

NewFuture Schulungspaket und Schulungen für Berufsbildungsfachleute

Handbuch

Entwickelt von



Schulungspaket für Berufsbildungsfachleute: Unterstützung des psychischen Wohlbefindens von Flüchtlingsteilnehmenden in berufsbildenden Einrichtungen

Inhalt

I. Einführung des Projekts NewFuture - Besseres psychisches Wohlbefinden für Flüchtlinge in ihrer neuen Zukunft	5
Ziele des Projekts	5
Schulungspaket für Ausbilder_innen: Ziele und Teile.....	5
Wie wird das Training Kit verwendet?.....	5
II. Herausforderungen für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Flüchtlingen	6
1. Kontext des Asyls in den Partnerländern.....	6
2. Daten über Flüchtlinge und den Arbeitsmarkt	6
3. Die größten Herausforderungen für das psychische Wohlbefinden und/oder die psychische Gesundheit von Flüchtlingen in Bezug auf den Zugang zum Arbeitsmarkt in ihren Fachgebieten oder in Bezug auf ihren Bildungsstatus.....	7
4. Wichtige Grundsätze zur Förderung der psychischen Gesundheit/des psychischen Wohlbefindens von Flüchtlingen	8
III. Ausbildungsmodule	9
Modul 1 - Verständnis von Trauma und Resilienz.....	9
Was ist ein Flüchtlingstrauma? - Das Konzept verstehen.....	9
Wie können Ausbilder_innen die psychologischen Folgen von Flüchtlingstraumata erkennen?	11
Förderung der Resilienz und der Bewältigungsmechanismen von Flüchtlingen	11
Schlüsselpraktiken zur Stärkung der Resilienz von Flüchtlingen in der beruflichen Bildung.....	14
Ressourcen/Materialien	15
Modul 2 - Kulturelle Sensibilität und kulturelle Kompetenz	17
Kulturelle Normen und Werte von Flüchtlingen	17
Aufbau interkultureller Kommunikationsfähigkeiten.....	18
Achtung der Vielfalt in der psychosozialen Betreuung.....	20
Schlussfolgerung	22
Empfehlungen für Ausbilder_innen.....	22
Ressourcen/Materialien	24
Modul 3 - Die Erfahrung von Flüchtlingen verstehen.....	25
Herausforderungen für Flüchtlinge	25
Auswirkungen der Migration auf psychisches Wohlbefinden und Gesundheit (Vertreibung, Akkulturationsstress)	26
Trauma-spezifische Erfahrungen von Flüchtlingen.....	28
Schlussfolgerung.....	30
Ressourcen/Materialien	31

Modul 4 - Psychologische Erste Hilfe	32
Wie Sie sofortige psychologische Unterstützung leisten können.....	32
Praktische Strategien für psychologische Erste Hilfe und traumabedingte Stabilisierung.....	35
Empfehlung für Ausbilder_innen.....	40
Ressourcen/Materialien	41
Modul 5 - Trauma-Informierte Pflege und Lehrtechniken	42
Warum traumabezogene Pflege?	42
Ein förderliches Lernumfeld	43
Ein traumasensibles Schulungsraumdesign	46
Ressourcen/Materialien	48
Modul 6 - Integration und soziale Eingliederung von Flüchtlingen in Trainingseinheiten	49
Flüchtling - was bedeutet das eigentlich?	49
Wie können Strategien zur Integration und sozialen Eingliederung in Schulungen gefördert werden?.....	52
Umgang mit kulturellen Unterschieden und Vielfalt bei Integrationsbemühungen	59
Aufbau von Gemeinschaftsbeziehungen durch Vernetzung und Zusammenarbeit.....	60
Ressourcen/Materialien	61
Modul 7 – Maßnahmen auf Gemeindeebene	64
Gemeinschaftsbasierte Maßnahmen und ihre Bedeutung für Flüchtlinge - Verständnis des Konzepts	64
Schlüsselkomponenten erfolgreicher gemeindebasierter Interventionen.....	65
Wie können Berufsbildungsfachleute gemeindebasierte Interventionen wirksam gestalten und umsetzen? - der gemeindebasierte Interventionsplan	68
Ressourcen/Materialien	70
Modul 8 - Selbstfürsorge für Fachkräfte	71
Herausforderungen unseres Berufsstandes und sein Bezug zur Selbstfürsorge	71
Einfühlungsvermögen der Ausbilder_innen und die Bedeutung einer gesunden Distanz	72
Ressourcen/Materialien	81
Modul 9 - Rechtliche und ethische Erwägungen	83
Gesetzliche Rechte von Flüchtlingen	83
Internationaler Rechtsrahmen	83
Recht der Europäischen Union	84
Nationale Gesetze	85
Ethische Leitlinien für die Unterstützung der psychischen Gesundheit	85
Empfehlung für Ausbilder_innen.....	87
Ressourcen/Materialien	88
Modul 10 - Überweisung an Gesundheitsfachkräfte	89
Der Prozess der Überweisung an Gesundheitsfachkräfte, der sicherstellt, dass Flüchtlinge die angemessene Betreuung und Unterstützung erhalten, die sie benötigen.	89
Kulturell sensible Verweisungsrichtlinien	90

Zusammenarbeit mit Angehörigen der Gesundheitsberufe.....	91
Leitlinien für Sofortmaßnahmen im Falle akuter psychischer Probleme der Teilnehmenden.....	93
Länderspezifische Empfehlungsnetzwerke.....	94
Österreich	95
Bulgarien	97
Deutschland	99
Portugal	102
Empfehlungen für Ausbilder_innen.....	104
Ressourcen/Materialien	105
Anhang zu Modul 2 - Kulturelle Sensibilität und kulturelle Kompetenz	106
Ressourcen/Materialien	112
Anhang zu Modul 3 - Die Erfahrung von Flüchtlingen verstehen	113
Ressourcen/Materialien	119

I. Einführung des Projekts NewFuture - Besseres psychisches Wohlbefinden für Flüchtlinge in ihrer neuen Zukunft

Ziele des Projekts

Das Projekt New Future richtet sich speziell an Fachkräfte der beruflichen Bildung, die eng mit asylberechtigten Kursteilnehmenden zusammenarbeiten. Ziel ist es, diesen Fachkräften Fähigkeiten zu vermitteln, um bestimmte Notsituationen richtig zu interpretieren, angemessene Unterstützung zu leisten, die kulturellen Kompetenzen zu verbessern und die spezifischen Flüchtlingskulturen besser zu verstehen und zu respektieren.

Neben der Unterstützung von Berufsbildungsfachleuten widmet sich das Projekt New Future auch der Sensibilisierung von Flüchtlingen für ihre psychische Gesundheit, der Förderung von Selbstdarstellung und Selbstreflexion sowie der Stärkung potenzieller Freiwilliger und kommunaler Führungskräfte. Auf diese Weise will New Future ein integrativeres und unterstützendes Umfeld sowohl für Berufsbildungsfachkräfte als auch für die Flüchtlinge, mit denen sie arbeiten, schaffen.

Diese Ziele werden in erster Linie durch die Entwicklung eines umfassenden "Training Kit for Trainers", die Durchführung von "Train the Trainers"-Sitzungen, nationale Workshops, Pilotprojekte und die Schaffung eines Rahmens für einen Leitfaden für Freiwillige und Führungskräfte der Gemeinde erreicht.

Schulungspaket für Ausbilder_innen: Ziele und Teile

Das umfassende Schulungspaket richtet sich gleichermaßen an Berufsbildungsanbieter und Berufsbildungsfachleute, Flüchtlinge, Asylbewerber_innen sowie Freiwillige und Führungskräfte in der Gemeinde. Es bietet Schulungsmaterialien für Pädagog_innen, die darauf abzielen, ein unterstützendes Lernumfeld zu schaffen.

- Ein Handbuch, das aus 10 umfassenden Modulen besteht, die Ausbildungsfachkräften den theoretischen Hintergrund, das Wissen und die Fähigkeiten vermitteln sollen, um die berufliche Aus- und Weiterbildung mit der Unterstützung der psychischen Gesundheit zu verbinden und so ein unterstützendes Umfeld zu schaffen, das die persönliche und berufliche Entwicklung fördert,
- Eine Toolbox mit Schulungsmaterialien und Techniken für die Durchführung von Gruppentrainings, einschließlich Übungen zu den 10 Modulen für Train-the-Trainer-Settings oder Schulungen für Flüchtlinge und Asylbewerber_innen
- Ein methodischer Leitfaden mit einem detaillierten Überblick über die Schulungseinheiten
- Präsentationen zur Visualisierung der Einheiten des Handbuchs
- Mitreißende Animationsvideos zur Förderung des psychischen Wohlbefindens und des Bewusstseins für psychische Gesundheit

Wie wird das Training Kit verwendet?

Auf der Grundlage des Methodikleitfadens mit den Schulungsplänen können die Berufsbildungsfachleute relevante Themen für ihre Arbeit mit den Endbegünstigten aus dem Handbuch auswählen und in ihren Gruppentrainings umsetzen, wobei sie die zugewiesenen Übungen aus der Toolbox, die Präsentationen zur Visualisierung der Inhalte und die animierten Videos in die Schulung der Flüchtlinge einbeziehen.

II. Herausforderungen für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Flüchtlingen

1. Kontext des Asyls in den Partnerländern

(psycho-soziale und kulturelle Überlegungen)

Flüchtlinge, die in die EU kommen, stoßen auf zahlreiche Hürden, die ihre Integration und ihr Wohlbefinden gefährden können. Diese Probleme werden in der Regel in drei Kategorien unterteilt: sozioökonomische Integration, sprachliche Barrieren und psychische Gesundheit. Die Migration selbst gilt nicht als Risikofaktor für die Gesundheit, aber die Umstände der Migration sind oft mit körperlichen, geistigen und sozialen Gesundheitsstörungen verbunden.

In allen Partnerländern werden erhebliche Anstrengungen unternommen, um die psychosozialen und kulturellen Bedürfnisse von Flüchtlingen zu unterstützen. Auch wenn Umfang und Qualität dieser Leistungen variieren, wird in jedem Land die Bedeutung von psychosozialer Unterstützung, kultureller Sensibilität und sozialer Integration betont. Die Zusammenarbeit zwischen staatlichen Stellen und gemeinnützigen Organisationen ist unerlässlich, um die komplexen Bedürfnisse der Flüchtlinge zu erfüllen und ihre erfolgreiche Integration in die Gesellschaft zu erleichtern.

2. Daten über Flüchtlinge und den Arbeitsmarkt

(auf der Grundlage des SoA-Berichts)

Die Beschäftigungssituation für Flüchtlinge in der EU ist komplex und variiert von Mitgliedstaat zu Mitgliedstaat. Trotz aller Bemühungen haben Flüchtlinge im Vergleich zu EU-Bürger_innen niedrigere Beschäftigungsquoten. Diese Quoten verbessern sich allmählich, wenn sich die Flüchtlinge in ihre Gastländer integrieren (Gemeinsame Forschungsstelle der Europäischen Kommission, 2023).

Beschäftigungsquoten und -muster:

- Die anfänglich niedrigeren Beschäftigungsquoten von Flüchtlingen verbessern sich mit der Zeit. Die ersten Jahre sind entscheidend, da die Flüchtlinge rechtliche, sprachliche und kulturelle Barrieren überwinden müssen (Eurostat, 2023).
- Eine integrative Arbeitsmarktpolitik und solide Integrationsprogramme wie in Deutschland tragen zu höheren Beschäftigungsquoten bei Flüchtlingen bei (European Website on Integration, 2023).

Demografische und geografische Variationen:

- Jüngere und männliche Flüchtlinge haben höhere Beschäftigungsquoten als ältere Flüchtlinge und Frauen, was auf Faktoren wie Flexibilität und Familie zurückzuführen ist (Eurostat, 2023).
- Nord-/Westeuropa, darunter Schweden und die Niederlande, weisen aufgrund umfassender Integrationsmaßnahmen höhere Beschäftigungsquoten für Flüchtlinge auf (EK, 2023).

Arten der Beschäftigung und sektorale Verteilung:

- Flüchtlinge sind häufig in der Landwirtschaft, im verarbeitenden Gewerbe und in gering qualifizierten Dienstleistungsberufen tätig, da sie sofort einen Arbeitsplatz finden und weniger Sprachkenntnisse benötigen (Eurostat, 2023).
- Bei vielen Flüchtlingen, insbesondere solchen mit beruflichen Qualifikationen, besteht eine Diskrepanz zwischen den Qualifikationen und den verfügbaren Arbeitsplätzen, was häufig auf Probleme bei der Anerkennung von Zeugnissen zurückzuführen ist.

Beschäftigungsintegration im Zeitverlauf:

- Die Beschäftigungsaussichten von Flüchtlingen verbessern sich mit Integrationsprogrammen, die Sprachunterricht und die Anerkennung von Qualifikationen umfassen. Länder, die in solche Programme investieren, verzeichnen schnellere Verbesserungen.
- Längsschnittstudien zeigen, dass je länger Flüchtlinge in einem EU-Land bleiben, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie eine stabile und qualifizierte Beschäftigung finden, was die Bedeutung langfristiger Integrationsstrategien unterstreicht (Europäische Kommission, 2023).

3. Die größten Herausforderungen für das psychische Wohlbefinden und/oder die psychische Gesundheit von Flüchtlingen in Bezug auf den Zugang zum Arbeitsmarkt in ihren Fachgebieten oder in Bezug auf ihren Bildungsstatus

(auf der Grundlage des SoA-Berichts)

Vor welchen Herausforderungen stehen die Flüchtlinge in der EU derzeit?

- Das psychische und emotionale Wohlbefinden von Flüchtlingen in EU-Ländern wird durch eine Reihe von Faktoren erheblich beeinflusst, darunter Erfahrungen vor der Migration, die Migrationsreise, Faktoren nach der Migration und besondere Umstände.
- Flüchtlinge, die in die EU kommen, stoßen auf zahlreiche Hürden, die ihre Integration und ihr Wohlbefinden gefährden können. Diese Probleme werden in der Regel in drei Kategorien unterteilt: sozioökonomische Integration, sprachliche Barrieren und psychische Gesundheit. Die Migration selbst gilt nicht als Risikofaktor für die Gesundheit, aber die Umstände der Migration sind oft mit körperlichen, geistigen und sozialen Gesundheitsstörungen verbunden.
- Eines der größten Probleme, mit denen Flüchtlinge konfrontiert sind, ist die Arbeitssuche und das Erreichen wirtschaftlicher Selbstständigkeit. Dies kann auf mehrere Faktoren zurückgeführt werden, darunter 1) die Anerkennung von Qualifikationen (Flüchtlinge haben möglicherweise Schwierigkeiten, ihre ausländischen Qualifikationen in der EU anerkennen zu lassen, was ihre Beschäftigungsmöglichkeiten einschränkt); 2) Sprachbarrieren (Sprachkenntnisse sind häufig eine Voraussetzung für eine Beschäftigung in der EU, was bedeutet, dass Flüchtlinge Schwierigkeiten haben können, die Landessprache zu erlernen, vor allem, wenn sie vorher nicht damit vertraut waren); 3) fehlende Berufserfahrung (Flüchtlinge, die ihr Heimatland abrupt verlassen haben, verfügen möglicherweise nicht über die von Arbeitgebern in der EU geforderte Berufserfahrung). Hinzu kommen weitere Einschränkungen für besonders schutzbedürftige Personen, wie Frauen, ältere und behinderte Flüchtlinge. Die Passung zwischen Qualifikationsniveau und Arbeitsplätzen ist nach wie vor problematisch, wodurch eine Dequalifizierung und Depression der Flüchtlinge droht.
- Da Sprachkenntnisse für eine effektive Kommunikation, soziale Integration und Beschäftigungsmöglichkeiten unerlässlich sind, stehen Flüchtlinge beim Erlernen der Landessprache häufig vor Problemen: 1) begrenzter oder fehlender Zugang zu Sprachkursen (in Flüchtlingslagern und Aufnahmezentren gibt es möglicherweise keine angemessenen Sprachtrainingseinrichtungen); 2) kulturelle Unterschiede (die Unkenntnis der lokalen kulturellen Normen und Redewendungen kann den Spracherwerb zusätzlich erschweren); und 3) psychologische Barrieren (das Trauma der Vertreibung und Neuansiedlung kann die Motivation und Konzentration der Flüchtlinge auf das Erlernen der Sprache beeinträchtigen).

Wie haben sich Migration, Krieg oder andere traumatische Ereignisse auf das geistige und emotionale Wohlbefinden der Flüchtlinge in diesen Ländern ausgewirkt?

- Vor der Migration gemachte Erfahrungen wie Verfolgung, Gewalt, Verlust von Angehörigen und traumatische Ereignisse können schwere psychische Belastungen verursachen, die zu PTBS, Depressionen, Angststörungen und anderen psychischen Problemen führen. Diese Ereignisse stehen in der Regel im Zusammenhang mit Migrant_innen, die die EU-Außengrenzen auf irreguläre Weise überschreiten, in der Hoffnung, eine bessere Zukunft für sich und ihre Familien zu schaffen. Eine Untersuchung der Agentur der Europäischen Union für Grundrechte (FRA) aus dem Jahr 2022 ergab, dass zwei von drei Flüchtlingsfrauen und einer von zwei Männern über Depressionen, Angstzustände oder Panikattacken, Schlaf- und Konzentrationsschwierigkeiten oder den Verlust des Selbstvertrauens oder das Gefühl der Verletzlichkeit berichteten.
- Darüber hinaus wirken sich auch spezifische Umstände auf das geistige und emotionale Wohlbefinden von Flüchtlingen aus, z. B. kulturelle und ethnische Unterschiede, die die Anpassung an eine neue Kultur und die Integration in ein anderes soziales Umfeld erschweren und zu Gefühlen der Isolation, Entfremdung und des Kulturschocks führen, sowie Sprachbarrieren, da die Unfähigkeit, sich effektiv in der Sprache des Aufnahmelandes zu verständigen, soziale Interaktionen, den Zugang zu Dienstleistungen und Beschäftigungsmöglichkeiten behindern kann, was zu Gefühlen der Isolation, Frustration und Marginalisierung beiträgt.

4. Wichtige Grundsätze zur Förderung der psychischen Gesundheit/des psychischen Wohlbefindens von Flüchtlingen

Die Berücksichtigung des psychischen Wohlbefindens von Flüchtlingen in berufsbildenden Maßnahmen in der Europäischen Union ist aus mehreren Gründen von entscheidender Bedeutung:

- Erstens sind Flüchtlinge aufgrund der Traumata, die sie in ihren Heimatländern und während ihrer Reise in die EU erlebt haben, häufig mit erheblichen psychischen Problemen konfrontiert. Diese Probleme können ihre Fähigkeit, erfolgreich an berufsbildenden Maßnahmen teilzunehmen und sich letztlich in die Gesellschaft des Aufnahmelandes zu integrieren, stark beeinträchtigen.
- Zweitens ist psychisches Wohlbefinden nicht nur die Abwesenheit von psychischen Erkrankungen, sondern auch das Vorhandensein positiver Eigenschaften, die zur Widerstandsfähigkeit und zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Durch die Berücksichtigung des psychischen Wohlbefindens können berufspädagogische Schulungen ein unterstützendes und integratives Lernumfeld schaffen, das das Engagement, die Motivation und die Zielstrebigkeit der Teilnehmenden fördert.
- Darüber hinaus kann die Berücksichtigung des psychischen Wohlbefindens von Flüchtlingen auch die Gesamtwirksamkeit von berufsbildenden Maßnahmen erhöhen, indem die Fähigkeit der Teilnehmenden verbessert wird, mit Stress umzugehen und sich an neue Umgebungen anzupassen. Letztendlich kann die Berücksichtigung des psychischen Wohlbefindens bei berufsbildenden Maßnahmen für Flüchtlinge zu deren erfolgreicher Integration, zu einer Verbesserung des psychischen Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit sowie zum allgemeinen Wohlbefinden in der Europäischen Union beitragen.

III. Ausbildungsmodule

Modul 1 - Verständnis von Trauma und Resilienz

Lernziele:

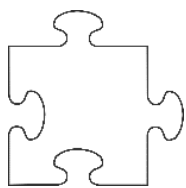
- Definieren, was ein Flüchtlingstrauma ist und die verschiedenen Ursachen und Auslöser identifizieren
- Die psychologischen Folgen eines Flüchtlingstraumas erkennen
- das Konzept der Resilienz verstehen und wissen, wie Flüchtlinge mit ihrem Trauma umgehen
- Erlernen praktischer Strategien und Techniken zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit von Flüchtlingen

Themen/Inhalt:

- Verstehen von Flüchtlingstraumata, deren Ursachen und Auslöser
- Wie gehen Flüchtlinge mit ihren schwierigen Erfahrungen um? - Einführung in die Resilienz
- Wichtige Strategien und Techniken zur Stärkung der Resilienz von Flüchtlingen

Was ist ein Flüchtlingstrauma? - Das Konzept verstehen

Als Flüchtlingstrauma bezeichnet man die psychische und emotionale Belastung von Menschen, die aufgrund von Konflikten, Verfolgung oder Gewalt aus ihrem Heimatland fliehen mussten. Dieses Trauma umfasst eine Reihe von negativen Erfahrungen, wie z. B. lebensbedrohliche Situationen, den Verlust von Angehörigen, die Trennung von der Familie, Vertreibung und die Herausforderung, sich an eine neue Umgebung anzupassen.



Das Verständnis für die Traumata von Flüchtlingen ist für Berufsbildungsfachleute von entscheidender Bedeutung, da es sie in die Lage versetzt, einfühlsame und wirksame Unterstützung zu leisten, die auf die besonderen Bedürfnisse von Flüchtlingen zugeschnitten ist und ihren Integrations- und Lernprozess erleichtert. Dieses Bewusstsein hilft den Fachkräften auch, ein sicheres und integratives Umfeld zu schaffen, das die psychologischen Herausforderungen, mit denen Flüchtlinge konfrontiert sein können, anerkennt und angeht.

Die Definition des Traumas von Flüchtlingen ist von entscheidender Bedeutung, da sie ein grundlegendes Verständnis vermittelt, das Berufsbildungsfachleuten hilft, die komplexen psychologischen und emotionalen Herausforderungen zu erkennen, mit denen Flüchtlinge konfrontiert sind, und so gezieltere und wirksamere Interventionen ermöglicht. Flüchtlinge erleben häufig Traumata wie PTBS, Depressionen und Angstzustände, die oft durch Gewalt, den Verlust von Angehörigen und Vertreibung ausgelöst werden. Berufsbildungsexpert_innen können diese Informationen mit Hilfe von Folien, Handouts, Expert_innenvorträgen und Erfahrungsberichten aus dem wirklichen Leben vermitteln und so eine umfassende und ansprechende Lernerfahrung bieten, die ihre Fähigkeit, Flüchtlinge effektiv zu unterstützen, verbessert.

Spezifische Ursachen und Auslöser von Flüchtlingstraumata

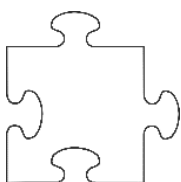
Das Verständnis der gemeinsamen Ursachen und Auslöser von Flüchtlingstraumata ist für Berufsbildungsfachleute von entscheidender Bedeutung, da es ihnen das nötige Wissen vermittelt, um einfühlsame und wirksame Unterstützung zu leisten und die spezifischen psychologischen Herausforderungen zu bewältigen, mit denen Flüchtlinge auf ihrem Weg zur Genesung und Integration konfrontiert sind.

Im Folgenden werden die häufigsten Ursachen und Auslöser für ein Flüchtlingstrauma genannt:

- **Konfliktbedingtes Trauma:** Es handelt sich um die psychologische und emotionale Belastung, die durch Krieg, bewaffnete Konflikte oder zivile Unruhen verursacht wird. Flüchtlinge sind häufig Zeug_innen direkter Gewalt, einschließlich Bombenanschlägen, Schießereien und anderer lebensbedrohlicher Ereignisse. Diese Art von Trauma kann zu schweren Ängsten, Hypervigilanz und PTBS führen, da die

Betroffenen mit den Erinnerungen und der Angst, die durch diese schrecklichen Erfahrungen ausgelöst werden, zu kämpfen haben. Ein Beispiel: Ein syrischer Flüchtling, der nach der Zerstörung seines Wohnviertels durch Bombenangriffe geflohen ist, hat ständig Albträume und Angst vor lauten Geräuschen.

- **Vertreibung und Verlust:** Es handelt sich um ein Trauma, das sich aus der erzwungenen Entfernung aus der Heimat und der Gemeinschaft ergibt. Flüchtlinge lassen oft ihr Zuhause, ihr Hab und Gut, ihren Arbeitsplatz und ihre sozialen Netzwerke zurück, was zu einem tiefgreifenden Gefühl von Verlust und Instabilität führt. Die Ungewissheit über die Zukunft und der Kampf um den Wiederaufbau eines neuen Lebens an einem unbekanntem Ort können zu erheblichem Stress, Depressionen und einem Gefühl der Entwurzelung führen. Ein Beispiel: Eine Familie aus dem Südsudan, die ihr Dorf aufgrund des Bürgerkriegs verlassen musste, empfindet tiefe Trauer über den Verlust ihrer Heimat, ihrer Gemeinschaft und ihrer Lebensweise.
- **Trennung von der Familie:** Sie tritt auf, wenn Flüchtlinge während ihrer Reise in die Sicherheit von ihren Angehörigen getrennt werden. Diese Trennung kann vorübergehend oder dauerhaft sein, und die Ungewissheit über das Wohlergehen der Familienmitglieder kann starken emotionalen Schmerz, Einsamkeit und Ängste verursachen. Der Mangel an vertrauter Unterstützung verschlimmert das Gefühl der Isolation und kann den Heilungsprozess behindern. Ein Beispiel: Ein afghanischer Teenager, der allein gereist ist, um Asyl zu beantragen, leidet unter emotionaler Not und Einsamkeit, weil er von seinen Eltern getrennt ist.
- **Gewalt und Verfolgung:** Dieses Trauma erleben Flüchtlinge, die vor systemischer Gewalt und gezielter Verfolgung aufgrund ihrer ethnischen Zugehörigkeit, Religion, politischen Überzeugung oder anderer persönlicher Merkmale geflohen sind. Die Angst und die Realität, verfolgt und geschädigt zu werden, kann zu tief sitzendem Misstrauen, chronischer Angst und einem allgegenwärtigen Gefühl der Unsicherheit führen, selbst wenn sie einen sicheren Ort erreicht haben. Ein Beispiel: Ein Rohingya-Flüchtling, der vor gezielter Gewalt in Myanmar flieht, kämpft mit tiefem Misstrauen und Angst, obwohl er ein Flüchtlingslager in Bangladesch erreicht hat.
- **Akkulturationsstress:** Er bezieht sich auf die psychologischen Auswirkungen der Anpassung an eine neue Kultur und Umgebung. Flüchtlinge sind mit Herausforderungen wie Sprachbarrieren, kulturellen Unterschieden und sozialer Isolation konfrontiert, was zu Gefühlen von Frustration, Verwirrung und Hilflosigkeit führen kann. Der Prozess der Akkulturation kann anstrengend sein, da die Flüchtlinge versuchen, sich in eine neue Gesellschaft zu integrieren und gleichzeitig ihre kulturelle Identität zu bewahren. Ein kongolesischer Flüchtling in den Vereinigten Staaten von Amerika steht beispielsweise vor der Herausforderung, Englisch zu lernen und sich an die kulturellen Normen anzupassen, was zu Gefühlen der Isolation und Frustration führt.
- **Schuldgefühle der Überlebenden:** Es handelt sich um Schuldgefühle von Flüchtlingen, die lebensbedrohliche Situationen überlebt haben, während andere, darunter auch geliebte Menschen, dies nicht getan haben. Diese Art von Trauma ist durch ein Gefühl der Unwürdigkeit und Selbstbeschuldigung gekennzeichnet, da die Überlebenden mit der Frage kämpfen, warum sie verschont wurden. Schuldgefühle der Überlebenden können den Heilungsprozess behindern und zu Depressionen, Angstzuständen und anderen psychischen Problemen beitragen. Ein Beispiel: Ein bosnischer Flüchtling, der die ethnische Säuberung überlebt hat, kämpft mit Schuldgefühlen, weil er überlebt hat, während viele Freunde und Familienmitglieder dies nicht taten, was seine psychische Gesundheit und sein Selbstwertgefühl beeinträchtigt.



Das Verständnis der spezifischen Ursachen und Auslöser von Traumata bei Flüchtlingen ist für Berufsbildungsfachleute von entscheidender Bedeutung, damit sie ihre Unterstützung wirksam anpassen können. Der Einsatz von Fallstudien kann praktische Einblicke in reale Situationen bieten, indem verschiedene Szenarien angeboten werden, die die spezifischen Ursachen und Auslöser von Traumata hervorheben und so ihre Fähigkeit verbessern, auf die besonderen Bedürfnisse von Flüchtlingen einzugehen.

Wie können Ausbilder_innen die psychologischen Folgen von Flüchtlingstraumata erkennen?

Die psychologischen Folgen von Flüchtlingstraumata umfassen eine Reihe schwerwiegender Herausforderungen für die psychische Gesundheit, die das tägliche Leben und das Wohlbefinden von Menschen, die Verreibung und Widrigkeiten erlebt haben, erheblich beeinträchtigen. Für Berufsbildungsfachleute ist es von entscheidender Bedeutung, jede Art von Trauma zu erkennen und zu behandeln, um sicherzustellen, dass Flüchtlinge die angemessene Unterstützung und Interventionen erhalten, die für ihre psychische Genesung und erfolgreiche Integration in die neue Umgebung notwendig sind.

Flüchtlingstraumata können zu schweren psychischen Problemen führen, wie z. B.:

- **Posttraumatische Belastungsstörung (PTSD):** Sie ist gekennzeichnet durch schwere Angstzustände, Flashbacks, Alpträume und aufdringliche Gedanken im Zusammenhang mit traumatischen Ereignissen. Flüchtlinge mit PTBS können unter Hypervigilanz, emotionaler Gefühllosigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten leiden, was ihr tägliches Funktionieren erheblich beeinträchtigt. Berufsbildungsfachleute sollten auf Anzeichen von Hypervigilanz und emotionaler Gefühllosigkeit achten und eine ruhige und strukturierte Umgebung schaffen, die eine offene Kommunikation fördert und Zugang zu psychosozialen Ressourcen bietet.
- **Depression:** Sie geht mit anhaltenden Gefühlen von Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und einem Mangel an Interesse oder Freude an Aktivitäten einher. Flüchtlinge, die unter Depressionen leiden, haben oft mit Energiemangel, veränderten Appetit- und Schlafgewohnheiten und Selbstverletzungs- oder Selbstmordgedanken zu kämpfen, was sie daran hindert, am täglichen Leben teilzunehmen. Achten Sie auf anhaltende Traurigkeit und Rückzug und schaffen Sie unterstützende Räume, in denen Flüchtlinge sich wohl fühlen, wenn sie über ihre Gefühle sprechen, und vermitteln Sie sie an Beratungsdienste.
- **Angstzustände:** Sie umfassen übermäßige Sorgen, Angst und Nervosität. Flüchtlinge mit Angstzuständen können Panikattacken, ständige Sorgen um die Sicherheit und die Zukunft sowie körperliche Symptome wie Herzrasen und Atembeschwerden erleben, was ihre Lebensqualität insgesamt beeinträchtigt. Berufsbildungsfachleute sollten Symptome wie übermäßige Sorgen und Panikattacken erkennen und Entspannungstechniken und Aktivitäten zum Stressabbau anwenden, um den Flüchtlingen bei der Bewältigung ihrer Ängste zu helfen.
- **Anpassungsstörung:** Sie entsteht durch Schwierigkeiten bei der Anpassung an erhebliche Veränderungen im Leben oder an Stressfaktoren, wie z. B. die Umsiedlung in ein neues Land. Zu den Symptomen gehören emotionale Not, Reizbarkeit und Verhaltensauffälligkeiten, die es den Flüchtlingen schwer machen, sich an neue Umgebungen und Routinen anzupassen. Achten Sie auf Anzeichen von Reizbarkeit und Verhaltensänderungen und bieten Sie Orientierungsgespräche und Peer-Support-Gruppen an, um Flüchtlinge bei der Anpassung an ihre neue Umgebung zu unterstützen.
- **Somatische Symptomstörung:** Dabei handelt es sich um körperliche Symptome wie Schmerzen oder Müdigkeit, die sich nicht vollständig durch medizinische Bedingungen erklären lassen. Flüchtlinge mit dieser Störung konzentrieren sich oft übermäßig auf ihre Symptome, was zu erheblichem Stress und Beeinträchtigungen bei ihren täglichen Aktivitäten führt. Achten Sie auf unerklärliche körperliche Beschwerden und fördern Sie einen ganzheitlichen Ansatz, der sowohl medizinische Untersuchungen als auch psychologische Unterstützung zur Behandlung der zugrunde liegenden emotionalen Probleme umfasst.

Förderung der Resilienz und der Bewältigungsmechanismen von Flüchtlingen

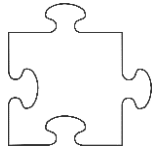
Resilienz ist die Fähigkeit, Widrigkeiten, Herausforderungen und signifikanten Stressquellen standzuhalten, sich anzupassen und sich davon zu erholen. Sie umfasst die psychologischen, emotionalen und sozialen Stärken, auf die eine Einzelperson zurückgreifen kann, um schwierige Situationen zu meistern und sich von Schwierigkeiten zu erholen. Resilienz ist ein dynamischer Prozess der positiven Anpassung angesichts von Traumata, Widrigkeiten

oder erheblichen Stressfaktoren, der es dieser Person ermöglicht, ihr geistiges Wohlbefinden und ihre Funktionalität zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Diese Fähigkeit zur Resilienz wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst, die gemeinsam dazu beitragen, dass ein Individuum die Herausforderungen des Lebens bewältigen und überwinden kann. Für Flüchtlinge können die folgenden Faktoren als entscheidende Beispiele für Traumabewältigungsmechanismen angeführt werden, die von Berufsbildungsfachleuten unterstützt werden können:

- **Soziale Unterstützung:** Der Aufbau von Beziehungen zu Familie, Freund_innen und Gemeindemitgliedern bietet Zugehörigkeit und Sicherheit. Selbsthilfegruppen und Netzwerke bieten emotionale Unterstützung, praktische Hilfe und gemeinsame Erfahrungen. Ein unterstützendes soziales Netzwerk verringert die Isolation, fördert das Wohlbefinden und stärkt die Widerstandsfähigkeit, indem es einen sicheren Raum für den Ausdruck von Emotionen und die Annahme von Empathie bietet. Berufsbildungsfachleute können integrative Lernumgebungen schaffen, die den Austausch unter Gleichaltrigen und die Zusammenarbeit fördern und so die Bildung von unterstützenden Beziehungen zwischen Flüchtlingen erleichtern. Sie können auch Gruppenaktivitäten und Workshops organisieren, die die Gemeinschaftsbildung und gegenseitige Unterstützung fördern.
- **Psychosoziale Dienste:** Der Zugang zu Beratung, Psychotherapie und psychiatrischer Betreuung hilft den Betroffenen, Traumata zu verarbeiten und Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Spezialisierte Therapien wie kognitive Verhaltenstherapie behandeln PTBS, Angst und Depression. Fachleute für psychische Gesundheit klären über Trauma und Resilienz auf und befähigen die Flüchtlinge, ihre psychische Gesundheit in den Griff zu bekommen, ihre Genesung zu fördern und ihr Leben wieder aufzubauen. Berufsbildungsfachleute können mit Anbietern psychischer Gesundheit zusammenarbeiten, um Beratungs- und Therapiesitzungen vor Ort anzubieten oder an spezialisierte Dienste zu verweisen. Sie können auch Schulungen zum Thema psychische Gesundheit und Resilienz in ihre Programme integrieren, um Flüchtlingen zu helfen, ihre psychische Gesundheit zu verstehen und zu bewältigen.
- **Kulturelle und spirituelle Praktiken:** Die Einbindung in kulturelle Traditionen und religiöse Praktiken bietet Kontinuität, Identität und Trost. Diese Aktivitäten helfen, Trauer zu verarbeiten, Sinn zu finden und Hoffnung zu schöpfen. Gemeinschaftsdienste, Gebete, Meditation und traditionelle Zeremonien helfen den Flüchtlingen, sich wieder mit ihren kulturellen Wurzeln und spirituellen Überzeugungen zu verbinden und bieten Trost und Halt inmitten von Ungewissheit und Verlust. Berufsbildungsfachleute können kulturelle und spirituelle Praktiken anerkennen und respektieren, indem sie im Ausbildungsplan Raum für diese Aktivitäten lassen. Sie können kulturelles Bewusstsein in den Lehrplan einbauen und führende Persönlichkeiten der Gemeinschaft einladen, ihre Erkenntnisse mitzuteilen, um den Flüchtlingen zu helfen, ihre kulturelle Identität zu bewahren.
- **Körperliche Aktivität:** Regelmäßige Bewegung, wie z. B. Spazierengehen, Yoga oder Mannschaftssportarten, reduziert Stress, Ängste und Depressionen, indem sie Endorphine freisetzt und den Schlaf und die körperliche Gesundheit verbessert. Sie fördert soziale Beziehungen, sorgt für Routine und bietet ein konstruktives Ventil für Emotionen und trägt so zum allgemeinen geistigen und körperlichen Wohlbefinden bei. Berufsbildungsfachkräfte können körperliche Aktivitäten in ihre Programme aufnehmen, z. B. durch die Organisation von Sportveranstaltungen, Yoga-Sitzungen oder Wandergruppen. Diese Aktivitäten können Teil des Lehrplans sein oder als außerschulische Optionen zur Förderung der körperlichen Gesundheit und der sozialen Interaktion angeboten werden.

Für Berufsbildungsfachleute ist das Verständnis von Resilienz und Traumabewältigungsmechanismen von entscheidender Bedeutung, da es sie in die Lage versetzt, Flüchtlinge beim Aufbau psychologischer und emotionaler Resilienz zu unterstützen, die für eine erfolgreiche Integration und das Lernen unerlässlich ist. Im Berufsbildungskontext können Fachkräfte Flüchtlinge unterstützen, indem sie soziale Unterstützungsnetzwerke fördern, Zugang zu Ressourcen für die psychische Gesundheit bieten, kulturelle und spirituelle Praktiken in Ausbildungsprogramme einbeziehen und körperliche Aktivitäten fördern, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.



Die Einbeziehung kreativer Aktivitäten wie Kunst, Musik und Schreiben in Berufsbildungsprogramme ist für Fachkräfte von entscheidender Bedeutung, da sie den Flüchtlingen nonverbale Möglichkeiten bieten, ihre Gefühle auszudrücken, Traumata zu verarbeiten und ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken, wodurch ihre allgemeinen Bewältigungsmechanismen und ihr persönliches Empowerment verbessert werden.

Aktives Zuhören und einfühlsames Reagieren - Schlüsseltechniken zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit von Flüchtlingen in Berufsbildungseinrichtungen

Aktives Zuhören ist eine Kommunikationstechnik, bei der sich die zuhörende Person voll auf das Gesagte konzentriert, es versteht, darauf reagiert und sich daran erinnert. Im Gegensatz zum passiven Zuhören geht es darum, sich durch verbale und nonverbale Hinweise auf die sprechende Person einzulassen und sicherzustellen, dass sich diese gehört und wertgeschätzt fühlt. Der Schwerpunkt liegt auf dem Verstehen und nicht auf dem Antworten und beinhaltet Umschreibungen, um das Verständnis zu bestätigen und Einfühlungsvermögen zu zeigen.

Hier sind fünf Tipps, die Berufsbildungsfachleute im Umgang mit Flüchtlingen unterstützen können:

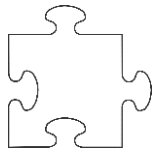
- **Konzentrieren Sie sich voll und ganz auf die sprechende Person:** Schalten Sie Ablenkungen aus und schenken Sie der sprechenden Person, d. h. dem Flüchtling, Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit, um zu zeigen, dass Sie wirklich an dem interessiert sind, was er/sie zu sagen hat.
- **Verwenden Sie nonverbale Signale:** Nicken Sie gelegentlich, halten Sie Augenkontakt und verwenden Sie Gesichtsausdrücke, um Ihr Engagement zu zeigen und den Flüchtling zum Weitermachen zu ermutigen.
- **Vermeiden Sie es, zu urteilen oder voreilige Schlüsse zu ziehen:** Hören Sie zu, ohne sich eine Meinung zu bilden oder mit Ihren eigenen Gedanken zu unterbrechen, und lassen Sie den Flüchtling sich selbst vollständig äußern.
- **Stellen Sie klärende Fragen:** Wenn etwas unklar ist, stellen Sie offene Fragen, um ein tieferes Verständnis zu erlangen und zu zeigen, dass Sie sich aktiv engagieren.
- **Reflektieren und zusammenfassen:** Paraphrasieren Sie oder fassen Sie zusammen, was der Flüchtling gesagt hat, um Ihr Verständnis zu bestätigen und zu zeigen, dass Sie aufmerksam zugehört haben.

Einfühlungsvermögen bedeutet, die Emotionen einer anderen Person anzuerkennen und zu validieren, indem man Verständnis und Mitgefühl für ihre Erfahrungen zeigt. Dazu gehört, dass man sich in die Lage des anderen hineinversetzt und wirklich versucht, seine Gefühle nachzuempfinden, um so eine Verbindung zu schaffen, die auf gemeinsamen menschlichen Erfahrungen beruht. Eine einfühlsame Reaktion geht über bloße Sympathie hinaus; sie erfordert aktives Engagement und Kommunikation, die die Gefühle der anderen Person anerkennt, ohne sie zu bewerten. Dies kann durch verbale Bestätigungen wie "Ich verstehe, wie du dich fühlst" oder nonverbale Gesten wie eine tröstende Berührung oder ein beruhigendes Lächeln zum Ausdruck kommen.

Hier sind fünf Tipps, die Berufsbildungsfachleute im Umgang mit Flüchtlingen unterstützen können:

- **Emotionen anerkennen:** Erkennen Sie die Emotionen des Flüchtlings an und bestätigen Sie sie, indem Sie sie ausdrücklich anerkennen, z. B. indem Sie sagen: "Es hört sich an, als ob Sie sich...".
- **Zeigen Sie Verständnis:** Zeigen Sie, dass Sie die Gefühle der Betroffenen verstehen, indem Sie sich auf ihre Erfahrungen beziehen und Sätze wie "Ich kann mir vorstellen, wie schwer das sein muss" verwenden.
- **Vermeiden Sie es, sofortige Lösungen anzubieten:** Konzentrieren Sie sich auf Verständnis und Einfühlungsvermögen, anstatt zu versuchen, das Problem sofort zu lösen, was manchmal abweisend wirken kann.

- **Verwenden Sie geeignete nonverbale Gesten:** Bieten Sie tröstende Gesten wie ein sanftes Nicken oder ein beruhigendes Lächeln an, um Einfühlungsvermögen und Unterstützung zu vermitteln.
- **Seien Sie aufrichtig und authentisch:** Achten Sie darauf, dass Ihre Antworten aufrichtig und von Herzen kommen, denn echte Empathie kann eine tiefere Verbindung und Vertrauen fördern.



Für Berufsbildungsfachleute sind aktives Zuhören und einfühlsames Reagieren von entscheidender Bedeutung, um das Trauma von Flüchtlingen zu lindern. Diese Techniken bauen Vertrauen auf und schaffen eine unterstützende Umgebung, in der sich die Flüchtlinge gehört und verstanden fühlen. Rollenspiele können eine interessante Übung sein, um Empathie und aktives Zuhören zu üben.

Schlüsselpraktiken zur Stärkung der Resilienz von Flüchtlingen in der beruflichen Bildung

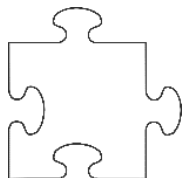
Es gibt verschiedene Resilienzstrategien, die Berufsbildungsfachleute im Unterricht anwenden können, um die Resilienz und das psychische Wohlbefinden von Flüchtlingen zu fördern.

Die am häufigsten verwendeten Resilienzstrategien in der Berufsbildung sind die folgenden:

- **Förderung sozialer Beziehungen:** Förderung sozialer Netzwerke unter Flüchtlingen durch Gruppenaktivitäten, Peer-Mentoring und Selbsthilfegruppen. Soziale Unterstützung stärkt die Widerstandsfähigkeit, indem sie emotionalen Rückhalt, praktische Hilfe und Zugehörigkeit bietet. Eine Gemeinschaft im Rahmen der Berufsbildung verringert die Isolation und fördert die Integration. Durch den Aufbau einer starken Gemeinschaft gewinnen die Flüchtlinge ein Gefühl der Zugehörigkeit und Unterstützung, was für ihre emotionale Stabilität und die Integration in die neue Umgebung von entscheidender Bedeutung ist.
- **Bereitstellung flexibler Lernpläne:** Einführung flexibler Lernpläne, um den unterschiedlichen Bedürfnissen und persönlichen Umständen der Flüchtlinge Rechnung zu tragen, z. B. familiäre Verpflichtungen, rechtliche Fragen oder gesundheitliche Probleme. Dieser Ansatz reduziert den Stress und hilft ihnen, das Studium mit anderen Lebensaspekten in Einklang zu bringen, wodurch ein unterstützendes und anpassungsfähiges Lernumfeld gefördert wird. Diese Anpassungsfähigkeit reduziert nicht nur den Stress, sondern gibt den Flüchtlingen auch die Möglichkeit, ihre persönlichen Verpflichtungen neben ihrer Ausbildung zu bewältigen.
- **Angebot psychologischer Unterstützung:** Bereitstellung psychologischer Unterstützungsdienste wie Beratung und Therapie, um Flüchtlingen bei der Traumaverarbeitung und der Entwicklung von Bewältigungsmechanismen zu helfen. Die Bereitstellung dieser Dienste in berufsbildenden Einrichtungen kann das psychische Wohlbefinden und die Widerstandsfähigkeit von Flüchtlingen erheblich steigern und ein besseres Engagement in ihrer Ausbildung und persönlichen Entwicklung ermöglichen. Der Zugang zu diesen Diensten stellt sicher, dass die Flüchtlinge über die notwendigen Instrumente verfügen, um vergangene Traumata zu verarbeiten und sich auf ihrem Lernweg effektiver zu engagieren.
- **Kulturelles Sensibilitätstraining:** Führen Sie ein kulturelles Sensibilitätstraining für Personal und Lernende durch, um ein integratives und respektvolles Umfeld zu schaffen. Das Verständnis für den kulturellen Hintergrund von Flüchtlingen trägt dazu bei, Missverständnisse und Diskriminierung zu vermeiden, einen sicheren und unterstützenden Lernraum zu schaffen und das Vertrauen und die Sicherheit von Flüchtlingen in der Berufsbildung zu stärken. Eine solche Schulung trägt dazu bei, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich Flüchtlinge respektiert und verstanden fühlen, was ihr Vertrauen und ihre Teilnahme an der Berufsbildung stärkt.
- **Ermunterung zu körperlichen Aktivitäten:** Integrieren Sie körperliche Aktivitäten und Sport in den Lehrplan der beruflichen Bildung, um Stress abzubauen, die Stimmung zu verbessern und die psychische

Gesundheit zu fördern. Diese Aktivitäten können die Widerstandsfähigkeit und das psychische Wohlbefinden von Flüchtlingen erheblich steigern. Regelmäßige körperliche Betätigung fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern spielt auch eine wichtige Rolle bei der Verbesserung der Stimmung und dem Abbau von Ängsten und trägt so zur allgemeinen Widerstandsfähigkeit bei.

- **Erleichterung von Sprach- und Kommunikationsfähigkeiten:** Schulung von Sprach- und Kommunikationsfähigkeiten, um Flüchtlingen zu helfen, Sprachbarrieren zu überwinden und sich besser auf den Lehrplan und die Mitschüler_innen einzulassen. Effektive Kommunikation ist entscheidend für den Aufbau von Beziehungen, den Zugang zu Ressourcen und den Erfolg in der Ausbildung. Verbesserte Sprachkenntnisse stärken das Selbstvertrauen der Flüchtlinge und ihre Fähigkeit, sich in ihrer neuen Umgebung zurechtzufinden. Die Beherrschung der Sprache ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass Flüchtlinge in vollem Umfang an Bildungsaktivitäten teilnehmen und mit Gleichaltrigen und Ausbilder_innen in Kontakt treten können.
- **Förderung von Selbstfürsorge und Achtsamkeitspraktiken:** Integration von Selbstfürsorge- und Achtsamkeitspraktiken wie Meditation, Yoga und Tagebuchführung in den Berufsbildungsalltag. Diese Aktivitäten helfen Flüchtlingen, Stress zu bewältigen, sich zu erden und eine positive Einstellung zu entwickeln, was ihre psychische Gesundheit und Widerstandsfähigkeit fördert. Sie können Teil des Lehrplans sein oder optional angeboten werden. Diese Übungen vermitteln den Flüchtlingen Techniken zur Stressbewältigung und zur Aufrechterhaltung einer positiven Einstellung, die für ihre psychische Gesundheit und Widerstandsfähigkeit von entscheidender Bedeutung sind.
- **Zugang zu Bildungsressourcen:** Stellen Sie sicher, dass Flüchtlinge Zugang zu einer breiten Palette von Bildungsressourcen haben, einschließlich Lehrbüchern, Online-Materialien und Nachhilfeunterricht. Der Zugang zu diesen Ressourcen kann helfen, Bildungslücken zu schließen und die für den akademischen Erfolg erforderliche Unterstützung zu bieten. Wenn man Flüchtlingen die nötigen Hilfsmittel an die Hand gibt, kann das ihr Gefühl von Kontrolle und Kompetenz stärken und so zu ihrer allgemeinen Widerstandsfähigkeit beitragen.



Storytelling - die Kunst, Ereignisse und Botschaften durch Worte, Bilder und Töne zu vermitteln - kann für Berufsbildungsfachleute ein wirkungsvolles Instrument sein, um Einblicke in die persönlichen Erfahrungen und kulturellen Kontexte von Flüchtlingen zu gewinnen und so Schlüsselpraktiken zu identifizieren und umzusetzen, die die Resilienz von Flüchtlingen in Bildungseinrichtungen wirksam stärken.

Ressourcen/Materialien

[Ein theoretisches Verständnis von Flüchtlingstrauma | Virginia Commonwealth University](#)

[Das Trauma von Flüchtlingen verstehen: Ursachen, Auswirkungen und Genesung | Bonyan Organisation](#)

[Traumatische Erfahrungen von Flüchtlingen | Refugee Health Technical Assistance Centre](#)

[Psychoziale Probleme in Flüchtlingsfamilien: Empfehlungen für Unterstützungsdienste | Kinder- und Jugendpsychiatrie und psychische Gesundheit](#)

[Bewältigungs- und Resilienzstrategien | National Library of Medicine](#)

[Aktives Zuhören als Schlüssel zur Wiederaanpassung und Reintegration von Flüchtlingen | Universität Osijek](#)

[Der Resilienz-Leitfaden - Strategien zur Bewältigung von Traumata bei Flüchtlingskindern | SMAS](#)

[Inklusive Berufsbildung für Flüchtlingsstudenten | CEDEFOP](#)

Übungen im Handbuch

Präsentationen zu Schlüsselkonzepten: Trauma bei Flüchtlingen und Arten von psychischen Problemen

Fallstudienanalyse verschiedener Flüchtlingstraumata

Gruppendiskussionen über Traumata von Flüchtlingen, Resilienzstrategien und die Rolle der Berufsbildung

Einladung von Expert_innen mit Fluchterfahrung, die sich ihrer Traumata bewusst sind

Rollenspielszenarien zum Üben des aktiven Zuhörens und der einfühlsamen Reaktion

Gruppenkunst-Miniprojekt, d. h. ein kollektives Kunstwerk, das Resilienz und Erholung darstellt

Storytelling-Aktivitäten für den kreativen Ausdruck eigener Erfahrungen

Erstellung von personalisierten Aktionsplänen zur Umsetzung von Resilienzstrategien in Berufsbildungseinrichtungen

Modul 2 - Kulturelle Sensibilität und kulturelle Kompetenz

Modul 2 konzentriert sich auf die Verbesserung der kulturellen Sensibilität und Kompetenz in Bildungseinrichtungen, die Flüchtlingsgruppen einbeziehen. Es vermittelt Berufsbildungsfachleuten (Berufsschullehrenden, Ausbilder_innen, Lehrplanentwickler_innen, Ausbildungsleitenden, Berufsberater_innen, Sozialpädagogen_innen, Sozialarbeiter_innen, Moderator_innen, Bewertungs- und Zertifizierungsfachleuten, technischem Hilfspersonal, Industrieberater_innen, Lerntechnolog_innen, Verwaltungspersonal) wesentliche Fähigkeiten, um die unterschiedlichen kulturellen Hintergründe von Flüchtlingschüler_innen effektiv zu unterstützen und zu verstehen.

Zielsetzungen:

- Stärkung des kulturellen Bewusstseins und der Sensibilität bei der Arbeit mit Flüchtlingen.
- Verstehen des Einflusses der Kultur auf das psychische Wohlbefinden und die Gesundheit.

Kulturelle Normen und Werte von Flüchtlingen

In diesem Kapitel wird die reiche Vielfalt kultureller Normen und Werte vorgestellt, die Flüchtlinge in ihre neue Umgebung mitbringen, und es wird betont, welche wichtige Rolle diese für die Gestaltung ihrer Erfahrungen und Interaktionen spielen.

In der Berufsbildung haben Fachkräfte häufig mit Lernenden mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund zu tun, darunter auch Flüchtlinge, die durch ihre Herkunft geprägte Normen, Traditionen und Glaubenssysteme mitbringen. Diese kulturellen Identitäten beeinflussen ihr Verhalten und ihre Interaktionen erheblich, insbesondere in der Ausbildung und am Arbeitsplatz. Ein tiefes Verständnis des breiten Spektrums kultureller Hintergründe, aus denen Flüchtlinge stammen, ist für Berufsbildungsfachleute entscheidend, um die Komplexität ihrer Integration, die potenziellen Auswirkungen auf ihre sozialen Interaktionen und die Optimierung ihrer Lern- und Berufsbildungserfahrungen zu verstehen.

