



Gruppen.stärken

Barrierearme Version

Kleiner Praxisleitfaden für die Gestaltung von Gruppenangeboten für geflüchtete Menschen
Praxisleitfaden von medica mondiale e. V.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Zitat einer Teilnehmerin an einer stärkenden Gruppe, medica mondiale.....	3
Für wen wir diesen Leitfaden geschrieben haben	3
Gruppen stärkend gestalten: Vier Grundprinzipien	4
Tipps und Hinweise für Stress- und Traumasensibilität	4
Der STA - stress- und traumasensibler Ansatz® von medica mondiale mit seinen vier Prinzipien kann Ihnen hierbei als Orientierung dienen.....	4
Gruppen stärkend gestalten: Ihre Checkliste	4
Praktische Hinweise zu Rahmenbedingungen, Ihnen als Leitungsperson(en) und der Gestaltung von Gruppentreffen.	4
Gruppen stärkend gestalten: Ihre Rolle als Gruppenleitung.....	6
Einleitung.....	6
Leiten Sie die Gruppentreffen zu zweit. Dies ist aus mindestens drei Gründen sehr hilfreich:.....	6
Praxisbeispiel:.....	7
Zur stress- und traumasensiblen Leitung einer Gruppe gehört ganz wesentlich die Aufgabe, gut für sich selbst zu sorgen und Gefühle von Ohnmacht zu reflektieren.....	7

Gruppen stärkend gestalten: Worauf Sie bei der Planung achten können!	8
Planen Sie Ihre Gruppentreffen im Vorhinein und geben Sie Ihnen eine feste Struktur!	8
Führen Sie Gruppenregeln ein und erklären Sie, dass Regeln Sicherheit und Vertrauen geben.....	8
Beginnen und beenden Sie die Gruppentreffen immer in gleicher Weise.	9
Bieten Sie nur das an, womit Sie sich wohl und kompetent fühlen – versuchen Sie vor allem keine „Traumabearbeitung“.	9
Do's and Don'ts – schnelle Hilfe, wenn starke Gefühle oder starke Belastung sichtbar werden	10
Do's bei starker Belastung.....	10
Dont's bei starker Belastung	10
Ermutigung	11
Anhang: Übungen für den Anfang der Gruppensitzungen.....	11
Kleiner „Check-in“ positiver Erfahrungen	11
Klopfübung zur Aktivierung.....	12
Körperübung: Schreiben mit dem Körper	12
Atemübung mit Bewegung.....	13
Anhang: Übungen für das Ende der Gruppensitzungen.....	13
Blitzlicht-Runde: Was war heute besonders hilfreich? Was nehmt ihr mit?	13
Zauberstab: Gute Wünsche für jede*n	14
Massage-Zug.....	14
Schatzkiste befüllen.....	14
Anhang: Mögliche Themen für Gruppensitzungen	15
Einleitung.....	15
Folgende Themen könnten für die Mitglieder der Gruppe wichtig sein.....	15
Impressum.....	16

Vorwort

Zitat einer Teilnehmerin an einer stärkenden Gruppe, medica mondiale
„Die Entspannung, Hilfe zu bekommen, es war eine große Unterstützung. Wir haben gelernt daran zu glauben, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt.“

Für wen wir diesen Leitfaden geschrieben haben

Sich in Gruppen mit Gleichgesinnten zusammen zu schließen findet überall statt. So auch unter geflüchteten Menschen in Deutschland. Sie finden hier oft in bereits bestehenden Gruppen Unterstützung: z.B. in Communities, in Selbstorganisationen von Menschen mit internationaler Familiengeschichte, in Glaubensgemeinschaften. Andere Gruppen werden neu initiiert, oft auch von Menschen, die Flucht und Migration selbst kennen und sich nun für andere neu angekommene Geflüchtete engagieren wollen, aber auch von Mitarbeitenden in Unterkünften.

In Gruppentreffen werden zum Beispiel Informationen ausgetauscht, es wird gemeinsam gekocht, gebetet oder Sport gemacht, und über Sorgen und Erfahrungen gesprochen. Gruppen vermitteln Hoffnung und helfen Isolation zu überwinden. Wir können in Gruppen von anderen lernen, wie Probleme überwunden werden können – und auch anderen helfen, wenn wir selbst bereits Lösungen gefunden haben. Das stärkt beide Seiten.

Dieser Leitfaden ist für alle, die eine solche Gruppe beginnen oder eine bestehende Gruppe begleiten möchten! Für die Teilnehmenden genauso wie für Sie selbst. Sie müssen dafür keine spezifische Ausbildung haben, aber ein Verständnis von dem, was „stärkend“ wirkt und was hilfreich ist, wenn sich in Gruppentreffen Teilnehmende mitunter auch einmal sehr belastet durch die Erfahrungen und den Alltag fühlen. Egal, ob Sie eine Yoga-Gruppe in einer Unterkunft anbieten wollen, ein „Frauen*café“ in einer Beratungsstelle oder sich in Ihrem Zuhause regelmäßig zu einer Kochgruppe mit Menschen aus Ihrer Community treffen wollen: die folgende Idee von „stärkender Gruppe“ möchten wir Ihnen ans Herz legen. Wir haben sie mit Partner*innenorganisationen in verschiedenen Ländern entwickelt und auch hier in Deutschland erprobt. Wenn sich geflüchtete Menschen in vergleichbaren Lebenssituationen zu einer stärkenden Gruppe einfinden, dann brauchen sie einen möglichst geschützten, vertraulichen Raum, in dem alle sich gegenseitig achten. Sie können sich in der Gruppe austauschen, neue Erfahrungen von Freude, Wohlgefühl und Kompetenz machen und neue Fertigkeiten lernen. Sie werden so gestärkt durch die gegenseitige Unterstützung und Anerkennung ihrer Erfahrungen. Sie erleben Entlastung, Ermutigung und Verbundenheit im Zusammensein.

