

PHAROS-Leitfaden für Peer-to-Peer- Unterstützungs- netzwerke



PHAROS-Projektkonsortium
PHAROS – Psychologische Unterstützung für Migranten und Flüchtlinge – Ein
Ansatz mit Laienberatern für psychische Gesundheit

PHAROS – Leitfaden für Peer-to-Peer-Unterstützungsnetzwerke

Autoren: Pharos-Konsortium
 INTEGRA Filder e.V. (Projektkoordinator)

Dieses Werk © 2026 ist unter CC BY-NC 4.0 lizenziert.
Eine Kopie dieser Lizenz finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Digitale Version und andere Sprachen: <https://pharoserasmus.eu/>

PHAROS-Projektnummer: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244259



Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autor(en) und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Inhalt

Tipps zur Nutzung dieser Leitlinien	9
Lesen Sie in Ihrem eigenen Tempo	9
Schlagen Sie es regelmäßig auf	9
Nutzen Sie die Vorlagen als Ausgangspunkt	9
Reflektieren Sie regelmäßig	9
Suchen Sie Unterstützung, wenn Sie sie brauchen	9
Arbeiten Sie mit Ihren Kollegen zusammen	10
Stellen Sie die Vertraulichkeit in den Mittelpunkt	10
Einleitung	11
Lernziele	11
Wissen	12
Fähigkeiten	12
Einstellung	12
Kontext und Zweck	12
Schlüsselbegriffe	13
Praktische Schritte und Ansätze	13
Kartierung Ihrer Gemeinde	14
Fallbeispiel: Kartierung als erster Schritt	14
Entwicklung klarer und einfacher Werbematerialien	14
Fallbeispiel: Erstellung barrierefreier Materialien	14
Partnerschaften mit lokalen Organisationen aufbauen	15
Fallbeispiel: Eine Partnerschaft mit einer Sprachschule	15
Sorgfältiger Umgang mit digitalen Kanälen	15
Langfristige Sichtbarkeit	15
Ethische Überlegungen	16
Zusammenfassung	16
Vorlagen für Kapitel 1	16
Vorlage 1: Arbeitsblatt zur Kartierung der Gemeinschaft	16
Vorlage 2: Einführungsskript für Gespräche mit Organisationen	17
Vorlage 3: Reflexionsfragen für Berater	17
Einleitung	18
Lernziele	18

Wissen	19
Fähigkeiten	19
Einstellungen	19
Kontext und Zweck.....	19
Schlüsselkonzepte.....	20
Praktische Schritte und Ansätze.....	20
Erster Kontakt in Gemeinschaftsräumen	21
Fallbeispiel: Ein sanfter Einstieg.....	21
Natürliche Gespräche beginnen	21
Fallbeispiel: Alltägliche Themen schaffen eine entspannte Atmosphäre	22
Das Peer-Netzwerk einfach und herzlich erklären	22
Fallbeispiel: Eine behutsame Einladung	22
Anzeichen von Zögern erkennen	22
Fallbeispiel: Persönliche Grenzen respektieren.....	22
Konsistenz wahren	23
Fallbeispiel: Vertrautheit schafft Vertrauen.....	23
Sichere und angenehme Einladungen	23
Fallbeispiel: Ein Bild des Raums zeichnen.....	23
Umgang mit unterschiedlichen Sprachkenntnissen	23
Fallbeispiel: Sanfte Überbrückung von Kommunikationsbarrieren	23
Förderung des Eigenverantwortungsgefühls	24
Fallbeispiel: Der Dominoeffekt.....	24
Kulturelle und sprachliche Überlegungen	24
Ethische Überlegungen	24
Zusammenfassung	25
Vorlagen für Kapitel 2	25
Vorlage 1: Einführungsskript für erste Gespräche	25
Vorlage 2: Einfache Erklärung des Peer-Netzwerks.....	25
Vorlage 3: Folge-Nachricht nach dem ersten Kontakt	26
Vorlage 4: Reflexionsbogen für Berater.....	26
Einleitung.....	27
Lernziele	27
Wissen	27
Fähigkeiten	28

Einstellungen	28
Kontext und Zweck.....	28
Schlüsselbegriffe	29
Praktische Schritte und Ansätze.....	30
Die Dienste in Ihrer Region kennen	30
Fallbeispiel: Erstellung einer Ressourcenliste	30
Erkennen, wann eine Überweisung erforderlich sein könnte	30
Eine einfühlsame Überweisung	30
Fallbeispiel: Eine einfühlsame Überweisung in der Praxis	31
Die Entscheidung der Teilnehmenden respektieren	31
Zusammenarbeit mit Fachkräften für psychische Gesundheit	31
Ethische Überlegungen	31
Zusammenfassung	32
Vorlagen für Kapitel 3	32
Vorlage 1: Liste lokaler Ressourcen für psychische Gesundheit	32
Vorlage 2: Skript für eine freundliche Weiterempfehlung	32
Vorlage 3: Reflexionsfragen für Berater	33
Einleitung	34
Lernziele	34
Wissen	34
Fähigkeiten	34
Einstellungen	35
Kontext und Zweck.....	35
Schlüsselbegriffe	35
Praktische Schritte und Ansätze.....	36
Aktives Zuhören üben	36
Fallbeispiel: Aktives Zuhören in der Praxis.....	36
Grenzen wahren	36
Der Verhaltenskodex	37
Umgang mit Ihren eigenen emotionalen Reaktionen	37
Fallbeispiel: Emotionale Auswirkungen erkennen.....	37
Ethische Überlegungen	38
Zusammenfassung	38
Vorlagen für Kapitel 4	38

Vorlage 1: Verpflichtungserklärung zum Verhaltenskodex	38
Vorlage 2: Reflexionsbogen für Berater*innen	39
Einleitung	40
Lernziele	40
Wissen	40
Fähigkeiten	41
Einstellung	41
Kontext und Zweck	41
Schlüsselbegriffe	41
Praktische Schritte und Ansätze	42
Vorbereitung auf eine Sitzung	42
Fallbeispiel: Vorbereitung einer Gruppensitzung	42
Eröffnung der Sitzung	42
Moderation der Gruppendiskussion	43
Fallbeispiel: Umgang mit einer stillen Gruppe	43
Mit starken Emotionen umgehen	43
Beenden der Sitzung	43
Einzelgespräche unter Gleichaltrigen	44
Ethische Überlegungen	44
Zusammenfassung	44
Vorlagen für Kapitel 5	44
Vorlage 1: Vorlage für den Sitzungsplan	44
Vorlage 2: Grundregeln für Peer-Support-Sitzungen	45
Vorlage 3: Reflexionsfragen für Berater	45
Einleitung	46
Lernziele	46
Wissen	46
Fähigkeiten	46
Einstellung	47
Kontext und Zweck	47
Schlüsselbegriffe	47
Die Anzeichen einer Krise erkennen	48
Das Pharos-Notfallprotokoll	49
Schritt 1: Bleiben Sie ruhig und präsent	49

Schritt 2: Zuhören und direkt fragen	49
Schritt 3: Schätzen Sie das Risiko ein	49
Schritt 4: Kontaktieren Sie den Rettungsdienst oder die Krisenhilfe	49
Schritt 5: Informieren Sie Ihren Projektkoordinator	49
Schritt 6: Achten Sie auf sich selbst	50
Fallbeispiel: Reaktion auf eine Krise	50
Was man in einer Krise nicht tun sollte	50
Kennen Sie Ihre lokalen Notfallkontakte	50
Ethische Überlegungen	51
Zusammenfassung	51
Vorlagen für Kapitel 6	51
Vorlage 1: Karte mit Notfallkontakten.....	51
Vorlage 2: Leitfaden für die Nachbesprechung nach einer Krisensituation.....	52
Vorlage 3: Was man sagen sollte, wenn man nach Selbstmordgedanken fragt	52

Einführung in den Leitfaden

Das Pharos-Projekt hat seinen Namen vom antiken Leuchtturm von Alexandria, einem der sieben Weltwunder der Antike, der als Leuchtfeuer den Seeleuten den Weg durch ungewisse und gefährliche Gewässer in einen sicheren Hafen wies. Wie dieser Leuchtturm möchte das Pharos-Projekt denjenigen Orientierung, Sicherheit und Licht bieten, die sich in der ungewohnten Lebenswelt eines neuen Landes zurechtfinden müssen. Dieser Leitfaden wurde im Rahmen des Pharos-Projekts entwickelt und soll Sie als frisch ausgebildeten Laienberater für psychische Gesundheit bei der praktischen Arbeit zum Aufbau und zur Verwaltung von Peer-to-Peer-Unterstützungsnetzwerken in Ihrer Gemeinde unterstützen.

Durch den Abschluss des Ausbildungsprogramms zum ehrenamtlichen Berater für psychische Gesundheit haben Sie Kenntnisse über häufige psychische Herausforderungen, traumainformierte Kommunikation, Selbstfürsorgepraktiken und die Überweisungswege erworben, die Migranten und Flüchtlingen in Ihrem Land zur Verfügung stehen. Dieser Leitfaden baut auf dieser Grundlage auf. Er befasst sich mit den zwischenmenschlichen, organisatorischen und ethischen Dimensionen der Peer-Support-Arbeit und bietet Anleitungen dazu, wie Sie Ihr Peer-Netzwerk fördern, Teilnehmer*innen gewinnen, wesentliche Moderationsfähigkeiten entwickeln, sensible Gespräche führen, Krisensituationen bewältigen und effektiv mit Fachkräften der psychischen Gesundheit zusammenarbeiten können.

Jedes Kapitel dieses Leitfadens wurde in dem Bewusstsein verfasst, dass Peer-Support-Arbeit persönlich, kontextabhängig und im Wandel begriffen ist. Die Erfahrungen neu angekommener Migrant*innen und Geflüchteter variieren enorm, und kein einheitliches Skript oder kein einheitlicher Ansatz wird für jede Situation funktionieren. Die hier angebotenen Leitlinien sind daher dazu gedacht, sorgfältig an Ihre eigene Gemeinschaft, Sprache und Ihren kulturellen Kontext angepasst zu werden. Sie sind dazu ermutigt, das zu nutzen, was nützlich ist, das zu ändern, was geändert werden muss, und offen dafür zu bleiben, aus jeder Interaktion, die Sie als Berater*in haben, zu lernen.

