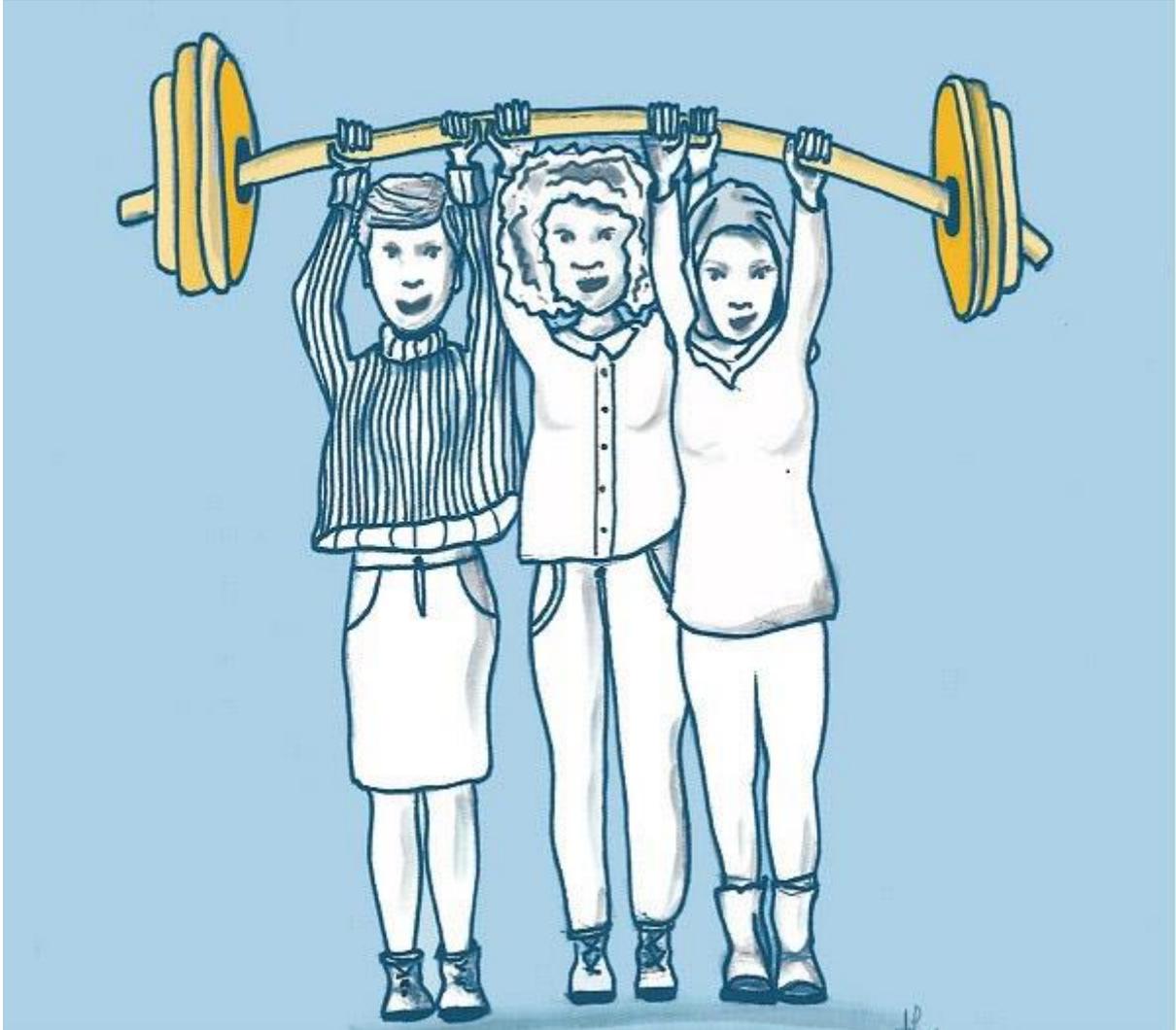


Handreichung



**Peer-to-Peer: geflüchtete Frauen durch
Gruppenangebote stärken**

Vorwort

Die Handreichung *Peer-to-Peer: geflüchtete Frauen durch Gruppenangebote stärken* basiert auf den langjährigen Erfahrungen von *medica mondiale* in verschiedenen Projekten im Ausland. Sowie der Expertise, die wir durch die gemeinsame Konzeption und Durchführung verschiedener Qualifizierungsangebote mit Fachfrauen in Deutschland im Rahmen des Qualifizierungsprogramms STAR (Stress- und traumasensibler Ansatz zur Resilienzförderung von Zufluchtsuchenden und Helfenden in NRW) gewonnen haben.

Mit dem Qualifizierungsprogramm STAR zum stress- und traumasensiblen Umgang mit Geflüchteten reagierte *medica mondiale* auf die gestiegene Zahl der Zufluchtsuchenden in Deutschland. Ziel des Fortbildungsprogramms war und ist es, hierher Geflüchtete zu stärken und zu stabilisieren. Das Programm ist daher zum einen darauf ausgerichtet, den neu Angekommenen kompetente Unterstützung zu eröffnen. Zum anderen will STAR zum Aufbau eines nachhaltigen Hilfesystems beitragen. Unterstützer*innen sollen Stress- und Traumafolgen erkennen können, aber auch die Grenzen der eigenen Belastbarkeit wahrnehmen. Das Projekt wurde vom Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen finanziell gefördert.

Wie wirksam insbesondere die Unterstützung durch Peers ist, hat *medica mondiale* in verschiedenen Projekten in Liberia, Afghanistan oder Bosnien erfahren dürfen. Ziel des Konzeptes ist es, die Erfahrungen aus der Zusammenarbeit mit Partnerinnenorganisationen weltweit für die Unterstützung geflüchteter Frauen in Deutschland nutzbar zu machen.

Frauen mit Fluchthintergrund, die schon länger in Deutschland leben, bringen neben ihren Belastungen auch 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.

