

Mind-Spring Training für Trainer

Psychoedukation
für und von
Flüchtlingen

Impressum
Methodikhandbuch für „Training für Trainer“

Version 6. März 2015
[deutsche Übersetzung des niederländischen Originals Oktober 2017]

Änderung nach Drachten ToT



Drs. Paul Sterk
Ortho- und Familienpädagoge
GZ-Psychologe

© 2002-2015 Stiftung Mind-Spring

Postjeskade 183hs
1058 DS Amsterdam
info@mind-spring.org
www.mind-spring.org
KvK Nr.: 56495897

Wir bitten Sie, das Copyright dieses Handbuchs zu beachten und nichts zu kopieren oder zu veröffentlichen ohne vorherige ausdrückliche Zustimmung des Autors. Diese Version wurde 2013 aktualisiert und angepasst von Paul Sterk. Redaktionelle Beiträge von Sulaiman Shinwary, der auch das optionale Kapitel über Balance und Energie geschrieben hat. Zu diesem Handbuch gehört ein Anhang für Trainer.

Weitere Informationen über das Mind-Spring Konzept und die verschiedenen Teile finden Sie auf der Website: www.mind-spring.org.

Für den Kontakt mit Mind-Spring International und für Kurse für Vermittler nehmen Sie bitte Kontakt mit Paul Sterk auf. Paul Sterk ist Autor des Mind-Spring Programms und der Handbücher, er ist außerdem Vorsitzender der Stiftung Mind-Spring.

Hinweise zu dieser Version des Handbuchs

Dieses Handbuch wird stets weiterentwickelt. Falls Sie Vorschläge, Anmerkungen oder Ergänzungen haben, teilen Sie uns diese bitte mit. Mailen Sie uns oder fügen Sie Ihre Bemerkung auf der Website hinzu im entsprechenden Bereich.

Dankeswort

Wir danken Patrick Campbell für das Ausdenken des Namens Mind-Spring. Danke auch an Barbara Kieft, Sulaiman Shinwary, GGZ Dijk en Dui, Parnassia Bavogroep, GGZ Nederland, COA, VGZ Versicherungen, Menzis Versicherungen und den Europäischen Flüchtlingsfonds, die das Erstellen dieses Drehbuchs und des Programms Mind-Spring möglich gemacht haben.

In Deutschland wird MindSpring in den Landkreisen Böblingen und Enz etabliert:

Landratsamt Böblingen Amt für Migration und Flüchtlinge Parkstraße 16 71034 Böblingen	Gesundheitsamt Enzkreis – Stadt Bahnhofstr. 28 75172 Pforzheim
---	---

Ansprechpersonen im Landkreis Böblingen:

Amt für Migration und Flüchtlinge

Sozialbetreuung

Mariam Hijazi

Calwerstrasse 21

71063 Sindelfingen

Telefon: 07031/4101709 / Handy 0172 687 8232

E-Mail: m.hijazi@lrabb.de

Amt für Migration und Flüchtlinge

Fachstelle Interkulturelle Kompetenz

Cristina Visiers Würth

Parkstrasse 16

71034 Böblingen

Telefon: 07031/663-2315 / Handy 0162 298 0640

E-Mail: c.visierswuerth@lrabb.de

Amt für Migration und Flüchtlinge

Flüchtlingsbeauftragte

Dr. Elena Anastasaki

Parkstraße 16

71034 Böblingen

Telefon: 07031/663-2151

E-Mail: y.youkhana@lrabb.de

Ansprechpersonen für den Enzkreis und die Stadt Pforzheim:

Psychosoziale Hilfen für Geflüchtete - Koordinationsstelle

beim Gesundheitsamt Enzkreis – Stadt Pforzheim

Bahnhofstr. 28

75172 Pforzheim

Dr. med. Janine Benson-Martin

Telefon: 07231/308-9763

E-Mail: Janine.Benson.Martin@enzkreis.de

Gerhild Albes

Telefon: 07231/308-9733

E-Mail: Gerhild.Albes@enzkreis.de

Über MindSpring

Mind-Spring PsychoEduktion für Flüchtlinge

Dies ist das methodische Handbuch für Personen, die das Training für Trainer von Mind-Spring absolviert haben. Es ist ein Drehbuch, das aus Modulen aufgebaut ist und das die Themen behandelt, die in einer Präventionsgruppe Psychoedukation besprochen werden können.

Dieses Handbuch ist speziell geschrieben für Teilnehmer des Trainings für Trainer von Mind-Spring und dient als Hilfestellung und zur zusätzlichen Information für das Leiten einer Gruppe.

Den Teilnehmern des Trainings für Trainer wurden alle Details vermittelt, die sie brauchen, um die Themen präsentieren zu können. Auch die Übungen wurden besprochen und trainiert. Im Training wurde ebenfalls die geeignete Haltung bzw. Einstellung („das helfende Gespräch“) behandelt und das Erkennen ernster psychischer Problematik.

Mind-

- Der Geist, die Gedanken

Spring

- Frühling; die Jahreszeit der Erneuerung
- Eine Quelle, der Ursprung eines Flusses
- Sich schnell nach vorne bewegen (so wie eine Katze etwas fängt)
- Ein Mechanismus um Anspannung oder Energie loszulassen oder auch zu absorbieren

mind = beobachten
 mind = Intellekt
 mind = beobachten
 mind = zusehen
 mind = Verstand
 mind = wahrnehmen

spring = Quelle
 spring = Antrieb
 spring = Entspringen
 spring = Sprudeln
 spring = Feder
 spring = Weiterkommen



Das Konzept Mind-Spring

Mind-Spring besteht aus einem „Training für Trainer“ für Flüchtlinge, die als Zwischenperson fungieren für andere Flüchtlinge mit der gleichen Sprache und Kultur. Nach diesem Training geben sie verschiedene Formen von Psychoedukation und begleiten soziale Unterstützungsgruppen oder beraten auf individuellem Niveau („das helfende Gespräch“).

Das Konzept Mind-Spring umfasst bestimmte Ausgangspunkte bei der Behandlung der Problematik von Flüchtlingen und arbeitet mit einem theoretischen Rahmen von fünf Konzepten:

1. Trauma
2. Die täglichen Sorgen
3. Coping, der Umgang mit den Problemen
4. Counseling, Personen helfen mit psychosozialen Problemen (nicht therapeutisch)
5. Empowerment und die neue soziale Identität

Nicht in allen Kulturen gibt es den Begriff „Trauma“. Das Konzept des Traumas ist wichtiger in der westlichen Literatur in Bezug auf den Umgang mit Kriegs- und Flüchtlingssituationen. Es stellt sich jedoch heraus, dass mehr „awareness“ (Bewusstsein), d.h. das Verständnis von psychischen Prozessen bei Traumata Hilfe und Unterstützung bietet (Psychoedukation).

Für viele **Flüchtlinge** ist der tägliche Kampf ums Überleben zu Beginn viel wichtiger als das Verarbeiten eines Traumas aus der Vergangenheit. Jeder, der sich in einem Flüchtlingslager oder Asylzentrum umgeschaut hat, weiß, dass die täglichen Sorgen viel Zeit und Energie kosten. Viele Flüchtlinge wollen gar nicht erinnert werden an ihr Trauma. Das Verarbeiten kommt erst später, wenn mehr Klarheit herrscht über die Zukunft. Deshalb sind die **täglichen Sorgen** und was man selber tun kann, um diese zu erleichtern, wichtige Themen in den Gruppen.

Nach dem Erlangen einer Aufenthaltserlaubnis sind die sozialen und psychischen Probleme eines Flüchtlings noch nicht verschwunden. Probleme mit Depression, Alkohol und Drogen, Kindererziehung, Familienrückführung und sozialer Isolation bleiben nicht im Asylzentrum zurück. Die Erfahrung zeigt außerdem, dass wenn Flüchtlinge eine Aufenthaltserlaubnis bekommen und damit eine sicherere Basis für ihr Leben, sie erst dann Gelegenheit finden, um eventuelle Traumen, Verluste oder anderes großes Leid zu verarbeiten. Die Aufenthaltserlaubnis ist oft zeitlich befristet. Die Unsicherheit sowohl über die Situation in Deutschland als auch über die eventuelle Rückkehr wirkt kumulativ auf die schon anwesende Problematik. Auch wenn Flüchtlinge wissen, dass sie in Deutschland bleiben werden, steht ein neuer Abschnitt in ihrem Leben an. Ein Abschnitt, in dem man ein neues Leben aufbauen muss in einem neuen Land. Außerdem finden Flüchtlinge nur schwierig oder gar nicht den Weg zu regulären Hilfsangeboten. Kulturelle und religiöse Unterschiede, Sprachbarrieren, Unwissenheit und fehlendes Vertrauen spielen dabei oft eine große Rolle.

Um die geschilderten Probleme zu bewältigen, ist eine spezifische und intensive Herangehensweise notwendig. Die existierende Methodik von Mind-Spring für Flüchtlinge in Asylzentren wurde angepasst für anerkannte Flüchtlinge und wird hierfür noch weiterentwickelt. Durch Psychoedukation in der eigenen Sprache und Kultur lassen sich psychische und soziale Probleme besser lösen, die Schwelle zu professionellen Hilfsangeboten wird reduziert und bietet eine neue soziale Struktur.

Die Konzepte **Trauma** und tägliche Sorgen könnten suggerieren, dass Flüchtlinge nur Leidtragende bzw. Opfer sind, und wenn dies nicht verursacht wurde durch den Krieg in der Vergangenheit, dann vielleicht durch die heutige Situation. Jeder sollte jedoch in jeder Situation einen Weg versuchen zu finden, um damit umzugehen: das Konzept „coping“ spricht die positiven Kräfte einer Person an und die Fähigkeit, um Lösungen zu finden.

Counseling definieren wir in diesem Kurs als: „Menschen helfen, sich selber zu helfen“. Es ist nicht das Ziel, um Abhängigkeiten zu schaffen, sondern um den Menschen bewusst zu machen, welche Art von Problemen sie haben und welche Entscheidungen und Lösungen ihnen zur Verfügung stehen. Es ist allgemein bekannt, dass es unter Flüchtlingen viele psychosoziale Probleme gibt. Die Erfahrung lehrt auch, dass die „normalen“ Hilfestellungen oft nicht gut zum Hilfsbedürfnis der Flüchtlinge passen. Counseling richtet sich deshalb mehr auf

Zuhören, Akzeptieren und Übersetzen von Hilfsbedürfnissen und darauf, wohin man sich weiter wenden kann.

Die Gruppen werden durch Personen mit der **eigenen Kultur und Sprache** durchgeführt. Dies stellt einen wichtigen Mehrwert für den Inhalt dar. Diskussionen und Problematik können in der richtigen Perspektive gesehen werden. Es können damit auch kulturspezifische Lösungen vorgeschlagen werden. Es hat sich herausgestellt, dass die Herangehensweise durch jemand, der sich in derselben Situation befindet oder befunden hat, einen Mehrwert an das Besprochene hinzufügt.

Neben diesen eher theoretischen Ausgangspunkten gibt es noch andere Punkte bezüglich der Fähigkeiten eines Trainers (im Training für Trainer wird dies behandelt).

Aspekte des Trainings für Trainer:

- Fähigkeiten für Zuhören und Fragenstellen
- individuelle und Gruppenprozesse
- innere Kraft der Teilnehmer (Empowerment)
- Traumatheorie
- die normalen Verarbeitungsprozesse, Stress, Depression, Trauer
- Stressreduktion und Umgehen mit stress
- Akkulturation und die neue Identität
- achten auf die eigenen Grenzen und Resilienz als Trainer
- Zusammenarbeit mit einem Co-Trainer/Coach/offiziellen Hilfsangeboten
- erkennen, wenn jemand überwiesen werden sollte an andere Instanzen
- Kenntnisse bezüglich der Überweisungsmöglichkeiten
- das Planen eine Psychoedukation oder einer Unterstützungsgruppe

Diese Auflistung von Ausgangspunkten und Fähigkeiten von Trainern soll eine Übersicht darüber geben, was man von einer Psychoedukation Gruppe erwarten kann und wer als Teilnehmer davon profitieren kann.

Ziel der psychoedukativen Gruppe ist das Erkennen und Feststellen der schwierigen Situation, in der sich ein Flüchtlinge befindet. Die gegenseitige Unterstützung der Betroffenen, die sich in derselben Situation befinden, ist ein bekannter helfender Faktor. Die Psychoedukation fokussiert auf psychischen Prozessen, die eine „normale Reaktion auf eine abnormale Situation“ sind. Es ist wichtig, Symptome und Signale sowohl bei sich selbst als auch bei Mitbewohnern feststellen zu können und die Folgen davon für die eigene Belastbarkeit zu erkennen. Außerdem lernt man Techniken, um damit umzugehen (coping), weniger negative Folgen davon zu erfahren (Stressreduktion) und besser realisierbare Ziele zu setzen (Einsicht, bzw. das englische allumfassende Wort: „**awareness**“).

Die Praxis zeigt, dass Teilnehmer nach einem Gruppentreffen noch länger dableiben, um mit dem Gruppenleiter zu reden. Auch z.B. im Asylzentrum trifft man sich wieder und es wird weiter über die Themen bzw. Probleme gesprochen. Dies betrachten wir als Mehrwert der Gruppenarbeit. Die Trainer werden geschult, um dies zu können und Problemen zu beobachten (dabei ist jedoch wichtig zu beachten: wie beschütze ich die eigene Resilienz? Und auch: wann muss ich jemanden weiter überweisen?)

Instrumente von Mind-Spring

„**ACCESS** to the Mind“

A wareness - Einsicht erlangen in psychische Prozesse in Bezug auf Trauma, Trauer, Depression, Stress, Schuldgefühle, Selbstwert, Verlust sowie Identität in der neuen Kultur

C oping - den Umgang lernen mit obigen Problemen

C ounseling - individuelle Unterstützung bieten

E mpowerment - die eigenen Möglichkeiten kennenlernen, diese Probleme und andere eher praktische Probleme anzupacken, sowie das Setzen von realistischen Zielen

S ignaling - Überweisen, wenn professionellere Hilfe benötigt wird

S upport - psychosoziale Unterstützung

Zielgruppe des Mind-Spring Psychoedukation

Die Zielgruppe besteht aus Flüchtlingen, die Probleme haben mit Stress, Depression, Schlafproblemen, Drogen- oder Alkoholkonsum, fehlender Tagesstruktur, Trauer oder (nicht pathologischen) Ängsten und kulturellen Anpassungsproblemen.

Die Gruppe ersetzt keine Therapie, aber Personen, die eine therapeutische Behandlung bekommen, können eventuell auch neben ihrer Behandlung an einer Gruppe teilnehmen. Dies sollten sie mit ihrem Therapeuten besprechen.

Falls Teilnehmer den Bedarf an einer Therapie haben, können sie an professionelle Hilfe weiterverwiesen werden.

Welche Themen werden besprochen?

Manche Probleme ergeben sich aus der Wohnsituation, wie zum Beispiel durch Hellhörigkeit der Wohnung oder durch fehlende Privatsphäre in einem Asylzentrum. Diese Art von Problemen sollte im Prinzip durch die hierfür verantwortlichen Instanzen gelöst werden. Diese Probleme spielen jedoch oft eine wichtige Rolle dabei, wie man sich fühlt, und sind ein wichtiger Stressfaktor im Alltag. In der Gruppe werden deshalb auch diese Facetten des Lebens eines Flüchtlings behandelt. Obwohl diese Klagen/Beschwerden oft reell sind, können sie auch als Ausrede fungieren, um nicht die eigenen Potenziale bzw. Möglichkeiten zu nutzen.

Eine Flüchtlingssituation bedeutet oft den Verlust von (allem) Status und Besitz, die man im Herkunftsland aufgebaut hatte. Man hatte erwartet, gerade durch die Flucht aus dem eigenen Land, alle Freiheiten wieder zu finden. Die neue Situation, in der man beinahe nichts mehr hat und beinahe nichts mehr darf, führt oft zur Selbstunsicherheit oder Identitätskrise. Man fühlt sich als Opfer und abhängig von den Entscheidungen von anderen und man wird (teilweise) apathisch, was zum Risiko führt, depressiv und/oder gestresst zu werden. Eine andere Folge kann auch sein, einen niedrigen Selbstwert zu bekommen und in eine Abhängigkeitsrolle zu schlüpfen.

Viele Flüchtlinge hadern mit ihrem Selbstwert durch die Ereignisse, die ihnen in der Vergangenheit passiert sind. Dies kann eine Folge von Erniedrigung und Vergewaltigung und anderen Situationen sein, in denen Menschen gezwungen werden, etwas zu tun oder zu erleiden, das sie nicht möchten. Oft haben sie Schuld-

und Schamgefühle. Während dies bei manchen ein Grund ist für eine therapeutische Überweisung, gibt es auch viele Flüchtlinge, die mit einer solchen Vergangenheit belastet sind, und dennoch selbst genügend innere Kraft haben, sich weiter zu entwickeln und wieder ein „gesundes“ Selbstbild zu bekommen. Empowerment, das Wiederfinden der eigenen Kraft und Möglichkeiten, ist hierbei ein wichtiger Ausgangspunkt.

Die Psychoedukation bzw. soziale Unterstützung richtet sich an Flüchtlinge, die psychosoziale Beschwerden haben oder psychische Unterstützung benötigen. In diesem Handbuch findet man Fragebögen, die sowohl vor als auch nach dem Kurs ausgefüllt werden können (**Fragebogen Somatisierung, Fragebogen Depression, Fragebogen „Stresstest“**). Diese Fragebögen auszufüllen und auszuwerten ist einfach. Sie geben Hinweise über das Ausmaß einer eventuellen Depression, über das Risiko für das Entwickeln von PTBS (posttraumatische Belastungsstörung) und das Risiko auf Somatisierung. Man kann die Fragebögen auch vor dem Kurs ausfüllen lassen. Eine hohe Punktzahl auf einem dieser Fragebögen könnte eine Indikation darstellen, um für die betreffende Person eine Konsultation anzufragen oder um aufmerksam zu sein in Bezug auf die Notwendigkeit zur Überweisung.

Bemerkungen über die diagnostischen Fragebögen

Fragebögen haben oft den Anschein von Diagnostik oder diagnostischen Wert. Ich möchte hier betonen, dass diese Fragebögen lediglich Hinweise geben in Bezug auf die Neigung zu depressiven Gefühlen und Somatisierung. Der „Impact of Eventlist“ weist nur auf ein Risiko hin und sagt nichts aus über die mögliche Entwicklung einer posttraumatischen Belastungsstörung.

Die beschränkte Zielsetzung der Fragebögen und wie die Fragebögen benutzt werden sollten, wird während des Kurses ausführlich behandelt und bleibt im Fokus der Trainer.

Die Fragebögen sind kein gültiges diagnostisches Instrument. Sie dürfen lediglich benutzt werden für ein erstes „screening“ und für erste Hinweise.

Übungen in der Gruppe:

Im Kurs „Training für Trainer“ werden verschiedene Arbeitsformen behandelt, um mit Gruppen zu arbeiten. Es werden Vorschläge für Übungen gemacht. Es ist klar, dass die unten beschriebenen Gruppenübungen viel Dynamik erzeugen können und eine Gruppenstunde lebendig machen. Es ist wichtig, auf Theorie und Inhalt zu achten, aber auch, um die Gruppe lebendig und „entspannt“ zu halten.

Übungsbeispiele während des Kurses

Brainstormen	Auf einem Flipchart die Assoziationen der Teilnehmer inventarisieren. Dies ist eine gute Methode, um neue Wege zu finden, um schlussendlich die Probleme und kulturelle Aspekte der Themen zu behandeln.
Diskussion in kleinen Gruppen	In großen Gruppen wird nicht jeder an einer Diskussion teilnehmen. Kleinere Gruppen sorgen für mehr Vertrauen und Intimität. „Schüchterne Personen“ werden sich dann eher äußern.

Priorisieren	Dies ist eine Möglichkeit, über die Wichtigkeit von Dingen zu diskutieren; das Abwägen der Bedeutung von den Problemen, an denen gearbeitet werden soll.
Fallstudien	Eine gute Möglichkeit, um Erfahrungen und Geschichten auszutauschen und den Teilnehmern zu zeigen, dass sie sich nicht allein in einer bestimmten Situation befinden (wirkt unterstützend).
Rollenspiel	Ein Rollenspiel ist eine gute Möglichkeit, sich zu äußern, für Teilnehmer, die sich nicht gut in Worten ausdrücken können. Als Trainer kann man sich auf diese Art auch ein zusätzliches Bild formen über die Teilnehmer.
Kreativität	Der Einsatz von kreativen Hilfsmitteln/Instrumenten und Musik ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, Gefühle zu zeigen, die man nicht in Worte fassen kann
Zeichnen	Erzähle deine Geschichte (oder die von jemand anderem) mithilfe von Zeichnungen. Dies ist auch eine gute Option, um einander in der Gruppe vorzustellen (Teilnehmer interviewen sich gegenseitig wechselseitig und präsentieren einander vor der Gruppe mit Zeichnungen).
Geschichten erzählen	Erzähle anderen deine Geschichte oder (vielleicht sicherer) erzähle anderen die Geschichte von deinem Freund.
Diskussion	Versuche herauszufinden, welche Meinungen und Auffassungen es gibt.
Angenehme Übungen	Übungen wie zum Beispiel singen oder tanzen machen Spaß und wirken entspannend. Im Training für Trainer werden Beispiele dazu vorgestellt.
Entspannungsübungen	Verwende existierende oder eigene Entspannungsübungen, wenn die Situation (unbeabsichtigt) angespannt wird.

Wir unterscheiden verschiedene Übungen mit jeweils eigener Zielsetzung:

- **Kennenlernübungen** haben als Ziel, einander oder ein neues Thema kennen zu lernen und sich miteinander vertraut zu machen und Vertrauen aufzubauen, sodass man über das (neue oder Tabu-) Thema offen in der Gruppe sprechen kann.
- **Fokus Übungen** haben als Ziel, dass die Teilnehmer sich konzentrieren auf ein Thema oder auf einen bestimmten Aspekt eines Problems.
- **Inventarisierungsübungen** sind dazu da, um zu inventarisieren/ herauszufinden, was die Teilnehmer wissen oder finden von einem bestimmten Thema, und im Übrigen um die Teilnehmer über ein Thema umfangreicher zu informieren.
- **Vertiefungsübungen** sind dazu da, die Teilnehmer mit neuen Informationen an einem Thema arbeiten zu lassen oder mit anderen Sichtweisen an ein Problem heranzugehen. Das Ziel ist es, sich zu vertiefen in das Thema mittels praktischen Übungen.
- **Aufwärmübungen:** cooling-down und Energizer; sind dazu da, die Teilnehmer daran zu gewöhnen, über ein bestimmtes Thema zu sprechen,

bzw. die Teilnehmer wieder etwas zu entspannen nach schweren Gesprächen, oder die Teilnehmer zu aktivieren, um an einem Prozess oder an einer Gruppe teilzunehmen.

- **Workshops** haben das Ziel, dass die Teilnehmer besser zusammenarbeiten und ihre Gedankenwelt erweitern, damit sie durch diese Zusammenarbeit die Details eines Themas untersuchen und besprechen oder eine neue Herangehensweise an ein Problem erörtern.
- **Entspannungsübungen**; haben als Ziel, auszuruhen nach einem schwierigen Thema und den Teilnehmern beizubringen, wie man sich entspannen kann mithilfe von Übungen. Es ist vor allem wichtig, dass die Teilnehmer ein Treffen „relativ entspannt“ verlassen. Darum sollte immer mit etwas „Entspannendem“, Fröhlichem oder Optimistischem abgeschlossen werden.

Notwendige Voraussetzungen für die Ausführung:

In den Asylzentren: Es muss eine Zusammenarbeit geben mit den verschiedenen Instanzen des Asylzentrums.

In den Gemeinschaftsunterkünften bzw. Anschlussunterbringungen: Das Durchführen von Psychoedukation für anerkannte Flüchtlinge fordert einen anderen Ansatz als für Flüchtlinge in einem Asylzentrum, da sie verstreuter wohnen. Man wird deshalb herausfinden müssen, wo und wie man Interessierte aus der Zielgruppe erreichen kann. Dies geht am besten durch die Zusammenarbeit mit lokalen Flüchtlings- und Migrationsorganisationen und den betreffenden Instanzen.

Mind-Spring als Teil einer Integrationsbegleitung: Mind-Spring wird zunehmend eingesetzt als Teil einer Integrationsbegleitung durch die Gemeinden.

Fangnetz: Um eine Gruppe für die Psychoedukation zu gründen, ist es wichtig, über ein Fangnetz zu verfügen. Es muss Möglichkeiten geben, Beratung bzw. Konsultation zu erhalten oder zu professionellen Instanzen überweisen zu können.

Aktuelle Ergänzungen und Befunde: Auf der Website <http://www.mind-spring.org> werden aktuelle Ergänzungen veröffentlicht. Sie finden hier weiterhin Tipps für das Kontaktieren und Rekrutieren der Zielgruppe, aber auch Aspekte und Antworten zu Fragen, die in diesem Handbuch noch nicht enthalten sind.

Gründung und Organisation eines Mind-Spring Gruppenkurses:

Flüchtlinge (in den Asylzentren)

Es wird eine Informationsveranstaltung angekündigt durch Hausmeister, Mitarbeiter, vor allem aber durch vermittelnde Bewohner, die es in eigener Sprache erklären können. Es werden auch Personen überwiesen durch das medizinische Team, durch Ärzte, Krankenschwestern, Mitarbeiter des Gesundheitsamtes, usw.

Während der Informationsveranstaltung wird erklärt, was die Mind-Spring Psychoedukation ist und was es nicht ist, und in welcher Sprache das Training gegeben wird. Man kann Fragen stellen und sich vor Ort zu einer Teilnahme anmelden. Das Training wird bald danach gestartet, um zu vermeiden, dass die Teilnehmer die Motivation verlieren oder verlegt werden.

Flüchtlinge in den Städten und Gemeinden

Die Rekrutierung von Flüchtlingen in den Gemeinden findet auf eine ähnliche Art statt, mit dem Unterschied, dass mit lokalen Organisationen zusammengearbeitet wird. Es werden oft auch die persönlichen Netzwerke der Trainer genutzt. Über existierende Veranstaltungen und Aktivitäten können Informationen über Mind-Spring ebenfalls sehr gut verbreitet werden.

Auswahl bzw. Screening

Im Prinzip kann sich jeder anmelden und darf jeder teilnehmen. In der Praxis ist es jedoch nützlich, während der Anmeldung ein kurzes Gespräch zu führen, um zu beurteilen, ob die Personen die richtige Wahl getroffen haben. Das verantwortliche Gesundheitsteam für die Flüchtlinge weiß meistens Bescheid, welche Personen (therapeutisch) mehr benötigen als ein solches Training. Auch ist oft bekannt, welche Personen in einer Gruppe funktionieren oder als Störsender erfahren werden. Die Praxis zeigt, dass Personen, die nicht in einer Gruppe funktionieren, nach einem ersten Treffen gezielt angesprochen werden können. Man kann ihnen eine Alternative anbieten.

Für Flüchtlinge in der Gemeinde gilt die Informationsveranstaltung als ein wichtiger Screeningsmoment. Dieses Screening findet statt durch die Mind-Spring Trainer sowie eventuell die Co-Trainer.

Dieses Handbuch: Übersicht des Inhalts

Leseleitfaden für das Handbuch



Dieses Symbol weist darauf hin, dass bei der Präsentation oder Übung ein Flipchart benötigt wird.

Im Jahre 2013 gibt es dieses Projekt schon elf Jahre. Diese ist wieder eine neue Version des Mind-Spring Trainings, in der die Arbeit und Erfahrungen all dieser Jahre verarbeitet sind. Diese Version unterscheidet sich nicht wesentlich von der vorigen. Einige Punkte in diesem Handbuch wurden mit mehr Details versehen oder abgeändert aufgrund der neuesten Vorschläge und Einsichten von unter anderem der praktizierenden Trainer.

Es hat sich herausgestellt, dass die Stärke der Mind-Spring Methode darin besteht, dass sich die Teilnehmer bewusstwerden, dass Gefühle oft die Kontrolle über einen haben und dass es wichtig ist, dass man die Kontrolle über die Gefühle wieder zurückbekommt. Wir machen dies verständlich mit den „Identity“ und „wie geht es heute“ Übungen. Danach geben wir ihnen mit RET (Rational Emotional Therapie) Methoden ein Instrument, um die Kontrolle wieder zurück zu bekommen. Auf der Website www.mind-spring.org finden Sie eine Evaluierung, die durch Studenten der „Hogeschool Utrecht“ ausgeführt wurde. Es gibt auch eine Evaluierung von der dänischen und flämischen Version des Mind-Spring Programms.

Die Literatur, auf der diese neue Ausgabe basiert wurde aktualisiert. Viel veraltete und klassische Literatur wurde weggelassen und/oder abgeändert. Manche Übungen und Texte wurden vereinfacht. Gelegentlich wurden Beispiele aus der Praxis hinzugefügt, um den Teilnehmern mehr Anerkennung und Wiedererkennung zu geben. Alle Kapitel haben eine neue Einteilung bekommen und starten mit einer Kursbeschreibung. Dies wurde vor allem für die Trainer klarer und übersichtlicher gemacht.

Die Kursbeschreibungen folgen einem festen Schema und wurden ergänzt mit Vorschlägen und praktischen Tipps für die Trainer. In den Kapiteln verweisen wir regelmäßig auf „Anhang: zusätzliche Information“. Dort finden die Trainer alternative Übungen und zusätzliche Erklärungen zur Unterstützung der Kurse. Diese Verweisungen sehen folgendermaßen aus: *) siehe Anhang. Hier einige Anhaltspunkte bezüglich der logischen Reihenfolge der Themen und eine verkürzte Anleitung, um ein Training auszuführen.

Das Drehbuch für Gruppen



Dieses Handbuch Training für Trainer enthält das Drehbuch für Gruppenkurse. Außerdem haben wir manchmal weitere detaillierte Informationen für die Trainer hinzugefügt.

Der logische Aufbau der ersten 4 Kapitel und wie sie zusammenhängen:

Das Ziel der Mind-Spring Methodologie besteht darin, den Teilnehmern die Einsicht zu vermitteln, wie sie funktionieren, welche Prozesse bei ihnen stattfinden und wie man lernen kann, diese Prozesse zu kontrollieren.

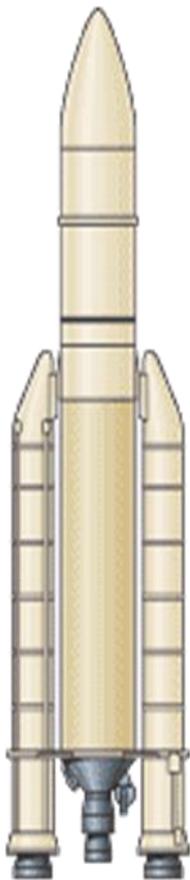
Ich betrachte es als eine 4-stufige Rakete, die einem allmählich Einsichten gibt in das eigene Funktionieren, durch den Teilnehmern einen Spiegel vorzuhalten, durch Psychoedukation zu geben und ihnen zu helfen, ihre eigene Kraft wiederzufinden.

Es beginnt mit der 1. Stufe, der Psychoedukation: unter den jetzigen Umständen kann es normal sein, dass man bestimmte Beschwerden hat oder die eigenen Kräfte (vorübergehend) verloren hat.

Die 2. Stufe gibt Einsicht, wie sich dies für einen auswirkt. Wie lässt man sich beeinflussen in Bezug auf sein persönliches Wohlbefinden. Wie wirkt sich das aus für einen selbst und wie kann man (durch eine nähere Untersuchung) aus dieser negativen Spirale versuchen herauszukommen.

Die 3. Stufe macht sich auf die Suche nach der (verlorenen) Identität und anschließend auf die Suche nach den positiven Kräften, um diese für das eigene Wohlbefinden einzusetzen.

Die 4. Stufe RET zeigt, welche Kräfte (negative) Emotionen haben und wie man versuchen kann, abzuwägen, ob sie „sinnvoll oder unsinnig“ sind. Oder ob Ängste reell oder unreal sind. Und wie man selbst wieder die Kontrolle bekommt über die heutige Situation oder über Zukunftsängste.



RET (haben deine Gefühle die Kontrolle über dich oder hast du die Kontrolle über deine Gefühle?)



Identität (ID-Kreise)



„Wie geht es dir heute?“



Normale Reaktion auf eine abnormale Situation

1 Die normale Reaktion auf eine abnormale Situation



Einleitung

Am Anfang dieser Gruppenstunde steht das Kennenlernen der Teilnehmer und Gruppenleiter, eventuell das Anpassen/Korrigieren von Erwartungen und die erste Wissensvermittlung im Bereich Psychoedukation. Das Erzeugen von „awareness“ (Bewusstsein) und Einsicht in die psychischen Prozesse sind Voraussetzung, um den Teilnehmern die einzelnen Teile des Ganzen verständlich zu machen (oft ergeben alle einzelnen Themen, die man erklären möchte, erst am Ende das komplette Bild, ähnlich wie bei einem Puzzle).

Ziele dieser Gruppenstunde:

Die Teilnehmer verstehen nach dieser Gruppenstunde, dass ein Teil ihrer Beschwerden, Sorgen, Ängste oder Unsicherheiten eine logische Folge sind von Ereignissen und Situationen. Sie erkennen, dass dies eine „normale“ Reaktion ist, wobei man selbst versuchen kann die Kontrolle zu bekommen, und dass dies Prozesse sind, die man selbst beeinflussen kann.