In den einzelnen Kapiteln finden Sie Erläuterungen zu Schlüsselbegriffen, praktische Schritte, Fallbeispiele, Vorlagen und Anregungen zur Reflexion. Dies sind Hilfsmittel zur Unterstützung Ihrer Arbeit, keine Regeln, die starr befolgt werden müssen. Der wichtigste Bestandteil der Peer-Unterstützung ist Ihre aufrichtige Fürsorge für die Menschen, denen Sie dienen, und das ist etwas, was kein Leitfaden bieten kann. Was er jedoch leisten kann, ist, Ihnen dabei zu helfen, diese Fürsorge auf eine durchdachte, sichere und wirksame Weise in Ihre Arbeit einzubringen.

Tipps zur Nutzung dieser Leitlinien

Bevor Sie die einzelnen Kapitel durcharbeiten, kann es hilfreich sein, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um zu überlegen, wie Sie diese Ressource am besten nutzen können. Die folgenden Vorschläge helfen Ihnen dabei, das Handbuch optimal zu nutzen:

Lesen Sie in Ihrem eigenen Tempo

Dieser Leitfaden muss nicht auf einmal gelesen werden. Vielleicht möchten Sie sich zunächst auf das Kapitel konzentrieren, das für Ihre aktuelle Situation als Berater am relevantesten ist. Wenn Sie gerade erst damit beginnen, Ihr Peer-Netzwerk aufzubauen, sind die Kapitel 1 und 2 am unmittelbarsten nützlich. Wenn Sie bereits Sitzungen leiten und Ihre Moderationsfähigkeiten weiterentwickeln möchten, könnten die Kapitel 5 und 6 Ihr Ausgangspunkt sein.

Schlagen Sie es regelmäßig auf

Diese Ressource ist nicht dazu gedacht, einmal gelesen und dann beiseitegelegt zu werden. Mit zunehmender Erfahrung als Berater werden verschiedene Abschnitte für Sie relevanter. Wenn Sie nach einigen Monaten der Praxis zu den Kapiteln zurückkehren, können Sie sich fundierter mit den Inhalten auseinandersetzen, da Sie nun über Erfahrungen aus realen Situationen verfügen.

Nutzen Sie die Vorlagen als Ausgangspunkt

Die in jedem Kapitel enthaltenen Skripte und Vorlagen sollen dir Formulierungen und Strukturen für Situationen an die Hand geben, die dir zunächst vielleicht ungewohnt erscheinen. Sie sind nicht dazu gedacht, wörtlich vorgelesen zu werden. Passe die Formulierungen so an, dass sie sich in deiner eigenen Sprache natürlich anhören und zu deiner Gemeinschaft passen. Ein Skript, das einstudiert klingt, wirkt immer weniger vertrauenswürdig als eines, das mit Herzlichkeit und Authentizität vorgetragen wird.

Reflektieren Sie regelmäßig

Jedes Kapitel enthält Reflexionsfragen für Berater. Wenn Sie sich Zeit nehmen, diese zu nutzen – sei es in einem Tagebuch, im Gespräch mit einem Kollegen oder einfach in einem ruhigen Moment am Ende einer Sitzung –, hilft Ihnen das, Muster in Ihrer Arbeit zu erkennen, Bereiche für Wachstum zu identifizieren und anzuerkennen, was gut läuft.

Suchen Sie Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Dieser Leitfaden bietet Orientierung, ersetzt jedoch nicht die Unterstützung durch Erwachsenenbildner, Migrationshelfer oder Fachkräfte für psychische Gesundheit, die in Ihrem Land am Pharos-Projekt beteiligt sind. Wenn Sie in eine Situation geraten, die Ihre Erfahrung oder Ihre Fähigkeiten übersteigt, wenden Sie sich bitte an andere. Zu wissen, wann man andere einbeziehen muss, ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, die ein Berater entwickeln kann.

Arbeiten Sie mit Ihren Kollegen zusammen

Treffen Sie sich nach Möglichkeit mit anderen Laienberatern für psychische Gesundheit in Ihrem Land oder über die im Rahmen des Pharos-Projekts entwickelte Online-Plattform. Gemeinsames Reflektieren, gegenseitige Beratung und der Austausch praktischer Ideen gehören zu den wirksamsten Wegen, um als Berater zu wachsen. Sie müssen diese Arbeit nicht alleine bewältigen.

Stellen Sie die Vertraulichkeit in den Mittelpunkt

Viele der Gespräche, die Sie als Berater führen werden, betreffen persönliche und sensible Informationen. Erinnern Sie sich vor jeder Sitzung an Ihre Verpflichtung zur Vertraulichkeit. Diese Verpflichtung bildet die ethische Grundlage der Peer-Unterstützung und muss als nicht verhandelbar betrachtet werden.

Dieser Leitfaden ist in sechs (6) Kapitel und eine Schlussfolgerung gegliedert. Jedes Kapitel enthält Lernziele, Schlüsselbegriffe und Definitionen, Tipps, Fallbeschreibungen und Fallbeispiele, damit Sie die Anwendung der Tipps nachvollziehen können, sowie begleitende Vorlagen, die Sie in Ihren Sitzungen als Laienberater nutzen können. Die sechs (6) Kapitel beziehen sich auf folgende Themen:

1. Kapitel 1 – Strategien zur Förderung von Peer-to-Peer-Unterstützungsnetzwerken unter neu angekommenen Migranten und Flüchtlingen.
2. Kapitel 2 – Teilnehmer gewinnen und Vertrauen sowie eine gute Beziehung in neuen Gemeinschaften aufbauen.
3. Kapitel 3 – Überweisungsprozesse und Zusammenarbeit mit Fachkräften der psychischen Gesundheit.
4. Kapitel 4 – Grundlegende Kompetenzen für Peer-Netzwerke und Verhaltenskodex.
5. Kapitel 5 – Durchführung von Peer-to-Peer-Unterstützungssitzungen und Moderation von Gruppensitzungen.
6. Kapitel 6 – Krisenintervention und Notfallprotokolle.

Wir hoffen, dass Ihnen dieser Leitfaden bei der Einbindung Ihrer Gleichaltrigen in Beratungssitzungen hilfreich ist. Viel Erfolg bei Ihrer Peer-Mentoring-Tätigkeit.

Strategien zur Förderung von Peer-to-Peer-Unterstützungsnetzwerken unter neu angekommenen Migrant*innen und Geflüchteten

Einleitung

Ein Peer-Support-Netzwerk kann seinen Zweck nur erfüllen, wenn die Menschen, die es am dringendsten benötigen, wissen, dass es existiert, und sich wirklich willkommen fühlen, daran teilzunehmen. Die Förderung ist daher keine nebensächliche Tätigkeit in der Arbeit eines ehrenamtlichen Beraters für psychische Gesundheit. Sie ist von zentraler Bedeutung für den gesamten Prozess. Ohne durchdachte und nachhaltige Öffentlichkeitsarbeit bleibt selbst das sorgfältigste Peer-Netzwerk leer. In diesem Kapitel wird untersucht, wie Sie das Bewusstsein für das Peer-Support-Netzwerk in Ihrer Gemeinschaft schärfen können, wie Sie dessen Zweck auf eine Weise vermitteln können, die zugänglich und sicher wirkt, und wie Sie Partnerschaften mit lokalen Organisationen und Einrichtungen aufbauen können, die es Ihnen ermöglichen, neu angekommene Migranten und Flüchtlinge effektiv zu erreichen.

Die Förderung eines Peer-Netzwerks unter Menschen, die möglicherweise Vertreibung, Traumata oder Misstrauen gegenüber neuen Systemen erlebt haben, erfordert Sensibilität, Beständigkeit und Kreativität. Das Ziel dieses Kapitels ist es, Sie bei der Entwicklung einer Werbestrategie zu unterstützen, die zu Ihrem Kontext passt und gleichzeitig auf dem Respekt vor der Würde und Autonomie der Menschen basiert, die Sie erreichen möchten.

Lernziele

Nach Abschluss dieses Kapitels sind Laienberater*innen im Bereich psychische Gesundheit in der Lage, die wichtigsten Orte und Kanäle zu identifizieren, über die neu angekommene Migrant*innen und Geflüchtete erreicht werden können, den Zweck und die Struktur des Peer-Support-Netzwerks auf klare und einladende Weise zu vermitteln, einfache, an die Bedürfnisse ihrer Gemeinschaft angepasste Werbematerialien zu entwickeln und Beziehungen zu lokalen Organisationen aufzubauen, die die Bekanntmachung und Nachhaltigkeit des Netzwerks unterstützen können.

Die spezifischen Lernergebnisse lassen sich als Wissen beschreiben, das Sie erwerben, als Fähigkeiten, die Sie anwenden können, und als Einstellungen, die Sie im Laufe dieser Arbeit entwickeln werden. Diese lassen sich wie folgt zusammenfassen:

Wissen

- Verstehen, warum Werbung wichtig ist und wie sie sich von einfacher Werbung unterscheidet.
- Erkennen Sie die Gemeinschaftsräume und Netzwerke, die neu angekommene Migranten und Flüchtlinge am ehesten erreichen.
- Erkennen Sie häufige Bedenken, die Menschen davon abhalten könnten, sich in einem Netzwerk zur gegenseitigen Unterstützung zu engagieren.

Fähigkeiten

- Entwickeln Sie einfache, leicht zugängliche Werbematerialien, die auf Ihre Gemeinschaft zugeschnitten sind.
- Vermitteln Sie den Zweck und die Grenzen des Selbsthilfenetzwerks klar in Gesprächen und Gruppensituationen.
- Bauen Sie informelle Partnerschaften mit lokalen Organisationen und Einrichtungen auf, um die Öffentlichkeitsarbeit zu unterstützen.

