

Jahresbericht

2024

Psy4Asyl

KOMPETENZZENTRUM

psychische Gesundheit und Migration

INHALT

Die Präsidentin hat das Wort	3
Die Geschäftsleiterin hat das Wort	3
Das Jahr in Zahlen	4
Neues und Highlights im 2024	5
Verein Psy4Asyl	7
Netzwerk Psy4Asyl	8
Stepped-Care-Modell und Collaborative-Care-Modell	11
Angebote entlang der Versorgungspyramide	12
Herzlichen Dank	31
Anhang	32

Die Präsidentin hat das Wort

Geht es Ihnen wie mir? In Anbetracht der weltpolitischen Lage und den täglichen Nachrichten fürchte ich, dass sich die Situation in Krisengebieten nicht ändern wird. Menschen aus aller Welt werden in der Schweiz und somit im Aargau Zuflucht suchen. Psy4Asyl und damit alle, die mit uns vernetzt sind, versuchen dieser Not etwas entgegenzuhalten.

Psy4Asyl kann geflüchtete Menschen sowie Institutionen und Angebote mit ihrer Fachlichkeit in der psychischen Gesundheit relevant unterstützen. Dies tut Psy4Asyl sowohl mit Professionalität als auch im Wissen, dass Menschen sich aufgehoben und sicher fühlen sollen.

Die neuen Räumlichkeiten am Gönhardweg 10 ermöglichen, das

Engagement von Psy4Asyl zu vervielfältigen. Die Räumlichkeiten sind eine Oase der Kraft, der Solidarität und der Freundlichkeit. Das Eröffnungsfest im September mit über 200 Besucher:innen hat all das auf den Punkt gebracht. Ich bin sehr dankbar, dass wir als Vorstand ein Teil davon sind.

Weltpolitisches Gehabe wird noch mehr Menschen dazu nötigen, zu flüchten. Hoffen wir, dass Sie auf ihrem Weg Menschlichkeit und damit Solidarität erfahren. Leisten wir alle einen Beitrag dort, wo wir etwas bewirken können.

Für den Vorstand Psy4Asyl
Ruth Treyer

Die Geschäftsleiterin hat das Wort

Mitte 2024 eröffnete der Verein Psy4Asyl in Aarau das **Kompetenzzentrum psychische Gesundheit und Migration**. Dank der finanziellen Unterstützung des Kantons konnten die Geschäftsstelle aufgebaut und die Räumlichkeiten finanziert werden. Weitere grosszügige Spenden ermöglichten die notwendige Infrastruktur und das Mobiliar für das Kompetenzzentrum. Mit viel Engagement und Freiwilligenarbeit wurden Möbel zusammengetragen, zusammengebaut und geputzt. Alles wurde mit Herzblut und einer grossen Freude eingerichtet und für die tägliche Arbeit mit Geflüchteten vorbereitet. Die neuen Räumlichkeiten bieten drei Beratungszimmer, einen Weiterbildungsraum und ein Atelier für Gruppenangebote.

Am 19. September besuchten über 200 Gäste das Eröffnungsfest am Gönhardweg 10. Die Besucher:innen konnten die Angebote von Psy4Asyl kennenlernen und ein internationales Essen geniessen, hergestellt von Mitarbeiter:innen, Freiwilligen und Freunden des Netzwerks. Es war ein wunderbares, buntes Fest. Hier ein [paar Eindrücke](#).

Die zahlreichen Gäste bekundeten eine grosse Wertschätzung gegenüber Psy4Asyl. Eine besondere Freude waren die Reden von Grossratspräsidentin Mirjam Kosch, Pia-Maria Brugger Kalfidis, Leiterin Kantonalen Sozialdienst, und Sibel Karadas Kalkan, Sektionsleiterin Integration und Beratung.

Sara Michalik
Geschäftsleiterin Psy4Asyl

Jahresbericht

2024

Das Jahr in Zahlen

Das Expert:innen–Netzwerk mit über 60 Fachpersonen des Vereins Psy4Asyl hat 2024

- ✓ 165 Therapie- und Beratungsplätze für geflüchtete Menschen geschaffen und dabei insgesamt 71 weibliche und 93 männliche (1 divers) Klient:innen aus 23 verschiedenen Ländern unterstützt.
- ✓ über 1500 Therapie- und Beratungsstunden durchgeführt, über 800 Stunden wurden durch professionelle, interkulturelle Dolmetschende begleitet.
- ✓ für 31 Unbegleitete Minderjährige Asylsuchende (UMA oder UMA Plus) einen Einzeltherapieplatz ermöglicht. Weitere 58 besuchten eine Gruppentherapie.
- ✓ 101 Workshops in den kantonalen Unterkünften für Unbegleitete Minderjährige Asylsuchende (UMA) durchgeführt, 11 Workshops im BAZ Brugg und ein Theaterworkshop explizit für Flüchtlingsfrauen angeboten.
- ✓ in 57 gesundheitsfördernden Anlässen über 500 Erwachsene und 50 Kinder mit Fluchthintergrund erreicht.
- ✓ 2 Gruppen für türkischsprachige Erwachsene und 3 Gruppen für ukrainische Kinder und Jugendliche angeboten.
- ✓ über 1000 Fachpersonen, Betreuer:innen und Freiwillige an 50 Weiterbildungen einen traumasensitiven Ansatz vermittelt.
- ✓ über diverse kantonale und nationale Medienkanäle eine Sensibilisierung für die psychische Gesundheit von Geflüchteten erreicht.
- ✓ aktiv mitgestaltet an der kantonalen und interkantonalen interdisziplinären Vernetzung von Freiwilligen sowie von Fachpersonen, die in der Asylpolitik tätig sind.
- ✓ zur Entstigmatisierung, Wissensvermittlung, Lobbyarbeit und zum politischen Engagement beigetragen.

Jahresbericht

2024

Neues und Highlights im 2024

Eröffnung Kompetenzzentrum

Die Eröffnung des Kompetenzzentrum war DAS Highlight 2024. Es galt neue Räumlichkeiten einzurichten, die Infrastruktur, IT und ein digitales

Büro aufzubauen. Dies alles war neben dem Tagesgeschäft mit sehr viel Arbeit verbunden. Dies war nur dank enormer, ehrenamtlicher Arbeit möglich.

Mit der Eröffnung des Kompetenzzentrums konnte Psy4Asyl Arbeitsplätze für neue Mitarbeiter:innen schaffen. Zusätzlich zu einer Psychotherapeutin in Ausbildung konnten **dank Spendengeldern** vier fremdsprachige Psychologinnen in kleinen Pensen angestellt werden.



Ausbau und Neuschaffung von Gruppenangeboten in diversen Sprachen

Der grosse Bedarf an Anfragen für türkischsprachige Geflüchtete und ukrainische Schutzsuchende konnte mit dem Auf- und Ausbau von fremdsprachigen Gruppenangeboten (türkisch und ukrainisch) besser abgedeckt werden (vgl. S. 23).

Theaterworkshop

In Kooperation mit dem Theater ThiK in Baden und der Schauspielerin, Regisseurin, Sängerin, Aktivistin, Gerichts- und Behördendolmetscherin Zarina Tadjibaeva, geboren in der tadschikischen Hauptstadt Duschanbe, konnte im Herbst der **Empowerment-Workshop** für Frauen mit Fluchtbiographie und Gewalterfahrung durchgeführt werden (vgl. S. 22).

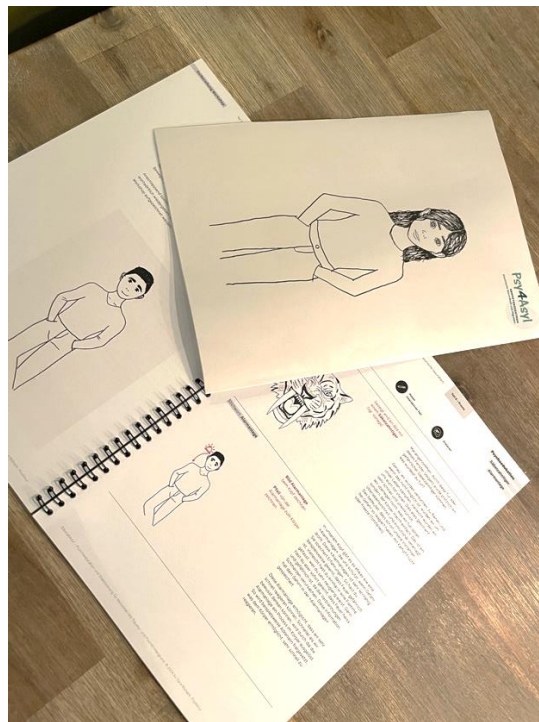
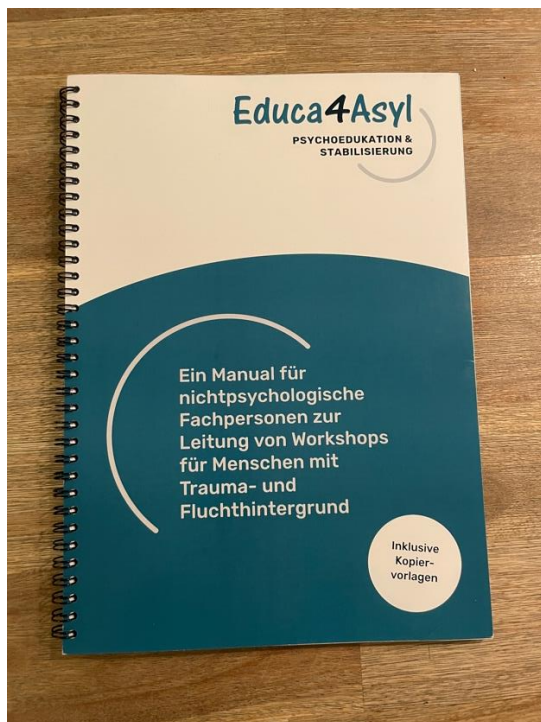
Educa4Asyl, Psychoedukation und Stabilisierung für Menschen mit Trauma- und Fluchthintergrund

Dank der finanziellen Unterstützung des kantonalen Lotteriefonds konnte 2024 der erprobte Ansatz Educa4Asyl manualisiert werden.

Das Ziel des Manuals von Sara Michalik-Imfeld, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, ist es, dass nichtpsychologische Fachpersonen wie Pädagog:innen, Gesundheitsfachpersonen oder Sozialarbeiter:innen eine konkrete Anleitung für einen Workshop für Menschen mit Fluchthintergrund bekommen. Mit dieser Anleitung können sie auf verständliche und anschauliche Art erklären, wie Menschen nach Stress- und Traumaerfahrungen reagieren und was man als Selbsthilfe tun kann.

Das Manual gibt einen Einblick in die theoretischen Grundlagen sowie hilfreiche Interventionen. Der konkrete Aufbau des Workshops wird in einer Schritt-für-Schritt-Anleitung vorgestellt, inklusive Grundhaltungen und Vorbereitungen. Auch für psychologische und therapeutische Fachpersonen kann dieses Manual hilfreich sein. Neu sind allenfalls der konsequent ganzheitliche Ansatz, die Niederschwelligkeit der Erklärungen und die Kombination von Psychoedukation und Vermittlung von wertvollen Techniken und hilfreichen Übungen in einem Workshop.

Das grundlegende Ziel ist es, möglichst viele betroffene Menschen mit diesem Wissen zu erreichen.



Weitere neue Kooperationsangebote

Kooperationen von Psy4Asyl mit anderen Fachpersonen und Organisationen sind immer wertvoll, da damit nicht nur weitere Themen abgedeckt werden können, sondern auch Wissen ausgetauscht, geteilt und vernetzt werden kann. Ein Interesse von Psy4Asyl ist dabei, die anderen Fachpersonen für die Anliegen und Lebenssituation geflüchteter Menschen zu sensibilisieren und damit Zugangshürden (auch von Fachpersonen) abzubauen. Ein Highlight war 2024 die Zusammenarbeit mit [SEGES, Sexuelle Gesundheit Aargau](#) und der [Suchtprävention Aargau](#). Gemeinsam entwickelten wir

Weiterbildungsangebote für Betreuungspersonen, Schlüsselpersonen und weitere Fachpersonen. Zudem entstand der Podcast «SUCHT talk» zum [Thema Sucht und Asyl](#).

