



## ***Protokolle***

# **Interkantonale Fachtagung vom 22.09.2022: Psychische Gesundheit von MNA – Trauma und Traumafolgestörungen**

### *Input*

#### **Suchdienst SRK - Input von Christoph Braunschweig (Fachspezialist Suchdienst, Fokus MNA)**

- Schwieriges Jahr, neuankommende MNA Zahlen lassen nicht nach
- Situation SRK: 2021 wurde SRK in Genf *gehackt*. Unklar, was mit den Daten passiert ist (80'000-100'000 Personen betroffen)
- 80% mehr Suchanfragen im letzten Jahr
- Diese Kombination führte zu einem Aufnahmestopp im März 2022
- Wie geht es nun weiter? Am 30.09.2022 wird informiert, ab wann Suchanfragen angenommen werden. Neue MNA Anfragen kommen alle zum neuen MNA Team Christoph Braunschweig und Joyce Bromley
- Beistände und Vertrauenspersonen in den BAZ werden direkt informiert
- 140 laufende Suchanfragen aus allen Kantonen. Ca. 25 auf der Warteliste. Grösste Anzahl: Junge Afghan\*innen, welche auf der Flucht von der Familie getrennt wurden
- Suchanfragen in Afghanistan: Problem der Macht der Taliban. Daher keine «field search» möglich, da die Taliban sagen, Suchen seien nur möglich, wenn die Daten offengelegt werden

### *Referat*

#### **Sequenzielle Traumatisierung: Traumatisierung von jungen Geflüchteten in der Schweiz, Dr.med. Daniel Dietrich**

##### Notizen ergänzend

- Es ist Herrn DD ein Anliegen, Weiterbildungen auch an Fachpersonen zu geben, die direkt mit MNA arbeiten → denn es ist diesen möglich, mit Wissen um Thema Sicherheit für MNA zu schaffen
- Tipps: Falls Abweisung von MNA
  - Verständnis haben und zeigen
  - ehrlich sein und Dilemma offenlegen

##### Und grundsätzlich gilt:

- nie nach Trauma Erfahrung fragen (problematisch wegen Retraumatisierung, Reduzierung auf Trauma etc.)
- aktiv zuhören (gilt auch, wenn MNA freiwillig über Trauma sprechen will), Aufmerksamkeit (insbesondere für Unrecht)
- Kleine alltägliche, zwischenmenschliche Gesten wie ein Lächeln helfen
- für Entspannung und Sicherheit sorgen, individuell (z.B. Decke über Bett hängen, so Intimsphäre im Camp schaffen)
- MNA Entscheidungsfreiheit lassen: Sitzplatz wählen lassen, Wasser und Pause anbieten etc.

- Achtsamkeit und Reflexion bei sich selbst (was macht die Arbeit mit MNA mit mir?)
- Trauma ist «ein Irrtum der Zeit», wenn die Vergangenheit in die Gegenwart bricht
- Wiederkehrende traumatische Ereignisse: Man gewöhnt sich nicht an Leid und Schmerz, sondern psychischer Zustand wird (stetig) verschlechtert
- Auch Situationen im Alltag können traumatisierend sein, z.B. Polizeikontrolle, Feuerwerk etc. → nicht unterschätzen!
- Trauma kann nie ungeschehen gemacht werden, man kann die seelische «Wunden» nur «etwas heilen» oder eben «aufreißen»
- Um aus Arousal (Erregungs- bzw. Stresszustand) rauszukommen, braucht es viel Ruhe und Sicherheit
  - Setting kontrollieren
  - den MNA Entscheidungsmöglichkeiten geben («Möchten Sie ein Glas Wasser?»)
- Sequentiell traumatisierte Menschen haben dauerhaft erhöhtes Stresslevel, deshalb schwierig aus Arousal herauszukommen
- *Weitere Informationen: siehe Folien PPP*