Wir freuen uns über Ihr Feedback und danken Ihnen für Ihre Offenheit, sich mit diesen neuen Aspekten auseinanderzusetzen.

Mehr Infos: Handreichung: medica mondiale e.V.: Peer-to-Peer: Geflüchtete Frauen* durch Gruppenangebote stärken.

Gruppen stärkend gestalten: Vier Grundprinzipien

Tipps und Hinweise für Stress- und Traumasensibilität

Stress- und Traumasensibilität bedeutet für uns bei medica mondiale jene Bedingungen zu schaffen, in denen sich hochbelastete Menschen – dazu gehören traumatisierte Geflüchtete - stabilisieren und regenerieren und sich vertrauensvoll ihrem Leben zuwenden können.

Der STA - stress- und traumasensibler Ansatz® von medica mondiale mit seinen vier Prinzipien kann Ihnen hierbei als Orientierung dienen.

1. Ermöglichen Sie Sicherheit in der Gruppe, z.B. durch Vertraulichkeit und einen geschützten Raum, durch Gruppenregeln und klare Abläufe, durch aufmerksames Beobachten von Stress und Belastungsreaktionen bei den Teilnehmenden und sich selbst und einem Anbieten von Beruhigung.
2. Schaffen Sie Möglichkeiten, dass die Teilnehmenden Empowerment und Stärkung erleben, z.B. durch den gegenseitigen Trost und die Ermutigung, im gemeinsamen Tun, oder durch die Einbindung der Teilnehmenden in die Planung und Durchführung.
3. Unterstützen Sie die Verbindung und Solidarität zwischen den Teilnehmenden, indem Sie Zeit lassen für den Austausch und die Möglichkeit des Lernens voneinander.
4. Geben Sie der Selbstfürsorge während den Gruppensitzungen viel Raum: Dies betrifft die Teilnehmenden, die häufig in ihrem Alltag in den Unterkünften wenig Möglichkeiten zur Selbstfürsorge haben, sich aber unserer Erfahrung nach sehr wohl fühlen, wenn sie z.B. in den Gruppensitzungen eine entspannende, schöne Atmosphäre oder gutes Essen erleben und wenn sie in den Treffen Raum und Zeit für das eigene Wohlbefinden haben.
Selbstfürsorge betrifft aber auch Sie selbst als Leitung: Sorgen Sie nach den Gruppentreffen gut für sich selbst, speziell dann, wenn Sie merken, dass die Themen Sie belasten.

Gruppen stärkend gestalten: Ihre Checkliste

Praktische Hinweise zu Rahmenbedingungen, Ihnen als Leitungsperson(en) und der Gestaltung von Gruppentreffen.

- Ist das Ziel und der Ablauf für die Zielgruppe klar? Also die Frage WAS findet WO und WANN für WEN statt?
Wir empfehlen, dass Sie diese Informationen so klar wie möglich zusammenstellen und an interessierte Menschen und vielleicht auch deren Familien, zum besseren Verständnis, weitergeben z.B. durch Aushänge oder Handzettel und am besten immer auch durch direkte persönliche Ansprache.

- Haben Sie sich Gedanken über die Gruppenzusammensetzung gemacht und diese auch klar in Ihrem Angebot ausgedrückt? Denken Sie an eine gemischte Gruppe wie z.B. Männer* und Frauen* oder Personen unterschiedlicher Altersgruppen oder mit unterschiedlichen Sprachen zusammen? Oder möchten Sie eher einheitliche Gruppen mit hoher Ähnlichkeit untereinander?

Wir empfehlen, vor allem zu Beginn die Gruppenzusammensetzung einheitlicher zu wählen, denn Personen fühlen sich meist sicherer und „verständener“ bei Menschen, deren Erfahrungen ähnlich sind.

- Ist dafür gesorgt, dass die Treffen regelmäßig, d.h. möglichst am gleichen Wochentag und zur gleichen Zeit in den jeweils gleichen Räumlichkeiten stattfinden können?

