

- Sensibilisierung zu sexualisierter Gewalt, Sexismus und Frauen\*rechten
- Wissen zu Folgen von traumatischen Erlebnissen
- Ansätze für die praktische Unterstützung von Überlebenden: Stress- und Traumasensibilität im Umgang mit Betroffenen und Peer-to-Peer Ansätze
- Leitung von Gruppen
- Ressourcenstärkung, Selbstreflexion und Selbstfürsorge der Teilnehmenden

Neben der Teilnahme an den Fortbildungen haben die Teilnehmerinnen\* einen Film zum Thema Empowerment entwickelt (s. <https://www.youtube.com/watch?v=n35jDy-UoaU>).

Beim Fachtag **Aus dem Schatten treten. Geflüchtete Frauen: selbstorganisiert, solidarisch, selbstbewusst** im April 2017 haben die Teilnehmerinnen\* den Film sowie ihr Engagement vorgestellt, sowie verschiedene migrantische Selbstorganisationen ihre Arbeit. Erkenntnisse dieses Fachtags sowie die Erkenntnisse aus den Fortbildungen sind in diese Handreichung eingeflossen.

Im Rahmen des Projekts **Empowerment first! Förderung von Gewaltschutz, Inklusion und Traumasensibilität** wurde 2019 eine Ankommensgruppe in einer Unterkunft pilotiert. Die Erkenntnisse wurden in die Überarbeitung der Handreichung aufgenommen. Zudem wurde ein Praxisleitfaden **GRUPPEN.stärken. Kleiner Praxisleitfaden für die Gestaltung von Gruppenangeboten für geflüchtete Menschen** für facilitators (Gruppenleitungen) von niedrigschwelligen und alltagspraktischen Angeboten erstellt.



## Der STA - stress- und traumasensibler Ansatz<sup>®</sup> für geflüchtete Frauen\*

Sich in Gruppen mit Gleichgesinnten zusammenzuschließen findet in allen gesellschaftlichen Kontexten oft von allein statt. So auch unter geflüchteten Menschen. Sie finden hier in Deutschland oft in bereits bestehenden Gruppen Unterstützung: z.B. in Communities, in Selbstorganisationen von Menschen mit internationaler Familiengeschichte, in Moschee-, Kirchen- oder Glaubensgemeinschaften.

Andere Gruppen werden neu initiiert und dies häufig von bereits länger in Deutschland lebenden Menschen mit Flucht- oder Migrationserfahrungen,<sup>8</sup> die zum Beispiel Treffen für neu angekommene Geflüchtete organisieren. In Gruppentreffen werden Informationen informell ausgetauscht, es wird gemeinsam gekocht, gebetet oder Sport gemacht, und über Sorgen und Erfahrungen gesprochen. Solche Gruppentreffen wirken oft stabilisierend und stärkend, ohne dass explizite psychosoziale Interventionen stattfinden. Und die Gruppenzusammensetzung kann stark variieren, was z.B. Alter oder Sprache angeht.

Aus der Gruppenpsychologie<sup>9</sup> wissen wir: Gruppen können Wirkungen entfalten, die Einzelgespräche oft nicht haben. Sie vermitteln Hoffnung durch und in der Begegnung mit Gleichgesinnten und überwinden dadurch Isolation. Viele in der Gruppe haben ähnliche Probleme und manche haben es geschafft, Lösungen zu entwickeln - das ermutigt. Es kann außerdem guttun, wenn belastete Frauen\* in der Gruppe die Erfahrung machen, für eine andere Person, die es möglicherweise in diesem Moment noch schwerer hat, hilfreich sein zu können oder ihr Leid zu verstehen.

Das stärkt nicht nur die Person, der geholfen wird, sondern auch jene, die unterstützen kann, in ihrer Erfahrung von Selbstwirksamkeit, d.h. in ihrer Wahrnehmung, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können. In einer möglichst geschützten Gruppe kann zudem Akzeptanz und Solidarität ausgedrückt, und geteiltes Leid bewältigbarer werden. Solche stärkenden Gruppen mit einem stress- und traumasensiblen Peer-Ansatz für Geflüchtete sind neu und dringend notwendig.

Unser Konzept stärkender Gruppen fügt sich in diese Sichtweise auf Gruppen ein, ist aber bewusst weiter gefasst als klassische Selbsthilfegruppen und stellt bestimmte Orientierungskriterien zur Verfügung, was eine Gruppe als stärkend ausmacht: Es geht letztlich darum, die Handlungsfähigkeit (Empowerment) und Bewältigungsstrategien im Umgang mit schweren Belastungen der Vergangenheit, aber auch mit aktuellem Stress, zu fördern. Dadurch soll die psychische, physische und soziale Gesundheit der Teilnehmenden gestärkt werden, durch die der Aufbau neuer Lebensperspektiven überhaupt erst möglich werden kann. Außerdem ist das Empowerment von geflüchteten Frauen\*, die als Trainer\*innen oder experts by experience ihre Unterstützung anbieten, Teil unseres hier vorgestellten Konzepts.



<sup>8</sup> Eine in 2016 vorgestellte Studie des Berliner Instituts für empirische Integrations- und Migrationsforschung (BIM) der Humboldt-Universität Berlin zeigt, dass der Anteil von Freiwilligen mit Migrationshintergrund in dieser speziellen Form des Freiwilligen-Engagements für Geflüchtete überproportional hoch ist, siehe: EFA-Studie 2. Strukturen und Motive der ehrenamtlichen Flüchtlingsarbeit (EFA) in Deutschland. 2. Forschungsbericht November / Dezember 2015: [http://www.fluechtlingsrat-brandenburg.de/wp-content/uploads/2016/08/Studie\\_EFA2\\_BIM\\_11082016\\_VOE.pdf](http://www.fluechtlingsrat-brandenburg.de/wp-content/uploads/2016/08/Studie_EFA2_BIM_11082016_VOE.pdf) (10.4.2017)

<sup>9</sup> Siehe z.B. Yalom, Irvin D. (1996/2007). Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie. Ein Lehrbuch. Stuttgart.

# Der STA - stress- und traumasensibler Ansatz<sup>®</sup> für geflüchtete Frauen\*

## Strategie

Unsere Kernstrategie in stärkenden Gruppen ist dabei folgende: Geflüchtete Frauen\* in vergleichbaren Lebenssituationen treffen sich in einem geschützten, von Regeln der Vertraulichkeit und der gegenseitigen Achtung geprägten Rahmen. Dort tauschen sie sich aus, machen neue Erfahrungen von Freude, Wohlgefühl und Kompetenz oder erlernen neue Fertigkeiten. In einer stärkenden Gruppe erfahren sie gegenseitige Unterstützung und Anerkennung ihrer Erfahrungen. Sie erleben Entlastung, Ermutigung und Verbundenheit im Zusammensein.

## Die vier Prinzipien des stress- und traumasensiblen Ansatzes (STA)

Im STA - stress- und traumasensibler Ansatz<sup>®</sup> von *medica mondiale* wurden Prinzipien entwickelt, die wir auch in unserem Konzept für stärkende Gruppenangebote umsetzen und die sich sowohl auf die Gestaltung der Rahmenbedingungen wie auch auf die Methodologie der Gruppentreffen herunterbrechen lassen:



### Sicherheit

Innere und äußere Sicherheit erleben und Stress und Angst reduzieren durch Vereinbarung von Vertraulichkeit, einem möglichst geschützten Rahmen des Austauschs (ohne sich gegenseitig mit Erinnerungen zu triggern) und einer Atmosphäre, in der die Teilnehmenden lernen, in Stresszuständen innere Ruhe herzustellen z.B. durch gezielte Selbstberuhigungsübungen (siehe Literaturempfehlungen im Anhang).



### Empowerment/Stärkung

Selbstwirksamkeit und Selbstwert fördern sind zentrale Wirkungsfaktoren in stärkenden Gruppen. Für *medica mondiale* steht die gegenseitige Stärkung im Mittelpunkt.

Geflüchtete Frauen\* trösten und ermutigen sich, geben wichtige Informationen weiter und erweitern ihre Handlungskompetenz. Das Prinzip Stärkung zieht sich durch alle Gruppentreffen. Es geht um das, was geflüchtete Frauen\* mitbringen: ihre (Überlebens-)Kraft, ihre Fähigkeiten und ihre Resilienz.



### Verbindung und Solidarität

Ein stärkendes und solidarisches Miteinander gestalten entspricht ebenfalls einer der zentralen Wirkungen von Gruppen. Diese Erfahrung von Solidarität ist insbesondere angesichts der Tatsache wichtig, dass die Asylgesetzgebung durch die Zuweisung unterschiedlicher rechtlicher Status und damit dem Zugang zu Arbeitsmöglichkeiten, Sprachkursen und Unterstützungsangeboten Hierarchisierungen, Konflikte und Spaltungsdynamiken unter geflüchteten Menschen erzeugt.<sup>10</sup>



### Strukturell-organisationelle, Community- und Selbstfürsorge

Die Sorge um den Erhalt und die Stärkung des psychischen Gleichgewichts angesichts von Gewalt- und Ohnmachtserfahrungen ist ein wesentliches Prinzip in der Stress- und Traumasensibilität. Diese „Selbstfürsorge“ ist unteilbar – und betrifft sowohl Überlebende von Gewalt und Ohnmacht, wie auch professionell und ehrenamtlich Unterstützende und ihre jeweiligen Organisationen und Institutionen. Niemand kann auf Dauer stärkende Gruppenangebote anbieten, ohne auf die eigene Stärkung zu achten und sich vor Überlastung zu schützen.

<sup>10</sup> Simone Christ et al. (2017): „All Day Waiting“. Konflikte in Unterkünften für Geflüchtete in NRW. bicc (Internationales Konversionszentrum Bonn).

Das gilt besonders für Gruppenleitungen und Organisator\*innen im Sinne des Peer-Gedankens und ist nicht nur auf individueller Ebene wichtig, sondern muss auch in den Institutionen, die solche Angebote organisieren, berücksichtigt werden (strukturell-organisationelle Fürsorge). Zudem ist community- und Selbstfürsorge als Teil der Gruppenangebote für die Teilnehmenden von hoher Relevanz. Im geschützten Rahmen können sie sich über ihre Strategien austauschen und neue Methoden zur Selbstregulation kennenlernen.