#### *Referat*

### **MNA und Trauma: Welche Faktoren führen bei MNA zur Entstehung einer Traumafolgestörung? Dr. med. Fana Asefaw**

Notizen ergänzend

- MNA bringen vieles mit, zum Beispiel junges Alter, Lebenskraft, Hoffnung und Ziele (besseres Leben, Menschenrechte, Frieden). In der Schweiz erwarten sie viele Herausforderungen und eine Retraumatisierung ist möglich.
- Die grösste Verletzung ist die Enttäuschung und Verunsicherung durch das «Durchgangsheim», wo sie verstehen, dass es weitere Prozeduren gibt und sie warten müssen (Schock, weil Beschäftigung auf der Reise sinnstiftend war).
- Schuldgefühle tauchen bei diesen Jugendlichen häufig auf.
- Die MNA leben in zwei Welten, es geht ihnen sehr schlecht, erzählen aber ihren Familien, dass alles gut ist und sie im Paradies sind. Dies kann wiederum traumatisierend sein.
- MNA verstehen unsere Strukturen nicht immer (z.B.: Ticketbusse und dann die Rechnung nicht bezahlt -> Gefängnis).
- Die MNA haben das Gefühl, dass sie manchmal nerven, vor allem, wenn sie immer wieder Bindungsperson und/oder Referenzperson wechseln.
- Als zuständige Fachperson kann man auch kleine Reparaturen bieten, indem den MNA mit Würde und auf Augenhöhe begegnet wird. Dafür braucht es aber Selbstreflexion. Es ist wichtig, MNA wahrzunehmen und zu würdigen.
- In Bezug auf ihre Familien haben sie viele Belastungen, sie müssen regelmässig Geld an ihre Familie senden, egal in welchem Asylverfahren sie sind. Meist verschulden sie sich und geben gegenüber der Familie nicht zu, dass das Geld ausgeliehen wurde.
- Kulturell können Aussagen etwas Anderes bedeuten, weil es auch in unserer Kultur etwas Anderes bedeutet. Die Gefahr besteht also, dass eine falsche Diagnose gestellt wird.
- Die postmigratorischen Stressfaktoren (Ungewissheit, Perspektivlosigkeit) sind retraumatisierend. Das wiederum nimmt die Energie für die Entwicklung der Resilienzfaktoren und Anpassungsleistung.
- MNA brauchen jemanden, der zuhört und ein interkulturelles Bewusstsein schafft. Sie meinen aber, sie seien häufig mit der neuen Sozialisation in der Schweiz überfordert.

- Wichtig ist also, dass die Fachpersonen interdisziplinär zusammenarbeiten und ein Fallverständnis schaffen können.
- Als Fachperson wird empfohlen, eine Vertrauensbasis zu schaffen. Wichtig ist, dass Vertrauen entwickelt werden kann, damit besser und gezielter zusammengearbeitet werden kann.
- Wichtig ist auch, die MNA über die Zuständigkeit der Fachpersonen, die sie betreuen, aufzuklären.

#### *Referat*

### **Dozent für Sozialmanagement, ZHAW, Suchtverhalten bei MNA als mögliche Folge von Trauma, Michael Herzig**

#### Notizen ergänzend

- Perspektive der Sozialen Arbeit: Lebenslage, Lebenswelt, Lebensbewältigung
- Testimonial eines Betroffenen, Herr Herzig geht auf diese Aussagen ein und analysiert diese.
- These: Strukturen des Asylverfahrens und Rahmenbedingungen für die Unterbringung und Betreuung fördert Suchtverhalten.
- Er bringt diese Strukturen mit den herrschenden politischen Absichten in Verbindung.
- MNA haben risikoreichere Voraussetzungen, in eine Abhängigkeit zu geraten.
- Risikofaktoren werden angesprochen
- Substanzkonsum hat immer einen Hintergrund.
- Versuchen, die «Funktion» des Konsums zu verstehen. Was ist der Zweck? (Nicht die Ursache). Wenn der Zweck herausgefunden ist, kann eventuell eine alternative Copingstrategie gefunden werden mit den Betroffenen.
- *Weitere Informationen: siehe Folien PPP*

#### *Kurzreferat*

### **Betätigungsgesundheit von MNA – Trauma und Traumafolgestörungen Eine ergotherapeutische Perspektive, Nadine Geckert und Kim Roos**

#### Notizen ergänzend

- Jeder Mensch tut etwas und macht vor und nach der Aktion diverse Sachen.
- Betätigung ist mit der Umwelt verbindlich.
- Aus dem Zusammenspiel der drei Kompetenten (Betätigung, Person und Umwelt) ergibt sich eine Betätigungsperformanz. Wenn die Kompetenten weit auseinanderliegen, gibt es eine dysfunktionale Betätigungsperformanz -> Fallbeispiel Mohammed. Falls die Betätigungsperformanz aus dem Gleichgewicht fällt, gibt es eine destruktive Bestätigungsperformanz und kann zu Sucht, Delinquenz, Langweile, usw. führen. Aktivität sei also als Copingstrategie sehr hilfreich und sinnvoll. Allgemein ist auch alltagsnahe Unterstützung wert- und sinnvoll.
- *Weitere Informationen: siehe Folien PPP*