Wir empfehlen, die Treffen tatsächlich so regelmäßig und klar wie möglich festzulegen, also z.B. jeden ersten Montagabend im Monat von 17-19 Uhr eine Kochgruppe bei X. Oder jeden Mittwochmorgen von 9-11 Uhr ein Frauen*café in der Beratungsstelle Z. Ebenfalls wichtig ist, darüber zu sprechen, wie lange diese Gruppentreffen geplant sind, d.h. für eine bestimmte Anzahl von Treffen oder für einen bestimmten Zeitraum, z.B. für ein Jahr. Oder aber ohne festes geplantes Ende und eher als ein fortlaufendes Angebot. Diese Art der Festlegung ermöglicht allen Teilnehmenden Planbarkeit und Vorhersehbarkeit. Dies wirkt insbesondere für geflüchtete Menschen, die eine oft unklare Alltagssituation mit vielen Unsicherheiten und Veränderungen aushalten müssen, entlastend und beruhigend.

- Können die Menschen, die Sie gern ansprechen möchten, das Gruppenangebot mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder zu Fuß erreichen? Sind die Wege sicher, wenn die Gruppentreffen beispielsweise abends stattfinden?

Wir empfehlen eine gute und sichere Erreichbarkeit.

- Können Sie eine Kinderbetreuung organisieren? Unserer Erfahrung nach ist dies einer der entscheidenden Punkte für die regelmäßige Teilnahme von Menschen mit Kindern! Die Betreuung sollte in einem separaten Raum stattfinden, damit die Teilnehmenden in ihrem Erzählen und Erleben nicht gestört werden und die Kinder ungestört spielen können.

- Brauchen Sie eine Sprachmittlung – und können Sie verlässliche Personen für alle Sprachen, die in der Gruppe benötigt werden, organisieren?
Wir empfehlen dafür externe Personen, d.h. keine Teilnehmenden der Gruppe. Sie sollten vor dem Gruppentreffen Zeit für die Vorbereitung mit diesen haben und wichtige Begriffe vorab klären. Es ist für eine Gruppe ungünstig, wenn Teilnehmende auch übersetzen - so praktisch dies auch scheint - weil sich dadurch die Gleichwertigkeit der Beziehungen verändert. Gerade auch für die Vermittlung von rechtlichen Informationen oder zu Fragen des Asylverfahrens, die für viele enormen Stress und Angst bedeuten, kann eine gute, d.h. genaue Sprachmittlung für entlastende Klärung sorgen.
- Finden die Gruppensitzungen in angenehmen Räumen statt mit genügend Platz und einer angemessenen Ausstattung?
Wir empfehlen ruhige, helle, saubere, barrierearme Räume mit genügend Platz für alle und extra Räume für Kinderbetreuung.
- Und last but not least:
Haben Sie für Ihre Gruppe über die nötige Finanzierung nachgedacht, z.B. für die Kinderbetreuung, Sprachmittlung, aber auch für Nahrungsmittel in einer Kochgruppe oder Kaffee, Tee und Gebäck in einer Informationsgruppe oder Farben für eine Malgruppe.
Auch, wenn Ihre Gruppe kein „professionelles Angebot“ ist und Sie ehrenamtlich arbeiten: Wir empfehlen Ihnen, bei der Planung auch über finanzielle Notwendigkeiten nachzudenken und sich zu erkundigen, wo Sie Unterstützung für ihre Anliegen bekommen können. Ehrenamtliches Engagement ist wichtig und notwendig, darf jedoch nicht als „Ausrede“ benutzt werden, um Kosten einzusparen.

Gruppen stärkend gestalten: Ihre Rolle als Gruppenleitung

Einleitung

Auch wenn Sie vielleicht denken, dass es bei Ihrer Gruppe „sowieso nicht um Trauma oder psychosoziale Hilfe geht“ – Sie haben es mit Menschen zu tun, die ihre Geschichte, ihre Verletzbarkeiten und traumatisierenden Erfahrungen mitbringen. Auch Sie tragen Ihre Themen und Erlebnisse mit in die Gruppe – ob bewusst oder unbewusst. Das ist normal in Beziehungen. Umso wichtiger ist es, gut dafür zu sorgen, dass in Ihrer Gruppe eine stress- und traumasensible Atmosphäre vorherrscht. Wir empfehlen dafür Folgendes für Sie als Gruppenleitung:

Leiten Sie die Gruppentreffen zu zweit. Dies ist aus mindestens drei Gründen sehr hilfreich:

1. Zwei Leiter*innen/ Gruppenleitungen bringen unterschiedliche Facetten ein, so dass für alle eine Ansprechperson da ist, mit der sie sich spontan mehr verbinden können.

2. Wenn beim Kochen, Sport oder in der Sprachgruppe Gespräche über vergangene oder gegenwärtige Belastungen der Teilnehmenden entstehen, ist es wichtig, dass eine Leitungsperson bei der betroffenen Person* bleiben oder falls gewünscht mit ihr* den Raum verlassen kann, damit sie* geschützt und begleitet zur Ruhe finden kann. Währenddessen kann die andere Leitungsperson die Gruppe „auffangen“ und die Gruppenaktivität weiterführen.
3. Wenn Sie zu zweit leiten, können Sie sich untereinander austauschen und bei Unsicherheit beispielsweise in einer Gruppensituation nachfragen, wie die andere Person* dies erlebt hat. Zwei Personen nehmen mehr und unterschiedlich wahr. Es gibt Ihnen Sicherheit und Stärkung, die sich auch auf die Gruppe übertragen. Eine geteilte Leitung ist keine Schwäche, sondern im Gegenteil Zeichen von Professionalität!