## Mindeststandards für stärkende Gruppen im Sinne der Stress- und Traumasensibilität

Wesentlich äußere Rahmenbedingungen sind:

- Ziele und konkretes Format sowie Ablauf der Gruppe sind klar formuliert für geflüchtete Frauen\*, deren Familien und Umfeld.
- Das Gruppenangebot ist mit eher allgemeinen Begriffen ausgeschrieben, zum Beispiel als Kochgruppe, Yogagruppe oder Frauen\*gesundheitsgruppe. So wird eine mögliche Stigmatisierung, die mit dem Wort „psychologisch“ oder „psychisch“ oft verbunden ist, vermieden.
- Die Gruppenangebote können mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreicht werden.
- Damit die Frauen\* das Gruppenangebot wahrnehmen können, wird für gut organisierte Kinderbetreuung während der Gruppentreffen gesorgt. Wichtig ist dabei, dass sich die Kinder in einem separaten Raum aufhalten. Wir empfehlen ausreichend große Räumlichkeiten, je nach Anzahl der erwarteten Teilnehmer\*innen und möglicher Sprachmittler\*innen.



- Die Räumlichkeiten stehen möglichst immer am gleichen Wochentag zur gleichen Zeit zur Verfügung. Das vereinfacht die Kommunikation und schafft Sicherheit und Vorhersehbarkeit. Die Länge der Treffen wird der Belastungs- und Konzentrationsfähigkeit der Frauen\* gerecht. Wir empfehlen ca. 2 bis 2,5 Stunden (inklusive der Zeit, die für eine Sprachmittlung möglicherweise gebraucht wird).
- Die Räumlichkeiten sind ruhig, hell, sauber, barrierearm und abgetrennt von anderen Räumen und Angeboten.
- ✓ Für niedrigschwellige Angebote braucht es eine Einrichtung, die für die Aktivität angemessen ist, wie z.B. für eine Kochgruppe eine funktionsfähige und ausreichend große Küche, für eine Yoga-Gruppe braucht es Yoga-Matten etc.
- ✓ Für die strukturierten Gruppenangebote sind bequeme Sitzgelegenheiten wichtig, möglichst mit Decken, Matten und Kissen und falls vorhanden auch Flipchart und Papier/Stifte sowie evtl. Laptop, Lautsprecher, sofern dies notwendig und möglich ist.
- Es ist für alles eine ausreichende und mittelfristig gesicherte Finanzierung vorhanden.

### Rolle der Gruppenleiter\*innen

In Bezug auf die Gruppenleiter\*innen empfehlen wir als Standard, dass immer eine zweite Person (Gastgeber\*in oder facilitator im Sinne des Peer-Ansatzes) bei den Gruppentreffen anwesend ist, selbst bei niedrigschwelligen Angeboten.

## Mindeststandards für stärkende Gruppen im Sinne der Stress- und Traumasensibilität



Dies ist einerseits aus gruppodynamischen Gründen sinnvoll, denn es ist gut, wenn Gruppenmitglieder zwei Personen „zur Auswahl“ haben, andererseits aber auch aus traumadynamischen Überlegungen wichtig: Wenn beim Kochen, Sport oder in der Sprachgruppe Gespräche über vergangene oder gegenwärtige Belastungen der Frauen\* entstehen, ist es wichtig, dass eine Person bei der Betroffenen bleiben oder falls gewünscht mit ihr den Raum verlassen kann. Währenddessen kann die andere Person die Gruppe „auffangen“, die Gruppenaktivität weiterführen und somit die entstandene Verunsicherung auflösen.

### „Expert by profession“

Je spezifischer und strukturierter das Angebot einer stärkenden Gruppe gestaltet ist, desto mehr Trauma-Wissen empfehlen wir für die Umsetzung des STA - stress- und traumasensibler Ansatz®: Der Idealfall bei den strukturierten Angeboten (siehe unten) ist ein Team von zwei facilitators, wobei mindestens eine facilitator Fachwissen zu Traumatherapie, -beratung oder -pädagogik mitbringt und mindestens eine „expert by profession“ ist (Expert\*in aufgrund des Berufs/Ausbildung und im besten Fall eigener Flucht- oder Migrationserfahrung). Ihre Aufgabe ist die Leitung der Gruppensitzung, die Vermittlung von Wissen über psychische Belastung und die Anleitung konkreter Übungen zur Stärkung, Beruhigung und Entlastung. Außerdem kann sie auf mögliche Traumadynamiken in der Gruppe und Belastungs- oder sogar Retraumatisierungsreaktionen bei geflüchteten Frauen\* gezielt eingehen und auch dafür sorgen, dass Belastungsreaktionen bei den Sprachmittler\*innen und co-facilitators aufgefangen werden können. Wichtig für eine solche expert by profession ist neben der traumapädagogischen/-therapeutischen Expertise die Erfahrung mit Gruppen(-dynamiken).

Zudem sollte die Person über Kenntnisse und eine begleitete Reflexion zu intersektionaler Diskriminierung, zu Konzepten von psychischer und physischer Gesundheit, sowie von geschlechterspezifischer, sexualisierter und rassistischer Gewalt verfügen. Uns ist zudem wichtig, dass sich diese Fachperson der Hierarchie-Problematik in der Gruppe aufgrund ihrer „Expertise“ (Ausbildung) bewusst wird.

### „Expert by experience“

Die zweite Person im Team ist eine Frau\*, die selbst Fluchterfahrung, jedoch nicht zwingend eine psychosoziale bzw. therapeutische Berufsausbildung mitbringt, also eine „expert by experience“ (Expert\*in durch Erfahrung). Diese expert by experience spielt im Peer-to-Peer-Unterstützungsansatz eine besondere Rolle. Sie sollte aus unserer Sicht bereits längere Zeit in Deutschland leben. Ihre Aufgabe ist es, ihre Erfahrungen von Bewältigung fluchttypischer Herausforderungen zur Verfügung zu stellen. Gleichzeitig soll sie eine gute Distanz zu den eigenen Erfahrungen aufgebaut haben, vor allem zu den leidvollen, damit sie nicht den eigenen Schmerz auf die Gruppenmitglieder projiziert. Sie verkörpert idealerweise eine wichtige Werthaltung in der Gruppe, nämlich dass Menschen unterschiedlich sind und auch geflüchtete Frauen\* unterschiedliche Wege für sich selbst wählen können, mit Belastungen fertig zu werden. Zudem bringt sie Wissen zu Rassismus, Sexismus und intersektionaler Diskriminierung mit.

# Mindeststandards für stärkende Gruppen im Sinne der Stress- und Traumasensibilität

## Ausbildung

Folgende Inhalte sehen wir für eine gute Vorbereitung für alle Gruppenleitungen – und in besonderer Weise für die experts by experience – als verbindlicher Standard an:

- ✓ Ziele, Rahmen und Wirkweise von Peer-Gruppen sowie klare Rollenklärung der Gastgebenden/facilitators, insbesondere im Hinblick auf Hierarchie.
- ✓ Grundlagen in Gruppenleitung,-dynamik und -moderation mit verschiedenen Methoden (z.B. auch durch kreative Methoden).
- ✓ Grundlagen der stress- und traumasensiblen Arbeit, insbesondere in Gruppen (inklusive Traumadynamiken in Gruppen).
- ✓ Erlernen von Techniken diskriminierungs-, stress- und traumasensibler Kommunikation sowie Umgang mit Machtstrukturen und Konflikten in Gruppen.
- ✓ Distanzierungs-/Abgrenzungstechniken: Techniken, die bei Aufkommen von schweren Belastungen in der Gruppe helfen und im Umgang mit Belastungen aus der eigenen Biografie.
- ✓ Selbstreflexion bezüglich eigener Fluchtgeschichte oder anderer Erfahrungen mit traumatischer Ohnmacht und wie diese in den Gruppensitzungen eine Rolle spielen können.
- ✓ Selbstfürsorge vor, während und nach den Gruppentreffen, insbesondere Umgang mit eigenen Belastungs- und Überflutungsreaktionen und Schuldgefühlen aufgrund der subjektiv empfundenen „besseren“ Lebenssituation.



## Selbstfürsorge

Um die Qualität der Arbeit sichern zu können und gleichzeitig Überlastungsreaktionen bei den Gruppenleitungen vorbeugen zu können, empfehlen wir darüber hinaus als wichtigen Standard:

- Gemeinsame Vor- und Nachbereitung der Treffen inklusive Sprachmittler\*innen.
- Regelmäßige Aufbau- und Auffrischungsbildungen mit Inhalten, die die Gruppenleitungen selbst festlegen.
- Intervisionstreffen untereinander, sofern möglich und gewünscht.
- Zugang zu Supervision, insbesondere hinsichtlich Macht- und Ohnmachtdynamiken in der Gruppe sowie in der Interaktion zwischen den facilitators und den Teilnehmenden.

Auch für die inhaltliche Arbeit, während der Gruppentreffen, braucht es Standards, um Gruppenangebote zu Orten von emanzipatorischer Stärkung und Stress- und Traumasensibilität zu machen. Denn Gruppen sind neben Orten von Lernen, immer auch Orte, an denen Verletzungen stattfinden können. Gruppenangebote variieren darin, wie flucht- und traumaspezifische Inhalte explizit und emanzipatorisch zum Thema gemacht werden. Aber auch dann, wenn sich eine Gruppe „nur“ zum Tanzen oder Kochen trifft, können Traumadynamiken eine Rolle spielen. Etwa wenn eine Frau einen abgelehnten Asylbescheid oder andere „schlechte Nachrichten“ bekommt oder die Unterbringungssituation belastend oder sogar gefährdend ist und sie dies in der Gruppe zum Ausdruck bringt. Deshalb formulieren wir für alle Gruppen mit geflüchteten Frauen\* folgende Mindeststandards für den Aufbau und für den konkreten Ablauf der Gruppentreffen.