- Die Teilnehmer und Gruppenleiter haben sich kennengelernt.
- Es herrscht eine Atmosphäre, in der sich die Teilnehmer sicher und wohl fühlen.
- Die Gruppenleiter haben die Erwartungen der verschiedenen Teilnehmer inventarisiert.
- Die Teilnehmer haben Einsichten bekommen in die Prozesse, die stattfinden bei Menschen in einer Flüchtlingssituation.

Programm

- Begrüßung aller Teilnehmer
 - Vorstellung der Trainer
 - Organisatorisches und Kursregeln
 - Kennenlernen und die Inventarisierung der Erwartungen
 - Erklärung des Kurses
 - Ziel der 1. Zusammenkunft
- Pause
- Theorie und Besprechung „normale Reaktion auf eine abnormale Situation“
 - Erklärung/Verdeutlichung durch die Trainer (mit Beispielen aus dem eigenen Land)
 - Was sind normale und was abnormale Situationen (Gruppenarbeit zu zweit)
 - Nachbesprechung (mit allen)
 - Welche Reaktionen gibt es auf abnormale Situationen?
 - Zusammenfassung von den Trainern
- Entspannungsübungen
 - Entspanne dich und erfahre deinen Körper

Eröffnung und Begrüßung

Begrüße alle Teilnehmer. Mache deutlich, dass du dich über ihre Teilnahme freust und dass der Kurs beginnen kann.

Stelle dich/euch vor: nenne deinen/eure Namen und sage, dass ihr die Kursleiter seid (bzw. du der Kursleiter bist). Ein näheres Kennenlernen folgt später.

Präsentiere organisatorische Informationen und die Kursregeln:

- Abmachungen mit der Gruppe.
- Bespreche die Bedeutung der Privatsphäre. Alles was erzählt wird, muss vertraulich behandelt werden.
- Erkläre, was das Training lehrt (und was nicht).
- Gib eine Übersicht (der Trainingsziele) und inventarisiere andere/abweichende Erwartungen.
- Das Training besteht hauptsächlich im Austausch von Informationen und Techniken (vom Trainer in Richtung der Teilnehmer) und von Wissen über Kultur und Erfahrungen (von den Teilnehmern Richtung Trainer).

Kennenlernen

Die Teilnehmer interviewen sich gegenseitig und stellen anschließend den jeweils anderen der Gruppe vor. Dieses Vorstellen kann eventuell begleitet werden durch das Erstellen von Zeichnungen oder Cartoons (oder einer Netzwerk-Zeichnung).

Folgende Themen können zum Beispiel besprochen werden:

- Name, Alter, Familie, Arbeit/Hobbys
- Anzahl der Jahre in Deutschland
- Der Grund, um an diesem Kurs teilzunehmen. Was erwartet man davon?

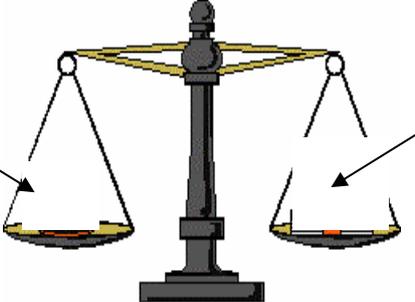
Die heutige Zusammenkunft erläutern

In dieser Gruppenstunde werden wir untersuchen, welche Ereignisse und Situationen stressvoll sein können, was die Folgen davon sein können und wie wir besser mit diesen Folgen umgehen können.

Es ist für jeden wichtig, um ein Gleichgewicht zu finden zwischen „Resilienz“ und „Last“ (siehe Bild). Die Last, die linke Seite der Waage, besteht aus stressvollen Ereignissen, d.h. Sachen, die Energie kosten. Die Resilienz ist die andere Seite und besteht aus Kraft, positiver Einstellung und aus Sachen, die Energie geben.

Flüchtlinge haben oft vieles verloren, was sie im Herkunftsland aufgebaut hatten. Die neue Situation, in der man fast nichts mehr hat und fast nichts mehr darf, erzeugt oft eine Identitätsunsicherheit oder Krise. Man fühlt sich als Opfer und abhängig von den Entscheidungen von anderen und kann Beschwerden bekommen wie Schwermut, Schlaflosigkeit, schnell gereizt werden oder Pessimismus. Eine Folge kann auch sein, dass man ein niedriges Selbstwertgefühl bekommt und eine Abhängigkeitsrolle annimmt. Diese Dinge stehen auf der „Last“-Seite der Waage.

Flüchtlinge sind aber auch Menschen, die oft eine große Kraft und Widerstandsfähigkeit haben. Sie sind aus dem eigenen Land geflüchtet und mussten dabei oft viele Schwierigkeiten überwinden. Dadurch lernen sie viel und suchen oft aktiv neue Chancen. Zusammen mit der Einsicht, was Stress ist, wie er sich auf Körper und Geist auswirkt und wie man die eigenen Kräfte und Möglichkeiten wiederfinden kann, ist das die Seite der „Resilienz“ der Waage.

Sich schlecht fühlen	Den Geist ausbalancieren	Sich besser fühlen
Leben in einem Asylzentrum keine Privatsphäre wenig Geld keine Aussicht (auf Aufenthaltserlaubnis) keine Arbeit		Sorgen für die Kinder Aktivitäten im Asylzentrum Sicherheit Unterstützung von Familie und Freunden
Depression Hoffnungslosigkeit Stress Negatives Denken	▼ ▼	Hoffnung Sich stärker fühlen Energie Positives Denken

Einführung: normale Reaktion auf eine abnormale Situation



Die Trainer erklären kurz, was eine normale Reaktion auf eine abnormale Situation ist, eventuell anhand der eigenen Situation mit Beispielen. Bitte die Teilnehmer in Zweiergruppen zu inventarisieren, was sie normale und abnormale Ereignisse und Situationen finden. Präsentiere die Ergebnisse vor der ganzen Gruppe und mache ein Flipchart mit kurzen aber genauen Zusammenfassungen von den Sachen/Ereignissen, die genannt werden.

Normale Reaktionen auf traumatische Ereignisse

Das Konzept des Traumas hat in der westlichen Literatur eine wichtige Bedeutung für die Behandlung von Kriegs- und Flüchtlingssituationen. In manchen nicht-westlichen Kulturen gibt es einen solchen westlichen Begriff des Traumas nicht. Es hat sich jedoch herausgestellt, dass mehr „awareness“, d.h. Verständnis für psychische Prozesse rund um Traumata den Menschen helfen kann (Psychoedukation).

Überlegungen und Hinweise für Trainer rund um das Thema

Es ist wichtig, Symptome/Beschwerden zu behandeln als „normale“ Reaktionen, die meistens vorübergehen.

EREIGNISSE, DIE EIN TRAUMA VERURSACHEN KÖNNEN

- Ernste oder fatale Verkehrsunfälle; (vor allem wenn Kinder betroffen sind)
- Gewalt; körperliche Gewalt oder Gewalt mit Waffengebrauch
- Sexueller Missbrauch
- Drohung mit Gewalt; sexuelle Einschüchterung
- Plötzliche und unerwartete Konfrontation mit dem Tod
- Konfrontation mit Grausamkeiten
- Zeuge sein von Tod oder Verwundungen eines Bekannten bzw. Angehörigen
- In kurzer Zeit verschiedene (kleine) schockierende Ereignisse miterleben
- Großes Leid oder eine Katastrophe mit vielen Opfern erleben (vor allem wenn Kinder dabei betroffen sind)
- Fortdauernde Konfrontation, dass man die Ziele nicht erreichen kann, die man sich gestellt hat
- Andauernde unharmonische Atmosphäre zwischen Personen, für die man arbeitet, mit denen man zusammenlebt oder die man liebt

Dies ist lediglich eine kurze Liste von Ereignissen, die bereits psychische Traumata verursacht haben. In allen Fällen wurden die physischen, psychischen und emotionalen Grenzen überschritten.

Was sind normale Reaktionen auf eine abnormale Situation?



Eine gute Möglichkeit ist es, um erst auf einem Flipchart zu inventarisieren, was die Teilnehmer selbst denken, was normale (bzw. abnormale) Reaktionen sind.

Zeichne 4 Spalten auf dem Flipchart

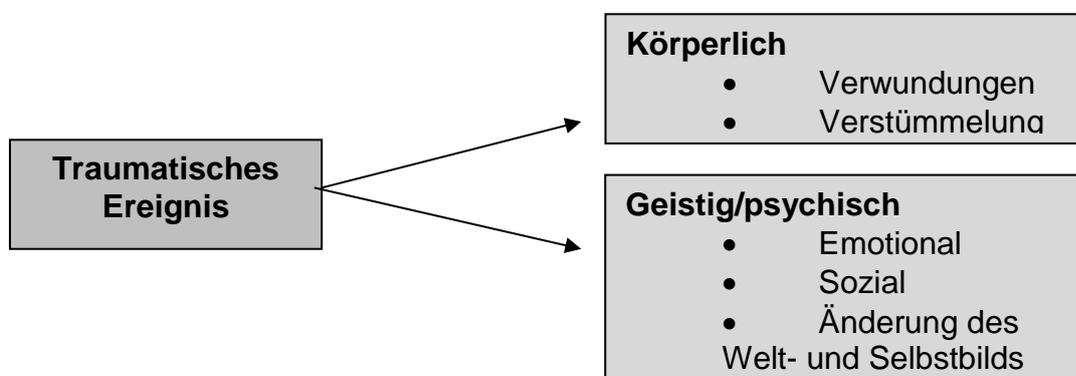
Körperlich	Kognitiv (denken)	Emotional	Sozial/Verhalten

Lass die Teilnehmer mitdenken, ob eine Reaktion normal ist (als normal erfahren wird). Versuche eine Diskussion darüber entstehen zu lassen. Erzähle während der Inventarisierung mehr darüber, wann etwas normal ist nach einem solchen Erlebnis und wann etwas zu lange dauert oder zu heftig erscheint (pass auf, dass du die Teilnehmer nicht beunruhigst). Benutze die Theorie auf der folgenden Seite als Richtlinien für die Ausführung. Wenn die Teilnehmer nur spärlich reagieren, nimm dann selbst aus der untenstehenden Liste ein paar Reaktionen und „frage“, ob man findet, dass dies auch eine Reaktion sein kann.

Mache den Teilnehmern den Unterschied bewusst zwischen Ursache und Folge (Reaktionen) von traumatischen Ereignissen. Es ist wichtig, dass man versteht, dass ein Trauma eine Folge ist eines Ereignisses. Neben körperlichen/physischen Folgen gibt es auch emotionale, soziale und psychische Folgen. Die Einteilung in „körperlich“ – „geistig/psychisch“ kann aufschlussreich sein (siehe Bild).

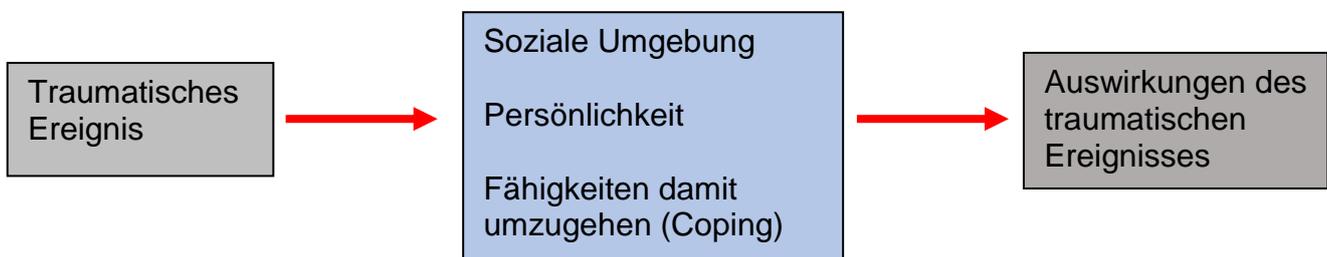
Körperliche Traumen sind zum Beispiel Wunden.

Geistige/psychische Traumen sind Verzweiflung oder der Verlust von Vertrauen in Menschen. Neben diesem veränderten Bild der Welt und der Umgebung bekommt man im Allgemeinen auch ein verändertes Selbstbild. Man wird sich der eigenen Verwundbarkeit sehr bewusst. Die Illusion der Unverwundbarkeit wurde verloren.



Bei Flüchtlingen können mehrere eingreifende, schockierende und traumatische Ereignisse vorgefallen sein. Diese können während längerer Zeit hintereinander stattgefunden haben. Die Route, die ein Flüchtling zurückgelegt hat, ist dafür ausschlaggebend. Ein Beispiel wäre: die Auswirkung des Kriegs im eigenen Land, die Flucht in ein sicheres Nachbarland, die Flucht in ein westliches Land, die lange Zeit in einem Asylzentrum. Diese Route ist durch Verluste gekennzeichnet. Verlust von Angehörigen, Verlust des Heimatlandes, von Besitz, sozialer Umgebung, sozialem Status, von Arbeit und oft auch von Selbstwert. Ein Asylzentrum bedeutet im allgemeinen für viele Flüchtlinge eine Verstärkung dieser negativen Faktoren. Menschen reagieren oft unterschiedlich auf ein und die gleiche Situation. Das folgende Modell kann dies deutlich machen. Es zeigt die späteren Auswirkungen von traumatischen Ereignissen.

Zusätzliche Informationen für die Trainer



Aus diesem Modell kann man ableiten, dass es keinen direkten Zusammenhang gibt zwischen dem traumatischen Ereignis und den späteren Auswirkungen auf die betroffene Person. Neben der Schwere des Ereignisses haben die soziale Unterstützung, die Persönlichkeit und die Fähigkeiten mit Problemen umgehen zu können Einfluss auf die späteren Auswirkungen auf die Person.

Man kann auch traumatische Erfahrungen haben, ohne dass man selbst direkt zu tun hatte mit den Ereignissen. Wenn man zum Beispiel Zeuge ist von körperlicher/physischer Gewalt gegenüber Familienmitgliedern oder Angehörigen, dann kann dies auch als traumatisch erfahren werden. Selbst das andauernde Hören schrecklicher Erzählungen kann für manche Menschen traumatisch sein. Dies nennen wir ein *sekundäres* Trauma. Auch Helfer kann dies treffen.

Mit Coping Fähigkeiten meinen wir eine Anzahl von verschiedenen Fähigkeiten (Einstellungen und Handlungsweisen), über die jemand verfügt, um mit schwierigen Situationen und Problemen umzugehen.

In den Gruppenstunden ist es wichtig zu betonen, dass die oben beschriebenen Reaktionen normal sind und dass sie auf Dauer abnehmen oder sogar verschwinden. Falls extreme Reaktionen bestehen bleiben oder nicht abnehmen, dann wird allerdings professionellere Hilfe nötig.

Das folgende Schema bietet eine Übersicht von normalen Reaktionen, die man haben kann.

Übersicht über NORMALE Reaktionen auf ABNORMALE Situationen als Richtschnur für eine **Fokus-Übung** oder das **Inventarisieren** von Kenntnis auf einem Flipchart

Ein paar **Beispiele von Reaktionen**, die man nach einem traumatischen Ereignis haben kann.

Körperliche Reaktionen

Kopfweg: Kopfweg, das ein paar Monate dauern kann. Dieses Kopfweg kann an bestimmten Momenten an einem Tag auftreten oder permanent anwesend sein.

Rückenschmerzen: Rückenschmerzen, die plötzlich entstehen und nicht durch einen Unfall oder eine andere deutliche Ursache zu erklären sind.

Magenprobleme: Durchfall oder Verstopfung, die ein paar Wochen dauern können, ohne dass man etwas Falsches gegessen hat.

Schlafprobleme: Es gibt verschiedene Formen von Schlafproblemen, z.B. nachts aufwachen oder nicht einschlafen können. Das Gegenteil kann auch vorkommen: zu viel schlafen oder Schwierigkeiten haben aufzustehen.

Alpträume: Alpträume können oft vorkommen nach einem schrecklichen Ereignis. Die Ereignisse scheinen sich im Schlaf zu wiederholen.

Schwitzen: übermäßiges Schwitzen, das spontan entsteht, ohne dass man einen Grund dafür finden kann.

Atmungsprobleme: Z.B. Hyperventilation oder zu wenig Luft bekommen.

Übelkeit: es ist einem schlecht, ohne dass man etwas Falsches gegessen hat und ohne medizinische Gründe.

Herzklopfen: ungewöhnliches Herzklopfen kann auftreten.

Schmerzen am ganzen Körper: der Körper kann sich schwer anfühlen oder man kann Probleme haben mit Muskelschmerzen.

Menstruationsprobleme: unregelmäßige oder gar keine Menstruation.

Weniger Lust auf Sex: sowohl bei Männern als auch bei Frauen kann es vorkommen, dass sie weniger oder gar keine Lust auf Sex haben. Dies kann lange andauern. Es kann auch zu Erektionsstörungen bei Männern führen.

Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen: man vergisst schnell Sachen oder ist verstreut.

Kognitive Reaktionen

Konzentrationsstörungen: man kann sich nicht mehr konzentrieren auf Aufgaben und/oder ist schnell abgelenkt.

Grübeln: sich wiederholende Gedanken, die stets zum Ereignis zurückkehren.

Schuldgefühle: man hat Schuldgefühle, dass man selber immer noch lebt, aber andere nicht. Man fragt sich, ob man die Tragödie hätte vermeiden können, wenn man anders gehandelt hätte.

Gedächtnisprobleme: man vergisst Dinge schneller und kann sie sich nicht gut merken.

Emotionale Reaktionen

Aggression / Wut: man wird ohne Grund aggressiv, misshandelt Ehepartner und Kinder oder verwickelt sich in Schlägereien. Man ist wütend auf diejenigen, die den Vorfall verursacht haben, oder auf das Unrecht oder die Unsinnigkeit einer Situation. Niemand scheint dich zu verstehen und du fragst dich, warum dir das passiert ist und nicht jemandem anders.

Gereiztheit: schnell gereizt zu sein ist eine mildere Reaktion als Aggression oder Wut, kommt aber sehr oft vor nach einem schrecklichen Ereignis.

Besorgtheit: eine häufig vorkommende Reaktion nach einem schrecklichen Ereignis. Dies kann entstehen durch die Bedrohung von Angehörigen oder dritten Personen. Auch die Angst vor einem Nervenzusammenbruch oder die Angst, um die Kontrolle über die Situation zu verlieren, oder die Angst, dass sich das Ereignis wiederholen wird, gehören dazu.

Apathie: keine Energie, um etwas zu unternehmen. Gefühl von Müdigkeit und nicht fähig sein, um auch nur etwas zu tun.

Regelmäßig weinen: man bricht regelmäßig in Tränen aus ohne bestimmten Grund.

Hoffnungslosigkeit: das Gefühl, dass niemand dich und andere Opfer beschützen kann. Oder das Gefühl, dass sowohl du selbst als auch andere die Situation nicht ändern können.

Innere Unruhe: unfähig sein, sich zu entspannen. Fortwährend das Gefühl haben, dass man etwas tun muss.

Traurigkeit: man fühlt sich tief traurig darüber, was einem und/oder anderen passiert ist.

Soziale Probleme und Verhaltensstörungen

Alkoholsucht: übermäßiger Alkoholkonsum, mehr trinken als vor dem Ereignis. Man will sich oft betrinken, nur um zu vergessen, was passiert ist.

Geändertes (extremes) Verhalten: man benimmt sich anders als vorher, man ist arrogant, benimmt sich überlegen, unhöflich oder aggressiv.

Drogenprobleme: Drogenkonsum, um sich nicht mehr unglücklich zu fühlen.

Familienprobleme: man benimmt sich gegenüber seiner Familie anders als vorher. Man ist weniger sozial, fühlt sich weniger verbunden, als ob die Familie einem egal ist.

Isolation: man versucht anderen aus dem Weg zu gehen, selbst der eigenen Familie. Man will nicht mit ihnen sprechen oder etwas mit ihnen unternehmen.

Kriminalität: Handlungen, die gegen das Gesetz verstoßen, wie zum Beispiel das Zerstören von Eigentum von anderen.

Auswirkungen eines traumatischen Ereignisses auf verschiedene Altersgruppen

Es ist noch wenig darüber bekannt, wie unterschiedlich Kinder auf ein traumatisches Ereignis reagieren. Manche Kinder sind verletzlich als andere. Bei manchen Kindern können die Symptome Wochen, Monate oder sogar Jahre andauern. Der Schaden kann sowohl klein als auch groß sein und kann sich auf fast jeden Aspekt der Entwicklung der Kinder auswirken. Kinder, die in schwierigen Situationen leben, können auf verschiedene Arten reagieren und die Reaktionen werden beeinflusst durch viele Faktoren, wie zum Beispiel: die Art des Ereignisses, das Alter des Kindes, die Persönlichkeit des Kindes, das Ausmaß der Lebensbedrohung.

Traumatisierung & Entwurzelung

Die obenstehenden Erfahrungen können zusammenhängen mit den Begriffen Traumatisierung und Entwurzelung.

Traumatisierung drückt aus, dass jemand eine Reihe von extrem schmerzhaften Erfahrungen mitgemacht hat; Erfahrungen, die so schwer zu verarbeiten sind, dass sie leicht über kurz oder lang zu psychischen Problemen führen können. Entwurzelung drückt aus, dass jemand gezwungen wurde, seine vertraute Umgebung zu verlassen, um sich für unbestimmte Zeit in einer neuen Umgebung niederzulassen.

Man nimmt die Situationen, Eindrücke und Gefühle jetzt komplett anders wahr. Man hat den Eindruck, dass man machtlos ist und keinen einzigen Einfluss darauf hat, was einem passiert ist und immer noch passiert. Außerdem hat man intensive Gefühle der Angst.

Entspannungsübungen

Da dies ein schweres Thema sein kann, ist es sinnvoll und üblich, mit etwas Entspannendem abzuschließen. Mit einer Übung oder einer angenehmen Erinnerung von einem der Teilnehmer.

Schluss

Bitte um ein paar kurze Reaktionen auf die 1. Gruppenstunde:

- Wie findet ihr es?
- Findet ihr es hilfreich? (Warum nicht?)
- Findet ihr es auch gemütlich? (Warum nicht?)
- Gibt es noch andere Fragen oder Bemerkungen?

Beende die Gruppenstunde, wenn es keine weiteren Fragen mehr gibt.

Erinnerung für das nächste Mal:

- Ein Flipchart mitnehmen und benutzen.
- Nimm Filzstifte mit.
- Benutze und aktualisiere eine Anwesenheitsliste.

2 Stress & Stress-Beschwerden

Welche Reaktionen sind normal?



Einleitung

Das Gleichgewicht zwischen der Resilienz und der zu tragenden Last sowie die normalen Reaktionen auf abnormale Situationen hatten wir schon besprochen. Für viele Flüchtlinge sind zunächst der tägliche Kampf ums Überleben und der Kampf gegen Unsicherheiten viel wichtiger als das Verarbeiten der Vergangenheit. Jeder, der in einem Asylzentrum gewohnt hat, weiß dass die täglichen Sorgen viel Zeit und Energie kosten. Die täglichen Sorgen verursachen viel Stress und Anspannung.

Stress und Stressreduktion sind ein wichtiger Teil des Kurses. Die meisten Flüchtlinge haben Stress-Beschwerden wie Schlaflosigkeit oder Unruhe und viele empfinden körperliche Beschwerden, für die keine Ursache gefunden wird. Das Erkennen von Beschwerden, die durch Stress verursacht werden, kann helfen um diese Beschwerden zu reduzieren.

„Stress“ ist ein Wort, das viel benutzt wird. „Ich habe Stress“, „das macht Stress“, „was für ein Stress, um alles rechtzeitig fertig zu bekommen“. Aber was ist eigentlich Stress?

Ziele dieser Gruppenstunde:

- Es herrscht eine sichere Atmosphäre, die Teilnehmer fühlen sich wohl.
- Die Teilnehmer erkennen, dass Stress eine Schutzreaktion sein kann.
- Die Teilnehmer haben Erkenntnisse über das Entstehen und den weiteren Verlauf von Stress.
- Die Teilnehmer können unterscheiden zwischen gesundem und ungesundem Stress.
- Die Teilnehmer realisieren sich, dass sie Stress-Beschwerden beeinflussen können.

Programm:

- Begrüße alle Teilnehmer
- Komm zurück auf die letzte Gruppenstunde, gibt es noch Fragen?
- Pflege die Anwesenheitsliste.
- Wiederhole wenn nötig organisatorische Informationen/Kursregeln.
- Erzähle etwas über das Ziel dieser Gruppenstunde.
- Theorie und Erklären des Themas Stress
- Auslegung durch die Trainer, zusammen mit der Gruppe (Flipchart)

Stress:

- Wie kann man lernen, Stress zu erkennen und ihn loszuwerden?
- Was ist Stress (wie sieht er bei dir aus?)
- Was verursacht Stress? (Und bei dir?)
- Was passiert mit dir, wenn du Stress fühlst? Emotional, körperlich, sozial?
- Erkläre positiven und negativen Stress.
- Akuter Stress/chronischer Stress/täglicher Stress.
- Wie kann man Stress reduzieren: Regelmäßigkeit, Reisen, Ruhe, Religion.

	Wie baut man diese Gruppenstunde auf? Eine Schritt-für-Schritt Anleitung
Schritt 1	Frage die Gruppe: Was ist Stress (schreibe es auf das Flipchart)
Schritt 2	Flipchart. Was verursacht Stress?
Schritt 3	Schreibe es auf ein Flipchart. Was passiert mit dir wenn du Stress hast/viel Stress hast/zu viel Stress hast? Körperlich/emotional/sozial/Verhalten-was tust du?
Schritt 4	Ist Stress immer negativ? <ul style="list-style-type: none"> • Positiver Stress..... • Negativer Stress...
Schritt 5	Erkläre den Unterschied: <ul style="list-style-type: none"> • Akuter Stress • Chronischer Stress • Täglicher Stress
Schritt 6	Wie kann man Stress reduzieren?
Schritt 7	Erkläre den chronischen Stresskreislauf und die biologischen Zusammenhänge, warum es so lange braucht.
Schritt 8	Übe in Zweiergruppen

Stress & Stress-Beschwerden

Stress ist eine Form der Anspannung, die im Körper von Menschen oder Tieren auftritt als Reaktion auf externe Stimuli. Man kann drei verschiedene Formen von Stress unterscheiden:

1. Akuter Stress

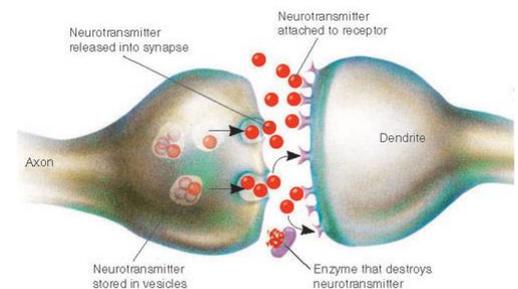
- Tod eines geliebten Menschen
- Katastrophen
- Unfälle etc.

2. Chronischer Stress

- Krankheit
- Jahrelanger Aufenthalt in einem Asylzentrum
- Arbeitsdruck, etc.

3. Die Alltagsprobleme oder Hürden

- Fahrrad kaputt
- Prüfung nicht bestanden
- Zugverspätung, etc.



Das biometrische Erklärungsmodell für lang andauernden Stress:

Die biologische Erklärung für langanhaltenden Stress und für die (lange) Periode des Erlöschens dieser Anspannung/Stress-Beschwerden.

Bei Stress produziert der Körper viele Neurotransmitter (Adrenalin), die es dem Körper ermöglichen, schnell zu reagieren. Der Körper kommt in einen Zustand erhöhter Aufmerksamkeit. Dies ist sinnvoll in Momenten der Anspannung, wenn man schnell oder alert reagieren können muss.

Es ist erwiesen, dass wenn dies längere Zeit hintereinander stattfindet (oder man gezwungen ist, umso zu reagieren zum Beispiel während einer lange dauernden Fluchtsituation), dass es dann auch sehr lange dauern kann, bis der Körper wieder normal reagiert und weniger Neurotransmitter produziert. Dies erklärt, warum man sich noch so lange angespannt fühlt, obwohl man sich inzwischen in einer sicheren Umgebung befindet.

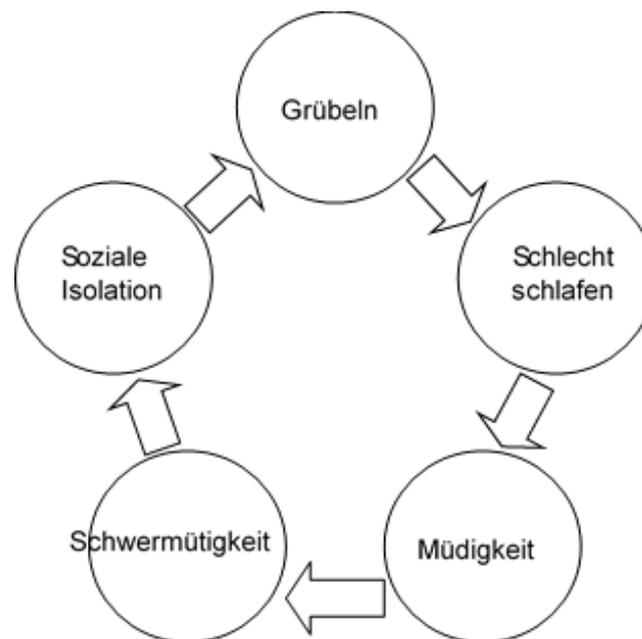
Symptome, die durch Stress ausgelöst werden, kann man in vier Kategorien einteilen:

- Körperliche Symptome
- Verhaltenssymptome
- emotionale Symptome
- Denksymptome

Stress hat Einfluss auf unseren Körper, unser Verhalten, unser Gefühl und unser Denkvermögen. Stress kann sich unter anderem äußern in Magenschmerzen, Angst, Panik, Reizbarkeit, Unentschlossenheit, übermäßiges Essen oder Trinken und Gedächtnisverlust. Oft entsteht eine negative Spirale bzw. ein Teufelskreis. So kann Stress zum Beispiel zu Schlafproblemen führen, die ihrerseits wieder zu einer Quelle für Stress werden können.

Körperliche Symptome bei Stress	Verhaltenssymptome bei Stress
<ul style="list-style-type: none"> • Kopfweh • Rückenschmerzen • Steifer Nacken, Schultern • Verdauungsstörungen • Magenschmerzen • Herzklopfen, Herzrasen • Feuchtkalte Hände • Ruhelosigkeit, Unruhe • Müdigkeit • Schlafprobleme (einschlafen oder durchschlafen) • Schwindel • Ohrensausen (Klingeln, Pfeifen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Herrisches Verhalten, Anschmauen • Übermäßig kritisch gegenüber anderen • Unvermögen, um Aufgaben zu vollenden • Zähneknirschen im Schlaf • Übermäßiger Alkohol- oder Drogenkonsum • Übermäßig essen/weniger essen • Übermäßig rauchen • Zwanghaft Kaugummi kauen • Tics oder Herumfingern oder Herumzupfen • Gleich weinen oder Tränen in den Augen
Emotionale Symptome bei Stress	Denksymptome bei Stress
<ul style="list-style-type: none"> • Gereiztheit, schnell gereizt • Schnell die Fassung verlieren oder frustriert • Die Tendenz zu Wutanfällen • Nervosität, Unruhe, chaotisches Gefühl • Überwältigendes Gefühl, unter Druck zu stehen • Gefühl von Machtlosigkeit und Mutlosigkeit • Sich unglücklich fühlen ohne deutlichen Grund • Unvermögen, um Dinge zu ändern • Langeweile und ein leeres, gefühlloses oder unbestimmtes Gefühl • Dinge haben keine Bedeutung mehr • Gefühl der Einsamkeit oder allein zu sein • Nicht mehr lachen können, alles schwer auffassen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwierigkeiten, um klar zu denken • Vergesslichkeit • Unentschlossenheit • Gedächtnisprobleme, Gedächtnisverlust • Konzentrationsprobleme • Mangel an Kreativität • Mangelndes Vermögen, um Probleme zu lösen • Denken an Weglaufen • Verlust des Humors

Beispiel für einen Stress-Teufelskreis



Fragebogen Stresstest	JA	NEIN
1. Hast du oft Spannungskopfweg? (Ein Band um deinen Kopf)		
2. Leidest du unter zitternden Händen?		
3. Schwitzt du mehr als normal?		
4. Ist dein Blutdruck höher als normal?		
5. Hast du oft Schmerzen im unteren Rücken?		
6. Leidest du schon längere Zeit an Schlaflosigkeit? (Einschlafen oder früh aufwachen)		
7. Ist deine Nacken- und Schultermuskulatur hart und verspannt?		
8. Leidest du regelmäßig unter einem unregelmäßigen Herzschlag oder unter Herzklopfen?		
9. Fühlst du regelmäßig einen Druck auf der Brust?		
10. Fühlst du dich oft lustlos und müde ohne klaren Grund?		
11. Hast du oft Verdauungsprobleme? (Magenbeschwerden, Darmstörungen)		
12. Bist du manchmal ein wenig kurzatmig?		
13. Leidest du unter Ohrensausen?		
14. Hast du oft Schwierigkeiten, dich zu konzentrieren?		

Je mehr Fragen man mit „ja“ beantwortet hat, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass man Probleme hat mit Stress. Hier muss jedoch angemerkt werden, dass auch andere Ursachen für die Symptome verantwortlich sein können. Erkennt man mehrere dieser Symptome, ist es zu empfehlen, den Hausarzt zu konsultieren.

Somatisierung: Was sind psychosomatische Beschwerden?