Kulturelle Normen und Werte von Flüchtlingen verstehen

Kulturelle Normen sind die ungeschriebenen Regeln, die das Verhalten in verschiedenen Gesellschaften bestimmen. Diese Normen können sich von Kultur zu Kultur erheblich unterscheiden und beeinflussen alles, vom Kommunikationsstil über Konfliktlösungsmethoden bis hin zur Einstellung zu Hierarchie und Autorität. In vielen östlichen Kulturen wird beispielsweise großer Wert auf den Respekt vor Autorität gelegt, was sich darin äußern kann, dass man Lehrende oder Vorgesetzte nicht offen in Frage stellt oder herausfordert. Im Gegensatz dazu können westliche Kulturen einen hinterfragenden und individualistischen Ansatz beim Lernen fördern. Das Verständnis dieser Unterschiede ist für Berufsbildungsfachleute von entscheidender Bedeutung, um ein respektvolles und effektives Lernumfeld zu schaffen, Lehrmethoden anzupassen und kulturelle Fehlinterpretationen zu vermeiden.

Die Grundwerte und Überzeugungen, die das Verhalten steuern und Entscheidungen beeinflussen, sind von zentraler Bedeutung für das Verständnis der Interaktion von Flüchtlingen in Bildungssystemen und breiteren Gemeinschaftsstrukturen. Bestimmte Kulturen legen beispielsweise großen Wert auf gemeinschaftlichen Erfolg und kollektive Entscheidungsfindung, was sich auf die Teilnahme an Teamaktivitäten oder Gemeinschaftsprojekten im Rahmen der beruflichen Bildung auswirken kann. Andere Kulturen legen vielleicht mehr Wert auf persönliche Leistung und Unabhängigkeit, was einen anderen Ansatz für das Lernen und die Berufsausbildung zur Folge hat. Die Anerkennung und Integration dieser Werte in das Bildungskonzept kann dazu beitragen, Programme so zu gestalten, dass sie kulturelle Hintergründe respektieren und gleichzeitig effektive Lernergebnisse fördern.

Auswirkungen der kulturellen Identität und Herausforderungen der kulturellen Anpassung

Die kulturelle Identität ist ein entscheidender Faktor für das psychische Wohlbefinden und die Integration von Flüchtlingen in eine neue Umgebung. Die Bewahrung der eigenen kulturellen Identität bietet Kontinuität und ein Gefühl der Sicherheit inmitten bedeutender Veränderungen im Leben, aber der Druck, sich in ein neues kulturelles Umfeld zu integrieren, kann auch Konflikte und Stress verursachen. Berufsbildungseinrichtungen, die

die kulturelle Vielfalt durch integrative Lehrpläne, Unterstützungsdienste und multikulturelle Veranstaltungen aktiv anerkennen und würdigen, können dazu beitragen, diese Belastungen zu mindern und ein Gefühl der Zugehörigkeit und Gemeinschaft unter den verschiedenen Schülergruppen zu fördern.

Die Anpassung an neue kulturelle und soziale Normen stellt Flüchtlinge oft vor erhebliche Herausforderungen, die häufig durch Sprachbarrieren, wirtschaftliche Schwierigkeiten und soziale Isolation noch verstärkt werden. Missverständnisse, die sich aus kulturellen Unterschieden ergeben, können diese Herausforderungen noch verschärfen und zu sozialer Ausgrenzung oder Marginalisierung führen. So kann es für Flüchtlinge aus Gesellschaften, die Wert auf indirekte Kommunikation legen, schwierig sein, sich an ein Umfeld anzupassen, in dem direkte und selbstbewusste Kommunikation die Norm ist.

Strategische Ansätze zur Verbesserung der kulturellen Integration

Um eine reibungslosere kulturelle Integration zu ermöglichen, können Bildungseinrichtungen mehrere strategische Ansätze verfolgen:

- Regelmäßige, eingehende Schulungen für Berufsbildungsfachleute können ihr Verständnis für kulturelle Unterschiede verbessern und ihre Kommunikationsstrategien mit Schüler_innen mit unterschiedlichem Hintergrund verbessern.
- Programme zur aktiven Beteiligung, die die Interaktion zwischen Flüchtlingsfamilien und lokalen Gemeinschaften erleichtern, können dazu beitragen, kulturelle Unterschiede zu überbrücken und das gegenseitige Verständnis zu fördern.
- Der Aufbau solider Unterstützungsnetze durch Mentoringprogramme und Selbsthilfegruppen kann Flüchtlingen helfen, sich in der Komplexität ihrer neuen Umgebung zurechtzufinden, und bietet sowohl emotionale als auch akademische Unterstützung.

Die Anerkennung und der Respekt vor den kulturellen Normen und Werten von Flüchtlingen sind von entscheidender Bedeutung für die Schaffung eines integrativen Berufsbildungsumfelds, das den Bedürfnissen aller Lernenden gerecht wird. Indem sie diese verschiedenen kulturellen Elemente berücksichtigen und integrieren, können Berufsbildungsfachleute die Bildungserfahrung und die Arbeitsbereitschaft von geflüchteten Lernenden erheblich verbessern und eine Lerngemeinschaft fördern, die Vielfalt schätzt und gegenseitigen Respekt, Verständnis und Zusammenarbeit fördert.

Aufbau interkultureller Kommunikationsfähigkeiten

In der Berufsbildung ist eine effektive interkulturelle Kommunikation von entscheidender Bedeutung, insbesondere bei der Arbeit mit Flüchtlingen. Die Beherrschung der interkulturellen Kommunikation fördert nicht nur ein integratives und produktives Lernumfeld, sondern vermittelt den Lernenden auch wichtige Fähigkeiten für die Integration in den globalisierten Arbeitsmarkt. Kulturelle Unterschiede zu verstehen und zu respektieren ist von grundlegender Bedeutung für die Schaffung einer förderlichen Bildungserfahrung für alle Studierenden.

Verständnis und Bewältigung von Kommunikationsherausforderungen in multikulturellen Berufsbildungsumgebungen

Die Kommunikationsstile können von Kultur zu Kultur sehr unterschiedlich sein und beeinflussen die Art und Weise, wie Botschaften in der Berufsbildung vermittelt und aufgenommen werden. Nordeuropäische Kulturen, wie Deutschland und Skandinavien, legen oft Wert auf Direktheit und Prägnanz und sehen dies als Mittel zur Förderung von Transparenz und Effizienz. Im Gegensatz dazu bevorzugen viele Kulturen aus Drittländern, z. B. aus Afrika, dem Nahen Osten und Asien, eine indirekte und nuancierte Kommunikation, um soziale Harmonie zu wahren und Respekt zu zeigen. Ein Student aus einer kontextstarken Kultur wie Japan könnte beispielsweise indirekte Sprache und nonverbale Hinweise verwenden, um seine Gedanken mitzuteilen, während ein Student aus einer kontextschwachen Kultur wie Deutschland vielleicht eine direkte und explizite Kommunikation schätzt. Missverständnisse können entstehen, wenn ein/e Schüler_in aus einer ostafrikanischen Kultur, wo die Kommunikation eher nuanciert und indirekt ist, die direkte Kritik eines/einer deutschen Lehrer_in als hart empfindet. Das Erkennen und Anpassen an diese kulturellen Nuancen ist entscheidend für die Förderung eines respektvollen und effektiven Lernumfelds. Berufsbildungsfachleute müssen sich dieser Unterschiede bewusst sein, um Fehlinterpretationen zu vermeiden und eine Unterrichtskultur aufzubauen, die alle Kommunikationsstile respektiert.

Sprachbarrieren stellen in multikulturellen Berufsbildungsumgebungen eine große Herausforderung dar. Der Einsatz von Übersetzungshilfen und die Entwicklung visueller Lehrmittel können das Verständnis erheblich verbessern. So kann beispielsweise Fachvokabular mit Hilfe von zweisprachigen Glossaren und Diagrammen vermittelt werden, die komplexe Konzepte veranschaulichen und das Verständnis über Sprachgrenzen hinweg erleichtern. Eine weitere wirksame Strategie ist die Förderung der gegenseitigen sprachlichen Unterstützung von Gleichaltrigen. Dieser Ansatz macht sich die unterschiedlichen sprachlichen Fähigkeiten der Lernenden zunutze, fördert integratives Lernen und verbessert die Sprachkenntnisse. Beispielsweise können Schüler_innen, die dieselbe Muttersprache sprechen, neuen Lernenden dabei helfen, schwierige Konzepte schneller zu erfassen und emotionale Unterstützung zu leisten, wodurch die Lernerfahrung zugänglicher und weniger einschüchternd wird. Darüber hinaus kann die Integration von Sprachlernsoftware und Apps in den Lehrplan den Lernenden interaktive und ansprechende Möglichkeiten bieten, ihre Sprachkenntnisse neben ihrer Berufsausbildung zu verbessern.

Aktives Zuhören und Einfühlungsvermögen sind die Grundlagen für eine effektive kulturübergreifende Kommunikation. Aktives Zuhören bedeutet, der sprechenden Person volle Aufmerksamkeit zu schenken, ihre Botschaft zu verstehen, aufmerksam zu antworten und die besprochenen Informationen zu behalten. Einfühlungsvermögen erfordert eine emotionale Verbindung, die die Gefühle und Perspektiven anderer anerkennt und wertschätzt. Die Entwicklung dieser Fähigkeiten umfasst Reflexionsübungen und Rollenspiele, die die Fähigkeit der Berufsbildungsfachleute verbessern, mit Schüler_innen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund in Kontakt zu treten. Während eines Gruppenprojekts könnte ein Ausbilder_innen beispielsweise feststellen, dass ein Mitglied der Klassengemeinschaft aus einer Kultur mit hohem Kontext Schwierigkeiten hat, seine Ideen zu formulieren. Durch aktives Zuhören kann die Ausbildungsfachkraft die beabsichtigte Botschaft dieser Person erkennen und die notwendige Unterstützung oder Klärung bieten. Auf diese Weise fühlt sich diese Person nicht nur gehört und respektiert, sondern es wird auch Vertrauen und ein gutes Verhältnis aufgebaut, was für eine positive Bildungserfahrung unerlässlich ist.

Umgang mit kulturellen Missverständnissen und Förderung der kulturellen Kompetenz

Kulturelle Missverständnisse können zu Konflikten eskalieren, wenn sie nicht angemessen gehandhabt werden. Diese Missverständnisse ergeben sich oft aus unterschiedlichen kulturellen Normen und Erwartungen. So kann beispielsweise die unterschiedliche Bedeutung, die der Pünktlichkeit beigemessen wird, zu Spannungen in Gruppen führen. Nordeuropäer_innen können Unpünktlichkeit als respektlos empfinden, während in einigen afrikanischen oder nahöstlichen Kulturen ein entspannterer Umgang mit der Zeit akzeptabler sein kann.

Die Moderation von Sitzungen zur kulturellen Sensibilisierung, in denen diese Unterschiede offen angesprochen werden, kann Lernenden und Lehrkräften helfen, gegenseitiges Verständnis zu entwickeln und vereinbarte Normen für das Verhalten in der Klasse festzulegen. Konfliktlösungsstrategien wie Mediation, Rollenspiele und die Entwicklung von Klassenvereinbarungen fördern ein kooperatives Umfeld, in dem unterschiedliche kulturelle Werte anerkannt und respektiert werden. Diese Strategien gehen nicht nur auf Konflikte ein, wenn sie entstehen, sondern beugen auch Missverständnissen vor, indem sie ein kontinuierliches kulturelles Bewusstsein und Sensibilität fördern.

Die Entwicklung kultureller Kompetenz ist ein kontinuierlicher Prozess, der mehr als nur gelegentliches Training umfasst. Er erfordert eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit den im Klassenzimmer vertretenen Kulturen. Die Teilnahme an Weiterbildungsangeboten wie Workshops zur interkulturellen Kommunikation, die Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen und der Austausch mit anderen europäischen Berufsbildungseinrichtungen bereichern die kulturellen Einblicke der Fachkräfte und verbessern ihre Fähigkeit, sich in der multikulturellen Unterrichtslandschaft zurechtzufinden. Zur kulturellen Kompetenz gehört auch die Selbstreflexion über persönliche Vorurteile und Annahmen. Berufsbildungsfachleute müssen ihre eigenen kulturellen Perspektiven kritisch prüfen und herausfinden, wie diese ihre Interaktionen mit den Lernenden beeinflussen könnten. Durch die Förderung eines Umfelds des ständigen Lernens und der Selbsterkenntnis können Berufsbildungsfachleute die unterschiedlichen Bedürfnisse ihrer Schüler_innen besser unterstützen und ein integratives Bildungsumfeld fördern. Eine Berufsfachschule könnte ein Mentoringprogramm entwickeln, bei dem Flüchtlingsschüler_innen aus Drittländern mit Mentor_innen zusammengebracht werden, die einen ähnlichen kulturellen Hintergrund haben. Diese Mentor_innen können sie auf ihrem Weg durch die Berufsausbildung begleiten und ihnen nicht nur akademische Unterstützung, sondern auch kulturelle Einblicke und emotionale Ermutigung bieten. Ein weiteres Beispiel könnte sein, dass eine Berufsbildungseinrichtung mehrsprachige Unterrichtsmaterialien und

Sprachkurse einführt. Durch die Bereitstellung von Ressourcen in mehreren Sprachen hilft die Einrichtung Nicht-Muttersprachler_innen, komplexe technische Konzepte besser zu verstehen. Darüber hinaus kann die Integration von Schulungen zur kulturellen Kompetenz in den Lehrplan für alle Studierenden ein integrativeres und verständnisvolleres Bildungsumfeld fördern, das die Studierenden auf die Arbeit in vielfältigen Teams und in einem internationalen Umfeld vorbereitet.

Die Verbesserung der interkulturellen Kommunikationsfähigkeiten ist für Berufsbildungsfachleute, die mit Flüchtlingen aus Drittländern arbeiten, entscheidend. Durch das Verständnis und die Integration unterschiedlicher Kommunikationsstile, die Überwindung von Sprachbarrieren, die Förderung von Empathie und aktivem Zuhören sowie den Umgang mit kulturellen Missverständnissen können Berufsbildungsfachleute eine integrativere und effektivere Lernumgebung schaffen. Diese Fähigkeiten verbessern nicht nur die Dynamik im Klassenzimmer, sondern bereiten die Lernenden auch auf eine erfolgreiche Integration in die multikulturelle Arbeitswelt Europas vor und tragen so zu einer integrativeren und dynamischeren Berufslandschaft bei.

Achtung der Vielfalt in der psychosozialen Betreuung

Flüchtlinge bringen eine Vielzahl kultureller Überzeugungen, Praktiken und Werte mit, die ihre Wahrnehmung und Einstellung zu psychischem Wohlbefinden und Gesundheit stark beeinflussen. Zu einer wirksamen Unterstützung des psychischen Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit gehört es, diese kulturellen Nuancen zu erkennen und sie in maßgeschneiderte Strategien zu integrieren, die den Hintergrund jeder einzelnen Person aus der Klassengemeinschaft respektieren und bestätigen.

Kulturelle Perspektiven zu psychischem Wohlbefinden und Stigmatisierung

Kulturelle Überzeugungen haben großen Einfluss darauf, wie psychisches Wohlbefinden und Gesundheitsfragen wahrgenommen und behandelt werden. In vielen nicht-westlichen Kulturen wird die psychische Gesundheit durch eine spirituelle oder ganzheitliche Brille betrachtet, wobei psychische Probleme eher auf spirituelle Ungleichgewichte oder soziale Disharmonie als auf medizinische Ursachen zurückgeführt werden. So werden beispielsweise in einigen afrikanischen Kulturen psychische Probleme häufig durch die Unterstützung der Gemeinschaft und traditionelle Heilpraktiken angegangen, anstatt professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das Verständnis dieser kulturellen Sichtweisen ist für Berufsbildungsfachleute von entscheidender Bedeutung, um effektiv auf geflüchtete Studierende zuzugehen und angemessene Unterstützung anzubieten. Ein Student mit einem Hintergrund im Nahen Osten könnte beispielsweise der Ansicht sein, dass psychische Probleme eng mit der Familienehre und dem sozialen Ansehen verbunden sind, so dass er weniger bereit ist, offen Hilfe zu suchen. Im Gegensatz dazu könnte ein Student aus einer südostasiatischen Kultur psychische Gesundheitssymptome durch eine religiöse Brille betrachten und glauben, dass spirituelle Interventionen für die Heilung notwendig sind. Berufsbildungsfachleute müssen sich dieser unterschiedlichen Sichtweisen bewusst sein, um eine respektvolle und wirksame Unterstützung anbieten zu können. Die Anerkennung der Bedeutung der Gemeinschaft und der Familie für den Heilungsprozess kann den Fachkräften auch bei der Entwicklung von Maßnahmen helfen, die mit größerer Wahrscheinlichkeit akzeptiert werden und wirksam sind.

Die Stigmatisierung der psychischen Gesundheit ist in vielen Kulturen weit verbreitet und stellt ein großes Hindernis für die Inanspruchnahme von Hilfe dar. In einigen Gemeinschaften werden psychische Probleme als Quelle von Scham oder Schwäche angesehen, was die Menschen davon abhält, ihre Probleme zuzugeben oder psychosoziale Dienste in Anspruch zu nehmen. In vielen asiatischen Kulturen kann das Eingeständnis psychischer Probleme beispielsweise als Schande für die Familie angesehen werden. In einigen afrikanischen und nahöstlichen Kulturen werden psychische Probleme verborgen gehalten, um eine soziale Stigmatisierung zu vermeiden.

Berufsbildungsfachleute können diese Herausforderungen angehen, indem sie ein Umfeld schaffen, das Diskussionen über psychisches Wohlbefinden normalisiert und die Stigmatisierung verringert. Dazu könnten Bildungsprogramme gehören, die eine kulturell angemessene Sprache und einen angemessenen Rahmen für die Diskussion über psychisches Wohlergehen verwenden. Die Einbindung von Führungspersonlichkeiten und angesehenen Persönlichkeiten der Gemeinschaft kann ebenfalls eine entscheidende Rolle bei der Veränderung der Wahrnehmung und der Förderung von Akzeptanz spielen. Ein Workshop zum Thema psychisches Wohlbefinden könnte beispielsweise effektiver sein, wenn ein angesehener älterer Mensch oder ein religiöses Oberhaupt daran teilnimmt, der die Betreuung des psychischen Wohlbefindens als ein Anliegen der

Gemeinschaft und nicht als ein individuelles Versagen darstellt. Diese Führungspersönlichkeiten können dazu beitragen, die Kluft zwischen traditionellen Überzeugungen und modernen Praktiken im Bereich der psychischen Gesundheit zu überbrücken, und so eine reibungslosere Akzeptanz und Integration psychosozialer Dienste ermöglichen.

Umsetzung kultursensibler Praktiken im Bereich psychisches Wohlbefinden und Gesundheit

Kulturell sensible Praktiken für das psychische Wohlbefinden und die psychische Gesundheit sind in berufsbildenden Einrichtungen unerlässlich, um die besonderen Bedürfnisse von Flüchtlingsschüler_innen zu erfüllen. Dazu gehört die Anpassung der psychischen Gesundheitsdienste an die kulturellen Überzeugungen und Werte. Der Einsatz von zweisprachigen und bikulturellen Beratenden kann Sprachbarrieren überbrücken und kulturell relevante Unterstützung bieten. So können beispielsweise kulturell akzeptierte Ausdrucksformen wie Geschichtenerzählen oder gemeinsame Aktivitäten in Therapiesitzungen integriert werden, um den Zugang zu psychosozialen Diensten zu erleichtern und deren Wirksamkeit zu erhöhen. Die Anerkennung und Einbeziehung der religiösen und spirituellen Überzeugungen der Lernenden in ihre Betreuungspläne kann ebenfalls das Vertrauen und das Engagement stärken.

Ein Beispiel hierfür wäre ein Programm für psychisches Wohlbefinden, das traditionelle Musik und Tanz als therapeutische Aktivitäten für Studierende mit afrikanischem Hintergrund beinhaltet, wo diese Praktiken eine kulturelle Bedeutung haben. Auch das Angebot von Einzel- und Gruppengebeten kann auf die Bedürfnisse muslimischer Studierender eingehen und ihnen helfen, sich in ihrem Glauben unterstützt zu fühlen und gleichzeitig ihre psychischen Probleme zu bewältigen. Die Bereitstellung von Räumen in Bildungseinrichtungen für diese Aktivitäten kann auch Respekt und Verständnis für kulturelle Praktiken demonstrieren und so die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Lernenden weiter fördern.

Aufbau wirksamer Unterstützungssysteme

Die Schaffung solider Unterstützungssysteme erfordert die Integration von Diensten in den Bildungsrahmen und in die breitere Gemeinschaft. Die Zusammenarbeit mit lokalen Organisationen für psychische Gesundheit, kulturellen Vereinigungen und Sozialdiensten kann ein umfassendes Unterstützungsnetz schaffen. Beispielsweise können Partnerschaften mit lokalen Kulturzentren, die Workshops und Selbsthilfegruppen in vertrauter Umgebung anbieten, den Zugang zu psychosozialen Diensten erleichtern. Diese Partnerschaften können eine kulturell kompetente Betreuung erleichtern und eine ganzheitliche Unterstützung bieten, die auf verschiedene Aspekte des Lebens der Studierenden eingeht.

Eine Berufsbildungseinrichtung könnte beispielsweise mit einer örtlichen Moschee zusammenarbeiten, um Workshops zur psychischen Gesundheit anzubieten, die sich an der islamischen Lehre orientieren und dazu beitragen, die Stigmatisierung zu verringern und die Teilnahme von muslimischen Schüler_innen zu fördern. Ein anderes Beispiel wäre eine Fachschule, die ein Peer-Support-Programm einführt, bei dem ältere Schüler_innen als Mentor_innen für Neuankömmlinge mit ähnlichem kulturellen Hintergrund fungieren und ihnen Orientierung und emotionale Unterstützung bieten, während sie ihnen helfen, sich im Bildungssystem zurechtzufinden. Diese Initiativen bieten nicht nur Unterstützung für die psychische Gesundheit, sondern fördern auch ein Gefühl der Gemeinschaft und Zugehörigkeit, was für das allgemeine Wohlbefinden von Flüchtlingsschüler_innen von entscheidender Bedeutung ist.

Eine kontinuierliche Schulung in kultureller Kompetenz ist für Berufsbildungsfachleute von entscheidender Bedeutung, um ihre vielfältigen Lernendenpopulationen effektiv betreuen zu können. Diese Schulung sollte das Verständnis der kulturellen Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden, das Erkennen kultureller Ausdrucksformen von Stress und das Erlernen effektiver Kommunikationsstrategien in verschiedenen Kulturen umfassen. Die Workshops könnten Rollenspiele und szenariobasiertes Lernen beinhalten, um zu üben, mit kulturellen Missverständnissen umzugehen und Empathie für die Erfahrungen von Studierenden mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund zu entwickeln. Die berufliche Weiterbildung sollte auch zur Selbstreflexion über persönliche Vorurteile und Annahmen anregen, um die Interaktion mit Lernenden aus verschiedenen Kulturen zu verbessern. In einem Workshop könnten zum Beispiel gängige Szenarien simuliert werden, mit denen Berufsbildungsfachleute konfrontiert werden könnten, wie etwa die Weigerung einer Person aus der Klassengemeinschaft, an einer Gruppentherapie teilzunehmen, weil sie kulturelle Vorstellungen von Privatsphäre und Ehre hat. Durch das Üben von Reaktionen und Strategien in einer kontrollierten Umgebung können sich die Ausbildungsfachkräfte besser auf reale Situationen vorbereiten. Darüber hinaus kann die

Zusammenarbeit mit Kulturexpert_innen und führenden Persönlichkeiten der Gemeinschaft während dieser Schulungen wertvolle Erkenntnisse liefern und die Relevanz und Wirksamkeit der Schulungen erhöhen. Detaillierte Fallstudien über erfolgreiche kulturbezogene Maßnahmen zur Förderung des psychischen Wohlbefindens können wertvolle Einblicke liefern. So könnte beispielsweise eine Berufsbildungseinrichtung mit einer örtlichen Moschee zusammenarbeiten, um Workshops zum psychischen Wohlbefinden anzubieten, die sich an der islamischen Lehre orientieren und dazu beitragen, die Stigmatisierung zu verringern und die Teilnahme von muslimischen Schüler_innen zu fördern.

Ein anderes Beispiel wäre eine Fachschule, die ein Peer-Support-Programm einführt, bei dem ältere Schüler_innen Mentor_innen für Neuankömmlinge mit ähnlichem kulturellem Hintergrund sind, die ihnen Orientierung und emotionale Unterstützung bieten und ihnen helfen, sich im Bildungssystem zurechtzufinden. In einem anderen Fall könnte ein Berufsbildungsprogramm traditionelle afrikanische Gemeinschaftstreffen, so genannte "Ubuntu"-Zirkel, einbeziehen, bei denen die Lernenden ihre Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig in einer kulturell vertrauten und beruhigenden Umgebung unterstützen können. Solche Praktiken dienen nicht nur dem psychischen Wohlbefinden und den gesundheitlichen Bedürfnissen, sondern stärken auch die kulturelle Identität und die Gemeinschaftsbande. Diese Beispiele veranschaulichen, wie kulturell informierte Praktiken wirksam in Berufsbildungseinrichtungen integriert werden können, um die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Flüchtlingsschüler_innen zu fördern.

Die Berücksichtigung der kulturellen Vielfalt bei der Unterstützung der psychischen Gesundheit ist für das Wohlbefinden und den akademischen Erfolg von geflüchteten Schüler_innen in der beruflichen Bildung von entscheidender Bedeutung. Durch das Verständnis und die Integration kultureller Perspektiven in Bezug auf das psychische Wohlbefinden, den Umgang mit Stigmatisierung, die Umsetzung kultursensibler Praktiken und den Aufbau wirksamer Unterstützungssysteme können Berufsbildungsfachkräfte ein unterstützendes und integratives Umfeld schaffen. Diese Bemühungen verbessern nicht nur die Ergebnisse des psychischen Wohlbefindens, sondern tragen auch zu einem stärkeren Zusammenhalt und Verständnis in der Bildungsgemeinschaft bei.

Schlussfolgerung

Die Einbeziehung kultureller Sensibilität und Kompetenz in europäische Berufsbildungseinrichtungen ist für die wirksame Unterstützung und Integration von Flüchtlingsschüler_innen mit unterschiedlichem Hintergrund unerlässlich. Dieses Modul hat gezeigt, wie wichtig es ist, kulturelle Normen und Werte zu verstehen, die interkulturellen Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und kulturell informierte Unterstützung für die psychische Gesundheit anzubieten.

- Das Verständnis und die Achtung der unterschiedlichen kulturellen Hintergründe von Flüchtlingsschüler_innen sind entscheidend für die Förderung eines integrativen und unterstützenden Bildungsumfelds.
- Eine effektive Kommunikation zwischen den Kulturen ist für die Schaffung einer produktiven Lernatmosphäre und die Vorbereitung der Lernenden auf die globale Arbeitswelt von entscheidender Bedeutung.
- Kulturell sensible Praktiken zur Förderung des psychischen Wohlbefindens sind unerlässlich, um auf die besonderen Bedürfnisse von Flüchtlingsschüler_innen einzugehen und ihr allgemeines Wohlbefinden zu fördern.

Empfehlungen für Ausbilder_innen

- Berufsbildungsfachleute sollten sich kontinuierlich weiterbilden, um ihr Verständnis für kulturelle Vielfalt zu verbessern und ihre Kommunikationsstrategien zu optimieren.
- Bildungseinrichtungen sollten integrative Lehrpläne und Unterstützungsdienste einführen, die die kulturelle Vielfalt anerkennen und würdigen und so das Zugehörigkeitsgefühl von Flüchtlingstudent_innen fördern.
- Durch die Zusammenarbeit mit lokalen kulturellen und psychosozialen Einrichtungen können umfassende Unterstützungsnetze für geflüchtete Studierende geschaffen werden, die den Zugang zu den Diensten erleichtern und diese effektiver machen.

- Die Förderung eines aktiven Engagements zwischen Flüchtlingsfamilien, lokalen Gemeinschaften und Bildungseinrichtungen kann kulturelle Unterschiede überbrücken und das gegenseitige Verständnis fördern.

Ressourcen/Materialien

Interkulturelle Kommunikation. Das Lewis-Modell und die Unterschiede zwischen den Kulturen. - GRIN Verlag, 1. Auflage, 2020.

Diane Dagenais, Danièle Moore, Cécile Sabatier, Patricia Lamarre e Françoise Armand. Linguistic landscape and language awareness. Routledge, Januar 2009, 1. Auflage. In Buch: Linguistic landscape: Expanding the scenery, S. 253-269.

Earley P., Christopher. Ang, Soon. Kulturelle Intelligenz. Individuelle Interaktionen über Kulturen hinweg. Stanford University Press, 2003, 400 S.

Hofstede, G. Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviours, Institutions, and Organisations Across Nations, 2. Auflage, Sage, Thousand Oaks, CA, 2001.

Jahoda, G. The Oxford handbook of culture and psychology. Kultur und Psychologie: Words and ideas in history, 2012. pp. 25-42.

Lustig, Myron W. und Koester, Jolene. Intercultural competence. Intercultural communication across culture (7. Auflage). Boston, Pearson, 2013. 400 pp.

Modul 3 - Die Erfahrung von Flüchtlingen verstehen

Herausforderungen für Flüchtlinge

Flüchtlinge auf der ganzen Welt stehen vor einer Vielzahl komplexer und miteinander verbundener Herausforderungen, wenn sie vor Konflikten, Verfolgung und Instabilität fliehen und in den Aufnahmeländern Sicherheit und einen Neuanfang suchen. Diese Herausforderungen reichen von unmittelbaren praktischen Schwierigkeiten bis hin zu langfristigen emotionalen und sozialen Integrationsproblemen. Das Verständnis dieser Herausforderungen ist entscheidend für die Entwicklung wirksamer Unterstützungssysteme und politischer Maßnahmen, die eine erfolgreiche Integration erleichtern und sicherstellen, dass Flüchtlinge in ihrer neuen Umgebung in Würde und mit Hoffnung leben können.

1. Kommunikation und Sprachbarrieren

Effektive Kommunikation ist für Flüchtlinge eine Grundvoraussetzung, um sich in ihrer neuen Umgebung zurechtzufinden, Zugang zu Dienstleistungen zu erhalten und sich in die Gemeinschaft zu integrieren. Sprachbarrieren behindern ihre Fähigkeit, grundlegende Aufgaben auszuführen, eine Beschäftigung zu finden und mit Einheimischen zu kommunizieren, was zu sozialer Isolation und wirtschaftlichen Schwierigkeiten führen kann. Das Dokument unterstreicht die entscheidende Rolle von Spracherwerbsprogrammen bei der Verringerung dieser Herausforderungen, der Förderung eines besseren Verständnisses und der Erleichterung der Integration. Außerdem wird die Bedeutung mehrsprachiger Ressourcen in den Bereichen Gesundheitswesen, Recht und kommunale Dienste hervorgehoben, um sicherzustellen, dass Flüchtlinge Zugang zu den notwendigen Informationen und zur Unterstützung haben.

2. Akkulturationsstress

Die Anpassung an ein neues kulturelles Umfeld bei gleichzeitiger Wahrung der eigenen kulturellen Identität stellt für Flüchtlinge eine Quelle erheblicher Belastungen dar. Dieser Balanceakt zwischen Assimilation und kultureller Bewahrung kann zu Identitätsverwirrung, sozialer Isolation und emotionalem Stress führen. Das Dokument verweist auf die "Theorie der kulturellen Verschmelzung", die besagt, dass die Vermischung von Aspekten verschiedener Kulturen dazu beitragen kann, den Akkulturationsstress zu mindern und ein integrativeres Gemeinschaftsumfeld zu fördern. Programme, die den kulturellen Austausch und das gegenseitige Lernen fördern, können Flüchtlingen dabei helfen, diese Herausforderungen besser zu bewältigen.

3. Psychologische und emotionale Bedürfnisse

Flüchtlinge tragen oft die schwere Last traumatischer Erfahrungen, einschließlich Gewalt, Verlust und schwerwiegender Störungen in ihrem Alltag. Die Berücksichtigung ihrer psychologischen und emotionalen Bedürfnisse ist entscheidend für ihre Genesung und Integration. Das Dokument unterstreicht den Bedarf an zugänglichen psychosozialen Diensten, die auf die spezifischen Traumata der Flüchtlinge eingehen, und plädiert für spezielle Beratungs- und Unterstützungsgruppen, die einen Raum für Heilung und Anpassung bieten können.

4. Gesundheitsprobleme und Zugang zur Versorgung

Sich im Gesundheitssystem eines neuen Landes zurechtzufinden, kann für Flüchtlinge entmutigend sein, vor allem, wenn sprachliche und kulturelle Barrieren im Spiel sind. Ein eingeschränkter Zugang zu Gesundheitsdiensten kann bestehende Gesundheitsprobleme verschlimmern und neue Herausforderungen schaffen. Das Dokument fordert Gesundheitsdienste, die nicht nur zugänglich, sondern auch kulturell und sprachlich angemessen sind, um den spezifischen Gesundheitsbedürfnissen von Flüchtlingen gerecht zu werden. Es betont die Integration von Gesundheitsdiensten in Unterstützungsprogramme für Flüchtlinge, um einen ganzheitlichen Ansatz für das Wohlbefinden der Flüchtlinge zu gewährleisten.

5. Soziale Integration und Diskriminierung

Die soziale Integration ist mit vielen Herausforderungen verbunden, wie z. B. kulturellen Konflikten und Diskriminierung durch die Aufnahmegesellschaft, was dazu führen kann, dass sich Flüchtlinge nicht akzeptiert und sicher fühlen. Diese Probleme können das Gefühl der Entfremdung verstärken und ihr psychisches und

allgemeines Wohlbefinden beeinträchtigen. Das Dokument unterstreicht die Bedeutung von Gemeinschaftsprogrammen, die die Integration und das Verständnis zwischen Flüchtlingen und der Bevölkerung des Aufnahmelandes fördern, einschließlich Schulungen zur kulturellen Kompetenz für öffentliche Dienstleister und Sensibilisierungskampagnen für die Gemeinschaft.

6. Wirtschaftliche Herausforderungen und Beschäftigung

Die wirtschaftliche Integration ist für Flüchtlinge von entscheidender Bedeutung, damit sie sich selbst versorgen und einen Beitrag zu ihren neuen Gemeinschaften leisten können. Bei der Arbeitssuche stoßen Flüchtlinge jedoch oft auf erhebliche Hindernisse, wie nicht anerkannte Qualifikationen und begrenzte Kenntnisse des lokalen Arbeitsmarktes. Das Dokument unterstreicht die Bedeutung von Dienstleistungen zur Unterstützung der Beschäftigung, die dazu beitragen, diese Lücken zu schließen. Dazu gehören auf Flüchtlinge zugeschnittene Zertifizierungs- und Ausbildungsprogramme, Berufsberatung und Arbeitsvermittlungsdienste, die die einzigartigen Talente und Erfahrungen von Flüchtlingen berücksichtigen.

7. Rechtliche und bürokratische Navigation

Die rechtlichen und bürokratischen Systeme des Aufnahmelandes zu verstehen und sich darin zurechtzufinden, kann für Flüchtlinge eine besondere Herausforderung sein, da sie möglicherweise nicht mit den notwendigen Verfahren vertraut sind, um ihre Rechte zu sichern und Zugang zu Dienstleistungen zu erhalten. Das Dokument weist auf die Notwendigkeit von Rechtshilfeprogrammen hin, die Flüchtlingen helfen, ihre Rechte und Pflichten innerhalb des rechtlichen Rahmens des Aufnahmelandes zu verstehen, und die Hilfestellung zu allen Themen bieten, von Asylanträgen bis hin zu Verfahren der Familienzusammenführung.

8. Kulturelle Kompetenz und Kommunikation

Kulturelle Kompetenz ist eine wesentliche Voraussetzung für effektive Kommunikation und Integration. Missverständnisse, die auf kulturelle Unterschiede zurückzuführen sind, können effektive Interaktionen und Integrationsprozesse behindern. In dem Dokument wird die Notwendigkeit von Programmen erörtert, die sowohl Flüchtlinge als auch Aufnahmegemeinschaften über die jeweils andere Kultur aufklären und so gegenseitiges Verständnis und Respekt fördern. Diese Programme können eine kulturelle Orientierung für Flüchtlinge und ein kulturelles Sensibilisierungstraining für die Aufnahmegesellschaft beinhalten, um einen reibungsloseren Integrationsprozess zu ermöglichen.

Diese Herausforderungen machen deutlich, wie komplex und vielschichtig die Erfahrungen von Flüchtlingen sind und wie wichtig gezielte Unterstützungssysteme sind, um diese Probleme wirksam anzugehen. Umfassende Strategien, die diese vielfältigen Herausforderungen berücksichtigen, sind unerlässlich, um sicherzustellen, dass Flüchtlinge ihr Leben erfolgreich wieder aufbauen und zu ihren neuen Gemeinschaften beitragen können.

Auswirkungen der Migration auf psychisches Wohlbefinden und Gesundheit (Vertreibung, Akkulturationsstress)

Migration, insbesondere unter den erschütternden Umständen, die Flüchtlinge dazu zwingen, aus ihrer Heimat zu fliehen, hat tiefgreifende Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden und die Gesundheit. In diesem Kapitel wird untersucht, wie Vertreibung und Akkulturationsstress zu den psychischen Herausforderungen von Flüchtlingen beitragen. Das Verständnis dieser Auswirkungen ist von entscheidender Bedeutung für die Entwicklung von Unterstützungsmaßnahmen, die das psychische Wohlbefinden von Menschen verbessern, die diese immensen Veränderungen durchlaufen.

1. Psychologische Auswirkungen der Vertreibung

Vertreibung bedeutet einen tiefgreifenden Bruch mit der gewohnten Umgebung, der die Verbindung mit dem Zuhause, der Gemeinschaft und dem Gefühl der Sicherheit abbricht. Diese Loslösung führt oft zu intensiven emotionalen Turbulenzen, die durch Trauer, Verlust und ein allgegenwärtiges Gefühl der Instabilität gekennzeichnet sind. Flüchtlinge können eine Reihe von emotionalen Phasen durchlaufen, die der Trauer ähneln, während sie sich mit dem Verlust ihrer Heimat und dem damit einhergehenden Identitätsgefühl auseinandersetzen. Die Plötzlichkeit und Gewalt der Vertreibung kann Gefühle der Angst und Ohnmacht verstärken, was oft zu langfristigen psychischen Folgen wie chronischen Depressionen, Angststörungen und

komplexen PTBS führt. Langfristig angelegte Unterstützungssysteme, die ein Gefühl der Gemeinschaft vermitteln und eine kontinuierliche psychische Betreuung und Gesundheitsfürsorge bieten, sind für die Milderung dieser Auswirkungen von entscheidender Bedeutung. Initiativen wie kontinuierliche Psychotherapie, Selbsthilfegruppen und gemeinschaftsbildende Aktivitäten können dazu beitragen, das Gefühl des Verlusts zu lindern und ein neues Zugehörigkeitsgefühl zu fördern.

2. Akkulturationsstress und seine Komplexität

Akkulturation bedeutet, sich an ein neues kulturelles Umfeld anzupassen und gleichzeitig seine ursprüngliche kulturelle Identität zu bewahren - ein Prozess, der mit Stress und potenziellen Konflikten verbunden ist. Der Stress ergibt sich aus dem Druck, sich an die Gastkultur anzupassen und gleichzeitig die eigenen kulturellen Normen und Praktiken beizubehalten. Diese doppelte Erwartung kann zu Identitätskonflikten und dem Gefühl führen, zwischen zwei Kulturen gefangen zu sein, von denen sich keine so richtig zu Hause fühlt. In dem Dokument wird erörtert, wie die "Theorie der kulturellen Verschmelzung" einen Rahmen für das Verständnis und die Linderung von Akkulturationsstress bieten kann. Indem sie eine Mischung aus kultureller Beibehaltung und Anpassung fördern, können Gemeinden Flüchtlingen helfen, sich besser akzeptiert und weniger hin- und hergerissen zwischen verschiedenen Identitäten zu fühlen. Zu den wirksamen Strategien gehören kulturelle Orientierungsprogramme, die über die Kultur des Aufnahmelandes aufklären, sowie Gemeinschaftsveranstaltungen, bei denen die verschiedenen Kulturen gefeiert werden, um so den gegenseitigen Austausch und das Verständnis zu fördern, was den Integrationsprozess erleichtert.

3. Trauma und seine Folgen

Flüchtlinge fliehen oft vor schweren Traumata wie Krieg, Verfolgung und Gewalt. Die Narben dieser Erfahrungen sind tief und dauerhaft und beeinträchtigen das psychische Wohlbefinden noch lange, nachdem die physische Sicherheit gewährleistet ist. Neue Umgebungen, die sie an vergangene Traumata erinnern, können Symptome wie Flashbacks, schwere Ängste und Misstrauen auslösen. Es kann nicht hoch genug eingeschätzt werden, wie wichtig eine traumainformierte Versorgung ist, die das Erkennen von Traumasymptomen und eine verständnisvolle und unterstützende Reaktion darauf beinhaltet. Psychosoziale Dienste, die auf Traumata zugeschnitten sind, einschließlich traumafokussierter kognitiver Verhaltenstherapie und anderer spezialisierter Modalitäten, können von entscheidender Bedeutung sein. Derartige Dienste befassen sich nicht nur mit vergangenen Traumata, sondern helfen den Flüchtlingen auch, die Herausforderungen der Neuansiedlung zu bewältigen und die Wahrscheinlichkeit einer erneuten Traumatisierung zu verringern.

4. Soziale Isolation und psychisches Wohlbefinden

Der Verlust des sozialen Netzes und die Schwierigkeiten, neue Beziehungen zu knüpfen, können bei Flüchtlingen zu erheblicher Isolation führen. Diese Isolation kann bestehende Probleme des psychischen Wohlbefindens verschlimmern und zur Entwicklung neuer Probleme wie Depressionen und Angstzustände beitragen. Der Aufbau neuer Beziehungen in einem fremden kulturellen Kontext ist eine Herausforderung, aber für das psychische Wohlbefinden unerlässlich. Programme, die soziale Interaktionen durch gemeinsame Aktivitäten, Sprachkurse und Gemeinschaftsveranstaltungen erleichtern, können eine entscheidende Rolle beim Aufbau dieser neuen Netzwerke spielen. Diese Programme tragen nicht nur dazu bei, die Einsamkeit zu verringern, sondern integrieren die Flüchtlinge auch in die breitere Gemeinschaft, wodurch ihre sozialen Unterstützungssysteme und ihre allgemeine Lebenszufriedenheit gestärkt werden.

5. Hindernisse beim Zugang zu psychosozialen Diensten

Zahlreiche praktische und systemische Hindernisse hindern Flüchtlinge daran, psychosoziale Dienste in Anspruch zu nehmen. Dazu gehören Sprachunterschiede, mangelndes Wissen über verfügbare Dienste, die kulturelle Stigmatisierung des psychischen Wohlbefindens und ein allgemeiner Mangel an kulturell kompetenten Gesundheitsdienstleistern. Um diese Hindernisse zu überwinden, ist ein vielschichtiger Ansatz erforderlich, der die Verfügbarkeit von Dolmetscher_innen, die Schulung von Anbieter_innen in kultureller Kompetenz und aufsuchende Programme zur Aufklärung von Flüchtlingen über psychisches Wohlbefinden und Gesundheit sowie über die ihnen zur Verfügung stehenden Dienste umfasst. Derartige Bemühungen sind entscheidend, um sicherzustellen, dass Flüchtlinge die auf ihre kulturellen und sprachlichen Bedürfnisse zugeschnittenen psychologische Versorgung erhalten, die sie benötigen.

6. Resilienz und Bewältigungsstrategien

Trotz der überwältigenden Herausforderungen zeigen viele Flüchtlinge eine bemerkenswerte Widerstandsfähigkeit und passen sich mit Stärke und Einfallsreichtum an ihre neuen Umstände an. Das Verständnis und die Unterstützung dieser natürlichen Resilienzfaktoren und Bewältigungsmechanismen sind entscheidend für die Verbesserung des psychischen Wohlbefindens. Programme, die sich auf die Befähigung von Flüchtlingen konzentrieren, wie z. B. Schulungen, Führungsmöglichkeiten und Plattformen für kulturelle Ausdrucksformen, können die Resilienz erheblich stärken. Darüber hinaus kann die Anerkennung und Stärkung von Bewältigungsstrategien für das Wohlbefinden, wie z. B. das Engagement in der Gemeinschaft und künstlerischer Ausdruck, das psychische Wohlbefinden und eine reibungslosere Anpassung an das neue Leben fördern.

Durch das Verständnis dieser Dynamik können Fachleute für psychische Gesundheit und kommunale Unterstützungsprogramme ihre Maßnahmen besser auf die Bedürfnisse der Flüchtlinge zuschneiden und ein Umfeld schaffen, das nicht nur Schaden mindert, sondern auch die psychische und emotionale Heilung der Flüchtlinge aktiv unterstützt.

Trauma-spezifische Erfahrungen von Flüchtlingen

Dabei werden wir die unterschiedlichen und tiefgreifenden psychologischen Traumata untersuchen, die Flüchtlinge aufgrund ihrer Erfahrungen vor, während und nach der Vertreibung erleiden. Im Gegensatz zu Traumata, die typischerweise in stabileren Bevölkerungsgruppen auftreten, wird das Trauma von Flüchtlingen durch kontinuierliche Stressfaktoren wie kulturelle Dislokation, anhaltende Unsicherheit über den rechtlichen Status und Anpassungsschwierigkeiten in neuen Ländern verstärkt.

Art und Ausmaß des Flüchtlingstraumas

Das Trauma von Flüchtlingen ist äußerst komplex und vielschichtig und umfasst eine Vielzahl von Erfahrungen, die weit über die unmittelbare Bedrohung des Lebens und der Sicherheit hinausgehen, die sie zur Flucht veranlasst hat. Dieses Trauma beginnt oft im Kontext extremer sozialer Umwälzungen - Krieg, ethnische Säuberungen, gezielte Gewalt gegen politische oder soziale Gruppen oder schwere Unterdrückung. Das anfängliche Trauma wird häufig durch die Umstände der Flucht verschlimmert, die mit gefährlichen Reisen voller physischer Gefahren, Ausbeutung und Missbrauch verbunden sein können und unauslöschliche Spuren in der Psyche der Betroffenen hinterlassen.

Sobald sie in einem vermeintlich sicheren Zufluchtsort angekommen sind, sehen sich Flüchtlinge häufig mit einer Vielzahl neuer traumatischer Stressfaktoren konfrontiert. Dazu gehört die Herausforderung, sich durch die oft undurchsichtigen und unfreundlichen bürokratischen Asylverfahren zu kämpfen, die sich über Jahre hinziehen können. Während dieser Zeit erleben die Flüchtlinge häufig eine tiefgreifende Ungewissheit über ihre Zukunft und leben in ständiger Angst vor Abschiebung, oft in Haftanstalten oder unter strenger Überwachung. Die Unfähigkeit, mit vergangenen Traumata abzuschließen oder ein stabiles und sicheres Umfeld in der Gegenwart zu schaffen, verhindert, dass psychische Wunden heilen, was die psychische Belastung verlängert und verschlimmert. Zu dieser Komplexität kommt hinzu, dass viele Flüchtlinge ihre soziale Identität und ihre Gemeinschaft verloren haben. In ihrer Heimat hatten sie vielleicht einen Arbeitsplatz, ein Haus und ein Netzwerk von Freund_innen und Verwandten - alles Dinge, die ihnen ein Gefühl der Zugehörigkeit und ein Ziel vermitteln. Durch die Vertreibung werden viele dieser Menschen ihrer Rolle und ihres Status beraubt und in ein Umfeld gedrängt, in dem sie oft als Außenseiter_innen oder schlimmstenfalls als Belastung angesehen werden. Diese Erosion der Identität und der gemeinschaftlichen Bindungen hat erhebliche Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden und führt zu Gefühlen der Wertlosigkeit und Isolation.

Das Trauma von Flüchtlingen ist auch durch seinen chronischen Charakter gekennzeichnet. Im Gegensatz zu vielen anderen Gruppen, die ein Trauma als ein Ereignis oder eine Reihe von Ereignissen in der Vergangenheit erleben, ist das Trauma bei Flüchtlingen eine ständige Realität. Da sie ständig neuen Stressoren ausgesetzt sind, ohne dass sie ausreichend Zeit oder Ressourcen zur Erholung haben, kann sich das Trauma verfestigen und zu komplexen und chronischen psychischen Erkrankungen führen, die schwer zu behandeln sind. Dieser andauernde Aspekt der Traumatisierung von Flüchtlingen erfordert nicht nur reaktive, sondern auch proaktive Maßnahmen, die sich mit dem dauerhaften Charakter ihrer traumatischen Erfahrungen befassen.

Darüber hinaus trägt die kollektive Dimension des Flüchtlingstraumas zu einer weiteren komplexen Ebene bei. Flüchtlinge fliehen oft als Teil größerer Gruppen und Gemeinschaften, was bedeutet, dass sie nicht nur die kollektive Erinnerung an die Ereignisse teilen, die zu ihrer Flucht geführt haben, sondern auch eine gemeinschaftliche Erfahrung von Vertreibung und Neuansiedlung. Dieses kollektive Trauma kann beeinflussen, wie individuelle Traumata erlebt und verarbeitet werden. Es kann das persönliche Trauma verstärken, aber auch einen Rahmen für gemeinschaftliche Unterstützung und Heilung bieten.

Angesichts der weitreichenden und anhaltenden Natur des Flüchtlingstraumas ist das Verständnis seines Umfangs und seiner Auswirkungen von entscheidender Bedeutung für die Entwicklung wirksamer Maßnahmen, die nicht nur auf die Linderung der Symptome, sondern auch auf die Wiederherstellung eines Gefühls der Sicherheit, Identität und Gemeinschaft unter den Flüchtlingen abzielen müssen.

Manifestationen von Trauma bei Flüchtlingen

Die Traumatisierung von Flüchtlingen umfasst ein breites Spektrum, das sowohl klassische psychologische Symptome als auch weniger bekannte Anzeichen umfasst.

- Flüchtlinge zeigen oft eine Reihe von psychologischen Symptomen, die für akute und komplexe Traumata charakteristisch sind. Dazu gehören unter anderem erhöhte Angst, anhaltende Traurigkeit und eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), die sich in Form von Flashbacks, Albträumen und schweren Ängsten äußert. Diese Symptome werden häufig durch emotionale Taubheit und dissoziative Zustände verstärkt, bei denen sich die Betroffenen von der Realität oder von sich selbst losgelöst fühlen, was einen Bewältigungsmechanismus zur Abschirmung des überwältigenden Traumas darstellt.
- Depressionen sind eine häufige Erscheinung unter Flüchtlingen und zeichnen sich durch tiefe, anhaltende Traurigkeit, einen Verlust des Interesses an Lebensaktivitäten und Gefühle der Hoffnungslosigkeit aus. Die Ungewissheit und die Langwierigkeit des Asylverfahrens in Verbindung mit dem Verlust der Heimat und der Trennung von der Familie können diese Gefühle noch verstärken und zu schweren und chronischen depressiven Zuständen führen.
- Eine beträchtliche Anzahl von Flüchtlingen berichtet über somatische Symptome, bei denen sich die psychische Belastung in Form von körperlichen Schmerzen oder Unwohlsein äußert. Zu den häufigsten Beschwerden gehören Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme und allgemeine Schmerzen ohne erkennbare medizinische Ursache. Diese Symptome spiegeln nicht nur die psychische Belastung durch ihre Erfahrungen wider, sondern dienen oft auch als kulturell akzeptierter Ausdruck psychischer Not, insbesondere in Gemeinschaften, in denen die Diskussion über psychisches Wohlbefinden und Gesundheit stigmatisiert sein kann.
- Ein Trauma kann zu bemerkenswerten Verhaltensänderungen führen. Flüchtlinge können eine erhöhte Reizbarkeit, Aggression oder einen Rückzug aus sozialen Interaktionen zeigen. Diese Verhaltensweisen sind oft auf den zugrunde liegenden Stress, die Angst und die Frustration zurückzuführen, die mit ihren Erfahrungen und den Herausforderungen der Anpassung an eine neue Umgebung verbunden sind. Verhaltensänderungen können sich erheblich auf die Fähigkeit eines Flüchtlings auswirken, sich in neue Gemeinschaften zu integrieren und sinnvolle Beziehungen aufzubauen.
- Die von Flüchtlingen erlebten Traumasymptome können ihre Fähigkeit zur effektiven Integration in die neue Gesellschaft beeinträchtigen. Symptome wie Misstrauen, sozialer Rückzug und Aggression können sie von potenziellen Unterstützungsnetzwerken und Gemeinschaftsbeziehungen isolieren, die für eine erfolgreiche Integration entscheidend sind. Darüber hinaus kann das kulturelle Missverständnis ihrer Symptome dazu führen, dass sie keine angemessene Unterstützung und Empathie von der Aufnahmegesellschaft erhalten.
- Traumata können den Akkulturationsprozess erschweren und es den Flüchtlingen erschweren, sich an neue kulturelle Normen und Werte anzupassen. Der Stress, sich in einer neuen kulturellen Landschaft zurechtzufinden und gleichzeitig mit vergangenen Traumata umzugehen, kann zu Akkulturationsstress führen, der durch das Gefühl gekennzeichnet ist, zwischen der Aufrechterhaltung der eigenen kulturellen Identität und der Anpassung an eine neue Identität gefangen zu sein. Dieser Stress kann andere Traumasymptome verschlimmern, wodurch ein komplexes Wechselspiel zwischen psychischem Wohlbefinden und kultureller Anpassung entsteht.
- Ein Trauma kann auch die kognitiven Funktionen beeinträchtigen. Flüchtlinge können Schwierigkeiten mit dem Gedächtnis, der Konzentration und der Entscheidungsfindung haben. Diese Beeinträchtigungen können sowohl auf die direkten Auswirkungen des Traumas auf das Gehirn als auch

auf den chronischen Stress zurückzuführen sein, der mit der Vertreibung und Neuansiedlung einhergeht. Kognitive Schwierigkeiten können das tägliche Leben und die Anpassung an die neue Umgebung weiter erschweren und sich auf alles auswirken, vom Erlernen einer neuen Sprache bis zur Teilnahme an schulischen und beruflichen Aktivitäten.

Kultureller Kontext und Ausdruck von Trauma

Die Ausprägung von Traumata bei Flüchtlingen ist je nach kulturellem Hintergrund sehr unterschiedlich und beeinflusst sowohl die Art und Weise, wie die Symptome dargestellt werden, als auch die Wahrnehmung durch andere, einschließlich der Gesundheitsdienstleister.