# Mindeststandards für stärkende Gruppen im Sinne der Stress- und Traumasensibilität

## Gruppenregeln

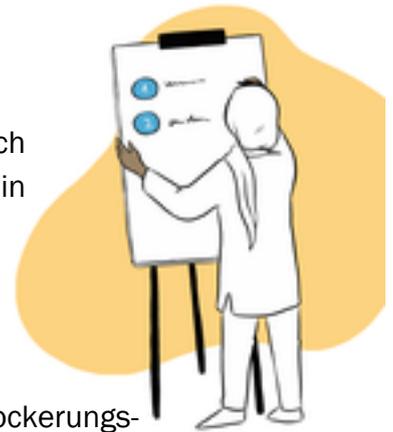
Gruppenregeln geben Sicherheit und ermöglichen vertrauensvollen Kontakt. Sie sollten am besten zu Beginn der Gruppe gemeinsam erarbeitet und verbindlich erklärt werden. Beispiele für solche Regeln sind:

- ✓ Vertraulichkeit: Persönliches, was in den Gruppentreffen gesagt wird, darf nicht nach außen getragen werden, gelernte Inhalte jedoch schon.
- ✓ Alle in der Gruppe haben die gleichen Rechte, sich auszudrücken und gehört zu werden.
- ✓ Niemand darf aufgrund von Alter, Herkunft, sexueller Orientierung, Beeinträchtigungen oder anderer Kriterien diskriminiert werden. Alle bemühen sich um sprachliche Achtsamkeit und vermeiden verletzend oder beleidigende Aussagen.
- ✓ Kritik soll offen und angemessen geäußert, sowie konstruktive Vorschläge zur Verbesserung gemacht werden.
- ✓ Wer nicht kommen kann, sollte das mitteilen.
- ✓ Freiwilligkeit bei Inhalten und Übungen, insbesondere Körperübungen, und Möglichkeit zu Alternativen.
- ✓ Gegenseitige Akzeptanz und die Unterstützung der Gruppenmitglieder untereinander in schwierigen Konflikt- und Belastungssituationen in der Gruppe.

## Ablauf der Gruppentreffen

Wir empfehlen regelmäßig wiederkehrende strukturierende Elemente in den Gruppentreffen. Sie vermitteln den Teilnehmenden Sicherheit im Ablauf der Gruppensitzung und im Umgang miteinander, beziehen sie mit ein und ermöglichen Selbstberuhigung und Stärkung von Resilienz. Beispiele dafür sind:

- Begrüßung durch die Gastgeber\*in / facilitators.
- Musik zum Ankommen in die Gruppe.
- Regelmäßige Lockerungs- und Bewegungsübungen.
- Kleine Rituale zum Beginn und / oder zum Ende der Sitzung, zum Beispiel Tee trinken oder das Befüllen einer kleinen Kiste mit persönlichen Schätzen (in Form von Symbolen für persönliche Ressourcen), die bei jedem Treffen erneut befüllt wird.
- Würdigung am Schluss des Treffens, wie gegenseitiges Lob oder eine Abschlussrunde, in der alle Teilnehmenden sagen, was ihnen gut gefallen hat.
- Organisatorisches und Absprachen als Ritual immer am Anfang oder zum Schluss.



## Übersicht über verschiedene Gruppenformate für stärkende Gruppen

Wir möchten hier einen Überblick über vier verschiedene Formate von stärkenden Gruppen konzeptionell vorstellen, in denen das Phasenhafte von Flucht und Migration und ihre spezifischen Herausforderungen zum Ausdruck kommen. Im Anschluss bieten wir unsere praktische Erfahrung mit einem der Formate – nämlich dem strukturierten Angebot einer Ankommensgruppe in Unterkünften - an (entspricht dem zweiten Format unten), wie sie im Oktober und November 2019 in einer Zentralen Unterbringungseinrichtung in Nordrhein-Westfalen durchgeführt wurden. Wir beschreiben die erzielten Wirkungen wie auch die Herausforderungen und Lernerfahrungen.

# Übersicht über verschiedene Gruppenformate für stärkende Gruppen

## 1. Ein niedrigschwelliges, alltagspraktisches Gruppenangebot

Das niedrigschwellige Gruppenangebot ist das am wenigsten mit inhaltlichen und formalen Vorgaben strukturierte Format. Es kann mehr oder weniger regelmäßig stattfinden und hat eine bestimmte vorgegebene thematische Ausrichtung, wie zum Beispiel Koch-, Tanz-, Werkstatt- oder Yoga-Gruppe, oder eine Gruppe, in der regelmäßig Informationen zum Alltag in Deutschland vermittelt werden. Die Treffen finden beispielsweise in privaten Räumen, in Unterkünften oder in Beratungsstellen statt. Diese Gruppenangebote sind deshalb beliebt, weil sie oft wenig formalen Aufwand, keine therapeutische Fachexpertise und wenig Ressourcen brauchen. Geflüchtete Frauen\* nehmen möglicherweise gerne diese Angebote an, weil sie eine Abwechslung und kreative Ablenkung vom Alltag bieten und sie an eigene Ressourcen und Lieblingsbeschäftigungen anknüpfen können. Niedrigschwellige Gruppen können in allen Phasen nach dem Ankommen in Deutschland stattfinden und sollten immer durch zwei Personen geleitet werden. Wir haben dafür einen Praxisleitfaden mit wichtigen Orientierungspunkten zur Vorbereitung und Durchführung erstellt.

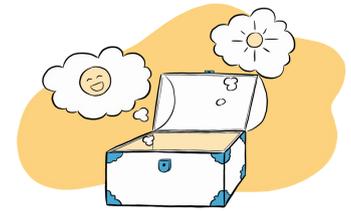
## 2. Eine Ankommensgruppe in einer Unterkunft

Die Phase des Ankommens ist für geflüchtete Frauen\* bestimmt durch eine Vielzahl neuer und überfordernder Erfahrungen von Sich-neu-orientieren-Müssen. Gleichzeitig erleben sie, dass die Unsicherheit und Vorläufigkeit für sie auch mit ihrer Ankunft in Deutschland nicht vorbei ist. Die Sorge um die Familien vor Ort, vor allem in Gebieten, in denen Krieg ist, die Unklarheit über deren Nachzug und Ängste über den potenziellen Ausgang des eigenen Asylverfahrens verstärken die Anspannung. Zeit und Raum für Ruhe bleibt in den Unterkünften, in denen keine Privatsphäre und oft auch kein Schutz für Frauen\* besteht, nicht.

In dieser Situation permanenter Hochbelastung müssen sich Geflüchtete zudem neu orientieren hinsichtlich Sprache, Asylverfahren, Gesundheits- und Sozialsystems und gesellschaftlicher Normen. Gleichzeitig geht mit all dem oft der Verlust des sozialen Status einher, z. B. weil Schul- und Berufsabschlüsse nicht anerkannt werden und keine Erwerbstätigkeit erlaubt oder aufgrund fehlender Kinderbetreuung nicht möglich ist. Somit erfahren sich selbständige Menschen plötzlich in der Position von Abhängigkeit. Frauen\* erleben insbesondere in dieser Zeit Unsicherheit in Unterkünften. Da Unterkünfte oft ohne ausreichende Schutzkonzepte eingerichtet sind, erleben insbesondere Frauen, nicht-binäre, inter und trans Personen, sowie Menschen mit Beeinträchtigungen sexualisierte Gewalt. In Situationen von Gewalt von Seiten beispielsweise des Partners harren geflüchtete Frauen\* aus Angst davor aus, dass es sich negativ auf ihr Asylverfahren auswirken könnte, wenn sie den\*die Partner\*in bei der Polizei anzeigen. Wir empfehlen für diese Ankommenssituation etwa vier Module bzw. Sitzungen à ca. 2,5 Stunden, die von einem Team aus zwei Facilitators (einer expert by profession und einer expert by experience) und Sprachmittler\*innen geleitet werden sollten und sich an alle geflüchteten Frauen\* wenden, die zu einem bestimmten Zeitraum in der Unterkunft angekommen sind. Dort, wo geflüchtete Menschen nur ein bis zwei Wochen in einer Einrichtung bleiben, können die vier vorgesehenen Module auf ein Kernmodul reduziert werden.



## Übersicht über verschiedene Gruppenformate für stärkende Gruppen



Das Angebot möchte sich als Willkommensgruß verstanden wissen. Daher werden die Bewirtung der Frauen\* während der Sitzungen und die Vorbereitung des Raumes als wichtiges Element der Gruppen verstanden. Die Themen sind halbstrukturiert; d.h. es finden festgelegte Inputs zu wichtigen Themen statt. Die Frauen\* sollen jedoch auch in jeder Sitzung mitbestimmen können, welche Themen für sie von besonderer Relevanz im Rahmen der übergeordneten Themen sind. Inputs wie z.B. theoretische Erklärungen oder Informationen sollen insgesamt nicht mehr als eine halbe Stunde umfassen. Wir empfehlen die Arbeit mit Bildern, Videos, kreativen Materialien und Broschüren in unterschiedlichen Sprachen, die die wesentlichen Inhalte gut zusammenfassen. Außerdem steht neben den wichtigen Informationen auch der Austausch untereinander und aktuelle Bedarfe der Teilnehmenden im Mittelpunkt.

Für eine praktische Erfahrung, wie dieses Format umgesetzt wurde und was wir aus der Umsetzung gelernt haben, wird am Ende dieser Kurzübersicht eine genauere Beschreibung erfolgen.

### 3. Ein strukturiertes Gruppenangebot für geflüchtete Frauen\* in einer Unterkunft

Die Ankommensphase wird abgelöst von einer Phase, die geprägt ist vom Warten auf den Ausgang des offenen Asylverfahrens und der damit verbundenen Frage nach einer Zukunft im Ankommensland. Gleichzeitig geht die Angst um Familienangehörige im Herkunftsland weiter und deren Druck auf die bereits in Deutschland angekommenen Familienangehörigen, sie materiell zu unterstützen oder deren Nachzug möglichst schnell zu „organisieren“, wächst.