Einstellung

- Gehen Sie die Werbung mit Geduld und einer langfristigen Perspektive an.
- Seien Sie sich bewusst, dass manche Menschen Zeit brauchen, bevor sie bereit sind, sich zu engagieren.
- Zeige Respekt für die Vielfalt der Kommunikationsbedürfnisse und kulturellen Hintergründe innerhalb deiner Gemeinschaft.

Kontext und Zweck

Die Förderung eines Netzwerks zur gegenseitigen Unterstützung ist nicht dasselbe wie die Werbung für ein Produkt oder eine Dienstleistung. Menschen, die gerade erst in einem neuen Land angekommen sind, bringen oft Erfahrungen von Unsicherheit, Verlust und erschüttertem Vertrauen mit. Manche haben vielleicht schon Erfahrungen mit Dienstleistungen oder Systemen gemacht, bei denen sie nicht gut behandelt wurden. Andere befürchten vielleicht, dass die Weitergabe persönlicher Informationen Konsequenzen für ihren Aufenthaltsstatus oder ihre Sicherheit haben könnte. Aus all diesen Gründen muss die Werbung nicht als Kampagne, sondern als Prozess zum Aufbau von Beziehungen betrachtet werden.

Das Ziel besteht nicht darin, in kürzester Zeit so viele Teilnehmer wie möglich zu gewinnen. Es geht darum, die richtigen Menschen auf die richtige Art und Weise und zum richtigen Zeitpunkt für sie zu erreichen. Das bedeutet, in den Räumen präsent zu sein, in denen sich neu angekommene Migranten und Flüchtlinge aufhalten, eine Sprache zu verwenden, die sie verstehen, mit vertrauenswürdigen Persönlichkeiten der Gemeinschaft zusammenzuarbeiten und klar zu kommunizieren, was das Netzwerk ist, was es nicht ist und für wen es gedacht ist.

Schlüsselbegriffe

Schlüsselkonzept	Definition und Anwendung
Gemeinschaftskartierung	Bevor man mit der Öffentlichkeitsarbeit beginnt, ist es hilfreich, die Orte, Organisationen und Personen zu identifizieren, über die neu angekommene Migranten und Flüchtlinge am natürlichsten erreicht werden können. Dazu können Sprachschulen, Integrationsprogramme, Glaubensgemeinschaften, Nachbarschaftscafés, Tafeln oder Kulturvereine gehören. Die Kartierung dieser Netzwerke bietet einen Ausgangspunkt für die Öffentlichkeitsarbeit.
Barrierefreie Kommunikation	Werbematerialien und Gespräche sollten leicht verständlich, frei von Fachjargon und in den in Ihrer Gemeinde gesprochenen Sprachen verfügbar sein. Visuelle Darstellungen, kurze Sätze und klare Beschreibungen dessen, was die Teilnehmenden erwartet, tragen zur Zugänglichkeit bei.
Mundpropaganda als primäre Strategie	In vielen Migrantengemeinschaften ist eine persönliche Empfehlung wirkungsvoller als jeder gedruckte Flyer. Wenn jemand, der das Netzwerk bereits besucht hat, einem Freund oder Nachbarn positiv von seinen Erfahrungen berichtet, entsteht eine vertrauenswürdigere Form der Werbung als über formelle Kanäle allein.
Die Rolle vertrauenswürdiger Vermittler	Menschen engagieren sich eher für etwas, wenn es von jemandem vorgestellt wird, dem sie bereits vertrauen, wie beispielsweise einem Lehrer, einem Gemeindevorsteher, einer religiösen Persönlichkeit oder einem Sozialarbeiter. Der Aufbau von Beziehungen zu diesen Personen und Organisationen kann die Reichweite und Glaubwürdigkeit des Peer-Netzwerks erheblich stärken.

Praktische Schritte und Ansätze

Eine effektive Werbung für das Peer-Support-Netzwerk erfordert eine Kombination verschiedener Ansätze. Die folgenden praktischen Schritte können befolgt werden, wenn Sie damit beginnen, das Netzwerk in Ihrer Gemeinde bekannt zu machen. Jeder Schritt wird von einer Fallbeschreibung begleitet, die zeigt, wie der Schritt in der Praxis umgesetzt werden könnte.

Kartierung Ihrer Gemeinde

Bevor Sie Werbematerialien verteilen oder Organisationen kontaktieren, nehmen Sie sich etwas Zeit, um Ihre lokale Gemeinschaft zu kartieren. Identifizieren Sie die Orte, an denen sich neu angekommene Migranten und Flüchtlinge wahrscheinlich aufhalten, sowie die Organisationen, die sie betreuen. Überlegen Sie, welche dieser Orte informelle, ungezwungene Gespräche ermöglichen. Ein Gemeinschaftscafé ist wahrscheinlich einladender als ein geschäftiges Behördenbüro. Ein Sprachkurs bietet mehr Gelegenheit zum Kontakt als eine einmalige Informationsveranstaltung.

Fallbeispiel: Kartierung als erster Schritt

Nadia beginnt ihre Öffentlichkeitsarbeit damit, dass sie zwei Wochen lang einfach die wichtigsten Gemeinschaftsorte in ihrer Gegend besucht. Sie notiert sich, welche Sprachkurse im örtlichen Gemeindezentrum stattfinden, welche Kulturvereine sich wöchentlich treffen und wo die größten informellen Zusammenkünfte neu angekommener Bewohner stattfinden. Anhand dieser Informationen erstellt sie einen einfachen Plan, welche Orte sie in ihrem ersten Monat der Werbung priorisieren will. Diese Vorbereitung sorgt dafür, dass ihre Öffentlichkeitsarbeit zielgerichtet ist und Doppelarbeit vermieden wird.

Entwicklung klarer und einfacher Werbematerialien

Ein gut gestalteter Flyer oder eine Informationskarte kann den Menschen helfen, zu verstehen, was das Peer-Netzwerk bietet, bevor sie direkt mit einem Berater sprechen. Die Materialien sollten in einfacher Sprache verfasst sein, frei von Fachjargon und in den Sprachen verfügbar sein, die in Ihrer Gemeinde am häufigsten gesprochen werden. Sie sollten das Netzwerk als einen freundlichen und freiwilligen Ort für Menschen beschreiben, die sich in einem neuen Land einleben, und nicht als einen Dienst für psychische Gesundheit, der in manchen Gemeinschaften mit Stigmatisierung behaftet sein kann.

Fallbeispiel: Erstellung barrierefreier Materialien

Kwame arbeitet mit einem Sozialarbeiter vor Ort zusammen, um eine kurze Informationskarte über das Peer-Netzwerk zu erstellen. Diese enthält die Uhrzeit und den Ort des Treffens, eine kurze Beschreibung der Aktivitäten der Gruppe sowie den Hinweis, dass die Teilnahme freiwillig und vertraulich ist. Die Karte wird in drei Sprachen übersetzt. Kwame legt einen kleinen Stapel an der Rezeption einer Sprachschule aus und bringt mehrere Exemplare an einer Pinnwand im örtlichen Gemeindezentrum an. Innerhalb einer Woche melden sich zwei Personen bei ihm, um mehr zu erfahren.

Partnerschaften mit lokalen Organisationen aufbauen

Individuelle Kontaktaufnahme ist wichtig, doch das Peer-Netzwerk wird weitaus mehr Menschen erreichen, wenn es von lokalen Organisationen unterstützt wird, die bereits Beziehungen zu neu angekommenen Migranten und Flüchtlingen haben. Sprechen Sie diese Organisationen mit einer klaren Erklärung an, was das Netzwerk bietet und wie es ihre bestehende Arbeit ergänzen könnte. Vermeiden Sie es, sie zu bitten, für etwas zu werben, das sie nicht vollständig verstehen. Laden Sie sie ein, mehr zu erfahren, gegebenenfalls eine Sitzung zu besuchen und eine wohlüberlegte Entscheidung darüber zu treffen, wie sie das Netzwerk unterstützen könnten.

Fallbeispiel: Eine Partnerschaft mit einer Sprachschule

*Fatima spricht mit der Koordinatorin eines lokalen Integrationsprogramms über das Peer-Support-Netzwerk. Sie erklärt den Zweck des Netzwerks, versichert der Koordinatorin, dass die Vertraulichkeit gewahrt bleibt, und bietet an, alle Fragen zu beantworten. Die Koordinatorin erklärt sich bereit, das Netzwerk am Ende eines Sprachkurses zu erwähnen und einen Flyer am Schwarzen Brett auszuhängen. Im Laufe des folgenden Monats nehmen vier Teilnehmer*innen aus dem Kurs an ihrer ersten Sitzung teil.*

Sorgfältiger Umgang mit digitalen Kanälen

Wenn die Mitglieder der Gemeinschaft mit der Nutzung digitaler Plattformen vertraut sind, können soziale Medien oder Messaging-Gruppen nützlich sein, um Informationen über das Netzwerk zu verbreiten. Es muss jedoch darauf geachtet werden, keine persönlichen Informationen oder Angaben zu teilen, die die Teilnehmer identifizieren könnten. Jede digitale Werbung sollte einfach und positiv formuliert sein und das Netzwerk klar als freiwilligen und unterstützenden Raum beschreiben. Stellen Sie stets sicher, dass die Teilnehmer ihre Zustimmung gegeben haben, bevor Sie in der digitalen Kommunikation auf sie Bezug nehmen.

Langfristige Sichtbarkeit

Werbung ist keine einmalige Angelegenheit. Das Peer-Netzwerk profitiert von einer kontinuierlichen Präsenz in der Gemeinschaft. Dies kann bedeuten, regelmäßig an Gemeinschaftsorte zurückzukehren, zu Beginn einer Gemeinschaftsveranstaltung kurz über das Netzwerk zu sprechen oder einfach an Orten präsent und ansprechbar zu sein, an denen sich neu angekommene Migranten und Flüchtlinge versammeln. Eine beständige Präsenz schafft Vertrautheit, und Vertrautheit schafft Vertrauen.

