



Gruppen mit Geflüchteten

Qualifizierungsprogramm  
Migrationsfachberatungsstellen im Land  
Brandenburg  
Fortbildungsreihe für das Jahr 2019 der Kooperation  
für Flüchtlinge in Brandenburg

-Psychologischer Teil-

Komm Mit e.V.- Psychosoziales Zentrum im Land  
Brandenburg

Irena Petzoldova (Dipl. Psychologin, Psychologische  
Psychotherapeutin)

Hanna Greve ( Dipl. Psychologin, Psychologische  
Psychotherapeutin)

# Was sind mögliche Ziele einer Psychosozialen Gruppe mit Geflüchteten

- Gruppen informieren über wichtige Aspekte des Lebens in Deutschland, sowie den Umgang damit, Inhalte der Infos bzw. Ergebnisse können bei Bedarf verschriftlicht und verteilt werden.
- Regen zu Selbstreflektion an
- Stellen im Idealfall „Hilfe zur Selbsthilfe“ dar
- Ermöglichen das „Lernen am Model“
- Bieten gegenseitige psychische Stabilisierung und Unterstützung
- Können sicheren sozialen Raum und sicherer Beziehungen herstellen

- Bieten psychische Entlastung durch Mitteilen von Problemen, Stressbewältigung, Solidarisierung
- Vermitteln das Erlernen hilfreicher Bewältigungsstrategien
- Erleichtern das Wiederentdecken von eigenem Potential und Fähigkeiten
- Helfen bei der Erarbeitung einer Umsetzung dieser unter neuen (hier deutschen) Bedingungen.
- Können psychischen Krisen vorbeugen oder im Frühstadium auffangen helfen

# Was sind Vorteile von Gruppen (gegenüber Einzelgesprächen/Einzelbetreuung)?

- Vertrautheit- viele kommen aus einer Gruppenkultur, das Exponieren des Einzelnen wird nicht erwartet und nicht erlernt.
- Kohärenzgefühl (Gefühl der Sinnhaftigkeit und der Zusammengehörigkeit)
- Möglichkeit des Austauschs untereinander (voneinander lernen)
- Gruppenleiter kann Inhalte effektiver weitergeben (Zeitersparnis, nicht x-Mal jeder Person das Selbe erzählen)
- Teilnehmer unterstützen sich, machen sich gegenseitig Mut, Weitergabe von „best –practice“ Strategien ( „was war hilfreich...“)
- Vernetzung, Kontakte auch außerhalb der Gruppe (Hilfe bei Einsamkeit)
- Es können gemeinsame Projekte umgesetzt werden (Raum für Kreativität und Gestaltung)
- Positive Interaktionserfahrungen (wichtig für belastete/traumatisierte Menschen), Aufbau von Vertrauen

- Aufbau von positiven Perspektiven bei den Teilnehmern
- Regelmäßigkeit des Angebots ist gewährleistet-gibt Sicherheit und Struktur für beide Seiten
- Niedrigschwellig, leicht zugänglich (Einstieg auch zu späterem Zeitpunkt möglich)
- ( wieder) Erlernen von Solidarität und Teilen
- Sie können für eine Einzelpsychotherapie oder wichtige Einzelgespräche „anwärmen“
- Selbstvertrauen und Selbstkompetenz stärken
- Selbstwirksamkeit kann geübt und überprüft werden ( Rollenspiele)
- Perspektivwechsel ( z.B. bei Konfliktsituationen mit Sachbearbeitern, in den Wohnheimen... etc.)
- Relativierung der eigenen Problematik ( Anderen geht es genauso..)
- Enttabuisierung bestimmter Bereiche ( Darüber darf ich/man bei uns/ nicht reden..)

# Was muss beachtet werden?

- Es spielt immer der persönliche, der kulturelle und der politische Hintergrund der Teilnehmer eine Rolle. Bestimmte Personen oder Personengruppen können nicht gemeinsam an einer Gruppe teilnehmen. Bedenken der Teilnehmer im Einzelgespräch oder auch später sollten ernstgenommen werden. Manchmal können Differenzen über die Gruppenregeln und den Vertrauensaufbau überwunden werden, manchmal nicht.
- Eine Gruppe braucht von Anfang an eine feste Struktur und Leitung. Der Gruppenleiter/die Gruppenleiterin ist hierfür verantwortlich.
- Die Teilnehmer sind an der Gestaltung der Gruppe durch ihre Vorschläge mitbeteiligt, sie sollten sich mitverantwortlich fühlen.
- Die Teilnehmer brauchen oft Zeit, um mit der Gruppe an sich und den Teilnehmern „warm zu werden“
- Das Auswerten der Gruppe: Mündlich und mit Fragebogen (auch kurz zwischendurch, alle Meinungen sind gleichberechtigt, Ehrlichkeit beim Auswerten ist wichtig)