Inhalt

Vorwort.....	1
Traumadynamiken geflüchteter Frauen und <i>stärkende Gruppenangebote</i>	1
Der stress- und traumasensible Gruppen-Ansatz von <i>medica mondiale</i> für geflüchtete Frauen	4
Mindeststandards für <i>stärkende Gruppen</i> im Sinne der Stress- und Traumasensibilität.....	6
Gruppenformate für <i>stärkende Gruppen</i>	9
Ein Wort zur politischen Verortung.....	14
Praktische „Do’s und Don’ts“	15
Literaturempfehlungen	19

Wir bedanken uns beim Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen für die finanzielle Förderung des Qualifizierungsprogramm STAR: Stress- und traumasensibler Ansatz zur Resilienzförderung von Zufluchtsuchenden und Helfenden in NRW.

gefördert vom:

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



Impressum

medica mondiale e. V.
Tel.: +49 (0)221 931898-0
info@medicamondiale.org
www.medicamondiale.org
www.facebook.com/medicamondiale

Autorin: Simone Lindorfer

Konzeption: Gabi Fischer, Miriam Harosh-Pätsch, Helene Batemona-Abeke, Anamaria Silva-Saavedra, Julia Ha, Alena Mehlau

Redaktion: Karin Griese, Petra Keller, Mechthild Buchholz

Titelbild: Anna Laufenberg

Layout: Lara Blankenberg, Helena Haack

Fotos: Lisa Glahn

Köln, Juli 2017

I go for self-help because I get strengthened and I strengthen others!

(Vivian Ojo Obasuyi¹)

Traumadynamiken geflüchteter Frauen und stärkende Gruppenangebote

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. Das Besondere an solchen Gruppen ist, dass sich alle Beteiligten gleichberechtigt mit denselben oder doch sehr ähnlichen Themen und Problemen begegnen und als „Expertinnen durch eigene Erfahrungen“ (experts by experience) verstehen.² In anderen Worten:

*„[...] 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.“³*

**Definition
Selbsthilfe-
gruppe**

medica mondiale hat ein Konzept für *stärkende Gruppen*⁴ entwickelt und engagierte Frauen und Männer in der Stärkung von Selbsthilfekompetenzen und in Stress- und Traumasensibilität in Gruppensettings weitergebildet. Wir möchten mit dieser Handreichung ermutigen, Gruppen für geflüchtete Frauen anzubieten, auch dann, wenn vielleicht in Einrichtungen der Unterbringung und Betreuung geflüchteter Menschen dieses Angebot bisher nur unzureichend aufgenommen wurde und es unserer Erfahrung nach tatsächlich auch viel Flexibilität und Geduld braucht, trotz aller Hindernisse „dran“ zu bleiben.

Die psychosozialen Herausforderungen für geflüchtete Frauen verändern sich im Laufe ihrer Flucht- und (Neu-)Orientierungsphase im Ankommensland Deutschland. Diese Herausforderungen sind als sequentielle belastende Erfahrungen⁵ zu sehen. Das heißt auch, dass die psychischen Belastungen nicht zu Ende sind, wenn geflüchtete Menschen

¹ Zitat einer Teilnehmerin aus dem Selbsthilfekompetenz-Seminar *medica mondiale* (2016).

² 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.

³ Admira Module 8, S.7

⁴ 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.

⁵ 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.

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) und 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, fremde soziale Netzwerke im Ankunftsland und nicht selten den Verlust des im Heimatland 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 über Jahre nicht zur Ruhe kommen und sich nicht psychisch stabilisieren. Häufig werden die Belastungen im Asylverfahren und die Jahre des Wartens als noch schwerwiegender erlebt als die Situationen vor und auf der Flucht.

Flucht ist zudem genderspezifisch zu sehen: Sexualisierte und geschlechtsbasierte Gewalt spielt als Fluchtgrund, aber auch als Erfahrung systematischer Gewalt und Ohnmacht auf der Flucht eine besondere Rolle (zum Beispiel, wenn Schlepper oder lokale Beamte Frauen zu sexuellen Handlungen als Gegenleistung für Überfahrten ins nächste Transitland oder in die Zwangsprostitution zwingen. Frauen fliehen deshalb aufgrund der spezifischen Gefahrensituation, (erneuter) sexualisierter Gewalt und Ausbeutung ausgesetzt zu sein, sehr viel seltener allein.⁶ Somit erleben Frauen und Männer unterschiedliche Belastungen vor, während und nach der Flucht aufgrund ihres Geschlechts und damit verbundenen unterschiedlichen Rollenerwartungen.⁷ Und die Gewalt gegen Frauen geht häufig in den Unterkünften im Ankommensland weiter.

Gewalt als Fluchtgrund



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

Folgen von Gewalt

Faith Igbinehi, expert by experience, geschult durch medica mondiale © Lisa Glahn, März 2017

⁶Derzeit 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/>

⁷Der 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.

auch bei Ämtergängen. Emotionale Abstumpfung, ein weiteres Zeichen traumatischer Belastung, führt oft dazu, dass Mütter (sowie auch Väter) ihre Kinder nicht angemessen versorgen können. In den Asylanörungen können die Frauen 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 in den Asylverfahren auswirken. Erschwerend kommt hinzu, dass Traumasymptome und psychische Belastungsreaktionen gesellschaftlich oft nicht thematisiert oder aber Betroffene stigmatisiert werden. Das führt dazu, dass Frauen darüber nicht offen sprechen oder mit körperlichen Symptomen reagieren, die bei medizinischen Untersuchungen oft nicht eingeordnet werden können.

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 Teilnehmerinnen 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, Vergewaltigungsmythen und Frauenrechten
- 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 Teilnehmerinnen

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 Migrantinnenselbstorganisationen ihre Arbeit.

Erkenntnisse dieses Fachtags sowie die Erkenntnisse aus den Fortbildungen sind in diese Handreichung eingeflossen.

Der stress- und traumasensible Gruppen-Ansatz von *medica mondiale* 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 Migrant*innen, in Moschee- oder Kirchengemeinden.

Andere Gruppen werden neu initiiert und dies häufig von bereits schon länger in Deutschland lebenden ehemals geflüchteten Menschen bzw. Menschen mit Migrationshintergrund⁸, 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, Herkunft und Sprache angeht.