Ethische Überlegungen

Bei der Werbung muss stets die Autonomie der angesprochenen Personen respektiert werden. Niemand sollte sich unter Druck gesetzt fühlen, an Veranstaltungen teilzunehmen oder persönliche Informationen preiszugeben, um mehr über das Netzwerk zu erfahren. In allen Werbematerialien sollte klar zum Ausdruck kommen, dass die Teilnahme freiwillig ist und dass keine persönlichen Daten ohne Zustimmung weitergegeben werden. Achten Sie auch auf die Formulierungen in den Werbematerialien. Eine Sprache, die impliziert, dass neu angekommene Migrant*innen und Geflüchtete von Natur aus Probleme haben oder Hilfe benötigen, kann stigmatisierend wirken. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf Verbindung, Gemeinschaft und Unterstützung als Werte, von denen alle profitieren.

Zusammenfassung

Eine effektive Werbung für das Peer-to-Peer-Unterstützungsnetzwerk erfordert Geduld, Kreativität und das Engagement, echte Beziehungen innerhalb der Gemeinschaft aufzubauen. Indem sie die Orte erfassen, an denen neu angekommene Migranten und Flüchtlinge ihre Zeit verbringen, klare und zugängliche Materialien entwickeln, Partnerschaften mit lokalen Organisationen aufbauen und für eine beständige Sichtbarkeit sorgen, können ehrenamtliche Berater für psychische Gesundheit die Voraussetzungen für ein Netzwerk schaffen, das auf nachhaltige und inklusive Weise wächst. Werbung, die auf Respekt und Ehrlichkeit basiert, wird immer effektiver sein als Werbung, die von Dringlichkeit oder Zahlen getrieben ist.

Vorlagen für Kapitel 1

Vorlage 1: Arbeitsblatt zur Kartierung der Gemeinschaft

Zweck: Den Beratern dabei helfen, die wichtigsten Orte und Organisationen zu identifizieren, über die sie neu angekommene Migranten und Flüchtlinge erreichen können.

Anleitung: Füllen Sie die folgende Tabelle aus, indem Sie die Orte, Organisationen und Ansprechpartner auflisten, die Sie im Rahmen Ihrer Community-Mapping-Aktivität identifizieren.

Ort oder Organisation	Inwiefern dient dies Migranten/Flüchtlingen?	Ansprechpartner/nächster Schritt

Vorlage 2: Einführungsskript für Gespräche mit Organisationen

Skript für die Kontaktaufnahme mit einer lokalen Organisation oder einem Gemeinschaftsraum

*Zweck: Berater*innen dabei zu unterstützen, Organisationen als potenzielle Werbepartner anzusprechen.*

Guten Tag, mein Name ist [Name] und ich bin ausgebildete Laienberaterin für psychische Gesundheit und arbeite im Rahmen des Pharos-Projekts. Ich wende mich an Sie, um Ihnen von einem Peer-Support-Netzwerk zu berichten, das wir für neu angekommene Migranten und Flüchtlinge in der Region aufgebaut haben.

Das Netzwerk ist ein freundlicher und freiwilliger Ort, an dem Menschen, die sich in einer neuen Gemeinschaft einleben, zusammenkommen können, um Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und Zugang zu Informationen über lokale Dienste zu erhalten. Es handelt sich nicht um einen klinischen Dienst. Das Netzwerk wird von Gleichaltrigen geleitet, also von Menschen, die selbst Migrationserfahrungen gemacht haben und darin geschult wurden, andere zu unterstützen.

Ich würde gerne herausfinden, ob es eine Möglichkeit gibt, wie wir zusammenarbeiten könnten, um die Menschen in Ihrer Gemeinde über das Netzwerk zu informieren. Wären Sie offen für ein kurzes Gespräch darüber, wie wir das bewerkstelligen könnten?

Vorlage 3: Reflexionsfragen für Berater

Zweck: Berater*innen dabei zu unterstützen, über ihre Outreach- und Werbeaktivitäten zu reflektieren.

- Welche Einrichtungen oder Organisationen habe ich diese Woche kontaktiert?
- Welche Gespräche verliefen gut, und was machte sie so erfolgreich?
- Bin ich auf Vorbehalte oder Fragen gestoßen, bei denen ich mir nicht sicher war, wie ich sie beantworten sollte?
- Gibt es einen Gemeinschaftsraum oder eine Vertrauensperson, an die ich mich noch nicht gewandt habe, die aber die Reichweite des Netzwerks vergrößern könnte?
- Wie stelle ich sicher, dass meine Öffentlichkeitsarbeit konsistent bleibt, ohne Druck auf die Menschen auszuüben?

Teilnehmende gewinnen und Vertrauen sowie eine gute Beziehung in neuen Gemeinschaften aufbauen

Einleitung

Wenn man in eine neue Gemeinschaft kommt, ist es völlig normal, eine Vielzahl unterschiedlicher und oft widersprüchlicher Gefühle zu erleben. Eine solche Veränderung kann eine Mischung aus Hoffnung, Unsicherheit, Aufregung und Verletzlichkeit mit sich bringen. Bei neu angekommenen Migranten und Flüchtlingen sind diese Gefühle geprägt von einer Reise, die möglicherweise von Verlust, Angst und der Last der Trennung von der vertrauten Umgebung geprägt war. Wenn du als Peer-Berater an den Punkt gelangst, an dem du bereit bist, Menschen einzuladen, sich einem Peer-Support-Netzwerk anzuschließen, solltest du dir bewusst sein, dass du dich in diese emotionale Landschaft begibst. Dieses Kapitel soll dir dabei helfen, diesen Prozess zu bewältigen, indem es aufzeigt, wie Berater wie du sinnvolle erste Kontakte knüpfen können, die zur Teilnahme ermutigen und die Voraussetzungen für Vertrauen, Respekt und Sicherheit schaffen.

Der Aufbau von Vertrauen erfordert Zeit, Geduld und echte Präsenz. Denken Sie als Berater daran, dass Sie nicht in jedem Thema ein Experte sein müssen. Was zählt, ist Ihre Fähigkeit, zuzuhören, Fürsorge zu zeigen und auf eine Weise zu kommunizieren, die die Lebenserfahrungen derjenigen respektiert, denen Sie über diese Netzwerke begegnen und mit denen Sie in Kontakt treten. Dieses Kapitel bietet Anleitungen dafür, wie Sie auf neue Community-Mitglieder zugehen, Beziehungen aufbauen und den Zweck der Selbsthilfe auf eine Weise erklären können, die beruhigend und zugänglich wirkt. Es enthält zudem Vorlagen und Skripte, die Berater wie Sie bei der Planung Ihrer Outreach-Aktivitäten in Ihrer eigenen Community nutzen können.

Lernziele

Nach Abschluss dieses Kapitels sind Laienberater im Bereich psychische Gesundheit in der Lage, die kulturellen und emotionalen Faktoren zu verstehen, die den Aufbau von Vertrauen beeinflussen, klar und einfühlsam zu kommunizieren, sichere erste Interaktionen zu schaffen und darüber zu reflektieren, wie Ihre Präsenz den Ton des Peer-Support-Netzwerks prägt.

Die spezifischen Lernziele lassen sich als Wissen beschreiben, das Sie erwerben, als Fähigkeiten, die Sie anwenden können, und als Einstellungen, die Sie im Laufe dieser Arbeit entwickeln werden. Diese lassen sich wie folgt zusammenfassen:

Wissen

- Verstehen Sie die sozialen, kulturellen und emotionalen Faktoren, die den Aufbau von Vertrauen beeinflussen.
- Erkennen Sie häufige Sorgen, die neu angekommene Migranten und Flüchtlinge möglicherweise haben.

Fähigkeiten

- Kommunizieren Sie klar und einfühlsam, wenn Sie mit neuen Mitgliedern der Gemeinschaft sprechen.
- Schaffen Sie sichere und unterstützende erste Begegnungen.

Einstellungen

- Zeige Geduld, Einfühlungsvermögen und Zuverlässigkeit.
- Zeige die Bereitschaft, aus den Erfahrungen jeder Gemeinschaft zu lernen.

Kontext und Zweck

Wenn Migranten und Flüchtlinge in einem neuen Land ankommen, betreten sie Umgebungen, die ihnen in jeder Hinsicht fremd sind. Die Systeme in den Bereichen Wohnen, Gesundheitsversorgung, Beschäftigung und Bildung können sich erheblich von denen unterscheiden, die sie zuvor kannten. Viele Menschen tragen zudem Erinnerungen an Vertreibung, den Verlust ihrer gewohnten Routine und die Trennung von geliebten Menschen mit sich, was ihre Suche nach neuen Routinen und einem Zugehörigkeitsgefühl in einer neuen Gemeinschaft emotional erheblich belastet. Manche sind vielleicht zurückhaltend, wenn sie neue Menschen kennenlernen, oder machen sich Sorgen darüber, wie ihre Angaben verwendet werden, insbesondere wenn sie diese einem Fremden – wie beispielsweise einem Laienberater – mitteilen.

Die Rekrutierung für das Peer-Support-Netzwerk ist keine einfache Einladung, einer Gruppe beizutreten. Es ist ein Prozess des Aufbaus früher Beziehungen, die Ängste abbauen und diesen Menschen helfen, sich sicher genug zu fühlen, um teilzunehmen. Diese Beziehungen geben den Teilnehmenden ein Gefühl der Zugehörigkeit und zeigen ihnen, dass jemand in der neuen Gemeinschaft bereit ist, sie zu unterstützen. Durch behutsame Kontaktaufnahme und respektvolle Kommunikation können Berater*innen den Grundstein für ein Netzwerk legen, in dem Menschen zusammenkommen können, um Erfahrungen auszutauschen und zu lernen, wie sie sich in ihrer neuen Umgebung auf unterstützende Weise zurechtfinden können.