Währenddessen erleben die in Deutschland Angekommenen massive Ohnmacht, aufgrund der strukturellen Zwänge in den laufenden Asylverfahren weder die Familien vor Ort finanziell unterstützen zu können noch Sicherheit über den eigenen Verbleib, geschweige denn den Nachzug von Familienangehörigen aktiv erlangen zu können. In dieser Phase wünschen sich viele auch Kontakt mit Menschen außerhalb der Unterkunft, um mehr über das Leben in Deutschland zu erfahren, was jedoch oft erschwert wird, weil Zugänge nicht geschaffen werden oder auch finanzielle Mittel fehlen, um am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Dennoch versuchen geflüchtete Menschen in dieser Zeit sich neue Netzwerke und Kontakte aufzubauen. Mit der Zeit wachsen Kontakte zu anderen Geflüchteten in der Unterkunft, ehrenamtlichen Unterstützer\*innen oder zu Communities, die dann häufig unterbrochen werden durch willkürliche Umverteilung in andere Unterkünfte oder Wohnorte.

Das Angebot stärkende Gruppen in Unterkünften richtet sich an geflüchtete Frauen\*, die seit einigen Monaten in Deutschland sind und bereits Basiskenntnisse in der deutschen Sprache erworben haben. Es wird ebenfalls geleitet von einem Team aus zwei Facilitators und einer oder zwei Sprachmittlerinnen und umfasst ca. 12-15 Gruppentreffen. Für die Themenfindung sollen die Frauen\* von Anfang an mit einbezogen werden. Deshalb möchten wir hier lediglich empfehlenswerte Themen nennen. Innerhalb dieser übergeordneten Themen jedoch sind die Anregungen der Teilnehmenden für eigene Anliegen wichtig. Gleichzeitig sind verschiedene Querschnittsanliegen des STA - stress- und traumasensibler Ansatz® für diese Phase hilfreich.

## Übersicht über verschiedene Gruppenformate für stärkende Gruppen

Dazu gehören Elemente, die ein Ankommen in der Gruppe, sowie das Vertrauen untereinander ermöglichen sollen, eine ausführliche Standortbestimmung und Orientierung an persönlichen und sozialen Ressourcen, die die Frauen\* mitbringen und die ihnen in ihrer aktuellen Situation wichtig sind bei der Bewältigung ihrer Herausforderungen. Von besonderer Bedeutung in dieser Phase sind insbesondere die meist hohen Belastungen und Ängste im laufenden Asylverfahren und der anhaltend eingeschränkte Alltag in der Unterkunft. Deshalb soll entlastenden Themen wie Psychoedukation und Methoden zur emotionalen Selbstregulation (wie z.B. Entspannungsmethoden) besonders viel Aufmerksamkeit geschenkt werden. Schließlich gehört auch schon ein Ausblick auf die Zukunftsgestaltung in Deutschland dazu und der Abschluss mit einer Auswertungs- und Abschiedsphase sowie einem Übergang in neue Formen des stärkenden Kontaktes unter den Frauen\*.

### **4. Ein strukturiertes stärkendes Gruppenangebot für geflüchtete Frauen\* in Beratungsstellen nach abgeschlossenem Asylverfahren**

Wenn das Asylverfahren positiv abgeschlossen werden konnte, folgt in diesem Fall meist eine Phase des Sich-Einfindens in die neue Lebenssituation, die oft jahrelang herbeigehofft wurde, die jedoch mit neuen Belastungen einher gehen kann. Diese Zeit ist für viele geflüchtete Frauen\* geprägt durch die praktischen Fragen, die mit dem Aufbau eines neuen Lebens verbunden sind, v.a. mit der Arbeits- und Wohnungssuche, Ausbildung, Zugang zu Mobilität, Anknüpfen an Eigenes und gleichzeitig dem Aufbau eines neuen Alltags individuell und in der Familie. In dieser Phase können Fragen über Zugehörigkeiten, Zuschreibungen, sowie Gender- und Generationenkonflikte virulent werden.

Die Auseinandersetzung um alte und neue Rollenbilder von Familie und Beziehung sowie von Werten beispielsweise hinsichtlich der Kindererziehung kosten Kraft und erzeugen nicht selten Verunsicherung. Gleichzeitig erleben sich viele geflüchtete Menschen und insbesondere auch Frauen\* nach den Jahren des Wartens und der Unsicherheit erschöpft und leer. Nicht selten kommt es erst jetzt zu heftigen Trauerreaktionen über den Verlust des alten Lebens und der vertrauten Umgebung. Frauen\* erfahren in dieser Phase häufig virulente Paarkonflikte angesichts von unterschiedlichen Beziehungsvorstellungen - und familiäre Gewalt. Manche sind hin- und hergerissen zwischen der Loyalität gegenüber ihrer eigenen Familie, ihrer Sozialisation und Werte und den Chancen auf Veränderung im Ankommensland Deutschland. Dennoch liegt in dieser Phase auch die große Chance, mit einer klaren Perspektive die Zukunft gestalten zu können und sich ein neues Leben aufzubauen.

Ein stärkendes Gruppenangebot könnte dabei in Frauen\*- oder Lebens-Beratungsstellen oder anderen Institutionen über ca. 30 Gruppentreffen hinweg stattfinden. Es wendet sich an Frauen\*, deren Asylverfahren abgeschlossen ist und die sich Unterstützung durch den Austausch und durch den Aufbau der eigenen Bewältigungsfähigkeiten im Umgang mit Stress und Belastung in dieser Phase wünschen. Auch hier leiten zwei facilitators die Sitzungen, teils auch ohne Sprachmittlung.

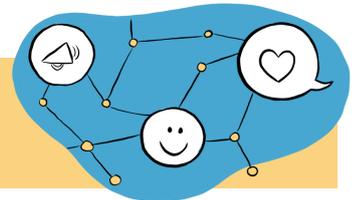
In diesem Gruppenangebot soll den Prioritäten der Frauen\* bei der Planung besonders stark Rechnung getragen werden. Die Themen sind deshalb als grobe Orientierung gedacht. Gleich wie beim obigen Angebot bleiben die gruppendynamisch wichtigen Themen des Ankommens und Vertrauensschaffens in der Gruppe, sowie der Standortbestimmung und Ressourcenorientierung.

## Übersicht über verschiedene Gruppenformate für stärkende Gruppen

Auch präventive Aspekte von Gesundheit – Frauen\*gesundheit, psychische Gesundheit, Umgang mit Ernährung und Bewegung bzw. Sport eignen sich für diese Phase. Dann stehen meist jedoch der Bedarf an Orientierung und des Umgangs mit Ängsten in den alltäglichen Herausforderungen des Alltags im Mittelpunkt, wie z.B. Arbeit und Arbeitssuche; Geld/Finanzen, Systeme und Institutionen und Hilfsangebote (insbesondere Krankenkasse, Kindergarten, Schule, Wohnungsämter etc.). Die Gruppensitzungen können einen geschützteren Raum für die

Auseinandersetzung mit Erfahrungen unterschiedlicher Wertevorstellungen und Rollenbilder, Themen der Gleichberechtigung und Umgang mit Erfahrungen von Rassismus, Sexismus oder anderen Erfahrungen von Diskriminierung bieten. Die Teilnehmenden werden dabei insbesondere durch Psychoedukation, die die erlebten Belastungen verständlich machen, sowie Methoden zur Selbstregulation gestärkt. Ganz zum Schluss einer solchen stärkenden Gruppe stehen Auswertung, Abschied und der Übergang in andere Formen des Gruppenzusammenhaltes im Mittelpunkt.

### Ein Praxisbeispiel: Ankommensgruppe



Von Oktober bis November 2019 fanden in einer nordrhein-westfälischen Zentralen Unterbringungseinrichtung (ZUE) insgesamt 4 Treffen für neu angekommene und geflüchtete Frauen\* statt (sog. „Ankommensgruppe“).<sup>11</sup> Bevor dieses Gruppenangebot für Frauen\* ausgeschrieben wurde, waren die Mitarbeitenden der Unterkunft fortgebildet und begleitet worden: Sie nahmen teil an einer dreimoduligen Fortbildung zu Traumadynamiken und -verständnis sowie dem stress- und traumasensiblen Ansatz von *medica mondiale* einem Follow-up-Treffen sowie sechs Praxisreflexionen und einer Hospitation. Unser Ziel war es dabei, die Mitarbeitenden, die in der Unterkunft arbeiteten und mit denen die Frauen\* täglich in Kontakt waren, zu sensibilisieren, und damit letztlich die potentiell stärkende Wirkung der Ankommensgruppe durch ein sensibilisiertes Lebensumfeld in der Unterkunft zu vertiefen. Im Vorfeld der Planung für das Gruppenangebot führte *medica mondiale* ebenso vorbereitend mit den Frauen\* eine partizipative Bedarfserhebung in der ZUE durch, um deren Anliegen, Probleme und Erwartungen besser zu verstehen. Basierend auf dieser Analyse konnten schließlich folgende **Ziele** des Gruppenangebotes formuliert werden:

- den Frauen\* einen Raum geben, in dem sie sich über Probleme, sowie über Stärken, Wünsche und Hoffnungen austauschen können.
- den Kontakt untereinander verstärken.
- Psychoedukation anbieten, damit die Frauen\* Verhaltensweisen, Stress und Spannung besser einordnen können.
- Strategien der Selbstfürsorge und Wissen um weitere Entspannungs- und Stärkungsangebote vermitteln.
- über Hilfsangebote informieren, an die sich die Frauen\* bei Problemen wenden können.
- über Rechte in Bezug auf den eigenen Körper informieren.

<sup>11</sup> *medica mondiale* konnte leider wegen der Pandemie bereits konzipierte andere Gruppenangebote für geflüchtete Frauen\* nicht mehr durchführen, weil der Schutz vor Ansteckung in diesem Falle vorrangig sein musste und die Rahmenbedingungen (wie private Rückzugsräume, mobile Endgeräte und stabile Internetverbindungen) nicht gegeben waren.