Verein Psy4Asyl

Seit 2016 engagiert sich Psy4Asyl im Kanton Aargau für die psychische Gesundheit von geflüchteten Menschen. 2021 wurde der Verein Psy4Asyl gegründet. Der Vorstand setzt sich aus sechs Personen zusammen, die sich im 2024 zu sechs Vorstandssitzungen und einer täglichen Retraite trafen. Der Verein zählte per Ende 2024 73 Mitglieder.

Am 13. März 2024 war Psy4Asyl anlässlich seiner Mitgliederversammlung zu Gast beim Kantonalen Sozialdienst (KSD). An dieser Mitgliederversammlung wurden Jazaa Khoudair-Stamm sowie Samuel Steiner als neue Vorstandsmitglieder gewählt. Samuel Rom wurde mit grossem Dank für sein Engagement aus dem Vorstand verabschiedet.

Aufgrund des Aufbaus des Kompetenzzentrums mit sieben Neuanstellungen, dem Aufbau der Infra- und Organisationsstruktur, einem grossartigem Eröffnungsfest usw. leistete der Vorstand im 2024 besonders viel Ehrenamt. Dieses Engagement ist von unschätzbarem Wert, denn ohne die fachliche Unterstützung der Vorstandsmitglieder hätte der Neuaufbau kaum gelingen können.



Abb. 1., 2. und 3.: Mitgliederversammlung



Netzwerk Psy4Asyl

Psy4Asyl ist mittlerweile zu einem kantonalen Netzwerk mit **über 60 aktiven Fachpersonen** diverser Fachrichtungen im psychosozialen oder Gesundheits-Bereich gewachsen. Die Fachpersonen bringen ihr Wissen ein und arbeiten interprofessionell, vernetzt und integrativ zusammen (sogenannte vernetzte Behandlung beziehungsweise Collaborative-Care-Modell). Das Wissen wird über eine interne Online-Plattform geteilt und sichergestellt.

2024 fanden vier interne Netzwerktreffen statt und vier Weiterbildungen wurden für die NetzwerkMitarbeiter:innen und teilweise für Vereinsmitglieder angeboten:

- Eine Weiterbildung zum START-Gruppenangebot (vgl. unten) durchgeführt von SRK Schweiz.
- Eine Kick-Off-Veranstaltung zum START-Gruppenangebot mit Vertiefung der Inhalte.
- Ein Länderabend über Afghanistan in Zusammenarbeit mit der [Schweizerischen Flüchtlingshilfe \(SFH\)](#) und zwei afghanischen Counselor von [Paxion](#).
- Eine Weiterbildung zur Rechtsgrundlage Geflüchteter in Zusammenarbeit mit [Asylex](#).
- Eine Weiterbildung Educa4Asyl für alle, die Gruppen leiten.



Abb. 4: Am Länderabend gab es traditionelles afghanisches Essen



Abb. 5: Flyer zum Länderabend

Kantonale und nationale Vernetzung

Mit kantonalen und nationalen Fachstellen und Organisationen fand regelmässig Vernetzung, Zusammenarbeit und Austausch statt; einerseits über die gemeinsam durchgeführten Anlässe, andererseits durch eine enge, projektbezogene Zusammenarbeit. Im 2024 wiederum eng war die Zusammenarbeit mit den Regionalen Integrationsfachstellen (RIF), HEKS Alter und Migration (AltuM) und deren Cafés für Geflüchtete, den UMA-Unterkünften, dem Suizid-Netz Aargau, der Schweizerischen Flüchtlingshilfe (SFH), Asylex usw. Regelmässig fanden Austauschrunden mit den Leitungspersonen des Asylbereichs des Kantonalen Sozialdienstes (KSD) und dem Amt für Migration und Integration Aargau (MIKA) statt. In diesen Gremien legt Psy4Asyl den Fokus auf die psychische Gesundheit geflüchteter Menschen. Auf nationaler Ebene fanden diverse Vernetzungsanlässe statt. Zudem war Psy4Asyl ein aktiver Teilnehmer bei diversen Netzwerkanlässen und Kommissionssitzungen (siehe Seite 12).

Eine Rückmeldung zu einem Netzwerkanlass:

«Wir hatten am 24. Oktober 2024 eine erfolgreiche Veranstaltung, Runder Tisch Integration Rheinfelden, zum Thema «Psychische Gesundheit im Migrationskontext». Dazu hat Psy4Asyl entscheidend beigetragen: Frau Noémie Issartel hatte einen Auftritt und sie hat Ihr strukturiertes Angebot sehr anschaulich präsentiert. Wir durften am Runden Tisch Integration viele Akteure des gesellschaftlichen Lebens in Rheinfelden und darüber hinaus, denen das Thema psychische Gesundheit angeht, begrüßen. Und Frau Issartel ist am Schluss auf die Fragen der Interessierten kompetent eingegangen.

Wir wissen jetzt mehr über die Angebote zur psychischen Gesundheit in der Region und können darauf zurückgreifen. Das Thema psychische Gesundheit wird uns bestimmt auch in der Zukunft beschäftigen und ich hoffe sehr, wir können auf Sie zählen.»

Kujtim Shabani, Fachverantwortlicher Integration, Region Rheinfelden

Stepped-Care-Modell und Collaborative-Care-Modell

Um geflüchtete Menschen wirkungsvoll zu unterstützen, orientiert sich Psy4Asyl sowohl am **Stepped-Care-Modell** als auch am **Collaborative-Care-Modell**. Diese Ansätze bieten eine ressourceneffiziente, interprofessionelle, niederschwellige und bedarfsorientierte Unterstützung. So lässt sich eine mögliche Chronifizierung verhindern. Optimalerweise erfolgt die Behandlung stets mit der notwendigen Intensität, angepasst an den individuellen Bedarf. Das Collaborative-Care-Modell integriert bewährte Angebote wie Körper-, Kunst- und Musiktherapie sowie Yoga, Ernährungsberatung und Entspannungsverfahren in die psychotherapeutischen und beraterischen Massnahmen. Darüber hinaus fördert es die enge Zusammenarbeit und den Austausch zwischen Fachpersonen, was die Professionalität der Arbeit steigert. Frühe und niederschwellige Interventionen verringern das Risiko, psychische Folgeerkrankungen oder eine Chronifizierung psychischer Beschwerden nach traumatischen Erlebnissen zu entwickeln. Gleichzeitig können durch diese Modelle deutlich mehr Menschen erreicht und unterstützt werden. Auch die Betreuungs- und Bezugspersonen profitieren direkt und indirekt von der Stärkung und dem Empowerment der Geflüchteten.

Unser Ziel: Der Übergang zwischen den Stufen erfolgt flexibel, je nach Bedarf der Person. Betroffene sollen nicht direkt «überversorgt» werden, sondern die notwendige Unterstützung zur richtigen Zeit erhalten. Damit leisten wir einen bedeutenden Beitrag zur Unterversorgung – die sich insbesondere bei geflüchteten Menschen bemerkbar macht. Dieser Ansatz verfolgt zudem ein ganzheitliches Verständnis von Stress und Trauma. Psy4Asyl berücksichtigt auch die sozialen, politischen und gesellschaftlichen Lebensbedingungen der Betroffenen – sowohl in der Vergangenheit als auch in der Gegenwart. Ein weiteres zentrales Ziel ist es, Kinder und Erwachsene gleichermaßen zu stärken, ihre Selbsthilfe- und Selbstfürsorge-Fähigkeiten zu fördern und sie nachhaltig zu empower.



Abb. 6: Stepped-Care-Modell von Psy4Asyl, wobei Psy4Asyl die Stufen 1 bis 6 abdeckt.

Angebote entlang der Versorgungspyramide

Stufe 1:

Policy, Öffentlichkeitsarbeit, Sensibilisierung

Mit Policy-Massnahmen streben wir eine Verbesserung der psychischen Gesundheit von Geflüchteten an. Das beginnt mit der strategischen Verankerung psychischer Gesundheit in den geeigneten Dokumenten des Kantons, Sensibilisierungs- und Aufklärungsmassnahmen. Medienbeiträge spielen ebenfalls eine Rolle.

Medienbeiträge 2024

(vgl. auch [Psy4Asyl Medienbeiträge](#)):

- Zeitschrift [AsylNews](#) der KKF (Kirchliche Kontaktstelle für Flüchtlingsfragen): Was stärkt, was beeinträchtigt die psychische Gesundheit Geflüchteter? Mit dieser Leitfrage legte die KKF den Fokus der AsylNews im 2024 auf Strukturen und Angebote der Gesundheitsversorgung, auf die gesundheitlichen Effekte von Lebensverhältnissen und auf Projekte von Organisationen und Expert:innen, die psychisch belastete Personen unterstützen. Sara Michalik durfte den Grundlagentext schreiben: *Das Thema psychische Gesundheit betrifft uns alle*.
- Zeitschrift [ASYL](#) der SFH (Schweizerischen Flüchtlingshilfe), Asyl 2/2024: «*Psy4Asyl – kompetent, wenn es um psychische Gesundheit von Geflüchteten geht*». Der Artikel findet sich im Anhang.
- Stanley Thomas Johnson Stiftung (März, 2024): «*Das Thema geht die ganze Bevölkerung an. Einblicke in die Arbeit von Psy4Asyl*». Der Artikel findet sich im Anhang.
- AZ-Artikel (19. September 2024): «*Wo Asylsuchende Hilfe finden. Der Aargauer Verein Psy4Asyl eröffnet ein Zentrum für traumatisierte Geflüchtete*».
- [Da und Dort](#), Nr. 91 / November 2024, Unabhängiges aargauisches Magazin für Migrations- und Integrationsthemen: *Psyche. Reaktionen sind normal. S. 5ff*
- Podcast [Sucht talk](#). Der Suchthilfe ags. Episode 40. Sucht und Asyl



Wie würden Sie das Angebot von Psy4Asyl beschreiben?
Psy4Asyl steht für Sensibilisierung von Betroffenen und Fachpersonen im Asylbereich. Ein Kernthema ist die Psychoedukation. Das bedeutet, dass wir in verschiedenen Angeboten wie Workshops für Betroffene und Weiterbildungen für Fachpersonen möglichst anschaulich und verständlich über die Folgen und Auswirkungen von Flucht und Trauma informieren. Es ist uns wichtig, die Menschen in ihrer Kultur wirksam zu unterstützen. In Gruppenangeboten kann durch Psychoedukation und Vermittlung von Fähigkeiten eine Stabilisierung stattfinden, die oft schon ausreicht. Manche Personen wünschen eine anschließende Psychotherapie. In der Psychotherapie geht es in der Regel um die Aufarbeitung des Trauma-Geschehens. Für schwer traumatisierte Menschen haben wir ein Angebot, das wir zusammen mit der Universität Luzerne anbieten. Betroffene sollen nach ihrem Bedarf Unterstützung bekommen. Wir bilden auch Fachpersonen aus psychosozialen Berufen oder Gesundheitsberufen aus und bieten traumatauslösende Weiterbildungen an. Unser Ansatz ist es, Wissen zu vermitteln und zu multiplizieren. Ein Hauptziel ist dabei, die Regelstrukturen zu stärken. Mit dem im September 2024 in Aarau neu eröffneten Kompetenzzentrum psychische Gesundheit und Migration haben wir einen Ort, wo wir Beratungen, Therapien, Workshops und Weiterbildungen anbieten können.

Es ist bekannt, dass in der Schweiz viele Menschen auf einen Psychologiestellenmarkt warten müssen. Wie geht Psy4Asyl damit um? Was sind die Herausforderungen für Betroffene?
Das ist ein wichtiges Thema. Die Unterbringung der psychologischen Unterstützung in der Bevölkerung ist massiv. Auch wir erhalten viele Anfragen. Durch die lange Unterversorgung sind Menschen bei uns angemeldet, die schon seit einigen Jahren hier leben und schwer traumatisiert sind.

Sie haben noch nie eine Therapie erhalten. Weitere Herausforderungen liegen unter anderem an den Zugangsbarrieren. Hilfe anzunehmen kann schwierig sein. Zum einen kann es an transkulturellen Gründen liegen. Die Betroffenen spüren Schamgefühle und wollen nicht schwach wirken. Zum anderen wissen Betroffene oft nicht, welche Angebote bestehen, weil es im Ursprungsland keine entsprechenden Anlaufstellen gab. Weiter spielen auch sprachliche Barrieren und Unterschiede im Krankheitsverständnis eine Rolle. Wir erklären den Betroffenen unter anderem, dass es normal ist, dass sie eine Belastungsreaktion auf das Erlebte zeigen. Es handelt sich oftmals um Traumafolgestörungen. Der Körper und die Psyche reagieren auf die traumatischen Erlebnisse. Sie wieder sicher zu fühlen, braucht Zeit. Um vorerst in Entspannungsräume zu kommen, Vertrauen aufzubauen und Erlebnisse zu verarbeiten, stehen wir den Betroffenen zur Seite.

