



Gruppentherapie in der psychosozialen Arbeit mit Menschen mit Fluchthintergrund



Gliederung



1. Was passiert in den Gruppen?
2. Wie können die Gruppen gut vorbereitet werden?
 - Organisation
 - Häufige Ängste und Befürchtungen gegenüber der Gruppentherapie
 - Befürchtungen erst nehmen und auf sie eingehen
 - Gemeinsames Arbeiten in der Gruppe
3. Welche Vorteile hat die Gruppentherapie?
4. Was sind Besonderheiten für die TherapeutInnen?
5. Literatur



1 Was passiert in den Gruppen?



- Gruppenangebote, hauptsächlich vom PsZ Düsseldorf
 - Jugendgruppe und Theaterworkshop für junge Flüchtlinge
 - Mädchengruppe
 - Therapeutische Kindergruppe
 - Kosovarische Frauengruppe
 - Bosnische Frauengruppe
 - Selbsthilfegruppe
 - Gruppe: Empowerment für Flüchtlingsfrauen
 - Pause – Erholungs- und Wohlfühlgruppe für Flüchtlingsfrauen
 - Sprach- und Orientierungskurs für Frauen
 - Laufgruppe für Männer
 - Projektgruppe Trauerort
 - Erziehungs- und Elterngruppe
 - Schmerzgruppen



1 Was passiert in den Gruppen?



- Bedient sich unterschiedlicher therapeutischer Inhalte
 - Systemische Methoden
 - Verhaltenstherapie
 - Psychodrama
- Keine Gruppentherapie, die einem strengen Manual folgt
- Vorwiegend Stabilisierungsarbeit
- keine Traumabegegnung in der Gruppentherapie



1 Was passiert in den Gruppen?



■ Psychoedukation

- Aufklärung über Symptome
- Reaktionen, die die Personen haben, sind „normal“ in Anbetracht der Umstände
- Schmerzen, und der Umgang damit
- Aufklärung über Alltagsstress und traumatischem Stress
- Erklärung über geltende Rechte und Zusammenhänge in dem neuen Land, sowie der zwischenmenschlichen Gewohnheiten dort



1 Was passiert in den Gruppen?



- Ressourcenorientierung und -aktivierung
 - Positive Erinnerungen wecken
 - Bilder und Fotos, Erinnerungen besprechen, in der Gruppe teilen
 - Blick auf positive Eigenschaften schärfen

- Imaginationsübungen
 - Sicherer innerer Ort
 - Tresor-Übung
 - Ritualisiert

- Entspannungsübungen



1 Was passiert in den Gruppen?



- Notfallkoffer packen
 - Wen ruf ich an?
 - Wo kann ich hingehen?
 - Was kann ich für mich tun?
 - Wie kann ich mein Kind vorbereiten?
 - Kinder/Partner/Familie auf bestimmte Situationen vorbereiten

- Notfallplan erarbeiten
 - Was kann ich tun, wenn ich zurückkehren muss?



1 Was passiert in den Gruppen?



- Alles was dem Wiedererlangen und Festigen von Selbstfürsorge zuträglich ist



2 Wie können die Gruppen gut vorbereitet werden?



Organisatorisches

- Räumlichkeiten
- Gruppenzusammensetzung
- DolmetscherIn/SprachmittlerIn
- Kinderbetreuung
- Intensive Vorbesprechung im Einzelgespräch bevor die Gruppen beginnen



2 Wie können die Gruppen gut vorbereitet werden?



Häufige Ängste und Befürchtungen gegenüber der Gruppentherapie

- Stigmatisierungsängste
- Auf Bekannte zu treffen → keine Anonymität
- Scham, besonders bei Menschen mit geringer Schulbildung vor der Gruppe etwas falsches zu sagen
- Angst vor politischen Themen
- Befürchtung der „emotionalen Ansteckung“
- Angst vor einem Zwang zur Offenbarung
- „Sowas ist nichts für mich. Sie als Therapeutin wissen doch alles über mich, warum soll ich das noch in der Gruppe erzählen?“