In verschiedenen Kulturen gibt es unterschiedliche Auffassungen von psychischen Traumata, was einen erheblichen Einfluss darauf haben kann, wie Symptome erkannt, ausgedrückt und behandelt werden. In vielen Kulturen werden Probleme des psychischen Wohlbefindens möglicherweise nicht auf dieselbe Weise konzeptualisiert wie in der westlichen Medizin; stattdessen können sie durch die Brille spiritueller, familiärer oder gemeinschaftlicher Rahmenbedingungen interpretiert werden. In einigen Kulturen werden beispielsweise die Symptome von Depressionen oder Angstzuständen als spirituelle Leiden oder als Probleme kollektiver und nicht individueller Art wahrgenommen, was sich sowohl auf die Bereitschaft der Betroffenen als auch auf die der Gemeinschaft auswirken kann, psychologische Behandlungen zu suchen und zu akzeptieren.

- In vielen Kulturen, aus denen Flüchtlinge stammen, sind psychische Störungen mit einem erheblichen **Stigma** behaftet. Solche Stigmata können dazu führen, dass Menschen ihre emotionale Notlage unterdrücken oder sie auf sozial akzeptable Weise ausdrücken, die oft nicht mit westlichen Diagnosekategorien übereinstimmt. So ist es beispielsweise nicht ungewöhnlich, dass emotionale oder psychische Belastungen durch körperliche Symptome ausgedrückt werden - ein Phänomen, das als Somatisierung bekannt ist. Flüchtlinge mit einem solchen Hintergrund berichten möglicherweise über chronische Schmerzen, Müdigkeit oder andere körperliche Beschwerden anstelle von Angstgefühlen oder Depressionen, was eine genaue Diagnose und Behandlung erschwert.
- **Sprachbarrieren** erschweren den Ausdruck und die Interpretation von Traumasymptomen zusätzlich. Selbst wenn Dolmetscher_innen eingesetzt werden, können Nuancen in der Beschreibung der Symptome verloren gehen, was zu Missverständnissen zwischen dem Gesundheitsdienstleister und den Patient_innen führt. Diese Barriere ist nicht nur sprachlicher, sondern auch kultureller Natur, da es für bestimmte emotionale Konzepte oder Zustände möglicherweise keine direkten Übersetzungen gibt oder sie in verschiedenen kulturellen Kontexten unterschiedlich verstanden werden.
- Kulturelle Normen **in Bezug auf das Geschlecht** können sich auch darauf auswirken, wie ein Trauma ausgedrückt und behandelt wird. In vielen Kulturen diktiert die Geschlechterrollen das akzeptable Verhalten und den Ausdruck von Emotionen, was sich darauf auswirken kann, ob Menschen sich in der Lage fühlen, ihre Verletzlichkeit zu zeigen oder Hilfe zu suchen. In manchen Kulturen wird es beispielsweise als unangemessen angesehen, wenn Männer Angst oder Traurigkeit zeigen, so dass sie ihr Trauma entweder verinnerlichen oder es auf andere Weise ausdrücken, etwa durch Wut oder Drogenmissbrauch.
- Für viele Flüchtlinge spielen **die Gemeinschaft und die Familie** eine zentrale Rolle bei der Erfahrung und Verarbeitung von Traumata. Ein kollektives Trauma, das von ganzen Gemeinschaften geteilt wird, die durch Krieg oder Katastrophen vertrieben wurden, kann eine gemeinschaftliche Komponente der Heilung und Bewältigung haben. Heilungspraktiken, die in Gemeinschafts- und Familienstrukturen eingebettet sind, können sehr wirkungsvoll sein, aber sie können auch Normen durchsetzen, die den Ausdruck von Traumata in einer Weise verhindern, die westlichen Praktiken entspricht.

Eine wirksame Behandlung von Traumata bei Flüchtlingen erfordert **einen kultursensiblen Ansatz**, der den kulturellen Hintergrund der Betroffenen respektiert und einbezieht.

Schlussfolgerung

Die in diesem Modul diskutierten Erkenntnisse unterstreichen die Bedeutung maßgeschneiderter Ansätze, die die psychologischen, sozialen und kulturellen Dimensionen der Erfahrungen von Flüchtlingen berücksichtigen. Durch die Integration von Strategien, die auf Sprachbarrieren, Akkulturationsstress und psychologische Bedürfnisse eingehen, können Pädagog_innen die Bildungsergebnisse und das Wohlbefinden von geflüchteten

Schüler_innen erheblich verbessern. Darüber hinaus ist Empathie der Schlüssel zur Förderung einer unterstützenden Gemeinschaft in Bildungseinrichtungen, die eine Atmosphäre schafft, in der sich alle Lernende, unabhängig von ihrer Herkunft, wertgeschätzt und verstanden fühlen.

Berufsbildungsfachkräfte werden ermutigt, das Wissen und die Strategien aus diesem Modul anzuwenden, um nicht nur den Heilungs- und Integrationsprozess von Flüchtlingen zu unterstützen, sondern auch die Lernumgebung für alle Lernenden zu bereichern. Das Engagement für kontinuierliches Lernen und Anpassung ist von entscheidender Bedeutung, da sich die Dynamik der globalen Migration und die Bedürfnisse der Flüchtlinge weiterentwickeln. Indem sie den Schwerpunkt auf Inklusion und Unterstützung legen, können Bildungsfachleute einen nachhaltigen Einfluss auf das Leben von Flüchtlingen ausüben und ihnen helfen, ihr Leben in ihren neuen Gemeinschaften mit Würde und Hoffnung wiederaufzubauen.

Ressourcen/Materialien

Berry J. Acculturative stress. Handbook of multicultural perspectives on stress and coping. Langley, British Columbia, Kanada: Trinity Western University, 2006, S. 287-298.

Croucher, S. M., & Kramer, E. Cultural fusion theory: Eine Alternative zur Akkulturation. Journal of International and Intercultural Communication, 10 (2), 2017, S. 97-114.

Decety J., Jackson P.I. Die funktionale Architektur der menschlichen Empathie. Behav. Cogn. Neuroscience Reviews, 3 (2), 2004, S. 71-100.

Hopper, Elizabeth. Maslow's Hierarchy of Needs Explained. ThoughtCo, 2024:
<https://www.thoughtco.com/maslows-hierarchy-of-needs-4582571>.

Jinsoo Terry. Motivating a Multicultural Workforce. HRD Press, 2015, 168 pp.

Juni Ng. Jenseits von Nahrung und Obdach: 5 emotionale Grundbedürfnisse. Superwell psych. School, 2023:
<https://medium.com/superwell/beyond-food-and-shelter-5-core-emotional-needs-you-didnt-know-you-have-44295701df1>.

Serhat Kurt. Die Drei-Bedürfnisse-Theorie von McClelland: Macht, Leistung und Zugehörigkeit. Bibliothek der Erziehung, 2021: <https://educationlibrary.org/mcclellands-three-needs-theory-power-achievement-and-affiliation>.

Modul 4 - Psychologische Erste Hilfe

Dieses Modul über psychologische Erste Hilfe (PFA) richtet sich an Berufsbildungsfachleute, die mit Flüchtlingen in Berufsbildungseinrichtungen arbeiten. Es zielt darauf ab, Ausbilder_innen mit den wesentlichen Fähigkeiten und Kenntnissen auszustatten, um Flüchtlingen, die in Not geraten sind oder ein Trauma erlitten haben, psychologische Ersthilfe zu leisten.

Zielsetzungen

- die Grundsätze der unmittelbaren psychologischen Unterstützung in Krisensituationen zu verstehen
- Förderung der psychischen Gesundheit in Notfällen
- Entwicklung von Strategien, die den Teilnehmenden helfen, Stress in Notfällen zu bewältigen

Wie Sie sofortige psychologische Unterstützung leisten können

PFA ist eine mitfühlende und unterstützende Reaktion auf Menschen, die unmittelbar nach einem traumatischen Ereignis oder einer Krise leiden. Sie zielt darauf ab, Stress zu reduzieren und die kurz- und langfristige Anpassungsfähigkeit und Bewältigung zu fördern. PFA bietet einfühlsame, praktische Unterstützung für Menschen in Not, die sich durch die Philosophie des "Do no harm" auszeichnet. Im Gegensatz zur psychologischen Therapie konzentriert sich die PFA auf das Angebot von unmittelbarem Trost, Unterstützung und praktischer Hilfe, um den Betroffenen bei der Bewältigung ihrer unmittelbaren Bedürfnisse und Sorgen zu helfen und so Bedingungen zu schaffen, die die Widerstandsfähigkeit und Genesung nach einem Trauma fördern (WHO, 2011). Zu den wichtigsten Elementen gehören:

1. Einfühlsames Zuhören

Einfühlsames Zuhören ist eine grundlegende Komponente von PFA, die es Berufsbildungsfachleuten ermöglicht, mit Flüchtlingen auf einer tieferen, emotionaleren Ebene in Kontakt zu treten. Es geht darum, eine Verbindung zu schaffen, die der Einzelperson das Gefühl gibt, gesehen, gehört und auf einer tiefen Ebene geschätzt zu werden. Wichtige Praktiken:

- **Aktives Zuhören**, das die volle Aufmerksamkeit der Zuhörenden erfordert, wobei verbale und nonverbale Bestätigungen wie Nicken, Hineinbeugen, "mm-hmm"-Laute und Aufrechterhaltung des Augenkontakts verwendet werden.
- **Reflektierendes Feedback**, bei dem das Gesagte umschrieben oder zusammengefasst wird, um Verständnis für die sprechende Person zu zeigen. Nachdem ein Flüchtling von einem schwierigen Erlebnis berichtet hat, könnte die Fachkraft zum Beispiel sagen: "Das klingt, als wäre das eine wirklich schwierige Zeit für Sie gewesen".
- **Offene Fragen**, die zu einer tieferen Erforschung von Gefühlen und Erfahrungen anregen. Zum Beispiel: "Kannst du mir mehr darüber erzählen, wie du dich dabei gefühlt hast?"
- **Die effektive Nutzung von Stille** kann ein mächtiges Werkzeug für einfühlsames Zuhören sein, das der sprechenden Person Raum gibt, ihre Gedanken und Gefühle zu verarbeiten (Patel, S. G., et al., 2022).
- **Das Bestätigen von Gefühlen**, ohne zu urteilen, z. B. Aussagen wie "es ist verständlich, dass Sie sich so fühlen, wenn man bedenkt, was Sie durchgemacht haben" oder "es klingt, als ob Sie sich von dieser Sache wirklich überwältigt fühlen", können eine tiefere Verbindung fördern (Clark, a. J., 2020).
- **Voreilige Lösungen zu vermeiden** und zu schnell einen Ratschlag zu geben, kann die Kommunikation zum Erliegen bringen. Stattdessen konzentriert sich einfühlsames Zuhören auf das Verstehen der Perspektive und der Emotionen der Person (Warner, L. S., & Shields, T. G., 2023).

2. Gewährleistung der Sicherheit

Die Gewährleistung von Sicherheit, sowohl physischer als auch emotionaler Art, steht bei der PFA an erster Stelle. Es geht darum, den Betroffenen zu versichern, dass sie nicht mehr in unmittelbarer Gefahr sind, dazu beizutragen, die anhaltende Bedrohungswahrnehmung zu verringern, und Informationen über den Zugang zu wichtigen Diensten bereitzustellen. (WHO, 2011). Für Flüchtlinge, die mit Sprachbarrieren zu kämpfen haben, geht die Vermittlung eines Gefühls der Sicherheit über das gesprochene Wort hinaus. Dazu gehören **nonverbale Kommunikationsmethoden, d. h. Körpersprache, Mimik und Gestik, und der kreative Einsatz von visuellen**

Hilfsmitteln und Symbolen, um Sicherheit und Stabilität zu vermitteln (IASC, 2007). Hilfe bei der Bewältigung überwältigender Emotionen durch Beruhigung und Unterstützung, damit die Betroffenen verstehen, dass ihre Gefühle berechtigt sind und dass es einen Weg gibt, sich besser zu fühlen.

3. Stabilisierung

PFA zielt darauf ab, den Stress zu verringern, indem Techniken und Strategien eingesetzt werden, die den Betroffenen helfen, ihr emotionales Gleichgewicht wiederzufinden. Die Therapeut_innen bieten eine ruhige, aufmerksame Präsenz mit aktivem Zuhören und nonverbalen Hinweisen, um Einfühlungsvermögen und Verständnis zu vermitteln und so Gefühle von Panik und Unruhe zu lindern (Brymer et al., 2006). Die Bewältigung emotionaler Notlagen in einem sprachlich vielfältigen Kontext erfordert Sensibilität für nonverbale Anzeichen von Trauma und Ängsten. **Techniken wie kontrollierte Atmung**, Erdungsmethoden oder kurze Achtsamkeitsübungen können zusammen mit der Bereitstellung eines ruhigen, respektvollen Raums dazu beitragen, die durch die Sprachunterschiede bedingte Kluft zu überbrücken und sicherzustellen, dass die Betroffenen keinen weiteren traumatischen Reizen ausgesetzt sind.

4. Informationen zur Bewältigung

Eine der lähmenden Auswirkungen von Trauma-Erfahrungen ist das Gefühl der Hilflosigkeit. PFA versucht, dem entgegenzuwirken, indem es **die Menschen befähigt** und ihnen hilft, **ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten** zu erkennen, um ihre Genesung zu steuern.

- Dazu kann es gehören, ihnen den Zugang zu Informationen zu erleichtern, sie bei der praktischen Entscheidungsfindung zu unterstützen oder einfach ihre Gefühle und Erfahrungen zu bestätigen und damit ihr Gefühl der Handlungsfähigkeit zu stärken (Brymer et al., 2006).
- Um den Flüchtlingen das Gefühl zu vermitteln, dass sie ihre Lebensumstände selbst in die Hand nehmen können, müssen visuelle Hilfsmittel wie **illustrierte Broschüren, Apps und interaktive digitale Plattformen eingesetzt werden, die die Sprachgrenzen überwinden**.
- Praktische Vorschläge für Bewältigungsstrategien, die auf die jeweilige Situation zugeschnitten sind, wie z. B. die Beibehaltung von Routinen, die Pflege von Kontakten zu nahestehenden Personen und körperliche Betätigung, die zur Genesung beitragen können.
- Informationen über häufige Reaktionen auf Trauma und Stress, damit die Betroffenen verstehen, dass ihre Reaktionen normal und unter den gegebenen Umständen zu erwarten sind.
- Die Vermittlung einer hoffnungsvollen und optimistischen Zukunftsperspektive ist ein grundlegendes Ziel der PFA. Die Maßnahmen unterstreichen das Potenzial für Wachstum und Genesung, selbst im Angesicht tiefgreifender Widrigkeiten (Brymer et al., 2006).
- Die Würdigung kleiner Erfolge, die Bereitstellung von Möglichkeiten für Flüchtlinge, sich einzubringen und ihre Fähigkeiten weiterzugeben, **und das sichtbare Vorleben von Widerstandsfähigkeit und Optimismus** können Hoffnung wecken und den Sinn für Möglichkeiten und Zukunftsorientierung fördern.

5. Verbundenheit

Isolation verschlimmert die psychologischen Auswirkungen des Traumas. PFA unterstreicht daher die Notwendigkeit, die soziale Unterstützung zu verstärken und die Verbundenheit mit geliebten Menschen, Gemeinschaftsressourcen und Unterstützungsnetzwerken zu fördern (Brymer et al., 2006). **Die Erleichterung von Verbindungen durch Gemeinschaftsveranstaltungen**, bei denen die kulturelle Vielfalt zelebriert wird, **der Einsatz von Technologie, um Flüchtlinge mit sprachlich kompatiblen Unterstützungsnetzwerken zu verbinden, und die Verwendung von bildlichen Leitfäden für Gemeinschaft und Ressourcen** können das Gefühl der Zugehörigkeit und Unterstützung erheblich verbessern.

Erkennen von Anzeichen für Stress und Traumareaktionen

Das Erkennen der Anzeichen von Stress und Trauma-Reaktionen bei Einzelpersonen ist von grundlegender Bedeutung für eine wirksame PFA. Eine frühzeitige Erkennung ermöglicht ein rechtzeitiges Eingreifen, das die langfristigen psychologischen Auswirkungen abmildern und zu einer schnelleren Genesung beitragen kann. Wichtige Anzeichen in verschiedenen Dimensionen:

1. **Emotionale** Anzeichen wie unterschiedliche emotionale Reaktionen oder emotionale Dysregulation:
 - Achten Sie auf emotionale Reaktionen wie übermäßige Angst, Wut, Traurigkeit oder sogar Schuldgefühle. Menschen können je nach ihrer emotionalen Belastbarkeit und ihren persönlichen Erfahrungen unterschiedlich reagieren.
 - Schwierigkeiten beim Umgang mit Emotionen, die sich in plötzlichen Tränen, Wutausbrüchen oder hysterischem Gelächter zu unpassenden Zeiten äußern können.
2. **Körperliche** Anzeichen wie somatische Symptome oder Reaktionen des Nervensystems:
 - Vermehrte Klagen über körperliche Beschwerden ohne eindeutige medizinische Ursache wie Kopfschmerzen, Magenschmerzen oder andere körperliche Schmerzen.
 - Anzeichen von Hyperarousal wie Herzklopfen, Zittern oder übermäßiges Schwitzen sind die Reaktionen des Körpers auf wahrgenommene Bedrohungen und Stress.
3. **Kognitive** Anzeichen wie Gedächtnisprobleme oder intrusive Gedanken:
 - Schwierigkeiten, sich an Aspekte des Traumas zu erinnern, oder Schwierigkeiten, neue Informationen zu behalten. Dies kann durch Vergesslichkeit oder wiederholte Befragung beobachtet werden.
 - Wiederkehrende, unwillkürliche und belastende Erinnerungen an das Ereignis. Diese können sich als Flashbacks oder Alpträume manifestieren und die täglichen kognitiven Prozesse stören.
4. Verhaltenssymptome wie Vermeidungsverhalten oder Rückschritte im Verhalten:
 - Bemühungen, Menschen, Orte oder Aktivitäten zu meiden, die an das Trauma erinnern, was die soziale Interaktion und Aktivität einer Person erheblich einschränken kann.
 - Vor allem bei Kindern kommt es zu einer Rückkehr zu früher überwundenen Verhaltensweisen wie Bettnässen.
5. **Psychoziale** Anzeichen wie angespannte Beziehungen oder Leistungsabfall:
 - Vermehrte Konflikte mit Freunden und Familie, Rückzug aus Beziehungen oder eine spürbare Abnahme der sozialen Interaktionen.
 - Auffälliger Leistungsabfall bei der Arbeit oder in der Schule, der auf kognitive Beeinträchtigungen oder emotionale Belastungen zurückzuführen sein könnte.
6. **Veränderungen in der Weltanschauung** wie Pessimismus und Hoffnungslosigkeit oder ein verändertes Sicherheitsempfinden:
 - Eine spürbare Veränderung der Weltanschauung hin zu einer negativeren Sichtweise, Gefühle der Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Zukunft oder eine anhaltend negative Stimmung.
 - Gefühle der Verwundbarkeit oder ein erhöhter Angstzustand in Bezug auf die persönliche Sicherheit oder die Sicherheit von Angehörigen (Brymer, M., et al., 2006)).

Kulturelle Ausdrucksformen der Bedrängnis

Der kulturelle Hintergrund hat einen erheblichen Einfluss darauf, wie Leid ausgedrückt und anerkannt wird. In manchen Kulturen wird bei der Erörterung von emotionalem Schmerz ein starker Akzent auf somatische Symptome gelegt, während in anderen Kulturen der direkte Ausdruck von Leid ein Tabu sein kann. Das Verständnis dieser kulturellen Nuancen ist wichtig, um Anzeichen von Leid genau zu erkennen und angemessene

Unterstützung zu leisten. So werden in manchen Kulturen psychische Probleme eher mit körperlichen Begriffen wie Müdigkeit oder körperliche Schmerzen als mit Traurigkeit oder Angst beschrieben (Kirmayer, L. J., 2001).

Sprachbarrieren und Notlagen

Sprachbarrieren können das Erkennen und Äußern von Notlagen erschweren. Flüchtlingen fällt es möglicherweise schwer, ihre Gefühle und Symptome in einer anderen Sprache als ihrer Muttersprache zu artikulieren, was dazu führen kann, dass psychische Probleme untertrieben dargestellt werden. Berufsbildungsfachleute müssen sich dieser Herausforderungen bewusst sein und flexible, kulturell geprägte Kommunikationsansätze wählen. Der Einsatz von nonverbalen Hinweisen, visuellen Hilfsmitteln und, wenn möglich, Übersetzungsdiensten kann dabei helfen, diese Lücken zu schließen (Chang, W., & Chen, B. X., 2021).

Praktische Strategien für psychologische Erste Hilfe und traumabedingte Stabilisierung

PFA und traumainformierte Stabilisierung erfordern einen differenzierten Ansatz, insbesondere bei der Arbeit mit Flüchtlingen, die mit Sprachbarrieren konfrontiert sein können und sich in einem Berufsbildungskontext befinden:

1. Schaffung einer ruhigen Umgebung:

- Verwenden Sie einen beruhigenden Tonfall und sprechen Sie in einem angemessenen Tempo. Dies ist entscheidend für die Überwindung von Sprachbarrieren, da es ein besseres Verständnis ermöglicht und der Einzelperson Zeit gibt, die Informationen zu verarbeiten.
- Sorgen Sie für ein strukturiertes Umfeld, indem Sie eine vorhersehbare Routine innerhalb der Trainingseinheiten einführen, um ein Gefühl von Normalität und Stabilität zu vermitteln. Eine klare und konsistente Zeitplanung kann helfen, die Angst vor dem Unbekannten zu verringern.

2. Stärkung des Einzelnen:

- Erkennen Sie die Fähigkeiten und Erfahrungen, die Flüchtlinge mitbringen, an und würdigen Sie sie. Dies stärkt nicht nur Einzelpersonen durch die Anerkennung ihrer Fähigkeiten, sondern bindet auch deren Fachwissen ein.
- Beteiligung der Flüchtlinge an Entscheidungen über ihren Lern- und Genesungsprozess. Diese Praxis trägt dazu bei, ihnen das Gefühl der Kontrolle über ihr Leben zurückzugeben, das oft verloren gegangen ist (Patel, S. G., et al., 2022).

3. Nutzung der nonverbalen Kommunikation:

Die Fähigkeit einer Berufsbildungsfachkraft, Wärme, Offenheit und Einfühlungsvermögen nonverbal zu vermitteln, kann beruhigend wirken. **Schwerpunktbereiche der nonverbalen Kommunikation:**

- **Gesichtsausdrücke** können grundlegende Emotionen wie Freude, Traurigkeit, Wut, Überraschung, Angst und Abscheu ausdrücken. So kann ein Lächeln über Sprachbarrieren hinweg Freundlichkeit und Offenheit vermitteln, während ein Stirnrunzeln Besorgnis oder Verwirrung ausdrücken kann.
- **Die Körpersprache, d. h.** die Art, wie wir sitzen, stehen und uns bewegen, kann eine Fülle von Informationen vermitteln. Eine offene Körpersprache, wie z. B. nicht verschränkte Arme und eine entspannte Haltung, kann signalisieren, dass wir ansprechbar und einfühlsam sind. Im Gegensatz dazu können verschränkte Arme als abwehrend empfunden werden.
- **Gesten** können die Kommunikation erleichtern, insbesondere wenn Sprachbarrieren bestehen. Das Zeigen auf einen Gegenstand kann helfen, die Aufmerksamkeit zu lenken/eine Wahl zu signalisieren.
- **Augenkontakt** kann die Anwesenheit der Person bestätigen und Aufmerksamkeit und Respekt vermitteln. Der Umfang des Augenkontakts, der als angemessen angesehen wird, kann jedoch von Kultur zu Kultur variieren.

- Auch bei **der Nutzung des persönlichen Raums** gibt es Unterschiede: Manche Kulturen bevorzugen bei Gesprächen die Nähe, andere eher die Distanz.
- **Stille und Pausen** können in Gesprächen sehr hilfreich sein, da sie den Einzelpersonen Zeit geben, Gedanken und Gefühle zu verarbeiten (Mehrabian, A., 2021).

4. Integration von Technologie und Kommunikationsmitteln

Die Integration von Technologie und Kommunikationsmitteln verbessert die Kommunikation mit Flüchtlingen, insbesondere wenn sie mit Barrieren wie Sprachunterschieden und kulturellen Diskrepanzen konfrontiert sind:

- **Digitale Übersetzungstools** wie google translate können Sprachbarrieren in Echtzeit überwinden.
- **Visuelle Kommunikationsmittel wie** Infografiken, Piktogramme und visuelles Storytelling können durch einfache, allgemein verständliche Bilder die sprachlichen Grenzen überwinden.
- **Soziale Medien und Messaging-Plattformen** wie WhatsApp oder Facebook Messenger, die den Flüchtlingen oft vertraut sind, können zur laufenden Unterstützung und zum Informationsaustausch genutzt werden.
- **Interaktive** Lernplattformen wie Sprachlern-Apps (Duolingo) oder Berufsbildungsmodule können nicht nur bei der Bildung helfen, sondern auch beim Aufbau von Selbstvertrauen und dem Gefühl, etwas zu leisten.
- **Digitale Kunstwendungen** und Musiksoftware, die Flüchtlingen Möglichkeiten zur Selbstdarstellung bieten:

5. Ressourcenverknüpfung:

- Stellen Sie Verbindungen zu **örtlichen Gemeindezentren, Gesundheitsdiensten und anderen Organisationen** her, die Flüchtlinge unterstützen. Eine vorbereitete Liste von Ressourcen, einschließlich solcher, die Dienstleistungen in der Muttersprache der Flüchtlinge anbieten, kann sehr hilfreich sein.
- Entwickeln Sie ein System innerhalb des Berufsbildungsumfelds, um Flüchtlingen kontinuierliche Unterstützung zu bieten. Dazu könnten regelmäßige Kontrollbesuche, Selbsthilfegruppen oder Peer-Mentoring-Programme mit anderen Flüchtlingen gehören, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

6. Pädagogische und psychologische Unterstützung:

- Bieten Sie **Sprachunterricht** als Teil der Berufsausbildung an, der nicht nur die Entwicklung von Fähigkeiten fördert, sondern auch Kommunikationsbarrieren im Alltag abbaut.
- Passen Sie die **Lehrmethoden so an, dass sie** den Bedürfnissen von Traumaüberlebenden gerecht werden. Dazu gehört die Flexibilität der Lehrmethoden, die Berücksichtigung von Traumaauslösern und die Integration von Pausen für die psychische Gesundheit während der Sitzungen.

7. Vertrauen und Sicherheit schaffen:

- Aufbau von Vertrauen und Sicherheit, wozu die Gewährleistung von Vertraulichkeit, das Zeigen von nicht wertendem Verständnis und eine offene Körpersprache gehören. Erklären Sie, wie wichtig körperliche und emotionale Sicherheit für Flüchtlinge ist, die ein Trauma erlebt haben und möglicherweise Angst vor Autoritätspersonen haben.
- Weisen Sie innerhalb der Ausbildungsumgebung Bereiche aus, in die sich Flüchtlinge zurückziehen können, wenn sie sich überfordert fühlen. Dies sollten ruhige Räume sein, die Privatsphäre und Komfort bieten (Clark, A. J., 2020).

8. Schulung für Ausbilder_innen:

- Stellen Sie sicher, dass alle Ausbilder_innen und Mitarbeitenden in PFA geschult sind und die Grundlagen der traumainformierten Pflege verstehen. Diese Vorbereitung ist entscheidend für eine wirksame Unterstützung von Flüchtlingen.
- Betonen Sie, wie wichtig es ist, sich selbst zu pflegen und professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, um das eigene Wohlbefinden zu erhalten.

- **Kulturelle Sensibilität** in den Antworten durch Anerkennung und Respektierung kultureller Unterschiede ist entscheidend für die Formulierung von Antworten. Bieten Sie Richtlinien für kultursensibles Verhalten an, wie z. B. die Erforschung kultureller Normen, die Vermeidung von Annahmen, die auf Stereotypen beruhen, und die Bereitschaft, von den Flüchtlingen etwas über ihre Kultur zu lernen (Zhou, X., & Chi, V. L. Q., 2020).

Wie man Techniken zur Stressbewältigung vermittelt

Die Vermittlung von Stressbewältigungstechniken ist ein wesentlicher Bestandteil der Unterstützung von Menschen, insbesondere von Flüchtlingen, die ein Trauma erlebt haben und sich an eine neue Umgebung anpassen müssen. Stressbewältigung hilft nicht nur beim unmittelbaren Stressabbau, sondern stärkt auch langfristig die Widerstandsfähigkeit:

1. Atemübungen:

- Weisen Sie die Teilnehmenden in die Zwerchfellatmung ein, bei der tiefe, gleichmäßige Atemzüge aus dem Zwerchfell statt flacher Atemzüge aus der Brust erfolgen. Dies hilft, die "Kampf-oder-Flucht"-Reaktion zu reduzieren und fördert die Gelassenheit.
- Vermitteln Sie Techniken wie die "4-7-8"-Atemmethode, bei der die Teilnehmenden vier Sekunden lang einatmen, den Atem sieben Sekunden lang anhalten und acht Sekunden lang langsam ausatmen. Diese Methode kann helfen, die Herzfrequenz zu regulieren und Entspannung herbeizuführen.
- Ermutigen Sie zu regelmäßigem Üben, indem Sie zu Beginn oder am Ende jeder Trainingseinheit ein paar Minuten für Atemübungen einplanen. Dies hilft, die Praxis in die tägliche Routine zu integrieren (Benson, H. (2000)).

2. Progressive Muskelentspannung (PMR):

- **Lehren Sie PMR, indem Sie erklären, wie man jede Muskelgruppe anspannt, die Spannung hält und dann loslässt.** Führen Sie die Teilnehmenden durch den Prozess der Anspannung jeder Muskelgruppe für fünf bis zehn Sekunden und der anschließenden Entspannung für 30 Sekunden. Beginnen Sie bei den Zehen und arbeiten Sie sich bis zur Stirn vor. Diese Technik hilft den Teilnehmenden, sich ihrer körperlichen Empfindungen bewusster zu werden, und trägt dazu bei, Muskelverspannungen abzubauen.
- Fördern Sie die regelmäßige Anwendung der PMR, am besten in einer ruhigen, angenehmen Umgebung. Regelmäßigkeit hilft dabei, diese Methode in die tägliche Routine zu integrieren, wodurch sie bei der Stressbewältigung effektiver wird.

3. Achtsamkeit und Meditation:

- Nutzen Sie geführte Meditationssitzungen, die sich auf die Atmung und die Wahrnehmung des Körpers konzentrieren. Diese Sitzungen können durch Audioaufnahmen oder Live-Anleitungen unterstützt werden.
- Vermitteln Sie einfache Achtsamkeitsübungen, die in den Alltag integriert werden können, wie z. B. achtsames Essen, achtsames Gehen oder achtsames Zuhören. Diese Übungen fördern das Leben im gegenwärtigen Moment und können Ängste und Stress deutlich reduzieren (Kabat-Zinn, J. (2013)).

4. Kognitiv-verhaltenstherapeutische Techniken:

- Bringen Sie den Teilnehmenden bei, stressverursachende Gedanken zu erkennen und anzusprechen. Techniken wie die Gedankenaufzeichnung können den Teilnehmenden helfen, negative Gedankenmuster zu erkennen und zu ändern.
- Fördern Sie die Praxis, negative oder stressige Gedanken in positivere, handhabbare Perspektiven umzuwandeln. Dies hilft, die emotionalen Auswirkungen von Stressauslösern zu verringern.

5. Körperliche Aktivität:

- Integrieren Sie körperliche Aktivitäten, die die Entspannung fördern, wie Yoga oder Tai Chi. Diese Übungen verbinden körperliche Bewegung mit Atemkontrolle und können besonders wirksam zum Stressabbau beitragen.
- Regelmäßige körperliche Betätigung, selbst einfaches Spazierengehen, kann ein wirksames Mittel zum Stressabbau sein. Bewegungsempfehlungen auf die individuellen Vorlieben und Fähigkeiten abstimmen

6. Kunst, Musik und andere kreative Ansätze

- Bieten Sie Gelegenheiten zum künstlerischen Ausdruck, der therapeutisch sein kann und eine nonverbale Form der Gefühlsverarbeitung darstellt. Die Aktivitäten können Zeichnen, Malen oder Bildhauerei umfassen
- Nutzen Sie Musik als Mittel zur Entspannung und zum emotionalen Management. Bringen Sie den Teilnehmenden bei, wie man beruhigende Musik auswählt, und ermutigen Sie sie, sie in stressigen Zeiten oder bei der Anwendung anderer Stressbewältigungstechniken zu hören.
- Führen Sie die Teilnehmenden durch Visualisierungsübungen, bei denen sie sich einen friedlichen Ort vorstellen oder sich vorstellen, wie sie eine stressige Situation erfolgreich bewältigen. Die Visualisierung kann die emotionale Regulierung verbessern und eine mentale Zuflucht vor Stress bieten.
- Regen Sie das Führen eines Stressmanagement-Tagebuchs an, in dem die Teilnehmenden über ihre Stressoren und die Techniken, die sie am effektivsten finden, schreiben können. Dies kann dabei helfen, Muster und Lösungen zu erkennen, die für sie am besten funktionieren.

7. Bildung und praktische Workshops:

- Führen Sie Workshops durch, in denen verschiedene Techniken zur Stressbewältigung praktisch geübt werden. Diese Workshops können interaktiv sein und Rollenspiele beinhalten, um Stressreaktionen zu üben.
- Stellen Sie den Teilnehmenden schriftliche Materialien oder digitale Ressourcen zur Verfügung, auf die sie außerhalb der Trainingseinheiten zurückgreifen können. Dazu könnten Handouts zu Atemtechniken, Links zu geführten Meditationsvideos oder Listen von Achtsamkeits-Apps gehören.

Durch die Einbeziehung dieser detaillierten und vielfältigen Techniken in Ihr Training sind die Teilnehmenden besser in der Lage, mit Stress im Alltag und in Krisenzeiten umzugehen. Diese Methoden helfen nicht nur beim unmittelbaren Stressabbau, sondern tragen auch dazu bei, eine Grundlage für langfristige psychische Gesundheit und Wohlbefinden zu schaffen.

Vermittlung grundlegender Interventionstechniken, damit die Teilnehmenden sich gegenseitig in Stresssituationen helfen können

Die Vermittlung grundlegender Interventionstechniken an die Teilnehmenden, damit sie sich in Stresssituationen gegenseitig helfen können, ist eine wertvolle Fähigkeit, um eine unterstützende Gemeinschaft zu fördern, insbesondere unter Flüchtlingen, die mit besonderen und verschärften Herausforderungen konfrontiert sein können

Stress und seine Auswirkungen verstehen

- Beginnen Sie mit Sitzungen, die den Teilnehmenden helfen zu verstehen, was Stress ist, wie er sich bei jedem Menschen anders äußert und welche Auswirkungen er auf die geistige und körperliche Gesundheit haben kann. Dieses grundlegende Wissen bereitet sie darauf vor, Stress bei sich selbst und anderen zu erkennen.
- Lehren Sie, wie man Anzeichen von Stress und Notlagen erkennt, einschließlich psychologischer und physiologischer Symptome. Verwenden Sie Rollenspiele, um das Erkennen dieser Anzeichen in einer simulierten, aber sicheren Umgebung zu üben.

Grundlegende Interventionstechniken

1. **Aktive Zuhörfähigkeiten:**

- Aktives Zuhören beinhaltet mehr als nur das Hören von Worten; es geht darum, die Emotionen und Absichten der sprechenden Person zu verstehen. Die Schulung sollte sich darauf konzentrieren, den Teilnehmenden beizubringen, zuzuhören, ohne ihre Antwort zu planen, während die andere Person spricht, echtes Interesse zu zeigen und die sprechende Person mit kleinen verbalen Kommentaren wie "ja" und "ich verstehe" zu ermutigen.
- Setzen Sie Rollenspiele ein, um aktives Zuhören zu üben. Diese Übungen können den Teilnehmenden helfen, sich sowohl in die Rolle der sprechenden Person als auch der Zuhörenden hineinzusetzen, um zu verstehen, wie sich beide Positionen während des Kommunikationsprozesses anfühlen.

2. **Effektive Befragung:**

- Schulen Sie die Teilnehmenden darin, offene Fragen zu verwenden, die mehr als nur Ja-oder-Nein-Antworten erfordern, um tiefere Diskussionen über Gefühle und Gedanken zu fördern.
- Lehren Sie, wie man Fragen stellt, die das Verständnis der zuhörenden Person klären und bestätigen, ohne das Gespräch anzunehmen oder zu leiten.

3. **Erkennen von nonverbalen Hinweisen:**

- Klären Sie die Teilnehmenden darüber auf, wie sie Körpersprache lesen können, die auf Stress oder Trauma hinweisen kann, z. B. Vermeidung von Augenkontakt, geschlossene Körpersprache oder Zappeln.
- Durch Sensibilisierungstraining das Bewusstsein für kulturelle Unterschiede in der nonverbalen Kommunikation schärfen, die in multikulturellen Umgebungen von entscheidender Bedeutung ist.

4. **Emotionale Unterstützungstechniken:**

- Trainieren Sie mit den Teilnehmenden, ihr Mitgefühl wirksam zum Ausdruck zu bringen. Dies kann durch verbale Bestätigungen wie "Das klingt, als ob Sie wirklich überfordert sind" und passende nonverbale Äußerungen geschehen, die Besorgnis und Aufmerksamkeit zeigen.
- Lehren Sie, wie wichtig es ist, die Gefühle anderer anzuerkennen, ohne ihnen unbedingt zuzustimmen, denn das kann dem Betroffenen helfen, sich verstanden und weniger isoliert zu fühlen.

5. **Methoden zur Stressreduzierung:**

- Einfache Atemtechniken können ein schneller Weg sein, um jemandem zu helfen, der sich überfordert fühlt. Bringen Sie den Teilnehmenden die Grundlagen der kontrollierten Atmung bei, um die Emotionen der Person zu stabilisieren.
- Führen Sie grundlegende Achtsamkeits- oder Erdungsübungen ein, die überall und zu jeder Zeit durchgeführt werden können. Dazu könnte gehören, sich auf Sinneserfahrungen zu konzentrieren, z. B. fünf Dinge zu benennen, die sie sehen können, vier Dinge, die sie berühren können, usw.

6. **Krisenmanagement-Fähigkeiten:**

- Aufklärung darüber, wie man erkennt, wenn jemand eine Krise durchmacht, die ein professionelles Eingreifen erfordert.
- Die Teilnehmenden sollen lernen, wie sie das Thema der Inanspruchnahme professioneller Hilfe angehen können und wie sie Gleichaltrige beim Zugang zu den notwendigen Ressourcen unterstützen können **Essentials of Crisis Counselling and Intervention** von Lennis Echterling, Jack Presbury, und Edith D. Henderson (2022).

Umsetzung in Schulungen

- Organisieren Sie Workshops, die interaktive Lernerfahrungen ermöglichen, einschließlich Gruppendiskussionen, Frage- und Antwortrunden und gegenseitigem Feedback.
- Stellen Sie Handouts oder digitale Ressourcen zur Verfügung, die die wichtigsten Punkte der Schulungen zusammenfassen. Diese können in Stresssituationen als schnelles Nachschlagewerk dienen.
- Betonen Sie die Bedeutung des ständigen Übens und Lernens.
- Fördern Sie die Einrichtung von Peer-Support-Netzwerken, in denen die Teilnehmenden das Gelernte in realen Situationen anwenden können, wenn möglich zunächst unter Aufsicht, um Selbstvertrauen und Effektivität aufzubauen.

Kulturelle Erwägungen

- Da die Teilnehmenden aus verschiedenen Kulturkreisen stammen, sollten Sie Inhalte zur kulturellen Kompetenz einbeziehen. Das Verständnis und die Achtung kultureller Unterschiede im Umgang mit Stress und emotionaler Unterstützung sind entscheidend für die Wirksamkeit von Maßnahmen.
- Sicherstellen, dass die Sprache der Schulungsmaterialien und -sitzungen zugänglich ist, um Sprachbarrieren zu überwinden. (**Kulturelle Sensibilität in der psychischen Gesundheit: Understanding the Role of Culture in Psychological Practice**" von Michael O'Sullivan (2022)

Indem die Teilnehmenden diese grundlegenden Interventionstechniken erlernen, helfen sie nicht nur sich selbst, sondern schaffen auch eine Gemeinschaft der Unterstützung, die die Widerstandsfähigkeit und das psychische Wohlbefinden der Gruppe als Ganzes erheblich verbessern kann.

Empfehlung für Ausbilder_innen

Angesichts der Herausforderungen im Bereich PFA einige Empfehlungen für Berufsbildungsfachleute, die mit Flüchtlingen arbeiten:

- Schaffen Sie einen sicheren und unterstützenden Raum, in dem sich die Flüchtlinge wohl fühlen, um ihre Gefühle und Erfahrungen auszudrücken.
- Üben Sie bei allen Interaktionen einfühlsames Zuhören, um Vertrauen und Verbindung aufzubauen.
- Lernen Sie kontinuierlich etwas über die Kulturen und Sprachen der von Ihnen betreuten Flüchtlingsgruppen, z. B. grundlegende Sprachkenntnisse in den Muttersprachen der Flüchtlinge oder kulturelle Normen und Werte.
- Achten Sie auf Ihre Körpersprache, Mimik und andere nonverbale Hinweise, um Wärme, Offenheit und Einfühlungsvermögen zu vermitteln.
- Trainieren Sie, die nonverbalen Signale von Flüchtlingen genau zu lesen und zu interpretieren, um deren Gefühlslage und Bedürfnisse besser zu verstehen.
- Nutzen Sie Übersetzungs-Apps und digitale Tools, um Sprachbarrieren zu überwinden.
- Erforschen Sie visuelle Hilfsmittel wie Infografiken und Piktogramme, um Informationen und Anweisungen auf verständliche Weise zu vermitteln.
- Entwerfen Sie Aktivitäten, die die Reflexion über den Lernprozess fördern, wie z. B. kunstbasierte Reflexionen, das Erstellen von Szenarien und digitales Storytelling.
- Schulung spezifischer Techniken zur Stressbewältigung und zum Umgang mit Krisensituationen, z. B. Atemübungen, Achtsamkeit und Erdungstechniken.
- Konzentration auf die Befähigung von Flüchtlingen durch die Anerkennung und Nutzung ihrer vorhandenen Fähigkeiten und die Bereitstellung von Möglichkeiten zur Entwicklung von Fähigkeiten und Bildung.
- Entwickeln Sie interaktive Tests und Rollenspiele, damit die Teilnehmenden ihr Wissen anwenden können und sofortiges Feedback erhalten.
- Üben Sie sich in Selbstfürsorge und suchen Sie bei Bedarf professionelle Unterstützung.
- Bleiben Sie auf dem Laufenden über die neuesten Forschungsergebnisse und bewährte Praktiken im Bereich PFA und Flüchtlingshilfe.

Ressourcen/Materialien

1. Benson, H. (2000). Die Entspannungsreaktion. Aktualisierte und erweiterte Ausgabe. HarperTorch
2. Brymer, M., et al. (2006). Understanding the Impact of Trauma - Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/>
3. Chang, W., & Chen, B. X. (2021). Überwindung von Sprachbarrieren im Gesundheitswesen: A Protocol for Investigating Safe and Effective Communication When Patients or Clinicians Use a Second Language. BMC Health Services Research, 21, 987.
4. Clark, A. J. (2020). Einfühlungsvermögen und aktives Zuhören: Wesentliche Fähigkeiten für erfolgreiches Management. Zeitschrift für Unternehmensstrategie, 41(6), 30-37.
5. Ständiger interinstitutioneller Ausschuss (IASC). (2007). IASC-Leitlinien für psychische Gesundheit und psychosoziale Unterstützung in Notsituationen. <https://www.who.int>
6. Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living: Die Weisheit von Körper und Geist nutzen, um Stress, Schmerz und Krankheit zu bewältigen. Revised edition. Bantam Books.
7. Kirmayer, L. J. (2001). Kulturelle Unterschiede in der klinischen Präsentation von Depressionen und Angstzuständen: Implikationen für Diagnose und Behandlung. Journal of Clinical Psychiatry, 62(Suppl 13), 22-28. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11434415/>
8. Mehrabian, A. (2021). Nonverbale Kommunikation. Routledge.
9. Patel, S. G., et al. (2022). The Power of Listening in Helping People Change. Harvard Business Review, 100(2), 34-40.
10. Weltgesundheitsorganisation. (2011). Psychologische Erste Hilfe: Guide for field workers. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>
11. Zhou, X., & Chi, V. L. Q. (2020). Kulturell informierte Resilienz im Angesicht von Widrigkeiten: Eine Literaturübersicht über kulturelle Resilienz bei Flüchtlingen. Europäische Zeitschrift für Psychotraumatologie, 11(1), 1700619.

Modul 5 - Trauma-Informierte Pflege und Lehrtechniken

Dieses Modul über **traumainformierte Betreuung und Lehrtechniken** richtet sich an Berufsbildungsfachleute, die mit Flüchtlingen in Berufsbildungseinrichtungen arbeiten. Es zielt darauf ab, Ausbilder_innen mit den wesentlichen Fähigkeiten und Kenntnissen auszustatten, um traumainformierte Interventionen für Flüchtlinge anzubieten, die möglicherweise Notlagen oder Traumata erleben.

Zielsetzungen

- Trauma-informierte Unterrichtspraktiken umsetzen
- Schaffung eines traumasensiblen Lernumfelds
- Verstehen und Erlernen grundlegender Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie
- Unterstützung von Flüchtlingen durch Lernen entsprechend ihren Zielen

Warum traumabezogene Pflege?

Die traumainformierte Betreuung verändert die Perspektive, um die Erfahrungen und den Kontext eines Flüchtlings zu verstehen, anstatt sich nur auf seine Symptome zu konzentrieren. Sie erkennt die Notwendigkeit an, dass Berufsbildungsfachkräfte den Lebenskontext der Flüchtlinge verstehen müssen, um wirksame Dienstleistungen anbieten zu können. Dieser Ansatz verbessert das Engagement der Flüchtlinge, die Therapietreue und die Lernergebnisse und fördert gleichzeitig das Wohlbefinden der Ausbilder_innen und reduziert unnötige Kosten. Es geht darum, die Auswirkungen von Traumata zu erkennen, ihre Anzeichen zu identifizieren, Traumawissen in die Praxis zu integrieren und eine erneute Traumatisierung zu vermeiden.

Die Grundsätze der traumainformierten Versorgung für Berufsbildungsfachleute sind von wesentlicher Bedeutung, um leichte bis mittelschwere psychische Gesundheitsprobleme bei Flüchtlingen wirksam anzugehen. Zu den wichtigsten Prinzipien gehören:

- **Verstehen von Trauma:** Erkennen der weit verbreiteten Auswirkungen von Traumata und Verstehen der Wege zur Genesung, was eine einfühlsamere und wirksamere Unterstützung ermöglicht.
- **Gewährleistung der Sicherheit:** Schaffung eines physischen und emotionalen Umfelds, in dem sich die Flüchtlinge sicher und geschützt fühlen, um das Risiko einer erneuten Traumatisierung zu verringern.
- **Vertrauen aufbauen:** Fördern Sie verlässliche und transparente Beziehungen, damit sich die Flüchtlinge wertgeschätzt und verstanden fühlen.
- **Persönliche Entscheidungen respektieren:** Befähigen Sie die Flüchtlinge, indem Sie ihre Autonomie anerkennen und sie in Entscheidungsprozesse einbeziehen.
- **Berücksichtigung des kulturellen Kontextes:** Anerkennen und respektieren Sie unterschiedliche kulturelle Hintergründe und passen Sie Ihre Ansätze so an, dass sie kultursensibel und integrativ sind.

Durch die Einhaltung dieser Grundsätze können Berufsbildungsfachleute ein unterstützendes und heilendes Umfeld schaffen, das positive Lernerfahrungen für Flüchtlinge fördert.

Wissen über Trauma im Unterricht nutzen

Der Begriff "Trauma" leitet sich vom altgriechischen Wort τραῦμα ab und bedeutet "Wunde" oder "Verletzung". Während körperliche Wunden greifbar sind, kann ein Trauma auch die Psyche und die Gefühle betreffen. Für Flüchtlinge können traumatische Ereignisse Erlebnisse wie die Flucht vor einem Krieg, der Verlust von Familienmitgliedern während der Vertreibung oder ein längerer Aufenthalt in Flüchtlingslagern bedeuten. Diese Ereignisse können sowohl zu körperlichen als auch zu **emotionalen Symptomen** wie Depressionen, Angst, Reizbarkeit und Schlaf- und Essstörungen führen. Ein Trauma kann sich auf den Körper, den Geist, die Emotionen und das soziale Leben einer Person auswirken und sich in verschiedenen Formen manifestieren. Definitionen des Begriffs "**Trauma**" betonen, dass es sich um eine **zutiefst erschütternde Erfahrung handelt, die die Fähigkeit eines Menschen zur Bewältigung übersteigt**. Die Reaktionen auf ein Trauma sind sehr individuell; ein und dasselbe Ereignis kann sich auf Menschen unterschiedlich auswirken, wobei sich einige leichter davon erholen als andere.

Neurologisch gesehen überwältigt ein Trauma die normalen Bewältigungsmechanismen, die normalerweise ein Gefühl von Kontrolle, Verbundenheit, Bedeutung und Sicherheit vermitteln. Die Reaktionen des Körpers auf ein Trauma sind natürliche Schutzmaßnahmen. Ein Trauma unterbricht das limbische System, das emotionale Reaktionen auf Erlebnisse speichert. **Die Amygdala, das "Angstzentrum" des Gehirns, ist für die Traumareaktion und die Speicherung von Erinnerungen von zentraler Bedeutung, was erklärt, warum die Erinnerung an traumatische Ereignisse oft starke Emotionen auslöst.**

Während eines traumatischen Erlebnisses beeinträchtigt die aktivierte Amygdala den Hippocampus, der für den Abruf des Langzeitgedächtnisses zuständig ist. Diese Interferenz kann zu fragmentierten Erinnerungen führen, bei denen Details des Ereignisses nicht linear oder unvollständig abgerufen werden. **Fragmentierte Erinnerungen sind eine natürliche Form der Traumaverarbeitung.** Das Verständnis dieser neurobiologischen Auswirkungen ist entscheidend für die einfühlsame Unterstützung von Traumaüberlebenden, einschließlich Flüchtlingen.

Für Überlebende eines Traumas kann es aufgrund der starken emotionalen Auswirkungen ihrer Erlebnisse eine Herausforderung sein, sich anzupassen und ihre kognitiven Fähigkeiten voll auszuschöpfen. Ein Trauma kann die Konzentration, das Gedächtnis und die Entscheidungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen, so dass es für die Betroffenen schwierig ist, effektiv zu lernen und andere kognitive Aufgaben zu bewältigen. Es ist wichtig, dass Berufsbildungsfachleute über alle Aspekte des Traumas Bescheid wissen, um wirksame Unterstützung leisten zu können. Dazu gehören das Verständnis der neurobiologischen Auswirkungen, das Erkennen von Symptomen und das Bewusstsein für potenzielle Auslöser - Situationen, Menschen oder Umgebungen, die den Betroffenen an das traumatische Ereignis erinnern -, die intensive emotionale und körperliche Reaktionen hervorrufen können.

Berufsbildungsfachleute müssen ein vertrauensvolles und sicheres Umfeld schaffen, in dem sich die Lernenden wohl fühlen, wenn sie ihre Bedürfnisse und Gefühle äußern. Wenn Berufsbildungsfachleute die tiefgreifenden Auswirkungen von Traumata auf die kognitiven und emotionalen Funktionen verstehen, können sie ihre Lehrtechniken und Interventionen anpassen und sicherstellen, dass sie den individuellen Bedürfnissen jedes einzelnen Flüchtlings gerecht werden. Dieses umfassende Bewusstsein ermöglicht die Schaffung von unterstützenden und heilenden Bildungsumgebungen, die positive Lernergebnisse und persönliches Wachstum für Traumaüberlebende erleichtern.

Ein förderliches Lernumfeld

Zur Schaffung eines förderlichen Lernumfelds gehört es, ein Gefühl der Sicherheit zu schaffen, dafür zu sorgen, dass der physische Raum sicher und komfortabel ist, und eine einladende und nicht bedrohliche emotionale Atmosphäre zu fördern. **Klare Regeln und konsistente Routinen** tragen zu diesem Gefühl der Sicherheit bei, indem sie den Lernenden **vorhersehbare Erwartungen** vermitteln. Dieses Umfeld unterstützt den Paradigmenwechsel in der Bildung hin zu lernerzentrierten Ansätzen. In diesem Modell gehen Ausbilder_innen von der Rolle der Expert_innen zur Rolle der Moderator_innen über und befähigt die Lernenden, Expert_innen für ihr eigenes Lernen und Leben zu sein. Dieser Wechsel steht im Einklang mit traumainformierten Ansätzen, bei denen die Rolle des/der Trainer_in darin besteht, ein **Umfeld** zu schaffen, **das es den Lernenden ermöglicht, ihr Potenzial zu maximieren.**

Der Aufbau von Vertrauen ist in einem solchen Umfeld entscheidend. Vertrauen entwickelt sich durch beständige, respektvolle Interaktionen, wobei die Pädagog_innen bestrebt sind, **zuverlässig, ansprechbar und einfühlsam** zu sein. Aufrichtiges Interesse am Wohlergehen und den Fortschritten der Lernenden, aktives Zuhören, die Anerkennung ihrer Erfahrungen und das Eingehen auf ihre Bedürfnisse tragen zur Stärkung dieser Beziehungen bei. Da es in praktisch jeder Klasse Lernende gibt, die aufgrund ihrer persönlichen Trauma-Geschichte oder aktueller Herausforderungen ein erhöhtes Risiko für eine erneute Traumatisierung oder eine stellvertretende Traumatisierung haben, müssen die Ausbilder_innen mit den Auswirkungen von Traumata auf das Lernen vertraut sein. Das Erkennen der Anzeichen und Symptome von Trauma und Re-Traumatisierung ist für die Bereitstellung angemessener Unterstützung unerlässlich.