Aus der Gruppenpsychologie⁹ 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 gut tun, wenn belastete Frauen in der Gruppe die Erfahrung machen, für eine andere Frau, die es möglicherweise in diesem Moment noch schwerer hat, hilfreich sein zu können oder ihr Leid zu verstehen. Das stärkt nicht nur die, der geholfen wird, sondern auch jene, die helfen kann, in ihrer Erfahrung von Selbstwirksamkeit, d.h. in ihrer Wahrnehmung, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können. In einer sicheren Gruppe kann zudem Akzeptanz und Solidarität ausgedrückt, und geteiltes Leid als „halbes Leid“ bewältigbarer werden. Solche *stärkenden Gruppen* mit einem stress- und traumasensiblen Peer-Ansatz für Geflüchtete sind neu und dringend notwendig.

Positive
Wirkungen
in Gruppen

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 und soziale Gesundheit der Frauen gestärkt werden, durch die der Aufbau neuer Lebensperspektiven überhaupt erst möglich werden kann. Außerdem ist das Empowerment von geflüchteten Frauen, die als Trainerinnen oder experts by experience ihre Unterstützung anbieten, Teil des Konzepts.

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

Strategie

⁸ Eine in 2016 vorgestellten 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 (10.4.2017)

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

Rahmen. Dort tauschen sie sich aus, machen neue **Erfahrungen von Freude, Wohlfühl und Kompetenz** oder erlernen **neue Fertigkeiten**. In einer *stärkenden Gruppe* erfahren sie gegenseitige **Unterstützung** und **Anerkennung** ihrer Erfahrungen; sie erleben Stärkung, Entlastung, Ermutigung und Verbundenheit im Zusammensein.

Im **STA - stress- und traumasensiblen Ansatz 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: *Stress und Angst reduzieren* durch Vertraulichkeit und eine Atmosphäre, in der sich die Frauen nicht gegenseitig in emotionale Stresszustände triggern; auch gezielte Selbstberuhigungsübungen (siehe Literaturempfehlungen im Anhang) gehören dazu.

Stärkung: *Selbstwirksamkeit und Selbstwert fördern*, die zentralen Triebkräfte in *stärkenden Gruppen*. Für *medica mondiale* steht die gegenseitige Stärkung im Mittelpunkt: Geflüchtete Frauen trösten und ermutigen sich, geben wichtige Informationen weiter, stärken sich selbst und andere in ihrer Handlungskompetenz. Das Prinzip *Stärkung* zieht sich durch alle Gruppentreffen. Es geht um das, was geflüchtete Frauen mitbringen: ihre Kraft, ihre Fähigkeiten und Kompetenzen und ihre Resilienz.

Verbindung: *Ein stärkendes Miteinander gestalten* entspricht der zentralen Wirkung von Gruppen, die genau diese Solidarität ermöglichen. Insbesondere angesichts der Tatsache, dass das Asylregime durch die Zuweisung unterschiedlicher rechtlicher Status und damit dem Zugang zu



Joan Chukwuma, expert by experience, geschult durch *medica mondiale* © Lisa Glahn, März 2017

Arbeitsmöglichkeiten, Sprachkursen und Unterstützungsangeboten Hierarchisierungen, Konflikte und Spaltungsdynamiken unter geflüchteten Menschen erzeugt.¹⁰

Achtsame Organisationskultur© und Selbstfürsorge: Niemand kann auf Dauer *stärkende Gruppenangebote* anbieten, ohne auf die eigene Stärkung zu achten und sich vor Überlastung zu schützen. Das gilt besonders für Gruppenleiterinnen und Organisatorinnen im Sinne des Peer-Gedankens und ist nicht nur auf individueller Ebene wichtig, sondern muss auch in den Institutionen berücksichtigt werden.

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

Vier Prinzipien des stress- und traumasensiblen Ansatzes (STA) von medica mondiale

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

Wesentlich äußere Rahmenbedingungen sind:

- **Ziele und konkretes Format sowie Ablauf der Gruppe** sollten für geflüchtete Frauen, deren Familien und insbesondere Ehemänner klar formuliert sein.
- Das Gruppenangebot sollte **mit allgemeinen Begriffen ausgeschrieben sein**, zum Beispiel als Kochgruppe, Yogagruppe oder Frauengesundheitsgruppe. So wird eine mögliche Stigmatisierung, die mit dem Wort „psychologisch“ oder „psychisch“ oft verbunden ist, vermieden.
- Die Gruppenangebote sollten mit öffentlichen Verkehrsmitteln **gut erreichbar** sein, also nicht allzu abgelegen.
- Damit die Frauen das Gruppenangebot wahrnehmen können, muss für **gut organisierte Kinderbetreuung** während der Gruppentreffen gesorgt werden, bei der die Kinder sich nicht im gleichen Raum mit den Müttern aufhalten. Wir empfehlen **ausreichend große Räumlichkeiten**, je nach Anzahl der erwarteten Teilnehmerinnen und möglicher Sprachmittlerinnen.
- Die Räumlichkeiten sollen möglichst **immer am gleichen Wochentag zur gleichen Zeit** zur Verfügung stehen. Das vereinfacht die Kommunikation und schafft Sicherheit und Vorhersehbarkeit. Die **Länge der Treffen** sollte der Belastungs- und Konzentrationsfähigkeit der Frauen gerecht werden; wir empfehlen ca. 2 bis 2,5 Stunden (inklusive der Zeit, die für eine Sprachvermittlung möglicherweise gebraucht wird).
- Die Räumlichkeiten sollten **ruhig, hell, sauber, barrierefrei und abgetrennt** von anderen Räumlichkeiten sein.
 - 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 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 braucht für all dies eine ausreichende und mittelfristig gesicherte **Finanzierung**.

Äußere
Rahmen-
bedingungen

In Bezug auf die **Gruppenleiterinnen** empfehlen wir als Standard, dass auf jeden Fall immer **noch eine zweite Person** (Gastgeberin oder *facilitator* im Sinne des Peer-Ansatzes) bei den Gruppentreffen mit dabei ist, selbst bei niedrigschwelligen Angeboten. Dies ist einerseits aus gruppenspezifischen 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 mit ihr den Raum verlassen kann. Währenddessen kann die andere Person die Gruppe „auffangen“ und die Gruppenaktivität weiterführen.

