

Da+Dort Psyche

Nr. 91 / November 2024

Unabhängiges aargauisches Magazin für Migrations- und Integrationsthemen



CARITAS Aargau



HILFWERK DER EVANGELISCH-REFORMIERTEN
KIRCHE SCHWEIZ

**Geschäftsstelle
Aargau/Solothurn**

**INTEGRATION
AARGAU**





Zum Thema

Reden ist Gold, Schweigen ist Silber

Scrollt man durch Tiktok, Instagram und andere Social-Media-Kanäle, werden einem vermehrt Inhalte mit den Hashtags «bodypositivity», «selflove» und «loveyourself» angezeigt. Es scheint, als ob Begriffe wie «Selbstliebe» zunehmend Beachtung erhalten. Selbstakzeptanz und Zugehörigkeit sind im Hinblick auf die Psyche und deren Gesundheit wichtige Kernelemente, die auch gesellschaftlich relevant sind. Wie können diese in einer vielfältig durchmischten Gesellschaft gelebt werden?

von Luana Morgillo

Werfen wir einen Blick in den Alltag. Viele Personen antworten auf die Frage «Wie geht es dir?» mit einem «gut». Die «Befragungsergebnisse zur Gesundheit im Aargau»¹⁾ zeichnen aber ein anderes Bild: Jede siebte Person fühlt sich psychisch belastet, jede dritte Person fühlt sich gar niedergeschlagen, freud- und mutlos oder erschöpft. Darüber gesprochen wird jedoch kaum. Also alles nicht ganz so paletti.

Doch was genau bedeutet psychische Gesundheit? Sie wird laut Bundesamt für Gesundheit als Zustand des Wohlbefindens beschrieben, in dem das Individuum seine Fähigkeiten ausschöpfen kann und imstande ist, etwas zur Gemeinschaft beizutragen. Psychische Gesundheit wird durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst: Genetik, soziale Beziehungen, familiäres Umfeld sowie persönliche Ressourcen, Erfahrungen, Arbeits- und Wohnbedingungen. Dazu zählt unter anderem die individuelle Migrationsgeschichte. So sagt der Psychologe und Extremismusforscher Ahmad Mansour in einem Interview: «Jede Migrationserfahrung hat auch psychologische Folgen». Diese Folgen können noch weit bis in die dritte und vierte Generation reichen. Sie manifestieren sich beispielsweise in Identitätsverlustängsten oder in Schwierigkeiten beim emotionalen Ankommen in der neuen Gesellschaft. Dazu kommen Stressoren, die im Integrationsprozess entstehen können.

Um die eigenen Gefühle besser zu verstehen, ist es wichtig, darüber zu sprechen. Das ist eine der Möglichkeiten, sich um die eigene psychische Verfassung zu kümmern. Aber was kann man sonst noch tun? Präventiv hilft es unter anderem, sich in der Gesellschaft zu beteiligen, Neues zu lernen sowie Kontakte zu pflegen. Auch der Kanton Aargau legt seinen Fokus in den nächsten Jahren auf die Förderung der psychischen Gesundheit. Das Schwerpunktprogramm hat dabei zum Ziel, Fachpersonen im Kanton Aargau besser zu vernetzen, die Aargauer Bevölkerung für Themen

rund um die psychische Gesundheit zu sensibilisieren und Multiplikator*innen weiterzubilden. So sollen bestehende Tabus über psychische Krankheiten gebrochen und der Weg zu Hilfsangeboten für Betroffene und Angehörige vereinfacht werden. Dieses Vorgehen passt zum Vorschlag der WHO, die eine Verteilung der Angebote im Bereich der psychischen Gesundheit gemäss einer Pyramide vorschlägt. Darin bilden informelle und niederschwellige Programme das breite Fundament, formelle spezialisierte Massnahmen wie beispielsweise individuelle Therapieplätze deren Spitze. Ein Grossteil der Unterstützung zur psychischen Gesundheit kann bereits am Boden der Pyramide geleistet werden. Projekte dazu finden sich im Kanton Aargau unter anderem bei den Freiwilligenangeboten im Rahmen der Förderung der sozialen Integration und in den fast 5000 Vereinen, welche die Vernetzung und den Kontakt mit anderen Personen ermöglichen. Doch es gibt auch neuere Ansätze, wie sie beispielsweise die Vereine Psy4Asyl und Paxion verfolgen. In diesen werden Professionalität und Niederschwelligkeit verbunden.

Die psychische Gesundheit ist letztlich die Hauptvoraussetzung dafür, dass Menschen sich wohlfühlen, entwickeln und am sozialen Leben teilnehmen können. Fehlt sie oder ist sie angeschlagen, so wirkt sich dies auf alle Lebensbereiche aus und kann zu grossen Beeinträchtigungen führen – nicht nur für Betroffene, sondern auch für deren Angehörige und das Umfeld. Die Migrationsgeschichte kann einerseits belasten, jedoch auch beflügeln. Traditionen im neuen Land zu leben, kann Halt, Zugehörigkeit und Freude auslösen. Wichtig ist, auf Augenhöhe offen über Schwierigkeiten und Herausforderungen zu reden und früh etwas zu tun. Denn das lohnt sich für alle.