Was ist wichtig für die psychische Gesundheit von geflüchteten Menschen?
Die Menschen, die in die Schweiz kommen, haben sehr viele Ressourcen. Viele von ihnen wollen sich in die Gesellschaft einbringen, erleben dabei aber Beschränkungen. Sei dies aufgrund des Aufenthaltsstatus, unzureichender finanzieller Erlebnisse oder weil es in der Umgebung keine passenden Angebote gibt. Wenn die Menschen eine Beschäftigung haben, geht es ihnen in der Regel besser. Auch gezielte Unterbringungsformen können den Druck, der auf den Personen lastet, verringern. Je grösser das Wohlbefinden der Menschen ist, desto besser können sie sich in die Gesellschaft integrieren. Aus fachlicher Sicht ist es mir wichtig zu betonen, dass Investitionen in die psychische Gesundheit mehr in den Vordergrund gerückt werden sollten.

Quellen: Sara Michalik / Foto: Naima Philipp



Politisches Engagement und Policy

In folgenden Kommissionen und Netzwerk-Anlässen wirkte Psy4Asyl im 2024 mit:

1. **Migrationskommission Aargau:** Die Kommission berät und unterstützt den Regierungsrat bei Fragen der Integration. Es fanden vier Sitzungen statt.
2. [Netzwerk Sozialer Aargau](#): «Die Mitglieder des Netzwerks Sozialer Aargau beobachten die Entwicklungen im Sozialwesen des Kantons Aargau und setzen sich mit grossem Engagement und Professionalität für Rahmenbedingungen und Strukturen ein, die sozio-ökonomisch benachteiligten Menschen ein Dasein in Würde und Freiheit gewährleisten.» Psy4Asyl nahm an zwei Sitzungen teil.
3. [Netzwerk Psychische Gesundheit Aargau](#): «Mit dem Netzwerk 'Psychische Gesundheit Kanton Aargau', bestehend aus verschiedenen Institutionen, Dienstleistungsanbieterinnen und Dienstleistungsanbietern, Fach-, Berufs- und Betroffenenorganisationen, wird die Thematik psychische Gesundheit nachhaltig gestärkt.» Psy4Asyl beteiligte sich aktiv an den kantonalen Aktionstagen und am Netzwerktreffen im Herbst 2024.
4. **Taskforce Nationales Netzwerk Psychische Gesundheit Schutzsuchender (NNPGS)** unter der Leitung von Dr. Stefan Vetter (Fachzentrum für Katastrophen- und Wehrpsychiatrie). Es gab zwei Onlinesitzungen mit Austausch auf nationaler Ebene.
5. **Fachausschuss Asyl der SP Aargau.** Psy4Asyl beteiligte sich an drei Sitzungen und aktiver Mitarbeit.
6. **Runder Tisch «UMA».** Psy4Asyl lud die Beteiligten im Herbst 2024 ins Kompetenzzentrum ein.

In Zusammenarbeit mit anderen Fachorganisationen führten wir eine Aktion im Rahmen der kantonalen **Aktionstage Psychische Gesundheit Aargau** durch und wirkten am **Flüchtlingstag Aarau** mit.

Sensibilisierungs- und Öffentlichkeitsanlässe 2024

Was	Beschreibung
Flüchtlingstag in Aarau 15.6., ganztags	Mitwirkung am Flüchtlingstag in Aarau.
Kantonale Aktionstage Psychische Gesundheit Aargau 6. – 12. September	In Zusammenarbeit mit dem Töpferhaus und HEKS organisierte Psy4Asyl in der Markthalle in Aarau eine Ausstellung zum Mitmachen: Kreativ sein tut gut!

Einblick in die verschiedenen Anlässe

Flüchtlingstag in Aarau



Kantonale Aktionstage

KREATIV SEIN TUT GUT

AUSSTELLUNG
ZUM MITMACHEN:
KREATIVITÄT
IN AARAU ERLEBEN

FREITAG
6. SEPTEMBER BIS
DONNERSTAG
12. SEPTEMBER 2024
8 BIS 20 UHR
WÄHREND DER
ÖFFNUNGSZEITEN
DER MARKTHALLE

MARKTHALLE AARAU
FÄRBERGÄSSLI
5000 AARAU

Kreativität kennt keine Altersgrenze – sie steckt in uns allen! Manchmal braucht es ein wenig Mut, um loszulegen. Aber sobald wir beginnen, merken wir, wie gut es tut. Wir fühlen uns zufriedener und ausgeglichener, haben Spass und entdecken neue Fähigkeiten – ein wertvoller Beitrag zu unserer psychischen Gesundheit.

In der Markthalle in Aarau kannst du eine Woche lang kreativ sein. Nimm am 6. September 2024 von 10 bis 13 Uhr an einem Kreativworkshop teil oder hilf mit, die Ausstellung zu erweitern und damit ein gemeinsames Gesamtkunstwerk zu erschaffen.

Komm vorbei, sei kreativ und mach mit! Wir freuen uns auf dich!



Keine Anmeldung erforderlich, kostenlos.



Stufe 2:**Traumasensibilisierende Weiterbildungen für Fallführende, Betreuungs-, Lehr- und weitere Fachpersonen**

Traumasensibilisierende Weiterbildungen sind für Fachpersonen im Asylwesen von grosser Bedeutung, da viele Geflüchtete traumatische Erfahrungen gemacht haben, die ihre psychische Gesundheit und ihr Verhalten beeinflussen können. Durch spezialisierte Schulungen können Fachkräfte lernen, die Anzeichen von Traumatisierungen zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Dies ermöglicht einen respektvollen und unterstützenden Umgang mit den Betroffenen, was wiederum zu einer besseren Integration und Stabilisierung der Geflüchteten beiträgt. Ebenfalls wichtiges Ziel der Weiterbildungen ist, den Fachpersonen jeweils aufzuzeigen, wie sie eigene Belastungen und Stressoren identifizieren und geeignete Selbstfürsorgemassnahmen ergreifen können, um langfristig handlungsfähig zu bleiben. Ein traumasensibler Ansatz fördert somit nicht nur das Wohl der Geflüchteten, sondern auch die Gesundheit und Effektivität der Mitarbeitenden im Asylwesen.

Weiterbildungen (WB), kantonal

Was	Anzahl	Zielgruppe	Anzahl TN
Traumasensibilisierende WB für Betreuungs- und Lehrpersonen des Asylbereichs: Umgang mit Stress und Trauma, Selbstfürsorge, Traumapädagogik, Stärke statt Macht, ...	10 (7 ganztägige WB und 3 Halbtage)	Betreuungspersonen und Lehrpersonen aus dem Asylbereich (KSD, SOFA, Lernwerk, ...)	Über 140
«Psychische Gesundheit Geflüchteter – Ressourcen und Stressoren erkennen»	7 (2 ganztägige WB und 5 Halbtage)	Fallführende Stellen und fachspezifisch Begleitende, in Zusammenarbeit mit dem MIKA	Über 140
Traumasensibilisierende WB	3 Stunden	Jugendarbeiter	12
Input: «Flucht und Trauma»	1	Dolmetscher HEKS Linguadukt Aargau & Solothurn	17
Referat zum Thema «Flucht und Trauma. Der gefährliche Weg auf der Suche nach Schutz»	1	Jugendanwaltschaft; Wislikofertagung	95
Flucht und Trauma für Fachpersonen der Psychiatrischen Dienste (PDAG und Klinik im Hasel)	2	Fachpersonen Psychiater, Psychotherapeut:innen	21
Traumasensibilisierende WB * 2 WB für Freiwillige (Frauennetzwerk, RIF)	4	Freiwillige und Schlüsselpersonen	Über 120

* 1 WB für Freiwillige und Schlüsselpersonen in Zusammenarbeit mit SEGES und AGS			
* 1 WB für Caritas, FemmeTische			

Weiterbildungen (WB), national

Was	Anzahl	Zielgruppe	Anzahl TN
Traumasensibilisierende WB im Auftrag der Schweizerischen Flüchtlingshilfe (SFH)	19 Weiterbildungen	Betreuungspersonen, Sicherheitsbeauftragte, Rechtsberater, Fallführende	Über 250
Weiterbildung «Stärkung der mentalen Gesundheit Geflüchteter» für den Kanton Schwyz	½ Tag	Fachpersonen und Schlüsselpersonen im Kanton Zug	ca. 85
Referat im Rahmen von Amnesty International zum Thema «Schutz vor genderspezifischer Gewalt an geflüchteten Frauen»	1 Stunde		ca. 20
WB für Asylex zum Thema «Flucht und Migration. Umgang mit Trauma und möglichen psychischen Folgeerkrankungen»	3 Stunden	Freiwillige und Juristen	ca. 80
WB (öffentlich) an der Fachhochschule Nordwestschweiz zum Thema «Migration, Trauma und professionelle Begleitung»	1 Tag	Fallführende, Integrationsbeauftragte, Studenten	ca. 30
WB für den Verband «Kinderärzte Schweiz» zum Thema «Posttraumatische Belastungsstörung bei Kindern mit Fluchthintergrund»	2 Stunden	Kinderärzte Schweiz	ca. 35

Insgesamt konnten über 1000 Fachpersonen geschult werden zu Themen wie Trauma, Traumafolgen und deren Auswirkungen, Psychohygiene und Selbstfürsorge.

Einblick in Rückmeldungen

«Das Referat von Sara Michalik von Psy4Asyl hat uns Frauen des Frauennetzwerk Küttigen und Umgebung die Lebensrealitäten von Flüchtlingsfrauen nahegebracht. Wir haben uns davon berühren lassen und verstehen nun besser, mit welchen Herausforderungen Frauen auf der Flucht zu kämpfen haben. Es wird unsere künftigen Begegnungen mit Flüchtlingen prägen. Gut, gibt es Organisationen wie Psy4Asyl, für die Flüchtlinge aber auch für uns, die das Thema nur aus den Medien kennen.»

Regula Kuhn, Gemeinderätin und Vorsitzende Frauennetzwerk Küttigen

«Der Vortrag war sehr toll. Frau Michalik wusste extrem viel und konnte die vielen Infos sehr gut vermitteln. Ausserdem gab sie viele Ausblicke, wodurch dieses schwere Thema dennoch in Angriff genommen werden kann!» Teilnehmerin, Vortrag für Rechtsberater

«Liebe Sara, vielen Dank für das Zustellen der Unterlagen und die tolle Weiterbildung. Die Sensibilisierung für die Thematik sowie die Praxisnähe haben mir ausgesprochen gut gefallen.» M.M., Leiterin Abteilung Sozialhilfe

Was fällt dir ein, wenn du an den heutigen Tag denkst?

69 Antworten



Abb. 7: Rückmeldung zur Weiterbildung, die in Zusammenarbeit mit SEGES, AGS und der RIF Aarau stattgefunden hat, 40 Teilnehmende

10. Was hat Ihnen besonders gut gefallen?

[Weitere Informationen](#)

28

Antworten

Neueste Antworten

"Alles"

"Sich auch mit anderen austauschen zu können. Das vernetzen war auch win... "

"- die Mischung aus Übungen, Theorie, Praxisbezug - die Betonung der Wich... "

...

3 Befragten (11%) antworteten Kompetenz für diese Frage.



Abb. 8: Rückmeldung zur Weiterbildung für Sozialdienstmitarbeitende auf die Frage: Was hat Ihnen besonders gut gefallen?

Stufe 3:

Beratung und Coaching für Betreuungs-, Bezugs- und Lehrpersonen

Jedes Jahr erreichen Psy4Asyl Anfragen für Coaching, Beratung und / oder Supervision für Fachpersonen aus dem Asylbereich. Damit bekommen wir auch immer wieder Einblicke in neue Berufsgruppen, die in diesem Kontext arbeiten.

2024 boten Fachpersonen von Psy4Asyl regelmässige Supervision für Lehrpersonen von verschiedenen Schulen (z.B. ECAP) an.