Rolle der
Gruppen-
leiterinnen

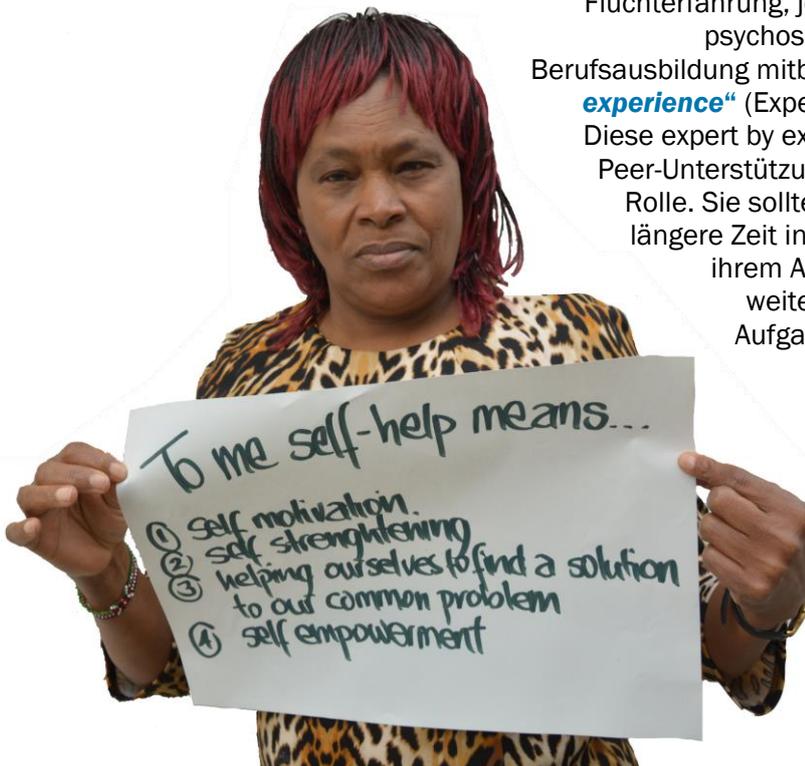
Je spezifischer und strukturierter das Angebot einer stärkenden Gruppe gestaltet ist, desto mehr Trauma-Wissen empfehlen wir für die Umsetzung des STA - stress- und traumasensiblen Ansatzes: Der Idealfall bei den **strukturierten Angeboten** (siehe unten) ist ein **Team von zwei facilitators**, wobei eine *facilitator* Fachwissen zu Traumatherapie, -beratung oder -pädagogik mitbringt und **„expert by profession“** ist (Expertin 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

„expert by
profession“

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 Sprachmittlerinnen und *facilitators* mit Flucht- und Migrationshintergrund aufgefangen werden können.

Wichtig für eine solche expert by profession ist neben der traumapädagogischen/-therapeutischen Expertise, Erfahrung mit Gruppen(-dynamiken). Zudem sollte sie über Kenntnisse intersektionaler Diskriminierung, verschiedener Konzepte von psychischer und physischer Gesundheit, geschlechtsspezifischer, sexualisierter und rassistischer Gewalt verfügen und diese reflektiert haben. Uns ist zudem wichtig, dass sich diese Fachfrau der Hierarchie-Problematik in der Gruppe aufgrund ihrer „Expertise“ (Ausbildung) bewusst ist.

„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**“ (Expertin durch ihre 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 und in ihrem Ankommensprozess bereits weiter fortgeschritten sein. Ihre Aufgabe ist es, ihre Erfahrungen von Bewältigung fluchtypischer 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.

Mary de Caro, expert by experience, geschult durch medica mondiale © Lisa Glahn, März 2017

Sie lebt in besonderer Weise eine wichtige Haltung in der Gruppe vor, dass nämlich

Menschen unterschiedlich sind und auch geflüchtete Frauen unterschiedliche Wege für sich selbst wählen, mit Belastungen fertig zu werden.

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

Ausbildung

- Ziele, Rahmen und Wirkweise von Peer-Gruppen sowie klare Rollenklärung der Gastgeberinnen / *facilitators*, insbesondere im Hinblick auf Hierarchie
- Grundlagen in Gruppenleitung, -dynamik und Gruppenmoderation 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 gewaltfreier, 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, Umgang mit Belastungen aus der eigenen Biographie
- Selbstreflexion bezüglich eigener Fluchtgeschichte (vor allem für *facilitators*) oder anderer Erfahrungen mit traumatischer Ohnmacht (gleichermaßen für Gastgeberinnen und *facilitators*) und wie diese in den Gruppensitzungen eine Rolle spielen kann.
- Selbstfürsorge vor, während und nach den Gruppentreffen, insbesondere Umgang mit eigenen Belastungs- und Überflutungsreaktionen und Schuldgefühlen aufgrund der subjektiv empfundenen „besseren“ Lebenssituation.

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

- Gemeinsame Vorbereitung vor und Nachbereitung nach den Sitzungen mit allen Beteiligten
- Regelmäßige Aufbau- und Auffrischungsbildungen mit Inhalten, die die Gruppenleiterinnen selbst festlegen;
- Intervisionstreffen untereinander, sofern möglich und gewünscht.
- Supervision

Auch für die **inhaltliche Arbeit während der Gruppentreffen** braucht es **Standards**, um Gruppenangebote zu Orten von emanzipatorischer Stärkung und Stress- und Traumasensibilität zu machen. 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:

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

- Vertraulichkeit: Alles, was in den Gruppentreffen gesagt wird, darf nicht nach außen getragen werden;
- Alle in der Gruppe haben die gleichen Rechte, sich auszudrücken und gehört zu werden;
- keine Frau darf aufgrund ihres Alters, ihrer Herkunft, ihrer sexuellen Orientierung oder anderer Kriterien untergeordnet und diskriminiert werden;
- Kritik soll offen, aber angemessen geäußert und konstruktive Vorschläge zur Verbesserung gemacht werden;
- wer nicht kommen kann, sollte das mitteilen;
- gegenseitige Akzeptanz und die Unterstützung der Gruppenmitglieder untereinander in schwierigen Konflikt- und Belastungssituationen in der Gruppe.