Körperliche Beschwerden, die ohne deutliche Ursache entstehen. Der Arzt kann keine körperliche Ursache finden. Die körperlichen Beschwerden sind sehr unangenehm und störend und können manchmal auch nicht mit Medikamenten behandelt werden. Die Beschwerden dauern an und die Person besucht regelmäßig den Arzt, das Krankenhaus oder Gesundheitszentren für eine Nachfolgeuntersuchung. Die Ursachen dieser spezifischen Beschwerden sind oft verbunden mit psychischen Problemen. Eine betroffene Person kann zum Beispiel Probleme haben mit sich selbst, mit der Familie oder mit Freunden. Es gibt Probleme, die diese Person beschäftigen. Die körperlichen Beschwerden symbolisieren diese Probleme. Oft ist der Betroffene so mit diesen körperlichen Beschwerden beschäftigt, dass er nicht mehr gut sieht, dass es für das Problem anderen Ursachen gibt als eine körperliche Krankheit. Die körperlichen Beschwerden dominieren das tägliche Leben der Person.

Stress wird von verschiedenen Individuen sehr unterschiedlich erfahren. Manche Personen sind zum Beispiel offen für Herausforderungen und haben Spaß an der dazugehörigen Spannung, während andere solche Herausforderungen als bedrohlich empfinden. Manche schauen gerne Gruselfilme, andere nicht. Wenn Stress nicht dem Interesse einer Person dient und als unangenehm erfahren wird, dann sprechen wir von *negativem Stress*.

Somatisierung kann gesehen werden als die Entwicklung von körperlichen Beschwerden als Antwort auf psychische (Über-)Belastung. Den Ausdruck „das bereitet mir Kopfschmerzen“ kennt wohl jeder.

In Kulturen, in denen man nicht gewöhnt ist über Probleme zu reden, hat man oft mehr Probleme mit körperlichen Beschwerden, als in Kulturen, in denen man offener über Probleme redet.

Wenn man langanhaltende Probleme hat und man vor der Reaktion von anderen oder von sich selbst Angst hat, dann kann der Körper „gestresst“ reagieren. Dadurch kann man körperliche Beschwerden entwickeln. Dies alles zeigt, dass körperliche Beschwerden und psychische Anspannungen zusammenhängen.

Diese körperlichen Beschwerden haben eine Funktion. Sie fungieren als eine Art Ablenkung von den wirklichen Problemen oder von Anspannung. Die Betroffenen wissen nicht, an was sie jetzt wirklich leiden.

Signale	
<ul style="list-style-type: none"> • Kopfweg • Rückenschmerzen • Magenprobleme • Schlafprobleme • Alpträume • Übermäßiges Schwitzen • Zittern 	<ul style="list-style-type: none"> • Atemprobleme • Übelkeit • Herzklopfen • Schmerzen am ganzen Körper • Menstruationsprobleme • Weniger Lust auf Sex • Gänsehaut

Optionale Übung:

Inventarisierung (in Zweiergruppen)

Diese Übung soll den Teilnehmern Einsicht geben in den Zusammenhang zwischen Stressfaktoren und körperlichen Beschwerden. Man beginnt mit einem leeren Schema.



Die Teilnehmer nennen erst unangenehme Situationen, die sie kennen. Danach nennen sie körperliche Beschwerden, die sie kennen oder selbst haben. Um gut brainstormen zu können, ist es hilfreich, sie getrennt voneinander zu inventarisieren. Es braucht noch keinen Zusammenhang zu geben.

Man betrachtet die Situation und welche körperlichen Beschwerden davon die Folge sein können. Diese kreuzt man an. Danach kann man die Ursache und die Folge vertauschen. Man betrachtet körperliche Beschwerden und welche Situation dazugehören kann. „Bauchweh habe ich, wenn ich einen Brief von meinem Anwalt empfangen oder Kopfweh habe ich, wenn es den ganzen Tag Streit gab mit meinem Ehepartner/mit meinen Kindern“.

Man kann auch allgemeinere Ursachen nennen wie Angst oder Stress. Situationen, in denen diese auftauchen, können zu körperlichen Beschwerden führen.

Fragen an die Teilnehmer:

- Nenne Situationen, die du sehr unangenehm findest. (Vertikal)
- Welche Beschwerden kann man haben? (Horizontal)
- Wann hat man welche Beschwerden? (Ankreuzen)

Beschwerde
Situation				
....				
....				
....				

Mit der ganzen Gruppe:

Betrachte erneut das ausgefüllte Schema. Kann man daraus schlussfolgern, dass zum Beispiel Kopfweh oder Übelkeit die Folge einer stressvollen Situation sein kann?

Beschwerde	Kopfweh	Bauchweh	Übelkeit	Herzklopfen
Situation				
Streit	X			
Prüfung				X
Brief Anwalt		X		
Kinder	X			
Bewerbung			X	
Streit				X
...				

Fragebogen Somatisierung

Anweisung:

Die Liste zeigt Probleme, die Menschen manchmal haben können.

Jede Frage genau lesen und ankreuzen, wie oft du diese Beschwerden in der letzten Woche hattest, auch heute.

	<i>Überhaupt nicht</i>	<i>Sehr wenig</i>	<i>Manchmal</i>	<i>Oft</i>
1. Legen Sie sich zu bestimmten Zeiten tagsüber zusätzlich ins Bett?				
2. Finden Sie es schwierig, einzuschlafen?				
3. Haben Sie Albträume ?				
4. Wachen Sie mitten in der Nacht wieder auf?				
5. Essen Sie weniger als das, was Sie normalerweise essen?				
6. Haben Sie das Gefühl, sich beim Essen übergeben zu müssen?				
7. Fühlen Sie sich krank?				
8. Haben Sie Bauchschmerzen?				
9. Haben Sie Verstopfung?				
10. Haben Sie Durchfall?				
11. Haben Sie Schwierigkeiten beim Atmen?				
12. Haben Sie Hautausschlag?				
13. Fühlen Sie sich müde?				
14. Können Sie sich schwer konzentrieren?				
15. Haben Sie Kopfschmerzen?				
16. Haben Sie Schmerzen oder Verspannungen in der Muskulatur?				
17. Haben Sie ständig Schmerzen in Teilen ihres Körpers?				

Die Bewertung geht von 0 bis 3 (0 = überhaupt nicht, 3 = oft):

(0 – 12: niedrig / 13 – 25: mäßig niedrig / 26 – 38: mäßig hoch / 39 – 51: hoch)

Eine hohe Punktzahl auf diesem Fragebogen gibt an, dass man zu Somatisierung neigt, d.h. körperliche Beschwerden zu bekommen bei psychischen Problemen.

Bei einer niedrigen Punktzahl neigt man weniger dazu, dass sich psychische Spannungen in körperlichen Beschwerden äußern.

Übung „bewusst werden“:



Zeichne eine Tabelle mit fünf Spalten. Die erste Spalte bekommt den Titel „Situation“, die zweite „Körperliche Reaktion“, die dritte „Emotion / Gefühl“, etc. Erkläre, dass die erste Reihe als Beispiel dient. Überlege mit der Gruppe neue Situationen. Mache eine Übung mit der Gruppe zur Inventarisierung.

Situation	Körperliche Reaktion	Emotion / Gefühle	Folgen / Auswirkungen	Falls Symptome sehr stark sind
Prüfung	Erhöhte körperliche Aktivität Schwitzen Zittern	Sich angespannt und unruhig fühlen, herausgefordert	Bessere Konzentration, aufmerksam, nicht abgelenkt	Schlecht nachdenken / konzentrieren, Angst zu versagen
Sportwettkampf	Angespannt (Muskeln)	Herausgefordert aggressiv	Bessere Leistung	Gelähmt Angst zu versagen
Verkehrsunfall z.B. brennendes Auto	Schmerz Schreckreaktion	Angst, Zorn	Weglaufen	Überwältigt sein gelähmt, verkrampft „eingefroren“
Kriegssituation	Siehe oben	Siehe oben, Verzweiflung	Flüchten oder kämpfen	Gelähmt, verkrampft, apathisch
Lärmbelästigung in der Unterkunft	Angespannt schläft nicht	Zorn Machtlosigkeit	Müdigkeit Spannungen mit Nachbarn Schreien Auf die Wand schlagen	Kämpfen

Übung „Stress“:



Übung mit der ganzen Gruppe, erstelle ein Flipchart mit folgendem Inhalt:

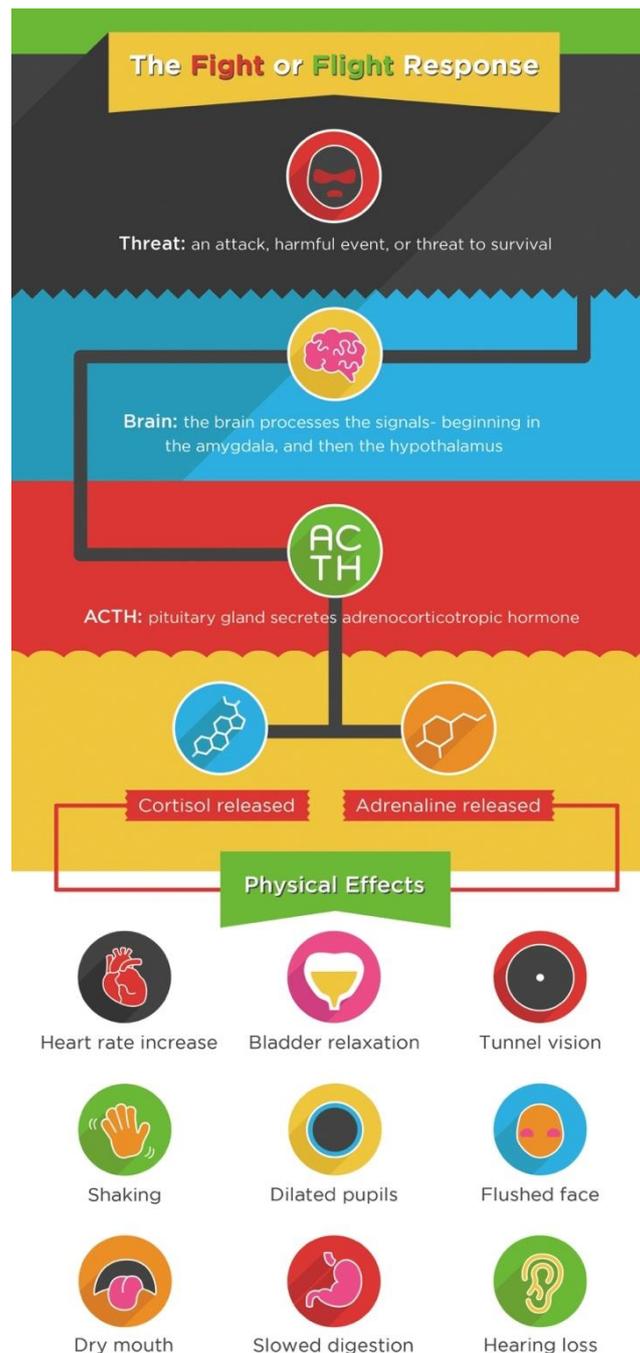
Wenn man gestresst ist, welche Symptome hat man dann, wie geht man damit um, gibt es eine spezifische, kulturelle Art und Weise, mit Stress umzugehen? Welchen Rat gibt man anderen, ihren Stress zu reduzieren? Wann sind die Stresssymptome zu heftig? Was sind dann die Unterschiede? Ist Stress immer ein Problem? (Sport, Prüfungen, etc.)

Ziel ist es, um den Teilnehmern Möglichkeiten zu zeigen, wie man Stress bewältigen kann. Lerne von anderen, wie sie damit umgehen und was die kulturellen Unterschiede sind.

Situation	Was ist die Reaktion?	Wie kann man selbst oder jemand anders merken, dass man gestresst ist?	Was passiert, wenn sich die Symptome verschlimmern?	Was kann man selbst tun? (Wie kann man dies bewältigen?)	Kulturspezifisch	Religiös / spirituell
Schlaflosigkeit wegen Grübeln, Angst. Kein Status Beziehungsprobleme	Zittern, Kopfweh, Ruhelosigkeit. Schlaflosigkeit wegen Grübeln, Angst.	Man sieht angespannt aus, unruhig. Überaktiv, zu viel reden, nicht mehr allein sein wollen.	Man ermüdet wegen des zunehmenden Stresses, etc.	Nicht an stressvolle Situationen denken, Entspannungsübungen, Schlafmedikamente.	Einsatz von Kräutern, magische Rituale ausführen.	Beten, Meditieren
Sich Sorgen machen über Familienmitglieder etc. Familie im Heimatland	Sich Sorgen machen, grübeln					Opfern (Puja)
Finanzielle Probleme Keine Arbeit, keine Freunde						

Entspannungsübung: *Entspannung der Nackenmuskeln*

- Bewege deinen Kopf langsam nach hinten und drehe ihn nach rechts bis deine rechte Wange die Schulter berührt. Halte diese Stellung für 5 Sekunden und drehe deinen Kopf wieder zurück in die Mitte.
- Führe dasselbe nach links aus.
- Beuge anschließend deinen Kopf so weit wie möglich nach unten und halte diese Stellung wieder 5 Sekunden.
- Hebe deinen Kopf langsam wieder an bis in die Ausgangsstellung.



Abschluss und Hausaufgaben

Bitte um ein paar kurze Reaktionen auf diese Gruppenstunde:

- Wie fandet ihr es?
- Findet ihr es lehrreich? (Warum nicht?)
- Findet ihr es auch gemütlich? (Warum nicht?)
- Gibt es noch andere Fragen oder Bemerkungen?

Erinnerung für das nächste Mal:

- Ein Flipchart mitnehmen und benützen.
- Nimm Filzstifte mit.
- Benutze und aktualisiere eine Anwesenheitsliste.

2^b

Umgehen mit Stress

Einfluss auf die Gedanken
Einfluss auf das Leben

Einleitung

In der letzten Gruppenstunde haben wir das Thema Stress ausführlich behandelt. Die Teilnehmer haben gelernt, welche Formen von Stress es gibt und welche Funktion der Stress für unser alltägliches Leben hat. In der letzten Gruppenstunde haben wir auch somatische Beschwerden und das Somatisieren besprochen.

Viele stressvolle Situationen, mit denen Flüchtlinge zu tun haben, können sie nicht beeinflussen. Diese befinden sich auf der Seite der „Belastung“ auf der Waage. Die Folgen dieser Situationen, häufig die Beschwerden, die Flüchtlinge haben, können sie aber sehr wohl beeinflussen.

In dieser Gruppenstunde behandeln wir Möglichkeiten, wie man mit Stress umgehen kann. Wir werden besprechen, wie man sich davon bewusst werden kann, welchen Einfluss Gedanken darauf haben, wie man Stress erfährt. Wir werden den Einfluss untersuchen, den Flüchtlinge auf verschiedenen Gebieten ihres Lebens immer noch haben.

Ziele dieser Gruppenstunde:

- Die Teilnehmer wissen, was effektive und was ineffektive Arten sind, Stress abzubauen.
- Die Teilnehmer kennen den Einfluss von Gedanken auf das Erleben von Gefühlen wie zum Beispiel Stress.
- Die Teilnehmer haben Einsicht erhalten in Denkfehler, die man bei Gedanken machen kann.
- Die Teilnehmer bestimmen für sich selbst Wege, mit Stress umzugehen.

Programm:

- Begrüße alle Teilnehmer
 - Erwähne die letzte Gruppenstunde
 - Gibt es noch Fragen / Bemerkungen?
 - Zielstellung dieser Gruppenstunde
- Umgehen mit Stress
 - Effektive und ineffektive Möglichkeiten, Erklärung
 - In Zweiergruppen effektive und ineffektive Wege herausarbeiten
 - Nachbesprechen mit der ganzen Gruppe
- Pause
- Der Einfluss von Gedanken
 - Erklärung durch die Trainer
 - Mit der ganzen Gruppe ein paar Beispiele herausarbeiten
- Entspannungsübung

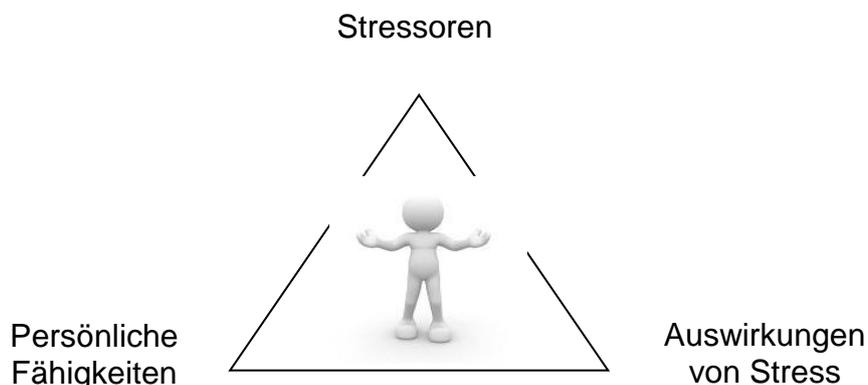
Reduzierung von Stress und Stressbeschwerden

Eine Reduzierung von Stress kann auf allen drei Stufen der Stresskette erreicht werden: Der Stressor, die Persönlichkeit und die Folgen von Stress.

Der Stressor: In manchen Fällen kann der Stressor selbst geändert werden. Man kann unerwünschte Situationen vielleicht vermeiden oder versuchen, sie zu ändern (flüchten oder kämpfen). Vermeidung ist sehr effektiv, wenn die Situation wirklich unangenehm ist und man sie nicht ändern will oder kann. Das Ändern ist effektiv, aber oft nicht möglich, wenn man keinen Einfluss auf die Situation hat.

Persönliche Fähigkeiten: In den meisten Fällen ist es am effektivsten zu lernen, die Auswirkungen von Stress zu reduzieren, indem man anders mit der Situation umgeht. Einsicht, neue Fähigkeiten, andere Denkweisen sind dabei Schlüsselwörter. In diesem Kurs werden die Teilnehmer eine Reihe von effektiven Fähigkeiten lernen.

Die Folgen von Stress: Weiterhin ist es wichtig zu lernen, mit den Auswirkungen von Stress umzugehen, indem man Spannung und Stress loslässt. Dazu ist es wichtig zu wissen, wie man Ereignisse verarbeiten und loslassen kann, und dass man lernt, wie man sich tief entspannt.



Ineffektive Arten, Stress zu reduzieren

Die nächsten zwei Möglichkeiten werden von vielen Menschen benutzt, um die Auswirkungen von Stress zu reduzieren. Kurzfristig können diese Strategien Stress reduzieren, während langfristig die Folgen jedoch nur gravierender werden. Daher wird aufs Dringendste empfohlen, diese Methoden nicht zu benutzen:

Davonlaufen und leugnen: Indem man bestimmte Personen, Gesprächsthemen oder Aktivitäten vermeidet, sowie das knallharte Leugnen von Problemen.

Unterdrücken der Folgen: Die Stresssymptome unterdrücken durch den Konsum von Alkohol, Arzneimitteln, Zigaretten, durch Naschen oder Essen.

Effektivere Methoden, Stress zu reduzieren

Zum Glück gibt es auch viele effektive Möglichkeiten, Stress zu reduzieren, Stress beherrschbar zu machen und stressige Situationen zu bewältigen.

<p>Lernen zu entspannen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entspannungsübungen • Atmungsübungen • Meditation 	<p>Lebensstil ändern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesunde Ernährung • Sport und Bewegung • Sucht reduzieren • Hobby und Freizeitaktivitäten
<p>Persönliche Fähigkeiten erlernen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstbewusst handeln • Kommunikation verbessern • Positiv reagieren, Humor und Optimismus • Selbstbewusstsein und Selbstkenntnis • Konstruktiv und aufbauend denken • Zeitmanagement • Zielbewusst handeln und Entscheidungen treffen • Konfliktmanagement, verhandeln, delegieren 	<p>Problemorientierte Handlungsweise</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktiv Probleme lösen <p>Verarbeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefühle ausdrücken • Soziale Unterstützung suchen • Professionelle Unterstützung suchen • Ablenkung und/oder Entspannung suchen

Positiver Stress	Negativer Stress
<p>Wenn Stress hilft, Probleme besser zu lösen (z.B. aus dem Krieg oder aus einstürzenden Gebäuden zu entkommen, etc.)</p> <p>Wenn Stress hilft, bessere Leistungen zu erbringen (Examen, Sport, etc.)</p>	<p>Wenn Stress handlungsunfähig macht, sodass man nicht mehr angemessen reagieren kann.</p>



3

How are you today? Wie geht es dir heute?

Positionsbestimmung

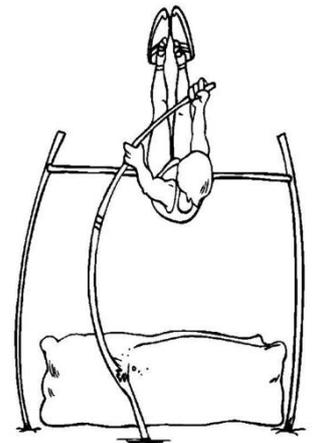
“How are you?”
Broken. Useless. Alone. Clueless.
Confused. Betrayed. Fragile. On the verge
of tears. Repressed. Anxious. About to
break down. Really, really. Pathetic.
Fine. Annoying. I’m us a bit. Distant.
Lonely. Bitter. I wish. Lonely.
Rejected. Crushed. I feel like I’m going to
just fall apart at any moment. Empty.
Defeated. Never good enough.

Einleitung

Wenn man jemanden in Deutschland auf der Straße trifft und ihn fragt „Hallo, wie geht es dir?“, dann hängt die Antwort davon ab, wie gut man denjenigen kennt. Kennt man ihn nicht gut, dann wird er eher nicht sofort von seinen Problemen erzählen.

Kennt man denjenigen aber gut (oder man fragt es in anderen Kulturen, wo dies normaler ist), dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass er erzählt: „Alles ist schrecklich“ oder „ich weiß nicht mehr weiter, es wird nie wieder gut werden“. Es kann sein, dass in der Tat etwas Schreckliches passiert ist, aber es kann auch sein, dass zwar irgendetwas passiert ist, aber ob dies wirklich so schrecklich ist... ?

Wie man etwas emotional erlebt, ist jedoch so „überwältigend“ und „beeindruckend“, dass man alles negativ sieht und nichts mehr Positives finden kann.



In der Literatur ist dieses Verhalten beschrieben und bekannt, als dass der Mensch von Natur aus dazu neigt:

1. Zu übertreiben

ALLES ist schrecklich, NICHTS ist noch gut, es wird NIEMALS wieder gut.

2. Zu dramatisieren, Situationen schrecklich zu machen.

Der Mensch hat die Neigung zu denken, dass das Ergebnis oder die Reaktion auf ein bestimmtes Ereignis SCHRECKLICH sein wird. Nicht nur ärgerlich oder unerwünscht, sondern gleich schrecklich.

3. Sich selbst zu überfordern.

Der Mensch fordert von sich zu viel. Er MUSS etwas richtig machen, er MUSS gewinnen, es MUSS so laufen, wie man will, sonst ist es wieder schrecklich oder katastrophal.

4. Situationen zu fatalisieren, den Ausgang vorherzusagen und dieser ist höchstwahrscheinlich FATAL. Der Mensch neigt dazu, den Ausgang einer Situation vorherzusagen und diesen FATAL zu nennen. Nicht ärgerlich oder lästig, sondern gleich FATAL.

5. Der Mensch hat eine niedrige Frustrationstoleranz

Man ist nicht so belastbar, wenn man einmal gestresst ist. Man kann ein zusätzliches Problem dann ABSOLUT nicht mehr ertragen.

6. Zu hohe Ziele zu setzen

Durch zu hohe, unerreichbare Ziele zu setzen, wird man frustriert und verursacht so zusätzlichen Stress.

Zusammenfassend kann man sagen, dass man dazu neigt, eine Situation negativ einzuschätzen, obwohl es bei genauerem Hinsehen vielleicht nur ein Detail ist, was nicht gut geht.

Mind-Spring hat eine Übung ausgedacht, die beizubringen versucht, die eigenen Reaktionen zu beobachten und die Situation einzuschätzen, ob sie wirklich so schlimm ist, wie man sie erfährt, oder dass die Situation vielleicht einfacher zu lösen ist als es auf den ersten Blick aussieht.

Warum diese Übung?

Diese Übung hilft einem zu untersuchen, wie es mit einem geht in verschiedenen Bereichen. Wir versuchen, den Bereich zu finden, der im Moment die größten Probleme für das Gefühl verursacht. In einem zweiten Schritt zeigen wir, dass man einen Bereich bzw. ein Problem vielleicht aufteilen kann in kleinere Probleme, wodurch es besser zu lösen (oder zu ertragen) ist. (Wir nennen das: differenzieren.)

Wie funktioniert es:

Es sind drei Schritte. Den ersten Schritt macht man allein, den zweiten Schritt in Zweiergruppen oder in kleinen Gruppen, und den dritten Schritt macht man in kleinen Gruppen oder mit der ganzen Gruppe. Die Übung wurde benannt nach dem Beispiel in der Einleitung. „**Wie geht es dir (wirklich)?**“

Schritt 1:

Man bittet die Teilnehmer, auf ein leeres Blatt Papier oder auf das vorgedruckte Formular sieben Linien zu zeichnen und die Zahlen 1-10 für die Bewertung hinzuzufügen. Kreuze auf der ersten Linie an, wie du dich im Ganzen fühlst („wie geht es dir?“)

0 = es geht sehr schlecht

|x-----|

|-----x--|

10 = es geht sehr gut!

Draw 7 lines on a piece of paper, as follows:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Schritt 2:

Füge danach bei den anderen 6 Linien jeweils den Themenbereich hinzu, für den sie jeweils stehen. Überlege, welche Themen oder Gebiete für dich wichtig sind und bewerte danach, wie es damit geht. Beispiele: Familie, Kinder, Arbeit, Geld, Gesundheit, Sicherheit, etc.

In vielen Gruppen bewerten die Teilnehmer ihr allgemeines Gefühl als negativ. Die sechs Teilgebiete sind jedoch meistens nicht alle negativ. Oft gibt es nur ein Gebiet (Lebensbereich), das schlecht bewertet wird, und der Rest ist positiv oder nicht besorgniserregend.

Das eine Gebiet, das schlecht geht, beherrscht unsere Emotionen, wodurch wir das Gefühl haben, dass ALLES schlecht geht.

Schritt 3:

Im dritten Schritt versuchen wir herauszufinden, ob es eine mögliche Lösung gibt für den einen Bereich/die eine Situation/das eine Problem, das schlecht läuft (negativ beurteilt wurde). Durch zu übertreiben hat man oft das Gefühl, dass es sich um eine Katastrophe handelt, für die es keine Lösung gibt.

In diesem dritten Schritt „differenzieren“ wir. Differenzieren heißt, das ganze nuancierter zu betrachten, auseinanderzuziehen und in übersichtliche Bereiche zu unterteilen. Zeichne wieder sieben Linien wie in Schritt 2.

Die erste Linie repräsentiert das Thema, das schlecht ging.

Gib auf den nächsten sechs Linien wieder an, welche Unterthemen innerhalb dieses Themas wichtig sind, und bewerte sie wieder eins nach dem anderen.

1. Beispiel:

Das allgemeine Gefühl für die Gesundheit ist eine 1. (Sehr negativ)
 Nach der Differenzierung besteht dieses Thema aus 6 Teilbereichen:
 mental, sozial, körperlich, wohlfühlen, Unterstützung durch die Umgebung,
 emotional, etc.

In diesem Beispiel bewertete der Teilnehmer seinen allgemeinen Zustand als negativ. Beim Differenzieren stellte sich heraus, dass er sich nur körperlich schlecht fühlte und dass er emotional sehr hilflos war und dadurch normale oder gute Sachen nicht mehr sehen konnte.

Es stellte sich heraus, dass er sein Bein gebrochen hatte und deshalb abhängig war von anderen, etc. und zwar gerade in dem Moment, als ihm Arbeit angeboten wurde, die er daher nicht ausführen bzw. annehmen konnte.

Durch den Umstand, dass er sich erst sehr krank fühlte, wurde er hilflos und inaktiv. Nachdem sich herausstellte, dass es „eigentlich im ganzen gesehen gar nicht so schlimm war“, konnte er wieder an Lösungen denken. (Hilfe organisieren und versuchen, dass er seine Arbeit später noch ausführen konnte, wenn er wieder mobil war.)

|--x-----| Allgemeines Gefühl des
 Gesundheitszustandes

Differenzierung:

|-----x-----| Mentale Gesundheit

|-----x-----| Körperliche Gesundheit

|-----x-----| Soziale Gesundheit

|-----x---| Wohlfahrt

|-----x-----| Unterstützung durch die Familie

2. Beispiel

Job verloren, Entlassung wegen Schließung des Büros. Bewertung seines allgemeinen Zustands: eine 2.

|---x-----|

Beim Differenzieren wurde untersucht, welche Punkte/Aspekte wichtig sind für das Suchen nach einer neuen Arbeit (Beenden der Arbeitslosigkeit).

Differenzierung:

Ausbildung, sehr hohes Niveau, also viele Chancen für eine neue Arbeit.

|-----x-----|

Sehr viel Erfahrung, in seinem Arbeitsgebiet über 6 Jahre.

|-----x-----|

Großes Netzwerk in der Art der Arbeit, die er suchte.

|-----x-----|

In der Vergangenheit öfters arbeitslos, aber immer schnell wieder Arbeit.

|-----x-----|

Kein großer Geldmangel, da seine Frau immer noch arbeitete.

|-----x-----|

Die Schlussfolgerung nach dem Differenzieren war, dass die Panik wegen der Arbeitslosigkeit nicht sehr produktiv wäre, da es ihn passiv machen würde. Seine Chancen waren viel größer, als er anfangs selber dachte. Durch zu differenzieren verschwand seine Panik und begann er sein Netzwerk zu kontaktieren, um sich zu bewerben.

Diskutiere mit der Gruppe

- Erkennt ihr, was man selbst tun kann, um zu vermeiden, dass es „etwas mit einem selbst tut“?
- Vermeide „self downing“ (sich selbst herunter zu reden), sich selbst zu viel als Leidtragender/Opfer zu fühlen (Opferrolle).

Übung:

Mit einer Gruppe nach Burundi Zurückgekehrter, die nach ihrer Rückkehr die ganze vergebliche Wartezeit in Europa als „sinnlos“ bewerteten und sich nach der Rückkehr als „loser“/Verlierer fühlten.

|--x-----| Gefühl über den Aufenthalt im Asylzentrum.

|-----x-----| Habe jedoch den westlichen Lebensstil erlebt und davon gelernt.

|-----x-----| Spreche eine zusätzliche Sprache.

|-----x-----| Habe gelernt, in einer multikulturellen Gesellschaft zu leben.

|-----x-----| Habe gelernt, mit Stress umzugehen.

|-----x-----| Ich habe die Flucht überlebt und war dabei unternehmend: Ich bin ein „surviver“!!

|-----x-----| Ich habe bewiesen, dass ich Kraft und Ausdauer habe.

Eine Variante dieser Übung:

In Zweiergruppen: Nachdem jeder seine Liste ausgefüllt hat, kann man die Liste mit der ganzen Gruppe besprechen. Man kann zum Beispiel auf dem Flipchart die wichtigsten 5 Themen der Gruppe übernehmen und diese ausarbeiten. Man bekommt dann eine Zusammenstellung von Themen, mit der sich alle aus der Gruppe verbunden fühlen. Anhand der Erklärungen können die Teilnehmer die anderen persönlichen Themen für sich selbst interpretieren.

Mit der ganzen Gruppe: *Wie ist die Übung zu interpretieren?*

Mit dieser Übung kann man in verschiedenen Richtungen arbeiten. Der Ausgangspunkt ist, dass sich die Teilnehmer ihrer Situation bewusster werden und wie sie anders damit umgehen können als auch was sie am besten daraus machen können. Man lernt, Probleme einzuteilen in kleinere, greifbarere Probleme und um realistische Ziele zu setzen.

Auch kann beobachtet werden, wie verschiedene Menschen anders mit ihren Problemen umgehen können. Was sie selbst daran tun können, wie andere Probleme lösen, aber auch, wann man TROTZDEM um Hilfe bitten muss, wenn man es selbst nicht mehr schafft. Man kann auch Einsicht bekommen, was man selbst gut kann und wie man dafür sorgen kann, dass man diese Fähigkeiten behält und vielleicht einsetzen kann in problematischen Situationen.

Die untenstehenden Fragen dienen als Richtschnur beim Besprechen der Übung, nachdem die Bewertungen ausgefüllt sind:

- Was ist dir jetzt wirklich wichtig?
- Bei was hast du das Gefühl, dass du es gut kannst? Wie kannst du dafür sorgen, dass dies so bleibt?
- Was macht dir Sorgen? Wie gehst du damit um?
- Was kannst du selbst und bei was brauchst du Hilfe?
- Steckst du deine Energie und Zeit in die richtigen Angelegenheiten?
- Könntest du deine Zeit und Energie anders verteilen?

Priorität	Geht nicht gut 0---1---2---3---4---5---6---7---8---9---10	geht ausgezeichnet	Wie viel Zeit
1.	0% ————— Δ ————— 100%	
2.	0% ————— Δ ————— 100%	
3.	0% ————— Δ ————— 100%	
4.	0% ————— Δ ————— 100%	

Erinnerung für das nächste Mal:

- Ein Flipchart mitnehmen und benutzen.
- Nimm Filzstifte mit.
- Benutze und aktualisiere eine Anwesenheitsliste.

Kurzanleitung: 1- Wie geht es dir heute?