¹⁾Befragungsergebnisse zur Gesundheit im Kanton Aargau 2022 (Bundesamt für Statistik, 2024)

Bildlegende: Symbolbild / Foto: Pixabay



Psy4Asyl

KOMPETENZZENTRUM
psychische Gesundheit und Migration

Expertinnen-Interview

Reaktionen sind normal

Psy4Asyl setzt sich im Kanton Aargau für die psychische Gesundheit von Asylsuchenden sowie anerkannten und abgewiesenen geflüchteten Menschen ein. Zusammen mit einem interdisziplinären Netzwerk von Fachpersonen unterstützt der Verein Betroffene, bietet Weiterbildungen für Mitarbeitende der Regelstrukturen an und gilt damit als eines der Best-Practice-Beispiele in diesem Bereich. Mit Sara Michalik, der Leiterin von Psy4Asyl, haben wir über ihre Aufgaben gesprochen.

von Salome Tscharland

Wie würden Sie das Angebot von Psy4Asyl beschreiben?

Psy4Asyl steht für Ressourcenaktivierung 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 Selbstwirksamkeit zu stärken. 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 Lausanne anbieten. Betroffene sollen nach ihrem Bedarf Unterstützung bekommen. Wir bilden auch Fachpersonen aus psychosozialen Berufen oder Gesundheitsberufen aus und bieten traumasensibilisierende 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 eröffnete «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 Psychotherapieplatz warten müssen.

Wie geht Psy4Asyl damit um? Was sind die Herausforderungen für Betroffene?

Das ist ein wichtiges Thema. Die Unterversorgung 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 Zugangshürden. 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 Hürden 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. Sich wieder sicher zu fühlen, braucht Zeit. Um vermehrt in Entspannungszustände zu kommen, Vertrauen aufzubauen und Erlebtes 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, unverarbeiteter traumatischer 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 geeignetere Unterbringungsformen könnten 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.

Bildlegende: Sara Michalik / Foto: Nathalie Philipp



Porträt

«Die Therapie war für mich wie ein gutes Medikament»

An einem warmen Sommertag sitzen wir in den frisch bezogenen Räumen des Kompetenzzentrums psychische Gesundheit und Migration von Psy4Asyl und treffen uns mit Mobina, die von einer Psychotherapeutin begleitet wird. Die junge Frau gibt einen Einblick in ihre Geschichte.*

**Name geändert*

von Nathalie Philipp

Mobina ist etwas über 30 Jahre alt, stammt aus dem Irak, hat zwei Kinder und kam vor sechs Jahren mit ihrem damaligen Verlobten und heutigen Ehemann in die Schweiz. Seit mehr als fünf Jahren besucht sie Therapiestunden, anfangs alle ein bis zwei Wochen, heute nur noch sporadisch.

«Als ich in die Schweiz kam, ging es mir sehr schlecht. Ich weinte oft und wurde immer wieder von schmerzhaften Erinnerungen eingeholt.» Im Irak hat sie häusliche und politische Gewalt erlebt. Eine drohende Zwangsheirat mit einem Cousin trieben sie und ihren heimlichen Verlobten in die Flucht. Wenn sie an diese Zeit zurückdenkt, füllen sich ihre Augen sofort mit Tränen. «Ich hatte sehr viel Angst. Wir haben schlimme Dinge durchgestanden.» Bewegt spricht sie von ihrer Flucht, bei der das Paar mehrere Wochen zu Fuss unterwegs war, während Mobina mit ihrem ersten Kind schwanger war.

Vor diesem Hintergrund und als werdende Mutter in einer fremden Umgebung waren die ersten Monate in der Schweiz für sie eine schwere Zeit, die geprägt war von Unsicherheit, Beklommenheit und schwierigen Lebensbedingungen in der Notunterkunft. «Ich war psychisch am Ende und ich brauchte Hilfe.» Sie beschreibt, wie sie sich damals in sich zurückzog, unfähig, Kontakte aufzunehmen. «Ich war unsicher und fühlte mich sehr allein.» Alles machte ihr Angst – selbst über die Geburt ihrer Tochter konnte sie sich kaum freuen. Zu Psy4Asyl kam sie durch die Empfehlung einer aufmerksamen Gynäkologin, welche die junge Mutter behandelte und zu einem Termin anmeldete.

Bei der Psychotherapeutin, die sie begleitete, konnte Mobina schrittweise neues Vertrauen aufbauen. «Sie hat mir gezeigt, wie ich wieder auf eigenen Beinen stehen kann», sagt Mobina. «Ich fühlte mich verloren – und sie hat mich an die Hand genommen.» Verlässlichkeit und die Erfahrung, wahrgenommen und gesehen zu werden, trugen dazu bei, dass Mobina Boden unter den Füßen gewann.

Gerührt meint sie: «Ich kann gar nicht in Worten ausdrücken, wie dankbar ich der Therapeutin bin.»

Im Laufe der Zeit hat sie viel über sich gelernt und erfahren, was sie tun kann, wenn die Vergangenheit sie einholt oder sie der Mut verlässt. «Wenn es mir nicht gut geht, mache ich beispielsweise Atemübungen oder nehme einen Igelball und massiere mir den Nacken. Das hilft mir. Ausserdem habe ich angefangen, Sport zu machen. Und ich kümmere mich heute gerne um andere Menschen, die meine Hilfe brauchen.»