Schlüsselkonzepte

Die folgende Tabelle stellt einige Schlüsselkonzepte vor, die Sie kennen und im Hinterkopf behalten sollten, wenn Sie die Inhalte dieses Kapitels anwenden:

Schlüsselkonzept	Definition und Anwendung
Vertrauen als Beziehung und nicht als einmaliger Moment.	Vertrauen entsteht durch beständiges Verhalten. Neu angekommene Migranten und Flüchtlinge haben in der Vergangenheit möglicherweise Unsicherheit erlebt oder Vertrauensbrüche erlebt, daher sind beständige und vorhersehbare Interaktionen entscheidend. Als Berater können Sie Vertrauen aufbauen, indem Sie Versprechen einhalten, Geduld zeigen und klar kommunizieren.
Vertrauensvolle Beziehung durch Präsenz, Empathie und Respekt.	Vertrauen entsteht, wenn Menschen sich wertgeschätzt und verstanden fühlen. Als Berater können Sie Vertrauen aufbauen, indem Sie aufmerksam zuhören, die geäußerten Emotionen anerkennen und Interesse an der Perspektive der Person zeigen. Vertrauen fördert die Teilhabe und hilft Menschen, sich bereit zu fühlen, sich einer Gruppe anzuschließen.
Die Bedeutung kultureller Sensibilität.	Kultur prägt Kommunikationsstile, Erwartungen und das Maß an Vertrautheit. Als Berater wird von Ihnen nicht erwartet, dass Sie jedes kulturelle Detail kennen, aber Sie können Neugier, Respekt und Lernbereitschaft zeigen. Das fördert Offenheit und baut Hemmungen ab.
Sicherheit durch Klarheit.	Menschen fühlen sich sicherer, wenn sie verstehen, was passieren wird, wer beteiligt sein wird und was sie erwarten können. Klarheit über das Netzwerk der Gleichaltrigen unterstützt fundierte Entscheidungen und verringert Ängste.

Praktische Schritte und Ansätze

Der Kontakt zu neu angekommenen Migranten und Flüchtlingen sollte immer mit einem behutsamen Bewusstsein für die emotionale Reise beginnen, die viele Menschen mit sich tragen. Menschen treten in neue Gemeinschaften ein mit der Hoffnung auf Sicherheit und Stabilität, doch sie kommen auch mit der Unsicherheit, wem sie vertrauen können oder an wen sie sich um Unterstützung wenden sollen. Als Berater*in kannst du Momente des Trostes schaffen durch einfache, menschliche Interaktionen, die Wärme, Geduld und echtes Interesse zeigen.

Als Berater wird von Ihnen nicht erwartet, dass Sie sofort persönliche Fragen stellen oder sensible Themen ansprechen. Der Schwerpunkt sollte zunächst auf dem Aufbau einer Verbindung durch Freundlichkeit, beständige Präsenz und aufmerksames Zuhören liegen. Wenn Sie jede Begegnung mit Offenheit und Aufrichtigkeit angehen, wird dies Ihnen langfristig dabei helfen, die Voraussetzungen für ein tieferes Engagement und die Teilnahme am Peer-Support-Netzwerk zu schaffen.

Die folgenden praktischen Schritte können bei der ersten Kontaktaufnahme mit Mitgliedern der Peer-Support-Netzwerke befolgt werden. Auf jeden Schritt folgt eine kurze Fallbeschreibung (Szenario), die Ihnen zeigt, wie der jeweilige Schritt angegangen werden könnte, sowie einige mögliche Ergebnisse jedes praktischen Schritts:

Erster Kontakt in Gemeinschaftsräumen

Viele neu angekommene Migranten und Flüchtlinge versammeln sich an zugänglichen und vertrauten Orten wie Sprachkursen, Gemeindezentren, Kulturvereinen und Integrationsprogrammen. Berater*innen können sich in diesen Umgebungen etablieren, indem sie regelmäßig anwesend sind, an informellen Gesprächen teilnehmen und den Rhythmus der Gemeinschaft kennenlernen. In diesen ersten Momenten sollten Sie als Berater*in noch nicht daran arbeiten, das Netzwerk zu bewerben. Ihr Ziel sollte einfach sein: präsent, zugänglich und aufrichtig zu sein. Wenn die Menschen einen Berater regelmäßig sehen, werden sie Sie als vertraute Person wahrnehmen.

Fallbeispiel: Ein sanfter Einstieg

Amara besucht dreimal pro Woche einen Alphabetisierungskurs. Sie kommt meist früh und wartet ruhig im Flur. Ein Berater beginnt, sie jeden Morgen mit einem herzlichen „Hallo“ und einem Lächeln zu begrüßen. Zunächst antwortet Amara mit einem schüchternen Nicken. Mit der Zeit beginnt sie, die Begrüßung selbst zu initiieren. Diese einfache Routine hilft ihr, sich wahrgenommen zu fühlen, und schafft langsam ein Gefühl der Geborgenheit, das es ermöglicht, dass sich zukünftige Gespräche ganz natürlich entwickeln.

Natürliche Gespräche beginnen

Die ersten Gespräche müssen sich nicht um psychische Gesundheit oder das Netzwerk drehen. Sie können sich auf alltägliche Themen wie das Wetter, Essen, Sprachenlernen oder die Umgebung konzentrieren. Diese Gespräche können dazu beitragen, ein Gefühl von Geborgenheit und Vertrautheit zu schaffen. Als Berater*in kannst du dann behutsam herausfinden, wie sich die Person einlebt und ob sie innerhalb der Gemeinschaft Unterstützung gefunden hat. Zuhören ist dabei zentral. Wenn Menschen über Herausforderungen oder Sorgen sprechen, kannst du verständnisvoll reagieren, ohne zu versuchen, alles auf einmal zu lösen. Das stärkt die Beziehung.

Fallbeispiel: Alltägliche Themen schaffen eine entspannte Atmosphäre

Jonas ist kürzlich in die Stadt gezogen und besucht einen Computerkurs am Nachmittag. Ein Berater bemerkt, dass er mit einer Übersetzungs-App zu kämpfen hat. Sie kommen ins Gespräch über das Sprachenlernen und der Berater erzählt eine lockere Anekdote über seine eigenen Schwierigkeiten mit einer neuen Sprache. Jonas lacht und erklärt, dass er das Essen aus seiner Heimat vermisst. Der Berater hört neugierig zu und Jonas beginnt, mehr zu erzählen. Dieser einfache Austausch öffnet die Tür für zukünftige Gespräche über die Eingewöhnung.

Das Peer-Netzwerk einfach und herzlich erklären

Wenn sich das Gespräch natürlich anfühlt, kannst du das Peer-Support-Netzwerk vorstellen. Eine einfache und beruhigende Erklärung funktioniert am besten. Sie können erklären, dass das Netzwerk eine kleine, freundliche Gruppe ist, in der Menschen über die Eingewöhnung in ein neues Land sprechen, Ideen austauschen und sich gegenseitig emotional unterstützen. Wichtig ist dabei auch zu erklären, dass die Teilnehmenden selbst entscheiden, was sie mitteilen möchten, dass sie teilnehmen können, wenn sie sich dazu bereit fühlen, und dass nichts verpflichtend ist. Dies kann dazu beitragen, den Migranten oder Flüchtlingen ein Gefühl von Sicherheit und Selbstbestimmung hinsichtlich ihres Engagements und ihrer Teilnahme im Netzwerk zu vermitteln.

Fallbeispiel: Eine behutsame Einladung

Nachdem ein Berater mehrmals mit einem Teilnehmer gesprochen hat, erklärt er ihm, dass es eine kleine Gruppe gibt, in der sich die Leute treffen, um über den Alltag zu sprechen und Erfahrungen auszutauschen. Der Teilnehmer wirkt nachdenklich und stellt ein paar Fragen. Der Berater versichert ihm, dass er jederzeit willkommen ist, wenn er sich dazu bereit fühlt. Der Teilnehmer sagt, er werde darüber nachdenken, und lächelt, als er weggeht. Eine Woche später taucht er an der Tür des Besprechungsraums auf.

Anzeichen von Zögern erkennen

Manche Menschen wirken vielleicht unsicher, vermeiden Augenkontakt oder lenken das Gespräch in eine andere Richtung. Als Berater sollten Sie dies mit Respekt behandeln. Das Bekenntnis, dass die Teilnahme freiwillig ist, hilft den Menschen, sich frei und ohne Druck entscheiden zu können. Als Berater könnten Sie sagen, dass Sie zur Verfügung stehen, falls die Person noch einmal reden möchte oder sich später für die Gruppe interessiert. Das Wissen, dass sie jederzeit wiederkommen kann, reicht vielleicht schon aus, um Vertrauen aufzubauen.

Fallbeispiel: Persönliche Grenzen respektieren

Ein Mann namens Farid hört höflich zu, als der Berater die Peer-Gruppe erklärt, tritt jedoch einen Schritt zurück und verschränkt die Arme. Seine Antworten werden kurz und zurückhaltend. Der Berater bemerkt diese Veränderung und dankt ihm dafür, dass er sich die Zeit für das Gespräch genommen hat. Er fügt hinzu, dass er gerne wieder auf ihn

zukommen kann, falls er jemals mehr wissen möchte. Zwei Wochen später kehrt Farid zurück und fragt, ob er an einer Sitzung teilnehmen darf, nur um zu beobachten.

Konsistenz wahren

Vertrauen erfordert Beständigkeit. Berater können das Vertrauen stärken, wenn sie zu denselben Zeiten wiederkommen, an frühere Gespräche anknüpfen oder bei jemandem nachfragen, den sie zuvor getroffen haben. Selbst kleine Gesten wie das Erinnern an den Namen einer Person oder das Nachfragen nach etwas, das sie zuvor erwähnt hat, können dazu beitragen, das Gefühl zu vermitteln, dass man sich um sie kümmert.

Fallbeispiel: Vertrautheit schafft Vertrauen

Jeden Mittwoch besucht ein Berater ein lokales interkulturelles Café. Nachdem er mit einer Frau namens Petra über ihre Kinder gesprochen hat, denkt er daran, in der folgenden Woche zu fragen, wie das Schulprojekt ihrer Tochter gelaufen ist. Petra bemerkt, dass sich der Berater an kleine Details erinnert, und beginnt, mehr über ihr Leben zu erzählen.