Ziel: Den Teilnehmern die Einsicht zu geben, dass man dazu neigt, die eigene Situation (negativ) zu übertreiben. Das kommt dadurch, dass man sich so fühlt und dass die Gefühle die Kontrolle übernehmen. Auftakt zu RET. Lernen, diese Gefühle zu beherrschen.

Schritt 1:

Du triffst einen Freund im Asylzentrum. Er fragt dich „wie geht es dir?“

	0	3	5	8	10	
Allgemein						

Bewerte dein allgemeines Gesamtgefühl.

Wenn man sich überfordert fühlt oder Hilfe erwartet, hat man die Neigung, sich darauf zu konzentrieren. (man wird überwältigt)

Schritt 2:

Bitte die Teilnehmer, die folgende Zeile aufzuschreiben und für sich selbst zu bewerten, oder durch ein Familienmitglied bewerten zu lassen, das sie selbst darum bitten.

	0	3	5	8	10	
Allgemein						

Schritt 3:

Bitte die Teilnehmer 6 (bis 8) Zeilen aufzuschreiben und dabei anzugeben, welche Themen/Bereiche ihnen wichtig sind. (Gib ihnen Beispiele: Gesundheit, Kinder, usw.)

Lass sie anschließend die verschiedenen Themen bewerten.

	0	3	5	8	10	
Allgemein						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

Schritt 4:

Schaue, ob das durchschnittliche Ergebnis der 6 (oder 8) Themen das gleiche ist wie das Gesamtgefühl.

Schritt 5:

Bitte die Teilnehmer aus den 6 Themen dasjenige auszuwählen mit dem niedrigsten Ergebnis. Das ist (scheinbar) der Bereich mit dem stärksten Einfluss auf ihr Gefühl.

Wähle dieses Thema und zeichne wieder 6 Zeilen mit Unterthemen, die für dieses Thema wichtig sind. Siehe Handbuch für Beispiele.

Die Beispiele auf dem Flipchart sehen folgendermaßen aus:

	0	3	5	8	10	
Allgemein	-----	-----	-----	-----	-----	

	0	3	5	8	10	
Allgemein						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

Wie geht es Dir heute?

Situation: Beschreibe die Situation

.....
.....

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

|-----|

Wie geht es dir im Allgemeinen?

Differenzierung

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

|-----|

**Welche Themen sind dabei wichtig?
Bewerte sie.**

1.....

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

|-----|

2.....

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

|-----|

3.....

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

|-----|

4.....

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

|-----|

5.....

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

|-----|

6.....

4 Verlust und Trauer

Der natürliche Trauerprozess

Einleitung

In der vorletzten Gruppenstunde haben die Teilnehmer gelernt, wie sie mit Stress und körperlichen Beschwerden umgehen können.

Wir haben auch das Ausmaß von schmerzhaften Erfahrungen besprochen, mit denen Flüchtlinge während ihres Exils konfrontiert sind. In vielen Erlebnissen von Flüchtlingen spielen Verlust und dessen Folgen eine zentrale Rolle.

Der Verlust und/oder der Tod eines geliebten Menschen ist eines der einschneidenden Ereignisse, das einem widerfahren kann. Ein Verlust führt meist zu vielfältigen Reaktionen, die mit dem Ausdruck „Trauer“ bezeichnet werden. Trauer kann man betrachten als die Gesamtheit der Reaktionen, die nach dem (emotionalen) Verlust einer nahestehenden Person auftreten, nach dem (materiellen) Verlust von Haus oder Geld und nach dem (sozialen) Verlust von Arbeit, Status oder der eigenen Gemeinschaft.

Ziele dieser Gruppenstunde:

- Die Atmosphäre ist sicher, die Teilnehmer fühlen sich wohl.
- Die Teilnehmer wissen, was „Trauer“ ist.
- Die Teilnehmer kennen die Bedeutung eines natürlichen Trauerprozesses.
- Die Teilnehmer haben Kenntnisse über die verschiedenen Trauerprozesse.

Programm

- Begrüße alle Teilnehmer
- Frage nach Besonderheiten
- Verweise auf das letzte Treffen: Gibt es noch Fragen / Bemerkungen?
- Erzähle etwas zum Ziel dieser Gruppenstunde.
- Trauerverarbeitung und der natürliche Trauerprozess
 - Begriffsbestimmung „Trauer“, Inventarisierungsübung.
 - Theorie „Trauer“ und „der natürliche Trauerprozess“
 - Nachbesprechung in der Gruppe

Zu beachten von den Trainern:

Es ist nicht sinnvoll, Teilnehmer direkt nach spezifischen Traumata oder Ereignissen zu fragen. Wenn jemand bereit ist zu erzählen, was genau passiert ist, dann erzählt er es von sich aus.

Frage also niemals direkt, ob jemand gefoltert oder vergewaltigt wurde. Es ist sinnvoller, allgemeiner danach zu fragen: „Wahrscheinlich ist etwas sehr Schreckliches passiert ...“, Oder „manchmal braucht man etwas nicht zu benennen, um anderen zu verdeutlichen, dass es sehr schrecklich war“, jeder erlebt in seinem Leben traurige Ereignisse, jeder wird mit Verlust konfrontiert.

Übung: Verlust und Trauer „der natürliche Trauerprozess“

Inventarisierung (in Zweiergruppen)

- Worüber kann man trauern?
- Welche Gefühle hat man dann?

Mit der ganzen Gruppe

- Was ist „Trauer“ in der eigenen Kultur?



Flipchart mit ein paar Beispielen:

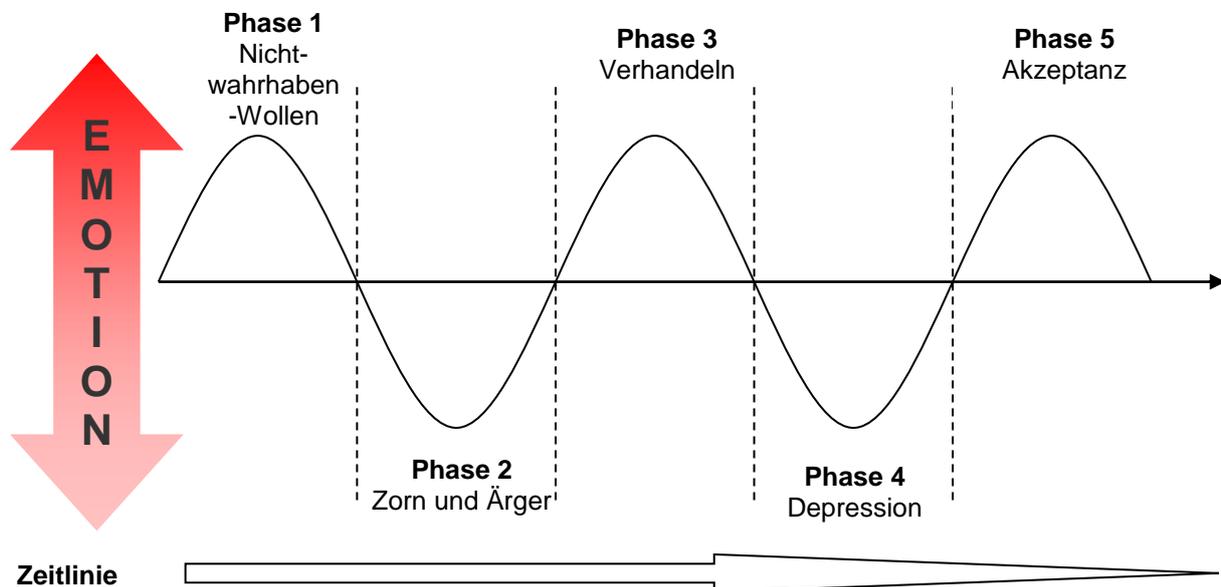
	Worüber kann man trauern?	Welche Gefühle hat man dann?
Emotional	Tod einer nahestehenden Person Verlust der Gesundheit	Zorn, Traurigkeit, Angst
Materiell	Verlust des Zuhauses Verlust von Geld Verlust von Familienfotos	Traurigkeit Verzweiflung
Sozial	Verlust von Arbeit, Beruf, Status Verlust der eigenen Gemeinschaft	Geringerer Selbstwert Einsamkeit

Theorie „Trauer“

Wie geht jemand mit einer einschneidenden oder schmerzhaften Erfahrung um? Als Antwort auf diese Frage entwickelte die Schweizer Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross ein 5-Phasen Modell, das zeigt, wie Menschen traumatische oder einschneidende Erfahrungen im Privat- oder Arbeitsleben verarbeiten. Ihr 5-Phasen Modell verschafft Einsicht, wie Menschen einschneidende Veränderungen oder Verluste in ihrem Leben verarbeiten. Weil ein solcher Prozess auch Trauerverarbeitung genannt wird, ist die andere Bezeichnung für dieses Phasenmodell die Trauerkurve von Kübler-Ross.

Obwohl jeder seine eigene, persönliche Art hat, Trauer zu verarbeiten, ist nach Kübler-Ross ein festes Muster zu erkennen.

Sie entdeckte, dass diese Trauerverarbeitung praktisch bei jedem Menschen nach dem gleichen Schema abläuft. Nach dem Vernehmen einer schlechten Nachricht bekommt man zuerst einen Schock. Aus diesem Schock heraus beginnt schon schnell die erste Phase:



Phase 1 – Nicht-wahrhaben-Wollen und Isolierung

Zuerst reagieren Menschen ungläubig auf eine schlechte Nachricht/auf ein schlechtes Ereignis. Dieser allgemeine Abwehrmechanismus dient als Puffer nach einer unerwarteten, schockierenden Nachricht und gibt dem Betroffenen die Möglichkeit, zu sich selbst zu finden. Danach wird er sich allmählich vom Schock erholen. Es ist dabei wichtig, dass er seine Gefühle äußern kann zum Beispiel bei einer Vertrauensperson. Obwohl das Nicht-wahrhaben-wollen eine verständliche und normale Reaktion ist, kann eine langfristige Leugnung manchmal zu Problemen führen. Das Akzeptieren des Verlustes und dessen Verarbeitung wird nämlich immer schwieriger. Am Ende dieser Phase macht sich der Betroffene auf die Suche nach Tatsachen, nach der Wahrheit und eventuell nach den Schuldigen.

Phase 2 – Zorn und Ärger

Wenn man die Nachricht oder das Ereignis nicht mehr länger leugnen kann, entstehen Gefühle wie Zorn, Groll, Neid und Hass. Die Wut und die Unfähigkeit werden vor allem auf die Umgebung projiziert. Die Schuld sucht man außerhalb sich selbst. Manchmal richtet sich der Zorn auf den Überbringer der schlechten Nachricht.

Phase 3 – Verhandeln

In dieser Phase versucht man auf vielerlei Arten aus der schrecklichen Wirklichkeit zu entkommen. In dieser Phase wird verhandelt. Indem man sich selbst Ziele stellt, wird die schlechte Nachricht gemildert.

Phase 4 – Depression

Der Betroffene erkennt in dieser Phase immer mehr die Wahrheit und er fühlt sich machtlos und nicht verstanden. Dadurch zieht er sich zurück und schließt sich ab von der Außenwelt. In dieser Phase besteht die Gefahr, dass man sich flüchtet in Alkohol und Drogen wie Schmerzmittel, Beruhigungsmittel und Schlafmittel.

Phase 5 – Akzeptanz

Wenn sich der Betroffene der Tatsache bewusst ist, dass er nicht mehr zu hoffen braucht, kann er die schlechte Nachricht annehmen (akzeptieren). Er kann sich von den vergangenen Phasen erholen und seine Trauer akzeptieren. Er wird nach einiger Zeit wieder Lust haben, etwas zu unternehmen und Pläne zu schmieden.

Nicht-steuernd

Letztendlich ist das Ziel die Akzeptanz, wobei eine nicht-steuernde Haltung eine unterstützende Rolle spielt. Die wichtigsten Ausgangspunkte sind dabei die volle Empathie für den Betroffenen, die bedingungslose Akzeptanz und Authentizität. Durch das Anhören der Geschichte des Betroffenen wirkt der Zuhörer als „Resonanzboden“.

Die genannten Phasen werden in verschiedenen Geschwindigkeiten durchlaufen. Manche Menschen bleiben in einer bestimmten Phase stecken, während andere mehrere Phasen gleichzeitig oder in einer anderen Reihenfolge durchlaufen. Auch eine Überlappung von Phasen oder das Überspringen von Phasen ist möglich.

Übung: Inventarisierung (in 2er-Gruppen)

- Wie sieht so eine Phase für dich aus?
- Was ist für dich die „Funktion“ der Phase?



Mit der ganzen Gruppe

- Was sind für dich kultur-spezifische Gewohnheiten?

Phase	Beispiel	Bemerkungen
Schock	Stillsitzen, nirgendwo hinschauen, nicht sprechen.	Der Körper schützt sich vor der Realität.
Nicht-wahrhaben-wollen	Behaupten, dass es nicht wahr ist, dass gelogen wird, dass er/sie wieder gesund wird.	Erlaubt, dass die Realität in kleinen Mengen zugelassen wird. (Ein natürlicher Schutz)
Zorn	Warum passte derjenige nicht besser auf, sodass er/sie jetzt noch leben könnte. Warum hat er/sie mich verlassen?	Dies kann man gegenüber demjenigen fühlen, der gestorben ist oder gegenüber demjenigen, der den Tod verursacht hat.
Verhandeln	Wie kann ich weiterleben nach diesem Ereignis? Ich halte es nicht ohne ihn/sie aus.	Erstes Signal, dass man erkennt, dass das Leben weitergeht, man ist aber immer noch verzweifelt.
Depressiv	Sich traurig fühlen, denken, dass es zu groß war, um darüber wegzukommen, das Leben hat keinen Sinn mehr.	Verzweiflung kann zu depressiven Gefühlen führen.
Akzeptanz	Versuchen neue Pläne zu schmieden, akzeptieren, dass es passiert ist und nicht verändert werden kann.	Man wird es nicht vergessen, aber man muss sich der neuen Realität stellen und weitermachen.

Warum ist es notwendig, über Probleme zu reden?

Wie man an den Trauer-Phasen sehen kann, ist es normal, um weiter über die verlorene Person oder die neue Situation zu reden. Es ist gut, darüber zu reden. Manche finden es jedoch schwierig, über die Ereignisse zu reden. Wie kann man jemandem helfen, sich davon bewusst zu werden?

Die folgende Übung richtet sich auf die Frage, warum manche NICHT über ihre Vergangenheit reden möchten. Inventarisiere mit der Gruppe die Antworten auf dem Flipchart oder schreibe (wie im Beispiel) ein paar Ursachen auf und bespreche sie mit der Gruppe.

Schreibe auf ein Flipchart

- Vermeiden der Erinnerung.
- Angst vor Konfrontation.
- Angst vor falscher Interpretation.
- Angst, dass Informationen durch andere nicht vertraulich behandelt werden.
- Es gehört nicht zu jemand's Naturell, über eigene Gefühle zu reden.
- Es passt nicht in unsere Kultur, „das kannst du nicht machen“, „das tut man nicht in unserer Kultur“.
- Ich selbst kann keine Geschichten von anderen anhören, warum sollte ich selbst welche erzählen?
- Scham, Schuldgefühle haben...
- Weil es „zu groß ist, was passiert ist; ich werde es nie vergessen“.

Das größte Problem für viele ist, dass sie Angst haben vor den Gedanken (Vermeidung), denn diese fühlen sich zu traurig an, sind zu heftig oder gehen zu tief. Wir dürfen Menschen **nicht zwingen**, ihre Gefühle erneut zu erleben, indem wir sie befragen. Es gibt andere Theorien und andere Herangehensweisen für Trauerverarbeitung, die wir hier als Ergänzung beschreiben. Die folgende Theorie wurde vom amerikanischen Psychiater William Worden entwickelt.

Was ist Trauer? Der Verlust und/oder der Tod eines geliebten Menschen ist eines der einschneidendsten Ereignisse, das einem widerfahren kann. Ein Verlust führt meist zu vielfältigen Reaktionen, die mit dem Ausdruck „Trauer“ bezeichnet werden. Trauer kann man betrachten als die Gesamtheit der Reaktionen, die nach dem (emotionalen) Verlust einer nahestehenden Person auftreten, nach dem (materiellen) Verlust von Haus oder Geld und nach dem (sozialen) Verlust von Arbeit, Status oder der eigenen Gemeinschaft.

Phasen und Aufgaben bei Trauer

Lange Zeit dachte man, dass bei jedem Trauerprozess bestimmte Phasen unterschieden werden können. Man dachte auch, dass jede Phase einen klaren Anfang und ein klares Ende hätte und dass in jeder Phase bestimmte Reaktionen vorkämen. Manche Autoren unterscheiden in einem Trauerprozess drei Phasen, andere definieren sogar fünf oder acht Phasen. Heutzutage sieht man den Trauerprozess mit anderen Augen. Im sogenannten Aufgabenmodell des amerikanischen Psychiaters *William Worden*, wird davon ausgegangen, dass man nach dem Verlust (eines geliebten Menschen) vier Aufgaben vollbringen muss. Wir werden diese im Folgenden beschreiben.

Aufgabe 1: Den Verlust als Realität akzeptieren

Den Verlust als Realität zu akzeptieren, heißt: man sieht seinen Verlust ein, man kann sich dem Verlust stellen, der Verstand weiß, dass der Verlust Realität ist, und gefühlsmäßig erkennt man, dass der Verlust stattgefunden hat.

Direkt nach einem Verlust und manchmal auch lange Zeit später, ist dies alles noch sehr schwierig. Dies wird oft ausgedrückt in Worten wie: „Ich kann nicht glauben, dass...“, „ich kann es nicht akzeptieren“, „es kommt nicht bei mir an, dass er nie wieder zurückkommen wird“ oder „es kann nicht wahr sein, dass...“.

Man wird sich der Realität des Verlustes nur langsam bewusst. Obwohl man (als Trauernder) mit dem Verstand den Verlust akzeptiert, akzeptiert das Gefühl den Verlust lange Zeit nur sehr schwer.

Das Akzeptieren der Realität des Verlustes wird langsam weniger schwierig, da man z.B. immer wieder daran erinnert wird, dass der andere nicht mehr da ist. Überall, wo man hinkommt, und bei allem, was man tut, wird man mit der Tatsache konfrontiert, dass der geliebte Mensch wirklich für immer gegangen ist. Das Gegenteil der Akzeptanz des Verlustes ist das Nicht-wahrhaben-wollen oder *Leugnen*. Manche Menschen haben große Schwierigkeiten, die Realität zu akzeptieren, dass die geliebte Person wirklich verstorben ist und tun lieber so, als ob der Verlust nicht stattgefunden hat. *Leugnen* kann komplett oder teilweise stattfinden.

Ein Beispiel des kompletten Leugnens ist, wenn man glaubt, dass die geliebte Person nicht tot ist und in dieses Leben zurückkehren wird.

Ein Beispiel für teilweises Leugnen ist, dass man noch für eine gewisse Zeit den Tisch für den Verstorbenen deckt oder mit ihm redet. Obwohl das Leugnen eine verständliche und normale Reaktion ist, kann langanhaltendes Leugnen manchmal zu Problemen führen. Das Akzeptieren der Realität des Verlustes und die Verarbeitung werden nämlich immer schwieriger.

Aufgabe 2: Den Schmerz der Trauer als Folge des Verlustes verarbeiten

Das Verarbeiten eines Verlustes geht oft einher mit emotionalem Schmerz.

Verschiedene emotionale Reaktionen können dabei auftreten, wie z.B. Traurigkeit, Angst, Zorn und Schuldgefühle. Der Umfang, in dem Gefühle empfunden und geäußert werden, wechselt oft. In einen Moment fühlt sich der Trauernde tief traurig, zornig oder niedergeschlagen und empfindet er ein heftiges Verlangen nach dem geliebten Menschen. In einem anderen Moment hält sich die Traurigkeit mehr im Hintergrund. Man sagt oft, dass diese zweite Aufgabe beinhaltet, dass man nach dem Verlust immer viel Schmerz empfinden und Traurigkeit äußern muss. Dies ist jedoch nicht der Fall. Es kann vorkommen, dass man wenig Traurigkeit und Schmerzen empfindet, selbst wenn es jemand betrifft, den man sehr geliebt hat. Überdies zeigt nicht jeder seine Traurigkeit. Es ist gut, sich zu realisieren, dass die Äußerung von Trauergefühlen etwas anderes ist als das Erleben dieser Gefühle. Manchmal empfinden Trauernde sehr wohl Traurigkeit, aber äußern sie dies nicht oder nur, wenn sie allein sind. Es ist eigentlich wie bei einem positiven Ereignis: Wenn Menschen ein frohes Ereignis erleben, äußern sie ihre Gefühle darüber jedes Mal wieder anders. Manche lachen oder schreien ihr Glück heraus, andere fühlen viel weniger Freude oder gehen zurückhaltender mit ihren freudigen Gefühlen um. Obwohl jeder Mensch den emotionalen Schmerz eines Verlustes auf eine andere Art und Weise fühlt und äußert, kann es vorkommen, dass man sich vor dieser zweiten Aufgabe drückt: Z.B. durch das Unterdrücken der Traurigkeit und anderen Gefühlen oder durch das Verdrängen von Gedanken und Erinnerungen an den Verstorbenen.

Wenn dies langfristig geschieht und der Trauernde seine Gefühle weiterhin verdrängt, kann es auf Dauer immer schwieriger werden, den Verlust zu verarbeiten.

Aufgabe 3: Sich an ein Leben ohne die Person/das Verlorene anpassen

Der Verlust führt so gut wie immer zu großen oder weniger großen Veränderungen im Leben von Trauernden. Wie groß sie sind, hängt unter anderem von der Rolle ab, die der Verlust erfüllte.

Manchmal ändert sich auch etwas in der Identität der Trauernden. Ein Mann, der seine Frau verliert, ist auf einmal kein Ehemann mehr, sondern *Witwer*. Eine Mutter, die ihr einziges Kind verliert, verliert ihre Mutterrolle. Kinder, die ihre Eltern verlieren, haben niemanden mehr, dessen Kind sie sind. Auf alle Veränderungen, die durch und nach einem Verlust stattfinden, müssen Trauernde eine Antwort finden. Dazu kommen noch alle Veränderungen, mit denen man im Alltag zu tun hat: Der Mann, dessen Frau gestorben ist, kommt jeden Abend heim in ein leeres Haus, Eltern, die ihr Kind verloren haben, hören nicht mehr jeden Mittag die Türe aufgehen und wie die Tasche ins Eck geworfen wird, die Frau, die ihre Mutter verliert, kann nicht länger jeden Tag mit ihr reden.

Wir können noch lange weitere Beispiele von Veränderungen aufzählen, auf die die Hinterbliebenen und Trauernden eine Antwort finden müssen. Das Anpassen an ein Leben nach dem Verlust, verlangt den Hinterbliebenen oft sehr viel ab. Was auch zur Anpassung gehört, ist die Anpassung von Erwartungen, Ideen und Auffassungen über die Zukunft und das Leben. Vorher verlief das Leben gleichsam entlang einer ununterbrochenen Linie von der Vergangenheit in die Zukunft. Durch den Verlust wird diese selbstverständliche Linie durchbrochen, und Trauernde müssen aufs Neue über das Leben und seine Bedeutung nachdenken. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Trauernde das Gefühl haben, dass jede Richtung im Leben verloren gegangen ist. Manchmal sucht man lange nach einer Antwort auf die Frage, warum ein Ereignis stattgefunden hat. Anpassung heißt manchmal, dass man eine Antwort auf diese Frage findet. Oft heißt es jedoch, dass man lernen muss, damit zu leben, dass darauf keine Antwort gefunden werden kann.

Eine Frau, deren Mann immer die Entscheidungen getroffen hat und der für allerlei praktische Dinge sorgte, steht nach seinem Tod vor der Aufgabe, selbstständig Entscheidungen zu treffen und die praktischen Dinge selbst zu regeln. Ein Mann, dessen Frau immer die Initiative genommen hat im Kontakt mit anderen, steht nach ihrem Tod vor der Aufgabe, selbstständig Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Eine Mutter, die die Erziehung ihrer Kinder immer mit ihrem Mann geteilt hat, steht nach seinem Tod plötzlich vor der Aufgabe, ihre Kinder allein zu erziehen.

Aufgabe 4: Dem Verlust emotional einen Platz geben und sich dem Leben zuwenden, ohne zu leiden

Früher dachte man, dass ein Verlust erst gut verarbeitet sei, wenn man die Beziehung mit dem Verlorenen durchgeschnitten habe. Heutzutage denkt man hierüber anders. Es geht nicht darum, die Beziehung „*durchzuschneiden*“ oder „*loszulassen*“.

Es ist unmöglich, ein wichtiges Ereignis oder einen Verlust zu „*vergessen*“ oder „*loszulassen*“. Die Beziehung mit dem Verstorbenen oder dem Ereignis besteht weiter, aber die Art der Beziehung ändert sich. In einem Trauerprozess muss man sozusagen dem Verlust einen Platz geben. Ein geeigneter Platz ist ein Platz, der es den Hinterbliebenen ermöglicht, weiter zu leben, sich auf die Zukunft zu richten und

sich auf Sachen zu richten, die nichts mit dem Verlust oder dem Verstorbenen zu tun haben. Zum Weiterleben gehört auch, dass man neue Kontakte knüpft und sich an eine neue Umgebung anpasst. Letzteres ist etwas, das viele Flüchtlinge schwierig finden.

Nach vielen Jahren in einem Asylzentrum mit einer unsicheren Zukunft, haben die meisten Flüchtlinge keine Energie mehr, sich an eine neue Umgebung, an neue Regeln, Normen und Werte anzupassen.

Der Aufbau einer neuen Existenz bedeutet jedoch nicht, dass die Normen und Werte im Herkunftsland nicht gut waren. Manchmal ist die Verarbeitung eines Verlustes

Trauerverarbeitung ist im Prinzip ein natürlicher Prozess. Wie er sich äußert kann pro Kultur unterschiedlich sein, z.B. ließen sich die Römer während der Trauer einen Bart wachsen. In Indien ist dies immer noch so. Dieser wird dann zusammen mit dem Kopfhaar nach 13 Tagen bei den letzten Ritualen für den Verstorbenen geschoren. Muslime trauern 40 Tage. In der westlichen Welt wird Trauer mit der Farbe schwarz assoziiert, in Indien mit weiß.

sehr schwierig, weil man Schwierigkeiten hat mit dieser vierten Aufgabe. Es kann z.B. passieren, dass man sich festklammert an früheren Ereignissen und dass sich die Art und Weise nicht ändert, wie man sie erlebt. Es kann auch passieren, dass man sich nicht traut, sich auf die Zukunft zu richten, wenn man es schwierig findet, weiterzuleben ohne den geliebten Menschen und mit dem Verlust des sozialen Status. Für ältere Menschen, die geflohen sind, ist es manchmal besonders schwer, diese Aufgabe zu erfüllen.

Verschiedene Reaktionen

Die meisten Menschen bekommen leicht Angst, dass ihre Reaktionen auf den Verlust eines geliebten Menschen oder von etwas anderem nicht normal sind. Sie fürchten, dass ihre Traurigkeit zu heftig ist oder zu lange dauert, oder dass sie – im Gegenteil – zu wenig ihre Traurigkeit äußern. Es ist wichtig zu wissen, dass jeder Mensch auf seine eigene Art auf den Verlust oder den Tod eines geliebten Menschen reagiert. Jeder trauert auf eine Art und Weise, die er selbst braucht. Die Reaktionen können also sehr unterschiedlich sein.

Der eine wird ein starkes Bedürfnis haben, über den Verstorbenen zu reden oder zusammen mit jemandem Fotos oder Videos anzuschauen. Der andere zieht sich zurück, schaut sich die Fotos am liebsten allein an oder verarbeitet den Verlust, durch hart zu arbeiten, Sport zu treiben oder sich als Heimwerker zu betätigen. Männer haben oft die Neigung, ihre Trauer auf eine andere Art zu äußern. Sie konzentrieren sich z.B. auf ihre Arbeit. Frauen haben meistens mehr Bedürfnis zu reden.

Manche Hinterbliebenen lassen alles so viel wie möglich, wie es war: Sie lassen die Sachen des Partners an ihrem festen Platz, lassen das Zimmer des verstorbenen Kindes, wie es war, und folgen ihrer täglichen Routine. Andere dahingegen verändern alles: Sie räumen die Sachen des Verstorbenen auf, ziehen in eine andere Wohnung oder suchen neue Freunde. Manche vermeiden am liebsten die Orte, die sie an den Verstorbenen erinnern. Auch die Kultur, in der man aufwächst, beeinflusst die Art und Weise, wie man mit dem Verlust umgeht und wie man seine Gefühle äußert. Die Gebräuche und Feierlichkeiten in Bezug auf Begräbnis und Tod sind sehr unterschiedlich von zurückhaltend und nüchtern Abschiednehmen bis hin zu lautem Wehklagen und mit anderen zusammen zu essen, tanzen und zu singen.

Die Trauer wird mit der ganzen Gemeinschaft geteilt. Oft kommen Verwandte und Freunde auch später noch in regelmäßigen Abständen zusammen, um einander zu unterstützen und dem Verstorbenen zu gedenken.

Entspannungsübung: *Entspanne dich und spüre deinen Körper*

In dieser Entspannungsübung lernt man, jede Empfindung des Körpers zu spüren, ohne zu urteilen.

- Lege dich ruhig auf den Boden, schließe deine Augen und entspanne dich.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Fühle, wie dein Körper auf den Boden drückt. Atme ruhig ein und aus und fühle, wie du mit jeder Ausatmung weiter in den Boden sinkst. Nimm dir Zeit.
- Sobald du angenehm entspannt bist, richte deine Aufmerksamkeit auf den linken kleinen Zeh. Fühle, wie deine Aufmerksamkeit in den Zeh fließt. Richte deine Aufmerksamkeit danach langsam auf die anderen Zehen, deinen Fuß, die Waden und den Rest deines Beines.
- Richte deine Aufmerksamkeit anschließend auf deinen anderen Fuß und wiederhole die Schritte. Verlege deine Aufmerksamkeit danach weiter nach oben und „scanne“ ruhig deinen Körper. Fühle, wie die Aufmerksamkeit durch deinen Körper fließt und wie du dich mit jedem Ausatmen tiefer entspannst. Jedes Mal wenn du irgendwo Spannung verspürst, halte einen Moment inne, entspanne diese Stelle und mache weiter.

Diese einfache Entspannungsübung wird auch der „bodyscan“ genannt, weil man in Gedanken den ganzen Körper durchgeht.

Fragebogen Depressionssymptome

Anweisung:

Unten sind Probleme aufgelistet, die Menschen manchmal haben können. Lies jedes Problem sorgfältig durch und denke darüber nach, wie viel es dich belastet. Setze jeweils ein Kreuz in der Spalte, die am besten beschreibt, wie schwer dich das Problem in der letzten Woche belastet hat inklusive heute.

	<i>Nein</i>	<i>Wenig</i>	<i>Ziemlich</i>	<i>Sehr</i>
1. Fühlst du dich müde, erschöpft?				
2. Gibst du dir selbst die Schuld für Dinge?				
3. Weinst du leicht?				
4. Isst du weniger als sonst?				
5. Findest du es schwierig, einzuschlafen?				
6. Fühlst du dich einsam?				
7. Denkst du manchmal daran, dein Leben zu beenden?				
8. Fühlst du dich gefangen oder dass du festsitzt?				
9. Machst du dir viel Sorgen?				
10. Hast du das Interesse an Dingen verloren?				
11. Fordert alles, was du tust, große Anstrengungen von dir?				
12. Fühlst du dich wertlos?				
13. Fühlst du dich müde, erschöpft?				
14. Gibst du dir selbst die Schuld für Dinge?				
15. Weinst du leicht?				
16. Isst du weniger als sonst?				
17. Findest du es schwierig, einzuschlafen?				

0 – 9: niedrig; 10 – 18: niedrig; 19 – 27 mittel hoch; 28 – 36: hoch.

Eine hohe Punktzahl auf diesem Fragebogen gibt an, dass man zur Entwicklung von depressiven Beschwerden neigt. Bei einer niedrigen Punktzahl ist dies viel unwahrscheinlicher.

5 Identität und veränderte Identität

„Selbstbild, Selbstwert und Selbstbewertung“



Einleitung

In der letzten Gruppenstunde haben die Teilnehmer gelernt, wie man mit Verlust umgehen kann und was ein natürlicher Trauerprozess ist. Der Verlust und/oder der Tod eines geliebten Menschen ist eines der einschneidendsten Ereignisse, die einem Menschen passieren können.

In dieser Gruppenstunde werden wir die Themen „Identität“ und „veränderte Identität“ behandeln. Identität sagt viel darüber aus, wer wir sind, was wir können, wie viel Selbstvertrauen wir haben und was uns motiviert. Das Selbstbild ist das Bild, das wir von uns selbst haben. Welche Identität(en) haben wir?

Das Stärken der eigenen Identität und des Selbstbildes ist ein wichtiges Werkzeug, um besser mit dem Leben umgehen zu können. In dieser Gruppenstunde möchten wir die Kraft (positive Energie) der Teilnehmer aufsuchen und diese weiter stärken: empowerment. Außerdem werden wir den Einfluss von einschneidenden Ereignissen auf die Entwicklung der „Identität“ behandeln.

Am Ende dieser Gruppenstunde sollten die Teilnehmer diesen Prozess erkennen können und Alternativen wissen, um ihr Leben weiterzuführen/wieder aufzunehmen.