Die Lebensumstände von Mobina sind nach wie vor schwierig: Die Familie lebt ohne Aufenthaltsstatus in einer Asylunterkunft und musste in den letzten Jahren schon mehrmals umziehen und sich daraufhin jeweils neu orientieren. Die Situation ist nicht leicht auszuhalten, denn im Moment kann die Familie nur auf das Ergebnis eines Härtefallgesuchs warten und kaum eine Perspektive aufbauen. Trotzdem gelingt es Mobina besser, die Hoffnung nicht zu verlieren. Im Vergleich zu früher fühlt sie sich offener und kann auf andere zugehen. Strahlend erzählt sie von einem Tanzworkshop von Psy4Asyl, an dem sie vor kurzem teilgenommen hat. Froh berichtet sie ausserdem, dass es ihr vor zwei Jahren bei der Geburt ihres Sohnes viel besser ging als zuvor bei ihrer Tochter: «Dieses Mal war ich glücklich, als ich mein Kind zum ersten Mal im Arm hielt.»

«Die Therapie war für mich wie ein gutes Medikament», sagt sie im Rückblick. Menschen, denen es ähnlich geht wie ihr würde sie zu einer Begleitung raten, auch wenn sie selbst anfänglich sehr unschlüssig war. «Vor allem habe ich gelernt, dass das Leben wertvoll ist. Ich bin von der Nacht ins Licht gekommen. Jetzt kann ich wieder in die Zukunft schauen.»

Bildlegende: Im neuen Kompetenzzentrum psychische Gesundheit und Migration
Foto: Nathalie Philipp



Aus den Beratungsstellen von Caritas Aargau

«Ich möchte einen sicheren Ort schaffen»

Raiko Schulz ist gelernter Konditor und ausgebildeter Krankenpfleger HF sowie Teamleiter für sozialmedizinische Institutionen. Bei Caritas Aargau ist er im Bereich Asylsozialhilfe (AVAS) im Auftrag von Gemeinden zuständig für die Fallführung vorläufig Aufgenommener und Personen mit Schutzstatus S.

von Dana Mostosi

Herr Schulz, beginnen wir mit Ihren Erfahrungen und Beobachtungen betreffend die psychische Gesundheit von Klient*innen:

Was ich in meiner Arbeit beobachte, ist, dass zum Beispiel Geflüchtete aus der Ukraine nach der Ankunft zuerst ihre Sicherheit angehen, Strukturen aufbauen und sich um die Grundbedürfnisse kümmern. Je länger die Menschen in der Schweiz sind und etwas zur Ruhe gekommen, umso mehr treten jene Probleme hervor, die in der ersten Phase unterdrückt wurden. Das betrifft beispielsweise traumatische Situationen, die sie auf der Flucht oder im Herkunftsland erlebt haben. Dann bricht das «Innere» heraus. Der Zeitpunkt dieses Ausbruchs ist unterschiedlich. Erfahrungsgemäss zeigen sich nach ein bis zwei Jahren die ersten Anzeichen.

Was sind Ihre Aufgaben, wenn Sie Klient*innen mit psychischen Problemen haben?

Wir sind in einer Vermittlerrolle und arbeiten mit den regionalen Integrationsfachstellen zusammen, die uns ihre Monatsprogramme mit den Angeboten für Geflüchtete sowie Informationen zukommen lassen, wohin sich Menschen mit psychischen Problemen wenden können. Eine Aufgabe in der Fallführung ist es, die Klient*innen auf die verschiedenen Angebote hinzuweisen und sie bei Bedarf weiterzuleiten.

Persönlich ist es mir wichtig ist, dass ich eine Vertrauensbasis zu den Klient*innen aufbaue – nicht als Freund, sondern als Fachperson mit einem gesunden Abstand. Und dass ich signalisiere, dass ich die Sorgen und Probleme wirklich ernst und mir Zeit dafür nehme. Ich möchte einen sicheren Ort schaffen und plane dafür Termine möglichst frühzeitig im Voraus. Zudem kann ich auf meine Erfahrungen aus der Pflege und Langzeitpflege zurückgreifen. Im Zweiergespräch spreche ich, ohne zu bewerten, Beobachtungen an und biete Unterstützung. Ich kann in meiner Funktion Weiterführendes in die Wege leiten, wenn die Betroffenen das möchten. Falls jemand merklich nicht mehr in der Lage ist, die Situation

zu meistern, müssen wir proaktiv vorgehen, was ich auch schon gemacht habe.

Was hilft im Beratungsalltag?

Der Bereich AVAS von Caritas Aargau wurde vor zwei Jahren gegründet und die Themen rund um die Psyche haben in letzter Zeit mehr und mehr zugenommen. Wir besprechen dies anlässlich unserer Teamsitzungen, in Interventionen und nehmen an entsprechenden Weiterbildungen teil. Das Wissen und die Kenntnis über Kontakt- und Informationsstellen sowie strukturierte Abläufe bauen sich im Team sukzessive auf. Bei sehr schwierigen Fällen halten wir jeweils Rücksprache mit der Bereichsleitung.

Natürlich bewegen mich die Lebensgeschichten, die ich zu hören bekomme oder Kinderzeichnungen mit brennenden Menschen und Erschiessungen, die ich gesehen habe. In meinen Ausbildungen habe ich hierfür die sogenannte Selbstpflege gelernt, um eine gesunde Grenze ziehen zu können. Dieses Loslassen ist ein Lernprozess.