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

**Selbst-
fürsorge**

**Gruppen-
regeln**

**Ablauf der
Gruppen-
treffen**

- Begrüßung durch die Gastgeberin/*facilitators*;
- Musik zum Ankommen in die Gruppe;
- Regelmäßige Lockerungs- und Bewegungsübungen;
- Kleine Rituale zum Beginn und zum Ende der Sitzung, zum Beispiel Tee trinken
- Würdigung am Schluss des Treffens, wie gegenseitiges Lob oder eine Runde am Schluss, in der alle Teilnehmerinnen sagen, was ihnen gut gefallen hat;
- Organisatorisches und Absprachen als Ritual immer am Anfang oder zum Schluss

Gruppenformate für stärkende Gruppen

Wir haben vier verschiedene Formate von stärkenden Gruppen konzeptionell ausformuliert, in denen das Phasenhafte von Flucht und Migration zum Ausdruck kommt, nämlich:

1. Ein niedrigschwelliges Gruppenangebot

Es kann mehr oder weniger regelmäßig stattfinden und hat eine bestimmte vorgegebene thematische Ausrichtung, wie zum Beispiel Koch-, Tanz- oder Yoga-Gruppe. Es kann in privaten Räumen, in Erstaufnahme-Einrichtungen oder Unterkünften und in Beratungsstellen angeboten werden. Diese Art von Gruppenangebote sind deshalb beliebt, weil sie oft wenig formalen Aufwand, keine Fachexpertise, wenig oder keine Ressourcen brauchen und geflüchtete Frauen dafür einfach zu gewinnen sind. Niedrigschwellige Gruppen können in allen Phasen nach Ankommen in Deutschland stattfinden und sollten immer durch zwei Personen geleitet werden.

niedrig-
schwelliges
Angebot

2. Ein strukturiertes stärkendes Gruppenangebot für geflüchtete Frauen einer Erstaufnahme-Einrichtung im Sinne einer „Ankommensgruppe“

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 potentiellen Ausgang des eigenen Asylverfahrens verstärken die Anspannung. Zeit und Raum für Ruhe bleibt in den oft vorläufigen Erstunterkünften, in denen keine Privatsphäre und oft auch kein Schutz für Frauen besteht, nicht. In dieser Situation permanenter Überflutung müssen sich Geflüchtete zudem neu orientieren hinsichtlich Sprache, Rechtssystems und Asylverfahrens, 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 in der Position von Abhängigkeit.

Die
„Ankommens-
gruppe“

Frauen erleben insbesondere in dieser Zeit Unsicherheit in Unterkünften. Aufgrund der deutlich geringeren Zahl alleinstehender Frauen werden diese häufig sexueller Belästigung und Gewalt ausgesetzt, da Flüchtlingsunterkünfte oft provisorisch und ohne Sicherheitsvorkehrungen für Frauen eingerichtet sind. In Situationen von Gewalt von Seiten des Partners harren geflüchtete Frauen aus Angst davor aus, dass es sich negativ auf ihr Asylverfahren auswirken könnte, wenn sie den Partner bzw. Ehemann bei der Polizei anzeigen.

Wir empfehlen für diese Ankommenssituation **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 Sprachmittlerinnen geleitet werden sollten. Diese Gruppen sollen sich an alle geflüchteten Frauen richten, die in einem von der Einrichtung zu definierendem Zeitraum in der Asylunterkunft angekommen sind. Eigene Ankommensgruppen für Männer sollten ebenfalls angeboten werden. Es stärkt nicht nur

die Männer in ihrer Bewältigung, sondern erleichtert indirekt den Zugang für Frauen zu Hilfsangeboten.

Dort, wo geflüchtete Menschen nur ein bis zwei Wochen in einer Einrichtung bleiben, können und sollen die vier vorgesehenen Module auf ein Kernmodul reduziert werden.

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 Gruppenarbeit verstanden. Die Themen sind halbstrukturiert: d.h. es finden festgelegte Inputs zu wichtigen Themen statt; die Frauen sollen jedoch nach der ersten Sitzung auch mitbestimmen können, welche Themen für sie von besonderer Relevanz im Rahmen der Oberthemen sind. Inputs sollen insgesamt nicht mehr als eine halbe Stunde umfassen. Wir empfehlen die Arbeit mit Bildern, Videos und einfachen Broschüren in unterschiedlichen Sprachen, die die wesentlichen Inhalte gut zusammenfassen. Außerdem steht außer den wichtigen Informationsteilen auch der Austausch untereinander in Untergruppen im Mittelpunkt.

Folgende Themenbereiche empfehlen wir:

Modul 1: Schutz suchen und finden

- Information zu Asylrecht in Deutschland, die Rolle verschiedener Akteure und Möglichkeiten der Unterstützung geflüchteter Frauen (auch zu geschlechtsspezifischer Verfolgung)
- Übungen, die das Gefühl innerer Sicherheit stärken sollen (siehe Literaturempfehlungen)

Modul 2: Flucht und Gesundheit

- Information zu Gesundheitssystem in Deutschland
- Information zu frauenspezifischer Gesundheitsthemen wie z.B. Unterstützung bei Verhütungsfragen, Schwangerschaft und Geburt gynäkologischen Problemen, die häufiger in Folge von starken Belastungen oder Gewalterfahrungen auftreten
- Informationen zu den psychosozialen Belastungen durch Flucht – und was helfen kann
- Übungen zu Resilienzförderung (siehe Literaturempfehlungen)

Modul 3: Ankommen in Deutschland

- Informationen zum Thema Arbeit, Arbeitserlaubnis und Möglichkeiten von Ausbildung (ggf. mit einer Fachperson vom Arbeitsamt)
- Information zum Schulsystem und Unterstützungsmöglichkeiten für Kinder
- Übungen zu Stärkung und Selbstwertschätzung (siehe Literaturempfehlungen)

Modul 4: Die Zukunft selbst mitgestalten

- Informationen, was Resilienz der Frauen und ihrer Familien fördert (wie z.B. Sport/Bewegung; Kommunikation; Umgang mit konkreten Ängsten)
- Information zu weiteren Gruppenangeboten nach den Ankommensgruppen
- Übungen zur Stärkung und Resilienzförderung (siehe Literaturempfehlungen)

3. Ein strukturiertes Gruppenangebot für geflüchtete Frauen in einer Langzeitunterkunft

Angebote in Langzeitunterkünften

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 Heimatland 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 finden gleichzeitig oft intensive Kontakte mit der Ankunftsgesellschaft statt, z.B. durch Deutschkurse; Aufbauen von Netzwerken und Kontakt mit anderen Wertvorstellungen, Umgangsformen beispielsweise zwischen den Geschlechtern, zwischen Kindern und Erwachsenen etc., sowie Geschichte und Sprache des Ankommenslands. Mit der Zeit wachsen Kontakte zu anderen Geflüchteten in der Unterkunft, ehrenamtlichen Helfenden oder zu Communities, die dann häufig wiederum unterbrochen werden durch willkürliche Umverteilung in andere Unterkünfte oder Wohnorte.