# Mögliche Ausschlusskriterien

- Bestimmte Störungsbilder (Psychosen, Borderline)
- Wenn Teilnehmer aggressives Verhalten zeigen
- Wenn jemand in akutem Krisenzustand ist (dann u.U. erstmal ein Einzelgespräch führen)
- Akute Suizidalität
- → Es kommt immer auf den Einzelfall an und darauf wie gut der Gruppenleiter die Person kennt und einschätzen kann

# Was können Gruppen nicht leisten

Psychosoziale Gruppen ersetzen keine

- a) Einzel- Psychotherapie
- b) ausreichende Krisenintervention (bei geäußerten Suizidgedanken oder Gewaltfantasien unbedingt zusätzliche Hilfe organisieren!)
- c) psychiatrische Behandlung
- d) anwaltliche Hilfe bzw. fachliche Beratung der TN zu speziellen Themen
- Es kann nicht „in die Tiefe“ gegangen werden, da dies zu Lasten der anderen Teilnehmer gehen oder die Gruppe überfordern könnte
- Menschen mit gravierenden psychischen Erkrankungen benötigen meist zusätzliche Hilfe bzw. sind auch nicht für eine Gruppe geeignet (bsp. Bei akuten Psychosen, aggressivem Verhalten o.ä.)
- Gruppen können nicht bei jeder Sitzung alle Teilnehmer gleichermaßen berücksichtigen
- Nicht alle Teilnehmer profitieren gleich stark von einer Gruppe
- TN benötigen oft viel Zeit, bis sie der Gruppe vertrauen (sehr schüchterne oder ängstliche Personen können sich u.U. zurückziehen und nicht mehr teilnehmen wollen wenn sie sich in der Gruppe nicht wohlfühlen oder nicht gehört/gesehen fühlen)

# Gruppenregeln generell

Wofür braucht es Regeln:

-Flüchtlinge sind meist Opfer von mehrfachen und gravierenden Regelverletzungen geworden- dies erzeugt Gefühle von Wut, Ohnmacht, Ausgeliefert sein, Hilflosigkeit

Demgegenüber bieten Regeln:

-Sicherheit, eine Struktur, Zeiteinteilung, Respekt untereinander...

Die Regeln werden am Anfang mit der Gruppe besprochen, inhaltlich gut erklärt und event. ergänzt, danach sind sie für alle verbindlich (auch für den Gruppenleiter und den Dolmetscher)

# Die wichtigsten Gruppenregeln

- 1) Schweigepflicht- alles Persönliche bleibt in der Gruppe und wird nicht nach außen weitergetragen!! Sonst Ausschluss der Person aus der Gruppe
- 2) Keine Beleidigungen oder Beschimpfungen, kein Lächerlich machen, kein in Frage stellen des Gesagten durch andere ( i.S. eines Vorwurfs, Entwertung.. etc.)
- 3) Es spricht immer nur eine Person, man unterbricht sich nicht gegenseitig
- 4) Handys ausschalten oder lautlos stellen
- 5) Pünktlicher Beginn
- 6) Redebedarf kann mit einem Handzeichen angemeldet werden, die Leitung notiert dies. Jede Person hat eine begrenzte Redezeit

7) Jeder Beitrag ist ein guter Beitrag, jeder kann entscheiden ob/wie er sich beteiligen möchte, niemand muss etwa sagen.

8) Die Teilnahme ist freiwillig, wenn man sich jedoch verpflichtet hat, muss Abwesenheit vorher gemeldet werden, über einen Austrittswunsch muss mit dem Leiter gesprochen werden

9) Aussagen werden selbstbezogen mit „ich, „meine Meinung“ begonnen, nicht mit „du“

10) Wichtig für psychologische Gruppen: Störung hat Vorrang: Wenn es mir Zuviel wird , melde ich es. Die Leitung fragt: Was brauchen sie jetzt? Der Teilnehmer antwortet „XXX“. Danach kann nach Absprache mit der Leitung der Raum verlassen werden, für alle eine Pause eingelegt oder eine andere Maßnahme ergriffen werden.

11)Die Gruppe ist kostenlos, es werden keine Gelder verlangt oder angenommen.

12) Das Eigentum der Anderen und der Organisation wird respektiert und vorsichtig behandelt ( der Umgang mit dem Raum/ den Räumen wird genau besprochen.)

13) Die Teilnehmer sind für ihre Beiträge und ihr Verhalten in der Gruppe selbst verantwortlich, es ist „ihre Gruppe“.