Ziele dieser Gruppenstunde:

- Diese Gruppenstunde steht unter dem Motto: Identitätsverlust, Veränderung der Identität und das neue Selbstbild, das dazu passen könnte.
- Die Teilnehmer wissen, was Identität ist.
- Die Teilnehmer wissen, warum es wichtig ist, eine positive Identität zu entwickeln.
- Die Teilnehmer kennen die verschiedenen Aspekte, die die Identität beeinflussen können (Selbstbild, Selbstwert und Selbstbewertung).

Programmorschlag

- Begrüßung
- Komm zurück auf die letzte Gruppenstunde, gibt es noch Fragen?
- Pflege die Anwesenheitsliste. Wiederhole Informationen/Kursregeln.
- Erzähle etwas über das Ziel dieser Gruppenstunde.

- Identität und veränderte Identität
- Begriffsbestimmung „Identität“, Identitätsübung.
- Theorie „Identität, Selbstbild, Selbstwert und Selbstbewertung“.
- Nachbesprechung mit der ganzen Gruppe.

- Pause

- Übung „Identitätskreise“. Wer warst du? Wer bist du? Wer willst du sein?
- Welche Identität wünschst du dir für dich?
- Nachbesprechung mit der ganzen Gruppe.

- Entspannungsübung
- Betrete eine Luftblase

- Abschluss und Hausaufgaben

Übung:

Bevor wir weiter auf dieses Thema eingehen, wollen wir mithilfe eines interaktiven Prozesses inventarisieren, was die Menschen aus den verschiedenen Kulturen unter diesen Begriffen verstehen. Es ist wichtig, die Bedeutung der verschiedenen Begriffe zu erklären und wie sie miteinander verwoben sind.

Inventarisierung (in Zweiergruppen)

- Was ist Identität?
- Was ist veränderte Identität?

Mit der ganzen Gruppe

- Durch was wird Identität beeinflusst?



Was ist Identität? Flipchart mit den Teilnehmern	Identität wird beeinflusst durch:
<ul style="list-style-type: none"> • Der Nachweis, wo man herkommt (Reisepass) • Der Unterschied gegenüber anderen • Deine Kultur und Sprache • Fähigkeiten 	<p>Selbstachtung und Selbstwert</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstversorgung • Investierung in sich selbst • Den Stellenwert, den man sich selbst gibt • Das Ausmaß, in dem man mit sich selbst zufrieden ist

<ul style="list-style-type: none"> • Familienname • Nationalität • Die Identität, wie man sie erlebt • Die Identität, die einem gegeben ist • Die Gesellschaft, in der man lebt • Die Gesellschaft, in der man integriert ist. 	<p>Selbstbewusstsein</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seinen eigenen Absichten beobachten • Die Reaktionen von anderen auf einen selbst beobachten • Sein eigenes Verhalten beobachten • Sich bewusst sein, inwieweit man zufrieden ist mit dem, was man tut und was man ist
<p>Verschiedene Arten des Begriffs Identität sind zu unterscheiden, wie zum Beispiel <u>persönliche</u>, <u>genetische</u>, <u>soziale</u>, <u>kulturelle</u> und <u>nationale</u> Identität.</p>	<p>Selbstbewertung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Mittel zum Selbstbewusstsein • Art und Weise, sich selbst zu beobachten und einzuschätzen

Indem man alle verschiedenen Aspekte der Identität analysiert, kann man lernen zu verstehen, woran man arbeiten kann, um sich sicherer und/oder stärker zu fühlen. Man schämt sich oder fühlt sich unsicher. Die Analysen helfen herauszufinden, woran man arbeiten kann.

Begriff	Beschreibung	Beispiele
<p>Selbstbild</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Bild, das jemand von sich selbst hat, ohne Überprüfung 	<ul style="list-style-type: none"> • Nationale Identität (z.B. niederländisch) • Kulturell (afro-jüdisch) • Sozial/berufsmäßig (Mutter, Ärztin) • Lebensphase (junger Mann) • Körperlich (groß, klein, dick) • Vorlieben (jemand, der Schwimmen mag) • Geistige Qualität (schlau, temperamentvoll)
<p>Selbstvertrauen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Der Umfang, in dem wir finden, dass wir Sachen gut realisieren können. • Vertrauen haben in das eigene Können 	<ul style="list-style-type: none"> • „Ich weiß, dass ich das kann!“ • „Ich weiß, dass ich jenes weniger gut kann“ • „Ich kann gut Fußball spielen“ • „Ich kann gut mit Menschen umgehen“ • „Ich kann gut zuhören“ • „Ich bin jemand, der ruhig bleibt, wenn etwas passiert“

<p>Selbstachtung Selbstwert</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bewertend. • Der Umfang, in dem wir uns selbst akzeptieren. • Der Wert, den wir uns selbst als Mensch geben. • Selbstachtung 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Negativ:</i> Ich bin schlecht, ich bin wertlos (niedriger Selbstwert) • <i>Positiv:</i> Ich bin gut, ich bin der Mühe wert (hoher Selbstwert)
<p>Schuldgefühl</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sich selbst die Schuld geben 	<p>Als Kind lernten wir den Unterschied zwischen gut und schlecht. Wir lernten, uns schuldig zu fühlen, wenn wir etwas Falsches taten (z.B. wenn wir einem anderen Kind bewusst wehtaten). Man fühlt sich schuldig und auf diese Weise lernt man Verantwortlichkeit für sein Verhalten. Viele Flüchtlinge fühlen sich schuldig, dass sie selbst hier sind und aus dem Land flüchten konnten aber ihre Familienmitglieder nicht.</p>

Zusätzliche Information für Trainer:

Wir haben die Neigung, uns schuldig zu fühlen, weil wir das so gelernt haben!
 Flüchtlinge können viel unter Schuldgefühlen und Scham leiden, wenn sie Familienmitglieder zurückgelassen haben oder damals nicht gut für sie sorgen konnten oder sie nicht gut beschützen konnten.
 Sie selbst sind jetzt sicher, die anderen vielleicht nicht.
 Sie können sich dann verantwortlich fühlen für die Situation ihrer Familienmitglieder. Sie haben das Gefühl, dass sie das selbst den Familienmitgliedern angetan haben (als ob sie selbst der Aggressor / Verursacher wären).

Umkehrung: Opfer ↔ Verursacher

Risiko einer veränderten Einsicht Aggressor / Stressor

Schuld Man lebt selbst noch und andere nicht...
 Man hat sich nicht gut vorbereitet...
 Wenn man anders gehandelt hätte, dann...

Scham Über innere Gefühle wie Hilflosigkeit und Traurigkeit...
 Über innere Gefühle, die man als egoistisch ansieht...
 Über die eigene Reaktion auf die Situation...

Die Folge ist, dass Flüchtlinge ein großes Risiko haben, um an niedrigem *Selbstwert* zu leiden. Auch Schuldgefühle können führen zu einem niedrigen *Selbstwert*.
 Die Konsequenz davon ist oft eine Abhängigkeitshaltung mit einem *negativen Selbstbild*.

Identität und veränderte Identität

Die veränderte Identität kommt durch das veränderte Selbstbild oder den veränderten Selbstwert und die (veränderte) Selbstbewertung. Vor allem Flüchtlinge, die viel verloren haben, kommen in eine Identitätsverwirrung.

Einige bleiben stecken in der neuen Flüchtlingsidentität. Das Selbstbild, der Selbstwert und die Selbstbewertung einer Flüchtlingsidentität sind im Allgemeinen negativ. Der Verlust der Identität ist oft der Grund dafür, dass sie eine abwartende Haltung annehmen. *Abhängig*.

Diese kann sich äußern in einer fast demütigen, abhängigen Art und Weise des Abwartens oder in einer fordernden Haltung; „ich werde unfair behandelt, du musst mir helfen.“ Man könnte dies eine *Opferidentität* nennen. Kennzeichnend dafür ist die abhängige Haltung, und dass man die Verantwortung für sein eigenes Wohlergehen bei der einen oder anderen Behörde legt.

An sich kann dies eine logische Reaktion sein, weil man (scheinbar) so wenige Möglichkeiten hat oder bekommt und weil man in vielen Angelegenheiten abhängig ist von Behörden und Regelungen. Durch sich jedoch komplett dementsprechend zu benehmen und diese abhängige Reaktion als Grundhaltung oder sogar als Identität zu übernehmen, verliert man jede eigene Initiative und Motivation, um selbst noch etwas zu probieren!

Auch in einer abhängigen Situation hat man immer noch seinen Eigenwert und seine Kraft, die man einsetzen kann und muss. Es geht darum, ein Gleichgewicht zu finden!

Übung Identitätskreise:

Die Übung „Identitätskreis“ hat sich als eine der sinnvollsten Übungen aus dem Mind-Spring Konzept erwiesen. Sie gibt den Teilnehmern Einsicht in ihre eigene reale Situation und in die Situation, wie sie sie (unter dem Einfluss von Emotionen) erleben.

Die Übung besteht aus drei Schritten. Um den Teilnehmern bewusst zu machen, wie sie ihre eigene Identität erleben. Davor wurde besprochen, woraus Identität bestehen kann. Dies kann man gut deutlich machen, durch einen Kreis zu zeichnen, der aus verschiedenen „Tortenstücken“ besteht. Jedes Tortenstück ist ein Teil der Identität. Je größer der Teil, desto wichtiger. Flüchtlinge können dazu neigen, sich zu viel zu richten auf ihre Identität als Flüchtlinge. Diese Identität wird als negativ und abhängig erlebt.

Im ersten Schritt zeichnen Teilnehmer für sich einen Kreis mit Tortenstücken, in die sie Teile ihrer Identität schreiben und die sie danach mit einem + oder - bewerten, d.h. mit einem positiven Gefühl oder einem negativen Erleben dieses Teils.

Im zweiten Schritt bitten wir die Teilnehmer, einen neuen Kreis zu zeichnen und ihn auf dieselbe Art und Weise auszufüllen, jedoch dieses Mal zurückdenken an die Periode ihres Lebens (Heimatland), als alles noch gut und zur Zufriedenheit war. (Dies ist also die Kraft / der Eigenwert und die stolzen Eigenschaften, die man in sich trägt / trug). Dieser Kreis stellt also die Identität dar, wie man im Heimatland war, als alles noch gut war.

Der Zweck dieser Übung ist, die heutige Identität zu „re-framen“, neu zu definieren. Wieder lernen zu sehen, wer man ist, was man alles kann, welche Möglichkeiten man jetzt hat und vor allem auch „dementsprechend zu handeln“.

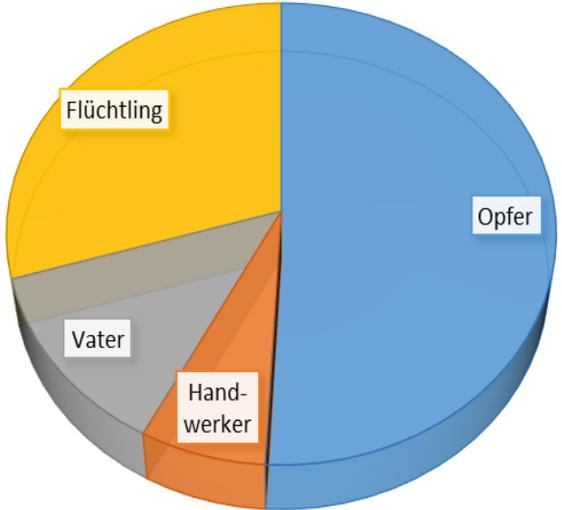
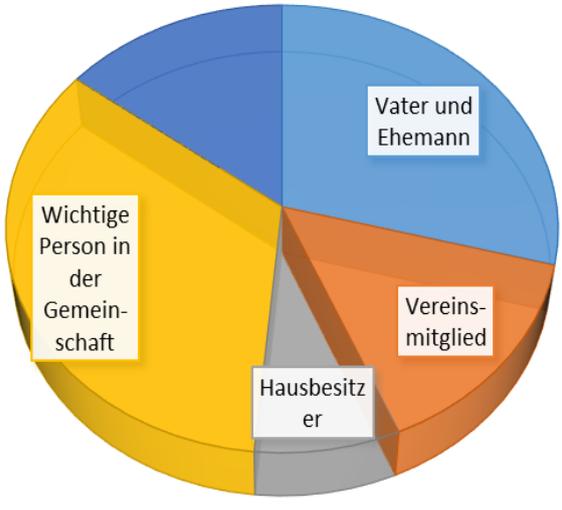
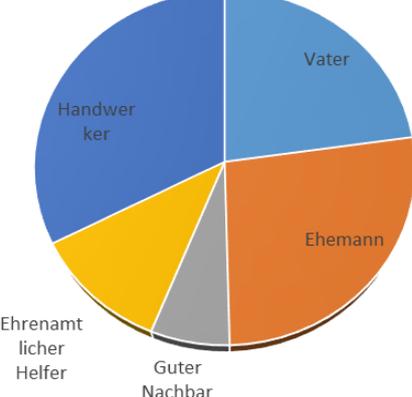
Im dritten Kreis gehen wir auf die Suche nach den „verschwundenen“ Kräften. Wie könnte eine neue Identität (oder wie man sie erlebt) aussehen in dieser neuen Situation, wenn man die Kräfte, das Erlernte und die Erfahrung benutzt, die man hatte. Bitte hierzu die Gruppe, um mitzudenken, wie man in der neuen Situation (innerhalb der beschränkten Möglichkeiten von z.B. einem Asylzentrum) trotzdem neue Energie finden kann.

Kurzanleitung für Identitätskreise:

1. Den ersten Kreis mit der heutigen Identität: gib pro Ausschnitt (Tortenstück) auch an, ob es eine positive oder negative Identität ist.
2. Der zweite Kreis soll dann die positive und negative Identität (ID) wiedergeben im Herkunftsland bevor der Krieg kam. Versuche deutlich zu machen, dass man Qualitäten hatte, die man (jetzt) nicht mehr benutzt.
3. Ein dritter Kreis: dies werden mehrere Kreise. Je nachdem, wie sich die Zukunft entwickelt.
 - a. Neue Identität in der aktuellen Situation
 - b. Illegalität. Falls man diese wählt, um eine Abschiebung zu vermeiden. Wie kann man sich darauf vorbereiten?
 - c. Freiwillige Rückkehr. Welche Regelungen gibt es, die man nutzen kann. Wie stehen jemand's Chancen dafür und welchen Mehrwert kann man schöpfen aus dem Aufenthalt hier.

Übung	Bitte die Gruppe um Folgendes	Benutze leeren Kreis	Welche Hilfsmittel brauche? Gibt es sie?
Schritt 1	Zeichne 2 Kreise für dich selbst		
Schritt 2	Zeichne in den 1. Kreis deine heutige Identität. Wie fühlst du dich jetzt? (die letzten 3 Wochen)		
Schritt 3	Zeichne in den 2. Kreis, wie du dich in deinem Heimatland gefühlt hast (als alles noch gut war)		
Schritt 4	Zeichne 3 neue Kreise		
Schritt 5	Wie sieht deine neue Identität aus, wenn du deine Kräfte wieder findest in der neuen (zukünftigen) Situation? Wenn du hierbleibst und abwartest, was passiert.		
	Begebe dich in die Illegalität		
	Von den Möglichkeiten im Heimatland ausgehen (freiwillige Rückkehr). Welche Regelungen gibt es, die mir helfen.		

Beispiel 1:

Identität (Gefühl) jetzt	Wie war es vorher, als alles noch gut war?	
		
<ul style="list-style-type: none"> • Wie sehe ich mich jetzt selbst? • Sind dies auch Identitäten? • Oder ist es, wie man die Situation emotional erlebt? 	<ul style="list-style-type: none"> • Worauf war ich stolz? • Über was hat sich die Gesellschaft/Familie gefreut (meinen Einsatz/Arbeit etc.)? • Was konnte ich gut? • Was sind (anscheinend) meine Kräfte, meine Erfahrung und mein Einfluss? 	
Neue ID, die die alten Kräfte in der neuen Situation benutzt	Neue ID bei Illegalität	Neue ID bei freiwilliger Rückkehr
	?	?

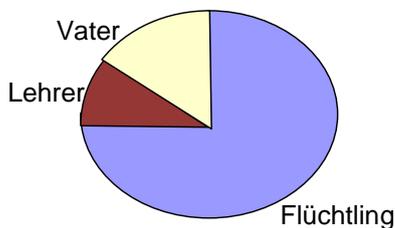
<ul style="list-style-type: none"> • Wie kann ich wieder eine positive Identität finden? Wie sieht sie aus? • Versuche die alten Qualitäten in die neue Situation zu übersetzen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Was kann ich tun, um es zu verbessern? ○ Was und wen benötige ich hierzu? ○ Wo liegen meine Stärken und wie kann ich sie benutzen? • Selbstbewertung -> zurück zum Positiven • Motivation aufbauen/verstärken • Entdecken von eigenen und neuen Möglichkeiten • Akzeptieren der eigenen Grenzen • Akzeptieren der eigenen Unmöglichkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie kann ich meine Qualitäten einsetzen für alle möglichen zukünftigen Situationen: • Illegalität? 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie kann ich wieder eine positive Identität finden?
---	---	---

Beispiel 2:

Der untenstehende Kreis ist ein Beispiel von einem Flüchtling, wie er seine Identität im neuen Land (in den Niederlanden) sah. So hat dieser Flüchtling in den Niederlanden seinen Identitätskreis ausgefüllt.

Kreis 1- Heutige Identität:

Zweck der Übung ist es, die heutige Identität zu „re-framen“, neu zu bewerten. Auf's Neue sich selbst zu sehen, wer man ist, was man alles kann, was die eigenen Möglichkeiten dabei sind und vor allem auch „danach zu handeln“. Hierbei hilft es, die Teilnehmer danach einen zweiten Kreis zeichnen zu lassen. Dieser Kreis stellt die Identität dar, wer man im Heimatland war, als alles noch gut war.



Seine Erklärung zum Kreis lief auf das Folgende hinaus:

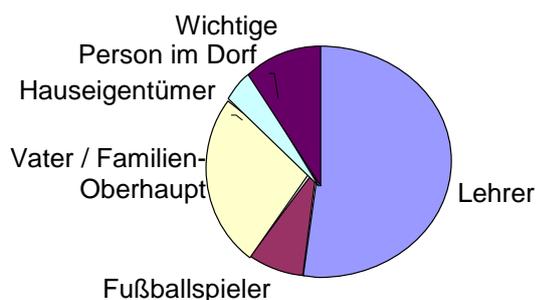
„Ich warte gerade auf meine Aufenthaltserlaubnis, sie ist im Moment das Wichtigste. Davon hängt alles ab. Deshalb ist dies der allergrößte Teil meiner Identität. Ich bin in den Niederlanden mit meiner Familie und habe Verantwortlichkeiten als Vater.

Obwohl ich hier nicht das Familienoberhaupt sein kann, wie es sich gehört, bleibe ich trotzdem der Vater meiner Kinder, zu einem kleineren Teil also. Mit Lehrer meine ich eigentlich, dass ich hier nicht als Lehrer arbeiten darf. Ich darf überhaupt nicht arbeiten. Zuhause konnte ich damit Geld verdienen für meine Familie und für das Haus. Die Leute haben auf mich gehört im Dorf. Das ist jetzt alles weg.“

Die Erklärung dieses Mannes ist sehr bezeichnend für die Situation der Menschen in einem Asylzentrum. Die Falle ist, dass man die Identität beschreibt als etwas, das man nicht hat, das man denkt verloren zu haben oder das einem weggenommen wurde. Das große Tortenstück „Flüchtling“ könnte auch durch „Opfer“ ersetzt werden. Es wird als etwas Negatives erfahren, etwas das man nicht hat oder wie manche es beschreiben: „Eine Grauzone zwischen Vergangenheit und Zukunft, in der man nur auf bessere Zeiten warten kann“. Warten, nicht nur auf die Aufenthaltserlaubnis, sondern auch auf Hilfe für die Probleme, die man im heutigen Alltag hat. Diese Abhängigkeitssituation wird manchmal sogar als Ausrede benützt, um nichts unternehmen zu müssen.

Der Zweck der Übung ist es, die heutige Identität zu „re-framen“, neu zu bewerten. Auf's Neue sich selbst zu sehen, wer man ist, was man alles kann, was die eigenen Möglichkeiten dabei sind und vor allem auch „danach zu handeln“. Hierbei hilft es, die Teilnehmer danach einen zweiten Kreis zeichnen zu lassen. Dieser Kreis stellt die Identität dar, wer man im Heimatland war, als alles noch gut war.

Kreis 2 – Identität, als alles noch gut war:



Identität im Heimatland

Die Identität im Heimatland besteht fast immer aus positiven Teilstücken. Ein anderer großer Unterschied mit der heutigen Identität ist, dass sie umfangreicher und vielfältiger ist.

Für den Mann aus dem Beispiel war das Ansehen sehr wichtig, das er als Lehrer, Familienoberhaupt oder als wichtige Person im Dorf hatte. Dies vermisste er in den Niederlanden.

Wichtig für ihn ist es herauszufinden, wie er dies wiederfinden kann, vielleicht auf eine andere Art. Das Asylzentrum ist immerhin auch eine „Gemeinschaft“, in der er seine Fähigkeiten und Kenntnisse einsetzen kann für das Wohl anderer Bewohner. Ein anderes Beispiel: Bedeutet die Tatsache, dass man in den Niederlanden keinen Unterricht geben darf, dass man dann auch kein Lehrer mehr ist? Und ist es in der Tat so, dass man keine Möglichkeiten hat zu unterrichten? Oder jemand gibt an, dass er im Asylzentrum nichts tun kann, aber ich sehe, dass er früher ein guter Fußballspieler war. Könnte man damit etwas anfangen? (Fußballtrainer, Spiele oder Turniere organisieren im Asylzentrum).

Ein etwas provozierender oder neckender Stil kann manchmal auch Wirkung zeigen. Die Teilnehmer können sich dann herausgefordert und ernst genommen fühlen, wodurch sie angesetzt werden zu handeln; „darfst du das nicht tun, oder willst du das nicht tun?“, „was hast du schon probiert?“, „wie hast du es probiert?“ oder „lässt du dir mit deinen Qualitäten einfach so die Möglichkeiten wegnehmen, die du hast?“

Wichtig ist, dass die „Flüchtlingsidentität“ nicht nur negativ zu sein braucht. Sie verweist auch auf die Kraft und den Mut, den man hatte, alles hinter sich zu lassen und in ein anderes Land zu ziehen. Auch wenn es schien, als ob man damals keine

Wahl hatte, man hat sich zu seiner Zeit entschieden, etwas zu ändern, entschieden nicht aufzugeben.

Ein dritter Kreis, der auf die gewünschte Identität in der Zukunft verweist, kann benützt werden, um den ersten und zweiten Kreis zu integrieren. Was kann aus der früheren Situation auf die heutige Situation übertragen werden? Dieser Kreis kann sich auf die nahe oder ferne Zukunft beziehen. Flüchtlinge haben manchmal Schwierigkeiten mit einem Zukunftskreis, der zu weit vorausschaut. Der Zukunftskreis ist ein Kreis, der aus realisierbaren „Identitäten/Zielen“ besteht. Manche davon sind schon realisiert, können aber z.B. „vergrößert“ werden (als wichtiger gesehen werden), andere müssen neu realisiert werden.

Kreis 3- Gewünschte realistische Identität



Der Mann aus dem Beispiel sieht sich immer noch größtenteils als Flüchtling. Aber er hat diese negative Identität zurückgebracht auf einen kleineren Umfang. Vater sein ist wichtig für ihn und darauf hat er sehr wohl noch Einfluss. Darin will er deshalb auch mehr Zeit investieren. Außerdem hat er neue Möglichkeiten gefunden, frühere Aktivitäten wieder aufzugreifen. Zwar auf

eine andere Art, aber auf eine gute Art. *„Alles besser als warten“*.

Sorge dafür, dass eine Diskussion entsteht:

- Wie kann man das positive Denken wiederfinden?
- Wie kann man seine verlorene Identität wiederfinden?
- Was kann man TUN?

Entspannungsübung: *Betrete eine Luftblase*

Diese Entspannungsübung fordert einen heraus, um sich vollkommen in eine Situation zu begeben, die sich herrlich entspannend anfühlt. Man kann diese Übung überall ausführen, wo man kurz die Zeit dazu hat, um zu träumen (also nicht während des Autofahrens!).

- Setze oder lege dich ruhig hin, schließe die Augen, atme ein paar Mal ruhig ein und aus und fühle, wie die Spannung verschwindet.
- Stelle dir vor, dass sich um dich herum eine Luftblase bildet, und fühle, wie du langsam beginnst zu schweben.
- Du kannst die Luftblase steuern. Du entscheidest dich dafür, um ruhig aus dem Zimmer zu fliegen und aufzusteigen. Du kannst wählen, wohin du willst. Was sagt dein Gefühl?
- Lande ruhig dort, wo du am liebsten sein würdest. Denke dabei an einen ruhigen Strand, einen schönen Blumengarten, mitten auf einer unendlichen Wiese, was auch immer dich am meisten entspannt.
- Bleibe an diesem Ort, solange du willst. Probiere deine Fantasie für dich selbst so echt wie möglich zu machen. Rieche die Blumen, fühle den Wind,

höre die Vögel. Sobald du fertig bist, geh zurück in deine Luftblase und lasse dich zurückfliegen in die Realität.

Es ist manchmal herrlich, um einfach träumen zu können. Dadurch dass du die Visualisierung für dich so echt wie möglich machst, kann dir diese Entspannungsübung echt neue Energie geben. Klappt es das erste Mal nicht so gut? Keine Sorge, visualisieren kann man trainieren. Du wirst sehen, dass diese Entspannungsübung das nächste Mal schon viel einfacher ist!

Erinnerung für das nächste Mal:

- Ein Flipchart mitnehmen und benützen.
- Nimm Filzstifte mit.
- Benutze und aktualisiere eine Anwesenheitsliste.

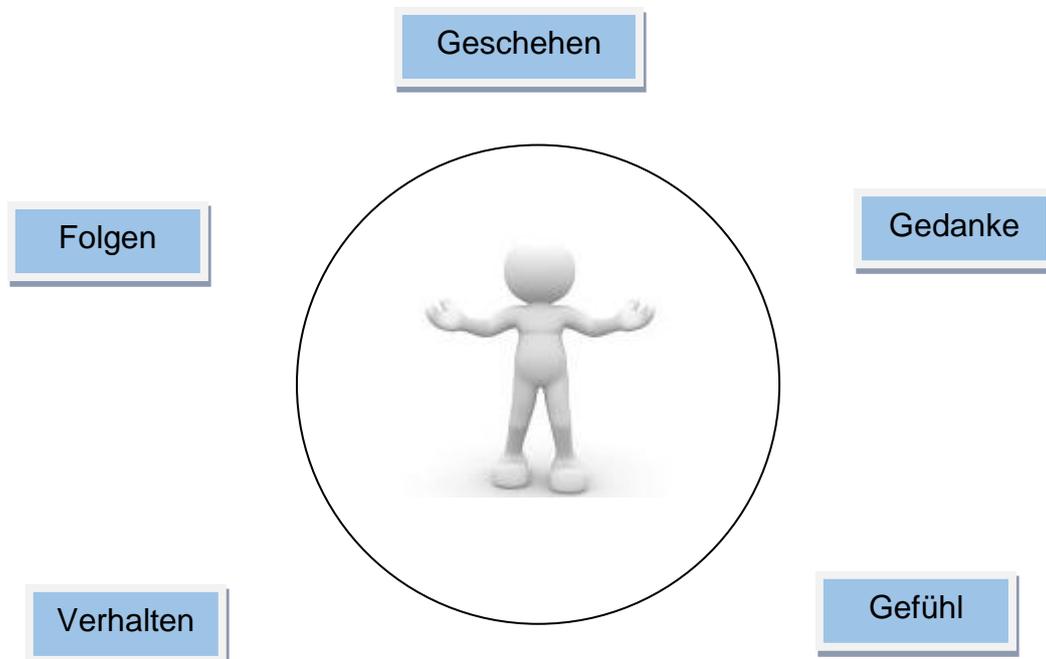
6 “Hast du die Kontrolle über deine Emotionen oder haben die Emotionen die Kontrolle über dich?” RET oder “ABCDE”



RET / KVT [Kognitives Verhaltenstraining] / GGGVF

Wie deine Gedanken dein Stressniveau beeinflussen

Anspannung und Stress werden nur zum Teil von außerhalb verursacht. Der Mensch macht sich zu einem großen Teil seinen Stress selbst. Die Art und Weise, wie man denkt, bestimmt letztendlich, wie man sich fühlt und auch wie man sich verhält. Dies ist der Ausgangspunkt von dieser Gruppenstunde. GGGVF ist eine gebräuchliche Methode, um mit den verschiedensten Situationen besser umzugehen, die Stress verursachen können. GGGVF gibt einem Einsicht in unproduktive Emotionen, die nicht nur viel Stress verursachen, sondern auch dazu führen, dass man weniger leistet als man eigentlich möchte und könnte.



Fall 1:

Wir erarbeiten das GGGVF anhand eines Beispiels:

- G1** Ein 30-jähriger Mann verliert seinen Job durch die Rezession.
- G2** „Ich bin wertlos“; „ich finde jetzt bestimmt keinen Job mehr“; „ich werde es mit Sozialhilfe finanziell niemals schaffen“; „sie haben es immer auf mich abgesehen“; „es ist schrecklich, dass ich keinen Job mehr habe“; „immer trifft es mich“.
- G3** Depressiv, das Gefühl zu nichts zu taugen, wertlos zu sein.
- V** Lethargisch, morgens lange im Bett liegen bleiben, lustlos, kümmert sich nicht mehr um seine sozialen Kontakte.
- F** Sucht sich keinen neuen Job; die sozialen Kontakte gehen langsam verloren; verwaorlost seine Umgebung.

Kurzanleitung RET

Das Ziel ist es, den Teilnehmern beizubringen, nachzudenken über ihre Situation, ihre Gedanken und Gefühle. Und ihnen weiterhin zu zeigen, wie sie dabei ihre Argumente und Ängste überprüfen können (zu analysieren, ob ein Argument logisch oder unlogisch ist und welches Argument ihnen mehr hilft, um die Situation zu beherrschen oder zu beeinflussen.)

Fall 2:

Geschehen	Gedanken	Gefühle	Verhalten	Folgen

Denkmuster sind veränderbar: Wir haben gesehen, dass es einen klaren Zusammenhang gibt zwischen Gefühlen und Gedanken und dass wir durch das Ändern unserer Auffassungen und durch die Art und Weise, wie wir Ereignisse interpretieren (auffassen), unsere Gefühle ändern können. Menschen sind in der Lage, um ihre Denkmuster zu ändern. Menschen können kognitive Fähigkeiten erlernen, um Probleme zu lösen und um unerwünschte, negative Gefühle zu vermeiden oder zu bekämpfen. Dadurch dass man auf eine methodische Weise irrationale Gedanken erkennt und anpackt, kann man eine dauerhafte Veränderung erreichen. Langfristig werden die rationalen Gedanken, die die irrationalen ersetzen, ein eingeschliffenes Denkmuster werden. Realistisch zu denken kann man lernen!

Das Ändern von Denkmustern

Die Vorgehensweise kann global in drei Phasen eingeteilt werden:

- Das Erkennen von Hindernissen oder störenden Gedanken und deren Folgen für das Gefühl und das Verhalten.
- Das Formulieren neuer Gedanken.
- Das Erlernen neuer Gedanken und der dazugehörigen, neuen Gefühle und Verhaltensweisen.

Schritt 1:

Die meisten Menschen denken nicht, dass sie denken, sie denken einfach nur. In der ersten Phase müssen sich die Teilnehmer davon bewusst werden, dass sie fortwährend denken und dass die Gedanken den Gefühlen vorausgehen. Sehr viele Gedanken sind „automatische Gedanken“. Es ist wichtig, störende Gedanken zu erkennen. Achte dabei vor allem auf die vorher genannten absolutistischen, zwingenden und „muss-ähnlichen“ Gedanken.

Absolutistische Gedanken kann man erkennen an den Wörtern „immer“ und „nie“. Im Fall 1 beispielsweise: „Immer trifft es mich“; „sie haben es immer auf mich abgesehen“ oder „ich habe aber auch nie Glück“. Zwingende Gedanken kann man oft daran erkennen, dass sie dem Leben oder einem selbst eine Verpflichtung auferlegen. Zum Beispiel: „Ein anderer muss mich mögen“. „Muss-ähnliche“ Gedanken kennzeichnen sich durch das Müssen bzw. dadurch, dass man sich etwas auferlegt. Zum Beispiel: „Ich muss die Garantie haben, dass du mich liebst und mich nie verlassen wirst.“

Eine Bemerkung über das vorige Beispiel: „Ich muss die Garantie haben, dass du mich liebst und mich nie verlassen wirst.“ Wir wollen hier klarstellen, dass es bei dieser Methode nicht darum geht, jemandes Moral zu ändern oder auch nur darüber zu diskutieren, sondern dass man die Dogmen und „Muss-ähnlichen“ Gedanken ändert, die die deren Basis formen (können). Jemand, der aus seiner christlichen oder islamischen Überzeugung die Ehe sieht als eine Verbindung zwischen Mann und Frau bis dass der Tod sie scheidet, braucht seine Moral keineswegs infrage zu stellen, aber er sollte dennoch nach eventuellen zwanghaften Aspekten in seiner Argumentation suchen.

Das folgende Schema ist ein Hilfsmittel um rationale von irrationalen Gedanken zu unterscheiden:

Rationale Gedanken	Irrationale Gedanken
<ul style="list-style-type: none"> • Logisch konsistent. • Flexibel. • Wünschend. • Wollen. • Behauptend. • Bedingt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Logisch inkonsistent. • Starr. • Fordernd/gesetzmäßig. • Müssen. • Gewinnend/dogmatisch. • Bedingungslos.