Praxisbeispiel:

Eine Person kommt zum Treffen und hat gerade einen negativen Asylbescheid per Post bekommen. Sie weint heftig. So gut es dann ist, wenn eine Gruppe das mitträgt, so sinnvoll kann es auch sein, dieser Person zuerst Zeit und Begleitung zu zweit anzubieten und danach wieder zur Gruppe zurückzukehren. Währenddessen „erstarren“ die anderen nicht, die möglicherweise vor dem gleichen Bescheid Angst haben, sondern können mit der anderen Leitungsperson in die Aktivität zurückkehren.

Zur stress- und traumasensiblen Leitung einer Gruppe gehört ganz wesentlich die Aufgabe, gut für sich selbst zu sorgen und Gefühle von Ohnmacht zu reflektieren.

Planen Sie Zeit zur Erholung nach der Gruppe ein oder tun Sie sich bewusst etwas Gutes. Auch wenn Sie in der Gruppe anscheinend „nur“ miteinander gekocht haben oder Spaß und Freude im Vordergrund waren – die Erfahrungen von Ohnmacht und Angst, von Krieg, Verfolgung, Armut, Ausgeliefertsein, Diskriminierung, all die Erlebnisse vor, auf und nach der Flucht sind auch unausgesprochen Teil ihrer Treffen. Das kostet Energie. Insbesondere, wenn in einem Treffen eine teilnehmende Person aktuell trauert oder Ängste hat, kann sich dies auf die Gruppe übertragen.

Als Gruppenleitung begleiten und tragen Sie die Gruppe durch dieses Treffen. Das ist auch für Sie mit einer besonderen emotionalen Kraftanstrengung verbunden, vor allem dann, wenn Sie selbst Flucht- oder Migrationserfahrung haben! Es besteht immer auch die Gefahr, dass Sie sich sehr mit den Geschichten und damit verbundenen Gefühlen identifizieren und dann nicht mehr so gut für ihre Bedürfnisse nach Abgrenzung sorgen können. Ganz besonders, wenn die Teilnehmenden Sie ohnehin als „Bruder*“ oder „Schwester*“ sehen, der*/die* Ihnen auch über die Gruppe hinaus im Alltag helfen soll.

Wir empfehlen dafür das Gespräch mit Ihrer Mit-Leitenden und manchmal auch Supervision mit einer professionellen Person, die helfen kann, Grenzen zu setzen und mit der eigenen Ohnmacht umzugehen. Auch Fortbildung kann helfen! Informieren Sie sich gern bei uns über die Möglichkeiten von Begleitung: www.medicamondiale.org!

Gruppen stärkend gestalten: Worauf Sie bei der Planung achten können!

Planen Sie Ihre Gruppentreffen im Vorhinein und geben Sie Ihnen eine feste Struktur!

Auch wenn Sie keine explizite psychosoziale Arbeit machen, sondern „nur“ miteinander kochen, Fahrräder reparieren, Fußball spielen oder eine Sprache lernen wollen, Sie können die Teilnehmenden und die Gruppe als solche mit ganz einfachen Möglichkeiten stärken!

Führen Sie Gruppenregeln ein und erklären Sie, dass Regeln Sicherheit und Vertrauen geben.

Sie können die Gruppenregeln auch aufschreiben oder übersetzen lassen und während der Sitzung irgendwo aufhängen oder auf den Tisch stellen. Ganz wichtig für eine stärkende Atmosphäre sind folgende Regeln:

- Alles, was in den Gruppentreffen gesagt wird, darf nicht nach außen getragen werden!
- Alle in der Gruppe haben die gleichen Rechte, sich auszudrücken und gehört zu werden!
- Niemand darf – aus welchen Gründen auch immer - schlecht behandelt oder ausgeschlossen werden!
- Alles, was wir in der Gruppe machen, ist freiwillig. Es gibt immer die Möglichkeit bei Übungen oder Themen nicht mitzumachen oder stattdessen etwas Anderes zu machen.
- Kritik soll offen und mit Verbesserungsvorschlägen besprochen werden!
- Wer nicht kommen kann, sagt Bescheid!
- Alle unterstützen sich gegenseitig und sind in schwierigen Momenten in den Gruppentreffen füreinander da!

Sie können diese Regeln in der ersten Stunde vorschlagen und nachfragen, ob die Teilnehmenden weitere Regeln brauchen, um sich sicher zu fühlen. Erklären Sie, warum es wichtig ist, dass die Gruppe Regeln hat. Auch, wenn es Ihnen selbst etwas „ungewohnt“ vorkommt, solche Regeln zu benennen, sie können in Konfliktsituationen äußerst hilfreich sein, weil Sie darauf zurückkommen können: „Wir hatten ja anfangs gesagt...“. Und Konflikte und Verletzungen sind leider unvermeidlich!

Beginnen und beenden Sie die Gruppentreffen immer in gleicher Weise.