Ziele/Inhalte

- Stressbewältigung: Abbau von Stressgefühlen, besserer Umgang mit dem beruflichen Stress lernen, Aufbau von Gesundheitskompetenzen
- Stärkung und Steigerung der Selbstfürsorge
- Reflexion der eigenen Rolle, Haltungen und Vorgehensweisen
- Umgang mit belastenden Situationen reflektieren und mögliche Lösungsansätze im Team entwickeln
- Fallbesprechungen

Stufe 4:**Niederschwellige Angebote/Gesundheitsförderung**

Psy4Asyl bietet diverse niederschwellige, gesundheitsfördernde Angebote für Geflüchtete Menschen an. Besonders bewährt haben sich Angebote

- mit denen viele vulnerable Menschen auf einmal erreicht werden können
- die auf Empowerment und Stärkung der Selbstwirksamkeit setzen
- wo Ängste und Zugangshürden seitens der Asylsuchenden (z.B. Vorurteile gegenüber psychologischer Hilfe und Fachpersonen) abgebaut werden können
- die von einem professionellen, interdisziplinären Team (z.B. Trauma-, Körper- und Kunsttherapeut:innen) entwickelt und durchgeführt werden.

Durch die Zusammenarbeit mit anderen Organisationen und NGOs wie etwa HEKS Aargau oder den Regionalen Integrationsfachstellen (RIF) konnte Psy4Asyl die Geflüchteten gut erreichen.

Folgende Anlässe konnten durchgeführt werden:

- 1 Tanzanlasse für geflüchtete Frauen
- 5 Anlässe «Gutes für die Seele und den Körper» plus ein Gesundheitstag für Schlüsselpersonen von
- 21 Workshops für Geflüchtete in den von HEKS AltuM geführten Cafés
- 19 Workshops durchgeführt von ukrainischen und türkischsprachigen Fachpersonen
- 101 Workshops für UMAs, wovon 16 Workshops explizit für weibliche UMAs in den kantonalen Unterkünften durchgeführt wurden
- 11 Workshops im Bundesasylzentrum Brugg

Neue Anlässe 2024:

- 1 Theaterworkshop über 11 Wochen für geflüchtete Frauen
- 2 Gruppenangebote für türkischsprachige Erwachsene im Kompetenzzentrum

Überblick gesundheitsfördernde Angebote für Erwachsene und Unbegleitete Minderjährige Asylsuchende (UMA)

Was	Anzahl	Zielgruppe	Anzahl TN
Workshops in den Unterkünften	101 Workshops davon 16 explizit für weibliche UMA	Unbegleitete Minderjährige Asylsuchende (UMA)	Zugang für 300 UMA; im Durchschnitt waren es 7 TN
Workshops in Zusammenarbeit mit HEKS AltuM, teilweise von ukrainisch- oder türkischsprachigen Fachpersonen geleitet	40 Workshops	Geflüchtete Menschen aus diversen Ländern	323

Gutes für die Seele und den Körper	5 Anlässe mit je 3-4 Workshops	Geflüchtete Menschen aus diversen Ländern	106 Erwachsene; 47 Kinder
Tanzanlass «Reden, Lachen, Tanzen»	1 Workshop	Geflüchtete Frauen aus acht Ländern	10 Frauen, 6 Kinder
Workshops im Durchgangszentrum (SEM) in Brugg	11 Workshops	Geflüchtete Männer aus diversen Ländern	143 Männer
Theateranlass «Empowerment»	Eine Gruppe über 11 Treffen (Sep – Dez. 24)	Geflüchtete und traumatisierte Frauen	8 Frauen

Einblicke

Workshops in den kantonalen UMA-Unterkünften

Die Workshops in den kantonalen Unterkünften fanden Anfangs 2024 und dann wieder Ende 2024 in den kalten, langen Wintermonaten statt. Als erste Veranstaltung wurde in jeder Unterkunft Educa4Asyl (vgl. oben) durchgeführt, wobei immer zuerst eine Psychoedukation («Was bedeutet Stress?», «warum reagiere ich so?») und erste Ideen zur Selbsthilfe und Stabilisierung vermittelt werden. Anschliessend ging eine Fachperson jede Woche zum gleichen Zeitpunkt in die Unterkunft und machte einen spezifischen, gesundheitsfördernden Workshop zu Themen wie «besser schlafen», «gesunde Ernährung», «Yoga», «Bewegung», «Raus in die Natur», «Trommeln», «Arbeiten mit Speckstein» usw.

Die UMA können das jeweilige Programm der ausgehängten Ausschreibung entnehmen.



Abb. 9: Der Workshop «Schlaf. Gut. Wichtig» ist vorbereitet.

Tanzen – Reden - Lachen – sich frei fühlen; Ein Workshop für Frauen aus der Welt

2024 haben 10 Frauen am Tanz-Workshop für geflüchtete Frauen teilgenommen. Weil es sich gut bewährt hat, wurde für diesen Tag auch wieder eine Kinderbetreuung organisiert, so dass explizit auch Mütter teilnehmen konnten. An diesem Tag traten sprachliche Hürden, kulturelle Unterschiede und Sorgen für einmal ganz in den Hintergrund und Bewegung, Tanz, Musik und Lachen füllten den Raum und das Leben der Frauen.

Gutes für die Seele und den Körper

Das Format «Gutes für die Seele und den Körper» ist sehr beliebt, da es neben dem Input Educa4Asyl (vgl. oben, Psychoedukation und Stabilisierung) Raum und Zeit gibt, diverse praktische Übungen gleich auszuprobieren. Die Fachpersonen zeigen beispielsweise bewährte Atem- oder Körperübungen vor und die Teilnehmenden können gleich erleben, wie gut das ihnen tut. Jede Gruppe besuchte nacheinander drei bis fünf verschiedene Workshops.



Abb. 10: Einblick in einen Workshop «Gutes für die Seele und den Körper» in Reinach.



Beispiele von Rückmeldungen

Anlass am 25. September 2024, Anlass für Moderatorinnen von Femmes-Tische und Frauenpause (15 Teilnehmer:innen)

«Alle waren sehr begeistert von dem Workshop. Sie haben sich sehr darüber gefreut, dass wir den Workshop mit euch organisiert haben und dass es verschiedene Workshops in Kleingruppen gab. Einige der Moderatorinnen haben gewisse Übungen vom Qi Gong beispielsweise bereits wieder angewendet. Auch haben wir die Rückmeldung erhalten, dass sie die Kombination aus den 3 Workshops sehr gut fanden.

Generell fand ich es sehr bereichernd, dass ihr bei uns wart und uns diese Inputs gegeben habt. Der erste Teil war sehr spannend und informativ, was für die Moderatorinnen sicherlich auch sehr wichtig war, damit sie sich selbst Gedanken über das Thema Stress und Stressbewältigung machen konnten. Super fand ich anschliessend auch die Workshops in Untergruppen und die Kombination aus Qi Gong, Trommeln und Schlafhygiene, bei welchen sich alle Teilnehmerinnen etwas mitnehmen und ihrem Alltag einbauen konnten. Vielen Dank dafür und herzliche Grüsse»

Jasmine Burkhard, CARITAS Aargau

«Gutes für die Seele und den Körper» für die RIF Stelle Aargau Süd (19 Erwachsene, ca. 6 Kinder)

«Letzten Samstag war Psy4Asyl bei uns zu Besuch in Reinach. Der Nachmittag war für alle eine grosse Bereicherung. Die Teilnehmer:innen sind jeweils tanzend, lachend und singend aus den Workshops herausgekommen. Es war berührend zu sehen, wie die Teilnehmenden erfüllt und mit einem Lächeln auf dem Gesicht nach Hause gegangen sind.

Ich wünsche dir einen guten Wochenstart und grüsse dich herzlich»

Lea, Koordination Freiwilligenarbeit Migration und Asyl, Impuls Zusammenleben aargauSüd

«Gutes für die Seele und den Körper» am 14.12.2024, Anlass für Programm BBB; Integration mit Bildung, Begegnung und Beschäftigung (über 40 Teilnehmer:innen)

«Vielen Dank für diesen schönen Anlass. Wir sind sehr beglückt nach Hause gekommen. Ich fand es toll, wie ihr am Anfang in das Thema eingeführt habt. Vor allem, dass man den Menschen bewusst macht, dass ihr Verhalten normal ist aufgrund einer Situation, die ganz und gar nicht normal ist (oder sein sollte). Dann finde ich es auch gut, dass wir die TN in Sprachgruppen eingeteilt haben und auch genügend Dolmetscher zur Stelle waren. Herzlichen Dank auch noch dafür. Zu den einzelnen Workshops kann ich nur Positives sagen. Ich fand sie sehr abwechslungsreich, kreativ und alltagsbezogen. Ich denke die TN konnten Vieles lernen, das sie auch zu Hause umsetzen können. Ich habe auch nur positives Feedback erhalten. Wirklich: Vielen Dank, dass ihr uns das ermöglicht habt. Alles Liebe»

Nina Arici, Projektleitung Programm BBB, Integration mit Bildung, Begegnung und Beschäftigung

Neu: Empowerment Workshop für Frauen

Wer bin ich? — Wer kann ich sein?

Im Empowerment Workshop wurden die Frauen ermutigt, neue Rollen zu spielen; Rollen, die sie sich wünschen, die eine positive Energie erzeugen und die ihr Selbstbewusstsein im Alltag stärken. Es ging explizit nicht darum, schauspielerische Talente zu entdecken, sondern die Frauen zu ermächtigen, sich selbst als entscheidende und handelnde Personen zu entdecken. Das Ziel war, dass die Teilnehmerinnen spielerisch in ihre Handlungsfähigkeit zurückfinden, eine Zeitlang ihre mögliche Opferrolle verlassen und mit Hilfe von Schauspiel-Elementen neue, starke und gesunde oder selbstwirksame Ichs erleben. Durch den Workshop können die Teilnehmerinnen ihre Erfahrungen in ihren Alltag integrieren und sich selbstbewusster und handlungsfähiger in der für sie neuen Welt verhalten. Es wurden verschiedene Spiele mit Bewegung, Tanz und Sprachelementen durchgeführt, damit die Teilnehmerinnen ihre Stimme und ihren Körper auf neue Weise erlebten. Durch die Freude und den Spass in der Gruppe wurde neue Energie freigesetzt. Eine fürsorgliche Gruppendynamik stärkte das Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit. Über drei Monate besuchten die Frauen den Workshop. Am Ende gab es eine Aufführung für geladene Gäste.

Rückmeldungen der Frauen

«Diese Erfahrung hat mir viel Kraft und Selbstvertrauen gegeben. Ich konnte ein weiteres Dankesgespräch halten, ohne mich gestresst und nervös zu fühlen. Ich habe gelernt, Nein zu sagen und die Antwort so zu geben, wie andere es verdienen, ohne mich schlecht zu fühlen.»

«Diese Erfahrung tat mir sehr gut, sie gab mir das Selbstvertrauen, eine starke Frau zu sein, ich lernte, Nein zu sagen, ich lernte, andere so zu behandeln, wie sie es verdienen, und vor allem tat es mir sehr gut und ich habe meinen Stress abgebaut und Ärger dank dieser Veranstaltung. Vielen Dank.»

«Ich bin sehr froh, dass ich an diesem Projekt teilgenommen habe, das ist eine neue Erfahrung für mich, ich bin noch nie zuvor auf der Bühne aufgetreten. Zarina, Sara und Nadine haben die ganze Zeit hart mit uns gearbeitet und ich wurde selbstbewusster und lernte, mich selbst besser zu hören, Ich fühlte mich besser in meinem Körper und verstand, mit Stress umzugehen. Vielen Dank an die Organisatoren dieses Projekts, es war großartig und toll! Vielen herzlichen Dank□□»

«Diese Workshop hat mich gestärkt, den Weg zu meinem Ziel fortzusetzen und hat mir viel Frieden und Selbstvertrauen gegeben.»

«Die Teilnahme an diesem Projekt hat meine inneren Gefühle und meine Gegenwart verändert. Es ist wie ein Märchen, das ich selbst erstelle. Mir kommt es so vor, als würde ich mich nach und nach verändern und alles um mich herum verändert sich auf wunderbare Weise. Ich hoffe, dass dies der Realität entspricht und ich mir das nicht einbilde. Mein innerer Zustand, mein Herz bringt viele neue Gedanken und Träume hervor! Ich glaube, dass ich alles erreichen kann, was ich erreichen möchte! Das ist ein unglaublich cooles Gefühl!»

«Gemeinsam haben wir gelernt, 'Nein' zu sagen. Und zwar mit Entschlossenheit! (Das ist für uns Frauen lebenswichtig.) Danach haben wir auch 'Ja' gesagt zu den Dingen, die wir wirklich wollten.»