Was war ein gelingendes Beispiel, wo Sie helfen konnten, und wo gab es Grenzen der Hilfe?

Eine Klientin aus der Ukraine wandte sich an mich, weil sie ein Hilfsangebot wahrnehmen wollte und nicht wusste, wie sie vorgehen soll. Dabei ging es um das Verhalten ihrer Tochter, das ihr Sorgen bereitete. Mit Unterstützung externer Fachpersonen wurde eine ukrainische Psychologin gefunden und die Finanzierung der Hilfeleistung geklärt. Die Psychologin hat dann Kontakt aufgenommen und verschiedene Treffen fanden statt.

Diese Intervention ist erfolgreich abgeschlossen. In einem anderen Fall hat sich leider ergeben, dass der betroffene Klient aus dem Irak es nicht schaffte, die ganze Thematik, die er in seinem «Rucksack» hat, anzugehen. Er ist trotz vielseitig aufgegleister Unterstützungsangebote und ärztlicher Betreuung untergetaucht, so dass kein Kontakt mehr besteht und ich die Fallführung beenden musste.

Bildlegende: Raiko Schulz / Foto: Nathalie Philipp



Porträt einer transkulturellen psychosozialen Beraterin

Die innere Welt verstehen

Mit dem Angebot «ComPaxion» hat der Verein Paxion in den Kantonen Aargau und Zug ein regionales Pilotprojekt lanciert, in dem Menschen aus dem Asylbereich mittels Kurzinterventionen in ihrer Muttersprache psychosoziale Beratung erhalten. In unserem Gespräch lernen wir Laila Ibrahim kennen, die selbst vor zehn Jahren aus Syrien in die Schweiz geflohen ist und im September die Ausbildung zur ComPaxion-Beraterin abgeschlossen hat.

von Nathalie Philipp

Sie wirkt ruhig und aufmerksam, als sie sich vorstellt: Laila Ibrahim kommt aus Syrien, ist Kurdin, 47 Jahre alt, verheiratet und Mutter von drei Teenagern. In ihrem Herkunftsland hat sie Psychologie studiert und eine Ausbildung zur Schulsozialarbeiterin absolviert. Laila Ibrahim, die selbst eine Fluchtgeschichte hat, wird künftig Geflüchteten psychosoziale Beratung auf Kurdisch und Arabisch anbieten. «Das Ziel ist, dass wir mit maximal acht Sitzungen dazu beitragen, dass sich die Menschen wieder besser fühlen», erklärt Laila Ibrahim. Viele Geflüchtete sind aufgrund ihrer Erlebnisse psychisch belastet. Auch die Anforderungen und der Druck, sich in die hiesige Gesellschaft integrieren zu müssen, sind erheblich. Der Bedarf an Unterstützung ist hoch.

Wie kam Laila Ibrahim zu ComPaxion? Wie alle sogenannten «Counselors» brachte Laila Ibrahim bereits aus ihrem Herkunftsland Erfahrung in der Beratung mit. Als Schulsozialarbeiterin hat sie bis zum Ausbruch des Krieges mehrere Jahre in ihrer Heimatstadt Kamischli Eltern und Kinder begleitet. Als im Zuge des Krieges Binnenflüchtlinge in die kurdischen Gebiete im Norden Syriens kamen und die Schulen geschlossen wurden, begann sie, sich für die Schutzsuchenden zu engagieren. Zusammen mit anderen Helferinnen kümmerte sie sich um die ankommenden Frauen und Kinder. Sie verteilte Lebensmittel und Kleidung und organisierte Unterkünfte. Doch nicht nur materielle Unterstützung war gefragt. «Viele kamen aus Gebieten Syriens, in denen Frauen nicht viele Rechte haben. Sie hatten in der Regel kaum jemals ihr Zuhause verlassen, waren erstmals ohne ihre Männer unterwegs und deshalb sehr ängstlich», berichtet Laila Ibrahim. «Es war uns wichtig, die Ressourcen der Frauen zu stärken und sie zu vernetzen, damit sie ihre Handlungsmöglichkeiten erweitern können. Daher organisierten wir Gruppen-Workshops und Vorträge. Eine der Frauen ermutigten wir beispielsweise dazu, ihre Fähigkeiten

anzuwenden und Lebensmittel herzustellen, die sie dann verkaufen konnte. Auf diese Weise gewann sie an Selbstwirksamkeit.»

Als die Situation in Syrien für Laila Ibrahim und ihren Mann gefährlich wurde, floh sie mit ihrer Familie in die Schweiz. Dort setzte sie um, was sie anderen Frauen nahegelegt hatte: Sie wurde aktiv. «Auch ich hatte eine Phase, in der es mir nicht gut ging. Mit hat es damals geholfen, etwas zu unternehmen.» Sie nahm an Kursen und Integrationsprogrammen teil und suchte sich Beschäftigung. Unter anderem war sie Moderatorin von Austausch-Treffen im Caritas-Projekt «Femmes Tische».