Schritt 2: Nachdem die irrationalen Gedanken erkannt sind, werden in diesem Schritt die irrationalen Gedanken herausgefordert und ersetzt durch neue, rationale Gedanken. Das Entwickeln von neuen Gedanken, um neue Gefühle und ein neues Verhalten zu ermöglichen, findet statt mittels **Fragen und Argumenten**, die man sich selbst stellen kann. Es geht um das Entkräften und Entlarven von dysfunktionalen Gedanken. Die folgenden Fragen können dabei gestellt werden:

- Ist dieser Gedanke wahr?

Dazu die weiteren Fragen:

- Warum ist das so? Weiß ich es sicher? Warum weiß ich es sicher?
- Ist das immer so? Hilft mir dieser Gedanke? Erreiche ich mein Ziel durch diesen Gedanken?

Nachdem die irrationalen Gedanken festgelegt wurden, kann man diese Gedanken ersetzen durch rationale. Der Zweck dabei ist, dass die neuen Denkgewohnheiten hängen bleiben und Wurzeln schlagen. Dies kann dadurch erreicht werden, dass man weiterhin übt und dass man die ABC-Schemas als Hausaufgabe ausfüllt.

Gefühle sind manchmal schwierig zu benennen. Ein Hilfsmittel hierbei ist die Einteilung in die folgenden vier Gefühle:

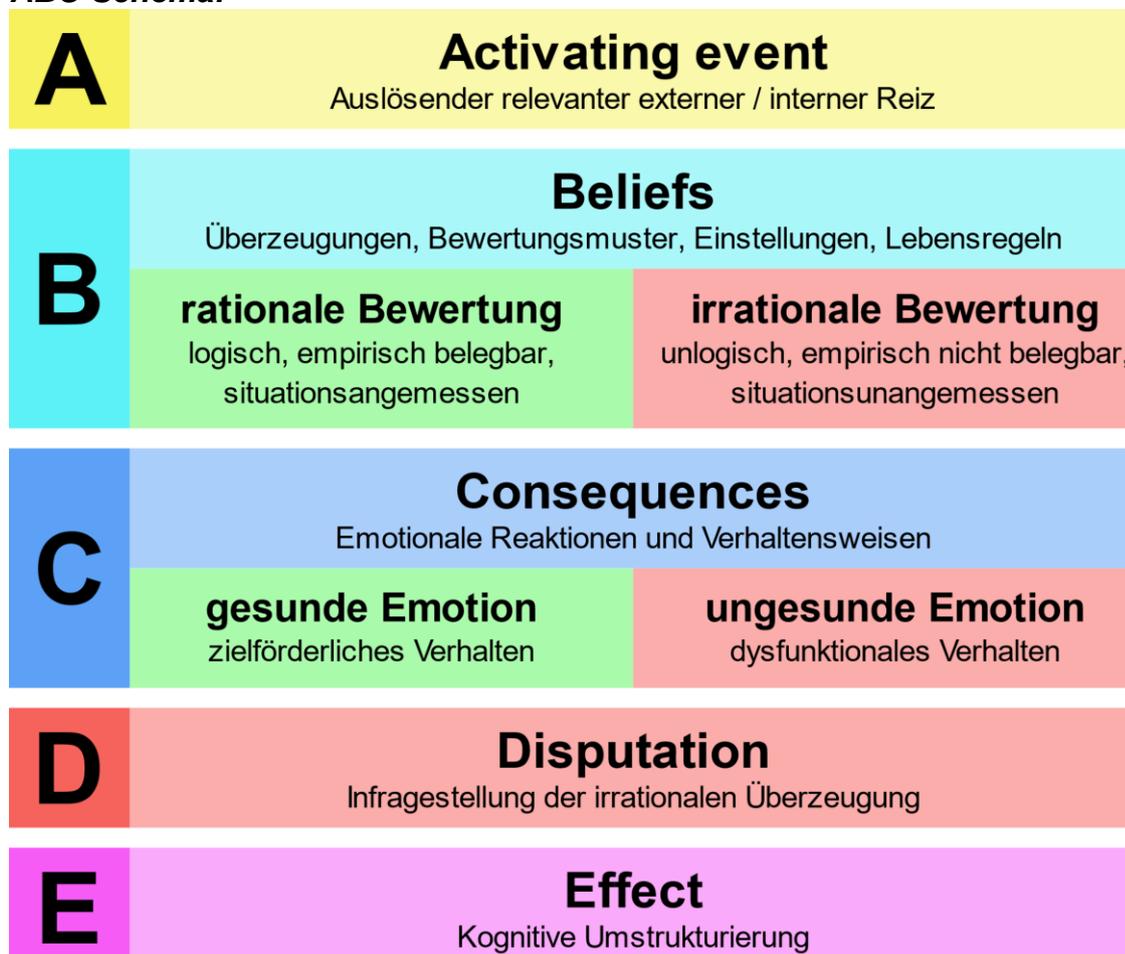
- Froh
- Wütend
- Ängstlich
- Traurig

Schritt 3:

Damit sich die neuen, rationalen Gedanken gut einprägen, ist es notwendig, dass man sich eine ganze Weile in Übereinstimmung mit den neuen Gedanken benimmt. Gedankenveränderung geht immer Hand in Hand mit Übungen und Verhaltensänderungen bis die neuen B's und C's ein Ganzes formen im Reaktionsmuster der entsprechenden Person. Dies erreicht man durch das konsequente Ausfüllen des **ABC-Schemas** im Anschluss an bestimmte Situationen und durch Selbst-Coaching:

Sich selbst durch eine schwierige Situation lotsen mithilfe von effektiven Gedanken.

ABC-Schema:



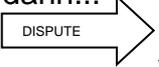
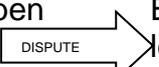
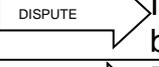
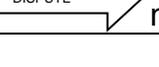
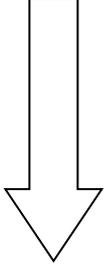
A Ereignis oder Gedanke	B Ideen und Gedanken	C Emotionen und Verhalten

Denke dir Beispiele aus, die zur Gruppe passen: Was sind ihre Ängste, Sorgen oder Vermutungen?

	1 st observation	2 nd after dispute
Activating event	Top of canopy walk	Same (aware of fear of heights)
Believe	Steel ropes will break The trees will collapse	Can control this not likely Know that that after 300 years..
	I will slip and drop dead	I can change my flip-flops for good shoes
	I will panic half way	Explain friend what to do
	Monkey will come so I will drop in deep.	Well we where looking for monkeys for three days, none
Consequence	Not trying	Tried it!!!!
Dispute	Is this true / helpful / or can I control it?	



„Rückkehr/Abschiebung“

Gedanken	2nd believe/ Alternative Gedanken= Effekt
Ich werde festgenommen und dann... 	Kann ich herausfinden, wie oft das immer noch passiert? Oder werde ich nur verhört (Interview wie bei jedem?)
Ich werde gleich erschossen 	Kann ich herausfinden, ob dies reell ist?
Jeder wird mich ein „loser“ finden 	Gelingt es mir, mich selbst nicht als einen „loser“ zu sehen? Habe ich eine Geschichte?
Ich kann da echt nicht mehr leben 	Es wird zwar schwer werden, um da zu leben, was muss ich lernen?
Ich gerate in Panik und... 	Ich kann lernen, die Panik zu beherrschen.
Es wird nie wieder gut... 	Das ist fatalistisch... Es ist besser, nachzudenken...
	
New belief/ Neue Gedanken: Es ist kontrollierbar und sicher, vorausgesetzt dass.... 	
Consequence/: Untertauchen Illegalität	Consequence/: Erwägen zurückzukehren.

Beispiel 1:

Schritt	1. Reaktion	2. Reaktion (Diskussion mit sich selbst)
Ereignisse	Gespräch mit der Asylbehörde. Man wird verlegt an einen anderen Ort	Man hört, dass das Asylzentrum geschlossen wird und man verlegt wird
Gedanken	Das ist schrecklich, dann verliere ich den Kontakt mit meinen Bekannten. Der neue Ort ist näh an der Grenze, also werde ich wahrscheinlich abgeschoben. Es ist das schrecklichste Asylzentrum.	Ist es schon definitiv oder gibt es eine Alternative? Der neue Ort ist noch nicht ganz sicher, habe noch nichts von meinem Anwalt gehört. Weißt du das sicher? Vielleicht wird es gar nicht so schlimm.

	Alle Chancen auf eine Aufenthaltsgenehmigung sind jetzt weg.	
Gefühle	Panik Wut	
Verhalten	Widerstand Asylbehörde anschreien, drohen	
Folgen	Die Polizei kommt, vorübergehend aus dem Zentrum gesetzt	

Beispiel 2:

Schritt	1. Reaktion	2. Reaktion (Diskussion mit sich selbst)
Ereignisse	Ablehnung des Asylantrags, keine Möglichkeiten mehr	idem
Gedanken	Das ist schrecklich, wenn ich zurück-geschickt werde, dann werde ich ermordet	
Gefühle	Panik, Angst, Wiedererleben der Angst	
Verhalten	Panik, Denken an Selbstmord	
Folgen	Depressiv, drohen mit Selbstmord, keine Energie mehr um Alternativen zu bedenken	

Kurzanleitung, um diese Gruppenstunde auszuführen. RET

Das Ziel ist es, den Teilnehmern beizubringen, eine Diskussion mit sich selbst zu führen über ihre Situation, Gedanken und Gefühle. Zu lernen, wie sie in einer solchen Diskussion Argumente und Ängste überprüfen können (zu schauen, ob ein Argument reell oder unreal ist und welches Argument ihnen mehr hilft, die Situation zu kontrollieren oder zu beeinflussen.)

Schritt 1:

Der Mensch neigt dazu, zu übertreiben, zu fatalisieren, aus Angst zu reagieren (anstatt die reale Situation zu sehen und auf Gefühle zu hören), sich selbst zu überfordern ICH MUSS, an sich selbst zu hohe Anforderungen zu stellen / Ziele zu setzen.

Wie kommt es, dass wir dazu neigen, im Allgemeinen alles so negativ zu fühlen, zu bewerten? Die Emotionen übernehmen die Kontrolle (RET). Erkläre das Konzept:

A	B	C	D	E
Activating event	Das Ereignis, auf das man reagiert			
Belief	Die eigene Überzeugung			
Consequence	Die Reaktion, wie man sich verhält, als Folge der eigenen Überzeugung			
	Wahr (rational), hilfreich		Unwahr (irrational), nicht hilfreich	
Dispute (mit sich selbst)				
Evaluation/Effect (ist es wahr?)				

Schritt 2:

Geben Sie Beispiele für überzogene Emotionen:

Zum Beispiel Höhenangst. Oder ein Flüchtling, der reagiert auf die Möglichkeit zurückzukehren. Oder auf eine Einladung von der Ausländerbehörde.

Schritt 3:

Activating event	Das Ereignis, auf das man reagiert	
Belief	1	1b
	2	2b
	3	3b
	4	4b
	5	5b
	6	6b
Consequence	1. Konsequenz	2. Konsequenz
Dispute (mit sich selbst)		

Schritt 4: (Rollenspiel)

In Gruppen mit 3 oder 4 Teilnehmern Beispiele finden und Dispute/Diskussion führen, um andere Beliefs/Überzeugungen zu finden/sich auszudenken.

Schritt 5:

Mit der ganzen Gruppe besprechen.
Alternativen finden.

Entspannungsübung: Erden

Vorgehensweise: Der Trainer erklärt die Übung:

Erden:

- Die Füße stehen schulterbreit
- Stelle sie fest auf den Boden („schlage Wurzeln“)
- Nimm dir vor, dass nichts dich aus dem Gleichgewicht bringen kann
- Die Zehen zeigen gerade nach vorne
- Die Knie sind locker
- Das Becken ist leicht gekippt
- Der Rücken ist gerade aber entspannt.
- Du lässt deine Schultern entspannt herunterhängen.
- Dein Kopf sitzt gerade auf deinem Hals.
- Stelle dir einen Faden vor aus dem Wirbel oben hinten am Kopf, der senkrecht hinaufführt, dadurch stehst du schön gerade mit dem Kinn ein wenig zur Brust geneigt.
- Schaue nach vorne.
- Deine Konzentration bleibt bei den Füßen.

Erinnerung für das nächste Mal:

- Ein Flipchart mitnehmen und benützen.
- Nimm Filzstifte mit.
- Benutze und aktualisiere eine Anwesenheitsliste.

7 Sucht und Konsum

Alkohol, Drogen und Glücksspiele



Einleitung

In der vorletzten Gruppenstunde haben die Teilnehmer gelernt, wie man mit Verlust umgehen kann, und sie lernten den natürlichen Trauerprozess kennen. Die Teilnehmer haben Kenntnisse erworben, wie einschneidende Ereignisse die Entwicklung der Identität beeinflussen. Das Stärken der eigenen Identität und des eigenen Selbstbildes ist ein wichtiges Instrument, um das Leben besser bewältigen zu können. Leider wird dieser Prozess durch die langen Asylverfahren und den Aufenthalt in Asylzentren nicht immer gefördert. Viele Flüchtlinge haben während ihres Exils schmerzhaft Erfahrungen gemacht. Um diesen Schmerz und um traumatische Erinnerungen zu vergessen oder abzumildern, greifen viele Flüchtlinge zu verschiedenen Mitteln und Substanzen. Leider lösen diese keine Probleme. Die Probleme können sich sogar verschlimmern durch die Nachteile von Alkohol und Drogen. Man hat das Gefühl, dass man nicht mehr in der Lage ist selbst eine Entscheidung zu treffen, sondern man fühlt sich sozusagen gezwungen. Man ist abhängig geworden von einem Mittel/einer Substanz.

In dieser Gruppenstunde besprechen wir, wie persönliche, gesellschaftliche, psychische und körperliche Faktoren interagieren und sich gegenseitig verstärken. Außerdem behandeln wir, wie man einen beginnenden, problematischen Konsum bemerken und besprechen kann.

Zielstellungen dieser Gruppenstunde:

- Die Atmosphäre ist sicher, die Teilnehmer fühlen sich wohl.
- Die Teilnehmer sind sich der Risiken bewusst, die mit Sucht einhergehen.
- Die Teilnehmer haben Kultur-spezifische Auffassungen über Drogen kennengelernt.

Programm

- Begrüße alle Teilnehmer
 - Frage nach Besonderheiten
 - Verweise auf das letzte Treffen: Gibt es noch Fragen / Bemerkungen?
 - Besprechung der Hausaufgaben.
 - Pflege die Anwesenheitsliste.
 - Wenn nötig wiederhole organisatorische Informationen / Kursregeln.
 - Erzähle etwas über das Ziel dieser Gruppenstunde.
- Sucht
 - Begriffsbestimmung „Sucht“, Wissensquiz.
 - Nachbesprechen mit der ganzen Gruppe
- Pause
- Gesellschaftliche, psychologische und körperliche Faktoren
 - Nachbesprechen mit der ganzen Gruppe
- Entspannungsübung: Massiere deinen Körper
- Abschluss und Hausaufgaben

Sucht

Sucht ist nicht die Folge eines schwachen Charakters oder einer Krankheit, sondern ein Verhalten, durch das man in Schwierigkeiten kommen kann unter bestimmten Umständen. Ein Verhalten, das man beeinflussen und somit auch ändern kann.

Sucht ist ein Prozess, bei dem man bestimmte Phasen unterscheiden kann. Süchtig wird man nicht einfach so. Der Suchtprozess beginnt mit dem Kennenlernen eines Mittels, geht dann über in einen unproblematischen Konsum zusammen mit anderen, geht anschließend über in Gewohnheitskonsum und kann schließlich zu einem problematischen Konsum führen, um Problemen aus dem Weg zu gehen. In der letzten Phase ist man süchtig.

Wenn man einmal in der Phase des problematischen Konsums angekommen ist, bedeutet dies nicht, dass es keinen Weg mehr zurückgibt. Es gibt Menschen, die zum Beispiel eine gewisse Zeit von einem Beruhigungsmittel abhängig sind, weil sie etwas erlebt haben, das sie irgendwie nicht verarbeiten können. Wenn der schlimmste Schmerz abgeklungen ist, hören sie wieder auf.

Was die Sucht betrifft, spielt das Suchtpotenzial einer Substanz eine wichtige Rolle. Aber ebenso wichtig ist es zu wissen, warum eine Substanz konsumiert wird. Welche Rolle erfüllt der Konsum? Bei manchen Hasch-Süchtigen hat das Bedürfnis berauscht zu sein alles mit dem Drang zu tun, Probleme vorübergehend zu vergessen. Es ist nicht so sehr die Droge Hasch, die den Betroffenen süchtig macht, sondern das Bedürfnis, das er hat, seine Probleme zu vergessen.

Warum werden nun manche Menschen süchtig nach z.B. Alkohol und andere nicht? Die Antwort auf diese Frage ist nicht einfach. Es hat mit persönlichen, gesellschaftlichen und körperlichen Faktoren zu tun, die alle miteinander interagieren und sich gegenseitig verstärken.

Gesellschaftliche Faktoren

Jede Gesellschaft geht auf eine andere Art und Weise mit Alkohol und Drogen um. Dies hat Einfluss auf das Risiko, süchtig zu werden.

Die Gesellschaft, in der Arzneimittel gebräuchlich sind, in der Reklame für Tabak und Alkohol gemacht wird und die eine eher tolerante Einstellung zum Genussmittelkonsum im Arbeitsleben hat, begünstigt das, was man im Allgemeinen „Sucht“ nennt.

Auch strukturelle Faktoren wie die Wohnumgebung, sozial-ökonomische Einflüsse oder die Verfügbarkeit von Suchtmitteln in einem bestimmten Stadtviertel oder im Allgemeinen, können dazu führen, dass jemand schneller übermäßig Suchtmittel konsumiert. Auch eine wiederkehrende Problematik in Bezug auf das Aufrechterhalten einer gesellschaftlichen Funktion und Selbstständigkeit kann aufs Neue zu Suchtmittelkonsum führen.

Gesellschaftliche Signale:

- Beziehungsprobleme
- Soziale Isolation
- Fehlen in der Schule
- Verlust von Freunden
- Unzuverlässig mit Abmachungen
- Nachlässig
- Kein Interesse an der Umgebung
- Verlust des Jobs

Auch Erziehung spielt bei den zunehmenden Suchtproblemen eine Rolle. Wenn man von Kindesbeinen an gewöhnt ist, für jeden Schmerz ein Schmerzmittel einzunehmen, lernt man, gegen jedes Wehwehchen Medikamente zu nehmen. Man übersieht dann schnell, dass man andere Möglichkeiten noch gar nicht probiert hat. Bei regelmäßig wiederkehrendem Kopfweg sollte man vor dem Einnehmen von Schmerzmitteln erst prüfen, ob frische Luft, körperliche Bewegung, Entspannungsübungen, auszuruhen, weniger zu rauchen oder Kaffee zu trinken ebenfalls helfen.

Ein anderer Aspekt der Erziehung ist die Vorbildfunktion. In Familien, in denen viel Alkohol getrunken wird, haben die Kinder ein größeres Risiko Alkoholprobleme zu bekommen.

Psychologische Faktoren

Jeder hat einen persönlichen Grund, Alkohol oder Drogen zu konsumieren. Es gibt Personen, die gelegentlich Hasch konsumieren, um sich zu entspannen oder um Musik besser zu genießen, ohne dass sie süchtig werden. Andere denken, dass sie es brauchen, weil es in der Schule nicht gut läuft und sie mit ihren Eltern viel Streit haben. Im letzten Beispiel hat das Suchtmittel die Funktion, Probleme bewältigen zu können. Das Suchtrisiko ist dann größer.

Manche benutzen Alkohol, um Schwierigkeiten bei der Arbeit zu ertragen oder um die Probleme zu Hause kurzzeitig zu vergessen. Man kann auf diese Weise alkoholsüchtig werden. Das Risiko für diese Sucht ist größer, wenn es ernsthafte psychische Probleme oder Beziehungsprobleme gibt. Süchtig nach einem Mittel heißt, dass man ohne dieses Mittel nicht mehr funktionieren kann. Man hat das Gefühl, dass man ohne dieses Mittel nicht mehr auskommt.

Alkohol und Drogen lösen Probleme leider nur vorübergehend. Letztendlich verschlimmern sich die Probleme nur. Man wird aggressiv, depressiv und misstrauisch. Oft verliert man soziale Kontakte. Stattdessen hat man nur Kontakte in der Kneipe oder im Coffeeshop. Dies erhöht dann das Bedürfnis nach Alkohol oder Drogen, wodurch die Probleme nur noch größer werden. Der Suchtprozess wird dann zu einem Teufelskreis. Dies geschieht nicht von heute auf morgen. Es ist ein allmählicher Prozess. Es ist eine allgemein bekannte Tatsache, dass Süchtige eine starke Neigung haben, die Sucht zu leugnen. Es ist nicht einfach, sich selbst gegenüber oder gegenüber anderen zuzugeben, dass man Probleme z.B. mit Alkohol hat. Wenn man sich gelegentlich realisiert, dass man Probleme hat, dann ist das schwer zu akzeptieren. Das Schuldgefühl darüber kann ein Grund sein, mehr zu trinken.

Psychische Signale:

- Unerklärliche Stimmungsschwankungen
- Schwermut
- Depressiv
- Schnell aggressiv
- Teilnahmslos / gleichgültig
- Bagatellisieren des Konsums
- Ängste
- Misstrauisch
- Gereizt
- Vergesslich
- Heimlichtuerei

Körperliche Faktoren

Auch körperliche Reaktionen beeinflussen den Suchtprozess. Der Körper verlangt immer mehr. Ist am Anfang ein Glas Bier nach der Arbeit noch genug, um sich zu entspannen, können es im Lauf der Jahre immer mehr werden. Der Körper gewöhnt sich an die Wirkung von zum Beispiel Alkohol, Tabak, Morphin, Valium und verlangt eine höhere Dosis. Gewöhnung oder Toleranz wird das genannt.

Eine andere körperliche Reaktion, die die Sucht begünstigt, sind Entzugerscheinungen. Wenn man zum Beispiel nach einer längeren Zeit der Valium-Einnahme damit aufhört, reagiert der Körper heftig. Man fühlt sich dann körperlich sehr schlecht. All diese Symptome verschwinden sofort, wenn die Valium-Pille wieder eingenommen wird.

Körperlich ist es oft schnell gelöst, aber psychisch bleibt das Verlangen bestehen. Wenn man ein paar Mal diesem Verlangen nachgibt, um eben ein paar Züge von einer Zigarette zu nehmen, kann der Versuch zu stoppen schon fehlschlagen. Die Vorsätze von Betroffenen, um nur ein oder zwei Gläser Alkohol zu trinken, scheitern ebenfalls häufig, weil die zwei Gläser einem das Gefühl geben, dass doch alles egal ist.

Bei Personen, die schwer süchtig sind, tritt ein Phänomen auf, das Kontrollverlust genannt wird. Dies ist ein Verlust der Kontrolle über das Trinken/Konsumieren, sobald sich eine kleine Menge Alkohol oder Drogen im Körper befinden.

Körperliche Signale:

- Übelkeit
- Fehlender Appetit
- Fettsucht (Alkohol)
- Mehr Urinieren
- Schnell ermüdet
- Kopfweh
- Schlaflosigkeit
- Infektionen
- Abmagerung (Drogen)
- Langsame und träge Bewegungen (Betäubungsmittel)
- Ungeschickte Bewegungen (blaue Flecken, Schnittwunden, Schürfwunden)
- Hitzewallungen
- unbestimmte Verdauungsbeschwerden, Übergeben
- Flecken an den Armen, am Hals (Injizieren der Drogen)
- Andauernd die Nase hochziehen
- Große Pupillen
- Schlechteres Reaktionsvermögen

Alkohol



Alkohol ist eine betäubende Substanz. Er hat eine direkt betäubende Wirkung auf das zentrale Nervensystem und vermindert dadurch sowohl die Konzentration und das Sehvermögen als auch das Gehör und die Sprechfähigkeit. Die Betäubung des zentralen Nervensystems führt dazu, dass man Alkohol als anregend und belebend erfährt.

Er nimmt die Müdigkeit für einen Moment weg. Alkohol ist jedoch kein Stimulans. Dass Alkohol ein Betäubungsmittel ist, zeigt sich daran, dass es früher als Narkosemittel verwendet wurde. Ein Glas Schnaps oder Bier schmeckt gut und ist angenehm. Und damit ist nicht nur der Geschmack von Alkohol gemeint. Alkohol wird ins Blut aufgenommen und gelangt über das Blut ins Gehirn. Und das Gehirn reagiert stark auf die berauschende Wirkung: Man fühlt sich leicht im Kopf. Der Effekt dieses Stoffes ist ebenfalls sehr angenehm. Schließlich nimmt er die Hemmungen weg.

Durch das Fehlen der Hemmungen ist es einfach, Kontakte zu knüpfen, man ist fröhlicher und hat mehr Selbstvertrauen. Unbemerkt kann man sich jedoch auch zu sicher fühlen. Eine gewisse Selbstüberschätzung. Außerdem nimmt das Urteilsvermögen mit jedem Glas ab. Und bei manchen Personen fördert Alkohol Aggressionen.

Psychische Auswirkungen		Körperliche Auswirkungen
Euphorische oder depressive Stimmung		Puls und Atmung werden schneller
Schlagfertig und lautstark		Erweiterte Blutgefäße (erzeugt warmes Gefühl)
Keine Schüchternheit, mehr Mut		Geschmack und Geruchssinn etwas schlechter
Schlechteres Reaktionsvermögen		Appetit nimmt zu
Enthemmt (bei ein paar Gläsern)		Schäden an Organen
Schnell sentimental		Übelkeit
Rausch: pro Person unterschiedlich (still, aggressiv, entschuldigend, sexuell enthemmt) Blackout und Gedächtnisverlust und/oder impulsives Verhalten bei großen Mengen		Mehr Urinieren
Vorteile	Kurzfristige Nachteile	Langfristige Nachteile
Angenehm	Selbstüberschätzung Kater	Toleranz (Gewöhnung)
Gemütlich	Nervig/handgreiflich	Sucht
Dazugehören	Gleichgültigkeit Beeinträchtigte Koordination	Schäden an Leber, Gehirn, Magen, Herz, Darm, Speiseröhre...
Beeindrucken	Geringeres Reaktionsvermögen	Geringere Fruchtbarkeit
Spaß haben	Nicht mehr wissen, was man tut Koma	Krebs

Drogen



Drogen sind Substanzen, die die Funktionsweise unseres zentralen Nervensystems beeinflussen. Sie beeinflussen also das menschliche Bewusstsein und daher werden sie auch konsumiert. Der Einfluss kann auf drei Arten stattfinden. Man unterscheidet zwischen stimulierenden/aufputschenden Drogen, betäubenden Drogen und halluzinierenden Drogen, die die Sinneswahrnehmungen ändern.

Die betäubenden Drogen verringern das Bewusstsein, wodurch man müde und schläfrig wird. Die Muskulatur entspannt sich und man bewegt sich langsamer. Dazu gehören beispielsweise Schlaftabletten sowie Alkohol und Heroin. Drogen können jedoch das Bewusstsein auch stimulieren. Wenn man zum Beispiel Speed, Kokain aber auch Kaffee oder Tabak konsumiert, fühlt man sich aufmerksamer, energiereicher, aufgeputscht. Man kann sich besser konzentrieren, fühlt sich selbstsicherer und in der Lage, mehr zu tun. Das Bewusstsein kann sich ebenfalls ändern durch den Konsum von manchen Drogen. Dann wird die Realität anders erlebt, Zeit und Raum werden anders erfahren und außerdem werden Farben, Geräusche und Geschmack intensiver. Man halluziniert. Man kann schnell assoziieren und man gelangt zu spontanen Einsichten. Hasch und Marihuana gehören zu der Kategorie „halluzinierenden Drogen“.

Pseudo-Paradiese

Eltern machen sich oft Sorgen wegen Drogen. Die Unsicherheit kommt zum Teil daher, dass sie nicht vertraut sind mit den verschiedenen Substanzen, die betäubend, aufputschend oder halluzinierend sind. Eltern unterscheiden oft nicht zwischen den verschiedenen Arten von Drogen, wobei die eine Droge jedoch viel schneller süchtig machen kann als die andere.

Hasch, Marihuana, Kokain, Speed, Heroin und XTC. Das sind die Namen die hin und wieder auftauchen. Hauptsächlich die ersten zwei Namen Hasch und Marihuana hört man immer häufiger, in allen Schichten der Bevölkerung in den Niederlanden werden sogenannte weiche Drogen konsumiert. Im Laufe der Jahre ist es immer einfacher geworden, Hasch und Marihuana zu kaufen.

In diesem Kapitel folgt eine kurze Einführung in die bekanntesten Drogen, wobei Hasch etwas genauer beschrieben wird, da so viele Jugendliche damit experimentieren.

Hasch oder Marihuana



Marihuana und Hasch werden auch Cannabis genannt und sind Erzeugnisse der Hanfpflanze.

Marihuana besteht aus den getrockneten, weiblichen Blütenständen der Hanfpflanze. Es sieht ein wenig aus wie getrockneter Tee oder eine Grassorte. Es wird auch „Gras“ oder „Weed“ genannt.

Hasch wird aus dem Harz hergestellt, mit dem die Blätter und Stängel der Hanfpflanze überzogen sind. Dieses Hasch, auch *Haschisch* oder *Shit* genannt, ist meist zu Platten oder Blöcken gepresst. Meistens wird Marihuana oder Hasch mit Tabak vermischt in der Form eines Joints geraucht. Das Rauchen eines Joints wird

auch „kiffen“ genannt. Hasch und Marihuana werden manchmal auch in Pfeifen geraucht. Das Essen von Cannabis kommt ebenfalls vor. Es wird dann meist in Form von Keksen oder Kuchen gebacken (spacecake). Das Trinken von Tee, in dem Cannabis aufgelöst wurde, kommt auch vor. Man muss jedoch Butter oder Milch hinzufügen, da sich sonst das THC nicht gut auflöst.

Wie erkennt man Hasch- oder Marihuanakonsum?

Wenn jemand unter dem Einfluss ist von Hasch oder Marihuana, treten eins oder mehrere der folgenden Symptome auf:

- Euphorische Stimmung, alles ist super
- Leicht schwindlig, Ohrensausen
- Stärkere Sinnesreize
- Musik klingt schöner
- Schwere Beine und Arme, zitterig und wacklig, kalte Nase und Finger
- Introvertiert, gleichgültig, kaum ansprechbar
- Vergesslich beim Sprechen, schlechte Konzentration
- Trockener Mund und Kehle, Durst, Herzklopfen
- Rote Augen, zitternde Hände, lichtscheu, keine erweiterten Pupillen
- Lach- und Kicheranfälle
- Esslust, vor allem auf Süßes

Was tut Cannabis mit einem?

Hasch und Marihuana enthalten eine Substanz, die für eine bestimmte Wirkung sorgt. Es handelt sich um THC. Hasch enthält in der Regel 4-5 Mal so viel THC wie Marihuana. Beide werden geraucht um „high“ oder „stoned“ zu werden. Wenn man Cannabis konsumiert, scheint Musik schöner zu klingen oder Farben werden intensiver und man fühlt sich entspannt. Es scheint, als hätte man tolle Gespräche mit den anderen, die auch konsumieren, oder dass man sehr gut nachdenken kann. Meistens kann man sich am nächsten Morgen an nichts von alledem erinnern, was man am Abend zuvor zu entdecken glaubte. Cannabis manipuliert sozusagen die Wahrnehmung.

Die Wirkung von Cannabis hängt stark davon ab, wie man sich fühlte vor dem Kiffen. Es verstärkt meist das Gefühl, das man schon hat. Wer zum ersten Mal Hasch oder Marihuana raucht, merkt manchmal nichts davon. Vielen wird es das erste Mal sogar übel. Wenn man schon daran gewöhnt ist und Cannabis raucht, dann fühlt man die Wirkung schon nach ein paar Minuten.

Körperlich kann es sich so auswirken, dass man einen trockenen Mund bekommt, einen beschleunigten Herzschlag und einen niederen oder hohen Blutdruck.

Manchmal auch rote oder tränende Augen.

Man kann davon auch großen Appetit bekommen, hauptsächlich auf Süßes.

Manchmal bekommt man Lachanfälle und alles ist lustig. Nach 2-4 Stunden ist die Wirkung vorbei. Wenn man Hasch oder Marihuana isst, dauert es etwas länger, bevor es beginnt zu wirken. Der Effekt ist jedoch viel stärker und es wirkt länger.

Wenn man ab und zu kifft, bleibt dies noch ein bis drei Tage im Körper. Kifft man regelmäßig, dann bleibt es zwei Wochen bis zwei Monate im Körper, je nach Menge und wie oft man es konsumiert hat.

THC wird im Körperfett gespeichert und bleibt dadurch so viel länger im Körper.

Heroin



Heroin ist die bekannteste harte Droge und gehört zu den betäubenden Substanzen. Heroin ist eine Weiterverarbeitung des Schlafmohns. *Papaver somniferum* ist der lateinische Name. Nach der Blüte entwickelt sich eine Samenkapsel. Diese wird angeritzt, sodass daraus weiße Mohnmilch fließt. Die Mohnmilch ist das Roh-Opium.

Aus dem Roh-Opium wird Morphin gewonnen und daraus wird wiederum Heroin hergestellt. In Deutschland gibt es etwa 150.000 Heroinsüchtige. Übrigens konsumieren Heroinsüchtige auch viele andere Drogen wie Beruhigungsmittel, Alkohol, Kokain und Speed.