Die Achtung der persönlichen Entscheidungen und die Förderung der Autonomie spielen in diesem Prozess eine wichtige Rolle. Wenn die Lernenden ein Mitspracherecht bei ihrem Lernprozess haben, fühlen sie sich stärker befähigt und engagiert. Dies kann bedeuten, dass sie bei den Aufgaben Wahlmöglichkeiten haben,

selbstgesteuerte Projekte unterstützen und eine kollaborative Atmosphäre fördern. Für die Schaffung eines integrativen Umfelds ist es auch wichtig, die unterschiedlichen Bedürfnisse und Lernstile zu erkennen und zu berücksichtigen. Für viele Lernende, insbesondere für diejenigen, die ein Trauma erlebt haben, kann die Anpassung an ihre individuellen Bedürfnisse ihre Fähigkeit zu lernen und sich zu beteiligen erheblich beeinflussen.

Die Berücksichtigung kultureller Kontexte und kulturelle Sensibilität sind für die Inklusion von wesentlicher Bedeutung. Das Bewusstsein und der Respekt für die unterschiedlichen Hintergründe der Lernenden sowie die Einbeziehung kulturell relevanter Materialien und Praktiken helfen den Lernenden, sich gesehen und wertgeschätzt zu fühlen. Diese kulturelle Sensibilität unterstützt die Fähigkeit der Lernenden, sich mit dem Material und untereinander zu verbinden, was die Lernerfahrung insgesamt verbessert.

Lehrkräfte und Ausbilder_innen spielen eine entscheidende Rolle bei der Abschwächung der negativen Auswirkungen von Traumata, indem sie vertrauensvolle, fürsorgliche und ansprechbare Beziehungen zu den Lernenden aufbauen. Die Forschung zeigt, dass ein sicherer, fürsorglicher und beständiger Erwachsener die Stresserfahrung abfedern und Empathie und Optimismus vermitteln kann, die für Heilung und Widerstandsfähigkeit entscheidend sind. Zur Schaffung eines sicheren und vorhersehbaren Umfelds gehört es, konsistente Zeitpläne und Routinen zu schaffen, Übergänge zu minimieren und die Lernenden im Voraus über alle Änderungen zu informieren.

Das Verständnis von Verhaltensmustern und potenziellen Auslösern im Klassenzimmer ist entscheidend. Pädagog_innen müssen auf Verhaltensweisen achten, die darauf hindeuten, dass das Stressreaktionssystem einzelner Lernenden aktiviert ist, und daran arbeiten, auslösende Erfahrungen zu reduzieren. Wenn klar kommuniziert wird, dass die Rolle der Lehrenden darin besteht, die Sicherheit der Lernenden zu gewährleisten und eine beständige Quelle des Trostes zu sein, wird dieses Gefühl der Sicherheit gestärkt.

Darüber hinaus hilft die Umsetzung positiver Verhaltensunterstützung und sozial-emotionaler Lernstrategien den Lernenden bei der Entwicklung von Selbstregulierung, sozialer Kompetenz und Selbstwertgefühl. Pädagog_innen müssen gut über Überweisungsverfahren und verfügbare Ressourcen informiert sein, um bei Bedarf zusätzliche Unterstützung leisten zu können.

Kunsttherapie als nützliche Methode für den Unterricht und die Interaktion mit Flüchtlingen

Kunsttherapeutische Techniken bieten Flüchtlingen eine wichtige Unterstützung und helfen ihnen, sich besser auszudrücken. Kreative Kunsttherapien, einschließlich Musik, Tanz und bildende Kunst, bieten einen **sicheren und sinnesreichen Raum für emotionalen Ausdruck und Integration**. Diese Therapien ermöglichen es den Flüchtlingen, ihre kulturelle Identität zu bewahren, während sie sich allmählich an ihre neue Umgebung anpassen. Durch die Förderung eines Gefühls der vorübergehenden Heimat und die Erleichterung des Selbstaudrucks spielen kunsttherapeutische Techniken eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung von Flüchtlingen während ihres Übergangs.

Für Berufsbildungsfachpersonal, das mit Flüchtlingen arbeitet, kann die Einbeziehung kunsttherapeutischer Techniken **das Lernumfeld verbessern und die besonderen Herausforderungen**, mit denen diese Lernenden konfrontiert sind, **angehen**. Das Verständnis der emotionalen und psychologischen Bedürfnisse von Flüchtlingen ist entscheidend für die Schaffung einer unterstützenden und integrativen Bildungserfahrung. Durch die Integration kreativer Kunsttherapien in ihre Unterrichtspraktiken können Berufsbildungsfachleute den Flüchtlingen Werkzeuge an die Hand geben, mit denen sie sich besser ausdrücken, ihre Erfahrungen verarbeiten und sich stärker auf ihren Lernweg einlassen können. Dieser Ansatz steht im Einklang mit den Grundsätzen der traumainformierten Betreuung und stellt sicher, dass das Bildungsumfeld nicht nur sicher und unterstützend ist, sondern auch auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von geflüchteten Lernenden eingeht.

Die Einbeziehung der Kunsttherapie in das Ausbildungsumfeld kann für Flüchtlinge besonders hilfreich sein, wenn sie sich in ihrer neuen Umgebung zurechtfinden müssen. Die Kunsttherapie nutzt den kreativen Prozess, um den

Selbstaussdruck zu fördern, persönliche Einsichten zu gewinnen und Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Durch die Beschäftigung mit künstlerischen Aktivitäten können die Teilnehmenden ihre Emotionen erforschen und mitteilen, ihre Selbstwahrnehmung verbessern und ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung steigern.

Erforschung von Emotionen durch Kunst: Die Kunsttherapie bietet Flüchtlingen ein einzigartiges Medium, um ihre Emotionen und Erfahrungen auszudrücken, die sich möglicherweise nur schwer verbal ausdrücken lassen. Das Schaffen oder die Wertschätzung von Kunst kann dem Einzelnen helfen, komplexe Gefühle zu verarbeiten, sein Selbstbewusstsein zu stärken und seine Widerstandsfähigkeit zu entwickeln. Techniken wie Zeichnen, Malen und Bildhauerei bieten den Teilnehmenden greifbare Möglichkeiten, ihre inneren Erfahrungen auszudrücken, und machen die abstrakte Natur des Traumas besser handhabbar.

Stärkung des Selbstbewusstseins und der Bewältigungsfähigkeiten: Die Beschäftigung mit künstlerischen Aktivitäten kann die Selbsterkenntnis erleichtern und die Bewältigungsmechanismen verbessern. Durch die Auseinandersetzung mit verschiedenen Kunstformen wie Collage, Malen oder Fingermalerei können Flüchtlinge Einblicke in ihren emotionalen Zustand und ihre persönlichen Stärken gewinnen. Diese Aktivitäten bieten auch ein konstruktives Ventil zur Stressbewältigung und Stärkung des Selbstwertgefühls und helfen den Teilnehmenden, ihr Trauma besser zu bewältigen.

Förderung sozialer Fähigkeiten und des Selbstbewusstseins: Die Kunsttherapie kann auch die Entwicklung sozialer Kompetenzen und des Selbstbewusstseins unterstützen. Kunstprojekte in der Gruppe oder gemeinsame Aktivitäten fördern die Interaktion und Kommunikation zwischen den Teilnehmenden, wodurch ein Gefühl der Gemeinschaft und der gegenseitigen Unterstützung entsteht. Durch den kreativen Ausdruck erfahren die Teilnehmenden oft ein gesteigertes Selbstwertgefühl und ein gestärktes Identitätsgefühl, was für ihre Anpassung und Integration von entscheidender Bedeutung ist.

Anwendung kunsttherapeutischer Techniken: Um Kunsttherapie effektiv in einen traumasensiblen Schulungsraum zu integrieren, können Berufsbildungsfachleute eine Vielzahl von künstlerischen Techniken einsetzen. Einfache Aktivitäten wie Kritzeln, Kritzeleien oder die Verwendung von Ton können für die Teilnehmenden zugänglich und ansprechend sein. Strukturiere Ansätze wie Malen oder Fotografieren können ebenfalls eingesetzt werden, um komplexe Emotionen zu erforschen und auszudrücken. Durch das Angebot einer Reihe von künstlerischen Optionen können die Trainer_innen auf unterschiedliche Vorlieben und Bedürfnisse eingehen und sicherstellen, dass alle Teilnehmenden die Möglichkeit haben, vom therapeutischen Prozess zu profitieren.

Einen förderlichen Raum für Kunsttherapie schaffen: Die Einbeziehung der Kunsttherapie erfordert einen durchdachten Ansatz für die Schulungsumgebung. Stellen Sie sicher, dass der Raum der Kreativität förderlich ist, mit leicht zugänglichen Materialien und einer Umgebung, die zu Erkundung und Ausdruck ermutigt. Eine sichere und einladende Atmosphäre wird es den Flüchtlingen ermöglichen, sich voll und ganz auf den künstlerischen Prozess einzulassen und so ihre emotionale Heilung und ihr persönliches Wachstum zu fördern.

Durch die Integration kunsttherapeutischer Techniken in das Ausbildungsumfeld können Berufsbildungsfachleute Flüchtlinge dabei unterstützen, sich besser auszudrücken und wertvolle Bewältigungskompetenzen zu entwickeln. Der kreative Prozess hilft nicht nur dabei, sich emotional auszudrücken, sondern trägt auch zum Aufbau einer unterstützenden Gemeinschaft bei, in der sich alle Einzelpersonen wertgeschätzt und verstanden fühlen können.

BEISPIELE FÜR TECHNIKEN:

Zeichnen: Die Teilnehmenden können Symbole oder Bilder zeichnen, die ihre persönlichen Erfahrungen und Gefühle darstellen. Dies kann ihnen helfen, ihre Gefühle auf nonverbale Weise zu visualisieren und mitzuteilen, oder Flüchtlinge ermutigen, eine Reihe von Zeichnungen zu erstellen, die eine Geschichte erzählen.

Malen kann den emotionalen Ausdruck und die Selbstfindung erleichtern. Stellen Sie Farben zur Verfügung und bitten Sie die Teilnehmenden, abstrakte Bilder zu malen, die ihre Emotionen widerspiegeln, oder Elemente ihrer Heimatkultur zu malen.

Collage: Erstellen Sie Vision Boards aus Zeitschriften, Papieren und anderen Materialien, um Ziele und Hoffnungen für die Zukunft zu visualisieren. Das kann Hoffnung und positives Denken wecken.

Bildhauerei in Form von Tonmodellen, symbolischen Figuren oder anderen praktischen Aktivitäten kann beruhigend sein und eine greifbare Möglichkeit bieten, abstrakte Konzepte auszudrücken. Arbeiten Sie mit Ton, um kleine Skulpturen zu schaffen, die persönliche Erfahrungen oder Wünsche darstellen, oder formen Sie Figuren oder Symbole, die wichtige Aspekte ihres Lebens oder emotionale Zustände repräsentieren, und helfen Sie ihnen so, ihre Gefühle nach außen zu tragen und zu untersuchen.

Das Ausmalen von Mandalas kann meditativ wirken und dazu beitragen, den Geist zu fokussieren, indem es eine beruhigende Tätigkeit darstellt, die die Entspannung fördert.

Die Fotografie kann für Fototagebücher oder thematische Projekte genutzt werden. Bitten Sie die Teilnehmenden, Fotos von ihrer täglichen Umgebung oder von Objekten zu machen, die eine persönliche Bedeutung haben. Dies kann ihnen helfen, ihre aktuellen Erfahrungen zu dokumentieren und darüber nachzudenken. Geben Sie Themen oder Anregungen für Fotoprojekte vor, z. B. "Was gibt Ihnen ein Gefühl der Sicherheit?" oder "Momente der Freude", um die Teilnehmenden bei ihrer Erkundung und Selbstdarstellung zu unterstützen.

Jede dieser Techniken bietet den Flüchtlingen eine einzigartige Möglichkeit, ihre inneren Erfahrungen zu erforschen und auszudrücken und so zu ihrem emotionalen Heilungs- und Integrationsprozess beizutragen. Indem Sie diese Aktivitäten in Ihre Schulungen einbeziehen, können Sie ein unterstützendes Umfeld schaffen, das den Selbsta Ausdruck und das persönliche Wachstum fördert.

Ein traumasensibles Schulungsraumdesign

Die Schaffung eines traumasensiblen Schulungsraums ist für Berufsbildungsfachleute, die mit erwachsenen Flüchtlingen arbeiten, von entscheidender Bedeutung, da dies deren Fähigkeit, sich zu engagieren und effektiv zu lernen, erheblich beeinflussen kann. Flüchtlinge können ein Trauma erlebt haben, das sie hypervigilant macht und leicht durch ihre Umgebung ausgelöst wird. Die Gestaltung eines Schulungsraums, der auf diese Bedürfnisse eingeht, kann dazu beitragen, eine sichere und unterstützende Lernumgebung zu schaffen.

Hypervigilanz verstehen: Viele Flüchtlinge, die ein Trauma erlebt haben, verharren in einem Zustand der Hypervigilanz, in dem sie ihre Umgebung ständig nach Bedrohungen absuchen. Dieser erhöhte Zustand der Wachsamkeit ist sowohl körperlich als auch emotional anstrengend, weshalb es für Schulungsräume wichtig ist, Auslöser zu minimieren und ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln. Berufsbildungsexpert_innen sollten sich darüber im Klaren sein, dass scheinbar harmlose Elemente wie helle Farben oder unerwartete Geräusche erheblichen Stress auslösen können.

Schaffung einer sicheren räumlichen Anordnung: Bei der räumlichen Gestaltung eines Schulungsraums sollte das Bedürfnis nach Sichtbarkeit und Sicherheit berücksichtigt werden. Traumatisierte Personen fühlen sich oft sicherer, wenn sie die Ausgänge sehen und die Türöffnungen überwachen können. Ordnen Sie die Sitzplätze so an, dass die Teilnehmenden nicht mit dem Rücken zur Tür stehen, damit sie sehen können, wer den Raum betritt und verlässt. Klare Sichtlinien können Ängste abbauen und dazu beitragen, dass sich die Lernenden wohler fühlen.

Durchdachter Einsatz von Farben: Farben in der Schulungsumgebung können die Stimmung und die Angstzustände erheblich beeinflussen. Vermeiden Sie institutionelle Farben wie Weiß, Grau und Beige sowie stark gesättigte Farben wie Rot, Gelb oder Orange, die die Angst verstärken können. Verwenden Sie stattdessen beruhigende Farben wie Hellblau, Grün oder Violett, die ein Gefühl von Weite und Ruhe vermitteln. Diese Farben können dazu beitragen, eine entspannte und förderliche Lernumgebung zu schaffen.

Möbel und Flexibilität: Flexibles Mobiliar kann das Gefühl von Sicherheit und Kontrolle für die Lernenden verbessern. Tische und Stühle mit Rollen lassen sich leicht verschieben, so dass die Teilnehmende den Raum nach ihren Wünschen gestalten können. Diese Flexibilität unterstützt auch das gemeinsame Lernen, was sich positiv auf die Vertrauensbildung und das Engagement der Flüchtlinge auswirken kann. Achten Sie bei der Erneuerung des Mobiliars auf Optionen, die sowohl die Bewegungsfreiheit als auch die Sichtbarkeit verbessern.

Umgang mit Lärmpegeln: Sowohl plötzliche als auch ständige Geräusche können für Traumaüberlebende sehr belastend sein. Teppichböden können den Geräuschpegel erheblich reduzieren und die Umgebung angenehmer machen. Wenn ein Teppichboden nicht in Frage kommt, kann die Verwendung von Teppichen helfen, den Schall zu absorbieren und die Akustik zu verbessern. Außerdem kann unnötiger Stress vermieden werden, wenn man auf geräuschverursachende Gegenstände achtet und deren Gebrauch auf ein Minimum reduziert.

Überlegungen zur Beleuchtung: Die Beleuchtung ist ein weiteres wichtiges Element bei der Schaffung einer traumasensiblen Umgebung. Leuchtstoffröhren, insbesondere wenn sie flackern, können beunruhigend sein. Der Austausch gegen LED-Lampen, die ein wärmeres, gleichmäßiges Licht spenden, kann einen großen Unterschied ausmachen. LED-Leuchten können jedoch sehr hell sein. Verwenden Sie daher Multischalter, um die Beleuchtung nach Bedarf einzustellen und sicherzustellen, dass sie die Teilnehmenden nicht überfordert.

Elemente der Kunsttherapie einbeziehen: Auch die Integration kunsttherapeutischer Elemente kann traumasensibles Design unterstützen. Wenn man Raum für kreativen Ausdruck durch Musik, Zeichnen oder Bewegung lässt, kann das Flüchtlingen helfen, ihre Emotionen und Erfahrungen zu verarbeiten. Kunsttherapie kann ein vorübergehendes Gefühl von Heimat vermitteln und bei der allmählichen Anpassung an die neue Umgebung helfen, was das allgemeine Wohlbefinden und das Engagement beim Lernen fördert.

Die Umsetzung all dieser Empfehlungen kann zuweilen eine Herausforderung darstellen. In solchen Situationen können sich Berufsbildungsfachleute auf die Einhaltung der grundlegenden Prinzipien konzentrieren, die am leichtesten zugänglich sind. So kann beispielsweise die Gewährleistung eines ruhigen Schulungsraums ohne grelles oder flackerndes Licht den Stress erheblich reduzieren. Entscheidend ist auch, dass störende Bilder und Dekorationen vermieden werden, die mit der soziokulturellen Realität der Teilnehmer in Konflikt geraten könnten.

Wichtige Tipps für ein traumasensibles Umfeld:

1. **Sorgen Sie für eine ruhige Umgebung:** Minimieren Sie den Geräuschpegel, um Angstzustände zu vermeiden.
2. **Eine klare Agenda anzeigen:** Halten Sie den Tagesplan sichtbar und halten Sie ihn ein, um Vorhersehbarkeit zu gewährleisten.
3. **Sorgen Sie für eine klare Beschilderung:** Sorgen Sie für eine klare Beschilderung, die die Teilnehmenden zu wichtigen Einrichtungen wie Toiletten führt.
4. **Anordnung der Sitzplätze:** Ordnen Sie die Sitzplätze so an, dass die Teilnehmenden dem Eingang zugewandt sind, damit sie sich sicherer fühlen.
5. **Sorgen Sie für einen sicheren Ort:** Wählen Sie einen Ort, der sicher ist und an dem sich alle Teilnehmenden sicher fühlen.
6. **Kulturelle Sensibilität berücksichtigen:** Dekorieren und möblieren Sie den Raum mit Rücksicht auf den soziokulturellen Hintergrund der Teilnehmenden.

Indem sie sich auf diese zugänglichen Prinzipien konzentrieren, können Berufsbildungsfachleute ein unterstützendes und sicheres Lernumfeld schaffen, selbst wenn umfassende Veränderungen nicht möglich sind. Das Ziel ist es, sicherzustellen, dass der Ausbildungsraum so einladend und traumasensibel wie möglich ist, damit sich die Flüchtlinge voll und ganz auf ihre Lernreise einlassen können.

Ressourcen/Materialien

1. <http://stacarecenter.org/wp-content/uploads/2015/09/The-Care-Center-Neurobiology-of-Trauma-Nov-2016.pdf>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=8TZrJzblbw>
3. <https://www.traumainformedcare.chcs.org/what-is-trauma-informed-care/>
4. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=99491>
5. <https://www.phoenix-society.org/resources/calming-trauma>
6. <https://www.wested.org/wp-content/uploads/2019/03/TIP-K-3-TIP-SHEET.pdf>
7. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/fight-flight-or-freeze-response#freeze>
8. <https://ascd.org/el/articles/trauma-informed-design-in-the-classroom>
9. <https://www.unhcr.org/innovation/7-art-initiatives-that-are-transforming-the-lives-of-refugees/>
10. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455621000502>

Modul 6 - Integration und soziale Eingliederung von Flüchtlingen in Trainingseinheiten

Lernziele:

- Förderung der sozialen Integration und Eingliederung von Flüchtlingen
- Unterstützung von Flüchtlingen beim Aufbau von **Gemeinschaftsbeziehungen**

Themen/Inhalt:

- Die Bedeutung des Flüchtlingsdaseins im Ausbildungskontext und seine Berücksichtigung durch die Ausbilder_innen
- Strategien zur Förderung der sozialen Integration und Einbeziehung von Flüchtlingen in Schulungen
- Schaffung eines unterstützenden und einladenden Umfelds für Flüchtlinge in den Schulungseinheiten
- Berücksichtigung von kulturellen Unterschieden und Vielfalt bei Integrationsbemühungen
- Aufbau von Gemeinschaftsbeziehungen durch Vernetzung und Zusammenarbeit

Flüchtling - was bedeutet das eigentlich?

Nach Artikel 1 der UN-Konvention von 1951 in der Fassung des Protokolls von 1967 ist ein Flüchtling eine Person, die *"aus der begründeten Furcht vor Verfolgung wegen ihrer Ethnie, Religion, Nationalität, Zugehörigkeit zu einer bestimmten sozialen Gruppe oder wegen ihrer politischen Überzeugung sich außerhalb des Landes befindet, dessen Staatsangehörigkeit sie besitzt, und den Schutz dieses Landes nicht in Anspruch nehmen kann oder wegen dieser Befürchtungen nicht in Anspruch nehmen will"*.

Welches Bild taucht vor unseren Augen auf, wenn wir an Flüchtlinge denken? Denken wir an Massen von erschöpften Menschen oder an Einzelpersonen, die allein in einem fremden Land sind? Oder an Familien mit hungrigen Kleinkindern? An ähnlich qualifizierte Menschen wie wir, die alles außer ihrem Leben verloren haben? An ganz andere Menschen, die mit ihrem Leben weitermachen wollen, ohne sich groß zu verändern? Menschen in Zeltlagern oder mit riesigen Säcken unterwegs, vielleicht Menschen hinter Zäunen? Wenn wir in unserem Browser nach Bildern suchen, sind dies die ersten Suchergebnisse. Allesamt sind sie Ausschnitte der Realität - und dennoch Stereotypen.

Mit Co-pilot erstellte Fotocollage
"Collage der meistgenutzten Fotos über Flüchtlinge"



Die Art und Weise, wie wir Menschen erkennen, beeinflusst die Einstellung, mit der wir als Trainer_innen mit der Gruppe oder mit einzelnen Personen arbeiten. Es ist wichtig, dass wir eine klare Vorstellung von unserer Rolle und inneren Motivation als Trainer_in haben.

Hier sind einige Gründe, warum dies so wichtig ist:

- **Aufbau von Vertrauen und Beziehung:** Die Klarheit über unsere Anerkennung als Ausbilder_innen schafft eine professionelle Atmosphäre, die die Kommunikation und den Aufbau einer Beziehung erleichtert.
- **Effektive Gruppendynamik:** Wir können Gruppen besser managen, indem wir die Teilnehmenden motivieren, die Interaktion fördern und eine effiziente Zusammenarbeit ermöglichen.
- **Konzentration auf die Ziele:** Wenn wir unsere Einstellungen kennen, können wir unsere Rolle definieren und uns auf die Ziele der Schulung konzentrieren. Wir können Sitzungen konzipieren, die nicht nur effektiv Wissen vermitteln, sondern auch die Bedürfnisse der Teilnehmenden erfüllen.

- **Berufliche Integrität:** Ein klares Verständnis unserer Rolle ermöglicht ein professionelles Verhalten. Wir können uns an ethische Standards halten und effektive Schulungen durchführen.

In der folgenden WordCloud, die mit Trainer_innen in der Erwachsenenbildung entwickelt wurde, finden sich zahlreiche aussagekräftige Beispiele für erste Assoziationen zum Begriff "Flüchtling".



Praktische Überlegungen im Zusammenhang mit der Empathie der Ausbilder_innen

Empathie und die Fähigkeit, die Perspektive anderer einzunehmen, sind zwei Fähigkeiten, die zu den wichtigsten sozialen Kompetenzen im Trainer_innenberuf gehören. Während Empathie eine natürliche menschliche Reaktion ist und die Fähigkeit, die Perspektive der anderen Person einzunehmen, zu den wichtigsten sozialen Kompetenzen im Trainer_innenberuf gehört, kann sie im Trainingskontext sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben.

Positive Aspekte:

- **Einfühlungsvermögen und Mitgefühl:** Mitleid, Kummer und Mitgefühl können aus echter Empathie und Mitgefühl entstehen. Ein/e Trainer_in, der sich in die Herausforderungen von Flüchtlingen einfühlt, kann verständnisvoller sein und sie unterstützen.
- **Maßgeschneiderte Unterstützung:** Diese Gefühle können die Ausbilder_innen dazu veranlassen, individuelle Unterstützung zu leisten. Sie können ihre Lehrmethoden anpassen, zusätzliche Ressourcen anbieten oder einen sicheren Raum für die Lernenden schaffen.
- **Advocacy:** Diese Gefühle können Ausbilder_innen dazu motivieren, sich für bessere Bedingungen, Chancengleichheit und Integration einzusetzen. Sie können aktiv gegen systemische Hindernisse vorgehen.

- **Empowerment:** Indem Trainer_innen die Leistungen eines Flüchtlings anerkennen, stärken sie diese Person. Sie stärken die Idee, dass Flüchtlinge nicht nur Opfer sind, sondern fähige Individuen, die einen positiven Einfluss ausüben können.

"Die Unterstützung meines ersten Ausbilders war unersetzlich: Er hat mir geholfen zu verstehen, dass ich in der Lage bin, mich in meinen neuen Umgebungsprozessen zurechtzufinden. Ich bin fähig, weil ich in der Lage war, meine größte Herausforderung in meinem Leben zu lösen.

"Als mein Coach sagte, ich solle meinen Fahrplan für meine Zukunft nicht in einer einzigen Treppe aufbauen, denn es sei normal, sich in Etappen zu orientieren, gab mir das das Gefühl, >gesehen< zu werden, und darüber hinaus geschätzt und respektiert."

Kursteilnehmende am BEST Institut, Wien

Negative Aspekte:

- **Paternalismus:** Übermäßiges Mitleid, Kummer, Beileid, Bedauern usw. können zu einer paternalistischen Haltung führen. Ausbilder_innen können die Lernenden unbeabsichtigt als hilflose Opfer und nicht als fähige Individuen behandeln
- **Niedrige Erwartungen:** Gefühle wie die oben genannten können die Erwartungen senken. Die Ausbilder_innen unterschätzen möglicherweise die Fähigkeiten der Lernenden und behindern deren Entwicklung.
- **Stigmatisierung:** Diese Gefühle können unbeabsichtigt zu einer Stigmatisierung von Randgruppen wie Flüchtlingen führen. Es verstärkt die Vorstellung, dass sie "weniger wert" sind oder eine besondere Behandlung benötigen.
- **Sie als Held_innen zu behandeln,** kann ihre Erfahrungen zu sehr vereinfachen. Flüchtlinge sind mit komplexen Herausforderungen, Traumata und unterschiedlichen Hintergründen konfrontiert. Wenn man ihre Identität auf eine heroische Erzählung reduziert, übersieht man die Nuancen ihres Lebens. Diese Haltung kann unrealistische Erwartungen an sie wecken oder dazu führen, dass sie sich unter Druck gesetzt fühlen, das Held_innenbild aufrechtzuerhalten, selbst wenn sie mit persönlichen Schwierigkeiten zu kämpfen haben. Sie kann sie auch daran hindern, Hilfe zu suchen oder ihre Verletzlichkeit zu zeigen.

"Er sagte, dass es ihm sehr Leid täte, dass wir so viel gelitten hätten und dass wir alles zurücklassen müssten... Ich habe sein Mitleid gespürt, und das hat mich tatsächlich in eine schlechte Stimmung versetzt... Ich habe es nicht verstanden. Ich habe sehr lange darüber nachgedacht, bis ich es ausdrücken konnte: Meine Kraft, die ich nach dem totalen Stillstand Schritt für Schritt wieder aufgebaut habe, wurde mir genommen. Ich bemitleide mich nicht selbst und ich möchte nicht, dass das jemand tut. Das gibt mir das Gefühl, dass mit mir etwas "nicht stimmt". Das Bedauern hat mir das Gefühl gegeben, dass ich weniger wert bin als andere und nie "normal" sein werde.

Kursteilnehmer am BEST Institut, Wien

Einfühlungsvermögen und Professionalität im Gleichgewicht

Bei der Arbeit mit Flüchtlingen befinden sich die Ausbilder_innen an der Schnittstelle zwischen Mitgefühl und Struktur. Das empfindliche Gleichgewicht zwischen Einfühlungsvermögen und Professionalität ist von entscheidender Bedeutung und bestimmt die Wirksamkeit von Schulungsinitiativen.

- Das Lehrpersonal sollten Emotionen anerkennen, aber die Professionalität wahren.
- Anstelle von Mitleid sollten Sie sich auf **Respekt, Würde** und **Gerechtigkeit** konzentrieren.
- Die Herausforderungen der Lernenden zu verstehen, ohne ihre Handlungsfähigkeit zu schmälern.
- Durchführung von Aktivitäten in Schulungskursen, durch die alle Teilnehmenden erkennen können, dass ihre Lebensereignisse ihnen ähnliche Erfahrungen und Gefühle vermitteln können. (z. B. Verlust, Trauer, Kummer, Hoffnungslosigkeit, aber auch Beruhigung, Freude, Erleichterung, Hoffnung).

Schulungskurse können zu Brücken werden, die die Teilnehmenden miteinander verbinden. Durch unsere Einstellungen und Reaktionen können wir die soziale Integration und Eingliederung von Flüchtlingen unterstützen.



Nach den persönlichen Merkmalen der Arbeit als Trainer_innen mit gefährdeten Gruppen sollten wir uns den in den Gruppen anwendbaren Strategien zuwenden.

Wie können Strategien zur Integration und sozialen Eingliederung in Schulungen gefördert werden?

Dieses Thema zielt darauf ab, Lehrkräfte mit den Erkenntnissen auszustatten, die erforderlich sind, um ein Gefühl der Zugehörigkeit, des Verständnisses und der Zusammenarbeit innerhalb verschiedener Gemeinschaften zu fördern. Wir werden sowohl direkte als auch indirekte Strategien untersuchen, die dazu beitragen können, dass sich Flüchtlinge in ihrer neuen Umgebung wohlfühlen. Diese Ansätze zielen darauf ab, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich Flüchtlinge willkommen, wertgeschätzt und gestärkt fühlen.

1. Direkte Strategien:

Gruppenregeln, -normen und -vereinbarungen:

Zu Beginn einer Schulungssitzung ist es wichtig, klare Gruppenregeln und -normen aufzustellen. Diese Vereinbarungen bilden die Grundlage für ein integratives und respektvolles Lernumfeld.

- **Gleiche Rechte:** Es muss sichergestellt werden, dass alle Teilnehmende unabhängig von ihrem Hintergrund das gleiche Recht auf Teilnahme, Meinungsäußerung und Beiträge haben.
- **Respektvolles Verhalten:** Ermutigen Sie zu Interaktionen, die Respekt für unterschiedliche Perspektiven, Erfahrungen und kulturelle Unterschiede zeigen. Sprechen Sie jedes diskriminierende Verhalten sofort an.
- **Aktives Zuhören:** Betonen Sie die Bedeutung des aufmerksamen Zuhörens, um die Ansichten anderer zu verstehen.
- **Richtlinien zur Konfliktlösung:** Legen Sie klare Verfahren zur Lösung von Konflikten innerhalb der Gruppe fest. Schulen Sie die Teilnehmenden in Konfliktlösungstechniken und schaffen Sie einen sicheren Raum für die Äußerung von Meinungsverschiedenheiten.

Legen Sie klare Leitlinien für die Schulungen fest.

Diese Regeln fördern einen respektvollen Umgang miteinander, einen sicheren Raum zu schaffen und dafür zu sorgen, dass die Stimme jedes Einzelnen gehört wird.

Fragen Sie die Teilnehmenden: Wie kann eine möglichst effektive Beteiligung von ihnen gewährleistet werden?

Inklusivität der Sprache

Verwenden Sie in den Schulungen eine klare und einfache Sprache. Vermeiden Sie Jargon oder komplexe Terminologie, die für Nicht-Muttersprachler_innen schwierig sein könnte.

- Verwenden Sie in Materialien, Präsentationen und Diskussionen **eine klare Sprache**.
- Ermutigung zur Nutzung von Online-Übersetzern, wenn dies der Effektivität dient. (z. B. ist es einfacher, eine Anweisung zu verstehen oder etwas in der eigenen Sprache zu entwickeln, das später übersetzt werden kann)

Aktive Teilnahme

Es ist von großer Bedeutung, dass sich alle Teilnehmenden aktiv an den Diskussionen, Aktivitäten und Übungen beteiligen.

- Gleiche Redezeit: Fördern Sie eine ausgewogene Beteiligung, indem Sie allen die Möglichkeit geben, sich zu äußern. Wenn jemand sprachliche Schwierigkeiten hat, wenden Sie sich ihm mit vielen Unterstützungstechniken zu (z. B. differenzierte Aufgabenstellung, mehr Hilfe bei der Vorbereitung, Hilfe bei Zwischenfragen und besondere Aufmerksamkeit, die als Vorbild für die Gruppenmitglieder dient).
- Offene Frage: Stellen Sie offene Fragen, um den Dialog zu fördern.

"Daniel ist mit 17 Jahren aus einem Krieg gekommen, er lebt seit 8 Jahren hier, hat aber mit "seinen Leuten" gearbeitet, und so hat er nicht viel Deutsch gelernt, weil er arbeiten musste. Er hat mit mir an einem Selbstpräsentationskurs teilgenommen, bei dem alle Teilnehmenden am Ende der Woche eine Präsentation halten mussten. Daniel wollte das zuerst nicht machen, weil er nicht gut sprechen konnte. Ich verbrachte die ganze Woche damit, ihn dabei zu unterstützen, sich richtig auszudrücken. Mir fiel auf, dass er mit großer Begeisterung über sein Heimatland sprach. Das wurde zu seinem Thema, und er hielt einen wunderbaren Vortrag, während alle ihm mit großem Interesse zuhörten. Er sagte, er hätte nie gedacht, dass er länger als 10 Minuten auf Deutsch sprechen könnte. Seine Augen leuchteten und er wirkte wie ein erwachsener Mann, nicht wie ein Teenager, wie er es anfangs tat. Kontinuierliche Ermutigung, gleiche Zeit und das richtige Thema waren der Schlüssel. "

Lehrpersonal am BEST Institut, Wien

Gemeinsame Lernaktivitäten

Durch die Gestaltung von Schulungsaktivitäten, die die Zusammenarbeit und das Teamwork zwischen den Teilnehmenden fördern, arbeiten wir kontinuierlich an der sozialen Integration von Flüchtlingen.

- **Paar- und Gruppenarbeit:** Stellen Sie Ihre methodischen Werkzeuge vor und erklären Sie zu Beginn, dass Sie mit kollaborativen Methoden arbeiten, die von den Teilnehmenden verlangen, dass sie in Paaren oder kleinen Gruppen arbeiten, um Ideen auszutauschen und Aufgaben gemeinsam zu lösen.
- **Peer Teaching:** Ermutigung der Teilnehmenden, sich gegenseitig auf der Grundlage ihres Fachwissens oder ihrer kulturellen Kenntnisse zu unterrichten.

Vielfältige Vorbilder und Gastredner_innen

Bei der Förderung der sozialen Integration und der Eingliederung von Flüchtlingen in Schulungssitzungen können Ausbilder_innen strategisch verschiedene Vorbilder und Gastredner_innen einbeziehen. Diese Personen dienen als aussagekräftige Beispiele, die die Teilnehmenden inspirieren und praktische Einsichten vermitteln. Indem sie diese persönlichen Geschichten in die Gruppendynamik, das Erlernen der Sprache, die

aktive Teilnahme und die gemeinschaftlichen Aktivitäten einflechten, schaffen die Trainer_innen einen ganzheitlichen Ansatz, der die Flüchtlinge bei ihrer Integration unterstützt.

Vorbilder sind Personen, die sich erfolgreich in die Aufnahmegesellschaft integriert haben, nachdem sie selbst Flüchtlinge waren. Sie dienen als lebende Beispiele für Widerstandsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und Leistung und können in verschiedenen Kontexten gefunden werden:

- **Persönliche Geschichten:** Laden Sie Flüchtlinge ein, die Herausforderungen gemeistert haben, um ihre Erfahrungen zu teilen. Ihre Erzählungen finden bei den Teilnehmenden Anklang und geben ihnen Hoffnung.
- **Videos und Filme:** Präsentieren Sie kurze Dokumentarfilme oder Interviews mit erfolgreichen Flüchtlingen. Visuelles Storytelling ist wirkungsvoll.
- **Podcasts und Interviews:** Audioplattformen ermöglichen ausführliche Diskussionen über Integrationsprozesse.
- **Lokale Veranstaltungen:** Identifizieren Sie Vorbilder, die an kommunalen Veranstaltungen, Workshops oder kulturellen Feiern teilnehmen.

"Im Rahmen eines Projekts führten wir kurze Interviews mit Kolleginnen und Kollegen mit Migrationshintergrund über die Herausforderungen der Umsiedlung und des Aufbaus einer Karriere in Österreich. Die Teilnehmenden haben so persönliche und tiefe Gedanken und Gefühle über ihren eigenen Weg geteilt, dass sich alle Zuschauenden noch heute berührt fühlen, wenn sie das Video ansehen. Da einige der Gruppenmitglieder die Trainer_innen kennen, sind sie einfach beeindruckt, dass es echte Menschen sind, die es geschafft haben, dann haben sie auch eine gute Chance..."

Lehrpersonal am BEST Institut, Wien

Bei den Gastredner_innen kann es sich um Fachleute, führende Persönlichkeiten aus der Gemeinde oder Expert_innen auf Gebieten handeln, die für Flüchtlinge relevant sind (z. B. Rechtsfragen, Beschäftigung, psychische Gesundheit). Sie bieten praktische Ratschläge und beantworten Fragen zum Thema Integration.

- **Stellensuche:** Tipps zur Stellensuche, zur Gestaltung von Lebensläufen und zum Networking.
- **Sprachenlernen:** Strategien für Spracherwerb und kulturelle Anpassung.
- **Navigation in Systemen:** Verständnis für lokale Dienstleistungen, Bildung und Gesundheitsversorgung.
- **Interaktive Sitzungen:** fördern den Dialog zwischen Teilnehmenden und Gastredner_innen. Frage- und Antwortrunden ermöglichen eine persönliche Beratung.

Rolle des Lehrpersonals: Es ist von entscheidender Bedeutung, die Arbeit mit Vorbildern und Gastredner_innenvorzubereiten und sie über das Publikum, den Kontext und sensible Themen zu informieren und sicherzustellen, dass sie mit den Ausbildungszielen übereinstimmen.

- **Moderation:** Redner_in einführen, Erwartungen festlegen und Diskussionen moderieren. Halten Sie die Sitzungen ansprechend und respektvoll.
- **Trauma-informierter Ansatz:** Sensibel sein für mögliche Auslöser und traumatische Erfahrungen. Bereiten Sie die Redner_innen entsprechend vor.
- **Nachbereitung:** Reflektieren Sie die Wirkung der Gastredner_in. Diskutieren Sie die wichtigsten Erkenntnisse mit den Teilnehmenden im Anschluss.

2. Indirekte Strategien

Indirekte Strategien zur Förderung der sozialen Integration und Eingliederung von Flüchtlingen umfassen spezifische und gezielte Methoden, die Ausbilder_innen während der Schulungen einsetzen können, ohne die Teilnehmenden zu überfordern.

Kooperatives Lernen

Kooperatives Lernen umfasst strukturierte Aktivitäten, bei denen die Teilnehmenden in kleinen Gruppen zusammenarbeiten, um gemeinsame Ziele zu erreichen. Es fördert Interaktion, gegenseitige Unterstützung und gemeinsame Lernerfahrungen.

Bei der Anwendung kooperativer Lernstrategien lassen sich die Ausbilder_innen von folgenden Grundprinzipien leiten:

- **Gemischte Gruppen:** Die Ausbilder_innen bilden verschiedene Gruppen mit Flüchtlingen und Einheimischen. Sie weisen Aufgaben zu, die Zusammenarbeit erfordern (z. B. Problemlösung, Projektarbeit).
- **Positive Interdependenz:** Die Ausbilder_innen betonen, dass der Erfolg jeder Einzelperson zum Gesamterfolg der Gruppe beiträgt. Die Teilnehmenden arbeiten zusammen, um ihr eigenes und das Lernen der anderen zu maximieren.
- **Individuelle Verantwortlichkeit:** Alle Teilnehmenden haben eine bestimmte Rolle oder Verantwortung.
- **Reflexion:** Nach den Aktivitäten besprechen die Ausbilder_innen mit der Gruppe, was gut funktioniert hat und wie die Zusammenarbeit das Ergebnis beeinflusst hat.

Die Zuweisung **spezifischer Gruppenrollen** - wie z. B. Leiter_in/Moderator_in, Protokollant_in/Berichterstatter_in, Fragesteller_in/Klärer_in, Motivator_in, Zeitwächter_in, Materialverwalter_in, Zusammenfassende - bei der Umsetzung des kooperativen Lernens ist entscheidend für die Verbesserung der Lernerfahrungen und die Förderung der sozialen Integration, abgesehen von der gleichberechtigten Teilnahme und Verantwortlichkeit aus weiteren Gründen:

- **Kompetenzentwicklung:** Die Rollen bieten die Möglichkeit, verschiedene - teilweise ungewohnte - Rollen in einem unterstützenden Umfeld zu üben.
- **Effizienz:** Klare Rollenverteilung macht die Diskussionen konzentrierter und produktiver.

Weitere Beiträge des kooperativen Lernens zur sozialen Integration in Trainingseinheiten für Flüchtlinge:

- **Erweiterung des sozialen Netzes:** Durch die Gruppenarbeit bauen die Teilnehmenden Verbindungen auf, lernen voneinander und entwickeln ein Gefühl der Zugehörigkeit.
- **Kultureller Austausch:** Die Zusammenarbeit mit Gleichaltrigen mit unterschiedlichem Hintergrund fördert das Verständnis.
- **Sprachenlernen:** Interaktionen in der Gruppe verbessern die Sprachkenntnisse.

Methoden und Techniken des kooperativen Lernens und ihre Vorteile:

- **Think-Pair-Share:** Die Teilnehmenden denken einzeln über eine Frage oder ein Thema nach, bilden Paare, um ihre Gedanken zu diskutieren, und teilen dann ihre Ideen mit der ganzen Klasse. Diese Methode fördert die aktive Teilnahme, die Zusammenarbeit und verschiedenen Perspektiven.
- **Round Robin:** In kleinen Gruppen beantworten die Teilnehmenden abwechselnd eine Frage oder bringen Ideen ein. Die zuvor bestimmte protokollführende Person nimmt die Antworten aller Teilnehmenden auf. Diese Methode fördert die gleichberechtigte Teilnahme und stellt sicher, dass jeder zu Wort kommt.
- **Jigsaw-Technik:** Die Ausbilder_innen teilen die Auszubildenden in verschiedene Expert_innengruppen auf, in denen jedes Mitglied zum/zur Expert_in für ein bestimmtes Thema wird. Anschließend werden die gemischten Gruppen mit eine/einer Expert_in pro Thema wieder zusammengesetzt, um Wissen auszutauschen.
- **Team-Paar-Solo:** Die Teilnehmenden arbeiten in einer Gruppe zusammen, um ein Problem zu lösen. Danach arbeiten sie mit einem/einer Partner_in zusammen, um ein Problem zu lösen, und schließlich lösen sie ein Problem alleine. Diese Technik beruht auf der Theorie, dass die Teilnehmenden erst dann in der Lage sind, das Problem allein zu lösen, wenn sie zunächst im Team und dann von einem/einer Partner_in unterstützt werden.

Sozial-emotionales Lernen

Sozial-emotionales Lernen (SEL) ist ein wichtiger Aspekt der Bildung/Ausbildung, der das emotionale Wohlbefinden, die zwischenmenschlichen Fähigkeiten und den allgemeinen Erfolg der Teilnehmenden fördert. Im Zusammenhang mit unserem Projekt ist das Verständnis von SEL von wesentlicher Bedeutung.

SEL beinhaltet den Erwerb und die Anwendung von Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen, um eine gesunde Identität zu entwickeln, Emotionen zu bewältigen, persönliche und gemeinsame Ziele zu erreichen, Empathie zu zeigen, unterstützende Beziehungen aufzubauen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen. SEL trägt zu einem fürsorglichen, gerechten, integrativen und gesunden Umfeld bei, das alle Menschen befähigt, persönlich und auf ihrem Lernweg erfolgreich zu sein.

Im Zusammenhang mit dem psychischen Wohlbefinden von Flüchtlingen kann SEL wesentliche Instrumente für die Bewältigung, die Widerstandsfähigkeit und den Aufbau unterstützender Beziehungen liefern und zu einer erfolgreichen sozialen Integration von Flüchtlingen beitragen:

- **Aufbau von Vertrauen und gesunden Beziehungen:** SEL hilft beim Aufbau positiver Beziehungen zu Gleichaltrigen und Lehrkräften durch die Entwicklung von Empathie, aktivem Zuhören und Kommunikationsfähigkeiten. Durch die Förderung positiver Beziehungen fühlen sich Flüchtlinge innerhalb der Ausbildungsgemeinschaft stärker verbunden und akzeptiert.
- **Mentales Wohlbefinden:** SEL gibt den Flüchtlingen Instrumente an die Hand, mit denen sie ihre Emotionen bewältigen, Ängste abbauen, ihre Widerstandsfähigkeit stärken und ihre Probleme effektiv lösen können. Wenn sie sich emotional stabil fühlen, können sie sich aktiver an Trainingsaktivitäten beteiligen.
- **Konfliktlösung:** Es werden Strategien zur Konfliktlösung vermittelt. Die Flüchtlinge lernen, Meinungsverschiedenheiten friedlich auszutragen, was zu einem harmonischen und unterstützenden Lernumfeld beiträgt.
- **Kulturelle Kompetenz:** SEL fördert das Verständnis und die Wertschätzung für unterschiedliche Hintergründe. Flüchtlinge erwerben kulturelle Kompetenz, die es ihnen ermöglicht, sich besser in sozialen Normen und Bräuchen zurechtzufinden.
- **Ausbildungsleistung:** Es wirkt sich positiv auf die akademischen Ergebnisse aus, indem es die Konzentration, die Motivation und die Problemlösungsfähigkeiten verbessert.
- **Selbstbestimmung:** Sie befähigt die Flüchtlinge, ihre Bedürfnisse zu äußern und für sich selbst einzutreten.

Unter Emotionsregulation versteht man die Fähigkeit, die eigenen emotionalen Reaktionen wirksam zu steuern und zu modulieren. Dazu gehört das Erkennen, Verstehen und Kontrollieren von Emotionen in verschiedenen Situationen.

Warum ist es für Flüchtlinge in der Ausbildung wichtig? Flüchtlinge sind während ihrer Neuansiedlung mit erheblichen Stressfaktoren konfrontiert (akkulturativer Stress), darunter Sprachbarrieren, ungewohnte Normen und Diskriminierung. Eine wirksame Emotionsregulierung hilft ihnen, diese Herausforderungen zu bewältigen. Wenn sie lernen, ihre Emotionen zu regulieren, werden Ängste abgebaut und ein Gefühl der Kontrolle und Unabhängigkeit gefördert. Darüber hinaus verbessern gut regulierte Emotionen positive Interaktionen mit anderen und fördern soziale Bindungen. Emotional regulierte Flüchtlinge sind besser in der Lage, sich in ihrer neuen Umgebung zurechtzufinden und sich sinnvoll zu engagieren.

SEL-Lerntechniken und Vorteile:

- **Stimmungsmesser:** Verwenden Sie visuelle Hilfsmittel (z. B. Stimmungsdiagramme, Stimmungskarten, Emojis, Stimmungsbarometer, Fotos und Bilder usw.), um den Lernenden zu helfen, ihre Gefühle zu erkennen und auszudrücken. Diskutieren Sie über Gefühle und Strategien zu deren Bewältigung, um das emotionale Bewusstsein und die Kommunikation zu verbessern.
- **Kreiszeit:** Versammeln Sie die Teilnehmenden regelmäßig in einem Kreis, um Gefühle, Erfahrungen und persönliche Geschichten zu besprechen. Diese Methode eignet sich hervorragend für den Beginn und das Ende von Trainingseinheiten. Sie können kreative Varianten anwenden (z. B. um aktuelle Gefühle wie ein Wetterzustand/Tier/Farbe oder als Statue/Bewegung/Zeichen auszudrücken). Dies fördert

aktives Zuhören, Einfühlungsvermögen und die Möglichkeit, innere Zustände ohne komplizierte sprachliche Ausdrücke darzustellen, und fördert gleichzeitig das Gemeinschaftsgefühl und die emotionale Verbindung.

- **Gemeinsames Geschichtenerzählen:** Lassen Sie die Gruppenmitglieder zusammenarbeiten, um verschiedene Geschichten mit unterschiedlichen Lernzielen zu erstellen, die verschiedene Charaktere, Schauplätze und Handlungselemente beinhalten. Sie können z. B. eine Geschichte über ihren Namen, eine Geschichte über ihren Karriereweg, eine Geschichte über ihre Berufsrolle, branchenspezifische Geschichten, ein Mitarbeitendenprofil, eine Collage mit Zukunftsvisionen usw. erstellen.
- **Tagebuch über positive Dinge:** Ermutigen Sie die Teilnehmenden, jeden Tag Dinge aufzuschreiben, die sie positiv finden. Dies kann z. B. in Form von Kreisfragen geschehen, die auf einem Arbeitsblatt oder einem gemeinsamen Flipchart-Papier zu beantworten sind, oder in Form von kurzen Rückmeldungen auf Zetteln. Asylbewerbende sind oft negativ eingestellt (was fehlt, was sie verloren oder nicht erreicht haben, was noch schwierig ist) und verschieben das Gefühl, dass es ihnen relativ gut geht, in die ferne Zukunft. Das Nachdenken über kleine positive Erfahrungen und das Erkennen kleiner alltäglicher Fortschritte fördert das emotionale Wohlbefinden und kultiviert eine positive Geisteshaltung und Resilienz.

Empathie aufbauen

Empathie bedeutet, die Gefühle, Perspektiven und Erfahrungen einer anderen Person zu verstehen und zu teilen. Sie fördert Mitgefühl, Verbindung und gegenseitiges Verständnis.



Empathie hilft, Stereotypen und Vorurteile zu bekämpfen, indem sie das Verständnis für die besonderen Hintergründe und Herausforderungen von Flüchtlingen fördert. Der Aufbau von Empathie überbrückt die Kluft zwischen Flüchtlingen und Einheimischen und fördert die soziale Integration. Empathie regt die Neugier auf andere Kulturen an und fördert interkulturelles Lernen. Einfühlsame Beziehungen zu anderen bieten emotionale Unterstützung und ein Gefühl der Zugehörigkeit.

- **Übungen zur Perspektivenübernahme:** Weisen Sie den Teilnehmenden eine bestimmte Rolle zu und bitten Sie sie, sich die mit dieser Rolle verbundenen Herausforderungen, Gefühle und Erfahrungen vorzustellen. Sie können diese Technik mit dem Erzählen von Geschichten, Rollenspielen, Job-Profiling usw. kombinieren. Dies verbessert das Verständnis für unterschiedliche Perspektiven und fördert das Einfühlungsvermögen.
- **Erzählkreise:** Schaffen Sie einen sicheren Raum für die Teilnehmenden, in dem sie persönliche Geschichten über kulturelle Unterschiede, Herausforderungen, Lernprozesse, die Reise eines Mitarbeitenden oder Momente der Verbundenheit erzählen können. Das Erzählen von Geschichten fördert die Empathie, schafft Verbindungen und baut Barrieren ab.
- **Empathie-Mapping:** Bereitstellung einer Vorlage mit Abschnitten für Gedanken, Gefühle, Handlungen und Bedürfnisse. Die Teilnehmenden füllen jeden Abschnitt aus der Perspektive einer anderen Person aus. Vergessen Sie nicht den Reflexionskreis, um die Erfahrungen zusammenzufassen und Gelegenheit zu geben, schwierige Gefühle, Einsichten, Erkennungen und Auswirkungen auf jede einzelne Person auszudrücken. Dies hilft den Teilnehmenden, sich in die Lage der anderen zu versetzen und Gemeinsamkeiten zu erkennen.
- **Rollenspiele:** Erstellen Sie Szenarien, die sich auf kulturelle Missverständnisse, Sprachbarrieren oder andere Herausforderungen in Bezug auf Neuansiedlung, Karriere oder Emotionen beziehen. Die Teilnehmenden spielen Rollenspiele und üben, Bedürfnisse und Erwartungen angemessen auszudrücken und einfühlsam zu reagieren. Dadurch werden praktische Empathiefähigkeiten aufgebaut und die Teilnehmenden auf Interaktionen im realen Leben vorbereitet.

- **Aktives Zuhören** kann unter anderem darin bestehen, Blickkontakt zu halten, zu paraphrasieren und offene Fragen zu stellen. Die Teilnehmenden lernen, die Gefühle und Erfahrungen anderer wirklich zu verstehen, was helfen kann, frustrierende Situationen zu überwinden. (weitere Infos in Modul 4)

Schaffung einer unterstützenden und einladenden Umgebung für Flüchtlinge in Schulungen

Als Ausbilder_innen und Pädagog_innen geht unsere Rolle über die Vermittlung von Wissen hinaus; sie umfasst auch die Schaffung eines integrativen Raums, in dem sich alle Teilnehmenden, einschließlich der Flüchtlinge, wertgeschätzt, respektiert und sicher fühlen. Der Übergang in ein neues Land kann für Flüchtlinge entmutigend sein, insbesondere wenn sie sich in unbekanntem Systemen, kulturellen Normen und Sprachbarrieren zurechtfinden müssen. Daher ist die bewusste Gestaltung eines einladenden Umfelds für ihr Wohlbefinden und eine erfolgreiche Integration unerlässlich.

Ein einladendes Umfeld sorgt dafür, dass sich erwachsene Flüchtlinge akzeptiert, wertgeschätzt und unterstützt fühlen. Dazu gehören räumliche Gegebenheiten, kulturelle Sensibilität und sprachliche Unterstützung sowie zwischenmenschliche Interaktionen.