Das gibt allen Sicherheit im Ablauf und es schafft eine starke Verbindung untereinander. Ein paar Beispiele, wie das aussehen kann:

- Begrüßen Sie die Teilnehmenden anfangs als Gruppenleitung. Wo angemessen kann der Beginn auch mit Tee und Kaffee gestaltet werden.
- Spielen Sie beim Ankommen Musik, die beruhigend oder anregend wirkt.
- Machen Sie einfache Körperübungen, z.B. mit Bewegungen verschiedener Körperteile ein Wort in die Luft schreiben oder der Massage-Zug (siehe Anhang) oder aber einfache kleine Übungen, die die Anwesenden auch selbst vorschlagen können.
- Ein Ritual zu Beginn oder am Ende wie z.B. alle befüllen eine „Schatzkiste“ zu einem bestimmten Thema oder eine Runde zum Abschied, in der alle sagen können, was ihnen heute besonders gut gefallen hat (siehe Anhang).

Bieten Sie nur das an, womit Sie sich wohl und kompetent fühlen – versuchen Sie vor allem keine „Traumabearbeitung“.

Sie müssen und sollen nicht aktiv nach den schlimmen Erfahrungen der Teilnehmenden fragen. Ihre Kochgruppe oder Sprachlerngruppe muss auch keine „anderen“ Inhalte haben als sonst, um stressund traumasensibel zu sein! Doch bringen Sie vielleicht mehr Sensibilität mit, wenn Sie Reaktionen auf Spiele, Übungen oder Themen beobachten. Denn dabei können Belastungsreaktionen vorkommen!

Bei allen Gruppen, die einen körperlichen Fokus haben, insbesondere bei Sport-, Yoga- und Entspannungsgruppen, ist es wichtig zu wissen, dass traumatische Erfahrungen in der Vergangenheit – und manchmal noch in der Gegenwart – den Körper betreffen. D.h. der Körper ist nicht automatisch ein Ort von Wohlbefinden, sondern kann im Gegenteil unangenehm besetzt sein. Auch dies kann Folge von Trauma sein! „Eigentlich“ schöne und entspannende Übungen rufen deshalb bei traumatisierten Menschen durchaus öfter „schwere“ Erinnerungen hervor. Übungen, wie Entspannungsübungen in einer Liegeposition oder eine Fantasiereise und selbst Musik können auch negative Wirkungen haben, weil sie bei allem Fokus auf „das Gute“ manchmal an die schlechten Erlebnisse erinnern. Wir wissen in der Regel nicht, welche Erfahrungen die einzelnen Personen mitbringen. Wir können aber aufmerksam sein. Übungen, die viel Kontrolle ermöglichen und wenig „Loslassen-Müssen“ erfordern, sind hilfreich.

Am besten ist es deshalb, mit der zweiten Leitungsperson und den Teilnehmenden zu reflektieren, was in der Vergangenheit gut funktioniert hat und was schwierig war. Sie dürfen dazu lernen mit jeder Sitzung! Und: Sagen Sie immer dazu, dass Übungen freiwillig sind und dass es völlig in Ordnung ist, etwas nicht mitzumachen oder auch abbrechen. Bieten Sie immer auch Alternativen zu Übungen an!

Do's and Don'ts – schnelle Hilfe, wenn starke Gefühle oder starke Belastung sichtbar werden

Triggerwarnung: Der nachfolgende Absatz enthält die Schilderung von belastenden Erlebnissen

Die Menschen, die Sie durch Ihr Gruppenangebot stärken wollen, bringen unglaubliche Bewältigungsfähigkeiten mit. Sonst hätten sie nicht überlebt. Dennoch kann es sein, dass sie immer wieder an schmerzhaftes Vergangenes erinnert werden. Und dies in banalen, alltäglichen Situationen. Ein paar Beispiele: Eine Person erzählt vielleicht beim Kochen in der Gruppe von ihrer Freude über ihre Schwangerschaft, während bei einer anderen vielleicht im Moment des Zuhörens die Erinnerung an das im Krieg oder auf der Flucht verlorene Kind hochkommt und sie zu weinen beginnt. Oder: Ein jugendlicher Geflüchteter zeigt in seiner Sprachlerngruppe auf einer Karte, wo er aufgewachsen ist, und in diesem Moment kommen Bilder in sein Bewusstsein, wie an diesem Ort sein Vater vor seinen Augen umgebracht wurde. Er beginnt zu zittern und angstvoll zu atmen. So behutsam wir also auch sind, so wenig können wir alles „kontrollieren“. Wenn Menschen in Ihrer Gruppe Belastungsreaktionen zeigen, könnte diese Liste von wichtigen Do's und Don'ts hilfreich sein:

Do's bei starker Belastung

- Nehmen Sie Kontakt zu der Person auf und stellen Sie Sicherheit her: „X, schauen Sie mich bitte einmal an. Sie sind JETZT in Sicherheit. Da ist vielleicht eine Erinnerung hochgekommen. Das ist vorbei. JETZT ist alles gut. Sie sind in der Gruppe.“
- Bieten Sie ein Glas Wasser an: „Möchten Sie etwas trinken?“ – das hilft, wieder aus der Erinnerung ins Hier und Jetzt zu kommen.
- Schlagen Sie vor, aufzustehen und ans Fenster zu kommen und es zu öffnen: „Atmen Sie einmal tief ein und aus. Spüren Sie den kühlen / warmen Wind. Tief ein und aus.“ Oder ähnlich. Atmen Sie mit der Person mit, wenn es passend erscheint.
- Unterstreichen Sie: „Das ist normal, dass Erinnerungen kommen. Jede Person, die so Schlimmes erlebt hat, kennt das.“
- Fragen Sie nach: „Brauchen Sie noch etwas? Was könnte jetzt noch helfen?“ Geben Sie der Person die Möglichkeit, selbst Kontrolle über das zu haben, was hilft.
- Erlauben Sie der Gruppe, dass sie tröstet und unterstützt; aber stellen Sie sicher, dass die Person es auch will und es ihr nicht zu viel ist. „Möchten Sie bei den anderen bleiben? Oder möchten Sie lieber einen Moment Pause?“

Don'ts bei starker Belastung

- Schreien Sie die Person NICHT an; berühren Sie sie NICHT (ohne es anzukündigen).
- Zwingen Sie die Person NICHT, etwas zu tun, auch wenn Sie überzeugt sind, dass es ihr „gut“ tut. Respektieren Sie die Distanz, die die Person jetzt will – ohne sie alleine zu lassen.
- Erklären Sie der Person NICHT, was Sie tun sollte, damit das nicht nochmals passiert.
- Beschämen Sie die Person NICHT mit Aussagen, wie „Sie sind ja gestört / verrückt.“ Oder auch Sätze wie „Sie haben ein psychisches Problem, Sie müssen zum Psychiater.“
- Machen Sie sich NICHT selbst Vorwürfe, dass Sie die Reaktion „verursacht“ haben. Werden Sie NICHT selbst panisch.
- Lassen Sie eine Person, die stark reagiert, NICHT alleine. Solche Belastungserfahrungen bedeuten, in Gedanken und im Erleben in der Vergangenheit festzuhängen. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie zuerst sicher sind, dass die Person wieder im Hier und Jetzt ankommt, bevor Sie sie allein lassen, um sich möglicherweise zu erholen.

Ermutigung

Unsere Erfahrung mit vielen Engagierten zeigt: Wenn wir uns für die Stärkung von Menschen mit belastenden Erfahrungen einsetzen, dann stärken wir im besten Fall auch uns selbst! Nicht nur die Anspannung und die negativen Gefühle können „übertragen“ werden, auch die Stärke des Überlebens, die Liebe zum Leben, die Dankbarkeit für die Zukunft können es! Und beides ist in Menschen mit Fluchterfahrung vorhanden, oft nebeneinander.

Wir möchten Sie ermutigen, Ihren Beitrag in Ihrem Gruppenangebot nicht als „klein“ oder „unbedeutend“ zu sehen, sondern im Gegenteil anzuerkennen, dass Sie damit einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag leisten.

Wir wünschen Ihnen Freude und Spaß in den Gruppentreffen, viele stärkende Momente und Geduld und Sensibilität für die Erfahrungen mit dem Schweren. Wenn Sie Fragen haben, wie Sie auf diesem Weg weiterhin unterstützt sein können, lassen Sie uns eine Nachricht zukommen! Wir überlegen mit Ihnen, was Sie stärkt!

Anhang: Übungen für den Anfang der Gruppensitzungen

Kleiner „Check-in“ positiver Erfahrungen

Ein schönes Einstiegsritual ist es, mit oder ohne Tee und Kaffee eine Runde mit allen Teilnehmenden im Stuhlkreis zu machen. Jede Person soll eine schöne oder stolz machende Erfahrung seit dem letzten Treffen erzählen. Unterstreichen Sie: "Es kann auch eine ganz „kleine“ positive Erfahrung sein, z.B. wenn Sie den Kindern bei etwas helfen konnten oder den Nachbarn in der Unterkunft oder wenn Sie sich bei eine*r Freund*in in der Unterkunft aussprechen konnten."

Wichtig: Alle sollen zu Wort kommen, aber keine langen, ausschweifenden Geschichten erzählen. Ermutigen Sie, wenn eine Person sagt, sie habe nichts Schönes erlebt, nachzudenken, ob nicht doch etwas ganz Kleines ein bisschen positiv war. Nehmen Sie Beispiele von oben.

Klopfübung zur Aktivierung

Erklären Sie, dass wir zu Beginn unseres Treffens unseren Körper aktivieren wollen, um die Müdigkeit zu vertreiben und blockierte Energien wieder ins Fließen zu bringen. Bitten Sie die Teilnehmenden, behutsam, aber doch spürbar mit den Handflächen zu klopfen.