Stufe 5:

Gruppenangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Angebot

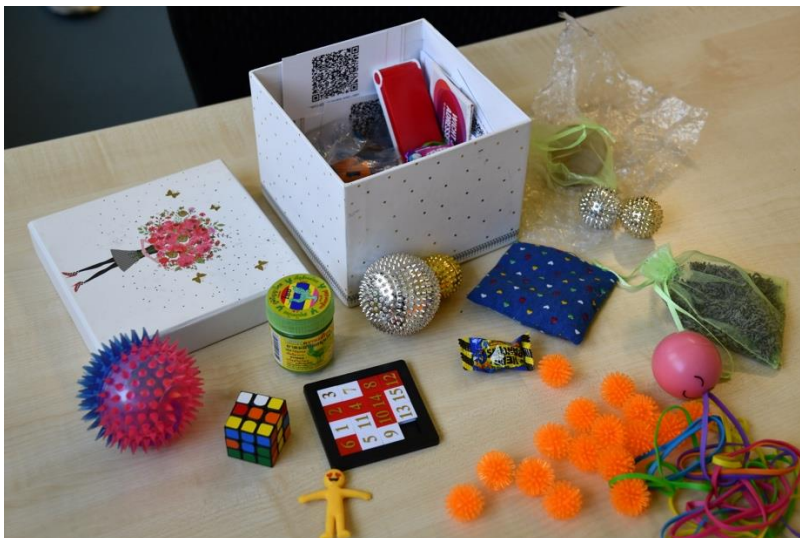
Psy4Asyl erweiterte 2023 das Angebot mit regelmässigen psychoedukativen und stabilisierenden Gruppensitzungen für geflüchtete Jugendliche und neu ab September 2024 auch für Kinder und Erwachsene. In Kooperation mit dem SRK Bern wurden Fachpersonen in der START-Methode (Stress-Traumasymptoms-Arousal-Regulation-Treatment) geschult. Ziel von START ist, traumatisierten und belasteten Menschen frühzeitig stressregulierende und alltagstaugliche Techniken zu vermitteln, um emotionale Stabilität und Ressourcen für soziale sowie schulische/berufliche Integration aufzubauen. Dabei führen Fachpersonen von Psy4Asyl START-basierte Gruppenangebote durch, ergänzt durch bewährte Techniken von Psy4Asyl (z.B. Educa4Asyl, vgl. oben). Gruppen mit sechs bis zwölf Teilnehmenden treffen sich an sechs Terminen, teils in Unterkünften, teils in Praxen oder im Kompetenzzentrum.

2024 wurden insbesondere Gruppenangebote für türkischsprachige Erwachsene und ukrainische Schulkinder und Jugendliche angeboten, da es bei diesen Zielgruppen viele Anfragen für psychologische Unterstützung gab.

START-Gruppen für UMA

2024 konnten insgesamt **9 Gruppen für UMAs** durchgeführt werden. Erfreulich war, dass ein breites Angebot mit diversen Sprachen zustande kam. Dies durch die Zusammenarbeit mit professionellen Dolmetschenden. So gab es vier Gruppen für pasthosprachige UMA (Afghanistan), drei Gruppen für darisprachige (ebenfalls Afghanistan) und jeweils eine Gruppe auf französisch (UMA aus diversen afrikanischen Ländern) und eine auf arabisch (ebenfalls diverse Herkunftsländer).

Insgesamt 58 UMAs profitierten vom regelmässigen Gruppenangebot.



START-Gruppen für ukrainische Kinder und Jugendliche

2024 gab es **drei Gruppenangebote für insgesamt 25 ukrainische Kinder im Alter zwischen 12 und 16 Jahren**. Die Gruppen trafen sich jeweils wöchentlich für 90 bis 120 Minuten über 7 bis 8 Termine.

Ukrainische Jugendliche sind stark belastet durch die aktuelle Bedrohungslage in ihrem Heimatland und die unsichere Zukunftsperspektive. Das Gruppenangebot vermittelt ihnen nicht nur wertvolle Skills zum Umgang mit Stress, sondern gibt ihnen auch ein Gefühl von Zusammengehörigkeit und gegenseitigem Verständnis.



Gruppenangebot für türkischsprachige Erwachsene

Das Gruppenangebot «Hilfe zur Selbsthilfe. Umgang mit Stress» konzentrierte sich auf die Förderung der Stressbewältigung und des psychosozialen Wohlbefindens. Der Workshop fand jeweils dienstags und donnerstags statt, wobei jeder Kurs sechs Wochen dauerte. Insgesamt nahmen 19 Teilnehmende an diesem Angebot teil. Ziel des Workshops war, den Teilnehmenden effektive Strategien zur Stressbewältigung zu vermitteln, ihr Selbstvertrauen zu stärken und ihre emotionale Resilienz zu fördern. Jede Sitzung beinhaltete interaktive Übungen, in denen die Teilnehmenden ihre eigenen Erfahrungen teilen und gemeinsam an Lösungen arbeiten konnten.

In den ersten Sitzungen lag der Fokus auf den physiologischen und psychologischen Auswirkungen von Stress. Den Teilnehmenden wurden Methoden zur Stressbewältigung vorgestellt, darunter Entspannungstechniken wie Atemübungen und Muskelentspannung. Diese Techniken halfen den Teilnehmenden, Stresssymptome zu erkennen und effektiv zu lindern.

In den darauffolgenden Sitzungen wurde das Thema Selbstvertrauen behandelt. Die Teilnehmenden lernten, ihre eigenen Stärken zu erkennen und Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu entwickeln. Ausserdem wurde ein sicherer Raum geschaffen, in dem Vertrauen innerhalb der Gruppe aufgebaut wurde, um gegenseitige Unterstützung zu fördern.

Die letzten Sitzungen konzentrierten sich auf das Thema Motivation und Zielsetzung. Die Teilnehmenden setzten sich persönliche Ziele und entwickelten eine positive Perspektive für ihre Zukunft. Zudem wurde das Thema emotionale Regulation und der Aufbau stabiler sozialer Beziehungen behandelt.

Am Ende des Workshops erhielten die Teilnehmenden Yoga-Bänder als Geschenk, um die erlernten Entspannungs- und Atemtechniken weiterhin in ihren Alltag zu integrieren.



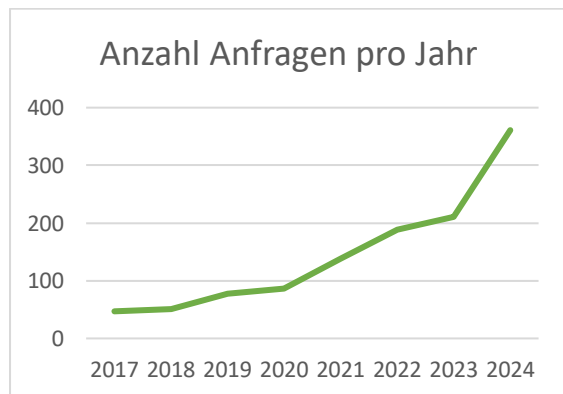
Stufe 6:

Psychologische Beratung und Psychotherapie

Diese Angebote sind für Menschen, die eine intensivere Begleitung in Form einer längeren, individuellen Beratung oder einer ärztlich indizierten Psychotherapie benötigen und wünschen. Psy4Asyl hilft dabei über das Experten-Netzwerk, eine geeignete Fachperson zu finden. Erfreulicherweise sind Psy4Asyl über 60 Fachpersonen angeschlossen und beteiligen sich aktiv. Sie übernehmen in regelmässigen Abständen die Therapie oder Beratung von Personen dieser vulnerablen Gruppe. Auf dieser Stufe kommt es je nach Symptomatik (Schlafstörungen, Ängste, depressive Zustandsbilder, Traumafolgestörungen) zu einer symptomspezifischen Behandlung, bei Bedarf auch zu einer Traumabearbeitung. Ab September 2024 konnten zudem einige Klient:Innen im Kompetenzzentrum behandelt werden.

Anfrage nach Beratung/Therapie

Die Fachstelle Psy4Asyl wurde in **361 Fällen** von Sozialdiensten, Freiwilligen, Hausärzten, Integrationsbeauftragten, Betreuungs- und Bezugspersonen aus dem Asylwesen kontaktiert. 2023 waren es 211, 2022 188 Anfragen, 2021 139 und 2020 86 Anfragen.

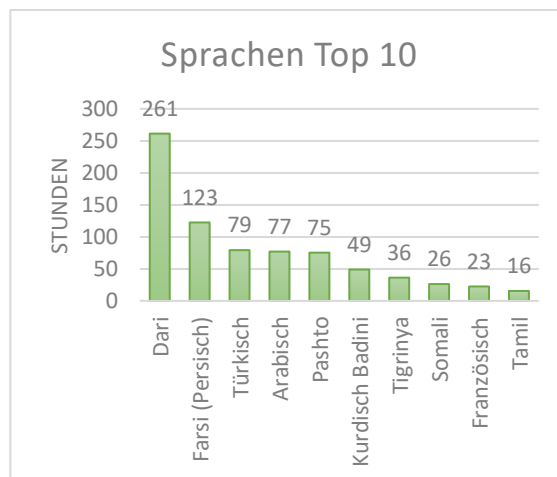


Eine einmalige Beratung / Erstberatung fand in **184 Fällen** statt. Es wurde eine fachliche Beratung zu einem konkreten Anliegen durchgeführt oder an eine passende externe Fachstelle (Suchtberatung, ausserkantonale Angebote usw.) der Regelstrukturen verwiesen.

Langfristige Therapie- und Beratungsplätze

Für **165 geflüchtete Personen** konnte ein **neuer Therapie- oder Beratungsplatz** bei einer Fachperson des Netzwerks Psy4Asyl angeboten werden (2023 waren es 136, 2022 129, 2021 93, 2020 88 Therapie- bzw. Beratungsplätze).

Bei 70 Klient:innen wurden die Sitzungen durch professionelle, interkulturelle Dolmetscher:innen von HEKS Linguadukt begleitet. Über 800 Dolmetscherstunden wurden über HEKS Linguadukt gebucht, davon über 380 Stunden für Menschen (vorwiegend UMAs) aus Afghanistan (vgl. Tabelle Top 10 Sprachen).



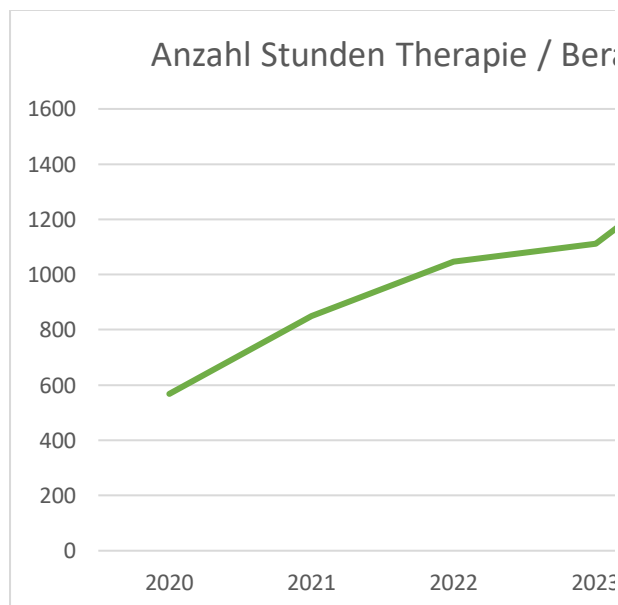
Neu bestand ab September 2024 die Möglichkeit bei **ukrainischen und türkischen Fachpersonen** im Kompetenzzentrum psychologische Beratung zu bekommen. Die Löhne dieser Fachpersonen wurden durch Spendengelder und finanzielle Beiträge von Stiftungen getragen. Damit konnten viele Menschen Beratungen in der Muttersprache angeboten werden.

Dieses Angebot verbessert den Zugang zur psychologischen Beratung für Geflüchtete, führt zu einer besseren Verständigung und einem kulturellen Verständnis. Zudem können Dolmetscherkosten gespart werden.

23 Klient:innen bekamen einen Platz bei einer türkischsprachigen Psychologin und 17 Klienten eine psychologische Beratung durch

eine ukrainische Psychologin. Es wurden jeweils über 260 Stunden Beratungsarbeit geleistet (insgesamt über 520).