«Dass ich mich nun zur Counselorin fortbilden konnte, war für mich ideal», erklärt Laila Ibrahim. Die Ausbildung dauerte ein Jahr und beinhaltete Theorie, Selbsterfahrung, ein neunmonatiges Praktikum mit ersten Klient*innen sowie Gruppen- und Einzelsupervisionen. Bei Paxion wird eine speziell entwickelte strukturierte Methode für Kurzzeitintervention gelehrt und angewendet. «Selbst wenn eine Person traumatisierende Dinge erlebt hat, kann sie mit uns in wenigen Sitzungen lernen, wie sie wieder einen positiven Einfluss auf das eigene Leben nehmen kann», sagt Laila Ibrahim überzeugt. «Wenn jemand spezialisierte Hilfe braucht, werden die Betroffenen weitervermittelt.»

Laila Ibrahim hat positive Erfahrungen mit den Beratungen gemacht. Dabei hilft es ihr, dass sie den kulturellen Hintergrund der Ratsuchenden kennt und ihre Sprache spricht. «Es ist wichtig, die innere Situation des Gegenübers zu verstehen», so Laila Ibrahim. Sie erinnert sich an einen Patienten, der oft mit seinem Umfeld aneckte und sich stark mit seiner Opferrolle identifizierte. «Am Ende unserer Sitzungen sagte er zu mir: «Ich habe jetzt eine neue Perspektive. Dank dir hat sich mein Blickwinkel um 180 Grad gedreht! »

Bildlegende: Laila Ibrahim / Foto: Nathalie Philipp



Alter und Psyche

Ungleiche Chancen auf psychische Gesundheit im Alter

*Die Chancen, gesund alt zu werden, sind in der Schweiz ungleich verteilt. Das betrifft auch die psychische Gesundheit. So leiden ältere Migrant*innen oftmals stärker unter psychischen Belastungen als gleichaltrige Schweizer*innen. Vor welchen Herausforderungen steht diese Bevölkerungsgruppe und welche Lösungsansätze gibt es?*

von Karin Stadler

Psychische Gesundheit trägt wesentlich zur Lebensqualität betagter Menschen bei und ermöglicht es ihnen, selbstständig und unabhängig zu bleiben. In der Regel stabilisiert sich das psychische Wohlbefinden im Alter oft auf einem höheren Niveau. Dennoch sind in der Schweiz rund 16 Prozent der Frauen und knapp 8 Prozent der Männer über 65 Jahre von mittleren bis starken psychischen Belastungen betroffen. Am häufigsten treten im Alter Demenzen, Depressionen, Angststörungen, Psychosen und Suchterkrankungen auf.

Alltägliche und gesundheitliche Herausforderungen treffen nicht auf alle Senior*innen gleichermassen zu. Viele sind besonders vulnerabel, da sie häufig unter zusätzlichen Belastungsfaktoren leiden und über geringere persönliche Ressourcen verfügen. Dies erschwert die Bewältigung von kritischen Lebensereignissen, die in späteren Lebensjahren durch körperliche Erkrankungen zunehmen.

Zusätzliche Belastungsfaktoren können beispielsweise entstehen, wenn im Alter traumatische Erlebnisse wie Migration, Flucht und Anpassung an eine neue Umgebung wieder bewusst werden. Migration geht zudem häufig mit dem Verlust sozialer Netzwerke einher. Der Tod naher Bezugspersonen im Alter kann die Isolation verstärken. Es ist deshalb kaum erstaunlich, dass sich betagte Migrant*innen vergleichsweise einsamer fühlen als Schweizer*innen. Die Möglichkeit, Kontakte in der eigenen Kultur und in der Erstsprache zu pflegen, wird deshalb im Alter immer wichtiger. Es gibt Altersheime, die auf dieses Bedürfnis reagiert haben. So wurden zum Beispiel für italienischsprachige Bewohner*innen Wohngruppen eingerichtet, in denen die mediterrane Kultur, das Essen und die Sprache gepflegt werden, damit sie sich wohlfühlen.

Ältere Migrant*innen verfügen oftmals über geringere persönliche Ressourcen im Umgang mit den Herausforderungen des Alterns. Oft fehlt das

Wissen über das Gesundheitssystem, weshalb Unterstützungsangebote zu wenig oder zu spät genutzt werden. Einige beziehen beispielsweise keine Ergänzungsleistungen, obwohl sie Anspruch darauf hätten. Hinzu kommt, dass psychische Gesundheit in manchen Kulturen tabuisiert ist, was die Betroffenen davon abhält, Hilfe zu suchen. Sprachbarrieren verstärken das Informationsdefizit und führen zu Verständigungsproblemen bei wichtigen Gesprächen mit Gesundheitsfachpersonen. Angebote der Gesundheitsförderung erreichen diese Bevölkerungsgruppe kaum.

Einsamkeit im Alter hat schwerwiegende soziale und gesundheitliche Folgen. Ein zentraler Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit älterer Migrant*innen ist die Stärkung der sozialen Teilhabe und der persönlichen Ressourcen. Hierzu zählen Treffpunkte und Informationsveranstaltungen, die sowohl in den jeweiligen Migrationssprachen als auch auf Deutsch und unter Berücksichtigung kultureller Besonderheiten angeboten werden, wie beispielsweise beim Programm «Alter und Migration (AltuM)» von HEKS. Dabei begegnen sich ältere Migrant*innen und tauschen Erfahrungen aus. Bei diesen Angeboten werden alltags- und altersspezifische Fragen adressatengerecht thematisiert. Auch die Einbindung von Migrant*innenorganisationen und die Schaffung von generationsübergreifenden Begegnungsmöglichkeiten können dazu beitragen, soziale Isolation zu mindern und den Austausch zwischen Generationen und Kulturen zu fördern.