Bitten Sie alle Teilnehmenden in einen Kreis und beginnen Sie mit dem rechten Bein: Beugen Sie sich bis zu den Zehenspitzen hinunter und klopfen mit beiden Handflächen die Innen- und Außenseite des Beines, während Sie Stück für Stück nach oben gehen. Oben angekommen klopfen Sie wieder nach unten und nochmals nach oben. Stellen Sie sich für einen Moment wieder aufrecht hin und atmen Sie tief ein und aus und spüren, ob sich im Bein etwas verändert hat. Dann machen Sie das Gleiche mit dem linken Bein. Es folgt das „Ausklopfen“ der Arme – erst rechts, dann links, dann der untere Rücken (klopfende Bewegungen mit beiden Händen). Zum Abschluss kann der Kopf nur mit den Fingerspitzen von der Stirn bis zum Hinterkopf massiert werden (ACHTUNG: Nicht mit der Handfläche, sondern nur mit den Fingerspitzen).

Nach jedem Körperteil kurze Pause mit einem tiefen Atem. Und auch hier: Achten Sie auf die Bedarfe der Teilnehmenden! Gibt es Menschen, die bei der Übung nicht mitmachen können, dann suchen Sie nach Alternativen.

Körperübung: Schreiben mit dem Körper

Eine Übung, die stärkt und gleichzeitig humorvoll Bewegung ermöglicht, ist das „Schreiben“ in die Luft mit Bewegungen des Körpers. Erklären Sie, dass wir zu Beginn jedes Treffens in die Gruppe „einchecken“, indem wir den eigenen Namen bzw. jenen Namen, mit denen uns die Gruppe ansprechen soll (z.B. auch einen Spitznamen), mit Gesten einzelner Körperteile schreiben. Alternativ können Sie auch ein Wort vorschlagen, das als wohltuend oder stärkend empfunden werden kann, wie „Lachen“, „Freude“ oder „Selbstfürsorge“. Für Menschen, die körperliche Beeinträchtigungen haben, braucht es vielleicht Alternativen. Nennen Sie dann das jeweilige Körperteil, mit dem der Name oder das Wort geschrieben wird. Nach jedem Mal, wo der Name / das Wort mit dem betreffenden Körperteil geschrieben wird, erfolgt ein schwungvoller Punkt (auch als Körperbewegung). Also sagen Sie z.B. „Schreiben Sie zuerst mit dem rechten Bein Ihren Namen / das Wort X, am besten ohne abzusetzen. Zum Schluss machen Sie eine schwungvolle Bewegung mit dem Bein, als ob Sie den ‚Punkt‘ hinter den Namen / das Wort setzen.“

Danach nehmen Sie das linke Bein, den rechten Arm, den linken Arm, die rechte Schulter, die linke Schulter, den Kopf – je nach Zeit und nach dem, was passt. Besonders lustig: mit dem Po schreiben und den Punkt setzen. Immer wichtig: Es muss Freude machen. Wenn Sie merken, dass es nicht passt, bieten Sie Alternativen.

Atemübung mit Bewegung

Erklären Sie, dass wir über den Atem uns selbst stärken und beruhigen können. Das ist manchmal ungewohnt, weil wir normalerweise „einfach so“ atmen, ohne dass wir darauf achten. Führen Sie die Übung ein im Sinne eines Experimentes, wo alle probieren können, wie sie mit Hilfe des Atems Ruhe finden können. Es „muss“ nicht funktionieren, es ist ein Ausprobieren!

Leiten Sie die Teilnehmenden an, tief ein- und auszuatmen in ihrem eigenen Rhythmus, und dabei mit jedem Atemzug etwas länger ein- und etwas länger auszuatmen. Regen Sie jetzt an, sich vorzustellen, dass Sie mit dem Einatmen Kraft und Energie von außen aufnehmen (und machen eine Bewegung mit beiden Armen zu sich hin, so als ob Sie etwas zu sich herwinken), und mit dem Ausatmen alles Schwere aus dem Körper befördern (ebenso begleitet durch eine Körperbewegung, nämlich beide Arme und Hände, die vom Körper in einer schwungvollen Bewegung weggehen). Sprechen Sie den Rhythmus vor: Einatmen – Energie, Ausatmen – Loslassen.

Unterstreichen Sie: Die Übung ist für manche hilfreich, für manche vielleicht weniger. Das ist völlig in Ordnung! Achten Sie auch hier beim Üben auf die Reaktionen der Teilnehmenden – und falls Sie als Anleitende den Eindruck haben, dass es jemandem in der Gruppe nicht gut geht, gehen Sie zu der Person und fragen nach und unterbrechen.

Anhang: Übungen für das Ende der Gruppensitzungen

Blitzlicht-Runde: Was war heute besonders hilfreich? Was nehmt ihr mit?

Am Abschluss der Sitzung kommen alle nochmals in den Kreis und jede Person sagt in einem Satz, was heute besonders schön, stärkend und gut war. Wichtig ist, auf EINEM Satz zu beharren und bei Bedarf, wenn jemand sehr ausschweifend ist, daran zu erinnern. Alle sollen IHREN Satz sagen können! Danach verabschieden sich alle voneinander.