Für Frauen kommt es in dieser Phase häufig zu ambivalenten Erfahrungen von neuen Chancen auf Bildung und Befreiung aus konservativen Geschlechterrollen. Allerdings wächst damit auch der Gefahr von retraditionalisierten Geschlechterzuschreibungen durch Männer, denn aufgrund des existentiellen Stresses fühlen sich diese in der neuen Umgebung traditioneller Aufgaben von Männern (nämlich für die Familie sorgen und sie beschützen zu können) beraubt.

Das Angebot *stärkende Gruppen in Langzeitunterkünften/Asylwohnungen* 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 Sprachmittlerin und umfasst ca. 12-15 Gruppentreffen.

Für die Themenfindung sollen die Frauen von Anfang an mit einbezogen werden; deshalb möchten wir hier lediglich empfehlenswerte Themenblöcke nennen. Innerhalb dieser Themenblöcke jedoch sind die Anregungen der Frauen für eigene Themen wichtig. Gleichzeitig sind verschiedene Querschnittsanliegen des STA - stress- und traumasensiblen Ansatzes für diese Phase wichtig.

Inhaltliche Themenblöcke	Stress- und traumasensible Anliegen (für Übungen siehe Literaturempfehlungen)
1. Themenblock: Ankommen in der Gruppe und Vertrauen schaffen (ca. 1-3 Sitzungen)	-Eine sichere Gruppenatmosphäre mit Gruppenregeln und Rituale etablieren -Übungen zu innerer Sicherheit/ Beruhigung einführen -Frauen mit einbeziehen in die Erarbeitung des sicheren Rahmens und der Rituale sowie für die Themenbestimmung
2. Themenblock: Standortbestimmung und Ressourcenorientierung (ca. Sitzung 4-5):	-Die aktuelle Lebenssituation beleuchten im Hinblick auf Fähigkeiten und Kompetenzen, die die Frauen mitbringen und die für die Problemlösung im Hier und Jetzt hilfreich sein können.

	-Sich gegenseitig ermutigen, die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu nutzen und sich gegenseitig Hilfe anbieten bei konkreten Problemsituationen
3. Themenblock: Umgang mit Belastungen und Ängsten im laufenden Asylverfahren und im Alltag in der Unterkunft (ca. Sitzung 6-9):	-Stress- und posttraumatische Belastungsreaktionen verstehen und wie sich diese auf den Alltag auswirken -Sich selbst beruhigen lernen/ Bewältigungsstrategien bei Ängsten lernen -Sicherheit in der Unterkunft herstellen: Austausch über Strategien und rechtliche Möglichkeiten
4. Themenblock: Die Zukunft in Deutschland gestalten – aber wie? (ca. Sitzung 10-12)	-Vertiefung: Übungen zur Selbstberuhigung und -stärkung -Ressourcen-orientierter Austausch über aktuelle Probleme (Angebote für Betätigungsmöglichkeiten im noch offenen Asylverfahren; Bildungsmöglichkeiten; Unterstützung im Umgang mit sozialen Unterstützungssystemen in Deutschland)
5. Themenblock: Auswertung, Abschied und Übergang ins Neue planen (ca. Sitzung 13-15)	-Wie die Übungen zur Selbstberuhigung und -stärkung noch besser in den Alltag integrieren; -Auswertung und Würdigung der Ergebnisse (auch gegenseitig) -Möglichkeiten des Übergangs in eine Peer-Unterstützungsgruppe -Abschied nehmen und in Kontakt bleiben

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

Wenn das Asylverfahren positiv abgeschlossen werden konnte, folgt im positiven Fall eine Phase des Sich-Einfindens. Diese Zeit ist für viele geflüchtete Frauen geprägt durch die ganz 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 neuer Lebensmuster individuell und in der Familie. In dieser Phase werden Fragen natio-ethno-kultureller Zugehörigkeiten und Zuschreibungen, sowie Gender- und Generationenkonflikte virulent: Die Auseinandersetzung um alte und neue Rollenbilder der Beziehung von Männern und Frauen sowie von Werten von Kindererziehung aus dem Heimatkontext und im Ankommensland kosten Kraft und erzeugen nicht selten massive Verunsicherung. Gleichzeitig erleben sich viele geflüchtete Menschen und insbesondere auch Frauen nach den Jahren des Wartens und der Unsicherheit erschöpft und leer; und nicht selten kommt es erst jetzt zu heftigen Trauerreaktionen über den Verlust des alten Lebens und der Heimat. Frauen erleben in dieser Phase virulente Paarkonflikte angesichts von unterschiedlichen traditionellen und neuen Bildern von Männern und Frauen - und familiäre Gewalt. Manche sind zerrissen zwischen der Loyalität ihrer eigenen Familie, Sozialisation und Werten gegenüber und den Chancen auf Veränderung durch die Konfrontation mit anderen Lebensentwürfen für Frauen im Ankommensland Deutschland. Dennoch liegt in dieser Phase auch die große Chance, endlich gesichert die Zukunft gestalten zu können und sich ein neues Leben aufzubauen.

Angebote nach abgeschlossenem Asylverfahren

Das *stärkende Gruppenangebot* in Frauen- oder Lebens-Beratungsstellen oder anderen Institutionen findet über ca. 30 Gruppentreffen hinweg statt und 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. Es wird ebenfalls durch zwei *facilitators* geleitet, findet jedoch ohne Sprachvermittlung statt.