Sichere und angenehme Einladungen

Berater*innen können Menschen zum Peer-Netzwerk einladen, indem sie den Ort, die Art der Teilnehmer*innen und die allgemeine Atmosphäre beschreiben. Menschen fühlen sich sicherer, wenn sie wissen, was sie erwartet und was von ihnen erwartet wird. Eine herzliche und anschauliche Einladung kann Menschen helfen, sich vor dem Besuch in den Raum hineinzusetzen.

Fallbeispiel: Ein Bild des Raums zeichnen

Als Arben in die Gruppe eingeladen wird, zögert er. Die Beraterin erklärt ihm, dass sich die Gruppe in einem gemütlichen Raum im Gemeindezentrum trifft, wo die Stühle im Kreis stehen und Tee für alle bereitgestellt wird, die ihn möchten. Das zu hören, hilft Arben, sich sicherer zu fühlen, was ihn erwartet. Er beschließt, in der folgenden Woche an der Gruppe teilzunehmen.

Umgang mit unterschiedlichen Sprachkenntnissen

Sprachbarrieren können erste Interaktionen erschweren. Berater können langsam sprechen, Gesten einsetzen oder bei Bedarf auf übersetzte Broschüren zurückgreifen. Wenn ein Dolmetscher oder ein zweisprachiger Freiwilliger anwesend ist, können diese helfen, sofern der Teilnehmer damit einverstanden ist.

Fallbeispiel: Sanfte Überbrückung von Kommunikationsbarrieren

Ein Berater trifft eine Frau namens Lina, die nur sehr wenig von der Landessprache spricht. Sie verständigen sich mit einfachen Worten, einer Übersetzungs-App und freundlichen Gesten. Lina lächelt häufig, spricht aber nur wenig. Zwei Sitzungen später kommt sie mit ihrer Nichte im Teenageralter, die beim Übersetzen hilft. Dies zeigt, dass

die Geduld des Beraters ihr genug Sicherheit gegeben hat, um auf ihre eigene Weise Unterstützung zu suchen.

Förderung des Eigenverantwortungsgefühls

Manche Teilnehmer möchten vielleicht Freunde oder Familienmitglieder mitbringen. Dies kann gefördert werden, da Vertrautheit das Wohlbefinden und die Teilnahme steigert. Ein Netzwerk unter Gleichgesinnten wächst am effektivsten und nachhaltigsten durch persönliche Empfehlungen.

Fallbeispiel: Der Dominoeffekt

Nach drei Sitzungen fühlt sich Ali wohler und beginnt, dem Prozess zu vertrauen. Als er hört, dass sich ein Nachbar aus seinem Haus isoliert fühlt, schlägt er ihm vor, das nächste Treffen mit ihm zu besuchen. Gemeinsam schließen sie sich der Gruppe an, und der Nachbar findet es wertvoll, anderen zuzuhören, die über ähnliche Erfahrungen sprechen.

Kulturelle und sprachliche Überlegungen

Kulturelle Ausdrucksformen von Emotionen unterscheiden sich stark. In manchen Kulturen sprechen Menschen offen über persönliche Angelegenheiten. In anderen sind solche Gespräche eher privater Natur. Als Berater ist es wichtig, dass Sie jede Interaktion flexibel und mit Respekt für diese Unterschiede angehen.

Auch die Körpersprache variiert. Manche Menschen vermeiden Augenkontakt als Zeichen des Respekts. Andere bevorzugen direkten Augenkontakt, um ihr Interesse zu zeigen. Berater sollten diese Signale beobachten und sich an den Kommunikationsstil anpassen, der für die jeweilige Person angenehm ist.

Sprache ist mehr als nur Grammatik. Sie transportiert Erinnerungen und Identität. Wenn Berater versuchen, auch nur ein paar Worte in der Sprache des Teilnehmers zu sprechen, kann dies eine Verbindung schaffen. Berater, die ihre eigenen Grenzen beim Sprachenlernen anerkennen, vermitteln zudem Geduld und Bescheidenheit.

Ethische Überlegungen

Berater müssen sicherstellen, dass alle Gespräche während der Rekrutierung vertraulich bleiben. Die Menschen müssen wissen, dass ihre Geschichten und Anliegen nicht ohne ihre Erlaubnis an andere weitergegeben werden.

Es ist auch wichtig, dass Berater keine Versprechen machen, die sie nicht halten können. Klare Grenzen fördern das Vertrauen und schützen sowohl den Berater als auch den Teilnehmer. Berater können den Einzelnen versichern, dass das Peer-Netzwerk ein

sicherer und unterstützender Raum ist, sollten es jedoch nicht als Lösung für alle Herausforderungen darstellen.

Zusammenfassung

Dieses Kapitel hat verdeutlicht, dass die Anwerbung kein einmaliger Vorgang ist, sondern eine kontinuierliche Beziehung, die auf Präsenz, Empathie und Beständigkeit beruht. Wenn Berater*innen aufmerksam zuhören und klar kommunizieren, fühlen sich neu angekommene Migrant*innen und Geflüchtete besser darauf vorbereitet, sich einem Netzwerk anzuschließen, das sie bei den Herausforderungen der Eingewöhnung in ein neues Leben unterstützt. Vertrauen wächst, wenn Menschen sich sicher, respektiert und wahrgenommen fühlen. Ein umsichtiger und geduldiger Ansatz trägt dazu bei, dass das Netzwerk zur gegenseitigen Unterstützung zu einem Ort der Verbundenheit, des Trostes und der gemeinsamen Stärke wird.

Vorlagen für Kapitel 2

Im Folgenden finden Sie einige Gesprächsleitfäden und Reflexionsfragen, die Sie in Ihrer Rolle als Berater*in bei Outreach- und Beziehungsaufbauaktivitäten verwenden können. Diese sollen Ihnen helfen, die richtigen Worte für diese ersten Interaktionen zu finden.

Vorlage 1: Einführungsskript für erste Gespräche

Zweck: Unterstützung der Berater bei der ersten Kontaktaufnahme mit neuen Personen.

Skript:

Hallo, mein Name ist [Name]. Ich bin jede Woche hier, um Menschen zu treffen, die sich gerade in der Gemeinde einleben. Ich finde es spannend, mehr über die Erfahrungen von Menschen zu erfahren, die erst kürzlich angekommen sind. Wie läuft es heute bei dir?

Falls Sie Interesse daran haben, andere kennenzulernen, die sich ebenfalls gerade einleben, gibt es eine kleine Gruppe, in der sich die Leute über das Leben in einem neuen Land austauschen. Sie sind jederzeit herzlich willkommen, wenn Sie sich bereit fühlen. Sie können sich auch jederzeit wieder an mich wenden.

Vorlage 2: Einfache Erklärung des Peer-Netzwerks

Zweck: Beratern helfen, das Peer-Support-Netzwerk klar und vertrauensbildend zu beschreiben.

Skript:

Das Peer-Netzwerk ist eine kleine Gruppe, in der sich Menschen in einem sicheren und freundlichen Rahmen treffen. Die Teilnehmer sprechen über Dinge, die ihnen wichtig sind, wie alltägliche Herausforderungen, Fragen zu Angeboten oder Gefühle, die mit dem Leben an einem neuen Ort einhergehen. Jeder entscheidet selbst, was er mitteilen möchte. Manche reden, andere hören lieber zu. Die Teilnahme ist vollkommen freiwillig. Die Gruppe trifft sich um [Uhrzeit] am [Ort]. Wenn du kommen möchtest, bist du herzlich willkommen.

Vorlage 3: Folge-Nachricht nach dem ersten Kontakt

Zweck: Stärkung des Vertrauens durch konsequente Kommunikation.

Text:

Es war schön, neulich mit Ihnen zu sprechen. Falls Sie jemals an unserer kleinen Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten: Wir treffen uns um [Uhrzeit] am [Ort]. Sie sind jederzeit willkommen, wenn es Ihnen passt. Wenn Sie Fragen haben, können Sie mich gerne ansprechen.

Vorlage 4: Reflexionsbogen für Berater

Zweck: Den Berater*innen helfen, ihre eigene Kommunikation und Präsenz während der Kontaktaufnahme zu reflektieren.

Fragen:

- Wie begann das Gespräch und wie reagierte die andere Person?
- Welche Emotionen habe ich wahrgenommen?
- Habe ich klar und freundlich gesprochen?
- Habe ich mehr zugehört als gesprochen?
- Wie kann ich die Beziehung stärken, wenn ich diese Person das nächste Mal treffe?
- Welche kulturellen oder sprachlichen Faktoren habe ich beobachtet, die zukünftige Interaktionen beeinflussen könnten?

Überweisungsprozesse und Zusammenarbeit mit Fachkräften für psychische Gesundheit

Einleitung

Eines der wertvollsten Dinge, die ein Laienberater für psychische Gesundheit einem neu angekommenen Migranten oder Flüchtling bieten kann, ist eine vertrauensvolle Verbindung zu professioneller Unterstützung. Als Berater sind Sie kein Therapeut oder Psychologe, und es wird nicht von Ihnen erwartet, psychische Erkrankungen zu diagnostizieren, zu behandeln oder zu betreuen. Was Sie jedoch tun können, ist aufmerksam zuzuhören, zu erkennen, wann jemand von professioneller Unterstützung profitieren könnte, und ihm dabei zu helfen, die ersten Schritte zu unternehmen, um diese Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Dieses Kapitel konzentriert sich darauf, wie man effektive Überweisungen vornimmt, wie man den Teilnehmenden die Überweisungswege klar und beruhigend erklärt und wie man kooperative Beziehungen zu den Fachkräften für psychische Gesundheit in Ihrer Region aufbaut.

Die Überweisung ist eine Fähigkeit, die sowohl Wissen als auch Einfühlungsvermögen erfordert. Sie erfordert Kenntnisse über die verfügbaren Dienste und deren Inanspruchnahme, und sie erfordert Einfühlungsvermögen, da die Entscheidung, professionelle psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen, eine zutiefst persönliche Entscheidung ist, die je nach kulturellem Hintergrund, früheren Erfahrungen und aktuellen Lebensumständen für verschiedene Menschen unterschiedliche Bedeutungen haben kann.