## Workshop

### **FemmesTische, Workshop mit Dörte Wurst (Standortleiterin) und Nazareth Berhe (Moderatorin)**

#### Notizen ergänzend

- Suchtpräventionsstelle, D. Wurst hat Standortleitung ZH.
- FemmesTische gibt es in der ganzen Schweiz, wird von der Suchtpräventionsstelle angeboten.
- Langjährige Moderatorin: Berhe Nazareth (mit eigener Migrationserfahrung). Die Moderatorinnen arbeiten ehrenamtlich.
- FemmesTische ist eine Methode. Kann unterschiedlich ausgestaltet werden.
- Zielpublikum: Migrantinnen und Familienfrauen.
- Gruppengrösse: 6-8 Personen
- 1 Stunde Zeit, danach gemeinsames Essen, Tee trinken etc. – dies ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil.
- Moderatorinnen laden die Gäste ein für die FemmesTische, diese finden jeweils bei einer Gastgeberin zu Hause statt. Die Moderatorinnen werden zu bestimmten Themen ausgebildet: Gesundheit, Körpergefühl, Rauchen, Familie, Partnerschaft. Die Themen werden nach Bedarf gewählt; die Moderatorinnen sind sensibel auf Themen, die auftreten, und greifen die Themen bei Bedarf bilateral mit den Teilnehmenden auf.
- Niederschwellige Information zu Alltagsthemen. Mithilfe von Bildern, Karten, konkreten Informationen. (Thematische Kartensets, z.B. *Fit für den Kindergarten*).
- Die Moderatorinnen machen die Tische mit «ihrer» Community. Sie kommen aus der gleichen Community wie die Teilnehmenden. Man kann so auf die spezifischen Themen eingehen, kultur- und sprachbedingt.
- Herausforderungen: politische Themen, persönliche Vernetzung in der Community
- Es gib sowohl FemmesTische, wie auch Väter Foren.
- Themen: Bottom Up, nicht Top Down. Daher sind z.B. Mädchenbeschneidungen aktuell noch ein Thema der FemmesTische, aber noch nicht der Väter Foren.
- Konkret gestaltet sich der Ablauf der Treffen wie folgt:
  - ❖ Begrüssung + Vorstellungsrunde
  - ❖ Video gemeinsam anschauen
  - ❖ Karten anschauen
  - ❖ Karten auswählen
  - ❖ Gegenseitig Karten vorstellen
  - ❖ Titel + Fragen zur Karte lesen, Themenschwerpunkt wählen, Diskussion
  - ❖ Abschlussrunde
  - ❖ Dank
  - ❖ Verabschiedung
- *Weitere Informationen: siehe Folien PPP*

### *Workshop*

#### **Programm START, Ambulatorium für Folter und Kriegsoffer SRK, Workshop mit Nadja Schweizer, (Psychologin)**

##### Notizen ergänzend

- Programm zum Umgang mit Stress für Jugendliche (unbegleitete oder begleitete Geflüchtete, zwischen 6 und 12 Jahren).
- Skills zur Selbstregulation, Selbstwahrnehmung, Umgang mit Stress. Ziel ist nicht, den Stress komplett abzubauen, sondern einen Umgang damit zu finden, und Übungen erlernen, um den Stress zu reduzieren.
- Sie bieten das Programm im Ambulatorium an, kommen aber an Kapazitätsgrenzen, daher machen sie nun Schulungen, d.h., sie bilden Leute aus, damit das START Programm auch in anderen Institutionen angeboten werden kann. Die Multiplikator\*innen sind aber keine Laien, sondern ausgebildete Caregiver (Psychotherapeut\*innen, Ärzt\*innen, Sozialarbeitende, Psycholog\*innen oder Pädagog\*innen)
- Ziel: Skills, um auf Stresssituationen angemessen reagieren zu können, Stress frühzeitig erkennen zu können.
- Abgrenzung: Keine Traumatherapie. Es geht um Stressbewältigung, aber um akuten Stress, nicht Stress aufgrund eines erlebten Traumas
- Viele praktische Übungen, um Achtsamkeit, Präsenz und Aufmerksamkeit zu trainieren, und die Teilnehmenden zu aktivieren.
- Das Programm umfasst 5 Termine à 2h, plus ein Abschlusstermin
- Gruppenleiterausbildungen sind kostenlos. Bitte melden bei Susanne Gfeller. Nächste Ausbildung im Oktober 2022, einen Tag. Es gibt ein Manual.
- *Weitere Informationen: siehe Folien PPP*