In diesem Gruppenangebot soll den Prioritäten der Frauen besonders Rechnung getragen werden; die Themenblöcke sind deshalb als grobe Orientierung gedacht und stellen unserer Erfahrung nach die wichtigsten Bereiche dar.

Inhaltliche Themenblöcke	Stress- und traumasensible Anliegen (für Übungen siehe Literaturempfehlungen)
1. Themenblock: Ankommen in der Gruppe und Vertrauen schaffen (ca. Sitzungen 1-3)	-Eine sichere Gruppenatmosphäre mit Gruppenregeln und Rituale etablieren -Übungen zu innerer Sicherheit/Beruhigung einführen -Frauen mit einbeziehen in die Erarbeitung des sicheren Rahmens und der Rituale sowie für die Themenbestimmung
2. Themenblock: Standortbestimmung und Ressourcenorientierung (ca. Sitzung 4-6):	-Die aktuelle Lebenssituation beleuchten im Hinblick auf Fähigkeiten und Kompetenzen, die die Frauen mitbringen und die für die Problemlösung im Hier und Jetzt hilfreich sein können. -Sich gegenseitig ermutigen, die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu nutzen und sich gegenseitig Hilfe anbieten bei konkreten Problemsituationen -Stress- und posttraumatische Belastungsreaktionen verstehen und wie sich diese auf den Alltag auswirken -Sich selbst beruhigen lernen/Bewältigungsstrategien bei Ängsten lernen
3. Themenblock: Sich-orientieren lernen und Ängste im Alltag bewältigen, z.B. Umgang mit dem Thema Arbeit und Arbeitssuche; Geld/Finanzen, Systeme und Institutionen und Hilfsangebote (insbesondere Krankenkasse, Kindergarten, Schule, Wohnungsämter etc.) (ca. Sitzung 7 bis 15)	Praktische Übungen zur Selbstberuhigung, -stärkung und zur Ressourcenorientierung Austausch unter den Frauen stärken
4. Themenblock: Ich selbst bleiben und Veränderung zulassen: Umgang mit Fragen natio-ethno-kultureller Selbst- und Fremdpositionierungen, Gender-Themen (Rollenbilder von Mann/Frau), Werte bzgl. Kindererziehung etc. (ca. Sitzung 16 bis 19)	Fortsetzung/siehe oben
5. Themenblock: Mich stärken und gesund werden/bleiben: Frauengesundheit, psychische Gesundheit, Ernährung, Bewegung/Sport (Sitzung 20 bis 25)	Fortsetzung/siehe oben

6. Themenblock: Auswertung, Abschied und Übergang ins Neue planen (ca. Sitzung 26 bis 30)	-Wie die Übungen zur Selbstberuhigung und -stärkung noch besser in den Alltag integrieren; -Auswertung und Würdigung der Ergebnisse (auch gegenseitig) -Möglichkeiten des Übergangs in eine Peer-Unterstützungsgruppe -Abschied nehmen und in Kontakt bleiben
---	---

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 Forderungen¹¹.

Stärkende Gruppenangebote für geflüchtete Frauen dürfen kein Ersatz sein für eine 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. Psychologische Konzepte von Resilienz und Empowerment dürfen jedoch nicht dazu missbraucht werden, die *reale* Ohnmacht und das *reale* Ausgeliefertsein geflüchteter Menschen in ihren Gastländern zu psychologisieren und damit 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 einer häufig rassistischen Stimmung in den Zufluchtsländern weiter verängstigt und immer wieder retraumatisiert werden. Deshalb fordern wir, alle Strukturen, insbesondere der zuständigen Behörden und Justiz, und alle Abläufe rund um Aufnahme, Unterbringung und Asylverfahren stress- und traumasensibel und entsprechend der internationalen Konventionen¹² zu gestalten. Nur so bekommen Menschen, die vor dem Horror von Krieg und Armut fliehen, eine Chance, sich psychisch zu stabilisieren. Nur so kann die Integration in Gesellschaft und Arbeitsmarkt gelingen.

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

Wir fordern deshalb die Anwendung von Gewaltschutzkonzepten für Unterkünfte für geflüchtete Frauen. 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

Asylverfahren

Gewaltschutz-
konzept für
Unterkünfte

¹¹ 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, 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

¹² 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>

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.

Finanzielle Sicherheit, Supervisions-Angebote und gesellschaftliche Würdigung der Ehrenamtlichen

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 Sprachvermittlung, 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 und damit letztlich für eine gelungene Integration darstellt. *Facilitators* (Gruppenleiterinnen) und Sprachmittlerinnen müssen ein Honorar sowie finanzielle Unterstützung für angemessene Räumlichkeiten und Unterstützung bei der Ausstattung erhalten. Gruppenangebote sind keine verbilligte Variante zu individueller Psychotherapie, sondern für viele geflüchtete Frauen eine angemessene psychosoziale Unterstützung. Viele aber sind zusätzlich auf psychotherapeutische und weitere Beratungsangebote angewiesen, die im besten Fall mit Gruppenangeboten vernetzt werden. Eine gesicherte finanzielle Förderung aller psychosozialen Angebote, insbesondere aber auch von *stärkenden Gruppen*, ist eine sehr wichtige Form gesellschaftlicher Anerkennung des Engagements vieler Ehrenamtlicher. Darüber hinaus fordern wir auch die politische Würdigung der Arbeit von Ehrenamtlichen.

**Finanzierung
und
politischer
Wille**

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 Samstagnachmittag 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 Heimatland passiert ist. Und dann weinen die anderen Frauen oder werden ganz aufgeregt. Wie kann ich denn da reagieren? Ich bin keine Therapeutin.“

Immer wieder sind Ehrenamtliche mit schweren Erfahrungen geflüchteter Menschen konfrontiert. Solche Erfahrungen können verunsichernd und belastend wirken.

Deshalb ist uns ein Team aus zwei Frauen als „Gastgeberinnen“ wichtig, damit sich dann eine um die belastete Frau kümmern kann, während die andere bei der Gruppe bleibt.