Lernziele

Nach Abschluss dieses Kapitels sind Laienberater im Bereich psychische Gesundheit in der Lage, die wichtigsten Überweisungswege im Bereich psychische Gesundheit zu identifizieren, die Migranten und Flüchtlingen in ihrem Aufnahmeland zur Verfügung stehen, den Teilnehmern die Überweisungsprozesse klar und ohne Stigmatisierung zu erklären, angemessene Überweisungen vorzunehmen, wenn die Bedürfnisse eines Teilnehmers den Rahmen der Peer-Unterstützung überschreiten, und respektvolle Arbeitsbeziehungen zu Fachkräften für psychische Gesundheit in ihrer Region aufzubauen.

Wissen

- Verstehen Sie das Spektrum der psychischen Gesundheitsdienste, die Migranten und Flüchtlingen in Ihrem Aufnahmeland zur Verfügung stehen, einschließlich

gemeindenaher Dienste, öffentlicher Gesundheitsdienste und Organisationen des dritten Sektors.

- Erkennen Sie die Umstände, unter denen eine Überweisung angebracht ist.
- Verstehen Sie die Grundsätze der Einwilligung nach Aufklärung im Zusammenhang mit der Überweisung.

Fähigkeiten

- Erläutern Sie den Teilnehmenden die Überweisungswege in einer einfachen Sprache und auf eine Weise, die Stigmatisierung verringert.
- Führen Sie eine einfühlsame Überweisung durch, die den Übergang der Teilnehmenden von der Selbsthilfe zur professionellen Betreuung unterstützt.
- Kommunizieren Sie professionell und respektvoll mit Anbietern von psychischen Gesundheitsdiensten.

Einstellungen

- Betrachten Sie die Überweisung als einen Akt der Fürsorge und nicht als eine Übertragung von Verantwortung.
- Respektieren Sie das Recht jedes Teilnehmers, eigene Entscheidungen über professionelle Unterstützung zu treffen.
- Urteilen Sie nicht über das Tempo oder die Bereitschaft eines Teilnehmers, formelle Dienste in Anspruch zu nehmen.

Kontext und Zweck

Der Zugang zu psychologischen Hilfsangeboten kann für neu angekommene Migrant*innen und Geflüchtete eine große Herausforderung darstellen. Sprachbarrieren, Unvertrautheit mit den lokalen Systemen, Bedenken hinsichtlich der Kosten und die Angst vor Stigmatisierung gehören zu den am häufigsten genannten Hindernissen. Für viele Menschen, insbesondere für diejenigen aus Ländern, in denen psychologische Unterstützung nicht weit verbreitet ist oder stark stigmatisiert wird, mag der Gedanke, mit einem Psychiater oder Psychologen zu sprechen, ungewohnt oder sogar beängstigend sein.

Als Laienberater für psychische Gesundheit nehmen Sie eine einzigartige und wichtige Position ein. Sie haben selbst Migrationserfahrung und verstehen die Herausforderungen, sich in einem neuen Land zurechtzufinden. Sie sprechen die Sprache Ihrer Gemeinschaft und haben das Vertrauen der Menschen gewonnen, mit denen Sie arbeiten. Dies versetzt Sie in die ideale Lage, als Brücke zwischen den Menschen, die Unterstützung benötigen, und den Diensten, die diese bieten können, zu fungieren. Eine herzliche Überweisung durch eine vertraute Bezugsperson kann Barrieren überwinden, die durch formelle Aufsuchungsarbeit allein nicht überwunden werden können.

Schlüsselbegriffe

Schlüsselkonzept	Definition und Anwendung
Was eine Überweisung ist	Eine Überweisung ist eine unterstützte Vermittlung an einen professionellen Dienst. Es geht nicht nur darum, jemandem mitzuteilen, dass es einen Dienst gibt. Zu einer guten Überweisung gehört, der Person zu helfen, zu verstehen, was der Dienst bietet, wie man ihn in Anspruch nimmt, was sie bei ihrem ersten Termin erwarten kann, und sie gegebenenfalls zu einem ersten Termin zu begleiten oder anschließend nachzufragen.
Warme Überweisung versus kalte Überweisung	Bei einer „kalten“ Überweisung erhält die betroffene Person lediglich eine Telefonnummer oder eine Broschüre. Eine „warme“ Überweisung umfasst eine persönliche Vorstellung, ein Gespräch über den Inhalt des Angebots und das Angebot einer kontinuierlichen Unterstützung während der Übergangsphase. Warme Überweisungen führen deutlich häufiger dazu, dass die Betroffenen die benötigte Versorgung in Anspruch nehmen.
Einverständniserklärung bei der Überweisung	Bevor Sie eine Überweisung vornehmen, müssen Sie die Zustimmung der teilnehmenden Person einholen. Das bedeutet, dass Sie klar erklären müssen, was Sie vorschlagen, wen Sie kontaktieren möchten und welche Informationen Sie gegebenenfalls weitergeben müssen. Menschen haben das Recht, eine Überweisung abzulehnen, und dieses Recht muss stets respektiert werden.
Ihr Tätigkeitsbereich	Als Laienberater für psychische Gesundheit sind Sie dafür ausgebildet, Peer-Unterstützung zu leisten, Informationen über Hilfsangebote weiterzugeben und ein mitfühlendes und vorurteilsfreies offenes Ohr zu bieten. Sie sind nicht dafür ausgebildet, Therapien durchzuführen oder psychische Erkrankungen zu behandeln. Die Abgrenzung zwischen diesen beiden Rollen zu erkennen, ist für Ihre Sicherheit und die Sicherheit der Menschen, die Sie unterstützen, unerlässlich.

Praktische Schritte und Ansätze

Die Dienste in Ihrer Region kennen

Bevor Sie wirksame Überweisungen vornehmen können, müssen Sie sich ein grundlegendes Wissen über die psychischen Gesundheitsdienste aneignen, die Migranten und Flüchtlingen in Ihrer Region zur Verfügung stehen. Dazu gehört das Verständnis, welche Dienste kostenlos oder kostengünstig sind, welche für Menschen mit begrenzten Sprachkenntnissen zugänglich sind und ob es bei den Diensten eine Warteliste gibt. Ihr Projektkoordinator oder Erwachsenenbildner kann Ihnen helfen, zu Beginn Ihrer Tätigkeit als Berater eine Liste lokaler Ressourcen zusammenzustellen. Diese Liste sollte auf dem neuesten Stand gehalten und regelmäßig überprüft werden.

Fallbeispiel: Erstellung einer Ressourcenliste

Ifeoma verbringt einen Nachmittag mit ihrem Pharos-Projektkoordinator, um die in ihrer Region verfügbaren psychologischen Hilfsangebote zu prüfen. Sie notiert sich den Namen, die Kontaktdaten und das Überweisungsverfahren für drei Organisationen: ein öffentliches Gesundheitszentrum, einen gemeindenahen psychologischen Dienst und eine gemeinnützige Organisation, die Migranten in ihrer Muttersprache berät. Sie speichert diese Informationen in einem einfachen Dokument, auf das sie während ihrer Arbeit als Beraterin zurückgreifen kann.

Erkennen, wann eine Überweisung erforderlich sein könnte

Nicht jede Person, die am Peer-Netzwerk teilnimmt, benötigt eine professionelle Überweisung. Viele Menschen profitieren von den sozialen Kontakten, der Normalisierung von Gesprächen über psychische Gesundheit und den praktischen Informationen, die innerhalb des Netzwerks ausgetauscht werden. Es gibt jedoch Umstände, unter denen die Unterstützung durch Gleichaltrige allein nicht ausreicht. Dazu gehören Situationen, in denen jemand anhaltende Gefühle der Hoffnungslosigkeit oder Wertlosigkeit beschreibt, Selbstverletzungs- oder Selbstmordgedanken äußert, Anzeichen schwerer psychischer Belastung zeigt, die sich mit der Zeit nicht bessern, oder Symptome beschreibt, die seine Alltagsfunktionen erheblich beeinträchtigen. Unter diesen Umständen sollte eine Überweisung sorgfältig abgewogen und mit dem vollen Wissen und der Zustimmung der teilnehmenden Person vorgenommen werden.

Eine einfühlsame Überweisung

Eine einfühlsame Überweisung beginnt mit einem mitfühlenden Gespräch, in dem Sie das, was der Teilnehmende mitgeteilt hat, anerkennen, behutsam erklären, dass Sie glauben, ein Fachmann könne zusätzliche Unterstützung bieten, und beschreiben, was diese Unterstützung beinhalten könnte. Geben Sie der Person Zeit, zu reagieren, Fragen zu stellen und ihre eigene Entscheidung zu treffen. Wenn sie einer Überweisung zustimmt, bieten Sie an, ihr bei den praktischen Schritten zu helfen: die Kontaktdaten herauszusuchen, gemeinsam einen Anruf zu tätigen oder sie zu einem ersten Termin zu begleiten, sofern dies möglich und angemessen ist.

Fallbeispiel: Eine einfühlsame Überweisung in der Praxis

Während einer Peer-Support-Sitzung erzählt Mirela, dass sie seit mehreren Wochen nicht schlafen kann und das Gefühl hat, nicht aufhören zu können, darüber nachzudenken, was mit ihrer Familie passiert ist, bevor sie ihr Land verlassen hat. Die Beraterin hört aufmerksam zu und dankt Mirela für ihr Vertrauen. Nach der Sitzung sprechen sie unter vier Augen. Die Beraterin erklärt, dass das, was Mirela beschrieben hat, sehr belastend klingt und dass es in der Gegend Fachleute gibt, die dafür ausgebildet sind, bei genau dieser Art von Erfahrungen zu helfen. Die Beraterin erwähnt eine lokale Anlaufstelle und bietet an, Mirela in der folgenden Woche gemeinsam den Anruf zu tätigen. Mirela stimmt zu.