Strategien zur Schaffung eines einladenden Umfelds:

- **Physischer Raum**
 - **Dekoration:** Verwenden Sie Willkommensschilder, Plakate und kulturell integrative Dekorationen.
 - **Komfort:** Sorgen Sie für bequeme Sitzgelegenheiten, gute Beleuchtung und eine saubere Umgebung.
 - **Ruhiger Bereich:** Bestimmen Sie einen ruhigen Raum, in den sich die Teilnehmenden bei Bedarf zurückziehen können.
- **Verhalten und Einstellung**
 - **Positives Benehmen:** Legen Sie ein respektvolles Verhalten an den Tag und ermutigen Sie die Teilnehmenden, dies ebenfalls zu tun.
 - **Sprechen Sie Mobbing oder Diskriminierung an:** Seien Sie wachsam und sprechen Sie alle Vorfälle umgehend an. Verwenden Sie Gruppenregeln und -normen.
- **Sprache und Kommunikation:**
 - **Klare Kommunikation:** Verwenden Sie eine einfache Sprache und vermeiden Sie Fachjargon.
 - **Übersetzungsdienste:** Bereitstellung von Dolmetscher_innen, falls erforderlich.
 - **Sprachbarrieren:** Beseitigen Sie Sprachdefizite, indem Sie Inhalte und Übungen auf verschiedenen Sprachniveaus und, wenn möglich, teilweise mit übersetzten Materialien bereitstellen, um ein schnelles Verständnis zu ermöglichen.
 - **Funktionale Lese- und Schreibfähigkeiten:** Erkennen Sie an, dass einige erwachsene Flüchtlinge nur über begrenzte Lese- und Schreibfähigkeiten verfügen. Verwenden Sie visuelle Hilfsmittel, praktische Demonstrationen und praktisches Lernen.
 - **Aktives Zuhören:** Zeigen Sie echtes Interesse an den Erfahrungen der Teilnehmenden.
- **Kulturelle Kompetenz:**
 - **Verständnis für die Teilnehmenden:** Erkennen Sie, dass erwachsene Flüchtlinge unterschiedliche Lebenserfahrungen, Fähigkeiten und Kenntnisse mitbringen. Erkennen Sie ihre Widerstandsfähigkeit und ihr Fachwissen an.
 - **Kulturelles Bewusstsein:** Sensibilisieren Sie sich, Ihre Kolleg_innen und Teilnehmenden für kulturelle Normen, Kommunikationsstile und nonverbale Signale. Vermeiden Sie Annahmen und Stereotypen.
 - **Trauma-informierter Ansatz:** Verstehen, dass einige Flüchtlinge ein Trauma erlebt haben könnten. Schaffen Sie einen sicheren Raum, der keine Erinnerungen auslöst und die Heilung fördert, lehren Sie sie, Traumareaktionen zu akzeptieren und emotional zu regulieren.

- **Gemeinschaftsgebäude: (siehe unten)**
 - **Peer-Netzwerke:** Ermutigen Sie erwachsene Flüchtlinge, sich untereinander zu vernetzen. Die Unterstützung durch Gleichaltrige hilft gegen die Isolation und vermittelt ein Gefühl der Zugehörigkeit.
 - **Engagement vor Ort:** Erleichterung der Interaktion mit Einheimischen durch gemeinsame Aktivitäten, kulturellen Austausch und Gemeindeveranstaltungen.
- **Trauma-Informierte Praktiken:**
 - verstehen, dass einige Flüchtlinge ein Trauma erlebt haben könnten. Schaffen Sie einen sicheren Raum, der keine Erinnerungen auslöst und die Heilung fördert, und lehren Sie sie die Akzeptanz von Traumareaktionen und die emotionale Regulierung, um damit umzugehen.
 - **Schaffung sicherer Räume:** Sorgen Sie dafür, dass die Schulungen emotional sicher sind. Erkennen Sie die Erfahrungen der Teilnehmenden an und stellen Sie Ressourcen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit bereit.
 - **Selbstfürsorge:** Vermittlung von Bewältigungsstrategien und Stressbewältigungstechniken. Ermutigung zu Selbstmitgefühl und Resilienz.



Umgang mit kulturellen Unterschieden und Vielfalt bei Integrationsbemühungen

Kulturelle Kompetenz in der Berufsbildung stellt sicher, dass Lehrpersonal und Teilnehmende mit kulturellen Unterschieden sensibel umgehen, Verständnis fördern und ein integratives Lernumfeld schaffen, was in unserem Projektkontext eines der vorrangigen Themen ist.

- **Inklusive Lehrplangestaltung:** Inklusion bedeutet, dass alle Menschen, unabhängig von ihrem kulturellen Hintergrund, aktiv einbezogen werden. Passen Sie Schulungsmaterialien an, um unterschiedliche Perspektiven zu berücksichtigen.

Methoden, Übungen, praktische Beispiele:

- **Fallstudien:** Sie umfassen Fälle aus verschiedenen Kulturkreisen.
- **Module zur kulturellen Kompetenz:** Integration von Themen zur kulturellen Kompetenz in den Lehrplan.
- **Rollenspielszenarien:** Üben Sie interkulturelle Interaktionen.
- **Privilegienspaziergang:** Die Teilnehmenden bewegen sich je nach ihren Privilegien (z. B. sozioökonomischer Status, Bildung) körperlich vor oder zurück.
- **Szenariodiskussionen:** Vorstellung von Szenarien, die mit kulturellen Missverständnissen zusammenhängen, und Diskussion möglicher Lösungen.
- **Erfahrungen anerkennen:** Ermutigen Sie die Teilnehmenden und geben Sie ihnen in verschiedenen Formen Gelegenheit, ihre Erfahrungen mit dem Gefühl der Integration oder Ausgrenzung während des Integrationsprozesses mitzuteilen.
- **Sitzungen zum kulturellen Bewusstsein**
Führen Sie Schulungen durch, die sich mit kulturellen Normen, Kommunikationsstilen und Umgangsformen befassen. Beginnen Sie damit, dass Sie anerkennen, dass kulturelle Vielfalt existiert und wertvoll ist. Ermutigen Sie zu einer offenen Geisteshaltung und Neugier auf andere Sitten, Traditionen und Perspektiven.

Methoden, Übungen, praktische Beispiele:

- **Fallstudien:** Erörterung von Szenarien aus dem wirklichen Leben, die mit kulturellen Missverständnissen zu tun haben.
- **Gastredner_innen:** Laden Sie erfolgreich integrierte Mitglieder der Gemeinschaft mit Flüchtlingshintergrund und/oder Kulturexpert_innen ein, um ihre Erfahrungen zu teilen.
- **Kulturelle Quizze:** Lassen Sie die Teilnehmenden an Quizen über verschiedene Kulturen teilnehmen.

- **Kulturelle Eisbrecher:** Verwenden Sie Aktivitäten wie "Zwei Wahrheiten und ein kultureller Mythos" oder "Kulturbingo", um den Teilnehmenden zu helfen, ihren Hintergrund zu teilen.
- **Kulturelles Mapping:** Bitten Sie die Teilnehmenden, eine visuelle Darstellung ihrer kulturellen Einflüsse (z. B. Familie, Sprache, Religion) zu erstellen.
- **Kulturelle Einflüsse:** Erörtern Sie in einer Berufsbildungssitzung, wie sich unterschiedliche kulturelle Normen auf Kommunikationsstile, Teamarbeit und Problemlösungen auswirken. Sprechen Sie das Thema an, wie Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund zusammen leben und arbeiten können. Diskutieren Sie, wie Flüchtlinge und Einheimische die Kultur des jeweils anderen in fruchtbarer Weise beeinflussen können.

Wirksame Kommunikation: Aktives Zuhören, Einfühlungsvermögen und nonverbale Signale werden vermittelt.

Methoden, Übungen, praktische Beispiele:

- **Interkulturelles Rollenspiel:** Die Teilnehmenden spielen Szenarien durch, in denen es aufgrund von kulturellen Unterschieden zu Missverständnissen kommt. Integrieren Sie Techniken wie die innere Stimme bestimmter Figuren und Schattenpersonen, um es den Teilnehmenden zu ermöglichen, sich gegenseitig bei der Suche nach Lösungen zu unterstützen.
- **Quiz zu Kommunikationsstilen:** Erforschen Sie unterschiedliche Kommunikationspräferenzen (z. B. direkt oder indirekt).
- **Rollenspielszenarien:** In Rollenspielen werden regelmäßige Situationen nachgespielt, in denen ein Flüchtling mit lokalen Behörden, Organisationen oder Interessengruppen interagiert, um ein Problem zu lösen oder eine wichtige Angelegenheit zu regeln.

Aufbau von Gemeinschaftsbeziehungen durch Vernetzung und Zusammenarbeit

Der Aufbau von Gemeinschaftsbeziehungen zur Förderung des psychischen Wohlbefindens erwachsener Flüchtlinge im Rahmen von Schulungen beinhaltet die Förderung eines Gefühls der Zugehörigkeit, Unterstützung und Zusammenarbeit, um ein unterstützendes Netzwerk zu schaffen, das das psychische Wohlbefinden erwachsener Flüchtlinge fördert.

Wir erreichen dies, indem wir die Interaktion zwischen den Teilnehmenden erleichtern, gemeinsame Erfahrungen fördern und das gegenseitige Verständnis unterstützen. Oft gibt es in unserem Ausbildungskontext keine Möglichkeit, externe Veranstaltungen zu organisieren und die Gruppenmitglieder dorthin zu begleiten, aber wir können ähnliche Prozesse "von innen" unterstützen, indem wir das Bewusstsein für die Bedeutung dieses Themas schärfen und denjenigen, die Verbindungen zu lokalen Gemeinschaften herstellen, Gelegenheit und Raum bieten, darüber zu sprechen, umgeben von unserem wertschätzenden und positiven Feedback.

Schlüsselkonzepte für den Aufbau von Gemeinschaften

- **Soziales Kapital** bezieht sich auf den Wert, der sich aus sozialen Beziehungen und Netzwerken ergibt. Es umfasst Vertrauen, Gegenseitigkeit und den Zugang zu Ressourcen. Durch den Aufbau von Sozialkapital stärken wir die Bindungen der Gemeinschaft und schaffen ein Sicherheitsnetz für jede Person.
- **Reziprozität:** betont die Idee des Gebens und Nehmens von Unterstützung. Die Teilnehmenden tragen zur Gemeinschaft bei, indem sie ihre Fähigkeiten, ihr Wissen und ihre Erfahrungen weitergeben. Im Gegenzug profitieren sie von der kollektiven Weisheit und Unterstützung der anderen.

Methoden und Techniken:

- **Networking-Events:** Meet-and-Greets, Kulturaustausch oder Workshops zu verschiedenen Themen wie Kochen und Rezepte, Musik, Tanz, Volkskunst, Volksmärchen und Geschichten, Literatur, Fest der Nationen usw.

- **Sprachclubs:** Flüchtlinge und Einheimische lernen die Sprache des jeweils anderen; Flüchtlinge lernen die Sprache von (nicht professionellen Sprachtrainer_innen) Einheimischen, die von erfolgreich integrierten Flüchtlingen unterstützt werden
- **Gemeinsame Projekte und Aktionen:** gemeinsame Initiativen mit einem bestimmten Ziel, z. B. Gemeinschaftsgärten, Kunstprojekte, Umweltschutzkampagnen usw.
- **Organisation von Flüchtlingen:** Verbindung von Flüchtlingen mit Organisationen, die sich für Flüchtlinge in einem bestimmten Gebiet oder mit einem bestimmten Ziel einsetzen
- **Peer-Support-Gruppen:** schaffen sichere Räume für den Austausch von Erfahrungen und Bewältigungsstrategien.
- **Mentoringprogramme:** Zusammenführung von Flüchtlingen mit einheimischen Mentor_innen/erfolgreich integrierten Mentor_innen zur Entwicklung von Fähigkeiten.

Ressourcen/Materialien

1. **Schlüsselattribute von effektiven Trainern: Kernqualitäten aufgedeckt | Learnexus:**
Learnexus. (n.d.). *Schlüsselattribute effektiver Trainer: Kernqualitäten enthüllt.*
<https://learnexus.com/blog/key-attributes-of-effective-trainers-core-qualities-revealed/>
2. **Neuansiedlung von Flüchtlingen: Ein internationales Handbuch für die Aufnahme und Integration von Flüchtlingen: Inhalt | UNHCR:**
UNHCR. (n.d.). *Neuansiedlung von Flüchtlingen: Ein internationales Handbuch für die Aufnahme und Integration: Inhalt.*
<https://www.unhcr.org/publications/refugee-resettlement-international-handbook-guide-reception-and-integration-contents>
3. **Handbuch I Wirksame Integration von Flüchtlingen:**
UNHCR. (n.d.). *Handbuch I: Effektive Integration von Flüchtlingen.*
<https://unhcrhandbook.s3.us-east-2.amazonaws.com/Handbook+I+Effektive+Eingliederung+von+Flüchtlingen+-+Storyline+Output/story.html>
4. **Effektive Integration von Flüchtlingen: Partizipative Ansätze für Praktiker auf lokaler Ebene | UNHCR:**
UNHCR. (n.d.). *Effektive Integration von Flüchtlingen: Partizipative Ansätze für Praktiker auf lokaler Ebene.*
<https://www.unhcr.org/what-we-do/reports-and-publications/handbooks-and-toolkits/effective-inclusion-refugees>
5. **Schulungsleitfaden für Moderationstechniken.pdf:**
LSTM. (n.d.). *Schulungsleitfaden für Moderationstechniken.*
<https://countdown.lstmed.ac.uk/sites/default/files/centre/Training%20guide%20for%20facilitation%20techniques.pdf>
6. **Was sind Moderationsfähigkeiten und wie kann man sie verbessern? | SessionLab:**
SessionLab. (n.d.). *Was sind Moderationsfähigkeiten und wie kann man sie verbessern?*
<https://www.sessionlab.com/blog/facilitation-skills/>
7. **"Wir lernen und lehren einander": Interaktives Training für kulturübergreifende traumainformierte Pflege in der Flüchtlingsgemeinschaft | Community Mental Health Journal:**

- Im, H., & Swan, L. E. T. (2022). "Wir lernen und lehren uns gegenseitig": Interaktives Training für kulturübergreifende traumainformierte Pflege in der Flüchtlingsgemeinschaft. *Community Mental Health Journal*, 58(1), 917-929.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10597-021-00899-2>
- 8. Refugee-Training-and-Orientation-Getting-Started-Guide.pdf:**
 Core Source Exchange. (n.d.). *Ausbildung und Orientierung von Flüchtlingen: Leitfaden für den Einstieg*.
<https://coresourceexchange.org/wp-content/uploads/2019/09/Refugee-Training-and-Orientation-Getting-Started-Guide.pdf>
- 9. Gastredner: Eine Gelegenheit zur Schaffung von gemeinsamem Wert? | SpringerLink:**
 SpringerLink. (n.d.). *Gastredner: Eine Gelegenheit, gemeinsamen Wert zu schaffen?*
https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-031-22856-8_11
- 10. Sprachmodelle: Die Rolle von Gastrednern | Deutsch für Fortgeschrittene: Berufliche Kommunikation | Global Studies and Languages | MIT OpenCourseWare:**
 MIT OpenCourseWare. (n.d.). *Sprachmodelle: Die Rolle von Gastrednern*.
<https://ocw.mit.edu/courses/21g-410-advanced-german-professional-communication-spring-2017/pages/instructor-insights/language-models-the-role-of-guest-speakers/>
- 11. Förderung von einladenden und integrativen Gesellschaften | UNHCR-Integrationshandbuch:**
 UNHCR. (n.d.). *Förderung von einladenden und integrativen Gesellschaften*.
<https://www.unhcr.org/handbooks/ih/welcoming-inclusive-societies/promoting-welcoming-and-inclusive-societies>
- 12. Strategien für den Unterricht mit erwachsenen Flüchtlingen imELL-Klassenzimmer-6517.pdf:**
 Bow Valley College. (n.d.). *Strategien für den Unterricht von erwachsenen Flüchtlingen im ELL-Klassenzimmer*.
<https://globalaccess.bowvalleycollege.ca/sites/default/files/Strategies-for-Teaching-Adult-Refugees-in-the-ELL-Classroom-6517.pdf>
- 13. Kollaborative Ansätze zur Gemeindeentwicklung: Aufbau von Partnerschaften und Allianzen | Tyler Sadek | Gemeindeentwicklung:**
 Sadek, T. (n.d.). *Kollaborative Ansätze für die Gemeindeentwicklung: Aufbau von Partnerschaften und Allianzen*.
<https://tylersadek.net/collaborative-approaches-to-community-development-building-partnerships-and-alliances/>
- 14. Diversity and Inclusion Efforts That Really Work (hbr.org):**
 Harvard Business Review. (n.d.). *Diversity and Inclusion efforts that really works*.
<https://hbr.org/2020/05/diversity-and-inclusion-efforts-that-really-work>
- 15. Anwendung der Grundprinzipien des kooperativen Lernens für Erwachsene auf das Lernen mit sozialen Medien | SpringerLink:**
 Kaplan, J. (2015). Anwendung der Grundprinzipien des kooperativen Lernens von Erwachsenen auf das Lernen mit sozialen Medien. *Learning Technology for Education in Cloud (LTEC 2015)*, 533, 93-103.
https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-22629-3_8
- 16. Die Rolle von kultursensiblem sozialem und emotionalem Lernen bei der Unterstützung der Integration und Zugehörigkeit von Flüchtlingen: Eine thematische Analyse der Perspektiven von Dienstleistern | PLOS ONE:**

Bennouna, C., Brumbaum, H., McLay, M. M., Allaf, C., Wessells, M., & Stark, L. (2021). Die Rolle des kultursensiblen sozialen und emotionalen Lernens bei der Unterstützung der Integration und Zugehörigkeit von Flüchtlingen: Eine thematische Analyse der Perspektiven von Dienstleistern. *PLoS ONE*, 16(8), e0256743.

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0256743>

17. Sozial-emotionales Lernen mit Flüchtlingen in Ostafrika | Current Issues in Comparative Education:

Dalrymple, K. (2023). Sozial-emotionales Lernen mit Flüchtlingen in Ostafrika: Verständnisse, Umsetzung und Auswirkungen. *Current Issues in Comparative Education*, 25(2).

<https://journals.library.columbia.edu/index.php/cice/article/view/10688>

18. Soziales und emotionales Lernen (SEL) von Schülern von Neuankömmlingen und Flüchtlingen: Überzeugungen, Praktiken und Implikationen für die Politik in den OECD-Ländern

McBrien, J. (2022). *Soziales und emotionales Lernen (SEL) von Schülern von Neuankömmlingen und Flüchtlingen: Überzeugungen, Praktiken und Implikationen für die Politik in den OECD-Ländern*. OECD Education Working Paper No. 266.

[https://one.oecd.org/document/EDU/WKP\(2022\)4/En/pdf](https://one.oecd.org/document/EDU/WKP(2022)4/En/pdf)

19. Bildung als Heilung: Bewältigung des Traumas der Vertreibung durch soziales und emotionales Lernen - UNESCO Digital Library:

UNESCO. (2019). Education as healing: Bewältigung des Traumas der Vertreibung durch soziales und emotionales Lernen (Policy Paper No. ED/GEM/MRT/2019/PP/38).

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000367812>

20. A Toolkit for Welcoming, Supporting and Empowering Resettled Refugees | European Website on Integration:

Europäische Website zur Integration. (n.d.). *Ein Toolkit für die Aufnahme, Unterstützung und Befähigung neu angesiedelter Flüchtlinge*.

https://migrant-integration.ec.europa.eu/library-document/toolkit-welcoming-supporting-and-empowering-resettled-refugees_en

21. Effektive Strategien für kooperatives Lernen | ThoughtCo:

ThoughtCo. (n.d.). *Effektive kooperative Lernstrategien*. Mehr lesen

<https://www.thoughtco.com/effective-cooperative-learning-strategies-2081675>

22. Toolkit zur Sammlung von Ressourcen für gemeindenahere psychische Gesundheit und psychosoziale Unterstützung - Das MHPSS-Netzwerk:

Das MHPSS-Netzwerk. (n.d.). *Community-based mental health and psychosocial support resource collection toolkit*.

<https://www.mhps.net/toolkit/community-based-mental-health-and-psychosocial-support-resource-collection/category/manuals?subcategory=activity-manuals>

23. Gemeindebasierter Schutz (CBP) | UNHCR:

UNHCR. (n.d.). *Gemeinschaftsbasierter Schutz (CBP)*.

<https://emergency.unhcr.org/protection/protection-mechanisms/community-based-protection-cbp>

Modul 7 – Maßnahmen auf Gemeindeebene

Lernziele:

- Definieren, was gemeindebasierte Interventionen sind, und ihre Bedeutung verstehen
- Erkundung verschiedener gemeindebasierter Interventionen
- Identifizierung von Schlüsselkomponenten erfolgreicher gemeindebasierter Interventionen
- Konzipierung und Durchführung von auf die Bedürfnisse der Flüchtlinge zugeschnittenen Maßnahmen auf Gemeindeebene

Themen/Inhalt:

- Verständnis von gemeinschaftsbasierten Maßnahmen als Möglichkeit zur Unterstützung von Flüchtlingen
- Herausforderungen und Vorteile und die Rolle des Engagements von Organisationen der Berufsbildung und der Gemeinschaft
- Schlüsselkomponenten erfolgreicher gemeindebasierter Interventionen
- Wie man einen detaillierten gemeindebasierten Interventionsplan entwirft, umsetzt und bewertet
- Die Bedeutung partizipatorischer Ansätze - Einbeziehung von Flüchtlingen in die Designentwicklung

Gemeinschaftsbasierte Maßnahmen und ihre Bedeutung für Flüchtlinge - Verständnis des Konzepts

Gemeinschaftsbasierte Maßnahmen sind Initiativen, die der Heilung, der Zugehörigkeit und dem Gedeihen innerhalb der Flüchtlingsgemeinschaft Priorität einräumen, indem sie Dienste wie Beratung, Therapie und soziale Unterstützungsnetze anbieten. Sie betonen die Bedeutung sozialer Beziehungen und kultureller Sensibilität und bieten den Flüchtlingen einen unterstützenden Gemeinschaftskontext für den Wiederaufbau ihres Lebens. Diese Maßnahmen gehen auf die Bedürfnisse der psychischen Gesundheit ein und ergänzen andere Wiederherstellungsbemühungen, indem sie ein förderndes Umfeld schaffen, das psychologische Unterstützung und gemeinschaftliche Bemühungen zur Schaffung eines stabilen und sicheren Umfelds für Flüchtlinge kombiniert.

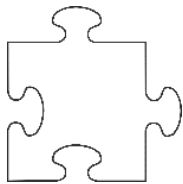
Gemeinschaftsbasierte Interventionen sind ein unterstützender Mechanismus zur Förderung des psychischen Wohlbefindens von Flüchtlingen, der es Berufsbildungsfachleuten ermöglicht, das psychische Wohlbefinden und die Integration von traumatisierten Flüchtlingen durch eine Reihe von Initiativen, die Heilung und Zugehörigkeit in einem unterstützenden Gemeinschaftskontext in den Vordergrund stellen, wirksam zu unterstützen.

Konkret handelt es sich dabei um wichtige Dienstleistungen, die darauf abzielen, ein integratives Gemeinschaftsumfeld zu schaffen, das das psychische Wohlbefinden und die allgemeine Genesung von Flüchtlingen fördert:

- **Beratung und Therapie:** Individuelle Einzel- und Gruppenberatungen sowie verschiedene therapeutische Maßnahmen (z. B. kognitive Verhaltenstherapie, Traumatherapie) zur Behandlung spezifischer psychischer Probleme, zur Bereitstellung maßgeschneiderter Unterstützung und Bewältigungsstrategien und zur Förderung der Genesung. In Gruppensitzungen können Flüchtlinge ihre Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen, wodurch ein Gemeinschaftsgefühl und gegenseitiges Verständnis gefördert werden. Berufsbildungsfachleute können den Zugang zu und die Teilnahme an Beratungs- und Therapiesitzungen erleichtern, indem sie mit Fachleuten für psychische Gesundheit zusammenarbeiten und sicherstellen, dass Flüchtlinge eine kultursensible und maßgeschneiderte therapeutische Unterstützung erhalten.
- **Soziale Unterstützungsnetze:** Schaffung und Erleichterung von Verbindungen zwischen Flüchtlingen und Gemeindemitgliedern zum Aufbau eines Unterstützungsnetzes, das emotionale und praktische

Hilfe bietet und ein Gefühl der Zugehörigkeit und Solidarität fördert. Diese Netzwerke können Familien, Selbsthilfegruppen, Mentoringprogramme, Gemeinschaftsveranstaltungen und Partnerschaften mit lokalen Organisationen umfassen, die alle darauf abzielen, ein Gefühl der Zugehörigkeit und gegenseitigen Unterstützung zu fördern. Berufsbildungsfachleute können zum Aufbau und zur Stärkung sozialer Unterstützungsnetzwerke beitragen, indem sie Gemeinschaftsveranstaltungen organisieren und Flüchtlinge mit lokalen Organisationen und Mentoringprogrammen in Verbindung bringen, um ein Gefühl der Zugehörigkeit und Solidarität zu fördern.

- **Peer-Support-Gruppen:** Gruppen, die von anderen Flüchtlingen geleitet werden, die ähnliche Herausforderungen erlebt haben, und die Peer-to-Peer-Unterstützung und einen sicheren Raum für Austausch, gegenseitiges Verständnis und kollektive Heilung bieten. Berufsbildungsfachleute können die Bildung von Peer-Support-Gruppen fördern und unterstützen, indem sie Flüchtlingsbetreuer_innen identifizieren und ausbilden, die diese Gruppen moderieren und einen sicheren Raum für den Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Heilung bieten.
- **Bildungs- und Kulturaktivitäten:** Programme und Veranstaltungen für Flüchtlinge klären diese über psychische Gesundheit und Bewältigungsmechanismen auf und würdigen gleichzeitig ihr kulturelles Erbe. Zu diesen Aktivitäten gehören Workshops zur Sensibilisierung für psychische Gesundheit und Bewältigungsstrategien sowie kulturelle Veranstaltungen, um ihr kulturelles Erbe zu würdigen und zu pflegen und so ein Gefühl der Identität und Zugehörigkeit zu fördern. Berufsbildungsfachleute können Bildungsworkshops und kulturelle Veranstaltungen organisieren und fördern, die das Bewusstsein für psychische Gesundheit schärfen und das kulturelle Erbe von Flüchtlingen würdigen, wodurch ihre Identität und ihr Zugehörigkeitsgefühl gestärkt werden.



Der Zugang zu Geschichten aus dem wirklichen Leben über erfolgreiche gemeinschaftsbasierte Interventionen ist für Berufsbildungsfachleute von entscheidender Bedeutung, da er ihr Verständnis für die Bedeutung dieser Initiativen vertieft, indem er greifbare Beispiele dafür aufzeigt, wie die Unterstützung durch die lokale Gemeinschaft die psychische Gesundheit und die Integration von Flüchtlingen tiefgreifend beeinflussen kann.

Schlüsselkomponenten erfolgreicher gemeindebasierter Interventionen

Die Reflexion laufender gemeinschaftsbasierter Interventionen ist für Berufsbildungsfachleute von entscheidender Bedeutung, da sie so die Wirksamkeit und Relevanz dieser Initiativen in ihrem lokalen Kontext kritisch bewerten können. Durch eine kurze Untersuchung der Schlüsselkomponenten, die zum Erfolg solcher Maßnahmen beitragen, können Berufsbildungsfachleute bewährte Verfahren und Lücken in ihren derzeitigen Ansätzen identifizieren und sicherstellen, dass sie mit den wirksamsten Strategien zur Unterstützung des Wohlbefindens von Flüchtlingen ausgestattet sind. Dieser Reflexions- und Forschungsprozess verbessert nicht nur ihre berufliche Entwicklung, sondern fördert auch einen sachkundigeren und einfühlsameren Ansatz zur Integration von Flüchtlingen in die Gemeinschaft, was letztlich zu nachhaltigeren und wirkungsvolleren Ergebnissen sowohl für die Flüchtlinge als auch für die lokale Gemeinschaft führt.

Es folgt eine Liste von Schlüsselkomponenten für eine erfolgreiche gemeinschaftsbasierte Intervention zur Förderung des Wohlbefindens von Flüchtlingen, die von Berufsbildungsexpert_innen berücksichtigt werden sollten:

- **Zusammenarbeit der Akteure und Aufbau nachhaltiger Partnerschaften:** Wirksame gemeinschaftsbasierte Maßnahmen erfordern die aktive Beteiligung verschiedener Akteure, einschließlich Berufsbildungsfachleuten, Führungspersonen in der Gemeinde, Unternehmen und lokalen Organisationen. Die Zusammenarbeit stellt sicher, dass die Maßnahmen vielseitig sind, mehrere Aspekte der Bedürfnisse von Flüchtlingen ansprechen und verschiedene Ressourcen und Fachkenntnisse nutzen. Der Aufbau langfristiger Partnerschaften mit Gemeinschaftsorganisationen und Unternehmen gewährleistet die Nachhaltigkeit der Maßnahmen. Diese Partnerschaften bieten

kontinuierliche Unterstützung und Ressourcen, die es ermöglichen, die Unterstützung der Flüchtlinge über den ersten Interventionszeitraum hinaus fortzusetzen.

- **Bedarfsermittlung, Ressourcenkartierung und kontinuierliche Überwachung und Bewertung:** Die Durchführung einer gründlichen Bedarfsermittlung hilft dabei, die spezifischen Herausforderungen und Anforderungen der Flüchtlingsbevölkerung in einem Berufsbildungskontext zu ermitteln. Dadurch wird sichergestellt, dass die Maßnahmen auf die tatsächlichen Bedürfnisse zugeschnitten sind, was sie relevanter und wirksamer macht. Die Identifizierung und Kartierung verfügbarer kommunaler Ressourcen, wie z. B. lokaler Unternehmen, gemeinnütziger Organisationen und Unterstützungsdienste, hilft bei der Schaffung eines umfassenden Unterstützungsnetzes für Flüchtlinge. Dadurch wird sichergestellt, dass alle notwendigen Ressourcen effektiv genutzt werden. Darüber hinaus wird durch die regelmäßige Bewertung der Wirksamkeit der Maßnahmen sichergestellt, dass diese ihre Ziele erreichen, und es können bei Bedarf Anpassungen vorgenommen werden. Dieser Prozess trägt dazu bei, die Qualität und Relevanz der Maßnahmen im Laufe der Zeit zu erhalten.
- **Kulturelle Sensibilität und Maßnahmen zur sozialen Integration:** Das Verständnis und die Achtung des kulturellen Hintergrunds der Flüchtlinge sind von entscheidender Bedeutung. Die Maßnahmen sollten so konzipiert werden, dass sie kulturell angemessen sind und von der Zielgruppe angenommen werden können. Auch die Erleichterung sozialer Interaktionen zwischen Flüchtlingen und der lokalen Gemeinschaft trägt dazu bei, soziale Netzwerke aufzubauen und das Gefühl der Isolation zu verringern. Aktivitäten wie Gemeinschaftsveranstaltungen, Mentoringprogramme und Peer-Support-Gruppen können den sozialen Zusammenhalt und das gegenseitige Verständnis fördern. Sprachkurse und Workshops zum kulturellen Austausch können die Kluft weiter überbrücken und die Kommunikation fördern. Durch die Einbeziehung von Flüchtlingen in die Planung und Durchführung dieser Aktivitäten wird außerdem sichergestellt, dass ihre Bedürfnisse und Vorlieben direkt berücksichtigt werden.
- **Ausbildung in praktischen Fertigkeiten und Unterstützung der psychischen Gesundheit:** Die Vermittlung praktischer, berufsbezogener Fertigkeiten verbessert die Beschäftigungsfähigkeit und die Selbstversorgung der Flüchtlinge. Dazu gehören Berufsausbildung, Sprachkenntnisse und andere Kompetenzen, die direkt auf dem Arbeitsmarkt anwendbar sind. Darüber hinaus ist es für das allgemeine Wohlbefinden von Flüchtlingen von entscheidender Bedeutung, auf ihre psychischen Bedürfnisse einzugehen. Zu den Maßnahmen sollte der Zugang zu Beratung, Therapie und anderen psychosozialen Diensten gehören, um den Flüchtlingen bei der Bewältigung von Trauma und Stress zu helfen. Gemeinschaftsbasiertes Lernen (Community-based Learning, CBL) spielt in diesem Zusammenhang eine entscheidende Rolle, da es Bildungserfahrungen mit realen Anwendungen verbindet und ein Gefühl von Zugehörigkeit und Zielsetzung fördert. Die Einbindung von Flüchtlingen in gemeinschaftsbasierte Lerninitiativen vermittelt ihnen nicht nur wichtige Fähigkeiten, sondern stärkt auch ihre sozialen Netzwerke und unterstützt ihre ganzheitliche Entwicklung.
- **Empowerment und Handlungskompetenz:** Die Einbeziehung von Flüchtlingen in die Planung und Durchführung von Maßnahmen in einem Berufsbildungsumfeld fördert das Gefühl der Eigenverantwortung und Handlungskompetenz. Durch diesen partizipatorischen Ansatz wird sichergestellt, dass die Maßnahmen eher erfolgreich und nachhaltig sind. Darüber hinaus trägt er dazu bei, ihr Selbstvertrauen und ihre Führungsqualitäten zu stärken, was für ihre persönliche und berufliche Entwicklung von entscheidender Bedeutung ist. Indem wir den Flüchtlingen ein Mitspracherecht bei Entscheidungsprozessen einräumen, fördern wir auch die Inklusion und den Respekt vor ihren einzigartigen Perspektiven und Erfahrungen.

...das bedeutet, dass die Einbeziehung von Flüchtlingen in die Gestaltung und Umsetzung von gemeinschaftsbasierten Maßnahmen einer der Schlüssel zum Erfolg ist.

Bei einem partizipatorischen Ansatz werden die Beteiligten, einschließlich der Gemeindemitglieder, aktiv in den Entscheidungsfindungsprozess einbezogen, um sicherzustellen, dass ihre Bedürfnisse und Perspektiven berücksichtigt werden, was die Eigenverantwortung fördert und zu effektiveren Ergebnissen führt.

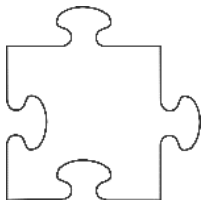
Ein partizipatorischer Ansatz im Zusammenhang mit gemeinschaftsbasierten Maßnahmen beinhaltet die aktive Einbeziehung von Flüchtlingen in den Entscheidungsprozess, um sicherzustellen, dass ihre Bedürfnisse, Perspektiven und Wünsche direkt berücksichtigt werden. Dieser Ansatz fördert Empowerment, Eigenverantwortung und effektivere, kultursensible Lösungen, indem die Erkenntnisse und Erfahrungen der Flüchtlingsgemeinschaft genutzt werden.

Beherrschung partizipativer Ansätze

Partizipatorische Ansätze, die Flüchtlinge aktiv in Entscheidungsprozesse einbeziehen, geben ihnen die Möglichkeit, die Maßnahmen, die ihr Leben betreffen, mitzugestalten, und stellen sicher, dass diese Initiativen kulturell relevant sind und wirklich ihren Bedürfnissen entsprechen. Indem sie die Flüchtlinge als aktive Teilnehmende und nicht als passiv Empfangende einbeziehen, fördern diese Ansätze ein Gefühl der Eigenverantwortung und des Handelns, was die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit gemeinschaftsbezogener Maßnahmen verbessern kann. Darüber hinaus trägt die Einbeziehung von Flüchtlingen in die Gestaltung und Umsetzung von Programmen dazu bei, Vertrauen und gegenseitigen Respekt zwischen Flüchtlingen und Dienstleistenden aufzubauen, wodurch integrativere und reaktionsfreudigere Unterstützungssysteme entstehen. Dieser gemeinschaftliche Prozess bereichert die Maßnahmen nicht nur durch unterschiedliche Perspektiven und Erkenntnisse, sondern stärkt auch das Zugehörigkeitsgefühl der Flüchtlinge und ihre Integration

Berufsbildungsfachleute können Flüchtlinge wirksam einbinden, indem sie integrative Plattformen für Dialog und Feedback schaffen und sicherstellen, dass sich die Flüchtlinge gehört und wertgeschätzt fühlen. Dies kann durch Fokusgruppen, Umfragen und Gemeindeversammlungen erreicht werden, bei denen Flüchtlinge ihre Bedürfnisse und Präferenzen äußern können. Außerdem können Berufsbildungsfachleute mit Betreuungspersonal für Flüchtlinge und Flüchtlingsorganisationen zusammenarbeiten, um die Kommunikation zu erleichtern und Vertrauen aufzubauen. Die Bereitstellung von Schulungen und Möglichkeiten zum Kapazitätsaufbau für Flüchtlinge, damit sie Führungsrollen in diesen Initiativen übernehmen können, kann ihr Engagement und ihren Beitrag ebenfalls verbessern.

Die Einführung eines partizipativen Ansatzes kann Herausforderungen wie Sprachbarrieren, kulturelle Unterschiede und Machtdynamik mit sich bringen, die eine effektive Kommunikation und Zusammenarbeit behindern können. Um diese Hindernisse aus dem Weg zu räumen, ist es wichtig, sprachliche Unterstützung wie Dolmetscher_innen und übersetzte Materialien bereitzustellen und ein kulturell sensibles Umfeld zu schaffen, in dem unterschiedliche Perspektiven respektiert und geschätzt werden. Der Aufbau von starken Beziehungen und Vertrauen zwischen Flüchtlingen und Dienstleistenden ist von entscheidender Bedeutung, ebenso wie die Gewährleistung transparenter und integrativer Entscheidungsprozesse. Darüber hinaus kann das Angebot von Schulungen und Unterstützung sowohl für Flüchtlinge als auch für Fachkräfte dazu beitragen, Klüfte zu überbrücken und eine effektivere Beteiligung zu ermöglichen.



Kritisches Denken und persönliches Nachdenken von Berufsbildungsfachleuten über die Bedeutung partizipatorischer Ansätze sind von entscheidender Bedeutung, da sie ein tieferes Verständnis für die Auswirkungen und Vorteile der Einbeziehung von Flüchtlingen in die Gestaltung und Umsetzung von gemeinschaftsbasierten Maßnahmen ermöglichen und so integrativere und wirksamere Unterstützungsstrategien fördern.

...sowie die Zusammenarbeit mit Gemeinschaftsorganisationen

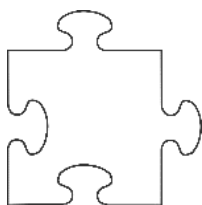
Die Zusammenarbeit mit Gemeinschaftsorganisationen erhöht die Wirksamkeit und Reichweite von Berufsbildungs- und Unterstützungsdiensten für Flüchtlinge. Diese Zusammenarbeit ermöglicht es Berufsbildungsfachleuten, das lokale Wissen, die kulturellen Einblicke und das etablierte Vertrauen zu nutzen,

das Gemeinschaftsorganisationen mit der Flüchtlingsbevölkerung haben, um sicherzustellen, dass die Maßnahmen kulturell sensibel und auf die spezifischen Bedürfnisse der Gemeinschaft zugeschnitten sind. Durch die Zusammenarbeit können sie Ressourcen und Fachwissen bündeln und umfassendere und nachhaltigere Programme entwickeln, die sowohl auf die beruflichen als auch auf die ganzheitlichen Bedürfnisse der Flüchtlinge eingehen. Darüber hinaus können solche Partnerschaften reibungslosere Integrationsprozesse erleichtern, den Zusammenhalt der Gemeinschaft fördern und die Flüchtlinge mit den Fähigkeiten und der Unterstützung ausstatten, die sie benötigen, um in ihrer neuen Umgebung zurechtzukommen.

Bei diesen Gemeinschaftsorganisationen kann es sich um lokale Flüchtlingsunterstützungsgruppen, Kulturvereine, gemeinnützige Organisationen wie Rettungskomitees und Gemeinschaftszentren handeln, die Bildungs- und Sozialdienste für Flüchtlinge anbieten.

Dies bedeutet, dass die Zusammenarbeit mit Gemeinschaftsorganisationen für Berufsbildungsfachleute sowohl Herausforderungen als auch Vorteile mit sich bringt.

Herausforderungen	Vorteile
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterschiede in der Sprache und in den kulturellen Gepflogenheiten können eine effektive Kommunikation und Zusammenarbeit zwischen Berufsbildungsfachleuten, Gemeinschaftsorganisationen und Flüchtlingen behindern. ▪ Begrenzte finanzielle, personelle und infrastrukturelle Mittel können den Umfang und die Wirkung von Maßnahmen einschränken. ▪ Es kann schwierig sein, die Ziele und Methoden der verschiedenen Interessengruppen aufeinander abzustimmen, was zu potenziellen Konflikten oder Ineffizienzen führen kann. ▪ Der Aufbau von Vertrauen zwischen Flüchtlingen, Berufsbildungsfachleuten und kommunalen Organisationen kann Zeit und Mühe kosten, vor allem, wenn in der Vergangenheit Misstrauen oder Missverständnisse herrschten. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Zusammenarbeit bringt ein breites Spektrum an Fähigkeiten, Wissen und Ressourcen zusammen und erhöht die Qualität und Wirksamkeit der Maßnahmen. ▪ Durch Partnerschaften kann die Reichweite der Programme vergrößert werden, so dass sie mehr Flüchtlingen helfen und ein breiteres Spektrum an Bedürfnissen abdecken können. ▪ Die Zusammenarbeit mit Gemeinschaftsorganisationen kann dazu beitragen, dass die Maßnahmen nachhaltig sind und den Flüchtlingen auch langfristig zugutekommen. ▪ Eine enge Zusammenarbeit mit Gemeinschaftsorganisationen kann das Verständnis der Berufsbildungsfachleute für kulturelle Nuancen verbessern und zu kulturell sensibleren und wirksameren Maßnahmen führen.



Berufsbildungsfachleute können an szenariobasierten Übungen teilnehmen, in denen sie reale Situationen der Zusammenarbeit mit Gemeinschaftsorganisationen nachstellen, um gemeinschaftsbasierte Interventionen für das Wohlergehen von Flüchtlingen zu entwickeln (z. B. Einrichtung eines Mentoringprogramms, Organisation einer Gesundheitsmesse, Einrichtung von Workshops zur Berufsausbildung). Dies könnte ihnen ermöglichen, Organisationen zu identifizieren, mit denen sie zusammenarbeiten könnten, wenn ein bestimmtes Szenario in ihrem Berufsbildungsumfeld stattfinden würde.

Wie können Berufsbildungsfachleute gemeindebasierte Interventionen wirksam gestalten und umsetzen? - der gemeindebasierte Interventionsplan

Die Ausarbeitung, Umsetzung und Bewertung eines detaillierten gemeindebasierten Interventionsplans erfordert von Berufsbildungsfachleuten die Entwicklung realistischer und umsetzbarer Strategien, die den Bedürfnissen von Flüchtlingen in Bezug auf Berufsbildung und psychische Gesundheit in einem strukturierten Rahmen Rechnung tragen.

In der Konzeptionsphase wird zunächst eine gründliche Bedarfsanalyse durchgeführt, um die spezifischen Herausforderungen und die in der Gemeinschaft vorhandenen Ressourcen zu ermitteln. Anschließend werden klare, messbare Ziele festgelegt und maßgeschneiderte Maßnahmen entwickelt, die Berufsbildung und

psychologische Unterstützung miteinander verbinden. Bei der Umsetzung sollten die Fachkräfte die aktive Beteiligung von Flüchtlingen und lokalen Akteuren sicherstellen, um die Zusammenarbeit und Eigenverantwortung zu fördern. Regelmäßige Überwachung und Anpassung sind von entscheidender Bedeutung, um aufkommende Probleme anzugehen und sicherzustellen, dass die Maßnahmen relevant und wirksam bleiben. In der Evaluierungsphase schließlich werden die Ergebnisse anhand der gesetzten Ziele bewertet, wobei sowohl qualitative als auch quantitative Methoden eingesetzt werden, um die Auswirkungen zu messen und Feedback einzuholen. Dieser iterative Prozess liefert nicht nur Informationen für künftige Maßnahmen, sondern verbessert auch die allgemeine Fähigkeit der Berufsbildungsfachleute, Flüchtlinge wirksam zu unterstützen.

Hier ein Beispiel für einen Schritt-für-Schritt-Rahmen für die Entwicklung und Umsetzung wirksamer gemeindebasierter Interventionspläne, die von Berufsbildungsfachleuten verwendet werden können:

- **Identifizieren Sie das Problem und die Gemeinschaft:** Definieren Sie klar das spezifische Problem, das die Flüchtlingsgemeinschaft in Ihrem Berufsbildungsumfeld betrifft, und bestimmen Sie die Zielgruppe. Dazu gehört es, ein genaues Ziel zu setzen, den Umfang und das Ausmaß des Problems zu verstehen und die Gemeinschaft anhand von geografischen, demografischen, kulturellen oder anderen relevanten Kriterien zu definieren. Berücksichtigen Sie die Vielfalt, Stärken und Herausforderungen der Gemeinschaft und wie diese Faktoren mit dem Problem und der vorgeschlagenen Maßnahme zusammenhängen.
- **Bewertung der Bedürfnisse und Vorzüge des Gemeinwesens:** Führen Sie eine umfassende Bedarfsanalyse durch, die sowohl quantitative als auch qualitative Methoden verwendet, um die Stärken und Herausforderungen des Gemeinwesens zu verstehen. Sammeln Sie Daten durch Umfragen, Interviews, Fokusgruppen, Beobachtungen oder Sekundärdatenanalysen. Beziehen Sie Gemeindemitglieder und Stakeholder in die Datenerhebung und -analyse ein, um sicherzustellen, dass ihre Perspektiven, Meinungen und Erfahrungen berücksichtigt und respektiert werden.
- **Entwerfen Sie die Intervention auf der Grundlage von Belegen und bewährten Verfahren:** Entwickeln Sie einen detaillierten Interventionsplan, indem Sie die einschlägige Literatur und bestehende Interventionen, die sich mit ähnlichen Problemen befasst haben, prüfen. Identifizieren Sie Theorien, Modelle, Prinzipien und Strategien, an denen sich Ihre Intervention orientieren soll. Beraten Sie sich mit Gemeindemitgliedern und Interessenvertreter_innen, um deren Feedback zu berücksichtigen und sicherzustellen, dass die Intervention im Kontext der Gemeinde und ihrer Kultur durchführbar, akzeptabel und nachhaltig ist.
- **Führen Sie die Intervention zuverlässig und flexibel durch:** Führen Sie den Interventionsplan konsequent und genau durch und überwachen und dokumentieren Sie den Umsetzungsprozess. Sammeln Sie Daten zu den Ergebnissen, Resultaten und Auswirkungen der Intervention. Seien Sie flexibel und reagieren Sie auf alle auftretenden Änderungen oder Herausforderungen und nehmen Sie die notwendigen Anpassungen vor. Pflegen Sie eine offene Kommunikation und Zusammenarbeit mit Gemeindemitgliedern und Interessenvertretern, um sie auf dem Laufenden zu halten und einzubinden.
- **Bewertung der Intervention mit Strenge und Relevanz:** Verwenden Sie geeignete und gültige Methoden und Maßnahmen, um die Wirksamkeit und Effizienz der Intervention zu bewerten. Vergleichen Sie die Ergebnisse mit den Zielen der Intervention, indem Sie relevante Indikatoren und Kriterien zur Bewertung der Qualität und des Nutzens verwenden. Beziehen Sie Gemeindemitglieder und Interessengruppen in den Bewertungsprozess ein und teilen Sie ihnen die Ergebnisse und Auswirkungen mit.
- **Verbreitung und Ausweitung der Intervention unter Berücksichtigung von Evidenz und Ethik:** Teilen Sie die Ergebnisse und weiten Sie die Intervention verantwortungsvoll aus. Kommunizieren und verbreiten Sie die Ergebnisse und Lehren aus der Intervention über verschiedene Kanäle und Formate, um verschiedene Zielgruppen und Interessengruppen zu erreichen. Nutzen Sie die Erkenntnisse und bewährten Praktiken, um Politik und Praxis zu informieren und zu beeinflussen und sich für Veränderungen und Verbesserungen einzusetzen. Berücksichtigung der Möglichkeiten und Herausforderungen bei der Ausweitung der Intervention, um sicherzustellen, dass sie repliziert oder an

andere Umgebungen und Kontexte angepasst werden kann. Befolgung der ethischen Grundsätze und Standards der gemeinschaftsbasierten Forschung unter Wahrung der Rechte und Interessen der Gemeinschaft.

Ressourcen/Materialien

[Warum Gemeinschaft für die psychische Gesundheit von Flüchtlingen so wichtig ist | HIAS Association](#)

[Die Rolle der beruflichen Bildung bei der Integration von Flüchtlingen | Universität Roskilde, Universität Innsbruck und Universität Köln](#)

[Wirksame Methoden für die Gestaltung und Umsetzung von gemeinschaftsbasierten Maßnahmen | LinkedIn](#)

[Wirksame Integration von Flüchtlingen - partizipative Ansätze | UNHCR](#)

[Lokale Strategien für eine effektive Integration von Migranten und Flüchtlingen | Whole-COMM Projekt](#)

[Verständnis des gemeindebasierten Schutzes | UNHCR](#)

Übungen im Handbuch

Präsentationen zu Schlüsselkonzepten: gemeindenahe Interventionen und Schlüsseldienste für Flüchtlinge

Szenarien für die Zusammenarbeit zwischen Berufsbildungseinrichtungen und Gemeinschaftsorganisationen

Gruppendiskussionen und Überlegungen zu den Herausforderungen und Vorteilen gemeindebasierter Maßnahmen, zur Rolle der Berufsbildung und zur Bedeutung partizipativer Ansätze

Geschichten aus dem wirklichen Leben über verschiedene gemeinschaftsbasierte Interventionen und Pläne für die Erholung der Flüchtlinge

Individuelle Analyse und Reflexion über Schlüsselkomponenten erfolgreicher gemeindebasierter Interventionen

Kartierung der Gemeinschaftsressourcen, um Initiativen zur Unterstützung des Wohlbefindens von Flüchtlingen zu nutzen

Erstellung von personalisierten Interventionsplänen

Modul 8 - Selbstfürsorge für Fachkräfte

Lernziele:

- Strategien zur Selbstfürsorge entwickeln
- Förderung der Selbstfürsorge
- Vorbeugung von Burn-out und Ermüdung des Mitgefühls
- Verbesserung des psychischen Wohlbefindens von Fachkräften

Themen:

- Bedeutung der Selbstfürsorge zur Vermeidung von Burn-out
- Strategien zur Aufrechterhaltung des Wohlbefindens (für Einzelpersonen und für Arbeitsgruppen)
- Beispiele für Selbstfürsorgepraktiken in der täglichen Arbeitsroutine (einschließlich kunsttherapeutischer Ansätze)
- Interventionen zur Unterstützung der Selbstfürsorge von Fachkräften innerhalb der Arbeitsgemeinschaft

Herausforderungen unseres Berufsstandes und sein Bezug zur Selbstfürsorge

Ausbilder_innen und Pädagog_innen in der beruflichen Bildung, die auch Lernende mit Fluchthintergrund betreuen, bilden eine Schnittstelle zwischen Wissensvermittlung und bestimmten helfenden Berufen: Sie vermitteln nicht nur Wissen, sondern fördern auch persönliches Wachstum und Veränderung. Sie haben mit unterschiedlichen Lernenden zu tun, und ihre Aufgaben gehen über das Klassenzimmer hinaus und umfassen die Entwicklung von Fähigkeiten, die Förderung der Widerstandsfähigkeit und die Förderung der sozialen Integration. Sie sehen sich mit einzigartigen Herausforderungen konfrontiert, die eine Mischung aus Fachwissen aus dem Bildungsbereich und aus helfenden Berufen erfordern.

Diese Rolle hat also auch solche versteckten Herausforderungen, die in den helfenden Berufen deutlich erkennbar sind, in den Lehrplänen thematisiert werden und sogar entsprechende Interventionsmöglichkeiten erläutert werden. Deshalb wollen wir hier einige Herausforderungen hervorheben und betonen, die eher in den helfenden Berufen zu erkennen sind, die uns aber wichtige Aspekte für Erwachsenenbildner_innen und –erzieher_innen vermitteln können (Mogyoróssy-Révész, 2024):

- **Berufliche Identität:** Es ist ein grundlegender Teil unserer beruflichen Identität, zu wissen, warum wir diesen Beruf ausüben. Wir können sehr unterschiedliche Motivationen haben, und es kann eine Vielzahl von Gründen (z. B. ein Gefühl der Kontrolle, der Sicherheit, der Stabilisierung, der Kompensation, der Deckung von etwas) im Hintergrund stehen. Teilweise und zeitweise können sie alle für uns stehen, was nicht unbedingt ein Fehler ist, aber dies erfordert Selbsterkenntnis als wichtigen Schritt in der Prävention von Burn-out. Auf der Grundlage einer tiefen Selbsterkenntnis kann die Wahl von helfenden (-assoziierten) Berufen ein ganz bewusster und stabiler Teil unserer Identität sein.
- **Empathie:** Wir können weder von uns selbst (noch von anderen) ständige Empathie erwarten. Sowohl gesunde soziale als auch berufliche Beziehungen sind durch sichere Bindung und Rhythmus gekennzeichnet. Es ist eine überzogene Erwartung, ständig und ununterbrochen akzeptierend und unterstützend zu sein, und führt zu emotionaler Überwältigung. Besondere Grenzen zu setzen, wenn wir mit Menschen zu tun haben, die sich in einer Krise befinden - z. B. auf der Flucht sind - spielt eine entscheidende Rolle.
- **Selbstfürsorge:** Wenn wir uns nicht in einer Opferrolle mit allen Konsequenzen wiederfinden wollen, müssen wir lernen, die eigenen Bedürfnisse und die Selbstfürsorge in den Vordergrund zu stellen. Die ständige Rücksichtnahme auf die Interessen anderer, während wir uns selbst mit den Schlagworten "wir tun alles für unsere Mitmenschen" in den Hintergrund drängen, schafft einen Weg, der zu innerer Leere, völliger Erschöpfung, Burn-out und Depression führt. **Selbstfürsorge ist nicht egoistisch!**

- **Unterstützung:** Wir müssen uns gegenseitig professionell unterstützen. Wir brauchen kooperative, wohlmeinende Arbeitsgruppen, die mit positiver Energie gefüllt sind, sowie Supervision, Fallbesprechungen und anregende Fortbildungen.

In diesem Modul werden wir die wichtigsten Überlegungen, Meilensteine und möglichen individuellen und gemeinschaftlichen Interventionen besprechen, mit der Empfehlung, jeden Aspekt an Ihre eigene Situation und Ihr Umfeld anzupassen.