## Ein Praxisbeispiel: Ankommensgruppe

Zwei von *medica mondiale* ausgebildete Trainerinnen bereiteten die vier Gruppentreffen vor und moderierten sie. Beide hatten selbst Flucht-bzw. Migrationserfahrung; eine nahm die Rolle der Referentin ein (expert by profession), während die andere als Peer-Expertin wirkte. An den Treffen nahmen zwischen zwölf und 22 Frauen\* im Alter von 14 bis 65 Jahren teil, die überwiegend englisch-, arabisch- oder kurdischsprachig waren.

Besonderes Augenmerk bei der Planung und Durchführung lag auf einem möglichst ungestörten, vertraulichen Austausch in der Gruppe und auf genügend Zeit für persönliche Beispiele und Fragen. Besonders wichtig waren dafür die Sprachmittler\*innen, die für die erforderlichen Sprachen engagiert wurden, und denen genügend Zeit für die Sprachmittlung gegeben wurde. Ein ansprechend gestalteter Tisch mit Kaffee, Tee und Snacks als umrahmende Gestaltung schuf eine einladende Atmosphäre der Gastfreundlichkeit.

Inhaltlich und methodisch wurden die vier Treffen entlang der vier Prinzipien des von *medica mondiale* entwickelten stress- und traumasensiblen Ansatzes (STA) konzipiert:



### Treffen 1: Prinzip Sicherheit

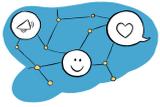
Hier standen das Sich-kennenlernen, das Festlegen schützender Gruppenregeln sowie ein erstes Verstehen von Trauma und Bewältigung im Mittelpunkt. Anhand der Geschichte von einer Palme und einem Stein wurde ein intuitives Verständnis geschaffen für die Wirkung schwerer (traumatischer) Lebenserfahrungen und gleichzeitig für die Ressourcen, die jeder Mensch hat. Die Teilnehmenden gestalteten eine kleine Ressourcenbox („Schatzkoffer“), in der sie hilfreiche Bewältigungsstrategien in Situationen von Stress und Belastung aufbewahren konnten wie z.B. einen Stressball. Atem- und aktivierende Übungen wurden eingeführt und waren für die vier Treffen wie ein roter Faden.



### Treffen 2: Prinzip Selbstfürsorge

Im zweiten Treffen lernten die teilnehmenden Frauen\* ihre alltäglichen Erfahrungen von Hochbelastung, etwa durch Trigger, die die überflutende Erinnerung an ursprüngliche traumatische Erfahrungen auslösten, zu verstehen und damit umzugehen. Sie bekamen praktische Anregungen beispielsweise wie gezielte aktivierende Berührung (sog. Tapping) von Energiepunkten im Körper oder angenehme und anregende Düfte oder andere bewusst eingesetzten Sinneserfahrungen helfen können, sich in einer Situation von Hochspannung wieder im Hier und Jetzt zu orientieren. Die Frauen\* besprachen miteinander ihre persönlichen Ressourcen und erfuhren von den anderen und von den Trainerinnen, was bei Anspannung und Angst sonst noch guttun, beruhigen oder beleben kann.

## Ein Praxisbeispiel: Ankommensgruppe



### Treffen 3: Prinzip Verbindung und Solidarität

Beim dritten Treffen ging es um das Thema der Verbindungen mit den Familien, die teils noch im Herkunftsland oder auf der Flucht waren, aber auch um die Stärkung der Verbindungen untereinander. Hier war auch Raum für Trauer über Verlorenes und Menschen, zu denen der Kontakt abgebrochen war. Ein wichtiges Thema des dritten Treffens, die für die Frauen\* nachhaltig Wirkung zeigte, war die Information zu Frauen\*rechten.



### Treffen 4: Prinzip Empowerment

Das vierte Treffen stand im Zeichen von „empowernder“ Informationen rund um die relevanten Gesetzesänderungen im Asylverfahren und zu Leistungen, auf die die Frauen\* Anspruch hatten. Viele Fragen waren im Laufe der vier Treffen von den Frauen\* dazu gesammelt worden – ihre Beantwortung war ein wichtiger Schritt in Richtung Stärkung durch Information. Mit einer würdigen Auswertung der vier Treffen und einer Verabschiedung mit Zertifikaten schloss sich der Zyklus.

## Was die Teilnehmerinnen\* als besonders hilfreich erlebten...<sup>12</sup>

„Wir konnten mit ihr (i.e. mit einer Referentin, die selbst Fluchterfahrung hatte) über unsere Hindernisse und eigene Probleme sprechen und darüber, wie sie eigene Probleme überwunden hat. Sie hat es überstanden. Das weckt Hoffnung. Und Stärke.“

„Ich bin hier nicht alleine mit meiner Geschichte und meiner Situation.“

„Die Gruppe hat uns sehr geholfen; das Zuhören hat geholfen, die Probleme zu besprechen.“

„Wir haben Probleme mit unserem Sohn. Seit dem Kurs mit medica kann ich über solche Dinge offen sprechen, ich habe keine Angst und keine Scham mehr darüber zu sprechen.“

„Die Entspannung, Hilfe zu bekommen, es war eine große Unterstützung. Wir haben gelernt daran zu glauben, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt. Ich möchte, dass es nochmal eine Gruppe gibt, als seelische Unterstützung.“

<sup>12</sup> Die folgenden Zitate stammen aus Feedbackrunden nach den Treffen, aus Fokusgruppeninterviews von Referentinnen\* von *medica mondiale* und den Evaluatorinnen des Programmes.

## Ein Praxisbeispiel: Ankommensgruppe

### Was die Teilnehmerinnen\* als besonders hilfreich erlebten...

Die obigen Zitate zeigen in unterschiedlichen Facetten den gewachsenen Zusammenhalt und stärkenden Austausch unter den Frauen\*. In den Auswertungsgesprächen hörten wir, dass sich die Frauen\* während und nach den Gruppentreffen oft bei Problemen oder Fragen kontaktierten, etwas miteinander unternahmen, gegenseitig auf ihre Kinder aufpassten oder sich selbst in Gruppen organisierten, wo sie zuvor oft einzeln oder durch Sprachbarrieren getrennt lebten. Als Langzeitwirkung konnte sogar von einer Teilnehmenden rund ein Jahr nach den stärkenden Gruppenangeboten darüber berichtet werden, dass sie durch die Gruppentreffen ermutigt wurde, sich selbst auf die Suche nach wohltuenden Kontakten zu begeben:

*„Jetzt habe ich sozusagen meine „eigene Gruppe“ aufgebaut, Ich habe mir Frauen ausgesucht mit denen ich gut kann und wir gehen oft nachmittags zusammen in die Stadt und haben Spaß.“*

Die Möglichkeit, in einem sicheren Raum in der eigenen Sprache Fragen und Ängste anzusprechen und regelmäßig die Erfahrung in einfachen, gut erklärten Übungen zu machen, dass diese tatsächlich entlasten, entspannen und dazu führen „dass ich heute Nacht besser schlafen kann“ bzw. dass „ich wieder positive Energie erhalten habe“, wurde ebenfalls in den Auswertungen mehrfach geschildert. Einige Frauen\* beschrieben übereinstimmend, wie sie traurig oder angespannt in die Gruppensitzung kamen – und danach entspannter und gestärkter waren.

Zwar veränderte sich nicht die faktische Lebenswirklichkeit, aber in der Gemeinschaft mit den anderen und im Erleben neuer Strategien entstanden Erfahrungen von wachsender Selbstwirksamkeit. Die Frauen\* waren nicht mehr ihrer Ohnmacht ausgeliefert, sondern erlebten, dass sie etwas für ihr Wohlbefinden tun konnten:

*„Sie (die Referentinnen) haben uns auch sehr hilfreiches Werkzeug mit in die Hand gegeben, zum Beispiel die Übung „die Schatzkiste“. Die mache ich auch jetzt noch, wenn es Dinge gibt, mit denen ich nicht zufrieden bin. Es bringt mich auf andere Gedanken und ich kann wieder wertschätzen, was ich habe.“*

### Die Erfahrung mit dem Thema (Frauen\*)rechte: zwischen Stärkung und Begrenzung

*„Now I know the woman is also the queen. In Afghanistan, only the man counts. Now I learned how to speak with my husband. That if he speaks, I can also speak, and not just listen to him.“*

*“Am Anfang waren wir ängstlich. Was sind unsere Rechte? Jetzt ist es klar.“*

Ein besonders gewertschätztes Thema während der Gruppentreffen war die Sensibilisierung für Rechte und insbesondere der Frauen\*rechte und die Diskussionen, die sich daraus entwickelten.

## Ein Praxisbeispiel: Ankommensgruppe

Die Frauen beschrieben, wie sich durch die Auseinandersetzung mit dem Thema ihr Verhältnis zu sich selbst bzw. ihr Selbstwert verbesserten und sich ihre Beziehungen zum Partner und zu den Kindern veränderten. Gleichwohl offenbarte sich an der Wichtigkeit des Themas „Rechte für die Frauen\*“ auch die Grenzen eines stärkenden Gruppenangebotes – um diese soll es im Anschluss gehen.

### Was wir über die Grenzen eines Gruppenangebotes von den Frauen\* gelernt haben:

*„We learn in the group that we have rights. So why don't they (i.e. deutsche Asylbehörden) respect them?“*

*“Wo sind denn jetzt unsere Rechte? Auf einen Job?“*

Ein stärkendes Gruppenangebot kann nicht die schwächenden strukturellen Lebensbedingungen in Unterkünften für Geflüchtete und durch das Asylverfahren kompensieren. Und so „empowernd“ die Wirkung des Themas Rechte für die Teilnehmenden auch war, so irritierend war es verständlicherweise, gleichzeitig zu realisieren, dass die Frauen\* letztlich oft nur schwer ihre Rechte einfordern können bzw. spürbare Einschränkungen derselben tagtäglich erleben. Zum Beispiel bei Besuchen von anderswo in Deutschland lebenden Verwandten, dem begrenzten Zugang zu Deutschkursen, der Streichung von Taschengeld oder anderen alltagspraktischen Einschränkungen.