Die Erfahrungen der letzten Jahre zeigen einen positiven Effekt von kultursensiblen und niederschweligen Angeboten auf die psychische Gesundheit älterer Migrant*innen. Integrationsprojekte in diesem Bereich leisten somit einen wichtigen Beitrag zur gesundheitlichen Chancengleichheit bei der älteren Bevölkerung.

Bildlegende: Yoga bei HEKS AltuM

Foto: Ester Unterfinger



Migrationspsychologie

Auswirkungen der Migration auf die Psyche

Gemäss dem Bundesamt für Statistik (BFS) haben 40 Prozent der Schweizer Bevölkerung einen Migrationshintergrund. Das BFS hält fest, dass Menschen mit ausländischer Nationalität häufiger psychisch belastet sind. Mehrere Untersuchungen zeigen jedoch auf, dass sie nicht öfter psychologische Hilfe in Anspruch nehmen. Im folgenden Beitrag geht es um Chancen und Herausforderungen von Menschen, die zwischen mehreren Kulturen leben.

von Michele Puleo

Die Migrationspsychologie befasst sich mit den Auswirkungen auf die seelische Gesundheit, von denen Menschen aufgrund ihrer Migrationserfahrung betroffen sein können. Dabei spielen die Herausforderungen, die mit Integration und Anpassung einhergehen, sowie die Frage der Identitätsfindung im neuen Land eine zentrale Rolle für die Psyche. Grundsätzlich stellen die Herkunft und was mit ihr verbunden wird, eine Bereicherung dar. Das Schöpfen aus den Traditionen des Heimatlandes bringt Halt und kann identitätsstiftend wirken. Das Zugehörigkeitsgefühl zu einer Familie oder Community wirkt bestärkend. Gerade das Anderssein und möglicherweise auch Schwierigkeiten, beispielsweise in der Sprachaneignung, können Kinder und Jugendliche resilienter machen. Im Erwachsenenalter kann die Migrationserfahrung zusätzlich Auswirkungen auf wichtige Lebensentscheide haben. Jede zweite Ehe, die in der Schweiz geschlossen wird, ist binational. Auch wenn Mehrfachzugehörigkeiten von migrierten Personen möglich sind, können grundlegende Entscheide zur Loyalitätsfrage werden.

Die Migrationsgeschichte der eigenen Vorfahren kann auch für nachfolgende Generationen prägend sein. Die Kinder der Menschen, die in die Schweiz eingereist sind, werden *Secondo*as* genannt. In der aktuellen Diskussion wird vermehrt die Bezeichnung «Third culture kids» verwendet, um Kinder und Jugendliche zu beschreiben, die in oder zwischen zwei Kulturen aufwachsen. Dabei umfasst der Begriff zum einen die Kultur ihrer Eltern und zum anderen die des Landes, in dem sie leben. «Third» verweist auf den Raum zwischen diesen beiden Einflüssen. Diese Erfahrungen können sowohl Vorteile als auch Herausforderungen mit sich bringen. Die Soziologin und Medizinethnologin Amina Trevisan sagt beispielsweise, Migration

mache nicht automatisch psychisch krank, «aber die sozialen Bedingungen, unter denen Migrierte leben, können krank machen». Dies kann auch gesellschaftliche Auswirkungen haben. Gemäss einem psychologischen Konfliktmodell sind für Nachkommen von Migrierten mehrere Wege möglich. Die Einwanderung kann als Chance und Mehrwert betrachtet werden, da aus zwei sprachlichen und kulturellen Gefässen geschöpft werden kann. Sie kann aber auch zur Verleugnung der Herkunft führen, wenn sich Vergangenes der Herkunftskultur als integrationshindernd herausstellt. Das Sich-nicht-zugehörig-Fühlen kann zu einer reaktionären Haltung führen, indem man erst recht die Politik, Kultur oder Religion des Herkunftslandes oder der Vorfahren zelebriert, sozusagen als Trotzreaktion. Dies insbesondere dort, wo Migrant*innengruppen sozio-ökonomisch und kulturell ausgegrenzt werden, wie beispielsweise in Agglomerationen von europäischen Städten.

Politik und Gesellschaft sind gefordert, die strukturellen Bedingungen und das gesamtgesellschaftliche Zusammenleben so zu gestalten, dass alle Menschen, auch jene mit Migrationserfahrung, sich hierzulande wohlfühlen. In Artikel 4 des Ausländer- und Integrationsgesetzes wird festgehalten, dass das Ziel der Integration in der Schweiz darin besteht, das respektvolle und tolerante Zusammenleben der gesamten Wohnbevölkerung zu fördern. Alle sollen am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Das bedeutet auch, dass Folgegenerationen wie etwa *Secondo*as* gestärkt werden sollen, indem die Chancengerechtigkeit verbessert und ihr Mitbestimmungsrecht gefördert wird. Denn es ist schlussendlich die Freude am Mitwirken und Mitbestimmen, die das Zugehörigkeitsgefühl auslöst.