- Die Leitung sollte keinen Teilnehmer bevorzugen
- → Nachdem die Gruppenregeln verabschiedet wurden, werden sie verschriftlicht und an jede/n Teilnehmer/in ausgehändigt und mit einer Unterschrift bestätigt.
- Die Leitung darf bei Problemen jederzeit das Geschehen unterbrechen und für Klarheit (Struktur, Inhalte) sorgen, event. kann die Gruppe darüber mit abstimmen.
- Die Leitung sollte auf die Beteiligung aller Teilnehmer achten ( Die „Schüchternen“ ermutigen, die „lauten Vielredner“ bremsen
- Die Leitung muss im Bedarfsfall einzelne Teilnehmer vor Überforderung/ Angriffen anderer....o.Ä. schützen
- Die Leitung bietet bei Bedarf Einzelgespräche außerhalb der Gruppe, auch hierfür sollte es klare Regeln geben

# Aufbau und Gestaltung einer Psychoedukativen Gruppe

- Der Leiter sucht im Voraus die Teilnehmer der Gruppe aus, führt eventuell ein Einzelgespräch und macht sich mit der Situation der Person vertraut (auch in Bezug auf die Gesundheit)
- Der erste Termin ist das Kennenlernen- und ein Probetermin für die Teilnehmer
- Bei Zweifeln an der Eignung eines Teilnehmers muss darüber gesprochen werden, es können Probetermine vereinbart werden, danach folgt ein Gespräch.
- Der Leiter befragt zu Beginn alle Teilnehmer zu ihren Wünschen und Befürchtungen ( was erwarte ich, was sollte auf gar keinen Fall geschehen..) und verschriftlicht es.
- Sitzungen finden in einem ruhigen und geschützten Raum statt (keine ständigen Unterbrechungen, Privatsphäre muss gewährleistet sein)
- Regelmäßige Sitzungen (im Idealfall mind. 10), bei denen für Alle relevante Themen , auf die sich die Gruppe geeinigt hat, besprochen werden (z.B. Gesundheitssystem, Asylsystem, Teilhabe, Umgang mit Stress, Schul-/Bildungssystem, Gesundheit, Kulturvergleich.. usw.)

- Die Teilnehmer tragen zum Gelingen bei, können freiwillig z.B. auch Essen/Getränke beisteuern (Der Leiter stellt klar, dass daraus keine Vorteile in der Gruppe abgeleitet werden können)
- Benötigte Sprachmittler sind vorhanden, es ist im besten Falle immer derselbe Sprachmittler, für den Sprachmittler gilt Schweigepflicht. Der Sprachmittler sollte (möglichst) nicht ein Gruppenmitglied sein.
- Teilnehmer können sich mit ihren Themen einbringen, es ist aber immer auch das Gesamtwohl der Gruppe im Blick zu behalten (Z.B. bei sehr belastenden Themen, wenn Teilnehmer emotional aufgewühlt sind, das Thema zu wenig Interesse findet oder es diesbezüglich Konflikte in der Gruppe gibt kann der Leiter das Thema abbrechen, verschieben oder auch mit der Gruppe darüber verhandeln)
- Es gibt sprachliche und nichtsprachliche Elemente (Z.B. Atemübungen, Kreative Beschäftigungen o.ä.), ev. auch Hausaufgaben

# Der Gruppenleiter- Welche Eigenschaften braucht ein Gruppenleiter?

Neugier und Interesse an den Menschen und ihren Themen

Spaß daran sich auf eine Gruppe einzulassen und sie anzuleiten

Innere Strukturiertheit und Klarheit

Flexibilität

Humor

Ehrlichkeit und Authentizität

Offenheit und Bereitschaft „Neues“ dazuzulernen

...

# Welche Themen eignen sich für niedrigschwellige stabilisierende - oder Info Gruppen in meinem Arbeitsbereich ?

- Infogruppen (einmalige Veranstaltung):
  - Das deutsche Gesundheitssystem (Wie sind die Zugänge, was beinhaltet es)
  - Schul-und Bildungssystem, Arbeitsmarktzugänge
  - Das Asylsystem, welche Schritte kommen auf mich zu?
  - Was ist Stress? Was hilft dagegen?