*„Now if it is like this for 2 years, even though I am a strong person, I can lose myself.“*

*“How can you stay here for 2 years?... For 2 years, it is not enough just to get food, to talk, it is like a jail.“*

Ein hochbelastender Lebensfaktor für die Frauen\* in der Gruppe, der immer wieder in den Treffen und in Interviews danach zutage trat, war die erlebte Ohnmacht angesichts eines oft für Jahre offenen Asylverfahrens, der Angst vor Sanktionen und vor Abschiebung. Wie wir aus der psychosozialen Forschung zu Flucht und Trauma wissen, stellt diese faktische Unsicherheit eine meist noch deutlich belastendere psychische Erfahrung dar als die ursprünglich traumatischen Erlebnisse im Herkunftsland oder auf der Flucht. Zusammenhalt und Informationen können helfen, die Anspannung und Angst besser aushaltbar machen – doch sie können letztlich nicht aufgelöst werden und belasten, je länger sie dauern, umso mehr.

### Was wir als „gelernte Lektionen“ mitnehmen und weitergeben:

*“Ich habe 2 Hoffnungen und Wünsche: Dass andere Frauen zu uns kommen zum Quatschen, zum Nähen, im Alltag, gegen die Langeweile. Und dass wir die Gruppe weitermachen können, wie ein Psychologe, auch wenn es nur 1 x die Woche ist, die Frauen (i.e. die Referentinnen) waren so nett und sympathisch.“*

## Ein Praxisbeispiel: Ankommensgruppe

„I want a ‚Deutsch‘ class and a job. then I can live like a free person.“

„Ich will die Rituale in Deutschland lernen, die Traditionen, die Pflichten. Wie hilft man den Nachbarn, was schenkt man, wann gibt man Geschenke, was gibt es für Feste, was sollte man vermeiden, worauf muss man achten. Das wollen wir wissen. Hier [ZUE] können wir nur übereinander lernen.“

In den Auswertungen zeigen sich folgende Empfehlungen als besonders wichtig. Wir möchten sie weitergeben:

- Kontinuierliche und weiterführende Treffen nach den strukturierten Gruppenangeboten, möglichst niedrigschwellig mit vielen praktischen Einheiten z.B. zu rechtlichen Veränderungen im Asylverfahren, zu Alltagsfragen des Lebens in Deutschland und gemeinsamem Einüben schwieriger sozialer Situationen (z.B. bei Ärzt\*innenbesuchen oder Behördengängen).
- Verstärkung von Verbundenheit mit Menschen, die in Deutschland zuhause sind, wie z.B. gemeinsame Gruppenaktivitäten wie Nähen oder Tanzen oder auch ehrenamtliche Arbeit der geflüchteten Frauen\* für andere Menschen. Vor allem die Möglichkeit an mehr Deutschkursen teilzunehmen wurde als Bedürfnis von sehr vielen Frauen\* eingebracht ebenso wie der Wunsch nach Kontakt zu Menschen außerhalb der Unterkunft.

- Kontinuierliche politische Lobbyarbeit für verbesserte strukturelle Veränderungen in den Lebensbedingungen in den Unterkünften und im Asylverfahren.
- Kontinuierliche Schulung und Begleitung der Mitarbeitenden in den Unterkünften im Sinne des stress- und traumasensiblen Ansatzes.

### Ein Wort zur politischen Verortung

Es entspricht der Überzeugung und dem Selbstverständnis von *medica mondiale* dass wir unsere psychosoziale Arbeit politisch verorten. Deshalb setzen wir unsere beschriebenen Konzepte für stärkende Gruppen in einen politischen Kontext und verknüpfen dies mit politischen Forderungen.<sup>13</sup>

#### **Stärkende Gruppenangebote für geflüchtete Frauen\* dürfen kein Ersatz sein für eine therapeutische Versorgung als Teil der Grundversorgung und für die politische Verbesserung der Rahmenbedingungen.**

Geflüchtete Frauen\* verfügen trotz hoher und andauernder Belastung über psychische Bewältigungs- und Regenerationsfähigkeiten, die sie in stärkenden Gruppen weiter entfalten können. Für viele sind solche Gruppentreffen eine wichtige Erfahrung von Stabilisierung und Verbundenheit, die heilsam wirken kann. Gruppenangebote dürfen jedoch nicht unter dem Vorwand finanziert werden, dadurch Kosten für längerfristige Traumatherapien einzusparen.

<sup>13</sup> Aktuelle politische Forderungen von *medica mondiale* zu einer feministischen Außen- und Asylpolitik finden sich hier: [http://www.medicamondiale.org/fileadmin/redaktion/5\\_Service/Mediathek/Dokumente/Deutsch/Positionspapiere\\_offene-Briefe/medica-mondiale-Forderungen-Bundestagswahl-2017.pdf](http://www.medicamondiale.org/fileadmin/redaktion/5_Service/Mediathek/Dokumente/Deutsch/Positionspapiere_offene-Briefe/medica-mondiale-Forderungen-Bundestagswahl-2017.pdf), sowie zum Gewaltschutz von Frauen und Mädchen in Flüchtlingsunterkünften hier: [www.medicamondiale.org/fileadmin/redaktion/5\\_Service/Mediathek/Dokumente/Deutsch/Positionspapiere\\_offene-Briefe/medica\\_mondiale\\_Positionspapier\\_Frauen\\_Gewaltschutz\\_Flucht.pdf](http://www.medicamondiale.org/fileadmin/redaktion/5_Service/Mediathek/Dokumente/Deutsch/Positionspapiere_offene-Briefe/medica_mondiale_Positionspapier_Frauen_Gewaltschutz_Flucht.pdf)



Ebenso dürfen psychologische Konzepte von Resilienz und Empowerment nicht dazu genutzt werden, die reale Ohnmacht und das reale Ausgeliefertsein geflüchteter Menschen in ihren Ankunftsändern zu psychologisieren und damit letztlich zu banalisieren. Psychotherapie und psychosoziale Begleitung sind nicht genug, wenn Menschen, die vor Verfolgung, Krieg und Armut geflohen sind, durch unüberschaubare und jahrelange Asylverfahren, mangelndes Verständnis und Sensibilität und unzureichende Koordination unter Behörden und Rassismuserfahrungen in den Zufluchtändern weiter verängstigt und immer wieder retraumatisiert werden. Deshalb fordern wir aus gesundheitspolitischer Sicht, dass traumatisierte Geflüchtete Zugang zu Traumatherapie als Teil ihrer Regelversorgung erhalten. Wir fordern darüber hinaus, alle Strukturen, insbesondere der zuständigen Behörden und Justiz, und alle Abläufe rund um Aufnahme, Unterbringung und Asylverfahren stress- und traumasensibel und entsprechend der internationalen Konventionen<sup>14</sup> zu gestalten. Nur so bekommen Menschen, die vor dem Horror von bewaffneten Konflikten und Armut fliehen, eine Chance, sich psychisch zu stabilisieren und sich hier ein neues Leben aufzubauen.

**Frauen\* – dies zeigen aktuelle Studien – sind Übergriffen nicht nur in ihren Herkunftsländern ausgeliefert, sondern auch auf der Flucht und in Gemeinschaftsunterkünften in Deutschland. Hinzu kommen Erfahrungen von Diskriminierung im Alltag in Deutschland.**

Wir fordern deshalb die Umsetzung von Gewaltschutzkonzepten in Unterkünften. Aus der psychologischen Forschung wissen wir, dass anhaltende Gefährdung, alltägliche Diskriminierung und gewaltsame Übergriffe in der Situation nach der Flucht die traumatisierende Wirkung derselben verstärken.

Stress- und Traumasensibilität ist nicht nur ein Anliegen in psychosozialen Angeboten, sondern muss sich übersetzen lassen in der Ankommensgesellschaft selbst. Sehr viel von dieser intuitiv umgesetzten stress- und traumasensiblen Haltung wird von Ehrenamtlichen bereits geleistet. Es braucht jedoch auch eine gesellschaftliche und politisch unterstützte Kampagne gegen Rassismus und Ausgrenzung und für Solidarität, die dieser Arbeit einen stabilen und sicheren Rahmen geben kann und strukturelle Veränderungen anstrebt.

### **Finanzielle Sicherheit, Supervisions-Angebote und gesellschaftliche Würdigung der Ehrenamtlichen und Aktivist\*innen**

Stärkende Gruppenangebote sind anspruchsvoll: Es braucht Menschen, die sich beruflich oder in ihrer Freizeit dafür engagieren, und die wiederum Fortbildung und supervisorische Begleitung benötigen sowie Sprachmittlung, um geflüchtete Frauen\* zu erreichen. Zudem muss Kinderbetreuung während der Gruppensitzungen angeboten werden. Wir sind überzeugt, dass die Stärkung in Gruppen von Peers ein wesentlicher Beitrag für die psychische Stabilisierung darstellt. Facilitators (Gruppenleiter\*innen) und Sprachmittler\*innen müssen ein Honorar sowie finanzielle Unterstützung für angemessene Räumlichkeiten und Unterstützung bei der Ausstattung erhalten. Eine gesicherte finanzielle Förderung aller psychosozialen Angebote, insbesondere aber auch von stärkenden Gruppen, ist eine sehr wichtige Form gesellschaftlicher und politischer Anerkennung des Engagements vieler Ehrenamtlicher.

<sup>14</sup> Grundlage ist insbesondere die Richtlinie 2013/33/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 26.6.2013 zur Festlegung von Normen für die Aufnahme von Personen, die internationalen Schutz beantragen (Neufassung): <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/?uri=celex%3A32013L0033>

## Praktische „Do's und Don'ts“

In diesem Kapitel haben wir die wichtigsten Fragen zum Thema stärkende Gruppen für geflüchtete Frauen\* zusammengestellt. Wir freuen uns über Feedback.