2 Wie können die Gruppen gut vorbereitet werden?

Befürchtungen ernst nehmen und auf sie eingehen

- Vor- und Nachteile der Gruppentherapie gemeinsam besprechen
- Verhalten für Ernstfälle besprechen
 - Möglichkeit, nichts zu sagen, das Zimmer zu verlassen oder „stopp“ zu sagen
- Es herrscht kein Zwang
- Schweigepflicht betonen
- Probetermine vereinbaren um es zu versuchen

- **Motivation** der KlientInnen ist ein entscheidender Faktor dafür ist, wie erfolgreich die Gruppe von jedem Einzelnen wahrgenommen wird





2 Wie können die Gruppen gut vorbereitet werden?



Gemeinsames Arbeiten in der Gruppe

- Zeit nehmen um gemeinsame Vereinbarungen mit allen TeilnehmerInnen zu treffen
- Gruppenregeln gemeinsam erarbeiten und aufstellen
- Verantwortung aller für das Gelingen betonen
- „Wie verhalten wir uns wenn...“
- Gerechtes Verhalten gegenüber allen



3 Welche Vorteile hat die Gruppentherapie?

- **Gemeinsames Erlebnis**
- **In Zusammenhang mit traumatisierenden Erfahrungen darauf folgenden PTBS-Erkrankungen stehen auch Veränderungen der eigenen Person**
 - Zeigt sich in Form von interaktionellen Problemen in zwischenmenschlichen Beziehungen
 - oft erhebliche Einschränkungen bei der Erledigung der Dinge des täglichen Lebens
 - Aus Unkenntnis wird diesen KlientInnen häufig die Abgabe von Eigenverantwortung unterstellt
 - In Einzeltherapie kann dies oft nicht ausreichend berücksichtigt werden
- **Erhöhung Alltagskompetenz, interpersoneller Kompetenz**





3 Welche Vorteile hat die Gruppentherapie?



- Zunehmender Versorgungs- und Kostendruck
 - bei vorliegender Indikation ist es eine sinnvolle alternative und/oder ergänzende psychotherapeutische Behandlung
- Kann dem hohen Bedarf besser gerecht werden
- Gruppe als Chance für Lernerfahrung und Entwicklung



4 Was sind Besonderheiten für die TherapeutInnen?

- Geduld
- Offenheit
- Flexibilität
- Neugier
- Vertrauen und Zuversicht
- Abgrenzungsfähigkeit
- Auseinandersetzung mit eigenen Wertvorstellungen, der eigenen Geschichte, den eigenen Vorurteilen





4 Was sind Besonderheiten für die Therapeutinnen?

Therapeutische Haltung:

- Selbstverständlich von kulturellen Unterschieden ausgehen und eine interessierte Haltung haben, von engagierter Neutralität und Neugier
- Menschen aus aller Welt und ihren Geschichten mit offenen Augen und Ohren empathisch begegnen
- „Diese Haltung wiederum unterscheidet sich nicht vom wünschenswerten Umgang mit Menschen aus der „hiesigen Kultur“. Und das ist das entscheidende!“

(Cornelia Oestereich)



4 Was sind Besonderheiten für die Therapeutinnen?

- „Was ein einzelner Mensch für einen anderen Mensch tun kann, ist nun nicht gerade überhaupt nichts, aber es hilft dem Hilfesuchenden sicher manchmal, wenn sich der Helfer darüber im Klaren ist, wie wenig Hilfe geleistet werden kann. Vorübergehender Schutz vor den kalten Winden einer wahnsinnigen Zivilisation, gemeinsam vergossene Tränen und gemeinsames Lachen. Und das ist es dann schon.“

(Gregory Bateson)



5 Literatur



- Machleidt, W., & Heinz, A. (Hrsg.). (2011). *Praxis der interkulturellen Psychiatrie und Psychotherapie. Migration und psychische Gesundheit*. München: Urban und Fischer.
- Von Schlippe, A., El Hachimi, M., & Jürgens, G. (2013). *Multikulturelle systemische Praxis. Ein Reiseführer für Beratung, Therapie und Supervision*. Heidelberg: Carl Auer.



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!