## Psychosoziale Gruppen:

- Erziehung in Deutschland, Elternschaft, Aufgaben der Eltern, Kinderrechte
- Rollenverständnis von Mann und Frau, spezielle Frauenthemen, Recht der Frau in Deutschland
- Kulturelle Reflektionen (Unterschiede und Gemeinsamkeit von Heimatland und Deutschland)
- Männergruppe (spezifische Männerthemen, Rolle des Mannes und seine Aufgaben, Bewältigung der neuen Lebenssituation)
- Themen die sich aus der Klientenarbeit ergeben und vertieft werden sollten

# Das Beenden einer Gruppe.

- Vorher ansagen
- Bewertung des Erreichten mit der Gruppe besprechen und in Fragebögen festhalten
- Mit den anfangs notierten Wünschen und Befürchtungen vergleichen
- Gegenseitige Danksagungen und Positives zum Abschluss / wer hat von wem was gelernt, Hilfe bekommen... etc. (Genügend Zeit einplanen!!! )
- Abschiedsritual zusammen finden und gestalten
- Die Zeit danach besprechen, evtl. Einzelne TN weiter vermitteln
- Möglichkeit einer selbstorganisierten Selbsthilfegruppe besprechen
- Falls erwünscht, die Organisation dieser genau besprechen, falls möglich anfangs unterstützen.
- Dokumentation abschließen

# Offene Fragen:

- Geschlechtsgemischte Gruppen?
- Nationalitätengemischte Gruppen?
- Gruppen ohne einen Dolmetscher?
- Kinderbetreuung während der Gruppen?
- Zusätzliche Gruppenaktivitäten außerhalb der Gruppentermine?
- Fahrgelder zur Gruppe?
-

# Rollenspiel: Ich biete eine Gruppe an

- Was muss ich beachten
- Wie beginne ich die erste Sitzung
- Was brauchen die einzelnen Teilnehmer
- Was brauche ich für mich um die Gruppe gut anleiten zu können

## Diskussion:

- Was mache ich wenn ich mit einem Problem in der Gruppe nicht fertig werde?
- Was mache ich wenn mich die Themen, die in der Gruppe aufkommen /welche die Gruppe favorisiert/ zu sehr belasten?

## **Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge in Brandenburg (PSZ)**

**Berlin: GSZ Moabit**  
**Turmstraße 21, Haus M, Eingang O**  
**10559 Berlin**

**Fürstenwalde:**  
**Schloßstraße 6/7**  
**15517 Fürstenwalde**

### Was wir anbieten:

- Psychologische Gespräche entweder in Berlin/Fürstenwalde oder vor Ort in den Heimen und Beratungsstellen für Flüchtlinge und Asylbewerber in Brandenburg, bei Bedarf mit Dolmetschern, psychologische Stellungnahmen  
Beratungsgespräche, Diagnostik, Stabilisierung, Krisenintervention, Psychotherapie für Einzelne und Gruppen
- Unterstützung bei Weitervermittlung an niedergelassene Ärzte und Therapeuten
- Zusammenarbeit mit Ärzten, Anwälten, überregionalen Beratungsstellen  
Wohnheimen und kommunalen Strukturen.
- Fortbildungen zum Thema schutzbedürftige Flüchtlinge, Umgang mit psychisch erkrankten bzw. traumatisierten Flüchtlingen, Supervision

# Kontakte KommMit e.V. / PSZ -Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge im Land Brandenburg

Berlin: Turmstraße 21, 10559 Berlin; Fax 030-98353914

Fr. Margarete Misselwitz, Sozialarbeiterin, Koordination

Fr. Jeannette Dittmar, Sozialarbeiterin, T: 030- 030- 983 53 731

Fr. Irena Petzoldova, Dipl. Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin

T. 030-98353732 oder 0179-9086859

Fr. Sanaz Fahimi, Dipl. Psychologin Tel. 030-98353732 (dienstags) oder 0176-41598153

Fr. Jana Dilan Illing, Dipl. Psychologin, Tel. 030- 40747837

Fr. Hanna Greve, Dipl. Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin (Berliner Netzwerk für bes. schutzbedürftige Flüchtlinge - BNS) Tel: 030 98353733

Hr. Benedikt Aink, MSc Psychologe, Tel: 0159 0637 0390

Fürstenwalde: PSZ (ehemals: Behandlungsstelle Fürstenwalde), Schlosstraße 6-7,

15517 Fürstenwalde

Frau Petzoldova 03361-357 08 01 oder 0179-9086859 ( dienstags)

Frau Fahimi 03361-357 08 00/ 01 oder 0176-41598153( donnerstags)

**Emailadressen:** [i.petzoldova@kommmit.eu](mailto:i.petzoldova@kommmit.eu), [s.fahimi@kommmit.eu](mailto:s.fahimi@kommmit.eu), [j.illing@kommmit.eu](mailto:j.illing@kommmit.eu), [j.dittmar@kommmit.eu](mailto:j.dittmar@kommmit.eu) , [h.greve@kommmitbbz.de](mailto:h.greve@kommmitbbz.de), [b.aink@kommmit.eu](mailto:b.aink@kommmit.eu)

! Wir sind oft unterwegs. Falls wir telefonisch nicht erreichbar sind, bitten wir um eine Email!