### *Workshop*

#### **Gesundheitsfördernde Workshops in den MNA-Zentren, Workshop mit Frau Sara Michalik und Tristan Dougan**

##### Notizen ergänzend

- Viele MNA sind über Jahre unterwegs und 50-60% der MNA leiden an einer psychischen Erkrankung. Meist äussern sich diese durch Schlafprobleme. Interkulturelle Unterschiede sowie die Sprachbarrieren sind Zugangshürden zu einer Therapie, auch wenn Plätze frei sind. Bei einer Nichtbetreuung sind die Auswirkungen und Risiken sehr problematisch, unter anderem wird die Integration erschwert, die Grundversorgung ist nicht gewährleistet und es entstehen zusätzliche Kosten und Folgeprobleme.
- Wichtig ist, während den Workshops die Jugendlichen nicht nur als Opfer anzusehen, sondern ihre Resilienz und Schutzfaktoren wahrzunehmen und zu stärken. Niemand will als Opfer wahrgenommen werden!
- Die niederschwellige Intervention in den Zentren bestehen aus verschiedenen Therapien/Ansätzen:
  - ❖ Fitness
  - ❖ Kunsttherapie
  - ❖ Trommeln
  - ❖ Gesunder Körper
  - ❖ Schlaf = gut, wichtig
  - ❖ ...
- Ablenkung, etwas TUN, den Körper spüren, spüren, was einem guttut.

- Stress ist im Körper (Kopfschmerzen, Verspannungen, Atemprobleme etc.). Auf andere Gedanken kommen, entspannen. Es geht darum, zu erfahren und zu erleben.
- Die Ziele sind:
  - ❖ Austausch und Kontakt unter Geflüchteten ermöglichen
  - ❖ Ressourcen aktivieren
  - ❖ Psychoedukation
  - ❖ Stabilisierung und Selbstfürsorge stärken
- Zudem erhalten die Jugendlichen konkrete Tipps, wie sie sich verhalten sollen, wenn belastende Gefühle aufkommen.
- Wenn sie dissoziieren: ins Hier und Jetzt zurückholen, mit allen Sinnen: Düfte, Sehen, ...  
Vorsicht: Berührungen sind kritisch.
- Erfolgserlebnisse sind die beste Therapie!
- Man soll MNA das Gefühl geben, dass man sie versteht, dass ihre Reaktion normal ist. «Das, was du gerade erlebst, ergibt Sinn. Das ist eine normale Reaktion.»
- Heute gibt es viele Apps, die helfen, mit dem eigenen Drogenkonsum umzugehen und das Konsumverhalten zu reflektieren, aber: Es gibt die Apps nicht in den für MNA verständlichen Sprachen wie Dari, Paschto, Arabisch Tigrinja etc.

#### *Workshop*

### **Niederschwellige Interventionen als Unterstützung gegen problematisches Suchtverhalten bei MNA, Nikolai Kiselev**

#### Notizen ergänzend

- Sucht kann es in verschiedenen Formen geben, substanzgebunden (Nikotin, Drogen, ...) und nicht substanzgebunden (Kaufsucht, Sportsucht, ...). Zudem sind physische und psychische Abhängigkeit zu unterscheiden. Die Symptome einer Abhängigkeit sind von Person zu Person verschieden.
- Nach Katastrophen kann es vorkommen, dass Menschen sich durch maladaptive Copingstrategien (z.B Genussmittel) versuchen, das Erlebte zu bewältigen. Dies ist ein Vermeidungsverhalten und keine Problemlösung. Wichtig ist, niederschwellige Angebote zur Verfügung zu stellen, damit die Betroffenen diese ausnutzen können und davon profitieren können.
  1. Tabakprävention in der Schweiz -> Etiketts auf den Zigaretten (Bilder und Text), Rauchstopplinie, Lungenliga, Projekt Gemeinsam rauchfrei -> Workshops in 9 verschiedenen Sprachen, kostenlos
  2. SmartCoach -> Suchtprävention durch die Förderung von Lebenskompetenzen via Mobiltelefonen, zurzeit nur auf Deutsch, aber gut für Jugendliche
  3. Mobile Coach Alkohol -> gleiches Vorgehen wie SmartCoach, Studien zeigen, dass Jugendliche, die diese Plattform nutzen, in jüngerem Alter weniger Alkohol trinken
  4. Strengths/ SPIRIT -> Scaling psychological interventions with syrian refugees -> Das Programm wurde speziell für Menschen aus arabischsprachigen Ländern entwickelt und findet in Zürich, Bern und St. Gallen sowie auf Wunsch auch online statt. Den Teilnehmenden werden von speziell geschulten Arabisch sprechenden Personen einfache Strategien zum Umgang mit Belastungen im Alltag vermittelt. Dieses Projekt wäre auch für MNA sinnvoll, da sie in einer Gruppe sind, die dieselbe Kultur hat wie sie.
- Weitere Informationen: siehe Folien PPP