Bedeutung der Selbstfürsorge zur Vermeidung von Burn-out

Selbstfürsorge bezieht sich auf angemessene Aufmerksamkeit und absichtliche Handlungen, um das eigene körperliche, emotionale und geistige Wohlbefinden zu erhalten und zu verbessern (APA, 2020). Sie ist kein Luxus, sondern eine grundlegende Notwendigkeit, insbesondere für Menschen in anspruchsvollen Berufen. Ausbilder_innen und Fachkräfte, die mit Berufsbildungsgruppen arbeiten, insbesondere mit Flüchtlingen, stehen vor besonderen Herausforderungen.

- **Burn-out-Risiko:** Ausbilder_innen und Fachkräfte in der beruflichen Bildung haben oft mit emotional belastenden Situationen zu tun. Das Einfühlungsvermögen und Mitgefühl, das sie ihren Lernenden entgegenbringen, kann einen hohen Tribut fordern. Burn-out, gekennzeichnet durch emotionale Erschöpfung, Zynismus und vermindertes persönliches Leistungsvermögen, ist ein häufiges Risiko. Wenn Fachkräfte unter Burn-out leiden, kann die Qualität ihrer Arbeit sinken, was sich auf die Patientenversorgung oder die Ergebnisse der Lernenden auswirkt.
- **Mitleidsmüdigkeit:** tritt auf, wenn Menschen wiederholt mit leidenden oder traumatisierten Menschen in Kontakt treten. Fachkräfte, die mit Flüchtlingen arbeiten, können mit erschütternden Geschichten, Traumata und emotionalen Herausforderungen konfrontiert werden. Mitleidsmüdigkeit kann zu emotionaler Erschöpfung, Losgelöstheit und verminderter Effektivität führen.
- **Selbstfürsorge als Prävention:** Selbstfürsorge wirkt wie ein Schutzpuffer gegen Burn-out und Mitgefühlsmüdigkeit. Indem sie ihr eigenes Wohlbefinden in den Vordergrund stellen, bauen Ausbilder_innen und Fachkräfte ihre Widerstandsfähigkeit auf und erhalten ihre Fähigkeit, hochwertige Unterstützung zu leisten.

Ausbilder_innen und Fachkräfte, die in der Berufsbildung tätig sind, spielen eine wichtige Rolle bei der Unterstützung der Integration und des Wohlbefindens der Flüchtlinge. Wenn sie ihre Selbstfürsorge in den Vordergrund stellen, sind sie in der Lage, Herausforderungen zu meistern, ihre Widerstandsfähigkeit zu erhalten und eine wirksame Betreuung zu gewährleisten. Indem sie sich um sich selbst kümmern, können sie weiterhin einen positiven Einfluss auf das Leben ihrer Auszubildenden ausüben.

Einfühlungsvermögen der Ausbilder_innen und die Bedeutung einer gesunden Distanz

Ausbilder_innen und Coaches in der beruflichen Bildung müssen mit gefährdeten Menschen wie Flüchtlingen - oft Überlebende von Traumata - nicht nur auf kognitiver Ebene in Kontakt treten, sondern auch auf einfühlsamer Ebene, um sie während ihrer Arbeit wirksam unterstützen zu können.

Wie Babette Rothschild (2006) in ihrem Buch "Hilfe für Helfer" beschreibt, ist Empathie eine bemerkenswerte menschliche Fähigkeit. Sie ermöglicht es uns, uns mit anderen auf einer tiefen emotionalen Ebene zu verbinden, ihre Gefühle zu verstehen und ihre Erfahrungen zu teilen. Wenn wir echte Empathie oder Mitgefühl erfahren, verschmilzt unser Selbstgefühl mit dem einer anderen Person. Die Grenzen, die uns trennen, verschwinden, und wir werden auf ihre Gefühle und Bedürfnisse eingestimmt.

Neurowissenschaftler_innen haben in unserem Gehirn spezielle Zellen entdeckt, die so genannten **Spiegelneuronen**. Wenn wir die Handlungen, den Schmerz oder die Emotionen einer anderen Person beobachten, werden unsere Spiegelneuronen aktiviert, als ob wir diese Gefühle selbst erleben würden. Im Wesentlichen simuliert unser Gehirn die Erfahrungen anderer und ermöglicht es uns, mit ihren Emotionen mitzufühlen. Diese Verbindung überbrückt die psychologische und neurophysiologische Kluft und ermöglicht es

uns, die Zustände anderer in uns selbst zu reproduzieren - was wir "stellvertretende Zustände" oder Empathie nennen.

Empathie läuft oft unbewusst ab, es ist ein automatischer Prozess: Wir nehmen ganz natürlich subtile Hinweise von anderen in Trainingssitzungen auf - Mimik, Körpersprache und Tonfall der Teilnehmenden - und spiegeln ihre Emotionen wider, auch wenn wir uns dessen nicht voll bewusst sind oder es nicht tun wollen. Dieser automatische Prozess ist Teil unserer Sozialisation und Evolution - ein Bindeglied, das uns mit anderen verbindet, damit wir in Harmonie leben können.

Fachkräfte, die mit gefährdeten Bevölkerungsgruppen wie Flüchtlingen arbeiten, sind intensiven Emotionen und traumatischen Geschichten ausgesetzt, und wenn wir uns dessen nicht bewusst sind, laufen wir Gefahr, diese Emotionen zu absorbieren, was zu Mitgefühlsmüdigkeit und am Ende zu Burn-out oder stellvertretender Traumatisierung führt.

Das Setzen von Grenzen und die Wahrung einer gesunden Distanz sind für uns wesentlich, um eine emotionale Erschöpfung zu verhindern. Diese Art des Bewusstseins ermöglicht es uns Trainer_innen, ein Gleichgewicht zwischen Empathie und Objektivität zu finden, das es uns einerseits ermöglicht, uns einfühlsam zu engagieren, ohne unsere professionelle Perspektive zu verlieren, und andererseits gesunde Grenzen zu setzen, die unsere effektive Unterstützung gewährleisten und einem Burn-out vorbeugen.

Ausbrennen

Burn-out kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, und das Verständnis dieser Ursachen ist für die Prävention und ein wirksames Management von entscheidender Bedeutung.

1. **Stress und Anforderungen am Arbeitsplatz:** Fachkräfte, die mit Flüchtlingen arbeiten, sind oft mit hohen emotionalen Anforderungen, Sprachbarrieren und kulturellen Schwierigkeiten konfrontiert, während gleichzeitig eine übermäßige Arbeitsbelastung und unrealistische Erwartungen bestehen. Der Druck, qualitativ hochwertige Pflege zu leisten und gleichzeitig Verwaltungsaufgaben zu bewältigen, kann zu Burn-out führen.
2. **Fehlende Ressourcen und Unterstützung:** Unzureichende Ressourcen (z. B. Zeit, Personal oder Material) und unzureichende organisatorische Unterstützung können die Fachkräfte belasten.
3. **Mitleidsmüdigkeit und emotionale Erschöpfung:** Die ständige Konfrontation mit Traumata, Leiden und emotionalen Geschichten, die täglich in den Schulungen erlebt werden, weil man sich tief einfühlen kann, kann zu Erschöpfung und am Ende zum Ausbrennen führen.
4. **Kulturelle Kompetenz ist nicht nur für Flüchtlinge eine Herausforderung,** sondern auch für Fachkräfte, die mit unterschiedlichen Flüchtlingsgruppen arbeiten. Mangelndes kulturelles Verständnis, Missverständnisse und kulturelle Konflikte können zu Stress und Burn-out führen.
5. **Rollenunklarheit und Rollenkonflikte:** Unklare berufliche Erwartungen und Rollenkonflikte verursachen Stress. Fachkräfte können Schwierigkeiten haben, Schulung und Ausbildung, Beratung und Coaching sowie administrative Aufgaben unter einen Hut zu bringen.
6. **Persönliche Faktoren und Bewältigungsstile:** Individuelle Widerstandsfähigkeit, Bewältigungsmechanismen und Persönlichkeitsmerkmale spielen eine Rolle. Fachkräfte mit schlechten Bewältigungsfähigkeiten oder hohem Perfektionismus sind möglicherweise anfälliger für Burn-out.

Anzeichen und Symptome von Burn-out

Wir kennen mehr Anzeichen und Symptome von Burn-out, aber es gibt auch einige weniger häufige oder übliche:

1. Körperliche und emotionale Erschöpfung:
 - Häufige Anzeichen:**
 - Sich ständig müde und ausgelaugt fühlen
 - Kopfschmerzen oder Muskelschmerzen
 - Schlafprobleme (Schlaflosigkeit) aufgrund von Stress

Weniger häufige/ungewöhnliche Anzeichen:

- Magen-Darm-Probleme, wie Magenschmerzen oder Verdauungsprobleme
- Bluthochdruck als Folge von chronischem Stress
- Weitere häufige leichte Erkrankungen aufgrund eines geschwächten Immunsystems
- Sich geistig abgetrennt fühlen
- Ständiges Gefühl der Wachsamkeit (Hypervigilanz)

2. Kognitive und verhaltensbezogene Veränderungen:

Häufige Anzeichen:

- Konzentrations- und Konzentrationsschwäche, Gefühl der Vernebelung
- Erhöhte Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen
- Sich von den täglichen Aufgaben überwältigt fühlen

Weniger häufige/ungewöhnliche Anzeichen:

- Aufschieberitis und längere Bearbeitungszeiten für Aufgaben
- Veränderungen der Schlaf-/Essgewohnheiten: Schlafprobleme (häufiges Aufwachen, schlechte Träume usw.), Verschlafen, Appetitlosigkeit/Essen im Übermaß
- Verwendung von Drogen oder Alkohol als Bewältigungsmechanismus
- Frustrationen an anderen auslassen, mehr diskutieren/reizen ("ja, aber..."), nach Ausreden suchen, sich aus der Verantwortung ziehen
- Erhöhte Impulsivität
- Scrollen in sozialen Medien nach der Arbeit oder anstelle der Arbeit als eine besondere Art der Prokrastination

3. Verlust des Interesses und Losgelöstheit:

Häufige Anzeichen:

- Gefühl der emotionalen Trennung von der Arbeit oder von Beziehungen
- Verlust der Begeisterung für Ihren Beruf
- Vermindertes Interesse oder Freude an Aktivitäten, die Ihnen früher Spaß gemacht haben

Weniger häufige/ungewöhnliche Anzeichen:

- Gefühl der Wertlosigkeit oder Infragestellung des Selbstwerts, negative Selbstgespräche und Selbstvorwürfe.
- sich unterbewertet fühlen: einen Mangel an Wertschätzung oder Anerkennung durch Führungskräfte und/oder Kolleg_innen verspüren
- Sie fühlen sich festgefahren und können keine neuen Ideen entwickeln.
- Isolation: Trennung von Kolleg_innen und häufiges Vermeiden sozialer Situationen
- Aussteigermentalität: ständige Fantasien über einen Berufswechsel oder einen Ausstieg
- Stille Kündigung/Zurückziehen
- Selbstmordgedanken (in diesem Fall ist es wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen)

Stadien des Burn-out

Die Kenntnis der von den Psychologen Herbert Freudenberger und Gail North beschriebenen Burn-out-Phasen ermöglicht es Einzelpersonen, proaktiv mit Stress umzugehen, der Selbstfürsorge Priorität einzuräumen und bei Bedarf Hilfe zu suchen. Es ist ein wertvolles Instrument zur Erhaltung der Widerstandsfähigkeit und zur Vorbeugung von Burn-out, wobei zu beachten ist, dass die verschiedenen Stadien in der Praxis in der angegebenen Reihenfolge auftreten können oder auch nicht:



Legende:

- Burnout syndrome - Burnout-Syndrom
- Compulsion to prove oneself - Beweiszwang
- Working harder – Härter Arbeiten
- Neglecting own needs - Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- Displacement of conflicts - Verlagerung von Konflikten
- Revision of values - Revision von Werten
- Denial of emerging problems - Verleugnung aufkommender Probleme
- Withdrawal - Rückzug
- Behavioural changes . Verhaltensänderungen
- Depersonalisation - Depersonalisierung
- Inner emptiness - Innere Leere
- Depression - Depression

https://www.burnoutgeese.com/uploads/1/1/2/9/112905931/editor/screen-shot-2017-06-23-at-08-52-21_1.png?1507637031

Selbstfürsorge als präventive Maßnahme

Selbstfürsorge ist nicht nur ein Luxus, sondern ein Grundbedürfnis.

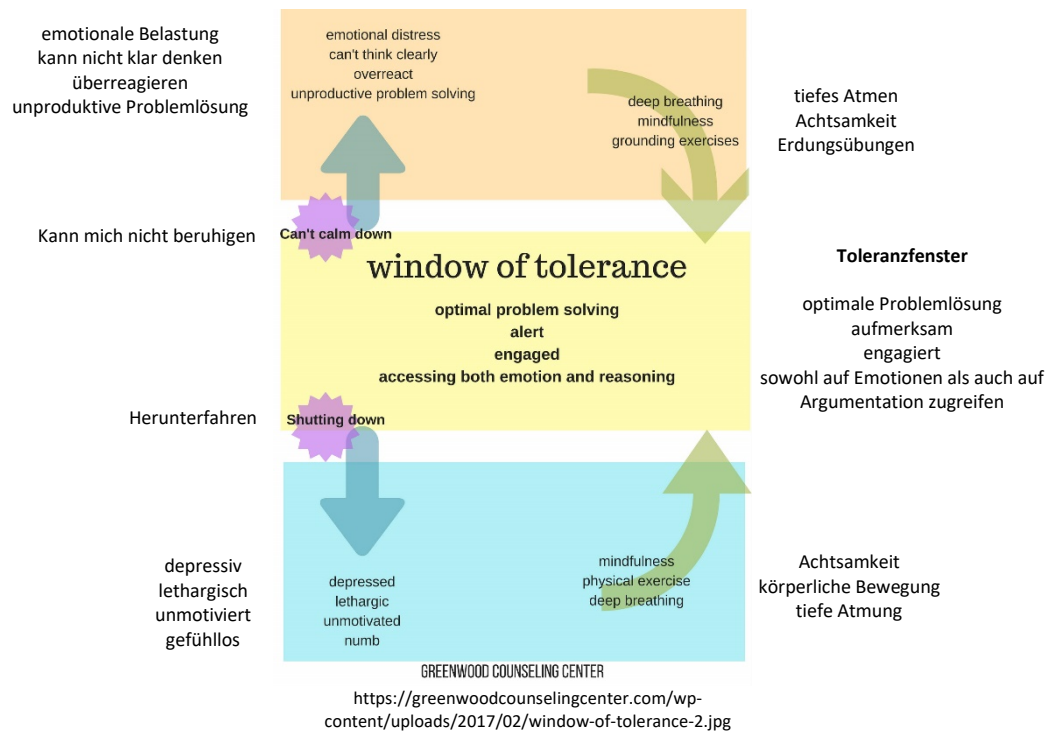
Selbstfürsorge

- wirkt als Puffer gegen Mitleidsmüdigkeit. Indem sie ihr Wohlbefinden in den Vordergrund stellen, können Fachkräfte ihre Fähigkeit zur Empathie und zur wirksamen Unterstützung von Flüchtlingen aufrechterhalten.
- hilft, die Auswirkungen einer sekundären Traumatisierung zu mildern. Sie ermöglicht es Fachkräften, ihre Gefühle zu verarbeiten, Grenzen zu setzen und Unterstützung zu suchen.
- Praktiken - auch einfache, wie Bewegung, ausreichender Schlaf und gesunde Ernährung, ein paar Minuten Entspannung - tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei.
- ist proaktiv. Sie senkt die Fluktuationsrate und sorgt für Kontinuität bei der Erbringung hochwertiger Dienstleistungen.
- Die Praktiken vermitteln die eindringliche Botschaft: Sich um sich selbst zu kümmern, ist eine wesentliche Voraussetzung für Widerstandsfähigkeit und Bewältigung.

Indem sie in die Selbstfürsorge investieren, bauen Fachleute ihre Widerstandsfähigkeit auf, bewahren ihre Leidenschaft für ihre Arbeit und vermeiden es, einen Punkt der emotionalen Erschöpfung zu erreichen. Darüber hinaus vermittelt die Selbstfürsorge die eindringliche Botschaft, dass es für die Widerstandsfähigkeit und Bewältigung wichtig ist, sich um sich selbst zu kümmern. Wenn Fachkräfte der Selbstfürsorge Priorität einräumen, können auch die Auszubildenden/Lernenden in der Flüchtlingsarbeit gesündere Bewältigungsmechanismen erlernen.

Strategien zur Erhaltung des Wohlbefindens

Es gibt sehr viel Literatur und Leitlinien zu Selbstfürsorgestrategien und -maßnahmen für Einzelpersonen und Arbeitsgemeinschaften in der ganzen Welt. Im Folgenden werden wir die grundlegenden und wichtigsten Aspekte vorstellen und darüber hinaus praktische Leitlinien für die Anwendung in verschiedenen Phasen und Situationen geben.



Nach dem Konzept des "Toleranzfensters" (Siegel, 1999') hat jeder Mensch einen Bereich emotionaler Intensität, den er problemlos erleben, verarbeiten und integrieren kann - dies ist sein Toleranzfenster. Innerhalb dieses Fensters kann die Einzelperson effektiv mit Stressoren umgehen und eine optimale Erregung aufrechterhalten. Andere Forscher_innen betonten, dass der Verbleib innerhalb des Toleranzfensters Burn-out und emotionale Erschöpfung verhindert (Odgen und Minton, 2000).

Um in relativ stressigen Arbeitstagen eine wirksame Unterstützung für uns selbst aufzubauen und anzuwenden, müssen wir zunächst unsere grundlegenden Emotionsregulationsstrategien erkennen. Wir müssen uns der spezifischen Auslöser und Umstände bewusst sein, die unsere Stressreaktionen aktivieren und unsere normale und gesunde Emotionsregulation stören. (Mogyoróssy-Révész, 2019)

Selbstfürsorgepläne werden in der Sozialarbeit seit langem gemeinsam mit Klient_innen erstellt. Ein gut strukturierter Plan und Werkzeugkasten kann für alle, auch für uns Trainer_innen, eine hochwirksame Hilfe bei der universellen Stressbewältigung sein.

Einzel- und Gruppenstrategien zur Aufrechterhaltung des Wohlbefindens von Fachkräften haben das Ziel, deren Toleranzbereich zu erweitern.

Aspekte individueller Wohlfühlstrategien

1. Überwachen Sie das Stressniveau:

Bewerten Sie regelmäßig Ihr Stressniveau und dessen Auswirkungen auf Ihr emotionales und körperliches Wohlbefinden. Es gibt Online-Tests und -Tools, mit denen Sie eine Möglichkeit finden, die zu Ihnen und Ihrer Arbeitssituation passt.

2. Zurück zu den Grundlagen:

Priorisieren Sie grundlegende Praktiken der Selbstfürsorge:

- **Bewegung:** Integrieren Sie körperliche Aktivitäten wie Wandern, Radfahren oder Schwimmen.
- **Achtsamkeit:** Praktizieren Sie Entspannung, Meditation, Yoga oder tiefes Atmen
- **Natur:** Zeit im Freien verbringen und sich mit der Natur verbinden

- **Kreativer Ansatz:** Ausdrucksmöglichkeiten (Zeichnen, Ausmalen, Malen und einzelne Handarbeiten), meditative Sitzungen (z. B. Konzentration auf Farben, Texturen) und Erforschung von Symbolen im Zusammenhang mit persönlichen Erfahrungen.
- **Soziale Unterstützung:** Engagieren Sie sich mit Kolleg_innen an Ihrem Arbeitsplatz, dann mit Freund_innen und Familie

3. Grenzen setzen

Trennen Sie Arbeit und Privatleben, um Stress zu reduzieren und die Work-Life-Balance zu verbessern.

Geben Sie sich **Zeit für Verbundenheit und Loslösung (Verbinden - Trennen)**. Entwickeln Sie kleine Rituale, die Ihnen helfen, sich neu einzustimmen: Das kann ein

- kurze Entspannung oder Meditation
- eine Atemübung
- einen beruhigenden Tee trinken

Laufen Sie nach der Arbeit nicht sofort nach Hause, sondern nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um die Arbeitsprobleme vorübergehend abzuschließen:

- Machen Sie sich Notizen oder fassen Sie Ihre Erfahrungen in wenigen Worten/Sätzen zusammen,
- mit Hilfe von Kunsttechniken ein Symbol für Ihren Tag/Ihre Sitzung zu schaffen,
- Verwenden Sie Karten/Bilder/Bilder/Symbole, um Ihre Erfolge und Herausforderungen hervorzuheben,
- Sie können diese Inhalte in einer Box aufbewahren, um zu zeigen, dass Sie sie an Ihrem Arbeitsplatz lassen. Sie können den nächsten Tag damit beginnen (um wieder Kontakt aufzunehmen) oder Sie können sie zu Fallbesprechungen, Inter- oder Supervisionen mitnehmen,
- Prüfen Sie Ihren Körper, erkennen Sie Körperempfindungen und machen Sie Atem- oder andere Übungen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen,
- Wenn Sie den ganzen Tag sitzen, bewegen Sie sich und machen Sie eine Atemübung (Containerübung),
- Wenn Sie die Möglichkeit haben, machen Sie einen Spaziergang nach Hause und versuchen Sie, sich mit der Natur zu verbinden (suchen Sie zumindest Bäume, Blumenbeete, Parks) oder fahren Sie mit dem Fahrrad nach Hause - das sind leichte Übungen, die Sie dabei unterstützen, sich zu entspannen,
- Nutzen Sie die Kraft der Worte, um Ihren Arbeitstag abzuschließen: Sagen Sie laut, dass Sie Ihre Arbeit hier und jetzt abschließen und dass Sie ab dem nächsten Arbeitstag verantwortungsvoll mit allen wichtigen Themen weitermachen werden.

Wenn Sie sich überfordert fühlen, machen Sie mehrere kurze Pausen während des Tages, um Ihr Gleichgewicht wiederherzustellen.

4. Aufsicht und Unterstützung suchen

Eine individuelle, kulturell kompetente Betreuung ist entscheidend.

5. Berücksichtigen Sie kultursensible Praktiken der Selbstfürsorge

Diese Ansätze berücksichtigen unterschiedliche kulturelle Hintergründe (einschließlich Ethnien und gesellschaftlicher Strukturen sowie individueller Familienkultur) und verbessern das allgemeine Wohlbefinden:

- Achtsamkeitspraktiken aus verschiedenen Kulturen (Seelenarbeit, Meditation, Atemübungen, achtsames Essen, usw.)
- traditionelle Heilungsrituale (von pflanzlichen Heilmitteln bis zur Energieheilung)
- traditionelles Handwerk, Geschichtenerzählen, Musik und Tanz
- Rituale und Feste in der Gemeinschaft (Meilensteine im Leben, jahreszeitliche Bräuche, Feste)

Aspekte der Strategien für das Wohlbefinden von Gruppen

6. Schaffung eines förderlichen Arbeitsumfelds

Förderung einer Arbeitsplatzkultur, die Wohlbefinden, Zusammenarbeit und positive Beziehungen fördert.

- **Teambuilding-Aktivitäten:** Organisieren Sie teambildende Übungen, Workshops oder Ausflüge, um die Beziehungen zwischen Kolleg_innen zu stärken.
- **Offene Kommunikationskanäle:** Förderung des offenen Dialogs, des aktiven Zuhörens und des Einfühlungsvermögens innerhalb des Teams.
- **Flexible Arbeitsregelungen:** Suchen Sie nach Möglichkeiten für flexible Arbeitszeiten, wechselnde Gruppen und mehr Unterstützung, wenn diese benötigt wird.
- **Check-Ins:** Planen Sie regelmäßige Team-Check-Ins, um das Wohlbefinden, die Arbeitsbelastung und etwaige Herausforderungen zu besprechen.
- **Konfliktlösungsstrategien:** Schulung von Fachkräften in Konfliktlösungstechniken, um Spannungen am Arbeitsplatz abzubauen, die Kommunikation zu verbessern und ein harmonisches Umfeld zu schaffen.

7. Förderung der gegenseitigen Unterstützung und Zusammenarbeit

Förderung der Zusammenarbeit, der gegenseitigen Unterstützung und des gemeinsamen Lernens unter Kolleg_innen.

- **Peer-Support-Gruppen:** Einrichtung regelmäßiger Peer-Support-Sitzungen, in denen Fachleute Erfahrungen und Bewältigungsstrategien austauschen und Kolleg_innen ermutigen, die Bemühungen der anderen anzuerkennen und zu würdigen.
- **Räume für kollaboratives Lernen:** Schaffen Sie sichere, integrative Umgebungen für kollaboratives Lernen und Problemlösung.
- **Mentoring-Programme:** Erfahrene Fachleute werden mit jüngeren Kolleg_innen zusammengebracht, um sie zu beraten und zu betreuen.
- **Fördern Sie das Gemeinschaftsgefühl:** Organisieren Sie gemeinsame Kaffeepausen und andere kurze Aktivitäten, um während des Arbeitstages Energie zu tanken, Erfolge und wichtige Einzel- und Teamleistungen zu feiern

8. Bewältigung der Überdehnung und der Notwendigkeit des Gleichgewichts

- **Selbstreflexion und Grenzen:** Ermutigen Sie die Fachkräfte, regelmäßig über ihre Arbeitsbelastung und emotionale Kapazität nachzudenken. Setzen Sie klare Grenzen in Bezug auf Arbeitszeiten, Aufgaben und persönliche Zeit.
- **Kooperatives Workload-Management:** Fördern Sie die Zusammenarbeit unter den Kolleg_innen, um die Aufgaben effektiv zu verteilen. Schaffen Sie eine unterstützende Umgebung, in der Fachleute ihre Aufgaben teilen können.
- **Berufliche Weiterbildung und Schulung:** Investieren Sie in kontinuierliches Lernen, um Ihre Fähigkeiten zu verbessern und sich an die sich verändernden Anforderungen anzupassen. Arbeitsplätze und Mitarbeitende sollten Schulungen zu Stressbewältigung, Resilienz und Selbstfürsorge anbieten; Fachkräfte nehmen diese Möglichkeiten gerne wahr.
- **Peer-Support-Netzwerke:** Neben den oben genannten Aspekten könnten Peer-Support-Netzwerke durch externe Schulungen und die Einbeziehung von Co-Professionals aus anderen Bereichen, die mit der Erwachsenenbildung und der Arbeit mit Flüchtlingen in Verbindung stehen, unterstützt werden.

Interventionen zur Unterstützung der Selbstfürsorge von Fachkräften innerhalb der Arbeitsgemeinschaft

Im dynamischen Bereich der Erwachsenenbildung hat das Wohlbefinden von Ausbilder_innen und Lehrkräften einen erheblichen Einfluss auf ihre Effektivität und die Qualität der Lernerfahrungen. Wenn wir uns bemühen, Lernende zu befähigen, müssen wir auch dem Wohlbefinden derjenigen, die das Wachstum fördern, Priorität einräumen.

Es ist klar, dass auch einzelne Ausbilder_innen mit wertvollen Praktiken zum Wohlbefinden ihrer Arbeitsgemeinschaft beitragen können, doch die Entwicklung einer Kultur des Wohlbefindens ist ohne ein klares Bekenntnis der Organisationsleitung nicht denkbar. Daher schließen wir das Modul nach Aspekten der individuellen und Gruppenselbstfürsorge und spezifischen Beispielen mit Empfehlungen und Überlegungen zunächst für die Leitung oder für Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft ab, die die Rolle und die Macht haben, Entscheidungen über Interventionen in der Arbeitsgemeinschaft zu treffen.

9. Schaffen Sie eine Kultur des Wohlbefindens innerhalb des Teams:

- **Engagement als Führungskraft:**
 - Führungskräfte müssen erkennen, dass sich eine gesunde Teamkultur direkt auf Produktivität, Arbeitszufriedenheit und Lernergebnisse auswirkt.
 - Zeigen Sie ein echtes Engagement für das Wohlbefinden, indem Sie Selbstfürsorgepraktiken vorleben und die Gesundheit der Mitarbeitenden in den Vordergrund stellen.
- **Klar definierter Zweck und Ziele:**
 - Richten Sie das Team auf einen gemeinsamen Zweck und spezifische Ziele aus.
 - Regelmäßige Wiederholung und Kommunikation des Teamauftrags, um Fokus und Motivation aufrechtzuerhalten. Aspekte des Wohlbefindens aller Einzelpersonen und der Gruppe einbeziehen.
- **Vereinbarkeit von Beruf und Familie:**
 - Anerkennung der individuellen Bedürfnisse nach einer ausgewogenen Work-Life-Balance.
 - Planen Sie ausreichend Zeit für Vor- und Nachbereitung, Bewertung, Einführung neuer Kolleg_innen in die Arbeitsmethoden und die Gemeinschaft ein. Qualitätsarbeit und Innovation erfordern Energie und Zeit.
 - Bieten Sie flexible Zeitpläne oder Fernarbeitsoptionen für Prozesse und Aufgaben, die nicht nur im Büro erledigt werden können. Kreative Köpfe arbeiten nicht nur während der Arbeitszeiten und in den Schulungsräumen.

10. Schaffen und nutzen Sie ein Umfeld, das das Wohlbefinden fördert:

Die Organisation von Wellness-Initiativen wie Yoga-Kursen, Achtsamkeits-Workshops oder Gesundheitsscreenings kann sehr effektiv sein, aber es gibt auch andere und manchmal realistischere Möglichkeiten.

- **Arbeitsumfeld:**
 - Bieten Sie ruhige Personalaufenthaltsräume für Momente der Ruhe und Entspannung. Bequeme Sitzgelegenheiten, Yogamatratzen oder Kissen kosten nicht so viel.
 - Unter allen Umständen sollten Besprechungen in den Entspannungsräumen vermieden und Geräte wie Fotokopierer, Scanner oder Schulungsmaterialien und Werkzeuge anderswo gelagert werden. Wenn nicht genügend Räume zur Verfügung stehen, sollten Sie nach Möglichkeiten suchen, z. B. kann eine klare Abgrenzung größerer Räume manchmal eine vorübergehende Lösung bieten.
 - Ermutigen Sie die Ausbilder_innen, die Schulungsräume in den Pausen zu verlassen und etwas für ihre Selbstfürsorge zu tun. Verwenden Sie mahnende Poster, Bilder mit Zitaten, aber auch interne E-Mails und nette Einladungen können sehr willkommen sein.

- **Empfehlungen für die Führung:**
 - Transparente Kommunikation: Fördern Sie einen offenen Dialog, indem Sie den Anliegen und Rückmeldungen der Mitarbeitenden aktiv zuhören. Warten Sie nicht auf sie, sondern fragen Sie sie regelmäßig, als Teil der Unternehmenskultur.
 - Kommunizieren Sie organisatorische Veränderungen, Erwartungen und Möglichkeiten zur Förderung der beruflichen und individuellen Entwicklung.
 - Anerkennung und Wertschätzung sind Grundbedürfnisse für Ausbilder_innen (Unsichtbarkeit ist tödlich!): Errungenschaften anerkennen und Meilensteine feiern. Drücken Sie regelmäßig Ihre Dankbarkeit für die Beiträge der Teammitglieder an "langweiligen" Arbeitstagen aus.
 - Befähigung und Autonomie: Vertrauen Sie den Mitarbeitenden, dass sie innerhalb ihrer Rolle Entscheidungen treffen können, und fördern Sie Kreativität und Innovation im Hinblick auf die Kultur des Wohlbefindens, indem Sie ihnen Autonomie gewähren.
 - Unterstützen Sie das kontinuierliche Lernen der Ausbilder_innen, um auf dem neuesten Stand und motiviert zu bleiben, auch in Bezug auf Wohlbefinden und Selbstfürsorge. Betrachten Sie dies auch als einen professionellen Beitrag zur Entwicklung der Organisation.
- 1. Dialog zwischen Arbeitgebenden und Arbeitnehmenden:**
- **Regelmäßige Kontrollbesuche:**
 - Vereinbaren Sie persönliche Treffen, um über Wohlbefinden, Herausforderungen und Karriere Wünsche zu sprechen. Nutzen Sie diese Sitzungen, um Bedenken anzusprechen und persönliche Unterstützung zu leisten.
 - Machen Sie dies zu einem Thema in den Teamsitzungen und machen Sie deutlich, dass das Wohlbefinden der Ausbilder_innen ebenso wichtig ist wie die Zahl der erfolgreichen Prüfungen oder die Beschäftigungsquote beim Jobcoaching.
 - **Feedback-Mechanismen:**
 - Schaffen Sie einen sicheren Raum für die Mitarbeitende, in dem sie ihr Feedback abgeben können.
 - Aktives Einholen von Beiträgen zu organisatorischen Prozessen, Richtlinien und Initiativen zum Wohlbefinden und zum Fehlen von Maßnahmen.
 - **Strategien zur Konfliktlösung:**
 - Sprechen Sie Konflikte umgehend und konstruktiv an.
 - Lassen Sie eine Strategie entwickeln, die von allen Mitgliedern der Gemeinschaft überwacht wird.
 - Begnügen Sie sich nicht mit Antworten wie "es war bisher gut, es kann so weitergehen". Neue Kolleg_innen haben noch einen frischen Blick und könnten mit nützlichen Absichten dienen.
 - Ermutigen Sie zu offenen Gesprächen, um für beide Seiten vorteilhafte Lösungen zu finden.
- 2. Förderung einer Lernkultur:**
- **Kontinuierliche Lernmöglichkeiten:**
 - Bieten Sie Workshops, Webinare und Konferenzen zur beruflichen Weiterbildung an.
 - Nehmen Sie an Programmen, Projekten und Veranstaltungen der breiteren Gemeinschaft teil, um Kolleg_innen mit anderen Organisationen in Verbindung zu bringen, und verfolgen Sie die Aspekte der systematischen Betrachtung der verwandten Berufe.
 - Ermutigen Sie die Ausbilder_innen, neue Methoden zu erforschen und sich zu informieren.
 - **Peer-Learning-Gemeinschaften:**
 - Erleichterung des Wissensaustauschs unter Kolleg_innen.

- Schaffen Sie Foren, in denen Ausbilder_innen bewährte Verfahren austauschen und voneinander lernen können. Geben Sie ihnen die Möglichkeit und Zeit, neue Dinge kennenzulernen und gemeinsam auszuprobieren.
- Fragen Sie Ihre Kolleg_innen regelmäßig, worauf sie neugierig sind, und erwähnen Sie auch Techniken oder Methoden, die Sie gerne in Trainingsprozesse einbeziehen würden (z.B. Praktiken der Somatischen Erfahrungen oder Körperarbeit, Klangschalen während der Entspannung, musik- oder kunsttherapeutische Techniken).
- Unterstützung von Kolleg_innen beim Verfassen und Veröffentlichen von Artikeln, Blogs, Studien oder Zusammenfassungen zu Fachthemen.

Ressourcen/Materialien

1. Rothschild, B. (2006). *Hilfe für die Helfenden: The Psychophysiology of Compassion Fatigue and Vicarious Trauma*. W. W. Norton & <https://link.springer.com/article/10.1007/s11159-023-10014-0> Co3.
2. Amerikanische Psychologenvereinigung (APA). (2021, April). Das Gebot der Selbstfürsorge. *Monitor on Psychology*, 52 Abgerufen von <https://www.apa.org/monitor/2021/04/feature-imperative-self-care>
3. Mogyorósy-Révész, Z. (2019). Érzelmi regulációs változások krízisben és traumában - a helyreállítást segítő, pszichológiai tanácsadás során alkalmazható módszerek és gyakorlatok. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 20(3), 267-298 (2019). Abgerufen von [0406.20.2019.007.pdf \(mtak.hu\)](https://www.mtak.hu/0406.20.2019.007.pdf)
(Veränderungen der Emotionsregulation in Krisen und Traumata: Methoden und Praktiken zur Wiederherstellung)
4. Ioannou, N. (2023). *Berufliche Entwicklung von Erwachsenenbildnern: A European perspective*. *International Review of Education*, 69(4), 379-399 Abgerufen von <https://link.springer.com/article/10.1007/s11159-023-10014-0>
5. **"Anleitung von Erwachsenenbildnern: Strategien für eine wirkungsvolle Ausbildung"**. (n.d.). ASCD Blog. Abgerufen von <https://ascd.org/blogs/guiding-adult-educators-strategies-for-impactful-training>
6. **"Arbeit mit Flüchtlingen"**. (n.d.). Core Source Exchange. Abgerufen von <https://coresourceexchange.org/working-with-refugees/>
7. **"Empathie: Die Fähigkeit, die uns wahrhaft menschlich macht"**. (n.d.). *Psychologie heute*. Abgerufen von <https://www.psychologytoday.com/us/blog/out-the-darkness/201203/empathy-the-ability-makes-us-truly-human>
8. **"Das einfühlsame Gehirn: Die Kraft der menschlichen Verbindung"**. (n.d.). Exploring Your Mind. Abgerufen von <https://exploringyourmind.com/the-empathetic-brain-the-power-of-human-connection/>.
9. **"Stress und Burnout: Symptome und Ursachen"**. (n.d.). *Verywell Mind*. Abgerufen von <https://www.verywellmind.com/stress-and-burnout-symptoms-and-causes-3144516>.
10. **"Burnout-Symptome erkennen und behandeln"**. (n.d.). *Grow Therapy*. Abgerufen von <https://growtherapy.com/blog/recognize-and-treat-symptoms-of-burnout/>
11. **"Burnout-Erholung und -Prävention"**. (n.d.). *Verywell Mind*. Abgerufen von <https://www.verywellmind.com/burnout-recovery-and-prevention-6753704>.
12. **"Entwicklung von Lehrern für die Arbeit mit Flüchtlingen"**. (n.d.). *Englisch unterrichten*. Abgerufen von <https://www.teachingenglish.org.uk/professional-development/teachers/inclusive-practices/articles/developing-teachers-refugees>

13. **"Die Wissenschaft des Burnout und wie man ihm vorbeugt"**. (n.d.). *Positive Psychologie*. Abgerufen von <https://positivepsychology.com/burnout/>.
14. "Der Imperativ der Selbstfürsorge". (2021). *APA Monitor on Psychology*, 52(4). Abgerufen von <https://www.apa.org/monitor/2021/04/feature-imperative-self-care>
15. **"Mentales Wohlbefinden fördern: Strategien für Tierarztpraxen"**. (n.d.). *Pick the Brain*. Abgerufen von <https://pickthebrain.instinct.vet/nurturing-mental-wellness-strategies-for-veterinary-professionals-work-life-balance-and-self-care/>
16. **"Leitfaden für das Wohlbefinden von Teams"**. (n.d.). *American Animal Hospital Association (AAHA)*. Abgerufen von <https://link.springer.com/article/10.1007/s11065-020-09452-6>
17. **"Lehrkräfte und Ausbilder: Berufliche Entwicklung"** (n.d.). *Cedefop*. Abgerufen von <https://www.cedefop.europa.eu/en/projects/teachers-and-trainers-professional-development>
18. **"Fenster der Toleranz"**. (n.d.). *Psychologie-Tools*. Abgerufen von <https://www.psychologytools.com/resource/window-of-tolerance/>.
19. **"Ein praktischer Leitfaden zur Selbstfürsorge für helfende Fachkräfte"**. (2020). Abgerufen von [New Practical-Guide-to-Self-Care-for-Wraparound-Professionals-1.pdf \(cmhnetwork.org\)](#)
20. Jiang, X., Topps, A. K., & Suzuki, R. (2021). *Eine systematische Übersicht über Selbstfürsorgemaßnahmen für Fachleute und Auszubildende. Training and Education in Professional Psychology*, 15(2), 126-139. <https://doi.org/10.1037/tep0000318>
21. **Weltgesundheitsorganisation (WHO). (n.d.). Selbstfürsorgemaßnahmen für die Gesundheit**. Abgerufen von <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/self-care-health-interventions>
22. **Gardiner, K. (2024) Window of Tolerance: Ein Schlüssel zum psychischen Wohlbefinden**. Abgerufen von <https://positivepsychology.com/window-of-tolerance/>

Modul 9 - Rechtliche und ethische Erwägungen

Dieses Modul zu rechtlichen und ethischen Erwägungen (LEC) richtet sich an Berufsbildungsfachleute, die mit Flüchtlingen in Berufsbildungseinrichtungen arbeiten. Es zielt darauf ab, Ausbilder_innen mit den wesentlichen Fähigkeiten und Kenntnissen über die Gesetzgebung und ethische Fragen der Unterstützung der psychischen Gesundheit von Flüchtlingen auszustatten.

Zielsetzungen

- die rechtlichen und ethischen Aspekte der Unterstützung der psychischen Gesundheit von Flüchtlingen zu verstehen
- Verstehen der rechtlichen und ethischen Verantwortlichkeiten im Zusammenhang mit psychosozialer Unterstützung
- Einhaltung von Berufsstandards
- Schutz der Rechte von Flüchtlingen

Gesetzliche Rechte von Flüchtlingen

Bei der Unterstützung der psychischen Gesundheit von Flüchtlingen müssen rechtliche und ethische Fragen berücksichtigt werden, um sicherzustellen, dass ihre Rechte und ihr Wohlbefinden geschützt werden.

Internationaler Rechtsrahmen

Das UN-Übereinkommen über die Rechtsstellung der Flüchtlinge vom 28. Juli 1951 legt die Grundsätze fest, auf denen der internationale Schutz für Flüchtlinge beruht. Sie legt die Rechte und Pflichten von Flüchtlingen sowie die Behandlung fest, auf die sie von dem Land, in dem sie Asyl erhalten, Anspruch haben.

Mit dem Protokoll über die Rechtsstellung der Flüchtlinge, das am 4. Oktober 1967 in Kraft trat, wurden die Bestimmungen der Flüchtlingskonvention von 1951 auf ein breiteres Spektrum von Flüchtlingssituationen anwendbar. Das Protokoll von 1967 hebt die in der Flüchtlingskonvention von 1951 enthaltenen geografischen und zeitlichen Beschränkungen auf.

Die Flüchtlingskonvention von 1951 und das dazugehörige Protokoll von 1967 enthalten die folgenden Grundsätze:

Der Grundsatz der Nichtzurückweisung, der besagt, dass Flüchtlinge nicht in ein Land zurückgeschickt werden dürfen, in dem ihr Leben oder ihre Freiheit bedroht sind.

Flüchtlinge können nur dann aus einem Asylland ausgewiesen werden, wenn ihre Anwesenheit eine ernsthafte Gefahr für die nationale Sicherheit oder die öffentliche Ordnung darstellt.

Es darf keine Diskriminierung beim Schutz von Flüchtlingen aufgrund ihrer Ethnie, Religion, Nationalität oder ihres Geschlechts geben.

Flüchtlinge sollten nicht dafür bestraft werden, dass sie in ein Land einreisen oder sich dort aufhalten, solange sie ihre Anwesenheit den Behörden unverzüglich mitteilen.

Flüchtlinge sind verpflichtet, die Gesetze und Vorschriften des Asyllandes einzuhalten.

Die Flüchtlingskonvention von 1951 befasst sich auch mit dem Recht von Flüchtlingen auf Papiere, Zugang zu Arbeit, öffentlicher Bildung, Zugang zu Gerichten, Freizügigkeit, freie Religionsausübung und anderen Fragen.

In den Artikeln 14 und 25 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte (AEMR) wird das Recht auf Asyl bzw. auf Zugang zur Gesundheitsversorgung betont.

Internationaler Pakt über wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte (ICESCR): In Artikel 12 wird das Recht auf das erreichbare Höchstmaß an körperlicher und geistiger Gesundheit anerkannt.

Recht der Europäischen Union

Das Gemeinsame Europäische Asylsystem legt gemeinsame Standards und die Zusammenarbeit fest, um sicherzustellen, dass Asylbewerber_innen in einem offenen und fairen System gleich behandelt werden - wo auch immer sie sich bewerben.

Die [Richtlinie 2013/32/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 26. Juni 2013 über gemeinsame Verfahren für die Zuerkennung und Aberkennung des internationalen Schutzes \(Neufassung\)](#) (Asylverfahrensrichtlinie) zielt darauf ab, die Bedingungen für gerechte, schnelle und hochwertige Asylentscheidungen festzulegen. Asylbewerber_innen mit besonderen Bedürfnissen erhalten die notwendige Unterstützung, um ihren Antrag zu begründen, und insbesondere der Schutz von unbegleiteten Minderjährigen und Folteropfern ist gewährleistet.

Die [Richtlinie 2013/33/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 26. Juni 2013 zur Festlegung von Normen für die Aufnahme von Personen, die internationalen Schutz beantragen \(Neufassung\)](#) (Richtlinie über Aufnahmebedingungen) stellt sicher, dass für Asylbewerber_innen in der gesamten EU gemeinsame Normen für die Aufnahmebedingungen (wie Unterkunft, Verpflegung und Kleidung sowie Zugang zu Gesundheitsversorgung, Bildung oder Beschäftigung unter bestimmten Bedingungen) vorgesehen werden, um einen würdigen Lebensstandard im Einklang mit der Charta der Grundrechte zu gewährleisten. Gemäß Artikel 5 der Richtlinien über Aufnahmebedingungen müssen die Staaten sicherstellen, dass die Antragstellenden Informationen über Organisationen erhalten, die ihnen helfen oder sie über die verfügbaren Aufnahmebedingungen, einschließlich der Gesundheitsversorgung, informieren können. Artikel 17 der Richtlinien über Aufnahmebedingungen regelt die allgemeinen Vorschriften über die materiellen Aufnahmebedingungen und die Gesundheitsversorgung und weist darauf hin, dass der Staat sicherstellen muss, dass die materiellen Aufnahmebedingungen den Antragstellenden einen angemessenen Lebensstandard bieten, der ihren Lebensunterhalt gewährleistet und ihre körperliche und geistige Gesundheit schützt, und dass der Lebensstandard in der besonderen Situation schutzbedürftiger Personen eingehalten wird.

Nach Artikel 19 der Richtlinie müssen die Staaten sicherstellen, dass die Antragstellenden die erforderliche medizinische Versorgung erhalten, die zumindest die Notfallversorgung und die grundlegende Behandlung von Krankheiten und schweren psychischen Störungen umfasst, und dass sie Antragstellenden, die besondere Aufnahmebedürfnisse haben, die erforderliche medizinische oder sonstige Unterstützung gewähren, einschließlich einer angemessenen psychiatrischen Versorgung, soweit erforderlich. In Bezug auf Kinder verpflichtet Artikel 23 Absatz 4 der Richtlinie den Staat, Minderjährigen, die Opfer irgendeiner Form von Missbrauch, Vernachlässigung, Ausbeutung, Folter oder grausamer, unmenschlicher und erniedrigender Behandlung geworden sind oder unter bewaffneten Konflikten gelitten haben, den Zugang zu Rehabilitationsdiensten zu gewährleisten und sicherzustellen, dass eine angemessene psychische Gesundheitsversorgung entwickelt und bei Bedarf eine qualifizierte Beratung angeboten wird.

Die [Richtlinie 2011/95/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 13. Dezember 2011 über Normen für die Anerkennung von Drittstaatsangehörigen oder Staatenlosen als Personen mit Anspruch auf internationalen Schutz, für einen einheitlichen Status für Flüchtlinge oder für Personen mit Anspruch auf subsidiären Schutz und für den Inhalt des zu gewährenden Schutzes \(Neufassung\)](#) (Anerkennungsrichtlinie) klärt die Gründe für die Gewährung von internationalem Schutz und macht damit Asylentscheidungen robuster. Sie regelt auch den Zugang zu Rechten und Integrationsmaßnahmen für Personen, die internationalen Schutz genießen. Artikel 30 der Anerkennungsrichtlinie verpflichtet den Staat, dafür zu sorgen, dass Personen, die internationalen Schutz genießen, unter denselben Anspruchsvoraussetzungen wie die Staatsangehörigen des Mitgliedstaates, der diesen Schutz gewährt hat, Zugang zur Gesundheitsversorgung haben, und der Staat ist verpflichtet, unter denselben Anspruchsvoraussetzungen wie seine Staatsangehörigen eine angemessene Gesundheitsversorgung zu gewährleisten, einschließlich der Behandlung psychischer Störungen, wenn dies erforderlich ist, Personen mit internationalem Schutzstatus, die besondere Bedürfnisse haben, wie Schwangere, Behinderte, Personen, die Folter, Vergewaltigung oder sonstige schwere Formen psychischer, physischer oder sexueller Gewalt erlitten haben, oder Minderjährige, die Opfer irgendeiner Form von Missbrauch, Vernachlässigung, Ausbeutung, Folter,

grausamer, unmenschlicher oder erniedrigender Behandlung waren oder die Opfer eines bewaffneten Konflikts wurden.

Nationale Gesetze

In einigen Ländern gibt es spezielle Gesetze, die die Rechte und den Schutz von Flüchtlingen regeln und oft auch den Zugang zur Gesundheitsversorgung vorsehen. Die Einhaltung der lokalen Gesetze ist notwendig, und diese Gesetze unterscheiden sich von Land zu Land erheblich.

Ethische Leitlinien für die Unterstützung der psychischen Gesundheit

Ethische Leitlinien für die psychosoziale Versorgung von Flüchtlingen sind von entscheidender Bedeutung, um sicherzustellen, dass die Versorgung auf respektvolle, mitfühlende, kompetente, wirksame sowie geschlechts- und kultursensible Weise erfolgt, wobei die Würde und die Rechte der Flüchtlinge gewahrt und gleichzeitig auf ihre besonderen psychosozialen Bedürfnisse eingegangen wird.

Wichtige ethische Leitlinien, die zu beachten sind:

Freiwillige Teilnahme: Die Teilnahme an psychosozialen Diensten sollte freiwillig sein. Die Flüchtlinge sollten sich nicht gezwungen oder verpflichtet fühlen, die Versorgung in Anspruch zu nehmen.

Informierte Zustimmung: Vergewissern Sie sich, dass die Flüchtlinge die Art der angebotenen psychosozialen Dienste verstehen, einschließlich möglicher Vorteile, Risiken und Alternativen. Holen Sie ihre informierte Zustimmung ein, bevor Sie mit einer Behandlung beginnen.

Gerechter Zugang: Sicherstellen, dass Flüchtlinge unabhängig von ihrer Herkunft und ihren Lebensumständen gleichberechtigten Zugang zu psychosozialen Diensten haben.

Nicht-Diskriminierung: Der Zugang von Flüchtlingen zu psychosozialen Diensten ohne Diskriminierung aus Gründen des Geschlechts, der Ethnie, der Hautfarbe, der ethnischen oder sozialen Herkunft, der genetischen Merkmale, der Sprache, der Religion oder Weltanschauung, der politischen oder sonstigen Anschauung, der Zugehörigkeit zu einer nationalen Minderheit, des Vermögens, der Geburt, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Ausrichtung ist verboten.

Im besten Interesse handeln: Eine Betreuung, die dem Flüchtling zugutekommt und darauf abzielt, seine psychische Gesundheit und sein allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

Schaden vermeiden: Berücksichtigen Sie bei jeder Intervention sorgfältig das Schadenspotenzial und bemühen Sie sich, die Risiken zu minimieren. Dazu gehört auch, dass man auf eine erneute Traumatisierung achtet.

Verstehen Sie den kulturellen Kontext: Informieren Sie sich über die kulturellen, religiösen und sozialen Hintergründe der Flüchtlinge, die Sie unterstützen.

Kulturell angepasste Versorgung: Anpassung der Maßnahmen im Bereich der psychischen Gesundheit, damit sie kulturell relevant sind und die Überzeugungen und Praktiken der Flüchtlinge respektieren.

Erkennen Sie Traumata: Seien Sie sich bewusst, dass Flüchtlinge möglicherweise in der Vergangenheit traumatische Erfahrungen gemacht haben und wie sich dies auf ihre psychische Gesundheit auswirken kann.

Sensibler Ansatz: Verwenden Sie einen traumainformierten Ansatz, der Sicherheit, Vertrauenswürdigkeit, Wahlmöglichkeiten, Zusammenarbeit und Befähigung in den Vordergrund stellt.

Fortlaufende Weiterbildung: Informieren Sie sich kontinuierlich über bewährte Praktiken in der psychosozialen Versorgung von Flüchtlingen, einschließlich kultureller Kompetenz und traumabewusster Ansätze.

Beaufsichtigung und Unterstützung: Suchen Sie nach Supervision und Peer-Unterstützung, um komplexe Fälle zu bewältigen und hohe Pflegestandards zu gewährleisten.

Resilienz aufbauen: Konzentrieren Sie sich auf die Stärken und die Widerstandsfähigkeit der Flüchtlinge und helfen Sie ihnen, Bewältigungskompetenzen und Selbstwirksamkeit aufzubauen.

Kooperative Pflege: Arbeiten Sie mit den Flüchtlingen zusammen und beziehen Sie sie in die Pflegeplanung und Entscheidungsfindung ein.

Ganzheitliche Betreuung: Arbeiten Sie mit anderen Fachleuten zusammen, z. B. mit Sozialarbeiter_innen, Rechtsexpert_innen und Gemeindeorganisationen, um umfassende Unterstützung zu bieten. Multidisziplinäre Teams können eine umfassende Betreuung bieten, die sowohl die psychische Gesundheit als auch die rechtlichen Bedürfnisse berücksichtigt.

Koordinierte Bemühungen: Sicherstellen, dass die Betreuung koordiniert wird und dass Flüchtlinge nahtlose Unterstützung durch verschiedene Dienste erhalten.

Akkurate Aufzeichnungen: Führen Sie genaue und vertrauliche Aufzeichnungen über die erbrachten psychosozialen Leistungen, die die erbrachte Versorgung widerspiegeln und die Privatsphäre wahren.

Ethische Berichterstattung: Melden Sie jeden Verdacht auf Missbrauch, Vernachlässigung oder Ausbeutung in Übereinstimmung mit den rechtlichen und ethischen Richtlinien.

Bewusstsein schärfen: Setzen Sie sich auf lokaler, nationaler und internationaler Ebene für die Belange der psychischen Gesundheit von Flüchtlingen ein.

Die Öffentlichkeit aufklären: Aufklärung der Öffentlichkeit und der politischen Entscheidungsträger_innen über die Herausforderungen, mit denen Flüchtlinge konfrontiert sind, und über die Bedeutung einer angemessenen psychosozialen Betreuung.

Für die Rechte eintreten: Für eine Politik und Praxis eintreten, die eine faire Behandlung und den Zugang zu Ressourcen für Flüchtlinge fördert.