Heroin ist ein weißes oder bräunliches, kristallines Pulver, das man auf verschiedene Arten konsumieren kann. Es ist eine der Drogen mit dem höchsten Suchtpotenzial sowohl psychisch als auch körperlich.

Heroin nimmt alle negativen Gefühle wie Schmerz und Angst vollständig weg. Man wird in einen vorübergehenden Rausch der Glückseligkeit versetzt. Man ist gleichgültig gegenüber Kälte, Traurigkeit, Hunger, man wird verträumt. Der Körper passt sich sehr schnell an diese Substanz an und protestiert zu einem bestimmten Moment, wenn er sie nicht mehr bekommt. Dies geht einher mit Beschwerden wie Unruhe, Durchfall, Ängsten, Übelkeit und Schlaflosigkeit. Entzugserscheinungen werden diese Beschwerden genannt und um sie zu vermeiden, wird wieder Heroin konsumiert. Die Symptome verschwinden sofort, sobald man Heroin zu sich nimmt.

GHB



GHB wird verkauft als zähflüssige, salzige Flüssigkeit in Röhrchen von 4-5 ml und auch in Pulverform. GHB ist schwierig zu dosieren. Bei niedriger Dosis ist die Wirkung ähnlich wie bei Alkohol, bei höheren Dosen ähnlich wie bei XTC (Rauschgefühl) und bei noch höheren Dosen wirkt es als Betäubungsmittel und kann man ins Koma fallen.

Die Wirkung von GHB hängt stark von der Dosis ab. Es wirkt schon bei niedriger Dosis. Die Wirkung von GHB wird auch beeinflusst vom Körpergewicht, Mageninhalt und der Empfindlichkeit gegenüber GHB. Nach 10-30 Minuten beginnt man die Wirkung von GHB zu spüren. Die Stärke von GHB kann sehr unterschiedlich sein. Es ist sehr wichtig, GHB nie zusammen mit anderen betäubenden Substanzen wie zum Beispiel Alkohol zu konsumieren. Alkohol ist ebenfalls ein Betäubungsmittel und diese Kombination ist lebensgefährlich. GHB wirkt meist 10-30 Minuten nach der Einnahme von ungefähr 2 Gramm und die Wirkung dauert etwa 3 Stunden. Nach 5 Stunden ist GHB abgebaut und kann es nicht mehr im Blut oder Urin nachgewiesen werden, vorausgesetzt man hat zusätzlich keine anderen Drogen konsumiert. Von GHB kann man psychisch süchtig werden.

Wenn jemand unter dem Einfluss von GHB ist, zeigt er eins oder mehrere der folgenden Symptome:

Körperliche Symptome:	Psychische Symptome:
<ul style="list-style-type: none"> • Entspannt • Schläfrig • Hoher Blutdruck • Fettreduktion • Muskelzuwachs • Inkontinenz • Senkung der Körpertemperatur • Verlangsamter Herzschlag • Unterdrückung der Atmung • Erbrechen • Möglicher Bewusstseinsverlust 	<ul style="list-style-type: none"> • Enthemmt (bei niedriger Dosis) • Euphorie (das Gefühl, alles bewältigen zu können, bei einer höheren Dosis) • Leichte, visuelle Halluzinationen • Verbesserte Stimmung • Schwindelgefühle • Gedächtnisverlust

Kokain



Kokain wird im Volksmund auch „Coke“ oder „Koks“ genannt. Kokain gehört zu den sogenannten stimulierenden oder aufputschenden Drogen. Es ist eine harte Droge im Gegensatz zu Hasch und Marihuana.

Wenn man es raucht, schnupft, spritzt, in einer Wasserpfeife raucht oder es von Silberpapier inhaliert, verschwindet Müdigkeit sofort.

Es ist ein weißes, kristallines Pulver, meist verpackt in einem kleinen, weißen Umschlag. Schon bald nach der Einnahme wird man gesprächiger, man fühlt sich munter und man wird aktiv und selbstsicher. Dabei nimmt man meistens wenig Rücksicht auf andere. Unter anderem wegen dieser Effekte ist Coke so gefährlich. Oder eher verlockend: Weil es nur kurze Zeit wirkt, 10-30 Minuten, macht es gierig, man will mehr von diesem tollen Gefühl. Die Folgen treffen nicht nur den Geldbeutel, es ist auch eine erhebliche Belastung für den Körper.

Ohne Coke fühlt man sich lustlos und depressiv, wodurch das Risiko wächst, dass es immer wichtiger wird. Da Coke das Hungergefühl unterdrückt, entsteht das Risiko auf Abmagerung. Man wird erschöpft durch das geringe Schlafbedürfnis. Auch die Kondition nimmt stark ab. Der Betroffene löst dies durch wieder zu konsumieren. Gerade weil es so eine verführerische Droge ist, besteht die erhebliche Gefahr einer psychischen Sucht.

Manche denken, dass Kokain als gelegentliches Genussmittel konsumiert werden kann. Aber letztendlich geraten die meisten, die regelmäßig Kokain konsumieren, doch in Schwierigkeiten.

Speed



Speed ist ebenfalls eine stimulierende bzw. aufputschende Droge. Es ähnelt ein wenig dem Kokain, es wird als Pulver oder als Pille angeboten. Die Wirkung ist die gleiche. Als „Doping“ wurde Speed sehr bekannt durch den Missbrauch im Leistungssport.

Nach dem Schnupfen oder der Einnahme fühlt man sich voller Energie, ist gut gelaunt und der Kontakt mit anderen fällt einem leicht. Müdigkeit und Depressionen verschwinden im Nu, und man ist körperlich und psychisch leistungsfähiger. Später hat man oft Muskelschmerzen und man ist erschöpft, weil man den Körper zu sehr gefordert hat. Man fühlte ja die Müdigkeit nicht mehr und blieb aktiv. Man hat seine Reserven verbraucht.

Da Speed das Hungergefühl unterdrückt, hat man überdies wenig gegessen, sodass der Körper erschöpft werden kann. Dies fühlt man jedoch erst dann, wenn Speed abgebaut ist. Das Risiko einer körperlichen Abhängigkeit ist klein. Man wird körperlich nicht krank, wenn man es nicht mehr konsumiert. Psychisch hat Speed jedoch ein so hohes Suchtpotenzial, dass es zu den harten Drogen gezählt wird.

XTC



In der letzten Zeit taucht ein neuer Name in der Drogenszene auf: XTC oder auch Ecstasy, eine Substanz in der Form von Pillen, die sowohl aufputschend als auch halluzinierend wirkt. Es wird oft konsumiert auf Housepartys und anderen großen Partys. Auf diesen Partys wird intensiv getanzt auf House-Musik. Auch durch den Konsum von XTC verschwindet Müdigkeit sofort.

Weiterhin wird das Hungergefühl unterdrückt und man bekommt ein warmes und verliebtes Gefühl. Es wird daher auch die „Liebesdroge“ genannt. Die Hemmungen fallen weg und man fühlt sich klar, aufmerksam, sorglos und intim. Jeder ist ein Freund oder eine Freundin, was einem ein gutes Gefühl gibt. Dies klingt alles sehr verführerisch und positiv.

Wenn man zu viel einnimmt, treten andere Symptome auf wie Angespanntheit, Ruhelosigkeit, Unsicherheit, Depressivität, Übelkeit und Angst. Was langfristig die Folgen sind, ist noch nicht bekannt, da diese Substanz noch nicht so lange im Umlauf ist. Klar ist jedoch, dass man psychisch süchtig werden kann. Das ist logisch: Man fühlt sich schließlich toll, wenn man es konsumiert hat.

Ein Risiko bei XTC und anderen Drogen ist, dass man nie weiß, was man kauft. XTC wird in Labors gemacht und ist rein chemisch. Der Wirkstoff in XTC ist MDMA. Weil die Pillen alle möglichen Logos und Farben haben, denkt man, dass man Pillen erkennen kann. Dies ist jedoch nicht so. Jede Pille hat eine andere Menge MDMA oder gar kein MDMA. Es dauert ungefähr 4-6 Stunden, dann ist die Wirkung vorüber.

LSD



Manche Drogen ändern das Denken und die Wahrnehmung. LSD ist ein Beispiel dafür. LSD gibt es als Tabletten oder in Pulverform (in Wasser gelöst). Von LSD braucht man sehr wenig, um die Wirkung zu spüren.

Nach dem Konsum von LSD denkt man, in einer anderen Welt zu leben. Man unternimmt sozusagen eine Reise bzw. einen „Trip“ in die andere Welt. Man fühlt und sieht andere Dinge als normal. Diese Dinge können sehr wunderbar sein. So kann zum Beispiel ein Gemälde anfangen zu leben. Das Erleben fantastischer Dinge wird auch „trippfen“ genannt. LSD hat eine starke halluzinierende Wirkung. Da LSD aber auch dazu führt, dass vergessene oder verdrängte Erinnerungen wieder auftauchen, kann man auch Angst bekommen. Dies nennt man „flippen“. Vom LSD Konsum wird dringend abgeraten, da man vorher nie weiß, was passieren wird. Manche Personen mussten deshalb schon in die Psychiatrie aufgenommen werden. Die Wirkung ist „trippfen“ oder „flippen“. Man kann von LSD zwar nicht körperlich süchtig werden, aber psychisch.

Konsumformen:

LSD wird meist auf Papierstücke aufgebracht, die Tickets, Pappen oder Trips genannt werden. Ein Ticket ist eine Art dickes Löschpapier, das mit einer LSD-Lösung getränkt ist. Es wird auf die Zunge gelegt und löst sich dann auf. Man braucht sehr wenig (0,25 Mikrogramm) für eine intensive Erfahrung.

Ein einzelnes Ticket ist ungefähr 1 cm² groß und kann mittels Perforationslinien abgetrennt werden. LSD kommt auch vor in der Form von Pillen („Micro“) oder als Flüssigkeit. LSD kann auch über die Haut aufgenommen werden. Die Dosis ist dann höher, als wenn es über den Mund eingenommen wird. Die Wirkung beginnt meist nach 20-60 Minuten, aber manchmal kann es auch 2 Stunden dauern, bevor man die Wirkung spürt. Die erste Wirkung von LSD dauert 6-8 Stunden. Für viele gibt es danach noch eine Periode von 2-6 Stunden, in der man sich noch nicht selbst fühlt, aber in dieser Periode ist der Trip vorbei.

Spielsucht „Glauben an Glück“



Ein Spielautomat, ein Roulette-Tisch, eine Bingo-Karte. Es scheinen so unschuldige Spielereien. Das sind sie im Prinzip für viele auch. Doch lehren uns vorsichtige Schätzungen, dass es in Deutschland 185.000 Spielsüchtige gibt.

Menschen, die dem Bedürfnis nach Spielen nicht widerstehen können, trotz finanzieller und sozialer Problemen, die damit einhergehen können. Hauptsächlich solche Glücksspiele sind riskant, bei denen ein eventueller Gewinn direkt ausbezahlt wird. Die Spielautomaten zum Beispiel oder die Spiele, die in Casinos gespielt werden. Bei diesen Spielen sieht man sehr schnell, ob man gewonnen oder verloren hat, und dies erhöht die Spannung. Und um die Spannung geht es.

Der Klotz am Bein

Obwohl beim Spielen keine Substanzen eingenommen werden, kann man nach diesen Spielen süchtig werden. Wer süchtig ist, kann nicht mehr aus eigener Kraft aufhören zu spielen, er kommt emotional nicht mehr ohne Spielen aus und allmählich überschreitet er immer mehr Grenzen. Die Arbeit bleibt liegen, es ergeben sich finanzielle Probleme.

Gerade das Gewinnen birgt Risiken. Obwohl es um Glücksspiele geht und man das Ergebnis also auf keine einzige Weise beeinflussen kann, hat man bei Gewinn doch die Neigung zu denken, dass man selbst dafür gesorgt hat. Man hat das Spiel gesteuert. Eine seltsame Vorstellung, die beinahe alle Spieler haben. Durch die euphorische Stimmung kann es vorkommen, dass man weitermacht. Man verliert, doch das gehört zum Spiel. Man verliert noch einmal, aber man macht weiter, schließlich hat man doch auch einmal gewonnen.

Die Forschung hat gezeigt, dass wenn man lange Zeit nichts gewinnt, ab und zu ein klein wenig und manchmal sehr viel, dass man dann sehr lange weiterspielt. Logisch, denn man weiß nie, wann das große Geld fallen wird. Für immer mehr Menschen ist es schwierig, sich selbst zu beherrschen, man wirft immer wieder Geld in den Spielautomaten. Auch wenn man dadurch in Schwierigkeiten kommt.

Oft denken Menschen, die häufig an einem Spielautomaten spielen, dass es ein System im Automaten gibt, das sie erkennen. Auch wenn eine einfache Rechnung zeigt, dass sie viel verloren haben. Wider besseres Wissen halten sie an der Illusion fest, dass sie noch gewinnen werden.

Anzeichen für problematisches Spielen	Körperliche Auswirkungen
Jugendliche können zur Risikogruppe gehören aufgrund einer problematischen, familiären Situation	Nach dem Spielen schnell müde, erschöpft und niedergeschlagen
Spielen ist für einen Jugendlichen ein Weg der Selbstbehauptung	Stress- und Schlafprobleme
Jugendlicher spielt ziemlich regelmäßig allein und spielt mehr, wenn es ihm schlecht geht	Unklare Müdigkeitsbeschwerden
Sehr abweisende Reaktion, wenn man das Thema Spielen anspricht	Unbestimmte Kopfschmerzen
Jugendlicher spielt mehr als 2 Stunden und/oder für 50 € in der Woche	Gestörter Appetit
Soziale Auswirkungen	Psychische Auswirkungen
Schulden, unbezahlte Rechnungen	Obsession für Geld und allerlei Glücksspiele
Diebstahl und/oder andere Eigentumsdelikte	Ausweichend, unsicher, vage und unerreichbar
Nicht einhalten von Vereinbarungen	Stimmungsschwankungen
Regelmäßiges Fehlen im Betrieb oder in der Schule	Gereizt/kurz angebunden und aggressiv
Verlust von Freunden und Bekannten	Angst, um süchtig zu werden

Alkohol und Jugend

Kinder trinken schon in immer jüngeren Jahren viel mehr Alkohol als früher. Entweder durch die eigene Familie oder durch die Umgebung. Es sind die bestimmten Anlässe, an denen jedes Kind früher oder später teilnimmt und wo es sieht, wie Menschen Alkohol trinken, z.B. bei einem Fest, in der Sportkantine, im Jugendzentrum oder im Café. Es ist gut, Kinder darauf vorzubereiten. Es ist nicht einfach, dieses Thema mit Kindern zu besprechen. Kinder sind nicht wirklich offen für das Thema Gesundheit. Gesund essen, nicht rauchen, keinen Alkohol trinken finden Kinder und Jugendliche oft nur langweilig.

Bevor man mit Kindern über den Konsum von Alkohol spricht, sollte man sich eigentlich erst mit seinem eigenen Alkoholkonsum beschäftigt haben. Wie viel trinkt man eigentlich selbst, wann und warum, dies sind die Fragen, die man erwarten kann beim Versuch, das Thema anzusprechen. Die sind auch genau die Fragen, die man seinen Kindern stellen könnte. Welche Funktion hat das Trinken; darum geht es eigentlich. Ein Beweggrund von Kindern kann sein, dass sie „dazugehören wollen“, cool sein oder erwachsen erscheinen wollen. Es ist immer wichtig, über die zugrundeliegenden Motive zu reden bzw. darüber nachzudenken.

Nicht meckern:

Wenn man Jugendliche fragt, was die Probleme beim Trinken von Alkohol sein können, antworten sie in neun von zehn Fällen, dass es im Verkehr ein Problem sein kann. Aber auch das „Meckern der Eltern“ wird auffallend oft genannt. Beim Besprechen des Themas „Alkohol“ ist es deshalb sinnvoll, nicht nur die negativen Seiten aufzuzählen, sondern auch die positiven Seiten. Nicht nur klagen oder „meckern“, dass Alkohol schlecht für die Gesundheit ist. Von Alkohol wird man auch angenehm entspannt. Wenn die Jugendlichen wissen, warum sie trinken, dann haben sie eine Wahl. Wollen Sie z.B. trinken um „dazu zu gehören“? Trauen sie sich nicht, NEIN zu sagen?

Manche Eltern unterschätzen den Einfluss, den sie auf ihre Kinder haben. Kinder übernehmen immerhin das Verhalten und die Normen der für sie wichtigen Personen; Eltern können die „wichtigen Personen“ sein. Es sind vor allem die Eltern, die ein Beispiel für die Kinder sind. In allen Bereichen, d.h. auch beim Umgang mit Alkohol. Es geht dabei nicht nur um Alkoholiker. Es gibt auch viele, die denken kein Problem mit Alkohol zu haben. Sie haben jedoch die Gewohnheit, zum Essen eine Flasche Wein, zum Kaffee einen Likör, abends vor dem Fernseher ein paar Biere zu trinken. Unbemerkt hat man dann doch acht Gläser Alkohol getrunken. Es gibt natürlich auch Eltern, die selbst das gute Beispiel geben, und bei denen die Kinder dennoch viel trinken. Auch Altersgenossen haben einen großen Einfluss. Kinder wollen oft cool sein und mitmachen. Kinder müssen zu Hause und in der Schule auf den Gruppenzwang vorbereitet werden.

Tun, was nicht erlaubt ist:

Oben haben wir erklärt, wie sich Alkohol auf jemanden auswirkt, sowohl körperlich als auch psychisch. Es gibt eine klare Liste mit Risiken und als Elternteil kann man auch sein Kind über diese Risiken informieren.

Das Besprechen von Alkoholkonsum und dessen Folgen ist wichtig in der Erziehung. Offen und ehrlich darüber reden. Einfach zu fragen nach der Alkoholmenge, die das Kind getrunken hat, ist die beste Informationsquelle. Mache gleichzeitig deutlich, welche Menge man als Eltern akzeptiert. Über dieses

Thema können eventuell Abmachungen getroffen werden. Natürlich hängt es auch vom Alter ab. Für ein Kind in der Grundschule ist ein Alkoholverbot prima. Es ist dann aber wichtig, dass man als Eltern erklärt, warum man gegen Alkoholkonsum ist. Manche machen sich das Thema zu leicht, indem sie ihren Kindern Alkohol schlichtweg verbieten. Dies erscheint nicht die richtige Haltung, da für Kinder mehr noch als für Erwachsene gilt, was verboten ist, ist oft toll. Viel besser ist es, ihnen zu Hause schon beizubringen, mit Alkohol vernünftig umzugehen.

Genau wie für Erwachsene ist die Kombination von Alkohol und Verkehr für Jugendliche sehr unvernünftig; ab zwei Gläsern Alkohol verstößt man gegen das Gesetz; dies gilt genauso für Fahrradfahrer und Mopedfahrer wie für Autofahrer. Heutzutage sind alkoholfreie Getränke stark verbessert. Wenn Kinder zu Hause an alkoholfreie Getränke gewöhnt wurden, wählen sie diese auswärts vielleicht auch.

Cannabis in der Schule:

Cannabis und Schule sind schwierig zu kombinieren. Wenn man Hasch oder Marihuana raucht, kann man sich schlecht konzentrieren und das Gedächtnis wird schlechter. Wenn man die Hausaufgaben unter Cannabis-Einfluss lernt, hat man sie am nächsten Morgen meist vergessen. Bei langfristigem Konsum von Cannabis kann man auch misstrauisch werden.

Wenn man täglich Cannabis konsumiert, lebt man weitgehend in seiner eigenen Welt und bekommt immer mehr den Eindruck, dass andere über einen tratschen. Kurz gesagt: Nur ab und zu Cannabis zu konsumieren, führt nicht zu großen Problemen, aber wenn man es täglich konsumiert, ist es gewiss nicht ohne Gefahr. Es ist schlecht für die Lungen und die Schulleistungen verschlechtern sich.

Viele denken, dass man durch den Konsum von Hasch automatisch auf den Konsum von schwereren Drogen umsteigt. Die „stepping stone“ Theorie. Dies ist jedoch fraglich. Das Risiko, dass man durch Hasch nach einer schwereren Droge verlangt, ist sehr klein. Man kann jedoch durch den Haschkonsum mit Personen in Berührung kommen, die harte Drogen konsumieren.

Es passiert des Öfteren, dass Jugendliche, die lange Zeit viel und oft Hasch konsumieren, in gewisse Freundeskreise geraten. Diese Freunde sind dann der Grund, um auch mit Kokain, Speed, Heroin usw. zu experimentieren.

Wie geht man damit um, wenn man merkt, dass seine Kinder mit Drogen experimentieren?

Panik oder Reden?

Wenn man merkt, dass das Kind Drogen nimmt, gerät man vielleicht in Panik. Man versucht, das Kind auf alle möglichen Arten zur Einsicht zu bewegen, dass Drogenkonsum falsch ist. Es kann auch sein, dass man gestresst wird wegen der „Schande“ und man dann eifrig nach Spuren von Drogen sucht. Die Spannung ist im ganzen Haus fühlbar und ändert sicherlich nichts an der Situation.

Besser ist es einfach nachzufragen, welche Substanz konsumiert wird und in welchem Umfang. Wenn ausschließlich gelegentlich Hasch konsumiert wird, gibt es kaum bis keinen Grund zur Panik. Man sollte auch versuchen herauszufinden,

warum ein Kind eine bestimmte Droge konsumiert. Stecken Probleme dahinter oder geht es ums „Dazugehören“.

Oder spielt Neugierigkeit eine große Rolle? Experimentieren gehört zum Teenager-Verhalten und wenn es sich in Grenzen hält, ist es nicht so schlimm. Ein Verbot hängt vom Alter eines Kindes ab. Für Grundschulkindern ist es sinnvoll, Grenzen zu stellen, zum Beispiel keinen Alkohol zu trinken, also ein Verbot. Am besten ein Verbot bis das Kind 16 ist. Es ist durchaus vorstellbar, dass Eltern es schwierig finden, in einem Gespräch über Drogen eine verständnisvolle Haltung anzunehmen. Wichtig ist dabei, dass man offen mit den Kindern/Jugendlichen spricht. Es geht schließlich um verbotene Dinge, über die allerlei schreckliche Geschichten erzählt werden.

Doch ist ein Gespräch und Kenntnis über das Thema wichtig, wenn man zum ersten Mal mit Drogen zu tun hat, kennt man die Risiken nicht. Die Eltern sollten dafür sorgen, dass sie die verschiedenen Drogen und ihre Wirkungen kennen und dass sie ein offenes Gespräch mit ihrem Kind führen. Wenn man denkt, dass der Drogenkonsum außer Kontrolle geraten ist, kann man zusammen mit seinem Kind oder allein Hilfsdienste aufsuchen. Es gibt Kurse, wie man mit Jugendlichen umgehen sollte, die Drogen konsumieren, und wie man sich als Eltern verhalten kann.

Führe mit den Teilnehmern erst dieses Quiz durch, um herauszufinden, was sie eigentlich über dieses Thema wissen!

Quiz „Alkohol und andere Drogen“- Was wissen wir über Drogen und Alkohol?			
		RICHTIG	FALSCH
1.	In einem Standardglas Schnaps (0,1) ist gleich viel Alkohol enthalten wie in einem kleinem Standardglas Bier (0,25l).		
2.	Die Personenanzahl der Heroinsüchtigen ist größer als die Anzahl der Alkoholsüchtigen.		
3.	Nach Einnahme von EINEM Glas Bier (0,25 l) braucht der Alkohol 3 Stunden bis er im Blut abgebaut ist.		
4.	Es ist rechtswidrig, mit mehr als 0,5 Promille Alkohol im Blut am Straßenverkehr teilzunehmen.		
5.	Wenn man depressiv ist, fühlt man sich durch das Rauchen eines Joints fröhlicher.		
6.	Durch Hasch- und/oder Marihuanakonsum verschlechtert sich das Kurzzeitgedächtnis.		
7.	An Logo, Geschmack, Form und Farbe einer XTC-Pille kann man erkennen, welche Wirkung daraus entsteht.		
8.	Die Wirkung von Speed hält länger an als die von Kokain.		
9.	Die Kombination von Alkohol und Speed verstärkt die gegenseitige Wirkung.		
10.	Eine Alkoholvergiftung kann extrem gefährlich sein. Sie kann zu Koma und in extremen Fällen zum Tod führen.		

11.	Nach dem Trinken von Alkohol wird man schneller wieder nüchtern, wenn man ein Brot isst oder einen Kaffee trinkt.		
12.	Alkohol hat eine stimulierende Wirkung.		
13.	Speed ist ein Naturprodukt.		
14.	Ein Black-out ist eine vorübergehende Gehirnstörung durch zu viel Alkoholkonsum.		
15.	Marihuana kann man essen, trinken und rauchen.		
16.	Von Hasch und Marihuana kann man nicht süchtig werden.		
17.	In einem Joint ist mehr Teer enthalten als in einer normalen Zigarette.		
18.	Der Wirkstoff in Marihuana und Hasch ist THC.		
19.	Der Besitz von Cannabis (Haschisch oder Marihuana) ist in Deutschland verboten.		
20.	Das Suchtpotenzial von Chrystal Meth ist niedriger als bei anderen Stimulanzen.		
21.	Wein und Bier dürfen laut Jugendschutzgesetz an Jugendliche ab 16 Jahren verkauft werden.		

Die Antworten:

1. Richtig. Es geht um normale Standardgläser. Wein in einem Weinglas (0,1 l), Bier in einem Bierglas (0,25 l), Schnaps in einem Schnapsglas. Da die Gläser unterschiedlich groß sind, ist gleich viel purer Alkohol enthalten, nämlich 12 cc.

In 1 **Flasche** Bier (330 ml, 4,8 Vol.-%) sind 12,7 g Alkohol. In 1 **Glas Wein** (100 ml, 11 Vol.-%) sind 8,8 g Alkohol. In 1 Glas Schnaps (20 ml, 38 Vol.-%) sind 6,1 g Alkohol.

2. Falsch. 9,5 Millionen Menschen in Deutschland konsumieren Alkohol in gesundheitlich riskanter Form. Etwa 1,8 Millionen Menschen gelten als alkoholabhängig. Es gibt etwa 153.000 erwachsene Heroinkonsumenten in Deutschland.

3. Falsch. Es dauert ungefähr 1 bis 1 1/2 Stunden bis der Alkohol von EINEM GLAS Bier (0,25 l) wieder abgebaut ist. Die Leber ist das Organ, das den Alkohol abbaut.

4. Richtig. Man darf in Deutschland nicht am Verkehr teilnehmen bei einem Blutalkoholgehalt von 0,5 Promille und höher. Dieser Promillewert wird erreicht beim Trinken von ungefähr zwei (Standard-)Gläsern Alkohol (z.B. 0,25 Bier oder 0,1 Wein) innerhalb 1 Stunde. (In der Probezeit und vor dem 21. Lebensjahr, gilt in Deutschland eine Promillegrenze von 0,0 Promille). Wenn Ausfallerscheinungen (man merkt, dass jemand getrunken hat) oder bei Unfälle kann es schon bei 0,3 Folgen haben.

5. Falsch. Wenn man schon depressiv ist oder sich nicht ganz wohl fühlt, dann wird man oft durch einen Joint noch viel depressiver, weil er die Stimmung verstärkt. Natürlich gibt es auch Menschen, bei denen es anders funktioniert, aber in den meisten Fällen ist er ein Stimmungsverstärker.

6. Richtig. Der Konsum von Cannabis beeinflusst das Kurzzeitgedächtnis, die Konzentrationsfähigkeit und das Reaktionsvermögen. Arbeiten und Studieren

unter dem Einfluss von Cannabis wird nicht empfohlen, da das Gedächtnis erst 3-4 Stunden nach der Einnahme wieder normal arbeitet. Die Verkehrsteilnahme unter Cannabis-Einfluss ist verboten.

7. Falsch. Man kann es keiner einzigen Pille ansehen, was die Wirkung ist. Niemand weiß, was in einer XTC-Pille drin ist.

8. Richtig. Die Wirkungsdauer von Speed ist länger, oft mehr als 4 Stunden. – Im Vergleich zu Kokain hat Speed einen stärkeren körperlichen Effekt bei üblicher Dosis.

9. Richtig. Genau wie XTC und Kokain hat Speed eine stimulierende Wirkung. Die Kombination dieser Mittel mit Alkohol sorgt dafür, dass man es nicht mehr merkt, wenn man zu viel getrunken hat. Außerdem belastet es zusätzlich das Herz und die Blutgefäße.

Viel trinken und Speedkonsum begünstigen Aggressionen, es kann zu vorübergehendem Gedächtnisverlust, zu Überhitzung und zum Entstehen psychischer Probleme führen.

10. Richtig. (4 Promille und mehr) Die Atmung und der Herzschlag verlangsamen sich so stark, dass man in ein Koma fallen kann und sogar sterben kann: Man bekommt einen Atemstillstand oder Herzstillstand.

11. Falsch. Die Leber braucht 1 bis 1 1/2 Stunden (bis der Alkohol von einem Glas Bier - 0,25 l - abgebaut ist), was sich nicht ändert dadurch, dass man Kaffee oder Milch trinkt oder ein belegtes Brot isst.

12. Falsch. Alkohol hat eine betäubende Wirkung. Die ersten Gläser machen einen lockeren, dadurch dass sie die Hemmungen wegnehmen.

Je mehr getrunken wird, desto mehr verliert man die Hemmungen und desto mehr wird sich der betäubende Effekt durchsetzen.

13. Falsch. Speed und Pep sind umgangssprachliche Bezeichnungen für „Weckamine“. Weckamine sind chemische Stoffe, die auf das zentrale Nervensystem stimulierend wirken. Es sind Drogen.

14. Richtig. Wenn man bei einer einzigen Gelegenheit sehr viel Alkohol trinkt, kann ein Black-out auftreten; eine vorübergehende Gehirnstörung.

15. Richtig. Marihuana kann man essen (Kekse), trinken (Suppe oder Tee) und rauchen (kiffen) in einer gerollten Zigarette meist mit Tabak. Marihuana besteht aus den Blüten der weiblichen Hanfpflanze. Der offizielle Name ist Cannabis Sativa. Der Wirkstoff von Haschisch und Marihuana ist THC (Tetrahydrocannabinol). Das ist der Stoff, von dem man „high“ und „stoned“ wird.

16. Falsch. Man kann sehr wohl hasch- und marihuanasüchtig werden. Sowohl körperlich als auch psychisch.

17. Richtig. In einem Joint ist viermal so viel Teer enthalten als in einer normalen Zigarette.

18. Richtig. THC ist der Wirkstoff in Marihuana und Hasch. THC ist die Abkürzung für Δ^9 -trans-Tetrahydrocannabinol (Delta-9-Tetrahydrocannabinol). Zusammen mit anderen Stoffen (Cannabinoiden) sorgt dieser Stoff in Marihuana und Hasch dafür, dass man „high“ oder „stoned“ wird beim „kiffen“.

19. Richtig. Der Besitz von Cannabis wie von jeder illegalen Droge ist in Deutschland strafbar. Nur der Konsum von Cannabis ist nicht verboten. Wenn

man aber in einer „Runde“ beim Rauchen erwischt wird, und niemand zugibt, dass er die Droge geliefert hat, werden in der Regel alle bestraft.

20. Falsch. Der regelmäßige Konsum von Crystal Meth oder Methamphetamin erzeugt einen sehr starken Drang, es zu konsumieren („craving“). Wenn man es abrupt abbricht, kann es zu starke Entzugserscheinungen kommen.

21. Richtig. Personen zwischen 16-18 Jahren dürfen Bier und Wein konsumieren. Wenn sie hochprozentigen (branntweinhaltigen) Alkohol trinken, ist es eine Ordnungswidrigkeit. Ab 18 Jahren sind grundsätzlich alle alkoholischen Getränke erlaubt.

Entspannungsübung

Abschluss: Bitte um einige kurze Meinungen zu dieser Gruppenstunde

- Wie fandet ihr es?
- Fandet ihr es lehrreich? (Warum nicht?)
- Gibt es noch andere Fragen oder Bemerkungen?
- Gibt es noch Vorschläge für das nächste Treffen?
- Beende das Treffen, wenn es keine weiteren Fragen mehr gibt.

Erinnerung für das nächste Mal:

- Ein Flipchart mitnehmen und benützen.
- Nimm Filzstifte mit.
- Benutze und aktualisiere eine Anwesenheitsliste.

8

Ehre und

Ehre-bezogene Kulturen

ICH und WIR Kulturen

Eröffnung und Begrüßung

- Heiße alle Teilnehmer WILLKOMMEN. Mache deutlich, dass du dich freust, dass die Teilnehmer da sind, und dass der Kurs beginnen kann.
- Pflege die Anwesenheitsliste.
- Frage nach Besonderheiten.
- Verweise auf das letzte Treffen: Gibt es noch Fragen / Bemerkungen?
- Wenn nötig wiederhole organisatorische Informationen / Kursregeln.
- Erzähle etwas über das Ziel dieser Gruppenstunde.

Zielstellung dieser Gruppenstunde:

In dieser Gruppenstunde möchten wir schwierig zu behandelnde Themen besprechen. Schwierig heißt, dass es Themen sind, über die man lieber nicht spricht, „da es eben Sachen sind, über die man nicht spricht“. Dies kann verschiedene Ursachen haben: Persönliche Ursachen, Scham oder Unfähigkeit darüber zu reden oder Angst vor der Umgebung und/oder Angst vor Repressalien. Es kann auch sein, dass der Grund, um über etwas nicht sprechen zu wollen, sehr an der Kultur liegt. In diesem Kapitel besprechen wir eine Methode, die Wege zeigt, um trotzdem (in)direkt über sogenannte Tabu-Themen ins Gespräch zu kommen.