**„Ich bin Ehrenamtliche und Sprachlehrerin und lade in der Unterkunft, in der ich am Wochenende aushelfe, jeden Samstag nachmittag zum Deutschlernen ein. In dieser Gruppe gibt es immer wieder die Situation, dass eine Frau von einem negativen Asylbescheid einer Freundin erzählt oder etwas was der Familie im Herkunftsland passiert ist. Und dann weinen die anderen Frauen\* oder werden ganz aufgeregt. Wie kann ich denn da reagieren? Ich bin keine Therapeutin.“**

### Umgang mit Belastungen

Immer wieder sind Ehrenamtliche mit schweren Erfahrungen geflüchteter Menschen konfrontiert. Solche Erfahrungen können verunsichernd und belastend wirken. Deshalb ist uns ein Team aus zwei Personen als „Gastgeber\*innen“ wichtig, damit sich dann eine um die belastete Person kümmern kann, während die andere bei der Gruppe bleibt. Wenn die Gruppe so belastet reagiert, können Übungen zur Entlastung hilfreich sein, wie aufstehen, sich strecken oder die Arme und Beine ausschütteln, so als ob man all den Stress abschütteln wollte. Es ist auf jeden Fall wichtig, die Position und den Ort für einen Moment zu wechseln, weil dadurch Beruhigung stattfinden kann. Die Haltung, die Sie als Gastgeber\*in einnehmen, ist wichtig: Drücken Sie aus, dass es für die Person, die gerade die emotionale Belastung gezeigt hat, schwer war und immer noch ist. Den Schmerz anerkennen zu können, ist eine wichtige Haltung der Stress- und Traumasensibilität.

Es kann auch helfen zu erklären, dass es eine „normale“ Reaktion ist, zu weinen und sehr aufgewühlt zu sein angesichts der abnormalen Belastung und Angst. Das hilft auch den anderen in der Gruppe. Vielleicht können Sie auch fragen, was den anderen Teilnehmenden im Alltag normalerweise hilft, wenn sie mit solchen Momenten konfrontiert sind. Über Bewältigung und Stärken zu reden, verändert die Atmosphäre in der Gruppe und verbindet alle mit ihren Kraftquellen.

Ähnliche Möglichkeiten haben Sie auch im Einzelgespräch mit einer Person, die gerade eine starke emotionale Reaktion zeigt. Manchmal hilft es, mit ihr an die frische Luft, ein paar Schritte spazieren zu gehen oder ein Glas Wasser zum Trinken anzubieten.

Wichtig ist schließlich, dass auch die anderen in der Gruppe die Gelegenheit haben, sie zu trösten und ihr Mut zuzusprechen. Für Sie als Ehrenamtliche ist es zudem hilfreich, für solche Situationen ein Netzwerk von Ansprechpersonen zu haben, die helfen können, wie spezialisierte Anwalt\*innen bei asylrechtlichen Fragen oder Ärzt\*innen oder Psychotherapeut\*innen, wenn die Belastungen besonders stark sind. Überfordern Sie sich nicht. Diese Arbeit schafft niemand alleine.



## Praktische „Do's und Don'ts“



„Können auch Männer\* in eine stärkende Gruppe kommen, zum Beispiel die Ehemänner\* der Frauen\*? Wir hören immer wieder, dass es für Männer keine Angebote gibt.“



### Safer Spaces

Das stimmt, für Männer gibt es leider auch immer noch wenig Angebote, und *medica mondiale* möchte gerade auch ehrenamtlich arbeitende Männer\* ermutigen, solche Angebote für geflüchtete Männer\* anzubieten.

Dennoch raten wir aus Erfahrung von gemischten Gruppen ab, um möglichst einen safer space (d.h. einen sichereren Raum) zu schaffen, in dem Leid und Gewalt ausgesprochen werden darf. Menschen fällt es in der Regel leichter sich zu öffnen und ihre eigenen Themen, Fragen und Probleme anzusprechen, wenn sie beispielsweise durch die Art der Gruppenzusammensetzung möglichst viel Sicherheit erfahren. Und ein vertrauliches und vertrauensschaffendes Umfeld ist entscheidend, damit eine Gruppe stärkend sein kann. Aber auch geflüchtete Frauen\* untereinander müssen daran arbeiten, damit ihre Gruppe stärkend sein kann, denn auch hier kann es zu Verletzungen und Momenten des Nichtverstandenwerdens kommen. Diese Gruppenfindungsphase findet in der Regel in den ersten Sitzungen statt und braucht vor dem Hintergrund traumatischer Erfahrungen manchmal viel Zeit und Geduld.



„Wir haben in unserer Einrichtung die Erfahrung gemacht, dass Familienmitglieder sofort misstrauisch reagieren, wenn nur die Frauen\* zu einem Treffen eingeladen werden, und sie dann oft nicht gehen lassen. Was sollen wir machen?“



### Information und Transparenz

Die Belastungen beispielsweise in den Unterkünften und im laufenden Asylverfahren sind auch für Männer\* groß, und die Angst vor dem Neuen und einer belastend offenen Zukunft kann zu solchen Reaktionen führen. Diese Reaktionen erhöhen dann manchmal wiederum den Druck auf die Frauen\* und Mädchen\*, die zwischen der Loyalität gegenüber der Familie und ihrer eigenen psychischen Not und Suche nach Unterstützung hin- und hergerissen sein können.

Deshalb ist uns wichtig, dass bereits die Ausschreibung des Gruppenangebotes transparent ist, d.h. dass alle wissen, was ist das Ziel des Angebotes, nämlich Stärken, Informieren, Gesundheit oder Ähnliches.

Es kann hilfreich sein, wenn die Familienmitglieder über das Gruppenangebot informiert sind, indem sie beispielsweise zu einem einführenden Treffen oder Fest mit eingeladen werden, um das Angebot kennenzulernen. Auch beispielsweise eigene „offene“ Sitzungen zu spezifischen Themen, die z.B. für Paare oder Familien besonders relevant sind, können Öffnung und Vertrauen bewirken.

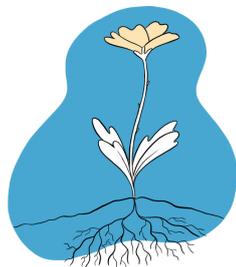
Wichtig ist uns, dass Teilnehmende genügend Raum haben für ihre Anliegen. Es muss klar sein: Es ist und bleibt eine Frauen\*gruppe und ihr safer space. Und es wird gemeinsam entschieden, wie Familienmitglieder informiert oder eingebunden werden sollen.

## Praktische „Do's und Don'ts“

?, „Bei unserer Yogagruppe ist ein Kommen und Gehen und wir wissen gar nicht, wer da ist beim nächsten Mal. Wir waren auch schon mal nur zu zweit. Wie können wir damit umgehen, dass die Frauen\* nicht immer kommen? Wir finden, dass es für eine Gruppe wichtig ist, dass die Frauen\* regelmäßig kommen, aber wir können sie ja nicht zwingen.“

**Geduld mitbringen!**

Oft ist es schwer und braucht Geduld, um mit Unterbrechungen und unregelmäßiger Teilnahme bei den Gruppentreffen zurecht zu kommen. Meist hat es nichts mit Ihrem Angebot zu tun, sondern mit den Rahmenbedingungen und der Lebenssituation der Frauen\* und mit der fehlenden inneren und äußeren Stabilität. Manchmal allerdings auch mit äußeren Bedingungen, wenn es keine Kinderbetreuung während der Gruppensitzung gibt oder die Frauen\* weit weg wohnen. Nicht für alles gibt es gute Lösungen. Es braucht Ihre innere und äußere Flexibilität. Wir möchten alle Engagierten ermutigen, ihre Angebote aufrechtzuerhalten, auch dann, wenn nur wenige Frauen\* regelmäßig kommen oder immer wieder neue dazu kommen und der Eindruck entsteht, als facilitators von vorne beginnen zu müssen. Diese Gruppen leben von Freiwilligkeit, und Druck aufzubauen hätte sicherlich einen negativen Effekt auf die Atmosphäre. Gleichzeitig ist wichtig, sich als Gastgeber\*innen einer solchen Gruppe nicht zu überfordern und mit dem umzugehen, was Ihnen und den Teilnehmenden möglich ist.



?, „In unserer Gruppe gab es neulich eine hitzige Diskussion über Homosexualität, und einige Frauen\* haben sich darüber sehr abschätzig geäußert. Andere wurden ganz still und zogen sich aus der Diskussion ganz heraus. Wie gehe ich denn um mit kontroversen Themen wie Homosexualität, transgender oder auch Vorurteilen gegenüber anderen Nationalitäten?“

**Diskriminierung**

Alle Menschen haben tief internalisierten Haltungen und viele auch Vorurteile – so auch geflüchtete Menschen, die zu Ihrer Gruppe stoßen. Deshalb ist es wichtig, bei verletzenden oder diskriminierenden Aussagen nicht in erster Linie moralische Argumente ins Feld zu führen oder die Frauen\* zu belehren, sondern Raum für Selbstreflexion und Austausch anzubieten und gleichzeitig einen möglichst sicheren Raum für diskriminierte Personen zu schaffen. In der Begleitung der Gruppen durch die facilitators ist eine diskriminierungskritische Haltung wichtig, um Differenzen anzuerkennen und gleichzeitig Verletzungen ernst zu nehmen, von großer Bedeutung. Durch diese Haltung können Vorurteile und Ablehnung in der Gruppe überwunden werden und die Gemeinschaft gestärkt werden. Gleichzeitig ist es für Sie als facilitator oder Gastgeber\*in entscheidend, dass in der Gruppe Respekt vor unterschiedlichen Lebensformen und intersektionalen Betroffenheiten als Gruppenregel gilt und von Anfang an so eingeführt wird. Gruppen können etwas, was Einzelgespräche häufig nicht ermöglichen:

Sie schaffen Verbindung zu anderen in ähnlichen Situationen und ermöglichen gegenseitiges Wachstum und Stärkung.