Insgesamt wurden über **1500 Stunden Therapie- bzw. Beratungssitzungen** (2023 waren es 1113, 2022 1047, 2021 850; 2020 568 Stunden) durchgeführt. Dazu kamen **nochmals rund 400 Stunden indirekte Arbeit**, in denen Berichte für Behörden verfasst, Gespräche mit Sozialdiensten geführt oder weitere Arbeiten ohne direkten Klient:innenkontakt durchgeführt wurden. Über 600 Stunden (rund 1/3) davon wurde in Freiwilligenarbeit (pro bono) geleistet oder mithilfe von Spendengeldern finanziert.



Angaben zu den Klient:innen

2024 wurden 93 männliche (56%) und 71 weibliche (43%) Klient:innen begleitet. Eine Person bezeichnete sich als nonbinär.

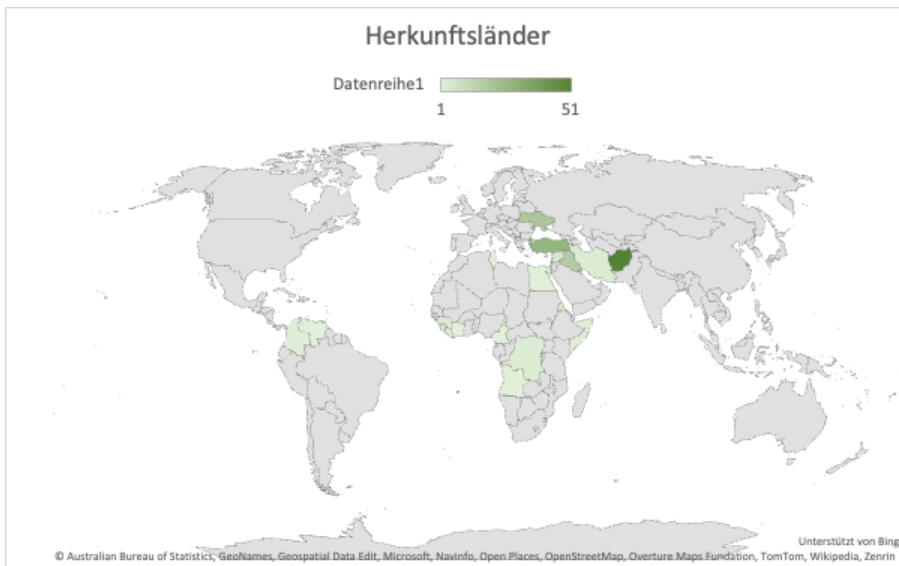
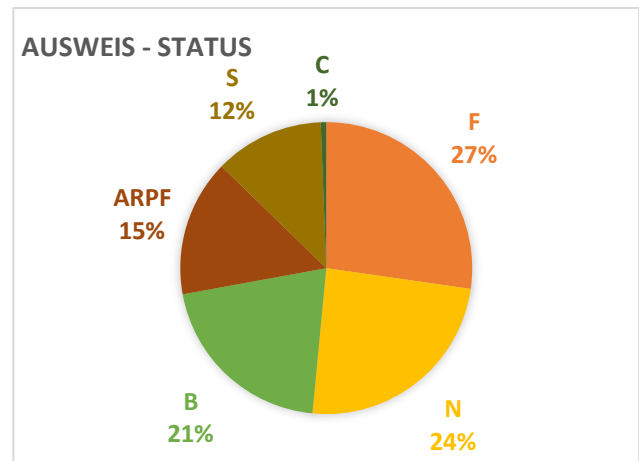
Wobei rund 18 Prozent (insgesamt 31 Personen) der Therapieplätze von Unbegleiteten Minderjährigen Asylsuchenden (UMA und UMA Plus) in Anspruch genommen wurden. Zudem waren 18 Kinder / Jugendliche mit ihren Familien in Beratung oder Therapie.

Von den 165 Klient:innen kam die grosse Mehrheit weiterhin aus Afghanistan (51 Personen), 28 aus der Türkei, 20 Klienten aus der Ukraine, 18 aus Irak und je 6 aus Eritrea oder Burundi. Insgesamt wurden Menschen aus 23 verschiedenen Ländern begleitet (vgl. Karte Herkunftsländer).

45 Personen hatten Ende 2024 den Status F (vorläufig aufgenommene Flüchtlinge), 40

Personen den Status N, 34 Personen den Status B und 20 Personen den Schutzstatus S.

Bei 25 Personen wurde die Wegweisung angeordnet (Ausreisepflichtig). Für diese Menschen ist die Lebenssituation in der Nothilfe besonders belastend.



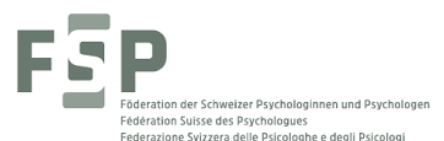
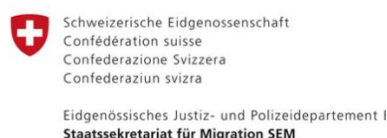
Herzlichen Dank

- den vielen Fachpersonen unseres Netzwerks für ihre grossartige Arbeit und die Bereitschaft, ihr Fachwissen und ihre Zeit für die Gesundheit geflüchteter Menschen einzusetzen.
- für die erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem Kantonalen Sozialdienst (KSD) und dem Amt für Migration und Integration Aargau (MIKA) und das Mitfinanzieren des Kompetenzzentrums.
- dem Netzwerk Psychische Gesundheit, Departement Gesundheit und Soziales (DGS), für die finanzielle Unterstützung der Weiterbildungen und gesundheitsfördernden Angebote.
- dem Staatssekretariat für Migration (SEM) für die finanzielle Unterstützung im Rahmen des Programms R.
- dem Lotteriefonds Aargau für die finanzielle Unterstützung zur Manualisierung von Educa4Asyl.
- der Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) für den finanziellen Beitrag zum Projekt «Unterstützung ukrainischer Schutzsuchender durch ukrainische Fachpersonen».
- dem Verein Pflegekinder und Familienhilfe für die grosszügige Unterstützung für die Projekte für Flüchtlingskinder.
- den engagierten Vorstandsmitgliedern von Psy4Asyl und deren strategische Weitsicht, moralische und emotionale Unterstützung. Ihr habt 2024 ausserordentliches geleistet.
- allen Spender:innen und Vereinsmitgliedern, welche durch ihre Unterstützung den Verein Psy4Asyl sowohl finanziell als auch ideell mittragen.
- den vielen Organisationen und Einzelpersonen, die 2024 mitgeholfen haben durch Zeit, Gaben oder finanzielle Mittel das Kompetenzzentrum einzurichten.
- all unseren Klient:Innen und Angehörigen für ihr entgegengebrachtes Vertrauen.

Diese Liste ist lange und wohl noch immer nicht allumfassend. So viele Menschen haben uns im 2024 unterstützt. Was immer wir für unser Kompetenzzentrum gebraucht haben, es wurde irgendwie ermöglicht. Oft war es auch Unterstützung in Form von Zeit beim Putzen, Einräumen und Aufbauen der Möbel. Wir sind tief berührt über die Grosszügigkeit.



Die gemeinnützige Stiftung der AKB



KOMPETENZZENTRUM
psychische Gesundheit und Migration

Anhang

Medienberichte

22 ASYL2/2024

INFORMATIONEN/INFORMATIONS

Sara Michalik-Imfeld*

Psy4Asyl – kompetent, wenn es um psychische Gesundheit von Geflüchteten geht

I. Wie alles begann

Als Ende 2015 täglich Bilder von flüchtenden Menschen in den Medien gezeigt wurden, die eine Welle der Solidarität auslösten, wollte ich ebenfalls einen Beitrag leisten. Mit dem Gedanken, mich für einen unbegleiteten jugendlichen Asylsuchenden als Mentorin zu engagieren, betrat ich im Januar 2016 zum ersten Mal eine Asylunterkunft. Was ich als Mutter von drei Kindern, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin und Fachrichterin im Nebenamt, die für das Kindeswohl zuständig war, damals sah und hörte, liess mich nicht mehr los. Ich war erschüttert zu sehen, dass in der Schweiz Kinder und Jugendliche ohne elterliche Begleitung, ohne Zugang zu Beschäftigung oder Schule über Wochen und Monate auf engstem Raum lebten. Viele von ihnen schwer belastet, gar traumatisiert vom Erlebten der letzten Monate. In der erwähnten Unterkunft wurden über 100 Kinder und Jugendliche von zwei Betreuerinnen und Zivildienstleistenden begleitet. Eine psychiatrische oder therapeutische Versorgung gab es nicht – lediglich einen Notfalldienst bei akuter Suizidalität. Daher war es auch kein Wunder, dass der sehr engagierte Betreuer mich sofort als Therapeutin gewinnen wollte, als er von meinem Beruf erfuhr. Meine eigene Empörung über unser System, das Minderjährige, die Sicherheit und Schutz in der Schweiz suchen, in so einer Parallelwelt zurückliess, verpflichtete mich, zu handeln. Ich wusste damals noch nichts über das Schweizer Asylwesen; ich wusste nicht, welche Sprache man in Eritrea oder Afghanistan spricht oder wie Traumatherapie mit einer Dolmetscherin funktionieren kann. Was ich als Traumatherapeutin aber wusste: Traumata führen zu Hilflosigkeitsgefühlen – auch in der Übertragung auf ein ganzes System – und daher war die Grundhaltung der ersten Stunde Selbstwirksamkeit und Ressourcenaktivierung. Seit diesem Tag im Januar 2016 begegnete mir im Schweizer System noch sehr oft die Haltung von Verantwortungsdiffusion (wir sind nicht zuständig, der andere soll), Überforderung (es geht halt nicht anders) und leider auch Ignoranz (das geht uns nichts an). Gleichzeitig zeigte sich, dass viele Menschen bereit sind, sich zu engagieren, und ihre Ressourcen und Fachkompetenz auch ohne Lohn einzubringen. Dass eine Bewegung Bottom-Up möglich ist und vor allem, dass es sich lohnt, in kleinen Schritten mutig voranzugehen. Jeder Tropfen zählt, auch wenn es eigentlich einen ganzen Ozean bräuchte, um das Feuer zu löschen. Vieles ist heute, 2024, schon viel besser als 2016, vieles gibt es noch zu tun.

* Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Gründerin und Geschäftsleiterin von Psy4Asyl (www.psy4asyl.ch), Präsidentin vom Verband Aargauer Psycholog*innen, Dozentin an diversen Instituten.

II. Die Organisation

Aus dem Netzwerk von Expertinnen und Experten entstand der Verein «Psy4Asyl», der sich seit 2016 für die Verbesserung der psychischen Gesundheit von Geflüchteten im Kanton Aargau engagiert.¹ Nach und nach baute Psy4Asyl das Netzwerk der Fachpersonen und dessen Angebote aus. Aktuell arbeiten über 50 Fachpersonen im Netzwerk mit. Die Erfahrungen wuchsen mit dem Tun, denn vieles musste beziehungsweise muss ausprobiert werden. Natürlich fliesst das Fachwissen der jeweiligen Fachperson ein, aber ohne eine Vernetzung dieser Fachkompetenzen und ohne den Aufbau neuer Erfahrungen wird man den spezifischen Bedürfnissen der geflüchteten Menschen unterschiedlicher Herkunft und individueller Lebenserfahrungen nicht gerecht. Ein grosser Vorteil ist, dass die Fachpersonen von Psy4Asyl durch die gute Zusammenarbeit mit dem Kantonalen Sozialdienst (KSD),² den Betreuungspersonen und den Nichtregierungsorganisationen (NGOs)³ im Kanton in alle Lebensbereiche von Geflüchteten Einsicht haben: Sie hören in Beratungen und Therapie von den individuellen Lebenserfahrungen; sie haben Einblick in die Unterkünfte und kennen die engen, oft auch beklemmenden Wohnverhältnisse der Menschen; sie wissen durch die Beratung von Betreuungspersonen, welche Herausforderung ihre Arbeit mit sich bringt; sie lernen, welche Auswirkungen welcher Asylstatus im Lebensalltag bedeutet; und sie verstehen, mit welcher finanziellen und strukturellen Begrenzung der KSD seine Arbeit leisten muss. Dieser ganzheitliche Blick ist hilfreich. Durch die Zusammenarbeit mit den anderen Fachstellen im Asylbereich kann auch direkt erfahren werden, welche Massnahme welche Wirkung zeigt.⁴ Dass

¹ Informationen zum Verein Psy4Asyl und seinen Angeboten sind abrufbar unter: www.psy4asyl.ch.