Fragen der Vertraulichkeit und des Datenschutzes

Vertraulichkeit und Datenschutz sind bei der Arbeit mit Flüchtlingen im Bereich der psychischen Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Diese Fragen müssen aufgrund der potenziellen Verletzlichkeit und der besonderen Umstände in jedem einzelnen Fall mit besonderer Sensibilität behandelt werden.

Fragen der Vertraulichkeit und des Schutzes der Privatsphäre beziehen sich auf Rechte, die in zahlreichen internationalen Verträgen wie der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte und der Europäischen Menschenrechtskonvention, im EU-Recht, einschließlich der Allgemeinen Datenschutzverordnung (GDPR), und in nationalen Gesetzen zum Datenschutz und zur Wahrung der Vertraulichkeit von Patienten verankert sind.

Vertraulichkeits- und Datenschutzstandards erfordern, dass die Vertraulichkeitsrichtlinien in einer Sprache und auf eine Weise erklärt werden, die der Flüchtling verstehen kann, und dass er sich seiner Rechte in Bezug auf die Privatsphäre und die Grenzen der Vertraulichkeit bewusst ist. Es wird empfohlen, die ausdrückliche Zustimmung zur Weitergabe persönlicher Daten einzuholen und sicherzustellen, dass die Flüchtlinge die Auswirkungen ihrer Zustimmung verstehen.

In Bezug auf die Datenspeicherung besteht die Verpflichtung, sichere Systeme für die Speicherung von persönlichen und gesundheitlichen Informationen zu verwenden, einschließlich physischer Akten und elektronischer Aufzeichnungen, unter Verwendung eines starken Passwortschutzes und Verschlüsselung für digitale Aufzeichnungen.

Der Zugang zu personenbezogenen Daten muss auf befugtes Personal beschränkt werden, wobei sichergestellt werden muss, dass alle Mitarbeitenden, die mit sensiblen Informationen umgehen, in Vertraulichkeitsprotokollen geschult sind.

Die Flüchtlinge müssen darüber informiert werden, wie ihre Daten verwendet, gespeichert und weitergegeben werden und welche Rechte sie haben, um auf ihre Daten zuzugreifen, Berichtigungen zu verlangen und sich zu beschweren, wenn ihre Privatsphäre verletzt wird.

Datenschutz und Vertraulichkeit haben eine kulturelle Dimension, die verstanden und berücksichtigt werden muss.

Es muss betont werden, dass frühere Trauma- oder Verfolgungserfahrungen die Besorgnis über den Schutz der Privatsphäre und die Vertraulichkeit verstärken können, und hier ist es die Aufgabe der Dienstleistungsanbietenden, den Flüchtlingen zu versichern, dass ihre Informationen nicht ohne ihre Zustimmung weitergegeben werden, außer in gesetzlich vorgeschriebenen Situationen.

Es kann sensible Informationen geben, die nicht ohne die ausdrückliche Zustimmung des Flüchtlings an andere Behörden oder Personen weitergegeben werden dürfen. In solchen Fällen müssen die Dienstleistenden besonders vorsichtig sein, wenn es um die Weitergabe von Informationen geht, die die Sicherheit oder den rechtlichen Status des Flüchtlings gefährden könnten.

Für die Berichterstattung und die Forschung, wo es vorzuziehen ist (wenn möglich), anonymisierte Daten zu verwenden, um die Identität der Einzelperson zu schützen.

Es gibt bestimmte Informationen, wie z. B. die Androhung von Selbst- oder Fremdgefährdung, Kindesmissbrauch oder andere schwerwiegende Bedenken, für die eine gesetzliche Meldepflicht besteht. Diese Ausnahmen von der Vertraulichkeit müssen den Flüchtlingen zu Beginn der Betreuung erklärt werden.

Es kann Fälle geben, in denen die Dienstleistenden in ein ethisches Dilemma bezüglich der Vertraulichkeit geraten. In solchen Fällen wird empfohlen, sich von Vorgesetzten, Rechtsberater_innen oder Ethikausschüssen beraten zu lassen.

Es wird empfohlen, detaillierte und genaue Aufzeichnungen über alle Interaktionen zu führen und dabei sicherzustellen, dass die Einträge sachlich und objektiv sind und keine unnötigen persönlichen Details enthalten, die die Privatsphäre gefährden könnten. Die alten Aufzeichnungen müssen unter Beachtung der gesetzlichen und organisatorischen Richtlinien sicher entsorgt werden.

Das gesamte Personal muss regelmäßig in Fragen der Vertraulichkeit und des Datenschutzes geschult werden, wobei die besonderen Bedürfnisse und Schwachstellen von Flüchtlingen zu berücksichtigen sind. Die Schulungen müssen den Änderungen der Gesetze und bewährten Praktiken Rechnung tragen.

Empfehlung für Ausbilder_innen

Verstehen des rechtlichen und ethischen Rahmens. Wenn Sie über den rechtlichen Rahmen sprechen, sollten Sie Informationen und Beispiele aus dem nationalen Rahmen (Verfassung, Gesetze) anführen. Geben Sie Fallstudien und Beispiele, um zu veranschaulichen, wie diese Gesetze in der Praxis angewendet werden.

Diskutieren Sie ethische Grundsätze, die speziell für die Arbeit mit Flüchtlingen gelten, wie z. B. Autonomie, Wohltätigkeit, Nicht-Maliziösität, Gerechtigkeit, Nicht-Diskriminierung und kulturelle Kompetenz. Verwenden Sie reale Szenarien, um den Auszubildenden bei der Bewältigung ethischer Dilemmata zu helfen.

Informierte Zustimmung und Vertraulichkeit

Übungen zu effektiven Kommunikationsstrategien für die Erklärung von Vertraulichkeit und informierter Zustimmung gegenüber Flüchtlingen unter Berücksichtigung von Sprachbarrieren und kulturellen Unterschieden durchführen.

Rollenspiele, um die Einholung einer informierten Zustimmung zu üben und die Grenzen der Vertraulichkeit zu erläutern.

Achten Sie besonders auf den Aufbau von Vertrauen.

Machen Sie Übungen zur Schaffung eines sicheren und einladenden Umfelds für Flüchtlinge.

Kulturelle Sensibilität und Kompetenz

Kulturelles Bewusstsein:

Aufklärung über den kulturellen Hintergrund gemeinsamer Flüchtlingsgruppen, einschließlich Bräuche, Werte und typische Vorstellungen von psychischer Gesundheit.

Einschließlich Übungen zu den Auswirkungen von Trauma und Vertreibung auf die psychische Gesundheit und das Verhalten.

Vermittlung von Kenntnissen darüber, wie psychosoziale Maßnahmen so angepasst werden können, dass sie kulturell relevant und respektvoll sind.

Verwenden Sie Fallstudien und Rollenspiele, um kultursensible Ansätze zu üben.

Sicherer Umgang mit Informationen

Sprechen Sie über sichere Methoden für die Speicherung und den Umgang mit personenbezogenen Daten, einschließlich physischer Akten und elektronischer Aufzeichnungen, und stellen Sie Richtlinien für Passwortschutz, Verschlüsselung und sichere Kommunikationskanäle bereit.

Sprechen Sie darüber, wie wichtig es ist, den Zugriff auf personenbezogene Daten auf befugtes Personal zu beschränken.

Erörterung von Protokollen für die Weitergabe von Informationen nur mit ausdrücklicher Zustimmung und unter Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen.

Umgang mit ethischen und rechtlichen Verpflichtungen

Üben Sie anhand von Szenarien den Umgang mit Situationen, in denen in bestimmten Fällen eine Meldepflicht erforderlich sein kann, z. B. bei Kindesmissbrauch, Bedrohung oder ansteckenden Krankheiten.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Betonen Sie die Bedeutung der Zusammenarbeit mit anderen Fachleuten, wie Sozialarbeiter_innen, Rechtsberater_innen und Gemeindeorganisationen, um eine umfassende Betreuung zu gewährleisten. Schulung in effektiver Kommunikation und Koordinationsstrategien innerhalb interdisziplinärer Teams.

Ressourcen/Materialien

[Mental Health and Psychosocial Support for Refugees, Asylum Seekers and Migrants on the Move in Europe](#) von WHO und UNHCR.

[Mental Health and Psychosocial Support in Humanitarian Emergencies: Was sollten Akteure des humanitären Gesundheitswesens wissen?](#) von der IASC-Referenzgruppe für psychische Gesundheit und psychosoziale Unterstützung.

Flüchtlingshilfswerk der Vereinten Nationen. [Globaler Trendbericht: Welt im Krieg](#). Geneva: Hochkommissariat der Vereinten Nationen für Flüchtlinge, 2016

[UNICEF: Vertreibung von Kindern](#)

[Konvention und Protokoll über die Rechtsstellung von Flüchtlingen](#)

Modul 10 - Überweisung an Gesundheitsfachkräfte

Dieses Modul zur Überweisung an Gesundheitsfachkräfte richtet sich an Berufsbildungsfachkräfte, die mit Flüchtlingen arbeiten, und befasst sich mit dem Überweisungsprozess an Gesundheitsfachkräfte, um sicherzustellen, dass Flüchtlinge die angemessene psychologische Betreuung und Unterstützung erhalten, die sie benötigen. Ziel ist es, dass Fachkräfte in der beruflichen Bildung in realen Notsituationen mit akuten psychischen Problemen von Flüchtlingen sofortige und effektive Hilfe leisten können. Wenn sichergestellt wird, dass die Ausbilder_innen gut vorbereitet sind und die lokalen Ressourcen und Netzwerke kennen, wird die Unterstützung und Betreuung von Flüchtlingen in akuten Notlagen, die die Ausbilder_innen nicht bewältigen können, erheblich verbessert, da sie sich bewusst sind, dass ihre Arbeit pädagogisch und nicht therapeutisch ist.

Zielsetzungen

- Erkennen Sie, wann Sie Flüchtlinge an zertifizierte Gesundheitsfachkräfte verweisen sollten,
- mit Angehörigen der Gesundheitsberufe zusammenarbeiten,
- Entwicklung von kultursensiblen Überweisungsrichtlinien.

Der Prozess der Überweisung an Gesundheitsfachkräfte, der sicherstellt, dass Flüchtlinge die angemessene Betreuung und Unterstützung erhalten, die sie benötigen.

Erkennen des Bedarfs an weiterer Unterstützung

Ein traumainformierter Ansatz ist für eine effektive Arbeit mit Flüchtlingen unerlässlich, um die weit verbreiteten Auswirkungen von Traumata zu erkennen und Wege zur Genesung zu verstehen. Zu den wichtigsten Grundsätzen eines traumainformierten Ansatzes gehört es, in der Arbeit mit Flüchtlingen die Anzeichen und Symptome schwerer Traumaepisoden zu erkennen.

Ein entscheidender Aspekt dieses Ansatzes ist die Anerkennung und Akzeptanz des Traumas als "normaler" Teil der eigenen Lebenserfahrung. Diese Perspektive hilft den Flüchtlingen zu verstehen, dass ihre Reaktionen auf das Trauma natürlich sind und dass sie mit ihren Erfahrungen nicht allein sind. Durch die Normalisierung des Traumas können die Trainer_innen den Flüchtlingen helfen, ihre Erfahrungen in ihr Leben zu integrieren und Gefühle der Isolation und Scham zu verringern.

Dieser Ansatz ermutigt die Flüchtlinge, ein normales Leben zu führen, und unterstützt ihre Integration in den lokalen Arbeitsmarkt, indem er ihnen ein Gefühl der Zugehörigkeit und der Zielsetzung vermittelt.

Trotz aller Bemühungen können Ausbilder_innen mit Situationen konfrontiert werden, die ihr Fachwissen übersteigen. In solchen Fällen ist es wichtig, die Betroffenen an professionelle Dienste wie psychotherapeutische, psychosoziale oder psychologische Beratung zu verweisen. Die Ausbilder_innen müssen darauf vorbereitet sein, zu erkennen, wenn die Bedürfnisse eines Flüchtlings ihre Fähigkeit zur Unterstützung übersteigen, und sie müssen mit professionellem und kulturellem Feingefühl eine Überweisung vornehmen.

Dazu gehört auch, dass sie die Anzeichen für schwere Traumata, psychische Störungen oder andere psychologische Probleme erkennen, die ein spezielles Eingreifen erfordern. Indem sie diese Einschränkungen anerkennen, können die Ausbilder_innen sicherstellen, dass die Flüchtlinge die angemessene Betreuung erhalten, die sie benötigen.

Für weitere Informationen und zur Erleichterung der Erkennung akuter psychischer Probleme verweisen wir auf die Klassifizierung akuter Verhaltensstörungen und/oder psychischer Probleme in der Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD) der Weltgesundheitsorganisation (WHO): <https://icd.who.int/browse10/2019/en#/F40-F48>

Umgang mit schwierigen und herausfordernden Einzelschicksalen

Ausbilder_innen werden oft mit schwierigen und herausfordernden individuellen Geschichten von Flüchtlingen konfrontiert, die emotional belastend sein können. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass Trainer_innen, die oft keine Expert_innen für die Diagnose und Therapie schwerer psychischer Probleme sind, ihre individuellen Grenzen ausloten und akzeptieren sowie Widerstandskraft und Bewältigungsstrategien entwickeln, um ihre emotionalen Reaktionen zu bewältigen und ihre beruflichen Grenzen zu wahren. Dazu gehören Praktiken der Selbstfürsorge, Supervision und die Suche nach Unterstützung durch Kolleg_innen oder medizinische Fachkräfte, wenn dies erforderlich ist. Auf diese Weise können die Ausbilder_innen den Flüchtlingen eine konsequente und einfühlsame Unterstützung bieten, ohne ihr eigenes Wohlbefinden zu gefährden.

Kulturell sensible Verweisungsrichtlinien

Kulturelle Sensibilität verstehen

Kulturelle Sensibilität im Zusammenhang mit Überweisungen zur psychischen Gesundheit bedeutet, die unterschiedlichen kulturellen Hintergründe, Überzeugungen und Praktiken von Flüchtlingen anzuerkennen und zu respektieren. Sie stellt sicher, dass Überweisungen an Gesundheitsfachkräfte im Bewusstsein des kulturellen Kontextes der jeweiligen Person erfolgen, der die Akzeptanz und die Inanspruchnahme psychosozialer Dienste erheblich beeinflussen kann.

Schlüsselprinzipien für kultursensible Überweisungen

- **Kulturelle Überzeugungen und Praktiken respektieren**
 - die kulturellen Überzeugungen und Praktiken im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit innerhalb der Gemeinschaft der Flüchtlinge zu verstehen und zu respektieren.
 - Erkennen Sie an, dass die Wahrnehmung von psychischer Gesundheit und Krankheit in verschiedenen Kulturen sehr unterschiedlich sein kann.
- **Kulturell angepasste Sprache verwenden**
 - Vermeiden Sie medizinischen Fachjargon und verwenden Sie eine leicht verständliche und respektvolle Sprache.
 - Geben Sie nach Möglichkeit Informationen in der Muttersprache des Flüchtlings oder setzen Sie professionelle Dolmetscher_innen ein.
- **Kulturelle Stigmatisierung berücksichtigen**
 - Seien Sie sich der möglichen Stigmatisierung von psychischen Problemen in verschiedenen Kulturen bewusst. Gehen Sie sensibel auf diese Bedenken ein und versichern Sie die Vertraulichkeit und Professionalität der Gesundheitsdienste.
- **Gemeinschaft und Familie einbeziehen**
 - Beziehen Sie gegebenenfalls führende Vertreter_innen der Gemeinschaft oder Familienmitglieder in den Überweisungsprozess ein, um Unterstützung zu bieten und das Vertrauen zu stärken.
- die Rolle der Familie und der Gemeinschaft in der Kultur der jeweiligen Person zu verstehen, da sie für die Akzeptanz der psychosozialen Versorgung entscheidend sein können
- **Kulturell kompetente Fachkräfte auswählen**
 - Verweisen Sie Flüchtlinge an medizinische Fachkräfte oder Organisationen, die über Erfahrung und Ausbildung in kultureller Kompetenz verfügen.
 - Stellen Sie sicher, dass die Angehörigen der Gesundheitsberufe den spezifischen kulturellen Hintergrund der Flüchtlinge kennen und auf ihre besonderen Bedürfnisse eingehen.

Entwicklung von kultursensiblen Verweisungsrichtlinien

- **Bewertung der kulturellen Bedürfnisse**
 - Beginnen Sie mit einer gründlichen Bewertung des kulturellen Hintergrunds und der spezifischen Bedürfnisse des Flüchtlings.
 - Verwenden Sie kultursensible Instrumente und Fragebögen, um relevante Informationen zu sammeln.
- **Personalisierter Empfehlungsplan**
 - Entwickeln Sie einen personalisierten Überweisungsplan, der die kulturellen Präferenzen und Bedürfnisse des Flüchtlings berücksichtigt.
 - Legen Sie klar und deutlich dar, welche Schritte im Rahmen des Verweisungsverfahrens erforderlich sind und was der Flüchtling erwarten kann.
- **Kommunikation und Information**
 - Informieren Sie den Flüchtling über die Bedeutung der psychischen Gesundheitspflege und deren Nutzen, indem Sie kulturell relevante Beispiele und Erklärungen verwenden.
 - Vermitteln Sie das Überweisungsverfahren auf transparente Weise und stellen Sie sicher, dass der Flüchtling die Überweisung versteht und ihr zustimmt.
- **Nachbereitung und Feedback**
 - Setzen Sie sich nach der Überweisung mit dem Flüchtling in Verbindung, um sicherzustellen, dass er den Termin wahrgenommen hat und mit der angebotenen Dienstleistung zufrieden war.
 - Einholen von Feedback, um künftige Überweisungen zu verbessern und sicherzustellen, dass die Dienstleistungen den kulturellen Bedürfnissen der Flüchtlinge entsprechen.

Beispiel: Umsetzung kultursensibler Verweise

- **Szenario:**
 - Eine Person, die aus einem Land des Nahen Ostens geflohen ist, zeigt Anzeichen für schwere Angstzustände und Depressionen. Sie zögert, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen, weil diese kulturell stigmatisiert ist und sie nicht weiß, welche Dienste zur Verfügung stehen
- **Schritte:**
 - **Ersteinschätzung:** Führen Sie eine Ersteinschätzung durch und verwenden Sie dabei kultursensible Ansätze, um die Anliegen und den kulturellen Kontext zu verstehen.
 - **Bildung:** Bereitstellung von Informationen über psychische Gesundheit in einer kulturell relevanten Art und Weise, unter Betonung der Vertraulichkeit und des professionellen Charakters der Dienstleistungen.
 - **Überweisung:** Verweisen Sie an eine psychosoziale Fachkraft oder eine Organisation mit Erfahrung in der Arbeit mit nahöstlichen Gemeinschaften. Wenn möglich, stellen Sie sicher, dass die Fachkraft über den kulturellen Hintergrund des Flüchtlings informiert ist.
 - **Nachbereitung:** Nachbereitung des Termins, um sicherzustellen, dass der Flüchtling sich wohlfühlt, und um etwaige weitere Bedenken anzusprechen.

Zusammenarbeit mit Angehörigen der Gesundheitsberufe

Schlüsselaspekte, Vorteile und Herausforderungen der Zusammenarbeit:

- **Kommunikation:**
 - Wenn Sie in einem multidisziplinären Team arbeiten, sollten Sie regelmäßige Treffen zwischen Berufslehrekräften und Gesundheitsfachkräften einrichten, um aktuelle Fälle und Strategien zu besprechen.
 - Treffen mit Vertretern von länderspezifischen Organisationen ermöglichen die Kommunikation mit den zuständigen Ansprechpartner_innen und helfen den Ausbilder_innen, die geeignete Organisation für die Weitervermittlung auszuwählen.

- **Gemeinsame Ziele:** Festlegung gemeinsamer Ziele, die auf das Wohlergehen und die Integration von Flüchtlingen ausgerichtet sind, um sicherzustellen, dass alle Ausbilder_innen in ihren Bemühungen aufeinander abgestimmt sind.
- **Klare Rollenverteilung:** Legen Sie die Rollen und Zuständigkeiten von Ausbilder_innen und Gesundheitsfachkräften in multidisziplinären Teams oder Organisationen klar fest, um Überschneidungen zu vermeiden und einen effizienten Einsatz der Ressourcen zu gewährleisten, wobei zu berücksichtigen ist, dass Ausbilder_innen in den meisten Fällen keine therapeutischen, sondern pädagogische Expert_innen sind.

Vorteile der Zusammenarbeit:

- **Umfassende Betreuung:** Die Kombination des Fachwissens von Berufslehrfachkräften und Gesundheitsfachleuten führt zu einem ganzheitlicheren Ansatz, der sowohl auf pädagogische als auch auf psychologische Bedürfnisse eingeht.
- **Bessere Ergebnisse:** Gemeinsame Anstrengungen verbessern das allgemeine Wohlbefinden der Flüchtlinge, fördern die psychische Gesundheit und eine reibungslosere Integration in die Gesellschaft und den lokalen Arbeitsmarkt.
- **Ressourceneffizienz:** Die gemeinsame Nutzung von Wissen und Ressourcen durch Teammitglieder oder externe Expert_innen verhindert Doppelarbeit und stellt sicher, dass die Flüchtlinge rechtzeitig und angemessen versorgt werden.

Herausforderungen der Zusammenarbeit:

- **Kommunikationshürden:** Unterschiede in der Terminologie und der Fachsprache können eine effektive Kommunikation zwischen Teammitgliedern oder externen Expert_innen behindern.
- **Rollenverwirrung:** Mangelnde Klarheit über Rollen und Zuständigkeiten kann zu Überschneidungen oder Lücken in der Betreuung führen.
- **Ressourcenbeschränkungen:** Die begrenzte Verfügbarkeit von Fachkräften des Gesundheitswesens oder Zeitmangel können das Ausmaß der Kooperationsbemühungen behindern.

Gemeinsame Hindernisse für eine wirksame Zusammenarbeit angehen

1. **Klare Prozesse einführen:** Entwickeln Sie standardisierte Methoden, wie z. B. regelmäßige Treffen und gemeinsame Dokumentationssysteme, um sicherzustellen, dass alle Teammitglieder über die Überweisung an Gesundheitsexpert_innen informiert und eingebunden sind.
2. **Definieren Sie Rollen und Zuständigkeiten:** Legen Sie die Aufgaben jedes Teammitglieds klar fest, um Verwirrung und Überschneidungen zu vermeiden, und stellen Sie sicher, dass jeder seinen spezifischen Beitrag kennt und weiß, wie er sich abgrenzen kann, wenn therapeutische Maßnahmen erforderlich sind.

Anzeichen, Symptome und Schwellenwerte für die Überweisung

Es ist wichtig, klare Kriterien dafür festzulegen, wann ein Flüchtling an medizinisches Fachpersonal zu überweisen ist. Dazu gehört das Erkennen von Anzeichen und Symptomen einer schweren Notlage und das Verständnis der Schwellenwerte für die Überweisung an medizinische Fachkräfte auf der Grundlage der Schwere der Symptome, der Risikofaktoren und der verfügbaren Ressourcen.

Anzeichen und Symptome, die auf die Notwendigkeit einer Überweisung hinweisen:

- **Schwere Ängste oder Depressionen:** Anhaltende Gefühle von Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit oder übermäßiger Sorge, die das tägliche Leben beeinträchtigen.
- **Trauma-Symptome:** Flashbacks, Alpträume und schwere emotionale Belastung im Zusammenhang mit vergangenen traumatischen Erfahrungen.
- **Selbstbeschädigung oder Selbstmordgedanken:** Jegliche Anzeichen von selbstschädigendem Verhalten oder Suizidgefährdung.
- **Psychose:** Symptome wie Halluzinationen, Wahnvorstellungen oder stark desorganisiertes Denken.

- **Aggressives oder gewalttätiges Verhalten:** Ungeklärte Aggression oder Androhung von Gewalt gegen sich selbst oder andere.

Schwellenwerte für die Verweisung:

- **Leichte bis mittelschwere Symptome:** Anfänglich von Berufsbildungsfachkräften mit grundlegender psychologischer Erster Hilfe und Unterstützungsstrategien behandelt. Genaue Beobachtung einer eventuellen Eskalation.
- **Schwere Symptome oder hohes Risiko:** Eine sofortige Überweisung an medizinische Fachkräfte ist erforderlich. Dies gilt auch für alle Anzeichen von Selbstmordgedanken, Selbstverletzung oder Psychose.

Chronische oder anhaltende Symptome:

- Überweisung an eine spezialisierte Einrichtung, wenn die Symptome trotz der ersten Maßnahmen der Berufsbildungsfachkraft fortbestehen.

Leitlinien für Sofortmaßnahmen im Falle akuter psychischer Probleme der Teilnehmenden

In echten Notsituationen, in denen ein Flüchtling akute psychische Probleme hat, ist es für die Ausbilder_innen von entscheidender Bedeutung, rasch und wirksam zu handeln, um die Sicherheit und das Wohlergehen der jeweilig betroffenen Person sowie die Sicherheit und das Wohlergehen der gesamten Gruppe von Lernenden und der eigenen Person zu gewährleisten.

Durch die Befolgung dieser Leitlinien können Ausbilder_innen in realen Notsituationen mit akuten psychischen Problemen ihrer Teilnehmenden sofortige und wirksame Hilfe leisten. Wenn die Ausbilder_innen gut vorbereitet und über die lokalen Ressourcen informiert sind, wird sich die Unterstützung und Betreuung von Flüchtlingen in Not erheblich verbessern. Dies wirkt sich auch positiv auf die Ausbilder_innen aus, da sie dadurch besser mit möglichen unvorhergesehenen Situationen umgehen können.

Sofortige Maßnahmen

- **Ruhig bleiben und die Situation einschätzen**
 - Bleiben Sie ruhig und gelassen, um eine stabile Präsenz zu gewährleisten.
 - Beurteilen Sie die Situation schnell, um den Schweregrad des Problems zu bestimmen. Achten Sie auf Anzeichen einer akuten Notlage, wie Panikattacken, schwere Angstzustände, Selbstmordgedanken oder aggressives Verhalten.
- **Sicherheit gewährleisten**
 - Sorgen Sie für die unmittelbare Sicherheit des Flüchtlings und der Personen in seiner Umgebung. Wenn die Person eine Gefahr für sich selbst oder andere darstellt, entfernen Sie alle gefährlichen Gegenstände aus der Umgebung.
 - Wenn möglich, bringen Sie die Person an einen ruhigen und sicheren Ort, um externe Stressfaktoren zu minimieren.
- **Beruhigung und Unterstützung bieten**
 - Verwenden Sie eine ruhige und beruhigende Stimme, um die Person zu beruhigen.
 - Erkennen Sie ihre Gefühle an und lassen Sie sie wissen, dass es Hilfe gibt.
- **Falls sofortige professionelle Hilfe erforderlich ist**
 - Rufen Sie den Notdienst für sofortige medizinische Hilfe
 - Wenn die Situation kritisch ist und ein sofortiges medizinisches oder psychologisches Eingreifen erfordert, rufen Sie den Notdienst an, um sofort medizinische Hilfe zu erhalten.
 - Geben Sie klare und präzise Informationen über den Zustand der Person, Ihren Standort und alle unmittelbaren Risiken.

Follow-up und Unterstützung

- **Überweisung an Gesundheitsfachkräfte**
 - Nachdem die unmittelbare Krise bewältigt ist, sollte sichergestellt werden, dass die Person zur weiteren Unterstützung an zertifizierte Gesundheitsfachkräfte verwiesen wird.
 - Befolgen Sie die in Modul 10 entwickelten Leitlinien für eine effektive Überweisung an Spezialist_innen, einschließlich Psychotherapeut_innen und Berater_innen.
- **Dokumentieren Sie den Vorfall**
 - Dokumentieren Sie die Einzelheiten des Vorfalls, einschließlich der Ereignisse, des Umgangs damit und der Schritte, die zur Gewährleistung der Sicherheit der Person unternommen wurden. Diese Informationen sind für die spätere Bezugnahme und die laufende Unterstützung von entscheidender Bedeutung.
- **Kontinuierliche Unterstützung anbieten**
 - Bieten Sie weiterhin emotionale Unterstützung an und überwachen Sie das Wohlbefinden der Person. Stellen Sie sicher, dass sie an Folgeterminen mit Gesundheitsfachkräften teilnehmen.
 - Engagieren Sie kommunale Organisationen und Selbsthilfegruppen, um zusätzliche Ressourcen und Unterstützungsnetzwerke für die betreffende Person bereitzustellen.
- **Entwicklung eines Notfallplans**
 - Erstellen Sie in Ihrer Einrichtung einen klaren Notfallplan, in dem die einzelnen Schritte für den Fall einer psychischen Krise festgelegt sind.
 - Fügen Sie Kontaktinformationen für Notdienste, örtliche Ressourcen für psychische Gesundheit und interne Unterstützungsprotokolle bei.

Länderspezifische Empfehlungsnetzwerke

Es ist wichtig, die verschiedenen nationalen Unterstützungsstrategien und Organisationen zu berücksichtigen, die sich auf den Umgang mit psychisch gefährdeten Personen auswirken. In den verschiedenen Ländern gibt es eine Reihe von Organisationen und Einrichtungen, die sich der Unterstützung von Flüchtlingen widmen, darunter staatliche Stellen, gemeinnützige Organisationen und kommunale Gruppen.

Diese Organisationen spielen eine entscheidende Rolle bei der Bereitstellung von psychosozialen Diensten, sozialer Unterstützung und Integrationsprogrammen. Das Verständnis des nationalen Kontextes, einschließlich der verfügbaren Ressourcen und Unterstützungssysteme, ist für Berufsbildungsfachkräfte von entscheidender Bedeutung, um Flüchtlinge effektiv an die entsprechenden Dienste zu verweisen und zu vermitteln. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass die Menschen eine angemessene Versorgung erhalten und gleichzeitig ihre Rechte und ihre Würde geschützt werden.

Österreich

In Österreich gibt es eine Reihe von Organisationen, die sich der Unterstützung von Flüchtlingen widmen und ein umfassendes Netzwerk von Dienstleistungen anbieten, das psychologische Betreuung, soziale Unterstützung und Integrationsprogramme umfasst. Das Verständnis dieses nationalen Kontextes ist für Trainer_innen entscheidend, um Flüchtlinge effektiv an die entsprechenden Dienste zu verweisen und zu vermitteln. Die wichtigsten in Österreich verfügbaren Organisationen und Ressourcen:

Psychische Gesundheitsdienste

1. **Hemayat**
 - Hemayat bietet psychologische Beratung und Psychotherapie für Überlebende von Folter und Krieg.
 - Website: [Hemayat](#)
2. **Zebra**
 - Zebra bietet psychologische und soziale Unterstützung für Flüchtlinge, einschließlich Traumatherapie und Rechtshilfe.
 - Website: [Zebra](#)
3. **Pro Mente Österreich**
 - Pro Mente konzentriert sich auf Dienstleistungen im Bereich der psychischen Gesundheit und bietet Unterstützung und Beratung für Flüchtlinge mit psychischen Problemen.
 - Website: [Pro Mente Österreich](#)

Non-Profit-Organisationen

- **Caritas Österreich**
 - Die Caritas bietet umfassende Unterstützung für Flüchtlinge, einschließlich Unterkunft, Rechtsberatung, Sprachkurse und psychologische Betreuung.
 - Website: [Caritas Österreich](#)
- **Diakonie Österreich**
 - Die Diakonie bietet verschiedene Dienstleistungen für Flüchtlinge an, z. B. Rechtshilfe, soziale Integrationsprogramme und psychologische Unterstützung.
 - Website: [Diakonie Österreich](#)
- **Volkshilfe**
 - Die Volkshilfe konzentriert sich auf soziale Dienstleistungen für Flüchtlinge, einschließlich Unterbringung, Arbeitsintegrationsprogramme und psychosoziale Unterstützung.
 - Website: [Volkshilfe](#)

Gemeinschaftliche Gruppen

- **Asylkoordination Österreich**
 - Diese Dachorganisation koordiniert die Bemühungen verschiedener NRO, die mit Flüchtlingen arbeiten, und bietet Lobbyarbeit, Informationen und Unterstützung.
 - Website: [Asylkoordination Österreich](#)
- **Flüchtlingsprojekt Ute Bock**
 - Ein gemeindebasiertes Projekt, das Notunterkünfte, rechtliche Unterstützung und Integrationsdienste für Flüchtlinge anbietet.
 - Website: [Flüchtlingsprojekt Ute Bock](#)

Programme zur Integration und sozialen Unterstützung

- **Rotes Kreuz Österreich**

- Das Österreichische Rote Kreuz bietet Nothilfe, Gesundheitsdienste und Integrationsprogramme für Flüchtlinge.
- Website: [Rotes Kreuz Österreich](#)
- **SOS Mitmensch**
 - SOS Mitmensch setzt sich für die Rechte von Flüchtlingen und Migrant_innen ein und bietet soziale Unterstützung und Integrationsinitiativen an.
 - Website: [SOS Mitmensch](#)

Im Falle einer schweren psychosozialen Krise:

- **Notfalldienst (144)** für sofortige medizinische Hilfe
 - Wenn die Situation kritisch ist und ein sofortiges medizinisches oder psychologisches Eingreifen erfordert,
 - Geben Sie klare und präzise Informationen über den Zustand der Person, Ihren Standort und alle unmittelbaren Risiken.
- **Suchen Sie professionelle Hilfe**
 - Wenden Sie sich an die örtlichen Krisenteams für psychische Gesundheit oder an den psychiatrischen Notdienst, wenn die Situation keine sofortige medizinische Hilfe erfordert, aber dennoch professionelle Hilfe benötigt wird.
 - In Wien ist der **Psychiatrische Notdienst (PSD) Wien** unter der Telefonnummer +43 1 31330 für psychiatrische Soforthilfe erreichbar.
- **Kriseninterventionszentrum**
 - bietet Soforthilfe für Menschen in akuten psychischen Krisen. Kontakt: +43 1 4069595.
 - Geben Sie der Person die Kontaktinformationen und helfen Sie ihr, wenn möglich, beim Anruf.
 -
- **Hemayat und Zebra**
 - Bei traumaspezifischen Krisen bieten Organisationen wie **Hemayat** (+43 1 408 38 89) und **Zebra** (+43 316 83 14 14) psychologische Unterstützung an und können für Soforthilfe kontaktiert werden.

Bulgarien

In Bulgarien werden Flüchtlinge von einer Kombination aus staatlichen Stellen, internationalen Organisationen und NROs unterstützt. Die staatliche Agentur für Flüchtlinge (SAR) bietet Rechtsbeistand, vorübergehende Unterbringung und Zugang zu wichtigen Dienstleistungen wie Gesundheitsversorgung und Bildung. Nichtregierungsorganisationen wie Caritas Bulgarien, das Bulgarische Rote Kreuz und der Rat der Flüchtlingsfrauen in Bulgarien spielen eine entscheidende Rolle bei der Schließung von Lücken, indem sie zusätzliche Dienste anbieten, darunter die Verteilung von Lebensmitteln, Sprachkurse, Berufsausbildung und psychosoziale Unterstützung. Diese Organisationen arbeiten eng mit internationalen Organisationen wie dem UNHCR zusammen, um die Integration von Flüchtlingen und die Lobbyarbeit zu verbessern und eine umfassendere Unterstützung für Flüchtlinge in Bulgarien zu gewährleisten.

Staatliche Stellen:

Die staatliche Agentur für Flüchtlinge (SAR) in Bulgarien ist eine Regierungsbehörde, die für die Verwaltung von Flüchtlingsangelegenheiten zuständig ist. Sie überwacht das Asylverfahren, sorgt für die Unterbringung und Integration und gewährleistet den Zugang zu Dienstleistungen wie Gesundheitsversorgung und Bildung für Flüchtlinge und Asylbewerber. SAR spielt eine Schlüsselrolle bei der Umsetzung der nationalen Politik in Bezug auf Flüchtlingsschutz und Integration.

Sie können die Staatliche Agentur für Flüchtlinge (SAR) in Bulgarien unter den folgenden Kontaktdaten kontaktieren:

Anschrift: Staatliche Agentur für Flüchtlinge 5, G. S. Rakovski Str. Sofia 1000, Bulgarien

Telefon: +359 2 981 87 14

E-Mail: sar@government.bg

Website: www.aref.government.bg

Für die aktuellsten Kontaktinformationen empfiehlt es sich, die offizielle Website zu besuchen oder direkt Kontakt aufzunehmen.

Die bulgarische Nationale Kommission zur Bekämpfung des Menschenhandels ist eine Regierungsbehörde, die sich mit der Bekämpfung und Verhinderung des Menschenhandels in Bulgarien befasst. Sie koordiniert die nationalen Bemühungen zur Bekämpfung des Menschenhandels durch die Entwicklung von Strategien, die Zusammenarbeit zwischen den Behörden und öffentliche Sensibilisierungskampagnen. Die Kommission setzt sich für die Verbesserung der Unterstützungsdienste für die Opfer, die Stärkung des rechtlichen Rahmens und die Verbesserung der Ausbildung der Strafverfolgungsbehörden ein, um den Menschenhandel wirksam zu bekämpfen und die Opfer zu unterstützen.

Website: www.antitrafficking.government.bg

Internationale Organisationen:

Das UNHCR hat eine Vertretung in Bulgarien, die von einem Missionsleiter geleitet wird, um Flüchtlinge und Asylbewerber zu unterstützen und für sie einzutreten.

Webseite: <https://www.unhcr.org/bg/>

Das bulgarische Rote Kreuz ist in Bulgarien mit einem Missionsleiter vertreten, der humanitäre Hilfe und Unterstützung für Flüchtlinge und gefährdete Bevölkerungsgruppen leistet.

Website: www.redcross.bg

NROs, die Beratung, Rechtshilfe und Integration anbieten:

Bulgarian Council on Refugees and Migrants - eine Nichtregierungsorganisation, die sich für die Unterstützung und Stärkung von Flüchtlingen und Migrant_innen in Bulgarien einsetzt. BCRM konzentriert sich auf Interessenvertretung, Integration und den Schutz der Rechte von Frauen und Kindern in diesen gefährdeten Gemeinschaften. Die Organisation bietet eine Reihe von Dienstleistungen an, darunter Rechtshilfe, soziale und psychologische Unterstützung sowie Bildungsprogramme wie Sprachkurse und Berufsausbildung. BCRM setzt sich dafür ein, dass sich Flüchtlinge und Migrant_innen erfolgreich in die bulgarische Gesellschaft integrieren können und fördert gleichzeitig die Gleichstellung der Geschlechter und die Menschenrechte.

Website: <https://bcmr-bg.org/>

Bulgarian Council on Refugee and Migrant Women (BCRM) - Der BCRM bietet umfassende Unterstützung für Flüchtlinge und Asylbewerber in Bulgarien. Zu seinen Dienstleistungen gehören Rechtshilfe, psychosoziale Unterstützung, Bildungsprogramme und Nothilfe. BCRM konzentriert sich auf die Stärkung von Frauen und Kindern, hilft ihnen bei der Integration in die Gesellschaft und setzt sich für ihre Rechte ein.

Website: www.craw-bg.org

Das Bulgarische Helsinki-Komitee (BHC) ist eine führende Menschenrechtsorganisation in Bulgarien, die schutzbedürftige Gruppen, darunter Flüchtlinge und Asylbewerber_innen, rechtlich unterstützt und für sie eintritt. Das BHC setzt sich für den Schutz ihrer Rechte ein, indem es sie rechtlich vertritt, die Bedingungen in Flüchtlingszentren überwacht und Kampagnen zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit durchführt. Die Organisation führt auch Untersuchungen und Berichte zu Menschenrechtsfragen durch, um die Politik zu beeinflussen und eine bessere Behandlung von Flüchtlingen in Bulgarien zu fördern.

Website: www.bghelsinki.org

Die Foundation for Access to Rights (FAR) ist eine bulgarische NRO, die sich für die Förderung und den Schutz der Rechte von Flüchtlingen, Asylbewerber_innen und Migrant_innen einsetzt. FAR bietet Rechtshilfe, Anwaltschaft und Informationsdienste, um sicherzustellen, dass diese gefährdeten Gruppen ihre Rechte nach nationalem und internationalem Recht wahrnehmen können. Die Organisation engagiert sich auch in der öffentlichen Bildung, Forschung und politischen Arbeit zur Verbesserung der rechtlichen und sozialen Rahmenbedingungen für Flüchtlinge und Migrant_innen in Bulgarien.

Website: www.farbg.eu

Caritas Bulgarien ist eine Wohltätigkeitsorganisation, die humanitäre Hilfe und soziale Unterstützung für gefährdete Bevölkerungsgruppen, darunter Flüchtlinge und Migrant_innen, leistet. Die Organisation bietet eine breite Palette von Dienstleistungen an, wie z. B. Nothilfe, Wohnungshilfe, Gesundheitsversorgung, Sprachkurse und Berufsausbildung. Caritas Bulgarien konzentriert sich darauf, Flüchtlingen bei der Integration in die Gesellschaft zu helfen, indem sie die soziale Eingliederung fördert und ihnen die Mittel an die Hand gibt, die sie benötigen, um sich selbst versorgen zu können. Darüber hinaus arbeitet sie mit anderen Nichtregierungsorganisationen und lokalen Gemeinschaften zusammen, um ihr Unterstützungsnetz für Bedürftige zu stärken.

Website: www.caritas-bg.org

Die Nadja Centre Foundation ist eine bulgarische NRO, die sich auf die Bereitstellung von psychologischer Unterstützung und Beratungsdiensten konzentriert, insbesondere für Überlebende von Traumata und Gewalt, einschließlich Flüchtlinge und Migrant_innen. Die Stiftung bietet spezielle therapeutische Programme für Frauen und Kinder an, die Missbrauch erfahren haben, um ihnen zu helfen, sich zu erholen und ihr Leben wieder aufzubauen. Neben der direkten Beratung engagiert sich das Nadja-Zentrum auch in der öffentlichen Aufklärung, der Interessenvertretung und der Schulung von Fachkräften, die mit gefährdeten Bevölkerungsgruppen arbeiten, und trägt damit zu den allgemeinen Bemühungen um eine Verbesserung der psychischen Gesundheitsversorgung und -unterstützung in Bulgarien bei.

Website: www.centrenadja.com

"Right to Childhood"-Stiftung - Die Organisation bietet psychologische Hilfe, soziale Unterstützung und Bildungsprogramme, um diesen Kindern bei der Integration und beim Gedeihen zu helfen. Die Stiftung setzt sich dafür ein, die Rechte der Kinder zu schützen und ihr Wohlergehen in schwierigen Situationen zu gewährleisten.

Website: www.childhood.bg

Deutschland

Deutschland verfügt über ein gut ausgebautes Netz von Unterstützungsdiensten, die auf die komplexen Bedürfnisse von Flüchtlingen eingehen, einschließlich derer, die mit psychischer Gesundheit und psychosozialen Wohlbefinden zusammenhängen. In Anbetracht der unterschiedlichen kulturellen Hintergründe und traumatischen Erfahrungen vieler Flüchtlinge ist es für Fachkräfte der beruflichen Bildung von entscheidender Bedeutung, mit den verfügbaren Überweisungsmöglichkeiten vertraut zu sein, um sicherzustellen, dass Flüchtlinge eine umfassende und kultursensible Betreuung erhalten.

Psychische Gesundheitsdienste

1. **Berliner Zentrum für die Behandlung von Folteropfern (bzfo.de)**
 - Website: bzfo.de
2. **Refugio München**
 - Website: refugio-muenchen.de
3. **Behandlungszentrum für Folteropfer - Ulm**
 - Website: bzfo-ulm.de
4. **Refugio Stuttgart**
 - Website: refugio-stuttgart.de
5. **Zentrum für Flüchtlinge und Folteropfer - Freiburg (Freiburger Netzwerk Psychosoziale Beratung für Flüchtlinge)**
 - Website: psz-freiburg.de
6. **Refugio Bremen**
 - Website: refugio-bremen.de
7. **Refugio Frankfurt**
 - Website: refugio-frankfurt.de
8. **XENION Psychosoziale Hilfe für politisch Verfolgte e.V. (XENION Psychosoziale Hilfe für politisch Verfolgte e.V.)**
 - Website: xenion.org
9. **Zentrum für Traumaüberlebende - Düsseldorf (Zentrum für Traumaüberlebende - Düsseldorf)**
 - Website: ztd-duesseldorf.de
10. **Zentrum für Flüchtlinge und Folteropfer - Hamburg (Flüchtlingszentrum Hamburg)**
 - Website: fluechtlingszentrum-hamburg.de
11. **Zentrum für die Behandlung von Folteropfern - Hannover (Behandlungszentrum für Folteropfer Hannover)**
 - Website: bzfo-hannover.de
12. **Refugio Köln (Refugio Köln)**
 - Website: refugio-koeln.de
13. **Zentrum für psychosoziale Betreuung von Flüchtlingen - Leipzig (Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Leipzig)**
 - Website: psz-leipzig.de
14. **Refugio Schleswig-Holstein**
 - Website: refugio-sh.de
15. **Zentrum für die Behandlung von Folteropfern - Dresden (Behandlungszentrum für Folteropfer Dresden)**
 - Website: bzfo-dresden.de
16. **Refugio Würzburg**
 - Website: refugio-wuerzburg.de

Non-Profit-Organisationen

1. **Caritas Deutschland**
 - Die Caritas bietet umfassende Unterstützung für Flüchtlinge, darunter Unterkunft, Rechtsberatung, Sprachkurse und psychologische Betreuung.

- Website: [Caritas Deutschland \(caritas.de\)](https://www.caritas.de)
- 2. **Diakonie Deutschland**
 - Die Diakonie bietet verschiedene Dienstleistungen für Flüchtlinge an, z. B. Rechtshilfe, soziale Integrationsprogramme und psychologische Unterstützung.
 - Website: [Diakonie Deutschland \(diakonie.de\)](https://www.diakonie.de)
- 3. **Pro Asyl**
 - Pro Asyl setzt sich für die Rechte von Flüchtlingen ein und bietet rechtliche Beratung und Unterstützung an.
 - Website: [Pro Asyl \(proasyl.de\)](https://www.proasyl.de)
- 4. **AWO (Arbeiterwohlfahrt)**
 - Die AWO bietet Unterstützungsleistungen wie Unterkunft, Integrationsprogramme und psychologische Betreuung für Flüchtlinge.
 - Website: [AWO Deutschland \(awo.org\)](https://www.awo.org)
- 5. **Malteser Hilfsdienst**
 - Bietet Soforthilfe, soziale Dienste und Unterstützung sowie psychologische Betreuung für Flüchtlinge.
 - Website: [Malteser Deutschland \(malteser.de\)](https://www.malteser.de)
- 6. **Johanniter-Unfall-Hilfe**
 - Bietet medizinische und psychologische Dienste für Flüchtlinge und Vertriebene.
 - Website: [Johanniter Deutschland \(johanniter.de\)](https://www.johanniter.de)
- 7. **Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH**
 - Bietet Unterstützung für Projekte zur Integration von Flüchtlingen und zur psychischen Gesundheitspflege.
 - Website: [GIZ \(giz.de\)](https://www.giz.de)

Gemeinschaftliche Gruppen

1. **Flüchtlinge Willkommen Deutschland**
 - Hilft bei der Vermittlung von Flüchtlingen an örtliche Gastfamilien und bietet Unterstützung bei der Integration.
 - Website: [Refugees Welcome Germany \(refugees-welcome.net\)](https://www.refugees-welcome.net)
2. **Flüchtlingsrat (Landesflüchtlingsräte)**
 - Koordiniert die Unterstützungsdienste und die Interessenvertretung für Flüchtlinge auf Landesebene.
 - Website: [Landesflüchtlingsräte](https://www.landesfluechtlingsraete.de)
3. **Start with a Friend e.V.**
 - Bringt Flüchtlinge mit einheimischen Freiwilligen zusammen, um bei der Integration und sozialen Unterstützung zu helfen.
 - Website: [Start with a Friend \(start-with-a-friend.de\)](https://www.start-with-a-friend.de)
4. **NeMO (Netzwerk von Migrantorganisationen)**
 - Unterstützt und setzt sich für Migranten- und Flüchtlingsgemeinschaften ein.
 - Website: [NeMO Deutschland \(ne-mo.de\)](https://www.ne-mo.de)
5. **Willkommen Allianz**
 - Ein Netzwerk von Freiwilligen und Organisationen, die Unterstützungs- und Integrationsdienste für Flüchtlinge anbieten.
 - Website: [Willkommensbündnis \(welcomealliance.de\)](https://www.willkommensbueundnis.de)
6. **Kiron Open Higher Education**
 - Ermöglicht Flüchtlingen den Zugang zu Hochschulbildung und Unterstützungsdiensten.
 - Website: [Kiron \(kiron.ngo\)](https://www.kiron.ngo)

Notfalldienste

1. **Notdienste (112)**

- In unmittelbaren medizinischen oder psychologischen Notfällen wählen Sie die 112 für den Notdienst.

2. Psychiatrische Krisendienste

1. **Psychiatrischer Krisendienst Berlin**
 - Telefon: +49 30 39063-0
2. **Psychiatrischer Krisendienst München**
 - Telefon: +49 89 54727-0
3. **Psychiatrischer Krisendienst Hamburg**
 - Telefon: +49 40 428 11 23 33
4. **Psychiatrischer Krisendienst Frankfurt**
 - Telefon: +49 69 6301-3852
5. **Psychiatrischer Krisendienst Stuttgart**
 - Telefon: +49 711 278-4000
6. **Psychiatrischer Krisendienst Köln**
 - Telefon: +49 221 221-93399
7. **Psychiatrischer Krisendienst Düsseldorf**
 - Telefon: +49 211 5987790
8. **Psychiatrischer Krisendienst Leipzig**
 - Telefon: +49 341 972 4444
9. **Psychiatrischer Krisendienst Dresden**
 - Telefon: +49 351 8561111
10. **Psychiatrischer Krisendienst Hannover**
 - Telefon: +49 511 532-6635
11. **Psychiatrischer Krisendienst Bremen**
 - Telefon: +49 421 4082145
12. **Psychiatrischer Krisendienst Nürnberg**
 - Telefon: +49 911 398-2640
13. **Psychiatrischer Krisendienst Essen**
 - Telefon: +49 201 7227-0
14. **Psychiatrischer Krisendienst Dortmund**
 - Telefon: +49 231 4503-9000
15. **Psychiatrischer Krisendienst Mannheim**
 - Telefon: +49 621 1703-2850
16. **Psychiatrischer Krisendienst Karlsruhe**
 - Telefon: +49 721 974 500
17. **Psychiatrischer Krisendienst Bonn**
 - Telefon: +49 228 287 33233
18. **Psychiatrischer Krisendienst Münster**
 - Telefon: +49 251 976-5200
19. **Psychiatrischer Krisendienst Freiburg**
 - Telefon: +49 761 270-65900
20. **Psychiatrischer Krisendienst Mainz**
 - Telefon: +49 6131 17-2539

Portugal

In Portugal gibt es eine Reihe von Organisationen und Einrichtungen, die Flüchtlingen wichtige Unterstützung bieten, darunter psychosoziale Dienste, soziale Unterstützung und Integrationsprogramme. Im Folgenden finden Sie eine Liste der wichtigsten Dienstleistungen, die Flüchtlingen in Portugal zur Verfügung stehen:

Psychische Gesundheitsdienste

- Serviço Jesuíta aos Refugiados (JRS - Jesuiten-Flüchtlingsdienst) ist eine internationale katholische Nichtregierungsorganisation, die 1980 von der Gesellschaft Jesu gegründet wurde. Die Aufgabe des JRS besteht darin, Flüchtlinge und Vertriebene weltweit zu begleiten, ihnen zu dienen und sich für sie einzusetzen. In Portugal wurde der JRS 1992 gegründet und unterstützt seither Migrant_innen und Flüchtlinge durch soziale, psychologische, medizinische und rechtliche Betreuung sowie durch die Durchführung von Projekten, die sich auf das Erlernen von Sprachen, die Ausbildung, die Entwicklung von Fähigkeiten und den Zugang zum Arbeitsmarkt konzentrieren. Weitere Informationen unter <https://www.jrsportugal.pt/en/home-2/>.
- Das Cruz Vermelha Portuguesa (Portugiesisches Rotes Kreuz) ist Teil des weltweiten Rotkreuznetzes und leistet wichtige Unterstützung für gefährdete Bevölkerungsgruppen. Seine Dienste umfassen psychologische Traumaunterstützung, Rechtshilfe, Zugang zu Bildung und Integration in den Arbeitsmarkt. Weitere Informationen unter <https://www.cruzvermelha.pt/acolhimento-de-refugiados.html> [nur auf Portugiesisch verfügbar].
- Fundação Portugal com ACNUR (Stiftung Portugal mit ACNUR) ist ein nationaler Partner des Flüchtlingshilfswerks der Vereinten Nationen. Sie wurde 2021 gegründet und hat das Ziel, das Bewusstsein für die humanitären Hilfsprogramme des UNHCR zu schärfen und Gelder zu sammeln. Die psychische Gesundheit ist für das UNHCR zu einer Priorität geworden, und die Organisation konzentriert sich zunehmend auf die Entwicklung eines Programms für psychische Gesundheit und psychosoziale Unterstützung, um diesen Bevölkerungsgruppen zu helfen, die Herausforderungen der Vertreibung zu bewältigen, für ihre Familien zu sorgen, ihren Lebensunterhalt zu sichern und einen Beitrag zu ihren Aufnahmegemeinschaften zu leisten. Weitere Informationen unter <https://pacnur.org/pt/onde-estamos/areas-de-trabalho/saude-mental> [nur auf Portugiesisch verfügbar].
- Ordem dos Psicólogos (Portugiesischer Psychologenverband). Gemeinsam mit dem Jesuiten-Flüchtlingsdienst (JRS) hat der portugiesische Psychologenverband ein Kit zur psychischen Gesundheit für Migrant_innen erstellt, das in 10 Sprachen übersetzt wurde. Seit 2022 ist der psychologische Beratungsdienst 808 24 24 24 der SNS24 auch auf Englisch (neben Portugiesisch) verfügbar und bietet Zugang zu einem auf klinische und Gesundheitspsychologie (Krisenintervention) spezialisierten Psychologen, der kostenlos und rund um die Uhr zur Verfügung steht, um insbesondere Flüchtlinge aus der Ukraine zu unterstützen, die nach Portugal kommen. Weitere Informationen unter <https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/noticia/5040>.