Wo ist dieses Thema im größeren Zusammenhang zu sehen?

Die Forschung hat zunehmend gezeigt, dass häusliche Gewalt und Kindermisshandlung auch in Asylzentren vorkommen. Dies ist nicht erstaunlich, wenn man sich realisiert, dass viele Menschen auf einer kleinen Oberfläche zusammenleben, dass es viel Stress gibt und dass die Zukunft unsicher ist. Auch die Frage, inwieweit man seine Kinder in die europäische Kultur integrieren will, kann bei den Eltern eine Quelle von Sorgen und Machtlosigkeit darstellen. Aus vielen Mind-Spring Kursen, die organisiert wurden, bekamen wir die Frage, ob es Wege gibt, dieses Thema zu besprechen. Man realisiert sich die Wichtigkeit, auch diesem Stress-Faktor Aufmerksamkeit zu schenken.

Über ICH-, WIR- und EHR-Kulturen

Warum schweigen manche Menschen über Kindermisshandlung und häusliche Gewalt?

Um dies besser zu verstehen, erkläre hier erst etwas mehr über die Unterschiede zwischen der westlichen ICH-Kultur und den sogenannten WIR-Kulturen.

Versuche dann, mehr über die EHR-Kultur zu erklären, ein Spezialfall der WIR-Kultur.

Die Pyramide von Maslow

Maslow ist ein Psychologe, der beschrieb, welche Bedeutung der Bedürfnisaufbau bei Menschen hat.

Was ist wichtig und welche Reihenfolge von Bedürfnissen gibt es?

Menschen haben bestimmte Bedürfnisse und wenn man die Bedürfnisse betrachtet, wird die Bedürfnishierarchie von Maslow oft genannt. Es ist ein wichtiges Modell, das zeigt, wie wir Menschen handeln und vor allem aus welchen Bedürfnissen heraus wir handeln.

Laut Maslow ist der Antrieb für ein bestimmtes Verhalten basiert auf den inhärenten Bedürfnissen von Menschen, ungeachtet der Unterschiede in kulturellem Hintergrund und kultureller Abstammung. Wenn die Bedürfnisse eines Menschen sich ändern, ändert sich auch sein Verhalten.

Maslow hat eine Pyramide entwickelt, in der er die Bedürfnisse des Menschen in einer 5-stufigen Pyramide abbildet. Die untersten vier Schichten der Pyramide gehen davon aus, dass sie Mangel kompensieren, wohingegen die oberste Schicht für das Wachstum/die Entwicklung des Individuums steht. Die Schichten der Pyramide formen eine Hierarchie, erst wenn das unterste Bedürfnis ganz erfüllt ist, kann an der nächsten Schicht gearbeitet werden, und erst zum Schluss kann an der Selbstentfaltung des Individuums gearbeitet werden.

1. **Physiologische** oder **körperliche** Bedürfnisse: dazu gehören unter anderem das Bedürfnis an Essen, Trinken und Ausscheidung. Auffällig ist, dass Maslow auch Sex dazu zählt, ebenso wie andere körperliche Bedürfnisse wie Sport und Komfort.
2. Bedürfnisse nach **Sicherheit**: das Individuum sucht Sicherheit in einer organisierten kleinen oder großen Gruppe. Dies kann zum Beispiel das Wohnviertel sein, die Familie oder der Betrieb. Typische Beispiele sind: Unterkunft, Arbeit und Beziehungen. Man versucht, dies abzusichern durch ein breites System sozialer Sicherheit.
3. **Soziale Bedürfnisse**: das Bedürfnis an Freundschaft, Liebe und positiv-sozialen Beziehungen.
4. Bedürfnisse nach **Wertschätzung, Anerkennung und Selbstachtung**, die die Kompetenz und das Ansehen innerhalb der Gruppe erhöhen; die Suche nach Status in der Gemeinschaft.
5. Das Bedürfnis nach **Selbstverwirklichung** ist das Bedürfnis, seine Persönlichkeit und seine mentalen Wachstumsmöglichkeiten zu entwickeln. Das soziale Umfeld als unterstützende Basis ist dabei nicht zu leugnen.

In einer Pyramide sieht dies aus wie folgt:



Maslow vs Pinto

Prof. Dr. David Pinto, Hochschullehrer für interkulturelle Kommunikation an der Universität von Amsterdam, widersprach dem Ansatz der Pyramide von Maslow und geht davon aus, dass es sehr wohl kulturelle Unterschiede bezüglich der Bedürfnisse von Menschen gibt.

Dabei wird unterschieden zwischen der ICH-Kultur und den feinmaschigeren WIR-Kulturen. Dieser Unterschied in den Kulturen hängt vor allem zusammen mit dem Unterschied in Kommunikation und Umgangsformen. In der WIR-Kultur gibt es deutliche Regeln, an die man sich halten soll. In ICH-Kulturen dagegen kann man feststellen, dass keine Regeln auferlegt werden, aber dass es Regeln gibt.

Die Regeln in einer ICH-Kultur sind weniger strikt und geben dem Individuum dadurch mehr Freiraum, sich selbst entfalten zu können. In einer WIR-Kultur erkennt man genau das Gegenteil zur ICH-Kultur, hier ist die Gruppe wichtiger als das Individuum. Und weil die Gruppe hier wichtiger ist als das Individuum, sieht man auch, dass dies das Verhalten der Menschen beeinflusst und dass sie Dinge auf eine andere Art erleben. Selbstentwicklung wird hier nicht so hoch geschätzt, sondern der Einsatz für die Ehre der Gruppe, zu der man gehört.

Die Kulturen, die zu den WIR-Kulturen gezählt werden, sind die nicht-westlichen, orientalischen Kulturen, wie die türkischen und marokkanischen Kulturen. In diesen Kulturen ist Selbstverwirklichung nicht das wichtigste, sondern das Verteidigen der Ehre der Familie. Der gute Ruf innerhalb der Gruppe, zu der man gehört, ist für diese Kulturen sehr wichtig, da der eigene Status hiervon abhängt. Dass es wichtig ist, einen guten Job zu haben, viel Geld, ein schönes Auto, teure Kleidung, sich aktiv für den Glauben einzusetzen und dass die Kinder gute Leistungen in der Schule erbringen, hängt alles damit zusammen. Gerade die soziale Gruppe sorgt für einen hohen Druck. Die soziale Umgebung der WIR-Kulturen kennt viel mehr und strengere Regeln sowie andere Normen und Werte als die europäische (ICH-)Kultur. Dr. Pinto beschreibt also einen anderen Prioritäten-Aufbau für Individuen, die in einer Gruppe leben. Das Interesse der Gruppe ist dann wichtiger als das Individuum:

1. Primäre Bedürfnisse
2. Der Gruppe behagen (Normen)
3. Den guten Ruf wahren und überwachen
4. Die Ehre der Familie

WIR-Kultur und EHR-Kultur:

Nicht alle WIR-Kulturen sind EHR-Kulturen.

Manche WIR-Kulturen, in denen die Familie und/oder Gemeinschaft an erster Stelle steht, haben ein noch „höheres“ Ziel, nämlich das Überwachen und Beschützen der EHRE der Familie und der Gemeinschaft.

Diese Ehre muss jeder in der Gemeinschaft beschützen durch Kontrollieren, durch Verbote aber auch durch Abschirmung. Das Schweigen über Ereignisse, die der Ehre schaden könnten, ist auch eine Art, die EHRE zu beschützen. Das Schweigen kann deshalb auch nur schwierig durchbrochen werden.

Ehre und Ehrkultur: Über Macht und Machtlosigkeit und über Schweigen

Was ist eine Ehrkultur?

- Eine Familienkultur, in der EHRE das höchste Gut ist
- Schwerpunkt liegt auf dem WIR nicht auf ICH
- Nordafrika, Pakistan, Afghanistan, Mittlerer Osten
- Jedes Individuum repräsentiert die Familie
- Wann fällt man aus der Gruppe?
 - Wenn man sich anders benimmt als der Rest der Familie.
 - Positiv und negativ

Zusammenfassend findet sich im Folgenden eine Tabelle:

Persönliche und gesellschaftliche Ehre	
<p>Familienehre als Identität</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überwachen und Beschützen der Familienehre • EHRE zu haben ist also Teil der Identität • In individualisierten Kulturen löst man auch selbst seine Probleme (ICH-Kultur) • In WIR-Kulturen ist die ganze Familie verantwortlich 	<p>Persönliche Ehre ist angetastet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Man wird ignoriert, Name wird vergessen, der Rücken wird einem zugekehrt, etc. Man wird nicht zu einem Fest eingeladen, in der Öffentlichkeit beschimpft • Gesichtsverlust • Zweifel an der guten Absicht: Geld nachzählen, getrennt bezahlen im Restaurant • Hierarchie-Fehler: Einen Älteren falsch grüßen, widersprechen • Qualitäten anzweifeln: Jemandem nicht glauben, was er erzählt • Stolz, Selbstwert angetastet
<p>Gesellschaftliche Ehre des Mannes</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Körperlich) stark, mutig • Integrität, guter Vater, nicht süchtig, loyal gegenüber der Familie • Nähert sich keiner anderen Frau mit sexuellen Absichten (sittlicher Anstand) • Sittliche Ehre – überwacht und beschützt die Jungfräulichkeit der Frauen in der Familie 	<p>Gesellschaftliche Ehre der Frau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gute Hausfrau, nicht süchtig, kränkt andere nicht • Keine sexuellen Kontakte vor und außerhalb der Ehe • Erziehung; auch in Hinsicht auf die Überwachung der Keuschheit und Integrität

Ehrkulturen sind Schweigekulturen

- Etwas nicht direkt besprechen, sondern nur so, dass Ehrverlust und Gesichtsverlust vermieden wird.
- Gefühle werden eher ausgedrückt als besprochen
- Tabu-Themen:
 - Sexualität, Verhältnisse Mann-Frau, Gefühle
 - Gefühle, die zum Kollektiv passen, sind erlaubt (sozial gewünscht)

Auswirkungen einer Schweigekultur

- Aufhäufung von Problemen (dies wird jedoch nicht so erfahren, es ist Vermeidung von Gesichtsverlust)
- Das Geben von oberflächlichen Antworten.
- (Das Äußern von Gefühlen geschieht durch das Verhalten statt durch Gespräche)

Nicht reden führt zu:

- Klagen, um Bedürfnisse deutlich zu machen
- Krankheit oder Depression
- Jungen und Mädchen führen ein Doppelleben; es wird viel gelogen
- Weglaufen um Bedürfnisse zu verdeutlichen
- Verbreitung von Klatschgeschichten über andere, um die Aufmerksamkeit abzulenken
- Die Schuld bei anderen legen

Anhang für die Trainer



Zu diesem Handbuch gehört noch das Dokument „Anhang für Trainer“. Es enthält zusätzliche Erklärungen und Vertiefungen für Trainer.

Außerdem enthält es Formulare und Handbücher, wie man ein Training organisiert und/oder auswertet.

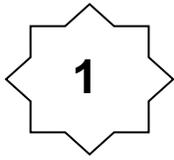
Wir haben uns entschieden, diese Informationen nicht im Handbuch „Training für Trainer“ aufzunehmen, da diese Informationen öfters aktualisiert werden als die Basisinformationen in diesem Handbuch.

Teilnehmerliste Mind-Spring Kurs

Mind-Spring Trainer: Co-Trainer:

Ort: Datum Kursbeginn: Datum Kursende:

	Name oder Initialen	Geburts- jahr	Herkunftsland	Kurs 1	Kurs 2	Kurs 3	Kurs 4	Kurs 5	Kurs 6	Kurs 7	Kurs 8
				Datum							
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											



Runner, Pusher & Loverboys and LoverGirls

© p. sterk mit Ergänzungen von Anne Bijleveld, Context Haaglanden

Einleitung:

Dieses Kapitel ist vor allem dazu da, um Eltern und Erziehungsberechtigte über das Phänomen „Runner, Pusher & Loverboys“ zu informieren. Der rote Faden ist in allen Fällen, dass die Opfer manipuliert werden, ohne dass sie es anfangs merken. Erst wenn es zu spät ist, erkennen die Opfer, dass sie in einer „Falle“ sitzen.

Sorge dafür, dass dein Kind informiert ist. Erkläre auch, dass Kinder Fehler machen dürfen und dass sie – so schlimm die Situation sein mag – **IMMER** zu dir kommen sollen. Du wirst ihnen dann immer helfen!

Zielstellung:

Die Zielstellungen dieser Gruppenstunde lauten wie folgt:

- Kennenlernen der Phänomene „Runner, Pusher & Loverboys“.
- Sich vertraut machen mit den Vorgehensweisen dieser Jungen und Mädchen.
- Eltern darauf aufmerksam machen, dass man im Falle von Problemen bei verschiedenen Instanzen/Personen Hilfe finden kann.

Dieses Kapitel hat als Ziel, die risikoreichste Zielgruppe aufzuklären über die Tricks und Methoden der oben genannten Personen, sodass man frühzeitig dieser Falle entkommen kann.

Runner



Runner sind Personen, die eingesetzt werden, um Drogen, Geld und/oder andere gestohlene Güter von „A“ nach „B“ zu transportieren oder von Lieferant zum Kunde. Scheinbar einfach kann man relativ viel Geld verdienen, durch als Kurier zu fungieren. Jugendliche sind oft einfach dafür zu gewinnen und werden darauf angesprochen, diese Aufgabe auszuführen, aber sie realisieren sich nicht, welche Risiken sie eingehen und dass dies der erste Schritt sein kann, erpressbar zu werden und gezwungen zu werden, noch weiter in ein kriminelles Umfeld abzugleiten.

Pusher oder Dealer

Pusher sind Personen, die es darauf abgesehen haben, andere drogensüchtig oder erpressbar zu machen und sie zu zwingen, sich zu prostituieren oder an kriminellen Aktivitäten teilzunehmen. Oft sind sie selbst drogensüchtig und wollen andere süchtig machen, um so ihren eigenen Absatzmarkt aufzubauen und ihre Sucht zu finanzieren.

Loverboys

Ein Loverboy ist eine Bezeichnung für einen Zuhälter, der Mädchen mit Verführungstaktiken bestrickt, um sie auf Dauer in der Prostitution oder in (anderen) illegalen Aktivitäten auszubeuten.

Loverboys versuchen die Aufmerksamkeit von Mädchen zu gewinnen, durch extrem nett zu ihnen zu sein und gut und versorgt auszusehen. Sie tragen oft teure Markenkleidung und Schmuck. Anfangs versuchen sie die Mädchen zu verführen durch mit ihnen auszugehen. Sie geben ihnen teure Geschenke als Beweis ihrer wahren Liebe. Mädchen, die Opfer werden von den Loverboys, landen oft in der Prostitution. Aber nicht alle Loverboys haben ein teures Auto und tolle Kleidung. Manche sehen ganz normal aus und fahren Fahrrad, können aber ein Mädchen verführen durch Komplimente und Schönrederei.



Aus Erfahrungen von Opfern können wir bestimmte Phasen nennen, die die Arbeitsweise eines Loverboys beschreiben. Natürlich arbeitet nicht jeder Loverboy nach dieser Strategie, aber die folgenden Phasen geben einen allgemeinen Eindruck, wie Loverboys arbeiten.

Wie gehen sie vor?

Loverboys suchen gezielt Mädchen, die sie einfach für sich gewinnen können. Es geht dann meistens um Mädchen, die zu Hause Probleme haben, die niedergeschlagen und verletzlich sind. Diese Art von Mädchen wird schnell von ihnen beeindruckt und wird schnell verliebt. Sie bekommen viel Aufmerksamkeit, die sie sonst nirgends bekommen.

Der Loverboy gibt dem Mädchen das Gefühl, dass sie für ihn etwas Besonderes ist, wodurch es für das Mädchen einfach ist, mit ihm eine Beziehung einzugehen. Inzwischen wird das Mädchen immer mehr „losgelöst“ von ihrem Zuhause. Es geht zu Hause schon schlecht und der Loverboy nützt dies geschickt aus. Manche Mädchen ziehen gleich beim Loverboy ein, andere bekommen vom Loverboy den „Auftrag“, um sich von den Eltern zu Hause nichts mehr sagen zu lassen. Er wird für das Mädchen schon sorgen und sie beschützen gegen ihre Eltern, andere Familienmitglieder und Freunde. Hierdurch verfremdet sich das Mädchen von seiner Umgebung. Ihre Familie und Freunde sieht sie kaum noch und manche Mädchen brechen die Schule ab.

Oft kommt schon bald Sex ins Spiel. Bei ausländischen Mädchen geschieht es oft, dass sie sehr unsanft entjungfert werden oder sogar vergewaltigt. In manchen Kulturen ist Sex vor der Hochzeit zwar verboten, die Loverboys wissen dies, und sie wissen auch, dass ein Mädchen, das entjungfert oder vergewaltigt wurde, sich nicht mehr traut, nach Hause zu gehen. Dadurch wird es noch mehr an ihn gebunden.

Danach beginnt der Loverboy mit allerlei Aktivitäten, die jedes Mal „ein Stück weiter gehen“. Das Mädchen muss Dinge tun, die es normalerweise nie tun würde. Weil es aber verliebt ist, ist es einfach mitzumachen und schwierig, Nein zu sagen. Beispiele für Aktivitäten, die „ein Stück weiter gehen“, sind: das Konsumieren von Drogen oder mit Freunden des Loverboys ins Bett zu gehen.

Nach einer Weile beginnt die folgende Phase: Der Loverboy erzählt dem Mädchen, dass es an der Zeit ist, all die Geschenke zurückzubezahlen, die es von ihm bekommen hat, oder dass er finanzielle Probleme hat und ihre Hilfe braucht. Meist kann das Mädchen dies nicht aus eigener Tasche bezahlen. Der Loverboy hat jedoch eine Lösung dafür: Das Mädchen muss in der Prostitution arbeiten.

Wenn sie nicht will, dann droht der Loverboy, ihren Eltern zu erzählen, dass das Mädchen entjungfert ist, oder sie zu misshandeln. Besonders bei ausländischen Mädchen und bei Mädchen, die bereits Probleme hatten mit den Eltern, ist diese Drohung effektiv. Es kommt auch vor, dass der Loverboy droht, dem Mädchen oder seiner Familie etwas anzutun, wenn es nicht mitarbeitet. Aus Angst tun die Mädchen dann, was der Loverboy will: sie gehen in die Prostitution. Oft werden Mädchen auch geschlagen, um ihnen so deutlich zu machen, dass noch mehr Schläge folgen werden, wenn sie nicht tun, was er sagt.

Außerdem macht der Loverboy dem Mädchen klar, dass es sinnlos ist wegzulaufen, da niemand sie mehr will. Bei ihrer Familie und ihren Freunden ist sie nicht mehr willkommen. Der Loverboy hat es also am Anfang „geschickt“ eingefädelt durch das Verfremden des Mädchens von ihrer Umgebung.

Wenn das Mädchen dann in der Prostitution arbeitet, passt man gut auf es auf. Der Loverboy selbst, aber auch seine Freunde. Wenn das Mädchen hinter einem Fenster steht, dann steht an der Straßenecke immer jemand, um die Sache zu beobachten. Ein Entkommen ist auf diese Weise sehr schwierig. Weil der Reisepass und die Bankkarten des Mädchens vom Loverboy abgenommen wurden, kann es nichts tun, selbst wenn es entkommen würde. Dass es nicht nur darum geht, Geld zu verdienen, um die Geschenke zurückzubezahlen, sondern dass sie – wenn sich nichts ändert – für immer in der Prostitution bleiben wird, wird dem Mädchen jetzt endlich klar.

Opfer trauen sich oft nicht, zur Polizei zu gehen, aus Angst vor dem Loverboy und außerdem lieben sie ihren Loverboy oft immer noch. Sie finden es oft sehr schwierig, ihn anzuzeigen, weil sie nicht wirklich glauben können, dass er nur schlecht für sie war.

Es gibt auch Loverboys, die sich nicht so viel Zeit nehmen, ein Mädchen an sich zu binden. Manche Mädchen werden sehr bald nach dem ersten Kontakt mit körperlicher Gewalt und anderen Drohungen gezwungen, in die Prostitution zu gehen. Manche Mädchen werden auch süchtig gemacht nach Drogen wie Kokain, sodass sie schneller tun, was der Loverboy will.

Lovergirls

Es gibt auch Mädchen, die versuchen andere Mädchen in die Prostitution zu locken, die sogenannten Lovergirls. Oft sind dies Mädchen, die schon selbst gezwungen werden, in der Prostitution zu arbeiten. Wenn sie ein anderes Mädchen in die Prostitution locken,

brauchen sie selbst weniger zu arbeiten. Diese Lovergirls schließen erst mit einem anderen Mädchen Freundschaft und überreden es dann, in die Prostitution zu gehen, um scheinbar viel Geld zu verdienen. Später taucht dann der Loverboy auf.

Moneyboys

Moneyboys haben oft ähnliche Vorgehensweisen wie Loverboys. Sie gewinnen das Vertrauen eines Mädchens und lassen es dann Kredite aufnehmen und Verträge abschließen oder Sachen kaufen auf Abzahlung. Das Mädchen kann sich auf diese Weise enorm verschulden und, weil es selbst unterschrieben hat, geschieht dem Moneyboy oft nichts.

Sugar-daddys / Zuckerpapas

Nicht nur Mädchen werden gezwungen, in der Prostitution zu arbeiten. Auch Jungen werden hierzu gezwungen. Dies geschieht nicht durch Loverboys, sondern meist durch Männer, auch „Sugar daddys“ oder „Zuckerpapas“ genannt, die die Jungen auf der Straße treffen.

Vor allem Jungen, die viel auf der Straße herumhängen, weil es zu Hause nicht so gut läuft, können zum Opfer werden. Sie wollen gerne Geld haben, um dazuzugehören. Der „Sugar daddy“ sucht den Kontakt mit diesen Jungen. Er hört sich ihre Probleme an, ist für sie da und manchmal bekommen die Jungen auch Geld oder Geschenke. Zu einem bestimmten Zeitpunkt setzt sie der „Sugar daddy“ unter Druck, um gegen Geld Sex mit Männern zu haben. Die Jungen werden vom „Sugar daddy“ erpresst und werden gezwungen, für ihn in der Prostitution zu arbeiten. Die Jungen arbeiten oft auf der Straße, in einem Park oder in einer Kneipe.

Wie viele Jungen genau in der Prostitution arbeiten, ist nicht bekannt, aber den Schätzungen nach sind es ungefähr gleich viele als Mädchen. Das Tabu der Jungen-Prostitution ist noch viel größer als das der Mädchen-Prostitution und die Jungen finden es aus Schamgefühl sehr schwierig, Hilfe zu suchen.

Risikofaktoren:

Kennzeichen für die Opfer von Runnern, Pushern, Loverboys, Moneyboys und Sugar daddys sind die folgenden:

Es geht oft um Jungen und Mädchen, die

- sich in der Pubertät befinden (Verlust an Vertrauen in Erwachsene),
- sich nicht (trauen sich zu) wehren (niedriges Selbstbild),
- aus zerbrochenen Familien kommen, in der kein oder nur ein „schlechter“ Vater bzw. „schlechte“ Mutter anwesend war,
- eine schwierige Jugend hatten, z.B. wegen Misshandlung oder sexuellem Missbrauch (weglaufen / umherschweifen),
- häufig weniger gebildet sind (problematische Schulzeit / schwänzen),
- emotional geschwächt sind durch ein bestimmtes Ereignis.

Woher die Opfer kommen oder wie sie aussehen, spielt meistens keine Rolle. Wohnort, Abstammung und Hautfarbe haben keinen Einfluss. Es kommt sowohl bei arabischen oder türkischen Jugendlichen aus der Stadt vor, als auch bei blonden,

deutschen Mädchen vom Lande. Es kann sozusagen jedem passieren. Manchmal werden auch Jugendliche angeworben mit einer leichten geistigen Behinderung.

Opfer verändern sich plötzlich. Es kann sein, dass sie

- sich provozierend verhalten
- auf einmal viel Geld ausgeben
- spontan in Weinen ausbrechen
- zuhause viele Probleme haben
- das Thema Prostitution und Drogen vermeiden.

Achtung:

Asylbewerber und Flüchtlinge sind besonders gefährdet und empfänglich für die Vorgehensweise der *Runner, Pusher & Loverboys*. Sie kennen ihre Rechte und Pflichten nicht gut, sind leicht mit Geld zu verführen, da sie wenig haben, und tendieren dazu, alle „Chancen“ zu nutzen. Man kann ihnen auch leicht Angst machen und sie damit unter Druck setzen, da sie keine Aufenthaltserlaubnis haben und sowieso Angst haben, dass ihr Antrag abgelehnt wird.

Was kann man als Eltern tun?

Rede mit deinen Kindern über die Existenz dieser Vorgehensweisen. Erzähle ihnen, dass sie aufpassen müssen, wenn sie teure Geschenke bekommen oder wenn ein Freund die Beziehung zwischen dem Kind und der Familie zu stören versucht. Erkläre, was du von ihnen erwartest in Bezug auf den Umgang mit Fremden.

Aber erkläre auch, dass wenn sie dennoch in Schwierigkeiten geraten sein sollten, dass sie dann immer zu dir kommen müssen. Lass sie spüren, dass sie mit all ihren Problemen zu dir kommen können.

Wenn man als Eltern die Vermutung hat, dass sein Kind zum Opfer geworden ist, dann sollte man handeln. Man sollte versuchen, ein Gespräch zu beginnen, in dem man seine Sorgen äußert. Das Kind muss wissen, dass es mit den Eltern reden kann. Es ist sehr schwer, guten Kontakt mit dem Kind zu behalten, der Täter wird versuchen, das Kind so viel wie möglich von den Eltern zu entfremden, sowohl emotional als auch physisch.

- Im Falle von Zweifel sollte man immer handeln. Alarmiere die Polizei, wenn dein Kind sich in direkter Gefahr befindet.
- Als Eltern merkt man oft als erstes, dass etwas nicht stimmt. Nimm diese Vermutungen immer ernst.
- Mache dem Kind keine Vorwürfe, dein Kind ist das Opfer.
- Es hat oft keinen Sinn, den „Täter“ schlecht zu machen. Ein Opfer merkt es oft erst viel später als die Umgebung, dass er keine guten Absichten hat. Ihn schlecht zu machen sorgt dafür, dass das Kind einem nicht mehr vertraut. Nimm Rücksicht auf wechselnde Gefühle und Entscheidungen.
- Versuche auf alle möglichen Arten, mit dem Kind in Kontakt zu bleiben. Halte die Kommunikation offen. Akzeptiere, dass das Kind nicht sofort mit dir reden will.
- Zeige Respekt, auch wenn du alles schlecht findest, was er/sie getan hat.



Übung für Kapitel 9: Balance und Energie

Vorübergehende Identität, die man annehmen kann in einem Asylzentrum als Antwort auf die neue Situation: (aus "Making sense of experience", Kramer u.a.)

Der Spielball (The playing ball): Jemand, der sich als Spielball erlebt, sieht sich selbst als Opfer der Umstände und glaubt nicht, dass er bzw. sie selbst etwas an den Umständen ändern kann. Das Leiden ist groß. Negative Erwartungen im Hinblick auf die Zukunft überwiegen. Oft entstehen Zweifel am Sinn des Lebens. Man unternimmt wenig und knüpft kaum neue soziale Kontakte, unter anderem aus Mangel an Energie und Vertrauen. Es gibt viel Bosheit gegenüber Autoritäten.

Der Winterschläfer (The Hibernator): Für den Winterschläfer ist die Zeit „eingefroren“. Die heutige Situation wird als vorübergehend gesehen, die Haltung ist vor allem geprägt durch „Abwarten“. Der Winterschläfer lebt im Heute (oder eher in einer scheinbar endlosen Übergangsphase zwischen Vergangenheit und Zukunft) und akzeptiert ein vorübergehend reduziertes Dasein mit minimalen sozialen Kontakten und wenig sinnvollen Aktivitäten. Solange sich die Situation nicht verschlimmert, wird die Situation als neutral bewertet.

Der Kämpfer (The Fighter): Im Weltbild des Kämpfers muss man sich seine Rechte erkämpfen. Dies erfordert eine aktive Einstellung und eine Orientierung an Kontakten mit anderen (Verbündeten). Erreichbare Ziele und kurzfristige Perspektiven helfen, um sich gegen mögliche negative Perspektiven zu schützen, die nicht in seiner Macht liegen und zu einem Gefühl der Verletzlichkeit und Machtlosigkeit führen können. Solange der Kämpfer eine gewisse Kontrolle ausüben kann, führt diese Einstellung zu einer positiven Selbsteinschätzung, gelegentlich in Kombination mit Erschöpfung („warum muss ich so viel kämpfen?“).

Der Entdecker (The Explorer): Der Entdecker ist offen für neue Möglichkeiten und bekommt es fertig, auch in sehr schwierigen Situationen ein positives Bild von sich selbst zu behalten. Durch eine aktive, flexible Haltung ist der Entdecker fähig, verschiedene Ziele zu verfolgen, sowohl im Heute als auch in der Zukunft, und somit Perspektiven für sich selbst zu entwickeln und sinnvolle Aktivitäten zu unternehmen.

Verschiedene Reaktionsmuster (Überlebensstrategien)

Ein längerer Aufenthalt in einem Asylzentrum, nachdem man zwangsweise seine eigene, vertraute Umgebung verlassen musste, verlangt von jedem Flüchtling große Anpassungen. Es gibt jedoch viele Unterschiede, wie man die eigene Situation erlebt und welche Möglichkeiten man für sich selbst sieht. Im Folgenden werden vier verschiedene Reaktionsmuster von Flüchtlingen beschrieben. Diese Beschreibung basiert auf kurzen und längeren Gesprächen mit 50 Flüchtlingen und auf Beobachtungen in einem Asylzentrum in den Niederlanden.

Zuvor muss dabei betont werden, dass man Personen nicht in einem dieser Typen von Reaktionsmuster festlegen darf (und kann). Eine Person kann sich im Laufe der Zeit ändern bezüglich der Reaktionsmuster und eine Person kann auch in verschiedenen Situationen verschiedene Reaktionsmuster zeigen. Dennoch können die folgenden Begriffe helfen, die Diversität an Reaktionen zu erkennen und zu verstehen.

Unterstützung und Kraftquellen

In jeder Gemeinschaft gibt es Hilfe- und Kraftquellen, auf die in schwierigen Situationen zurückgegriffen werden kann. Verbundenheit untereinander und Solidarität werden oft als eine wichtige Kraftquelle gesehen. Familien bieten auch viel Unterstützung.

Wichtige Quellen für Kraft und Selbstachtung sind:

- Religion, Glaube und Rituale
- Familie und Familiennetzwerk
- Optimismus und eine positive Grundhaltung
- Resilienz
- Selbstvertrauen
- Selbstständigkeit
- Respekt vor Älteren und Autoritäten
- Eine gute körperliche Verfassung
- Gastfreundschaft
- Verantwortung tragen

Als wichtiger Schutzfaktor kann **Religion** jemens Resilienz vergrößern. Glaube kann viel Kraft geben. **Glaube** ist oft verbunden mit Hoffnung, Vertrauen, und Veränderung. Religion bietet neben positiven, stärkenden Gedanken auch wichtige unterstützende Rituale. Außerdem bietet der Glaube ein Netzwerk, das einen unterstützen kann und in dem Fähigkeiten entwickelt werden können.

Humor ist ein wichtiges Hilfsmittel, um sich zu entspannen und zu relativieren. Humor wird zusammen mit der Fähigkeit zu relativieren, mit Selbstironie und **Lachen** sehr häufig als Kraftquelle erfahren. **Lachen** sorgt für körperliche Entspannung.

Positiv denken ist wie gesund essen. Durch **optimistisch** und positiv zu sein, sorgt man dafür, dass seine Seele stark bleibt. Das Positive bereitet jemens Seele auf die täglichen Sorgen vor. Die Resilienz wird größer, wodurch man nicht so schnell den Mut verliert. Durch positiv zu denken formt man Ideale. Diese können kräftig und motivierend wirken.

Jemand nennt „über alles reden zu können“ eine Kraftquelle.

Worin liegt die Kraft der Sprache?

Menschen denken sowohl in **Bildern** als auch in **Worten**. **Wörter** können eine ganz bestimmte Bedeutung haben und dadurch sehr kraftvoll sein. Vor allem Wörter in einer Sprache, in der die eigenen Gefühle ausgedrückt werden können, können sehr tröstend und stärkend sein. Bestimmte Wörter oder **Wortkombinationen** können jemand beruhigen. Die rhythmische Wiederholung von Sprüchen oder Mantras kann die Konzentration erhöhen und den Körper stimulieren sich zu entspannen.

Sprichwörter können eine wichtige Funktion haben, jemanden zu trösten oder zu motivieren. Jemand kann sich stark verbunden fühlen mit bestimmten Sprichwörtern oder **Wortkombinationen**, da diese in seiner Familie oft wiederholt wurden. So können essenzielle Werte und Normen weitergegeben werden und sich festigen in der **Seele** eines Menschen.

DISCUSSIE

**WILLEN JULLIE
NIET ALLEMAAL
DOOR ELKAAR HEEN
LUISTEREN**

Loesje

Pactus 1088 - 6801 SA Amstam - www.congr.nl

Diskussion

**Können Ihr bitte
nicht alle
durcheinander zuhören.**