² So sind die Angebote von Psy4Asyl auch auf der Webseite des Kantons abrufbar unter <https://www.ag.ch/de/verwaltung/dgs/gesundheit/gesundheitsfoerderung-praevention/psychische-gesundheit/interventionen-und-angebote/psy4asyl>.

³ Beispielsweise: HEKS Aargau Alter und Migration AltuM, <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-altum-alter-und-migration-aargau/angebot-f-r-migrant-innen-50-und-angeh-rige>; Verein Leben und Lernen <https://www.leben-und-lernen.ch/>; Verein Netzwerk Asyl Aargau; Caritas Aargau.

⁴ So erleben etwa Betreuungspersonen, wie sich angespannte und unruhige UMA beruhigen, wenn sie mit der Kunsttherapeutin am Speckstein arbeiten. Oder fallführende Sozialdienstmitarbeitende können durch den Einbezug in Gespräche oder in Workshops lernen, wie man eine Psychoedukation macht und wie entlastend es für Betroffene ist, wenn sie sich verstanden fühlen. Umgekehrt hören wir in den Stress-Coaching-Angeboten für Betreuungspersonen, was für sie im Arbeitsalltag besonders belastend ist, und wir überlegen gemeinsam, mit welchen Ansätzen Entlastungen geschaffen werden könnten.

Psy4Asyl Angebote geschaffen hat, die eine Wirkung zeigen, führte schliesslich dazu, dass der Kanton Aargau immer mehr Angebote mitfinanziert und fördert. Seit 2024 wird Psy4Asyl kantonal so unterstützt, dass ein Kompetenzzentrum psychische Gesundheit und Migration aufgebaut werden kann.⁵ Gleichzeitig können über Spendengelder neue Ideen ausprobiert und entwickelt werden.

III. Die Angebote⁶

Psy4Asyl ermöglicht die Früherkennung und Behandlung von psychischen Problemen und unterstützt Flüchtlinge wie auch Fach- und Begleitpersonen in der Förderung der psychischen Gesundheit. Die Massnahmen ergänzen staatliche Angebote. Um die grosse Herausforderung des Versorgungsnotstandes bewältigen zu können, *arbeitet Psy4Asyl nach dem Stepped-Care-Modell und nach dem Collaborative-Care-Modell* (dazu sogleich). Das Kompetenzzentrum psychische Gesundheit und Migration entwickelt und plant alle Angebote, übernimmt die Triage, unterstützt und berät. Die Fachpersonen bringen ihr Fachwissen gewinnbringend ein, bekommen dafür aber den nötigen Support, damit sie sich zutrauen und bereit sind, im Asylwesen zu arbeiten. Dies geschieht unter anderem durch Weiterbildungen zu Themen wie transkulturelles Wissen, rechtliche Situation von Asylsuchenden usw. Zentral ist, dass sich die Fachpersonen gegenseitig unterstützen und bei Anliegen die Kompetenz einer anderen Fachperson abrufen können. Die eigene Kernkompetenz wird durch Inputs aus anderen Bereichen erweitert oder Klient:innen können gemeinsam begleitet werden.

1. Versorgung entlang der Versorgungspyramide

Das gestufte Versorgungskonzept (Stepped-Care-Modell; siehe Abbildung) bietet die Möglichkeit, vorhandene Ressourcen zu bündeln und zu koordinieren. Auf diesem Weg können unterschiedliche Leistungserbringende Interventionen auf verschiedenen Stufen anbieten. Bestmöglich soll eine Behandlung immer entsprechend der notwendigen Intensität erfolgen. Die Behandlung wird damit niederschwelliger, kostengünstiger und der Zugang zu Betroffenen erfolgt einfacher und früher. So führt Psy4Asyl beispielsweise in Zusammenarbeit mit HEKS oder Caritas Aargau gesundheitsfördernde Workshops zu Themen wie Stressabbau, Vermittlung von Stabilisierungstechniken, Schlafhygiene, Psychoedukation von Trauma oder Entspannungsverfahren durch. Die therapeutischen Fachpersonen gehen an die Orte, wo die Menschen leben oder sich treffen.

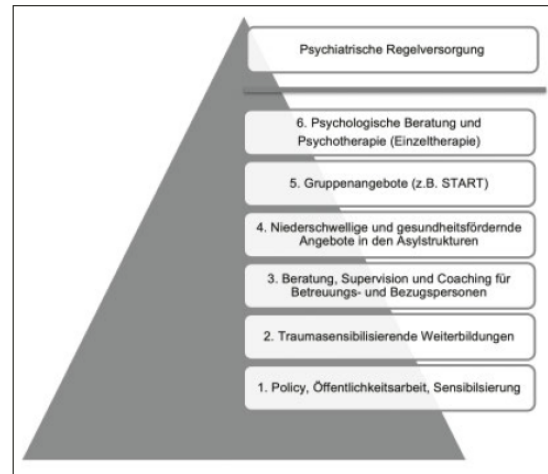


Abbildung: Stepped-Care-Modell von Psy4Asyl, wobei Psy4Asyl die Stufen 1 bis 6 abdeckt.

2. Vernetzte Behandlung

Neben diesem gestuften Zugang setzt Psy4Asyl mit dem interprofessionellen Netzwerk auf die sogenannte vernetzte Behandlung (*Collaborative-Care-Modell*). Das bedeutet, dass die psychotherapeutischen Angebote durch Bewährtes aus den Bereichen Körper-, Kunst- und Musiktherapie, Traumapädagogik, Ernährungsberatung oder Alternativtherapien ergänzt werden. Die Akteure aus der Gesundheitsversorgung arbeiten eng zusammen, lernen voneinander und tauschen sich aus, um die Arbeit zu professionalisieren. Das wird durch Netzwerkanlässe, gemeinsame Weiterbildungen, eine Austausch-Plattform und die Zusammenarbeit in konkreten Projekten gefördert.⁷ Ebenso wichtig ist die Vernetzung auf der Ebene der gesamten Asylstrukturen: Psy4Asyl ist im kantonalen Asylwesen und bei den Integrationsfachstellen bestens bekannt. Das fördert die gegenseitige Akzeptanz und den Zugang.

IV. Die Grundhaltung

Psy4Asyl strebt einen ressourcenorientierten Ansatz an, der die Menschen – Kinder wie Erwachsene – empowert und die Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge stärkt. Dabei geht es nicht nur um die Aktivierung der Ressourcen bei Geflüchteten, sondern auch darum, dass Fachpersonen ihre fachlichen Qualitäten einbringen können. Jede Fachperson soll das beitragen, was ihren zeitlichen und individuellen Ressourcen sowie ihrer fachlichen Kompetenz entspricht. Wenn eine Fachperson auch «nur» eine oder zwei besonders vulnerable Person in die Einzeltherapie nimmt oder sie auch «nur» zwei oder drei gesundheitsfördernde Workshops entsprechend ihrer indivi-

⁵ Im September 2024 wird das Kompetenzzentrum psychische Gesundheit und Migration seine Eröffnung feiern.

⁶ Ein Überblick über die Angebote von Psy4Asyl ist abrufbar unter: <https://psy4asyl.ch/angebote-fur-asylsuchende-und-fluchtlinge-fur-personen-aus-dem-asylnetzwerk/>.

⁷ So werden viele gesundheitsfördernde Angebote und die Gruppenangebote (z.B. START, vgl. <https://www.startyourway.de/startseite-website/veranstaltungen/>) immer von mindestens zwei Fachpersonen verschiedener Fachrichtungen durchgeführt.

duellen Kernkompetenz gestaltet, dann entsteht bei einem Expertennetzwerk von über 50 Personen ein breit aufgestelltes, solides, qualitativ wertvolles, tragendes Netzwerk. Der Ansatz berücksichtigt zudem ein ganzheitlicheres Verständnis von Stress und Trauma; es wird auf möglichst vielen Ebenen angesetzt. Während bei einem rein klinischen Ansatz nur das Trauma der einzelnen Person in den Blick genommen wird und die Symptome behandelt werden, berücksichtigt Psy4Asyl die sozialen, politischen und gesellschaftlichen Bedingungen, unter denen die Betroffenen leben und leben.

V. Die Auswirkungen

Durch frühe und niederschwellige Interventionen wird das Risiko reduziert, nach traumatischen Ereignissen psychische Folgeerkrankungen oder gar Chronifizierungen psychischer Beschwerden zu entwickeln. Das Angebot baut Zugangshür-

den ab. Durch den Einsatz der Fachpersonen in den Asylstrukturen werden diese für die Geflüchteten sichtbar.⁸ Vorurteile und Ängste können abgebaut werden. Andererseits erfahren die Fachpersonen mehr über die Lebenswelt und Alltagssituation der Geflüchteten. Zugangshürden wie Unwissenheit, Unsicherheit oder Vorurteile auf Seiten der Fachpersonen sind ebenfalls zu berücksichtigen und können durch den Einblick in die «fremde» Lebensrealität abgebaut werden. Darüber hinaus werden die Betreuungs- und Bezugspersonen durch Angebote wie Supervision, Fallbesprechungen oder Stresscoaching direkt entlastet oder indirekt durch das Empowerment der Geflüchteten. Ein weiterer positiver Effekt ist, dass die Psy4Asyl-Fachpersonen durch die Vernetzung und Tätigkeit auf verschiedenen Versorgungsebenen in den Systemen der Betroffenen hoch motiviert sind und ihre Arbeit als sinnstiftend erleben.

Stanley Thomas Johnson Stiftung, Jahresbericht 2024

2.2 «Das Thema geht die ganze Bevölkerung an»
Ein Einblick in die Arbeit von Psy4Asyl¹

Mindestens die Hälfte der Geflüchteten in der Schweiz hat psychische Probleme. Jahrelang taten die Behörden zu wenig. Dass sich die Lage bessert, hat auch mit dem Engagement von Freiwilligen wie Sara Michalik-Imfeld zu tun.

Es war Ende 2015, als Sara Michalik-Imfeld Bilder sah, die sie aufwühlten: kleine Boote, überfüllt mit Menschen, die im Meer gegen die Wellen kämpften. Die 48-jährige Psychotherapeutin besass damals schon ihre Praxis in einem heimeligen Dachstock in der Altstadt von Aarau. Sie therapierte vor allem einheimische Kinder und Jugendliche und hatte sich bisher wenig mit dem Thema Flucht befasst, ausser durch Geschichten von ihrem Mann, der einst aus Tschechien geflüchtet war.

Die Bilder der Boote und der Menschen auf der Balkanroute liessen sie nicht los. Und so besuchte Michalik-Imfeld wenig später in Aarau eine Unterkunft für unbegleitete Minderjährige:

«Es waren über hundert Jugendliche, alle ohne Eltern. Sie konnten keine Schule besuchen und sich kaum beschäftigen, weil diese Strukturen damals noch nicht existierten. Auch Betreuer gab es viel zu wenige. Als Mutter von drei Kindern beunruhigte es mich, die Jugendlichen in diesen Umständen zu sehen. Ich war besorgt und auch erschüttert. Und ich empforte mich über unsere Gesellschaft, die zulässt, dass es diese Parallelwelt gibt.»

Sie fragte den Betreuer in der Unterkunft, was sie bräuchten. Er antwortete: Psychotherapie. Michalik-Imfeld begann sich zu informieren und merkte rasch, dass es schweizweit kaum Angebote und Strukturen gab zur Verbesserung der psychischen Gesundheit von Geflüchteten. Diese Lücke kritisierten 2016 auch mehr als die Hälfte der Asylkoordinatoren und Kantonsärztinnen in einer Umfrage. Der Bedarf wäre riesig.

Mindestens die Hälfte der Menschen, die in die Schweiz geflüchtet sind, haben psychische Probleme. Bei den Jugendlichen, so schätzen Fachpersonen, sind es etwa drei Viertel. Am meisten verbreitet sind posttraumatische Belastungsstörungen und Depressionen. Sie haben

Flashbacks, Erinnerungen an den Krieg, die Flucht kommt immer wieder hoch, Einschlafen macht ihnen Mühe, sie können sich schlecht konzentrieren, sind nervös oder schnell gereizt.

Bei manchen äussert sich der psychische Stress somatisch, zum Beispiel als chronische Kopf- oder Rückenschmerzen. Einige trinken zu viel Alkohol, um den Stress und die Sorgen zu vergessen. Und in der Schweiz, einer der weltweit sichersten Orte, verschlimmert sich die Situation oft noch. Denn werden psychische Probleme nicht behandelt, können sie sich verstärken und chronifizieren: Der Behandlungsaufwand steigt, die Heilungschancen schwinden.