Bildlegende: Symbolbild / Foto: pixabay, KI-generiert



Carte Blanche

«Ich werde nicht geschwächt sterben»

Der syrische Autor Shukri Al Rayyan lebt seit 2014 in der Schweiz. Im Rahmen des Austauschprogramms «Weiter Schreiben Schweiz» widmet Al Rayyan sich weiterhin seiner literarischen Arbeit. Sein erster ins Deutsche übersetzte Roman «Nacht in Damaskus» ist im Juni 2024 im Verlag «edition bÜcherlese» erschienen. In unserer Rubrik «Carte Blanche» zeigt er uns die Bedeutung des Schreibens für seine Lebensgeschichte.

von Shukri Al Rayyan, übersetzt von Jacqueline Joss

Es war etwa drei Uhr morgens, als ich den letzten Satz meines Romans «Nacht in Damaskus» beendet hatte. Als ich ins Bett kroch, dachte ich, dass ich vermutlich ein oder zwei Tage lang nicht würde schlafen können! Die Vollendung eines Romans war mein sehnlichster Wunsch seit ich Anfang dreissig war. Oder der Wunsch war sogar noch älter – seit ich mir der Magie und der Macht des Schreibens bewusst geworden war.

Ich war fünfzig in dieser Nacht, im späten Frühjahr 2012. Die Lage in meinem Land Syrien war alles andere als ideal. Die Revolution, die wir in der Hoffnung angezettelt hatten, unser Land zurückzuerobern, und an der sich alle Syrer*innen unabhängig von Glaubensgruppe, Religion oder ethnischer Zugehörigkeit beteiligten, begann, sich in einen offenen Bürgerkrieg zu verwandeln. Als einer derjenigen, die sich an den zivilen Bestrebungen zur Unterstützung des syrischen Aufstands gegen die Herrschaft des Tyrannen beteiligten, tat ich alles in meiner Macht Stehende, um zu diesem Kampf beizutragen – ich nahm an Demonstrationen teil, gewährte vom Regime Verfolgten Unterschlupf und half Menschen, die aus Gebieten des bewaffneten Konflikts vertrieben worden waren.

All dieser Optimismus, die kollektive Arbeit und das Engagement verwandelten sich schnell in einen Haufen von Hass und verkohlten Körpern, weil der Tyrann wahllos mit allen Waffen schoss, die er in die Hände bekam, sogar mit chemischen Waffen, die er gegen die Zivilisten einsetzte, die sich gegen ihn auflehnten.

Im Oktober 2011 waren wir fast zu Gefangenen in unseren Häusern geworden, da Damaskus und seine Umgebung durch Kontrollpunkte geteilt waren. Mit den Kontrollpunkten sollte verhindert werden, dass nach den monatelangen friedlichen Demonstrationen, welche die Strassen der syrischen Städte gefüllt hatten, weitere friedliche Proteste stattfinden. Auf der Suche nach einer Rolle für mich begann ich

meine Gedanken neu zu ordnen. Wie in einem wiederkehrenden Traum ging ich meine alten Papiere durch und suchte nach den Zeilen eines Romans, den ich 2004 begonnen hatte. Es war ebendieser Roman, «Nacht in Damaskus».

Als ich den ersten Satz zu schreiben begann – den ich sieben Jahre lang aufgeschoben hatte – flossen die Worte wie ein Strom.

Ich arbeitete acht Monate, während derer ich mich von der Welt um mich herum abkoppelte und jeden Tag in das eintauchte, was unter der Oberfläche lag. Ich war jedoch nie wahrhaftig abgekoppelt, ich stand mir selbst und meiner Umgebung näher als je zuvor. Es bedurfte einer ganzen Revolution, bis ich die ersehnte Klarheit erlangte: Ich sah mich und meine Umgebung mit einer Klarheit, die ich vor dem Schreiben nie gekannt hatte.

Als ich in dieser Nacht meinen Kopf auf das Kissen legte, hörte ich in der Ferne Explosionen. Ich wusste, dass das Regime mit dem nächtlichen Luftangriff auf ein ziviles Gebiet in der Nähe von Damaskus begonnen hatte. Es war nicht nur die Sorge um das Schicksal der Opfer, die mich vom Schlaf abhielt, als ich die Geräusche hörte, es war auch die ständige Angst, die der Tyrann in den Jahrzehnten seiner Herrschaft tief in unsere Seelen gepflanzt hatte – die Angst vor unserem eigenen Schicksal, denn unser Gebiet könnte als Nächstes bombardiert werden. In dieser Nacht jedoch spürte ich keine Angst. Da war etwas anderes, eine Kühnheit, die jemandem innewohnt, der sich frei geäußert hatte, ganz und gar so, wie er es sagen wollte, bereit für alle Möglichkeiten, was auch immer sie sein mochten. «Ich werde nicht geschwächt sterben ...» Das sagte ich mir, als ich mit einer für mich damals noch nie da gewesenen Ruhe auf die ersten Schwellen des Schlafs zuschritt. Mehr über «Weiter Schreiben Schweiz» unter weilerschreiben-schweiz.jetzt

Bildlegende: Shukri Al Rayyan / Foto: Talal Doukmaq

Anlaufstellen und Beratungsangebote

143.ch

Per Telefon, Chat oder E-Mail erhalten Ratsuchende Hilfe zur Selbsthilfe.

143.ch/hilfesuchende/hilfesuchende-kontakt

ask!