Zauberstab: Gute Wünsche für jede*n

Basteln Sie einen Stab mit bunten Farben und – falls möglich - mit Glitzer. Bringen Sie diesen Stab mit und erklären Sie, dass wir uns mit diesem „Zauberstab“ gegenseitig Wünsche sagen können. Denn Wünsche, die wir anderen sagen, können stärken. Eine Person beginnt und überlegt, welcher Person in der Runde sie einen Wunsch mitgeben möchte, z.B.: „Ich wünsche Dir, dass Dein Kind bald wieder gesund wird.“ Oder „Ich wünsche Dir, dass Du Deine Deutschprüfung schaffst.“ Die Person, die den Wunsch ausgesprochen hat, geht zu der Person, der der Wunsch gilt, und übergibt den Stab. Sie überlegt sich einen anderen Wunsch für eine andere Person in der Gruppe – bis alle dran waren.

Massage-Zug

Als gegenseitige Anerkennung nach einer Gruppensitzung und als Zeichen von Verbundenheit können Sie die Teilnehmenden einladen, sich in einem Kreis hintereinander aufzustellen und zwar so, dass alle mit den Händen die Schultern der vorderen Person gut erreichen können. Laden Sie die Teilnehmenden ein, nun der Vorderperson die Schultern sanft zu massieren. Bitten Sie sie nachzufragen, ob der Druck passt oder mehr oder weniger besser ist. Nach ein paar Minuten leiten Sie alle an, sich in die andere Richtung umzudrehen und nun der bisher hinter ihnen stehenden Person die Schultern zu massieren. Diese Übung löst oft ein tiefes Gefühl von Wohlbefinden und große Verbundenheit aus! Vor allem erinnert sie an die Wichtigkeit der Selbstfürsorge.

ACHTUNG: Nur wenn Sie sich sicher sind, dass es in Ordnung ist, wenn sich die Teilnehmenden berühren, z.B. wenn sich alle schon über einen langen Zeitraum kennen, Körperkontakt in der Gruppe gut möglich scheint und es aktuell keine Konflikte gibt. Bei manchen Gruppen ist es auch wichtig, darauf hinzuweisen, dass wirklich nur der Schulterbereich und keine anderen Körperteile berührt werden sollen.

Schatzkiste befüllen

Eine persönliche Schatzkiste, die beispielsweise in der ersten Sitzung gestaltet werden kann mit Farben oder besonderen Bastelzubehör, kann als Begleiterin für die ganze Zeit der Gruppe hilfreich sein. Am Ende jeder Sitzung bekommt jede*r Teilnehmende die Aufgabe, auf einen Zettel zu schreiben oder zu malen, was heute gelernt wurde ODER was heute besonders schön war.

Wichtig ist, dass es etwas Positives ist, was die Teilnehmenden an ihre eigenen Fähigkeiten erinnert. Nach einem Moment des Überlegens, lesen oder stellen alle ihre Zettel vor und legen diesen dann in die Schatzkiste, die bei der Leitung bleibt. Wenn dies regelmäßig unternommen wird, entsteht so eine Sammlung von guten, stärkenden Erfahrungen, auf die nach Beendigung der Gruppe immer wieder wie eine Erinnerungstruhe zurückgegriffen werden kann. Wichtig: Die Wörter müssen nicht geschrieben werden, sondern können auch mit einem Symbol versehen werden, da es immer auch Personen in der Gruppe geben kann, die nicht lesen und schreiben können.

Anhang: Mögliche Themen für Gruppensitzungen

Einleitung

Unserer Erfahrung nach können für Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrung neben dem gemeinsamen Tun oder Teilen von Erfahrungen in der Gruppe auch konkrete Informationen stärkend sein. Natürlich können Sie diese Informationen nicht alle persönlich haben! Sie müssen keine Spezialist*innen in Sachen Asylrecht sein! Doch wenn Sie den Eindruck haben, dass bestimmte Fragen immer wieder bei den Treffen auftauchen, möchten wir Sie ermutigen, bei Fachstellen nach Unterstützung zu fragen, z.B.

Frauen*beratungsstellen, Gesundheitszentren, Asylberatungsstellen oder Landesflüchtlingsräten. Es gibt Referent*innen, die vielleicht einmal in ein Gruppentreffen zu Ihnen kommen können – oder Sie informieren, wo eine passende Veranstaltung stattfindet, zu der Sie als Gruppe anwesend sein könnten.

Folgende Themen könnten für die Mitglieder der Gruppe wichtig sein.

Doch empfehlen wir immer: Beziehen Sie die Gruppenmitglieder ein, indem Sie sie fragen, was sie interessiert.

- Asylrecht / rechtliche Bestimmungen z.B. aktuelle Asylrechtssprechung, Familiennachzug, Taschengeldregelung
- Umgang mit negativem Asylbescheid etc., aber auch Frauen*rechte.
- Kostenlose Angebote z.B. für Hausaufgabenbetreuung / Deutschnachhilfe für Kinder, Deutschkurse für Erwachsene
- Gesundheitsvorsorge
- therapeutische Angebote

Impressum

medica mondiale e. V.

Tel.: +49 (0)221 931898-0

info@medicamondiale.org

Autorin:

Simone Lindorfer

Konzeption:

Petra Keller, Helene Batemona-Abeke, Almaz Asmerom, Mary de Caro

Illustrationen:

Soufeina/tuffix.net

Layout:

Anna Laufenberg, Fuchs Bertelsmann

Gefördert durch die Aktion Mensch