Sara Michalik-Imfeld, die sich nach dem Besuch in der Unterkunft erschüttert und auch hilflos fühlte, tat, was sie auch ihren Klientinnen rät: Aktiv werden, in die Selbstwirksamkeit kommen. 2016 gründete sie gemeinsam mit Kolleginnen Psy4Asyl, ein Expertennetzwerk, dem sich andere Psychotherapeutinnen, Körpertherapeutinnen, Kunsttherapeutinnen und Beraterinnen anschlossen, die ebenfalls freiwillig helfen wollten.

Ich hatte keine Ahnung von Flüchtlingen, vom Asylwesen, oder wie Jugendliche in Syrien und Afghanistan aufwachsen. Ich hatte nie mit Kriegstraumata gearbeitet und mich gefragt, ob ich das kann. Aber: Ich wusste, dass ich etwas tun muss und habe mich darauf eingelassen.»

Tausende Therapieplätze fehlen

Sie begann eine weitere Zusatzausbildung für Traumatherapie. Damit gehörte sie zu einem kleinen Kreis in der Schweiz. Hierzulande fehlen Tausende von Therapieplätzen – und zwar für alle Menschen, unabhängig vom Aufenthaltsstatus. Bis zu einem Drittel der Bevölkerung ist von einer psychischen Krankheit betroffen. An Traumatherapeutinnen für Geflüchtete mangelt es besonders, unter anderem da deren Behandlung zusätzliches Wissen erfordert, etwa über Flucht oder andere Kulturkreise. Eine Studie stellte 2018 im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit fest: In der Deutschschweiz seien schätzungsweise wohl weniger als 10 Prozent der Asylsuchenden in einer spezifischen Behandlung, die eine solche benötigen würden.

16

bei einer Psychotherapeutin. Manche Geflüchtete wollen sich gar nicht so tief mit ihren Traumata auseinandersetzen. Und viele seien beeindruckend resilient, sagt Michalik-Imfeld. Sie könnten das Leben trotz traumatischer Erfahrungen gut bestreiten, wenn ihnen geholfen werde, mit dem Stress und intensiven Gefühlen wie Hilflosigkeit oder Sorgen im Alltag umzugehen.

Ein Thema, das die ganze Bevölkerung betrifft

In den ersten Jahren erhielten Michalik-Imfeld und ihre Kolleginnen bei Psy4Asyl immer wieder Kritik. Sie hörten oft: «Das dürft ihr doch nicht freiwillig machen! Die Behandlung wird dann noch in den staatlichen Strukturen geregelt, wartet einfach.»

Obschon auch sie findet, dass der Staat zu wenig tue, nervt sich Michalik-Imfeld über solche Kritik. Sie sei zu einfach: «Oft heisst es: Die Departemente tun zu wenig, der Kanton sollte mehr Angebote bieten, die Gemeinde müsste doch...» Aber man könne die Schuld nicht einfach dem Kanton, der Gemeinde oder dem Betreuer vor Ort abschieben, sagt Michalik-Imfeld: «Das Thema geht die ganze Bevölkerung an. Ich bin überzeugt, dass wenn Geflüchtete sich hier willkommenere fühlten und ihre Lebensumstände

besser wären, etwa die Unterkünfte, dann ginge es ihnen psychisch besser, wodurch sie rascher lernen und sich integrieren könnten. Und das wiederum hat den Effekt, dass es der gesamten Gesellschaft besser geht.»

Die unbegleiteten Jugendlichen, die bei Michalik-Imfeld 2016 eine kostenlose Therapie besuchten, absolvieren mittlerweile alle eine Lehre oder haben bereits Fuss in der Arbeitswelt gefasst. «Ich investiere Zeit in die psychische Gesundheit von Geflüchteten, weil ich sehe, dass sie stabiler sind, besser arbeiten und lernen können», sagt sie. «Das Sucht- und Kriminalisierungsrisiko sinkt. Für die Gesellschaft fallen Folgekosten weg und für die Betroffenen reduziert sich ein grosses individuelles Leid – das oft an nachfolgende Generationen weitergegeben wird, wenn nicht geholfen wird.»

Im Gegensatz zu der Zeit, als Michalik-Imfeld Psy4Asyl ins Leben rief, hat sich die Lage seitens der Behörden verändert. Die Bundesämter für Migration und Gesundheit waren sich der Problematik zwar schon länger bewusst, verbessert habe sich die Lage aber erst, als im Frühjahr 2022 plötzlich Zehntausende aus der Ukraine in die Schweiz flüchteten, sagt Michalik-Imfeld übereinstimmend mit



Sara Michalik, Geschäftsführerin Psy4Asyl, zvg



Sara Michalik, Geschäftsführerin Psy4Asyl, zvg

Da es nur wenige Angebote gab, mussten Michalik-Imfeld und ihre Kolleginnen zu Beginn viel ausprobieren und lernen. Was funktioniert, was nicht? Nicht alle bewährten Ansätze der Therapie von Jugendlichen in der Schweiz können beispielsweise direkt auf junge Männer und Frauen aus Afghanistan übertragen werden. Hierfür gibt es viele Gründe: Die Bedingungen in den Unterkünften mit Mehrbettzimmern sind ungeeignet für Menschen mit Depressionen, Ängsten, oder Schlafproblemen, die Privatsphäre bräuchten, um sich auszuruhen. Bei unbegleiteten Jugendlichen fehlt die Familie als Unterstützung. Und immer wieder mangle es an Geld, um geeignete Massnahmen umzusetzen, sagt Michalik-Imfeld. Auch kulturelle Unterschiede spielen eine Rolle, etwa andere Gesundheitskonzepte und fehlendes Wissen über psychische Krankheiten. Je nach Kulturkreis benennen Menschen zudem ihre Gefühle unterschiedlich, was zu Missverständnissen führen kann. Darum braucht es von Therapeutinnen ein kultursensibles Verständnis und die Anerkennung, dass man gegenseitig voneinander lernen muss.

Michalik-Imfeld und ihr Team testeten Ansätze und merkten rasch: Es sind oft scheinbar banale Dinge, die den Geflüchteten in einem ersten Schritt helfen, sich besser zu fühlen.

«Wir können mit wenig so viel erreichen: Ein wichtiger Teil ist die Psychoedukation. Wir erklären ihnen, wie Menschen auf traumatischen Stress reagieren, warum sie schlimme

Erinnerungen haben und oft nicht zur Ruhe kommen können. So haben sie ein besseres Verständnis für ihre eigene Reaktion. Es geht darum, ihnen klarzumachen, dass ihre Gefühle eine normale Reaktion auf das sind, was sie auf ihrer Flucht oder im Heimatland erlebt haben. Und wir sprechen darüber, was ihnen konkret guttut, wenn sie gestresst sind, zum Beispiel an etwas Schönes denken, spazieren gehen oder tief durchatmen. Oder wie sie besser schlafen können. So werden sie wieder selbstwirksam.»

Wenn Michalik-Imfeld das Hilfsangebot von Psy4Asyl erklärt, zeichnet sie oft eine Pyramide auf ein Blatt. Der Bereich unten, wo die Pyramide breit ist, steht für die niederschwelligsten Angebote, die möglichst viele Menschen erreichen sollten. Dazu zählt zum Beispiel, wenn eine Fachperson in eine Flüchtlingsunterkunft geht und einer grösseren Gruppe den Umgang mit Stress erklärt. Auch sich kreativ ausdrücken oder traumasensitive Yoga-Lektionen gehören dazu. Michalik-Imfeld erinnert sich, wie ein syrischer Bub ihr einmal strahlend einen Pulli zeigte, den er in einem Nähkurs selbst gemacht hatte. «Diese Ressourcenaktivierung wirkt ähnlich wie zwanzig Therapiestunden», sagt sie überzeugt.

Solche Angebote müssten schweizweit ausgebaut werden, wiederholten Fachpersonen wie Michalik-Imfeld seit Jahren. Denn nicht alle Traumatisierten bräuchten, was ganz oben an der Spitze der Pyramide steht: die Einzeltherapie

anderen Fachpersonen. Seither werden Angebote ausgebaut und die Behörden kooperieren vermehrt mit Fachorganisationen wie Psy4Asyl.

Trotz der positiven Entwicklung bleiben die Lücken gross und der Bedarf akut. Noch immer erhebt das Bundesamt für Migration nicht systematisch, wie viele Geflüchtete psychische Probleme haben. Die Massnahmen, die in der Schweiz im Bereich der psychischen Unterstützung von Asylsuchenden getroffen werden, basieren also auf Schätzungen. Ein weiteres Problem: Die Tarifpartner wie Krankenkassen, Spitäler oder Kantone sind sich seit Jahren uneinig, wer die Kosten für Dolmetscher bezahlt, obwohl Studien zeigen, dass überflüssige Arztbesuche und falsche Diagnosen vor allem auch durch den systematischen Einsatz von interkulturellen Dolmetschern reduziert werden. Ärztinnen können komplexe Krankheitsbilder wie Traumafolgestörungen nur richtig erkennen, wenn sie ihre Patienten präzise verstehen.

Das Durchhalten hat sich gelohnt

Acht Jahre nach der Gründung von Psy4Asyl hat Sara Michalik-Imfeld nun eines ihrer Hauptziele erreicht: Sie werden 2024 in die kantonalen Strukturen integriert und sind Ansprechpartner von verschiedenen kantonalen Stellen im Bereich der psychischen Gesundheit von Geflüchteten. Jede Woche besucht eine Fachperson von Psy4Asyl beispielsweise eine Unterkunft, um mit Geflüchteten zu sprechen. Sie schulen auch die Betreuerinnen der Unterkünfte, Nachwächter oder das Securitas-Personal. Konkret bedeutet der Leistungsauftrag vom Kanton auch: Psy4Asyl zieht in ein eigenes Büro in Aarau, das sie Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit und Migration nennen. Dem Netzwerk gehören mittlerweile 50 Fachpersonen an, die sich in den verschiedenen Angeboten von Psy4Asyl engagieren. Trotzdem übersteigen die Anfragen das Angebot. Ein zentraler Teil von Psy4Asyl ist, für Betroffene eine passende Lösung zu finden: Manchmal können sie psychische belastete Geflüchtete einem Angebot der Regelstruktur überweisen, manchmal übernimmt eine Therapeutin des Netzwerkes.

Michalik-Imfeld hat Respekt vor der neuen Aufgabe. Im Kanton Aargau leben derzeit knapp 9000 Geflüchtete.

«Wir werden klären müssen, was wir mit unseren Ressourcen überhaupt stemmen können. Wie viele Anfragen können wir koordinieren? Psy4Asyl ist zwar ein grosses Netzwerk geworden und Michalik-Imfeld ist es wichtig, den Einsatz der Fachpersonen zu vergüten, doch fix angestellt sind ausser ihr nur zwei weitere Personen. Gemeinsam haben sie weniger als 200 Stellenprozent. Trotzdem freut sie sich sehr.

«Ich bin stolz auf das, was wir erreicht haben. Der Aargau ist zu einem Vorzeigekanton geworden in der Deutschschweiz. Wir führen ein breites Angebot für die psychische Versorgung von Geflüchteten und machen viele Erfahrungen, die wir gerne auch anderen Kantonen vermitteln.»

Ihr Erfolgsrezept sieht sie darin, dass Psy4Asyl überall hineinreicht und verschiedene Realitäten nachvollziehen kann: Sie sind vor Ort in den kantonalen Unterkünften. Sie therapieren Kinder und Erwachsene. Sie sind nahe an den Sorgen von Betreuerinnen, kennen die Belastung der Sozialarbeiter und die Tücken der behördlichen Strukturen. «Wir erhalten viel Vertrauen von allen Seiten», sagt Michalik-Imfeld, «ich glaube, das liegt an unserer lösungsorientierten Haltung: Wir sprechen Probleme an, aber immer mit dem Blick, was man besser machen könnte.»

Karin A. Wenger

Karin A. Wenger berichtet als freie Journalistin seit mehreren Jahren aus der arabischen Welt. 2021 publizierte sie im Onlinemagazin Republik eine umfassende Recherche zum Thema der psychischen Gesundheit von Geflüchteten in der Schweiz.

¹ Die Stanley Thomas Johnson Stiftung unterstützt Psy4Asyl für die Jahre 2021 – 2024 mit einem Projektbeitrag von CHF 235 000.–

18

19