Beratung des Jugendpsychologischen Dienstes Kanton Aargau

Für Jugendliche, junge Erwachsene und deren Bezugspersonen.

beratungsdienste.ch/jpd

ComPaxion

Transkulturelles Psychosoziales Counseling
Psychosozialer Support von Geflüchteten für Geflüchtete.

paxion.ch

Netzwerk Psychische Gesundheit

10 Schritte für psychische Gesundheit – ein Leitfaden

Erlebnisorientierte Aktivitäten, Informationsvermittlung und Austausch.

Wann: Jeden Samstag, 13.30 – 17.00 Uhr

Wo: Pfarrhaus St. Peter und Paul, Laurenzenvorstadt 80, 5000 Aarau

Anmeldung: jugendrotkreuz@srk-aargau,
078 840 99 38

Psychiatrische Dienste Aargau AG (PDAG)

Das Angebot der PDAG umfasst alle bekannten psychiatrischen Krankheitsbilder.

Die PDAG stimmen alle Angebote grundsätzlich individuell ab und nehmen Rücksicht auf die jeweilige Lebenssituation und auf das Alter.
pdag.ch

PsyFinder

Auf PsyFinder können qualifizierte Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen für Beratung und/oder Therapie gefunden werden.

psychologie.ch/de/psyfinder

Psy4Asyl

Kompetenzzentrum psychische Gesundheit und Migration.

psy4asyl.ch

Pro mente sana

Kostenlose Beratung zu psychosozialen und juristischen Fragen für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung und deren Angehörige/Nahestehende.

promentesana.ch

Sui SRK App

Die Sui SRK App richtet sich an geflüchtete Menschen. Sie ist mehrsprachig, kostenlos und vereint Selbsthilfe (S) mit Unterstützung (U) und Informationen (I).

migesplus.ch/sui

Studien, Medienberichte und Literatur

Monitoring Ressourcen Psychische Gesundheit 2023. 2023.

Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 86. 11 Seiten.

Im Januar 2023 wurde eine repräsentative Befragung der Schweizerbevölkerung zum Thema der psychischen Gesundheitskompetenzen durchgeführt.

gesundheitsfoerderung.ch/node/8768

Gut mit Stress und Belastungen umgehen: Ein illustriertes Übungsbuch. 2020.

Weltgesundheitsorganisation (WHO). 132 Seiten.

Ein Leitfaden zur Stressbewältigung für den Umgang mit schwierigen Situationen. Ziel ist es, praktische Fähigkeiten zu vermitteln, um Stress zu bewältigen. Das Übungsbuch ist als PDF auf 27 Sprachen erhältlich.

migesplus.ch

Literatur für Kinder und Jugendliche zum Thema psychisch belastete Eltern. 2024.

Institut Kinderseele Schweiz (IKS).

Übersicht zu Bilder- und Vorlesebüchern sowie Kinder- und Jugendbüchern zu den Themen Psychische Gesundheit, Borderline Störungen, Depressionen, Bipolare Störungen, Psychose, Sucht, Häusliche Gewalt, Suizid, Schizophrenie, Angststörung.

migesplus.ch

Schweizerische Gesundheitsbefragung. 2024.

Bundesamt für Statistik. 21 Seiten.

Alle fünf Jahre wird die Schweizerische Gesundheitsbefragung vom Bundesamt für Statistik durchgeführt. Die siebte Erhebung erfolgte 2022. Erhoben werden der Gesundheitszustand und gesundheitsrelevante Verhaltensweisen.

[bfs.admin.ch > Statistiken finden > Gesundheit > Schweizerische Gesundheitsbefragung](https://bfs.admin.ch/Statistiken/finden/Gesundheit)

Adressen

Caritas Aargau

Laurenzenvorstadt 80, 2. Stock
Postfach
5001 Aarau

Telefon: 062 822 90 10
box@caritas-aargau.ch
www.caritas-aargau.ch

Öffnungszeiten:
Montag, Donnerstag, 9 – 12 Uhr
und 14 – 17 Uhr;
Dienstag, 14 – 17 Uhr;
Mittwoch, Freitag, 9 – 12 Uhr

HEKS Aargau/Solothurn

Augustin-Keller-Strasse 1
Postfach
5001 Aarau

Telefon: 062 836 30 20
aargau-solothurn@heks.ch
www.heks.ch

Öffnungszeiten:
Montag, Freitag, 10 – 12 Uhr;
Dienstag – Donnerstag, 10 – 12 Uhr
und 13.30 – 16 Uhr

Anlaufstelle Integration Aargau

Rain 24
2. Stock
5000 Aarau

Telefon: 062 823 41 13
mail@integrationaargau.ch
www.integrationaargau.ch

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag, 10 – 16 Uhr;
Termine nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten
möglich.

Impressum

Da+Dort wird von Caritas
Aargau, HEKS Aargau/Solothurn
und der Anlaufstelle Integration
Aargau herausgegeben.

Da+Dort bestellen unter:
www.caritas-aargau.ch/dadort



Redaktion:
Nathalie Philipp, Dana Mostosi,
Michele Puleo, Luana Morgillo,
Ana Pace
Design: zeitgeist aarau
Gestaltung: Nathalie Philipp
Titelfoto: pixabay
Auflage: 3000

Redaktionsadresse:
Caritas Aargau
Laurenzenvorstadt 80
5001 Aarau
Telefon: 062 822 90 10
box@caritas-aargau.ch
www.caritas-aargau.ch

Spenden:
CH23 0900 0000 5000 1484 7