Wenn die Gruppe so belastet reagiert, können Übungen zur Aktivierung hilfreich sein, wie aufstehen, sich strecken und recken 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 stattfindet.

**Umgang mit
Belastung**

Die Haltung, die Sie als Gastgeberin 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 Frauen in der Gruppe. Vielleicht können Sie auch fragen, was den anderen Frauen 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 sie mit ihren Kraftquellen.

Ähnliche Möglichkeiten haben Sie auch im Einzelgespräch mit einer Frau, 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 Frauen in der Gruppe die Gelegenheit haben, die Frau 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 Anwält*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.

„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.“

Das stimmt, für Männer gibt es leider 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: Frauen können sich in der Regel nicht öffnen und ihre eigenen Themen, Fragen und Probleme ansprechen, wenn Männer anwesend sind. Und ein vertrauliches und vertrauensschaffendes Umfeld ist entscheidend, damit eine Gruppe stärkend sein kann. Aber auch geflüchtete Frauen untereinander müssen daran arbeiten, damit die Gruppe stärkend sein kann. Dies findet in der Regel in den ersten Sitzungen statt und braucht auf dem Hintergrund traumatischer Erfahrungen viel Zeit und Geduld.

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

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. Dies jedoch erhöht wiederum den Druck auf die Frauen und Mädchen, die dann zwischen der Loyalität gegenüber der Familie und ihrer eigenen psychischen Not und Suche nach Unterstützung hin- und hergerissen sein können.

Frauenräume

**Information
und
Transparenz**

Deshalb ist uns wichtig, dass bereits die Ausschreibung des Gruppenangebotes transparent ist. Die Männer sollen wissen, wohin die Frauen gehen und was das Ziel des Angebotes sein soll, nämlich Stärken, Informieren, Gesundheit oder ähnliches.

Es kann hilfreich sein, wenn die Männer über das Gruppenangebot informiert sind, indem sie beispielsweise zu einem speziellen Treffen oder Fest mit eingeladen werden, um das Angebot kennenzulernen oder zu einem zusätzlichen Treffen, an dem bewusst ein Thema für beide Geschlechter angesprochen wird. Das bewirkt Öffnung und Vertrauen.

Wichtig ist uns, dass die Frauen genügend Raum haben für ihre Anliegen. Es muss klar sein: Es ist und bleibt eine Frauengruppe und *ihr* Schutzraum. Und es wird gemeinsam entschieden, wie die Männer informiert oder eingebunden werden sollen.

„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.“

Oft ist es schwer und braucht Geduld, um mit Unterbrechungen und unregelmäßiger Teilnahme von Frauen bei 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 oder sich schwertun, den Weg zu finden. Nicht für alles gibt es gute Lösungen. Es braucht Ihre innere und äußere Flexibilität.

**Geduld
mitbringen**

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* immer wieder von vorne beginnen zu müssen. Gleichzeitig ist wichtig, sich als Gastgeberinnen einer solchen Gruppe nicht zu überfordern.

„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 oder ethnischen Gruppen?“

Alle Teilnehmerinnen bringen auch ihre eigenen tief internalisierten Haltungen und Vorurteile in die Gruppe mit. Deshalb ist es wichtig, bei solchen Diskussionen ums Anderssein nicht in erster Linie moralische Argumente ins Feld zu führen oder die Frauen zu belehren, sondern Raum für Selbstreflexion und Austausch anzubieten. Sicher haben die meisten der Frauen auch selbst schon die Erfahrung von Ablehnung oder Rassismus in ihrem Alltag gemacht und kennen die Angst davor, sich isoliert und verletzt zu fühlen durch Diskriminierung. Dies könnte ein empathischer Anker sein, solches Leid nicht unabsichtlich durch Abwertung anderen zuzufügen.

Diskriminierung

„Gibt es Frauen, die nicht für die Gruppe geeignet sind?“

Gleichzeitig ist es für Sie als *facilitator* oder Gastgeberin entscheidend, dass in der Gruppe Respekt vor dem Anderssein der anderen Frauen als Gruppenregel gilt und von Anfang an so eingeführt wird. Keine Frau, wie belastet sie auch sein mag, darf über eine andere Frau aufgrund deren Zugehörigkeit zu einer anderen Gruppe geringschätzig sprechen. Wenn in der Gruppe Anderssein als positiv erlebt und dies auch immer wieder thematisiert wird im Gespräch, dann kann dies auch mehr und mehr zu einer konstruktiven Haltung gegenüber Anderssein im Allgemeinen wachsen. Gruppen können etwas, was Einzelgespräche häufig nicht ermöglichen: Sie schaffen Verbindung zu anderen in ähnlichen Situationen und ermöglichen gegenseitiges Wachstum und Stärkung. Dennoch sind Gruppen nicht für alle Frauen in jeder Lebenssituation und mit jedem Problem das Richtige. Manchmal braucht es eine Einzelpsychotherapie oder Einzelberatung, weil sich die Frau vielleicht instabil oder besonders bedürftig fühlt, so dass sie sich in einer Gruppe nicht öffnen kann.

Gruppen-
versus
Einzelberatung

„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

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 sich alle daranhalten müssen. Das mag für eine Kochgruppe fremd anmuten, aber es unterstützt letztlich die stärkende Wirkung.

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 selbst Fluchterfahrungen mitbringen, spielt Selbstfürsorge eine besondere Rolle. Denn die eigenen Erfahrungen können 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 sind. Dabei hilft ebenfalls das Team aus zwei *experts by experience*, die sich immer wieder an die Notwendigkeit von Abgrenzung erinnern können.

Literaturempfehlungen

1. Allgemeines 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 (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 (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. (2015): 11 Tipps für Ehrenamtliche im Kontakt mit geflüchteten Frauen http://www.medicamondiale.org/fileadmin/redaktion/5_Service/Mediathek/Dokumente/Deutsch/Flyer_Infoblaetter/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/Positionspapier_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)

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 von Traumatherapiehintergrund anwendbar sind, findet sich auf der folgenden Website des Instituts Berlin:

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

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

Dazu mehr Trauma-Hintergrund: 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-educative 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.

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 Traumasymptome 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/>