Integration und soziale Unterstützung

- CPR - Conselho Português para os Refugiados (Portugiesischer Flüchtlingsrat) ist eine Nichtregierungsorganisation, die sich der Unterstützung von Flüchtlingen und Asylbewerber_innen in Portugal widmet und Dienstleistungen wie Rechtshilfe, Programme zur sozialen Integration und psychologische Unterstützung anbietet. Weitere Informationen unter <https://cpr.pt/> [nur auf Portugiesisch verfügbar].
- PAR - Plataforma de Apoio aos Refugiados (Plattform zur Unterstützung von Flüchtlingen) ist eine Plattform portugiesischer Organisationen der Zivilgesellschaft, die Flüchtlinge unterstützt. Angesichts der Dringlichkeit der Migrationskrise im Sommer 2015 beschlossen mehr als 350 portugiesische Organisationen, zusammenzuarbeiten, um auf die Bedürfnisse von Flüchtlingen innerhalb ihrer Grenzen zu reagieren. Weitere Informationen unter <https://www.refugiados.pt/> [nur auf Portugiesisch verfügbar].

- APIRP - Associação de apoio a Imigrantes e Refugiados em Portugal (Verein zur Unterstützung von Migrant_innen und Flüchtlingen in Portugal) ist eine gemeinnützige Organisation, die Migrant_innen und Flüchtlinge in Portugal unterstützt, die sich unabhängig von ihrer Herkunft, ihrer Sprache und ihrem Geschlecht für ein Leben in Portugal entschieden haben. Ihr Hauptziel ist es, ihre Integration in Portugal zu unterstützen. Weitere Informationen unter <https://apirp.pt/> [nur auf Portugiesisch verfügbar].
- ACM, I.P. - Alto Comissariado para as Migrações, I.P. (Hoher Kommissar für Flüchtlinge) umfasst nationale und lokale Unterstützungszentren in Portugal, darunter das Nationale Unterstützungszentrum für die Integration von Flüchtlingen (NAIR), die sicherstellen, dass Flüchtlinge angemessene Dienstleistungen und Unterstützung für ihre Integration erhalten. Sie verwalten und aktualisieren die Verfügbarkeit von Unterbringungsmöglichkeiten für Flüchtlinge, koordinieren mit der Zivilgesellschaft und den lokalen Behörden, sensibilisieren die Öffentlichkeit, erleichtern Integrationsdienste, überwachen die Ankünfte, weisen Gemeinschaftsmittel zu und vertreten ACM, I.P. in nationalen und internationalen Foren. Weitere Informationen unter <https://www.acm.gov.pt/ru/-/apoio-a-integracao-de-pessoas-refugiadas> [nur auf Portugiesisch verfügbar].
- Das CATR - Centro de Acolhimento Temporário para Refugiados (Vorübergehendes Aufnahmezentrum für Flüchtlinge) der Stadtverwaltung von Lissabon hat mit Unterstützung eines technischen Teams des JRS - Jesuit Refugee Centre (Jesuiten-Flüchtlingszentrum) Flüchtlinge in der Stadt willkommen heißen, die darauf vorbereitet sind, spezielle Unterstützung zu leisten. Zu den Aktivitäten des Zentrums gehört es, die Flüchtlinge vom Zeitpunkt ihrer Ankunft bis zum Flughafen zu empfangen, zu leiten, zu empfangen und zu begleiten sowie individuelle Begleitung, Beratung, Integrationsmaßnahmen, rechtliche Unterstützung, psychologische Unterstützung und Diagnose anzubieten. Weitere Informationen unter <https://www.jrsportugal.pt/catr-centro-lisboa/> [nur auf Portugiesisch verfügbar].
- Refugees Welcome Portugal ist Teil einer internationalen Bewegung, die 2015 ins Leben gerufen wurde und deren Hauptaufgabe darin besteht, zur erfolgreichen Integration von Migrant_innen und Flüchtlingen in die Aufnahmegemeinschaften beizutragen. Ihre Website bietet wichtige Ressourcen und Unterstützungsnetzwerke und schafft Integrationsmöglichkeiten für Menschen, die einen Neuanfang suchen. Weitere Informationen unter <https://refugees-welcome.pt/>.

Empfehlungen für Ausbilder_innen

Die Arbeit mit Flüchtlingen, die Traumata und andere psychische Probleme erlebt haben, erfordert von den Lehrkräften in der beruflichen Bildung einen sensiblen, informierten und unterstützenden Ansatz. Hier sind die wichtigsten Empfehlungen für Lehrpersonal in der beruflichen Bildung, die sie bei ihrer täglichen Arbeit berücksichtigen sollten:

- Achten Sie auf häufige Anzeichen eines Traumas wie Angst, Rückzug, Hypervigilanz und Konzentrationsschwierigkeiten.
- Schaffen Sie im Klassenzimmer eine Umgebung, die sich sicher und vorhersehbar anfühlt. Minimieren Sie Auslöser, die Stress verursachen könnten, und achten Sie auf den emotionalen Zustand der Teilnehmenden.
- Verstehen Sie, dass ein Trauma die Konzentration, das Gedächtnis und die Lernfähigkeit beeinträchtigen kann. Seien Sie geduldig und bieten Sie Flexibilität bei Terminen und Teilnahme.
- Bieten Sie den Teilnehmenden Wahlmöglichkeiten in ihrem Lernprozess, damit sie ein Gefühl der Kontrolle und Autonomie zurückgewinnen können.
- Seien Sie sich der unterschiedlichen kulturellen Hintergründe Ihrer Teilnehmenden bewusst und respektieren Sie diese. Verstehen Sie, dass der kulturelle Kontext einen Einfluss darauf haben kann, wie ein Trauma erlebt und ausgedrückt wird.
- Ermutigen Sie die Teilnehmenden zu Selbstfürsorgeaktivitäten und -routinen, die ihnen helfen, Stress und Ängste zu bewältigen.
- Unterstützen Sie die Lernenden bei der Entwicklung von Resilienz, indem Sie eine positive und hoffnungsvolle Einstellung fördern, erreichbare Ziele setzen und ihre Stärken und Leistungen anerkennen.
- Definieren Sie klare berufliche Grenzen, um Ihr Wohlbefinden zu schützen und gleichzeitig Ihre Teilnehmenden zu unterstützen.
- Verstehen Sie die Grenzen Ihrer Rolle als Lehrkraft. Versuchen Sie, sich mit den Anzeichen vertraut zu machen, die auf die Notwendigkeit einer professionellen psychosozialen Intervention hinweisen.
- Verwenden Sie die festgelegten Überweisungsrichtlinien, um die Teilnehmenden mit Gesundheitsfachkräften zusammenzubringen. Stellen Sie sicher, dass die Überweisungen kultursensibel und angemessen sind.
- Reflektieren Sie regelmäßig Ihre Unterrichtspraxis und deren Auswirkungen auf Teilnehmende mit psychischen Problemen. Holen Sie Feedback von Kolleg_innen und Teilnehmenden ein.

Ressourcen/Materialien

Erste Hilfe in psychosozialen Krisensituationen leisten: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/krisenintervention/erste-hilfe-psyche.html>

Weltgesundheitsorganisation. (2019): Psychische Störungen und Verhaltensstörungen (F00-F99) <https://icd.who.int/browse10/2019/en#/F40-F48>

Ein Video über einen traumainformierten Ansatz in der Erwachsenenbildung: <https://www.youtube.com/watch?v=hxvR5A4WmoQ>

Ständiger interinstitutioneller Ausschuss (IASC). (2007). IASC-Leitlinien für psychische Gesundheit und psychosoziale Unterstützung in Notsituationen. <https://www.who.int>

Brymer, M., et al. (2006). Understanding the Impact of Trauma - Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/>

Kirmayer, L. J. (2001). Kulturelle Unterschiede in der klinischen Präsentation von Depressionen und Angstzuständen: Implikationen für Diagnose und Behandlung. Journal of Clinical Psychiatry, 62(Suppl 13), 22-28. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11434415/>

National Institute of Mental Health, NIH-Veröffentlichung Nr. 22-MH-8066: [Helping Children and Adolescents Cope With Traumatic Events - National Institute of Mental Health \(NIMH\) \(nih.gov\)](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/helping-children-and-adolescents-cope-with-traumatic-events)

Anhang zu Modul 2 - Kulturelle Sensibilität und kulturelle Kompetenz

Themen

- Kulturelle Normen und Werte von Flüchtlingen
- Aufbau interkultureller Kommunikationsfähigkeiten
- Respektierung der kulturellen Vielfalt bei der Unterstützung der psychischen Gesundheit

Kulturelle Normen und Werte von Flüchtlingen - Verstehen durch kulturelles Bewusstsein

Internationale Umsiedlungsprozesse, Umsiedlungen verschiedener kultureller Gruppen von einem in ein anderes Land sind heutzutage ein häufiges Phänomen. Das führt zu Veränderungen: Vertreter_innen verschiedener neu hinzukommender Kulturen bringen ihre Weltanschauungen, Mentalitäten, Traditionen und Kommunikationsweisen mit und lernen gleichzeitig andere (neue) Muster aus der Gastkultur. Das kann natürlich dazu führen, dass sich die Gewohnheiten, Weltanschauungen und Denkweisen von Einheimischen und Neuankömmlingen ändern. Daher werden neue interkulturelle Räume geschaffen - Städte (Dörfer, Städte usw.) verändern sich optisch, architektonisch und "verhaltensmäßig" entsprechend den Anforderungen, Vorlieben und individuellen kulturellen Merkmalen der Bürger_innen (z. B. Hintergrund, Weltanschauung, Absichten usw.).

Flüchtlinge sind Vertreter_innen verschiedener kultureller Gruppen mit unterschiedlichen kulturellen Normen, Werten, Weltanschauungen und Traditionen, die mit der Mentalität der Gastkultur übereinstimmen oder zu Barrieren und Missverständnissen führen können (im Falle mangelnder kultureller Kompetenz der Kommunikatoren).

Vertreter_innen verschiedener kultureller Gruppen können (z. B. bei direkter Kommunikation) von Anfang an gegenseitige Vorurteile empfinden, vor allem, wenn sie sich eher auf die Unterschiede zwischen ihnen konzentrieren. Wenn Vertreter_innen einer kulturellen Gruppe versuchen, sich an einem neuen Ort anzupassen, stehen sie vor vielen Herausforderungen, die ihre vorsichtige (vielleicht sogar antagonistische) Haltung gegenüber der "dominanten" Gruppe der Gastkultur verstärken können, und umgekehrt. Zu all dem kann die Verallgemeinerung zu Stereotypen, Diskriminierung und rassistischen Vorurteilen in den interkulturellen Beziehungen führen.

Bildungsstrategien können dazu beitragen, kulturelles Bewusstsein und Sensibilität zu fördern

Wenn sich der Unterricht (z. B. in Bildungszentren) auf die Erklärung und Umsetzung des Konzepts konzentriert, dass verschiedene Nationen und Kulturgruppen ursprünglich Vertreter_innen der menschlichen Ethnie mit denselben Werten sind, kann dies helfen zu verstehen, warum es logisch ist, anderen Kulturgruppen gegenüber Respekt zu zeigen. Es kann eine gute Praxis sein, Vertreter_innen anderer kultureller Gruppen über einige Besonderheiten, Traditionen usw. zu befragen, um zu reflektieren und zu analysieren, anstatt zu verallgemeinern.

Gut zu wissen:
Es ist besser, offene Fragen z. B. zu kulturellen Normen und Werten zu stellen, um zu reflektieren und zu analysieren, anstatt zu verallgemeinern.

Respektierung der kulturellen Vielfalt bei der Unterstützung der psychischen Gesundheit

Dementsprechend können solche Ideen dazu beitragen, dass man lernt, andere Kulturen anzuerkennen, sie nicht als z.B. "nicht zivilisiert genug" zu beurteilen, sondern andere Denkweisen als einzigartige, spezifische Arten der Realitätsverarbeitung mit spezifischen Leistungen zu betrachten.

Sie ist wichtig für die individuelle interkulturelle Kommunikation und für die Arbeit mit Flüchtlingen, wenn es um Unterstützung geht.

Ein solcher Ansatz kann es ermöglichen, anderen kulturellen Gruppen Respekt entgegenzubringen:

- Stärkung des kulturellen Bewusstseins und der kulturellen Sensibilität (bei der Arbeit mit Flüchtlingen);
- Daher ist es wichtig, die kulturellen Einflüsse auf die psychische Gesundheit zu verstehen;
- Änderung des Blickwinkels hin zu einem bewussten und achtsamen Umgang mit dem eigenen Umfeld (um den Prozess der interkulturellen Kommunikation zu verbessern).

Wie kann man den Aufbau von interkulturellen Kommunikationsfähigkeiten fördern?

- den Grund zu klären und die Bedeutung der Sensibilisierungserziehung im Bereich der kulturellen (interkulturellen, multikulturellen) Wechselbeziehungen zu erläutern.
- Klärung der Terminologie des Begriffsfelds Kultur (z. B. kultursensibel, kulturelle Kompetenz), wobei das Wesen des Begriffs Kultur offengelegt und die entsprechenden abgeleiteten Begriffe (kultursensibel, kulturelle Kompetenz) erläutert werden;
- die Schritte zu beachten, die notwendig sind, um das Endziel zu erreichen (die Eigenschaft, **kultursensibel** zu sein und **kulturelle Kompetenz** zu beherrschen).

Der Aufbau interkultureller Kommunikationsfähigkeiten, die Verbesserung des kulturellen Bewusstseins und die Qualität der kulturellen Sensibilität können helfen, die modernen Herausforderungen der interkulturellen Kommunikation zu bewältigen.

Aufgabe zur Entwicklung interkultureller Kompetenzen

Einige theoretische Kenntnisse können nützlich sein, um den konzeptionellen Rahmen als notwendige Grundlage für das weitere Vorgehen zu verstehen.

Kultur, Kultursensibilität, kulturelle Kompetenz

Das Konzept **Kultur** ist von aktuellem Interesse, Kernbegriff und Ziel der Studien in verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen. Außerdem gibt es viele abgeleitete Konzepte und entsprechende Begriffe (z. B. **kultursensibel** und **kulturelle Kompetenz**).

Zur Klärung und zum besseren Verständnis erscheint es daher logisch, mehrere Untersuchungsschwerpunkte der **Konzeptkultur** in verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen zu berücksichtigen, z.B.:

- Im Sinne der Anthropologie kann Kultur als eine bestimmte Denkweise, ein bestimmtes Verhalten einer kulturellen Gruppe von Menschen und die von ihr produzierten Artefakte dargestellt werden;
- Die Soziologie untersucht die Beziehungen zwischen Kultur und Gesellschaft;
- Für die Linguistik ist es wichtiger, die Wechselbeziehungen zwischen Kultur und Sprache, die Rolle der Sprache in der interkulturellen Kommunikation, das Phänomen der Mehrsprachigkeit usw. zu untersuchen;
- In der Philosophie kann Kultur als Wissen, Glauben und Bräuche definiert werden, die Menschen durch ihre Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe erwerben;
- In der Psychologie wird der Begriff "Kultur" im Zusammenhang mit der Erforschung von mentalen und Verhaltensprozessen untersucht.

Es ist logisch, dass Definitionen von "**Kultur**" im Sinne der Psychologie Konzepte von Werten, Überzeugungen und Verhaltensweisen beinhalten - denn die Psychologie konzentriert sich auf die Untersuchung des Geistes, mentaler Prozesse, bewusster und unbewusster Gründe und Verhaltensmuster.

Es ist ein interessanter Punkt, dass Geist und **Kultur** als "wechselseitig konstituiert" betrachtet werden können [5]. In Anbetracht dieses Zusammenhangs kann man sagen, dass **Kultur** eine individuelle Aneignung ist (da sie eine spezifische Art und Weise ist, Entscheidungen zu treffen und entsprechend zu handeln - sie ist also eine Offenbarung des individuellen Geistes, der Individualität). Gleichzeitig ist **Kultur** ein Einflussfaktor, der bereits von anderen Individuen im Laufe der Zeit geformt wurde und die Normen und Verhaltensmuster weiterleitet.

Somit kann **die Kultur** als einer der Gründe für das Verhalten eines Individuums angesehen werden. Die Einzelperson wiederum schafft und entwickelt **Kultur**.

Bei der Untersuchung und Entfaltung des Begriffs **Kultur** kann es nützlich sein, mehrere Definitionen zu beachten. Zum Beispiel:

- Kultur wird als ein komplexer Begriff verstanden, der Vorstellungen von kulturellen Mustern und Identität, Überzeugungen, Werten, Normen usw. umfasst. [6].
- Kultur - ist eine Programmierung des Geistes, ein "mentales Programm", das vom Kollektiv zum Individuum übergeht. Da die Kultur Vertreter_innen verschiedener kultureller Gruppen unterscheidet, ist es möglich, die Kultur einer kulturellen Gruppe als die Persönlichkeit eines Individuums zu betrachten [4].

Die Entfaltung des Begriffs **Kultur** offenbart den Zusammenhang mit emotionalen Äußerungen und Einstellungen einer Person. Noch transparenter wird die Rolle der emotionalen Einstellung, wenn es um den Begriff **kulturell sensibel (kulturelle Sensibilität)** geht.

Die Begriffe "**sensibel**" und "**Empfindsamkeit**" beschreiben eine bestimmte emotionale Haltung und lassen auch auf eine vermeintliche Verwendung von Empathie schließen (da eine der Bedeutungen des Wortes "sensibel" "einfühlsam" ist). Außerdem geht es bei "sensibel" nicht nur um Gefühle, sondern auch um die Aufmerksamkeit für (leichte) Signale, Veränderungen usw. und somit um eine angemessene Reaktion.

Kulturell sensibel zu sein bedeutet demnach, auf (kulturelle) Details zu achten, echtes Interesse an einer anderen Kultur zu haben (was sich im Stellen offener Fragen äußern kann), so dass definitiv eine bessere interkulturelle Kommunikation möglich ist.

Kulturelle Sensibilität und **kulturelles Feingefühl** können also auch als solche bezeichnet werden:

- die Fähigkeit, kulturelle Unterschiede zu verstehen und zu schätzen, was ein effektives Verhalten in der interkulturellen Kommunikation fördert.

Kulturelle Sensibilität ist eine Kombination aus Denken, Bewerten, Beobachten, Sammeln, Vergleichen und Analysieren, die zu einem Ergebnis führt:

- Erwerb von Kenntnissen über Kulturen, Kommunikation usw.;
- Verbesserung der Aufmerksamkeit für Details in der interkulturellen Kommunikation;
- und gleichzeitig die tiefen Gemeinsamkeiten zwischen allen Kulturen zu verstehen, die konsolidierend wirken und Synergien schaffen können.

Einer der Schlüsselpunkte, praktische Offenbarungen **kultureller Sensibilität**, kann die Verwendung des sprachbewussten Ansatzes sein - ein Konzept, das die Bedeutung der Sprache offenlegt und anerkennt. Die Idee, die Sichtbarkeit von Sprachen (einiger kleinerer kultureller Gruppen) zu erhöhen, kann zum Beispiel ein Zeichen für die Loyalität zu diesen kulturellen Gruppen sein. Sprachbewusstsein als sozio-kognitiver Aspekt des gelebten Raums beeinflusst die Konstruktion von Bedeutungen und wird bei Untersuchungen der Sprachlandschaft berücksichtigt [2].

Die Eigenschaft, **kulturell sensibel** zu sein, ermöglicht eine harmonische Kommunikation und Interaktion mit anderen kulturellen Gruppen, wobei die Normen und Werte der eigenen wie auch anderer Kulturen beachtet werden.

Es kann hervorgehoben werden, dass **kulturelle Sensibilität** eine der Voraussetzungen für die Bereicherung der **kulturellen Kompetenz** sein kann. Sie wird in Studien erörtert, in denen auch andere wichtige konstitutionelle Bestandteile aufgezeigt und erläutert werden.

Der Aufbau interkultureller Kommunikationsfähigkeiten und die Anwendung kultureller Sensibilität führen zu kultureller Kompetenz



Kulturelle Kompetenz ist ein wesentliches und integrales Merkmal der interkulturellen Beziehungen.

Kulturelle Kompetenz - im "The Lewis Model of Cross-Cultural Communication" - basiert auf der Berücksichtigung von Verhaltensbesonderheiten, wobei kulturelle Normen und Verhaltensmuster in Gruppen (linear-aktiv, multi-aktiv und reaktiv) eingeteilt werden. Kommunikationsstil, Zeitorientierung, soziale Interaktionen von Vertreter_innen verschiedener sozialer Gruppen werden als wichtige Eigenheiten und Kriterien der kulturellen Gruppen angesehen [1].

Einige konstitutive Bestandteile der **kulturellen Kompetenz** können wie folgt angegeben werden: Verarbeitung des Kontexts (Informationen, Wissen über verschiedene Kulturen), Angemessenheit, Effektivität, Motivation [6]. Bei der Angemessenheit geht es auch um Relevanz, Offenheit und Neugier; bei der Effektivität geht es um Fähigkeiten; bei der Motivation geht es um Inspiration und Absicht; und es wird auch die Rolle des Wissens betont.

Nach einer anderen Definition besteht **kulturelle Kompetenz** aus wesentlichen Facetten - Kognition (Fähigkeit, aus kulturellen Hinweisen Muster zu entwickeln), Motivation (Fähigkeit, andere einzubeziehen) und Verhalten (entsprechend der Kognition und Motivation) [3].

In einer anderen Variante bedeutet **kulturelle Kompetenz**, die kulturellen Unterschiede zwischen den Vertreter_innen verschiedener kultureller Gruppen wahrzunehmen, zu verstehen, anzuerkennen und zu respektieren. Die Notwendigkeit, über **kulturelle Kompetenz** zu verfügen, wird als überzeugende Begründung angesehen, die auf zwischenmenschliche, friedenserhaltende und andere Gründe verweist [6] .

Da **kulturelle Kompetenz** ein relevantes und weites Feld für Untersuchungen ist, gibt es auch verschiedene Begriffe und Definitionen, die ebenfalls bestimmte Strategien der interkulturellen Kommunikation erklären und der **kulturellen Kompetenz** sehr ähnlich sind: kulturelle Intelligenz, kultureller Quotient. **Kulturelle Intelligenz** oder **Kulturquotient** besteht aus Motivation, Kognition, Metakognition (Strategie), Verhalten. Ein wichtiger Punkt ist, andere persönliche Qualitäten zu erkennen und zu berücksichtigen. Ziel des Erwerbs und der Verfeinerung **kultureller Intelligenz** ist es, sich in verschiedenen interkulturellen Umgebungen effektiv zu verhalten [3] . **Kulturelle Intelligenz** kann also als größere Bereitschaft zum Erkennen kultureller Eigenheiten betrachtet werden, während **kulturelle Kompetenz** eher als Besitz von Informationen über kulturelle Gruppen angesehen werden kann.

Aus allen oben genannten Begriffen und Definitionen lässt sich schließen, dass **kulturelle Kompetenz** definiert werden kann als:

- ständiger Prozess der Selbstentwicklung im Sinne von Selbsterkundung, Reflexion, Erkundung der Welt. Lernprozess (der die Anreicherung des Bewusstseins, die Beobachtung, das Sammeln und Analysieren von Informationen, die Erweiterung der Weltsicht, die Liberalisierung und das Verständnis der menschlichen Natur umfasst);
- Das theoretische Wissen als Produkt der theoretischen Analyse enthält Informationen über Komponenten der kulturellen Kompetenz. Das theoretische Wissen als Produkt der theoretischen Analyse enthält Informationen über die Komponenten der kulturellen Kompetenz. Außerdem ist es gleichzeitig eine Anleitung für die notwendigen Schritte der Selbstentwicklung in der interkulturellen Kommunikation.
- praktisch umgesetzte Kenntnisse und damit erworbene Fähigkeiten, die ein angemessenes **Verhalten** fördern und steuern können, das eine erfolgreiche interkulturelle Kommunikation ermöglicht.

Kulturelle Kompetenz kann auch als das Erreichen eines **Verständnisses**, eines **Bewusstseins** für die Existenz unterschiedlicher Darstellungen nationaler Traditionen, Denkweisen usw. verstanden werden. Und gleichzeitig **das Verständnis** für die Existenz einer grundlegenden, zutiefst ähnlichen Identität (Grundbedürfnisse, globale Werte usw.) zwischen allen kulturellen Gruppen - etwas, das für die Menschheit wesentlich ist und sich in ähnlichen moralischen Vorstellungen zeigt, die den verschiedenen Kulturen, Religionen und Nationalitäten innewohnen. Es sollte also berücksichtigt werden, dass alle kulturellen Gruppen das Gleiche wollen, und gleichzeitig sollte man verstehen, dass jede Kultur ihre eigenen Offenbarungen, Vorlieben usw. hat. Ein solches Verständnis kann bei der Kommunikation mit den Vertreter_innen verschiedener Kulturen, die mit Flüchtlingen arbeiten, hilfreich sein, auch bei der Bereitstellung von Unterstützung.

Das Ziel der (interkulturellen) Kommunikation ist klar: verhandeln, einen Konsens erreichen, von der Kommunikation profitieren und gedeihen. Um ein solches produktives Ergebnis zu erreichen, muss man sich selbst nach einem bestimmten Plan entwickeln: man muss sich bestimmte Kenntnisse, Eigenschaften und Fähigkeiten aneignen. Diese (für die Beherrschung der **kulturellen Kompetenz**) notwendigen "Schritte", "Stufen" sind eigentlich dasselbe wie die konstitutiven Bestandteile der **kulturellen Kompetenz**.

Aufbau interkultureller Kommunikationsfähigkeiten

Für eine erfolgreiche interkulturelle Kommunikation sind also u. a. folgende Eigenschaften erforderlich: **kulturelle Sensibilität** und Bewusstsein, Motivation, Neugier, Offenheit, spezifisches kulturelles Wissen, Erwerb und Entwicklung von Fähigkeiten.

- **Bewusstheit** und **Motivation** sind die Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche interkulturelle Kommunikation. Zu verstehen, dass es Unterschiede gibt, sie zu beobachten und etwas über sie zu lernen, führt zu spezifischem kulturellem **Wissen** (Verständnis für die Art und Weise, wie andere Kulturen handeln).
- **Inspiration** und **Intention** sind ebenfalls wichtige Bestandteile einer erfolgreichen kulturellen Kommunikation, da sie die Entwicklung eines gegenseitigen Engagements zwischen den Kommunikatoren ermöglichen können.
- **Wissen** - es ist auch zu bedenken, dass der Erwerb von Informationen über eine bestimmte kulturelle Gruppe (Wissen) ebenfalls ein notwendiger Schritt zur Erlangung **kultureller Kompetenz** ist. Unter den zahlreichen Varianten kultureller Gruppen ist es gut, sich auf einige globale spezifische Strukturen zu konzentrieren, die die Art und Weise der Offenbarung nationaler kultureller Denkweisen, Werte - über die Einstellung zu Beziehungen mit anderen (z.B. Individualismus / Kollektivismus), die Einstellung zur Zeitwahrnehmung (monochrome / polychrone Kulturen), die Einstellung zur Selbstoffenbarung in der Kommunikation (Position im Raum), die wirtschaftliche und politische Positionierung in der Gesellschaft - bilden. (Und es ist möglich, immer mehr zu erfahren, z.B. über die geographisch-historisch-politischen Gründe).

Tätigkeit für Ausbilder_innen

Es ist wichtig, Informationen über verschiedene Kulturen zu recherchieren und zu erwerben, um interkulturelle Kommunikationsfähigkeiten aufzubauen und **kulturelle Kompetenz** zu erlangen.

[Mehr über interkulturelle Kommunikationsfähigkeiten und die Achtung der Vielfalt der Kulturen lernen](#)

Im Prozess der interkulturellen Kommunikation ist es wichtig, sich vor Augen zu halten, dass Kommunikation nicht nur die Sprache, sondern auch den Tonfall, die Intonation, das aktive Zuhören usw. umfasst.

Für eine effektive kulturübergreifende Kommunikation ist es daher nützlich, Informationen über den Kommunikationsstil (z. B. Gesten) der verschiedenen Kulturen zu erhalten. Dementsprechend sind interkulturelle Kommunikationsnormen zu respektieren und zu befolgen.

Wir wissen, dass etwa 50-80 % der zwischenmenschlichen Kommunikation durch Mimik, Gestik, Körperhaltung usw. erfolgt. - und zu versuchen, sie zu verfeinern, das kann helfen, die Kommunikation erfolgreicher zu machen. In einem kommunikativen Prozess spürt und versteht jede/r Gesprächspartner_in die Absicht der anderen. In diesem Fall geht es wiederum um **Bewusstsein** (Anerkennen der Ziele), **Absicht** (Wunsch nach Selbstentfaltung), **Wissen** (Berücksichtigung kultureller Besonderheiten).

Spiel zur Entwicklung kulturübergreifender Fähigkeiten für eine erfolgreiche Kommunikation

Es gibt also viele Fragen, die zu beachten sind (Fähigkeiten, Ansätze, Wissen, Zusammenhang mit psychischen und Verhaltensprozessen), wenn es darum geht, eine erfolgreiche Kommunikation mit Vertreter_innen verschiedener Kulturen zu organisieren und (psychische) Unterstützung für Flüchtlinge anzubieten.

Das Ziel, die notwendigen Kompetenzen für effektive interkulturelle Beziehungen zu erwerben, ist grundsätzlich mit bewussten, kontinuierlichen praktischen Versuchen verbunden. Versuche, die eigene und andere Denkweisen, Werte und Kulturen zu entdecken, zu erkennen und zu lernen.

Ressourcen/Materialien

1. Interkulturelle Kommunikation. Das Lewis-Modell und die Unterschiede zwischen den Kulturen. GRIN Verlag, 1. Auflage, 2020.
2. Diane Dagenais, Danièle Moore, Cécile Sabatier, Patricia Lamarre und Françoise Armand. Linguistische Landschaft und Sprachbewusstsein. Routledge, Januar 2009, Ausgabe: 1st. In Buch: Linguistic landscape: Expanding the scenery, S.253-269.
3. Earley P., Christopher und Ang, Soon. Kulturelle Intelligenz. Individuelle Interaktionen über Kulturen hinweg. Stanford University Press, 2003, 400 S.
4. Hofstede, G. Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviours, Institutions, and Organisations Across Nations. 2nd ed. Sage, Thousand Oaks, CA, 2001.
5. Jahoda, G. Kultur und Psychologie: Wörter und Ideen in der Geschichte. The Oxford handbook of culture and psychology. 2012, S. 25-42.
6. Lustig, Myron W. und Koester, Jolene. Interkulturelle Kompetenz. Intercultural communication across culture (7th edition). Boston, Pearson, 2013, 400 pp.

Anhang zu Modul 3 - Die Erfahrung von Flüchtlingen verstehen

Themen

- Herausforderungen für die Flüchtlinge
- Auswirkungen der Migration auf die psychische Gesundheit (Vertreibung, Akkulturationsstress)
- Spezifischer Ansatz für die Erfahrungen von Flüchtlingen

Die heutigen Gesellschaften umfassen verschiedene soziale Gruppen, und Flüchtlinge stellen große Gruppen in verschiedenen Ländern dar, die Betreuung und Unterstützung benötigen

Heutzutage beschäftigen sich viele Behörden und Expert_innen in verschiedenen Ländern mit der Frage, wie man das Zusammengehörigkeitsgefühl steigern und Konfrontationen und Ausgrenzungen in der Gesellschaft verringern kann. Dazu bedarf es der Kommunikation mit Einzelpersonen und mit den verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen. Die heutigen Gesellschaften umfassen viele soziale Gruppen, und Flüchtlinge stellen große Gruppen in verschiedenen Ländern dar, die Betreuung und Unterstützung benötigen. Es geht darum, wie man mit der Koordinierung großer Gruppen von Menschen richtig umgeht, ihre Grundbedürfnisse angemessen erfüllt und den Neuankömmlingen anschließend hilft, zu lernen, eine angemessene Arbeit zu finden, sich wohl zu fühlen - damit sie auch bereit sind, zum Aufbau einer freundlichen und gesunden Gesellschaft beizutragen.

Die Ermittlung des Bedarfs und die Erkundung der Herausforderungen, mit denen Flüchtlinge konfrontiert sind, können helfen

- Strategien zu finden, wie man mit Herausforderungen umgeht, wie man mit der effektiven Erfüllung der Bedürfnisse umgeht und sich somit positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt;
- Entwicklung von Strategien zur wirksamen Förderung von Empathie und Mitgefühl für Flüchtlinge (Vermittlung, Training von Empathie und Mitgefühl; Vermittlung von Prinzipien der Selbstfürsorge), um so Unterstützung zu bieten
- die Angstneigung zu verringern und die Fähigkeit zu stärken, den Auswirkungen von Stress entgegenzuwirken, was sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken kann.

Bei der Untersuchung der Herausforderungen, mit denen Flüchtlinge konfrontiert sind, sollte erwähnt werden, dass eine angemessene Kommunikation mit den Flüchtlingen eine erste Voraussetzung und Notwendigkeit für den Aufbau von Vertrauen bei der Suche nach geeigneten Lösungen ist. Es kann sich um gesundheitliche Probleme, das Nötigste, psychologische und emotionale Bedürfnisse, Austausch- und Akkulturationsstress und Sprachbarrieren handeln. Dementsprechend sollte die Unterstützung für Flüchtlinge nicht nur materielle Hilfe, sondern auch Mentoringprogramme und emotionale Unterstützung mit einem einfühlsamen und mitfühlenden Ansatz umfassen.

Wenn die Grundbedürfnisse erfüllt sind, ist es wichtig, auch die Erfüllung der emotionalen Bedürfnisse zu unterstützen, die für die psychische Gesundheit sorgen. Daher ist die Bewältigung von Vertreibungsstress und Akkulturationsstress ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der emotionalen Unterstützung.

Prozess der Akkulturation

Unter Akkulturation versteht man den Prozess der Aneignung neuer Kenntnisse über Traditionen, Mentalität, Sprache usw. der Gastkultur. Der Prozess der Akkulturation und der Umgang mit Akkulturationsstress können zu unterschiedlichen Tendenzen führen - von Segregation bis Assimilation. Der Prozess der Akkulturation kann auch mit den Begriffen der "kulturellen Fusionstheorie" beschrieben werden, die verdeutlicht, dass bei der Akkulturation (vor allem beim Erlernen von Traditionen, Mentalität, Sprache usw. der Gastkultur) einige Aspekte der Kultur der Neuankömmlinge beibehalten werden und einige Aspekte mit der Gastkultur verschmelzen [2].

Interessant zu wissen:
 Verständnis und vielleicht die Beobachtung des gegenseitigen Austauschs zwischen den Kulturen können das Interesse der Vertreter_innen der Gastkultur (Ausbilder_innen) wecken. Daher kann es die Entwicklung einer empathischen und mitfühlenden Haltung beeinflussen.

Wie kann man einen gesunden und vernünftigen Umgang mit Vertreibungs- und Akkulturationsstress entwickeln?

- um das Problem der Akkulturation zu erörtern;
- Erörterung der individuellen Besonderheiten von Vertreibung und Akkulturationsstress, um die Gründe für Schwierigkeiten wie Sprachbarrieren, mangelnde kulturelle Kenntnisse und Fähigkeiten bei der Kommunikation mit Einheimischen sowie bikulturellen Stress aufzudecken.
 - (Bikultureller Stress bezieht sich auf die Herausforderungen und Anforderungen, die sich aus der Konfrontation mit einem neuen kulturellen Umfeld ergeben - akkulturativer Stress [1] - sowie auf enkulturierten Stress, der mit dem Druck gegen die Akkulturation verbunden ist, die eigene Kultur beizubehalten);
- (individuell) Strategien zur Lösung der Probleme zu diskutieren.

Allgemeine Strategien zur Bewältigung von Vertreibungs- und Akkulturationsstress

Aufdeckung von Missverständnissen (Kenntnisse über die wichtigsten Punkte der Kommunikationstheorie können hilfreich sein);

- Individuelles Verständnis für die Bedeutung des Spracherwerbs ist notwendig, daher Verwendung von bewussten Einstellungen und Techniken; Prozess des Spracherwerbs (des Gastlandes);
- das Verständnis der jeweiligen Person für die Notwendigkeit, die Kultur des Gastlandes kennen zu lernen und dadurch kulturelle Kenntnisse, Fähigkeiten und Kompetenzen zu erwerben;
- Methoden der Bewusstseinsbildung und Reflexion zu lehren, zu lernen und zu trainieren, um mit bikulturellem Stress umzugehen und die psychische Gesundheit zu verbessern;
- sich um Teilhabe zu bemühen, sich an sinnvollen sozialen Aktivitäten zu beteiligen (in der Regel sind solche Aktivitäten sowohl für eine Person als auch für die gesamte Gesellschaft nützlich: z. B. Lernen, Freiwilligenarbeit, Verbesserung der beruflichen Fähigkeiten).

Die Organisation der Unterstützung erfordert eine effektive Kommunikation

Nach der Kommunikationstheorie besteht der kommunikative Prozess aus einigen Komponenten: Idee, Absender, Codierung der gesendeten Informationen, Wahl des Kanals, Decodierung der empfangenen Informationen, Rückmeldung. Oft kann es vorkommen, dass gesendete und empfangene Informationen nicht identisch sind. Sie können sich aufgrund der Spezifikationen der "kodierte" Informationen (wie der Sender die Nachricht formuliert) und der Besonderheiten der "Dekodierung" (wie der Empfänger die Nachricht versteht) unterscheiden.

Daher kann es im Kommunikationsprozess manchmal zu Missverständnissen kommen (vor allem durch fehlende Informationen, Zeitmangel, um sich Details bewusst zu machen). Andere Gründe - mangelnde Sprachkenntnisse, Denk- und Handlungsweisen (kulturelle Denkweise), Annahmen - kognitive Verzerrungen, die zu Missverständnissen und Stereotypen führen können.

Missverständnisse können auch bei der Kommunikation zwischen Muttersprachler_innen auftreten, und natürlich auch bei der interkulturellen Kommunikation. Vor allem in der interkulturellen Kommunikation kann es auf fast allen Stufen zu Problemen kommen, insbesondere auch beim Enkodieren (Formulieren) und Dekodieren (Verstehen), weil:

- mangelnde Sprachkompetenz;
- mangelnde kulturelle Kompetenz (im Sinne der Kenntnis von Traditionen, Denkweisen usw.).

Daher sind Sprachkenntnisse ein wichtiger Einflussfaktor - für eine effektive Kommunikation, für den Aufbau gegenseitiger empathischer Beziehungen, für die berufliche Entwicklung und die Befriedigung emotionaler Bedürfnisse.

Der Spracherwerb ist ein wesentlicher Bestandteil der Akkulturation, der Integration und sogar der Möglichkeit, mehr empathische Unterstützung zu erhalten (was zur Befriedigung emotionaler Bedürfnisse führt und für das psychische Wohlbefinden wichtig ist)

Ohne Spracherwerb kann Empathie nur nonverbal gezeigt werden. Mehr Spracherwerb - mehr Integration.

Verschiedene Möglichkeiten, mit Akkulturationsstress umzugehen, sind mit dem bewussten Spracherwerb verbunden, der zwar kognitive Anstrengungen erfordert, aber hilft, Stress zu bewältigen, Barrieren zu überwinden, emotionale Bedürfnisse zu erfüllen und Ängste abzubauen, was für eine bessere psychische Gesundheit wichtig ist.

Gut zu wissen:
das wichtige Ziel für Ausbilder_innen ist es,
eine bewusste Einstellung zum
Spracherwerb zu schaffen (Verständnis für
die Bedeutung).

Strategien und Aktivitäten:

- Selbstreflexion und Erörterung individueller Probleme im Spracherwerbsprozess, Überlegung möglicher individueller Strategien (Einzelaktivität oder Gruppendiskussion zu denselben Themen: Meinungswechsel);
- Erörterung des individuellen Ziels in Bezug auf den Spracherwerb, individuelle Sichtweise (individuelle Aktivität oder Gruppendiskussion zu denselben Themen: Meinungswechsel, Erfahrungen, nützliche Empfehlungen können zu einem erhöhten Engagement führen).

Kulturelle Kompetenz als wichtiger Bestandteil der Akkulturation

Mangelnde Kommunikation mit Vertreter_innen der Gastkultur sowie fehlende kulturelle Kenntnisse können zu Missverständnissen führen.

Das Bewusstsein für kommunikative und kulturelle Unterschiede und entsprechendes Wissen kann dazu beitragen, Vertrauen aufzubauen, die Bedürfnisse und Anliegen von Vertreter_innen verschiedener Kulturen zu verstehen und auf sie einzugehen und ihre Talente zu maximieren [5].

Dementsprechend kann sie das Ausmaß von Angst und Unsicherheit verringern, was sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt.

Strategien und Aktivitäten:

- Schaffung eines sprachlichen und kulturellen Umfelds. (Wenn man mit Vertreter_innen verschiedener Kulturen kommuniziert, z.B. in multikulturellen Klassen, ist es möglich, sich an verschiedene Kulturen zu gewöhnen, und das macht den Prozess einfacher);

- Erörterung des individuellen Verständnisses der Bedeutung des Erlernens kultureller Besonderheiten des Gastlandes; individuelles Ziel; individuelle Sichtweise;
- Informationen zu präsentieren (über kulturelle Besonderheiten des Gastlandes und über Prinzipien der interkulturellen Kommunikation), darauf zu achten, Unterschiede zu vergleichen und zu erklären und nach Gemeinsamkeiten zu suchen, über allgemeine menschliche Werte nachzudenken;
- das Bewusstsein und die Reflexion zu schulen.

Selbstreflexion: Analyse der eigenen Kommunikation mit Vertreter_innen der Gastkultur - was erscheint unangemessen, warum, wie kann man damit umgehen (individuelle Strategien können sein: mehr Informationen einholen, die Kommunikation verbessern, nach guten Beispielen in der Kommunikation suchen, nach allgemeinen menschlichen Werten suchen).

Emotionale Bedürfnisse

Die genannten Probleme und möglichen Strategien überschneiden sich mit der Befriedigung emotionaler Bedürfnisse, was wichtig ist, um die Neigung zur Angst zu verringern und die Fähigkeit zu stärken, den Auswirkungen von Stress entgegenzuwirken (was sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken kann).

Um eine bessere Unterstützung für Flüchtlinge in diesem Bereich zu organisieren, sollten die individuellen emotionalen Bedürfnisse erörtert werden, z. B. Verbindung (Gemeinschaft), Autonomie (Selbstversorgung, Unabhängigkeit, Freiheit), Gegenseitigkeit (Gegenseitigkeit). Zu den emotionalen Bedürfnissen wie Autonomie oder Spontaneität [6] gehören auch die Bedürfnisse nach Bestätigung und Wertschätzung, die mit der Entwicklung des Selbstwertgefühls und der Selbstverwirklichung verbunden sind.

Interessant zu wissen:
Die Befriedigung emotionaler Bedürfnisse wie Selbstwertgefühl und Selbstverwirklichung (was für die psychische Gesundheit wichtig ist) ist mit dem Spracherwerb und der beruflichen Entwicklung verbunden.

Eine bewusste Herangehensweise kann helfen, sich persönlich weiterzuentwickeln und zu wachsen; sie kann auch die berufliche Entwicklung unterstützen (die auch Teil der Arbeit mit emotionalen Bedürfnissen sein kann: sie gibt der Person neue Perspektiven, neue Ansätze, eine neue Selbsteinschätzung und vielleicht neue Ziele). Wie im Modell von Abraham Maslow angedeutet, ist der Entwicklungsprozess (persönliches Wachstum und Bedürfnisbefriedigung) ein Prozess, der mit der Befriedigung der Grundbedürfnisse beginnt und zu Selbstwertgefühl und Selbstverwirklichung führt [4]. In ähnlicher Weise legt die Theorie der erworbenen Bedürfnisse von McClelland nahe, dass der Entwicklungs- und Motivationsprozess mit solchen Bedürfnissen wie Leistung, Macht und Zugehörigkeit verbunden ist [7].

Die Notwendigkeit, die emotionalen Bedürfnisse zu befriedigen, führt also zur Selbstentwicklung, und die Befriedigung der Bedürfnisse wird durch die Selbstentwicklung gewährleistet.

Es ist möglich zu erwähnen, dass die emotionalen Grundbedürfnisse von Flüchtlingen und Vertreter_innen des Aufnahmelandes im Grunde die gleichen sind, - es kann helfen, die Aufmerksamkeit auf Ähnlichkeiten und allgemeine menschliche Werte zu richten, daher kann es zur Entwicklung eines aufrichtigen empathischen und mitfühlenden Ansatzes führen.

Strategien zum Umgang mit der Erfüllung emotionaler Bedürfnisse

- die bewusste Herangehensweise zu lehren und das Bewusstsein und die emotionale Kompetenz zu schulen;
- die eigenen Emotionen wahrzunehmen (Tagebuchführung);
- gesunde Gewohnheiten zu entwickeln, Probleme aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten;
- zu verdeutlichen, wie wichtig es ist, zu lernen, wie man sich um die eigenen individuellen emotionalen Bedürfnisse kümmert (es sollte gelernt werden, wie man die Bedürfnisse erfüllt, und dass dies auch ein individueller kontinuierlicher Prozess ist, der für die psychische Gesundheit wichtig ist).

Aktivität "Reflexion über aktuelle Gedanken und Gefühle": Aufschreiben von Gedanken und Gefühlen; Reflexion und Diskussion der notwendigen Veränderungen, Methoden und Strategien.

Die Erfüllung der emotionalen Bedürfnisse von Flüchtlingen wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus und ist eindeutig mit dem Selbstentwicklungsprozess verbunden. Der Prozess der Selbstentwicklung wiederum beeinflusst die Erfüllung der emotionalen Bedürfnisse und kann zu einer Veränderung der Perspektiven, Einstellungen und Ziele führen.

Eine solche Strategie muss durch eine einfühlsame und mitfühlende Herangehensweise umgesetzt werden, die ein erster Bestandteil der emotionalen Unterstützung ist.

Einfühlsamer und mitfühlender Ansatz

Es gibt verschiedene Arten von Empathie - kognitive Empathie (Logik), emotionale Empathie (Gefühle), mitfühlende Empathie (Logik, Gefühle und Hilfsbereitschaft).

Empathie bezeichnet die natürliche subjektive Erfahrung der Ähnlichkeit von Gefühlen zwischen verschiedenen Menschen, ein Mindestmaß an Anerkennung und Verständnis für den emotionalen Zustand anderer. Bewusstheit, geistige Flexibilität und Emotionsregulation sind die grundlegenden Komponenten der Empathie [3].

Für das Mitgefühl sind z. B. Sensibilität, Sympathie, Empathie, Motivation (sich zu kümmern) und Nichtverurteilung wichtig. Empathie ist gekennzeichnet durch das Bewusstsein für die emotionalen Erfahrungen anderer Menschen und Mitgefühl ist gekennzeichnet durch den Wunsch, herauszufinden, wie man handeln kann, um der anderen Person zu helfen.

Wie in zwischenmenschlichen Beziehungen ist es gut, wenn die interkulturellen Beziehungen zwischen Vertreter_innen der Gastkultur und Flüchtlingen auf gegenseitigem Respekt und Freundlichkeit beruhen. Ein Mangel an einfühlsamer Kommunikation kann zu einer vorsichtigen Haltung der Flüchtlinge gegenüber den Vertreter_innen der Gastkultur führen. Das wiederum kann zu mehr Stress, Vermeidung von Kommunikation, ungesundem Verhalten und Segregation führen.

Die Einsicht, dass Beziehungen nicht auf Gefühlen von Angst und Abhängigkeit (was kein Beispiel für respektvolle Beziehungen ist), sondern auf einer empathischen und mitfühlenden Haltung beruhen sollten, kann dazu beitragen, die Beziehungen zu verbessern. Um eine wirksame Unterstützung für Flüchtlinge zu organisieren, ist es daher wichtig, einen empathischen und mitfühlenden Ansatz zu entwickeln. Der Prozess des Verstehens einer anderen Person mit der Absicht zu helfen und diese Absicht zu zeigen, ist hilfreich für bessere Beziehungen, Zusammenarbeit und Ergebnisse.

Die Förderung von Empathie kann als wechselseitiger Prozess betrachtet werden. Da Ausbilder_innen im Allgemeinen über theoretisches Wissen über Empathie verfügen, ist es in jedem Fall wichtig, diese Fähigkeit weiterzuentwickeln und - mehr noch - Flüchtlingen eine empathische Haltung zu vermitteln.

Strategien und Aktivitäten

Empathie zu wecken bedeutet, das Bewusstsein zu schärfen, zu bemerken, was um einen herum ist. Achtsamkeit kann als geistige Haltung verstanden werden, die auf der Aufmerksamkeit für sich selbst und andere beruht. Sie kann Gleichgewicht und Verbundenheit, den Wunsch nach Zusammengehörigkeit und nach allem Guten für andere sowie eine nicht-aggressive Haltung entwickeln.

Aktivitäten zur Bewusstseinsbildung: Reflektieren und gegenseitige Beeinflussung in den Beziehungen erkennen; bewusste Aktivitäten trainieren, z.B. zuhören ohne zu urteilen, dann reflektieren (Vorlage mit den Fragen), die Unterschiede erwähnen, aber nach Gemeinsamkeiten suchen.

Motivation und Selbstentfaltung als Teil der Stressbewältigung

Empfangene und erzeugte empathische und mitfühlende Haltung führt zu echter Motivation. (Motivation als Bestrafung und Lob ist nicht sehr effektiv). Motivation ist für den Lernprozess notwendig. Die Lernunwilligkeit von Flüchtlingen kann auf einem Gefühl der Unsicherheit und einem Mangel an gegenseitigem Einfühlungsvermögen mit den Vertretern der Gastkultur beruhen. Auch wenn sie die praktischen Gründe nicht verstehen oder es an den notwendigen Qualifikationen, Fähigkeiten und Kenntnissen mangelt (auch an der Fähigkeit zu lernen, zu recherchieren und bewährte Informationen herauszufinden). Wenn man die Informationen hat und weiß, wie man sie verarbeitet, kann man lernen, Strategien zu entwickeln (in diesem Fall können Flüchtlinge ihre eigenen Strategien entwickeln). Nach dem Verstehen des konkreten Ziels kann der Wunsch entstehen, zu lernen, zu arbeiten.

Strategien der Erziehung, der Information; lehren, wie man lernt:

- zu lehren, wie man lernt, um Lernfähigkeiten und -einstellungen zu entwickeln;
- der erzieherischen, informativen und erklärenden Arbeit mehr Aufmerksamkeit zu schenken, was die Einstellung zur Rolle der Bildung und der beruflichen Entwicklung betrifft;
- Vermittlung eines bewussten Umgangs mit Ressourcen, Umwelt, Natur und ökologischen Fragen;
- mehr auf die Selbstfürsorge zu achten (gesunde Ernährung, gesunde Aktivitäten, gesunder Tagesablauf, Sport, usw.).

Übrigens geht es bei den Lehrstrategien zur Ausbildung von Lernfähigkeiten und Motivation auch um die Ausbildung einer empathischen, bewussten Haltung.

Gesunde soziale Beziehungen können das psychische Wohlbefinden positiv beeinflussen

Die Menschen möchten im Allgemeinen an einem Ort wohnen und arbeiten, an dem Ordnung, Struktur und klare, transparente Regeln herrschen. Obwohl die Aufrechterhaltung einer gewissen Ordnung (auch im trivialen Sinne) Absichten und Anstrengungen erfordert, wird sie nicht immer erreicht und geschätzt.

Motivation in Verbindung mit einem empathischen und mitfühlenden Ansatz kann dazu beitragen, die Kommunikation mit der Gesellschaft zu verbessern und zu erreichen, dass Menschen, die Hilfe erhalten, auch anderen helfen wollen. Sie kann dazu beitragen, emotionale Bedürfnisse zu erfüllen, empathische und mitfühlende Beziehungen zu stärken und hat positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.

Strategie der Einbeziehung in die aktive gesellschaftliche Teilhabe:

- Partizipation anbieten (kann Aktivitäten umfassen, die zum Wohl der Gemeinschaft, der Gesellschaft beitragen), die Ergebnisse eines solchen Beitrags erklären: Erfüllung emotionaler Bedürfnisse, daher positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.

In berufsbildenden Schulen kann man nette Praktiken beobachten - sie stehen im Zusammenhang mit dem Erlernen von Sprachen, bestimmten beruflichen Fertigkeiten, dem Erlernen des Lernens, der Bewertung von

Ressourcen, der Einhaltung bestimmter Disziplinregeln und dem Erlernen einer gesunden Lebensweise. Außerdem geht es um Engagement und das Gefühl der Zusammengehörigkeit.

Durch einen Lernprozess von einem Gefühl der Schwäche und Abhängigkeit zu Verantwortung, Teilhabe und Großzügigkeit, mit dem nächsten Ziel, eine gesunde und erfolgreiche Gesellschaft zu schaffen.

Das Erlernen verschiedener Fähigkeiten führt zu einem besseren Verständnis der Bedeutung für die persönliche Entwicklung, die Verbesserung der psychischen Gesundheit von Flüchtlingen und ist (global gesehen) hilfreich für den Aufbau einer guten und florierenden Gesellschaft.

Ressourcen/Materialien

1. Berry J. Akkulturativer Stress. Handbuch der multikulturellen Perspektiven auf Stress und Bewältigung. Langley, British Columbia, Kanada: Trinity Western University, 2006, S. 287-298.
2. Croucher, S. M., & Kramer, E. Cultural fusion theory: Eine Alternative zur Akkulturation. Journal of International and Intercultural Communication, 10 (2), 2017, S. 97-114.
3. Decety J., Jackson Pl. Die funktionale Architektur der menschlichen Empathie. Behav. Cogn. Neuroscience Reviews, 3 (2), 2004, S. 71-100.
4. Hopper, Elizabeth. Maslow's Hierarchy of Needs Explained. ThoughtCo, 2024, URL: <https://www.thoughtco.com/maslows-hierarchy-of-needs-4582571> .
5. Jinsoo Terry. Motivating a Multicultural Workforce. HRD Press, 2015, 168 pp.
6. Juni Ng. Jenseits von Nahrung und Obdach: 5 emotionale Grundbedürfnisse. Superwell psych. Schule, 2023, URL: <https://medium.com/superwell/beyond-food-and-shelter-5-core-emotional-needs-you-didnt-know-you-have-44295701df1> .
7. Serhat Kurt. Die Drei-Bedürfnisse-Theorie von McClelland: Power, Achievement, and Affiliation. Bildungsbibliothek, 2021, URL: <https://educationlibrary.org/mcclellands-three-needs-theory-power-achievement-and-affiliation> .