## Praktische „Do's und Don'ts“

Dennoch sind Gruppen nicht für alle Frauen\* in jeder Lebenssituation und mit jedem Problem das Richtige. Manchmal braucht es eine Einzeltherapie oder -beratung, weil sich die Person vielleicht unsicher fühlt, so dass sie sich in einer Gruppe nicht öffnen kann. Wiederum andere Frauen\* haben große Probleme mit dem Thema Vertrauen und wünschen sich ein höheres Maß an Sicherheit, was in einer Gruppe nicht immer so möglich ist. In jedem Fall ist es wichtig, zu Beginn Regeln zu Schutz, Vertraulichkeit und Respekt vor dem Anderssein festzulegen und zu betonen, dass dies für alle gilt. Das mag für eine Kochgruppe ungewöhnlich anmuten, aber es unterstützt letztlich die stärkende Wirkung der Gruppe.



**„Ich bin selbst geflüchtet und vor vielen Jahren mit meiner Familie hierhergekommen. Deshalb engagiere ich mich auch für geflüchtete Menschen und möchte gerade Frauen\* helfen. In den Gruppensitzungen bei mir Zuhause kochen wir gemeinsam. Die Frauen\* fühlen sich so verstanden, weil ich so vieles ja selbst kenne und ihre Sprache spreche. Aber ich merke, wie sehr mich die Erzählungen mitnehmen und dass ich mich schlecht fühle, weil ich so viel Glück in meinem Leben hatte. Manche Frauen\* haben mich gefragt, ob ich nicht mit ihnen auf Ämter oder zum Arzt gehen kann, um für sie zu übersetzen. Ich kann nicht Nein sagen, weil sie das nicht verstehen würden, ich bin doch eine von ihnen. Aber mir geht es immer schlechter damit.“**



### Eigene Betroffenheit

Sich um sich selbst zu kümmern und mit Mitgefühl und Sorge dem eigenen Wohlbefinden zu begegnen – das ist sehr wichtig für alle Menschen, die mit traumatisierten Menschen zu tun haben.

Selbstfürsorge ist eines der Prinzipien des STA - stress- und traumasensiblen Ansatzes von *medica mondiale*. Für Menschen, die sich für andere engagieren und dabei selbst Fluchterfahrungen mitbringen, können diese eigenen Geschichten immer wieder schmerzhaft aufbrechen im Kontakt mit den Fluchtgeschichten derer, die sie begleiten. Hinzu kommt, dass es manchmal schwer zu verstehen ist, warum die Ehrenamtliche\*, die ja „eine\* von uns“ ist, sich „abgrenzt“ oder nur die Gruppentreffen machen möchte, aber nicht darüber hinaus zur Verfügung steht. Umso wichtiger ist es, dass von Anfang an klar definiert wird, wo die Grenzen für die facilitators sind. Dabei hilft ebenfalls, ein Team aus zwei experts by experience zu haben, die sich an die Notwendigkeit von Abgrenzung erinnern können.



# Literaturempfehlungen

## 1.Selbsthilfestrukturen und zur Situation geflüchteter Frauen\*

Admira (2005). Module 8: Leading self-help groups. Admira Foundation: Utrecht:  
[http://www.pharos.nl/documents/doc/workforcare\\_module08.pdf](http://www.pharos.nl/documents/doc/workforcare_module08.pdf) (07.06.2017)

DEZA (2006). Gender, Konflikttransformation und der psychosoziale Ansatz: Arbeitshilfe. Bern, von David Becker und Barbara Weyermann

EFA-Studie 2. Strukturen und Motive der ehrenamtlichen Flüchtlingsarbeit (EFA) in Deutschland. 2. Forschungsbericht November / Dezember 2015: [http://www.fluechtlingsrat-brandenburg.de/wp-content/uploads/2016/08/Studie\\_EFA2\\_BIM\\_11082016\\_VOE.pdf](http://www.fluechtlingsrat-brandenburg.de/wp-content/uploads/2016/08/Studie_EFA2_BIM_11082016_VOE.pdf) (10.4.2017)

Freedman, Jane (2016). Sexual and gender-based violence against refugee women: a hidden aspect of the refugee „crisis“. Reproductive Health Matters (24), pp.18 – 26

glokal e. V.: Willkommen ohne Paternalismus. Hilfe und Solidarität in der Unterstützungsarbeit.  
<http://www.glokal.org/publikationen/willkommen-ohne-paternalismus/>

International Women Space (IWS) (2015): In unseren eigenen Worten – In our own words. Geflüchtete Frauen in Deutschland erzählen von ihren Erfahrungen.  
<https://iwspace.wordpress.com/in-our-own-words/>:

Keilson, Hans (1992). Sequential traumatization in children: A clinical and statistical follow-up study on the fate of the Jewish war orphans in the Netherlands. Jerusalem: The Magnes Press.

medica mondiale e. V. (2021): Gruppen.stärken: ein kleiner Praxisleitfaden für die Gestaltung von Gruppenangeboten für geflüchtete Menschen.

medica mondiale e. V. (2015): 11 Tipps für Ehrenamtliche im Kontakt mit geflüchteten Frauen  
[http://www.medicamondiale.org/fileadmin/redaktion/5\\_Service/Mediathek/Dokumente/Deutsch/Fluer\\_Infolbletter/Tipps\\_fuer\\_Fluechtlings-HelferInnen\\_medica-mondiale\\_Stand-10-2015.pdf](http://www.medicamondiale.org/fileadmin/redaktion/5_Service/Mediathek/Dokumente/Deutsch/Fluer_Infolbletter/Tipps_fuer_Fluechtlings-HelferInnen_medica-mondiale_Stand-10-2015.pdf)

medica mondiale e.V. und Kölner Flüchtlingsrat e.V. (2016): Positionspapier von zum Gewaltschutz von Frauen und Mädchen in Flüchtlingsunterkünften des Landes Nordrhein-Westfalen:  
[www.medicamondiale.org/fileadmin/redaktion/5\\_Service/Mediathek/Dokumente/Deutsch/Positionspapiere\\_offene-Briefe/medica\\_mondiale\\_Positionspapier\\_Frauen\\_Gewaltschutz\\_Flucht.pdf](http://www.medicamondiale.org/fileadmin/redaktion/5_Service/Mediathek/Dokumente/Deutsch/Positionspapiere_offene-Briefe/medica_mondiale_Positionspapier_Frauen_Gewaltschutz_Flucht.pdf)

Linke, Torsten, Hashemi, Farid & Voß, Heinz-Jürgen (2016). Sexualisierte Gewalt, Traumatisierung und Flucht. Zeitschrift für Sexualmedizin, Sexualtherapie und Sexualwissenschaft, Bd. 23, Heft 1/2.

Schouler-Ocak, Meryam & Kurmeyer, Christine (2017). Abschlussbericht „Study on Female Refugees. Repräsentative Untersuchung von geflüchteten Frauen in unterschiedlichen Bundesländern in Deutschland. <https://female-refugee-study.charite.de/> (10.4.2017)

Quiring, Eva und Rodríguez Startz, Madeleine (2021): Executive Summary zur Evaluation des Projekts „Empowerment first! Förderung von Gewaltschutz, Inklusion und Traumasensibilität“

Yalom, I. (1996/2007). Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie. Ein Lehrbuch. Stuttgart

## 2. Übungen zur Stärkung und Beruhigung

Eine gute Auswahl von einfachen Übungen, die auch mit einem Fokus auf Traumatherapie anwendbar sind, findet sich auf der folgenden Website des Instituts Berlin:

<http://www.be-here-now.eu/>

<http://www.institut-berlin.de/uebungen/>

Ausführlicher mit Theorie zu Traumadynamiken untermauert:

Hantke, Lydia & Görge, Hans-Joachim (2012). Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann.

Imaginationsübungen zur Stärkung und Beruhigung finden sich auch u.a. in:

Huber, Michaela (2015). Der geborgene Ort: Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress. Paderborn: Junfermann.

Reddemann, Luise (2016). Imagination als heilsame Kraft: Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen. Stuttgart: Klett-Cotta

## 3. Psycho-edukative Materialien

medica mondiale e. V. (2017): Hand in Hand with women. Kurzfilm zum Empowerment von geflüchteten für geflüchtete Frauen (<https://www.youtube.com/watch?v=n35jDy-UoaU>). Englisch mit dt. Untertitel.

<https://www.medbox.org/refugee/toolboxes/listing>: Refugee Toolbox von Medical Mission Institute Würzburg mit Guidelines, Videos, Handouts, mehrsprachige Informationen zu Gesundheit.

<http://www.asylindeutschland.de/de/film-2/>: Asyl in Deutschland. Die Anhörung. Film in 14 Sprachen.

<http://oplatz.net/stop-deportation/#page/11>: Stop Deportation Comic des Refugee Movement (Oplatz) in Arabisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Romanes, Serbo-Kroatisch, Spanisch.

<https://www.refugee-trauma.help/en/for-helpers/>: Refugee Trauma Help für Betroffene und Unterstützer\*innen in Deutsch, Englisch, Spanisch, Arabisch, Farsi und Tigrinya.

Refugeeum-Webseite mit Selbsthilfematerialien für psychisch belastete Geflüchtete in Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Persisch, Serbisch. <https://refugeeum.eu/>

TraumaHilfe Zentrum Nürnberg e.V. (2017): Selbsthilfebuch für traumatisierte Flüchtlinge Traumasympptome verstehen und Stabilisierungsprozesse unterstützen. Ein Handbuch für Fachkräfte in der Flüchtlingsarbeit in Ergänzung zum Selbsthilfebuch für traumatisierte Flüchtlinge:

<http://www.thzn.org/home/betroffene/selbsthilfebuch/>

# Impressum

**medica mondiale e. V.**

**Tel.: +49 (0)221 931898-0**

**info@medicamondiale.org**

**Autorin: Simone Lindorfer**

**Konzeption: Helene Batemona-Abeke, Gabi Fischer, Karin Griese,  
Julia Ha, Miriam Harosh-Pätsch, Petra Keller, Alena Mehlau,  
Annamaria Silva-Saavedra**

**Illustrationen: Soufeina/tuffix.net**

**Layout: Anna Laufenberg, medica mondiale e. V.**

**Köln, Juli 2017**

**Erste Überarbeitung und Aktualisierung April 2021**

Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Gefördert durch die  
**AKTION**  
MENSCH

medica   
mondiale