Die Entscheidung der Teilnehmenden respektieren

Manche Menschen lehnen eine Überweisung ab, und dies muss stets respektiert werden. Weiter Druck auf jemanden auszuüben, nachdem er oder sie Zurückhaltung geäußert hat, ist nicht nur wenig hilfreich, sondern kann auch das aufgebaute Vertrauen beschädigen. Nehmen Sie stattdessen die Entscheidung ohne Wertung zur Kenntnis, lassen Sie die Person wissen, dass das Angebot weiterhin besteht, und bieten Sie im Rahmen Ihrer Rolle weiterhin Unterstützung durch Gleichaltrige an. Manchmal kommt eine Person, die heute eine Überweisung ablehnt, Wochen oder Monate später auf die Idee zurück, sobald sie sich bereit dafür fühlt.

Zusammenarbeit mit Fachkräften für psychische Gesundheit

Ihre Arbeit als Laienberater für psychische Gesundheit wird gestärkt, wenn sie in einem Netzwerk professioneller Unterstützung stattfindet. Versuchen Sie nach Möglichkeit, respektvolle und offene Arbeitsbeziehungen zu den Fachkräften für psychische Gesundheit in Ihrer Region aufzubauen. Das bedeutet nicht, persönliche Informationen über die Teilnehmenden weiterzugeben, was die Vertraulichkeit verletzen würde. Es bedeutet vielmehr, zu wissen, wer verfügbar ist, wie diese Fachkräfte arbeiten und wie Sie die Teilnehmenden am besten dabei unterstützen können, den Übergang von der Peer-Unterstützung zur professionellen Betreuung zu vollziehen.

Ethische Überlegungen

Bei der Überweisung gilt es, ein sorgfältiges Gleichgewicht zwischen dem Eintreten für das Wohlbefinden eines Teilnehmers und der Achtung seines Rechts auf eigene Entscheidungen zu finden. Geben Sie niemals persönliche Informationen eines Teilnehmers ohne dessen ausdrückliche Zustimmung an einen professionellen Dienst weiter. Seien Sie ehrlich hinsichtlich der Grenzen dessen, was Sie als Peer-Berater anbieten können. Vermeiden Sie es, bei den „“ den Eindruck zu erwecken, dass Sie einen bestimmten Dienst empfehlen, weil Sie dafür eine Vergütung oder Anreize erhalten haben. Ihre Rolle besteht darin, zu informieren und zu unterstützen, nicht zu lenken oder zu entscheiden.

Zusammenfassung

Eine effektive Überweisung ist einer der wichtigsten Beiträge, den ein ehrenamtlicher Berater für psychische Gesundheit zum Wohlbefinden von neu angekommenen Migranten und Flüchtlingen leisten kann. Eine herzliche Überweisung, die zum richtigen Zeitpunkt und mit dem vollen Wissen und der Zustimmung des Teilnehmers erfolgt, kann die Brücke sein, die jemanden mit der Unterstützung verbindet, die er benötigt. Indem sie Kenntnisse über lokale Dienste aufbauen, erkennen, wann professionelle Unterstützung angebracht ist, und mit Mitgefühl und Klarheit kommunizieren, können Berater sicherstellen, dass Peer-Unterstützung und professionelle Betreuung im Interesse jedes Teilnehmers zusammenwirken.

Vorlagen für Kapitel 3

Vorlage 1: Liste lokaler Ressourcen für psychische Gesundheit

Zweck: Berater dabei zu unterstützen, eine aktuelle Übersicht über lokale Dienste für psychische Gesundheit zu führen, die Migranten und Flüchtlingen zur Verfügung stehen.

Name der Einrichtung	Kontaktdaten	Wie man weitervermittelt	Verfügbare Sprachen / Anmerkungen

Vorlage 2: Skript für eine freundliche Weiterempfehlung

Skript für ein Gespräch zur behutsamen Weitervermittlung

Zweck: Berater dabei zu unterstützen, einem Teilnehmer die Idee einer professionellen Unterstützung nahezubringen.

Was Sie mir heute erzählt haben, ist wichtig, und ich möchte, dass Sie wissen, dass es wirklich Mut erfordert, über diese Dinge zu sprechen.

Nach dem, was Sie beschrieben haben, denke ich, dass es hilfreich sein könnte, mit jemandem zu sprechen, der dafür ausgebildet ist, Menschen bei genau solchen Erfahrungen zu unterstützen. Es gibt Fachleute in der Region, die mit Menschen aus unserer Gemeinschaft arbeiten und die die Herausforderungen verstehen, die mit dem Start in ein neues Leben hier verbunden sind.

Ich sage nicht, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt. Ich sage, dass Sie mehr Unterstützung verdienen, als ich Ihnen bieten kann, und dass diese Unterstützung verfügbar ist.

Wären Sie offen dafür, ein wenig mehr darüber zu erfahren, wie das aussehen könnte? Ich kann Ihnen einige Informationen geben, und wenn Sie möchten, kann ich Ihnen helfen, den ersten Schritt zu machen.

Vorlage 3: Reflexionsfragen für Berater

Zweck: Berater dabei zu unterstützen, über Überweisungsentscheidungen und die berufliche Zusammenarbeit nachzudenken.

- Habe ich meine lokale Liste mit Ressourcen zur psychischen Gesundheit kürzlich aktualisiert?
- Gab es diese Woche eine Situation, in der eine Überweisung angebracht gewesen wäre?
- Wie habe ich dem Teilnehmer die Idee einer professionellen Unterstützung vermittelt, und wie hat er darauf reagiert?
- Habe ich bei allen Überweisungsgesprächen die Vertraulichkeit gewahrt?
- Gibt es in meiner Umgebung einen Fachmann oder eine Organisation für psychische Gesundheit, mit dem bzw. der ich noch keinen Kontakt aufgenommen habe?

Grundlegende Kompetenzen und Verhaltenskodex für Peer-Netzwerke

Einleitung

Die Qualität des Peer-Support-Netzwerks hängt nicht nur von dem Wissen ab, das du durch die Schulung erworben hast, sondern auch von den zwischenmenschlichen Fähigkeiten, die du in jede Interaktion einbringst. Peer-Unterstützung ist vor allem ein menschliches Unterfangen. Sie beruht auf der Fähigkeit, aufrichtig zuzuhören, behutsam und klar zu sprechen, Raum für Emotionen zu schaffen, die manchmal überwältigend sein können, und die Würde jeder Person zu wahren, mit der du arbeitest. Dieses Kapitel beschreibt die wesentlichen Fähigkeiten, die einer effektiven Peer-Unterstützung zugrunde liegen, und legt den Verhaltenskodex fest, nach dem alle ehrenamtlichen Berater für psychische Gesundheit arbeiten sollen.

Ein Verhaltenskodex ist keine Reihe von Regeln, die darauf abzielen, einzuschränken oder zu kontrollieren. Er ist eine gemeinsame Verpflichtung, auf eine Weise zu arbeiten, die für jeden Teilnehmer und jeden Berater, der am Peer-Netzwerk beteiligt ist, sicher, ethisch und respektvoll ist. Wenn du dich mit diesem Kodex vertraut machst und regelmäßig darauf zurückgreifst, trägst du dazu bei, dass das Peer-Support-Netzwerk ein Raum bleibt, dem die Teilnehmer vertrauen können.

Lernziele

Nach Abschluss dieses Kapitels sind Laienberater für psychische Gesundheit in der Lage, aktive Zuhör- und empathische Kommunikationsfähigkeiten in Peer-Support-Interaktionen anzuwenden, klare und angemessene Grenzen in ihrer Rolle als Berater zu wahren, den Verhaltenskodex bei all ihren Tätigkeiten innerhalb des Peer-Netzwerks einzuhalten und ihr eigenes emotionales Wohlbefinden zu bewahren, während sie andere unterstützen.

Wissen

- Verstehen Sie die Schlüsselkompetenzen, die einer effektiven Peer-Unterstützung zugrunde liegen.
- Erkennen, was im Kontext der Peer-Unterstützung angemessenes und unangemessenes Verhalten ausmacht.
- Kennen die Grundsätze, die eine ethische Peer-Support-Praxis leiten.

Fähigkeiten

- Wenden Sie Techniken des aktiven Zuhörens in Gesprächen unter Gleichaltrigen und in Gruppensitzungen an.
- Kommunizieren Sie einfühlsam und ohne zu urteilen.

- Angemessene persönliche und berufliche Grenzen wahren.

Einstellungen

- Zeige Bescheidenheit, indem du die Grenzen deiner Rolle erkennst.
- Behandeln Sie jeden Teilnehmer mit Würde, unabhängig von seinem Hintergrund oder seinen Überzeugungen.
- Verpflichten Sie sich zu kontinuierlicher Reflexion und Weiterentwicklung als Berater.

Kontext und Zweck

Peer-Unterstützung nimmt einen eigenständigen und wichtigen Platz zwischen informeller Freundschaft und professioneller Betreuung ein. Es ist keine Therapie, erfordert aber Kompetenz. Es ist keine Sozialarbeit, bringt aber Verantwortung mit sich. Das Wesen dieses Raums zu verstehen und die Fähigkeiten zu entwickeln, darin gut zu arbeiten, ist eine der wichtigsten Aufgaben eines Laienberaters für psychische Gesundheit.

Die Menschen, die das Peer-Netzwerk besuchen, kommen mit realen und manchmal komplexen Bedürfnissen. Viele haben Traumata, Verluste und Umbrüche erlebt. Einige bewegen sich in Systemen und Diensten, die sie noch nicht verstehen. Sie alle verdienen es, mit Geduld, Ehrlichkeit und aufrichtiger Wertschätzung begegnet zu werden. Die in diesem Kapitel beschriebenen wesentlichen Fähigkeiten sind der praktische Ausdruck dieser Wertschätzung.

Schlüsselbegriffe

Schlüsselkonzept	Definition und Anwendung
Aktives Zuhören	Aktives Zuhören ist mehr als nur das Hören von Worten. Es bedeutet, dem Sprechenden die volle Aufmerksamkeit zu schenken, wahrzunehmen, was gesagt und was ungesagt bleibt, und so zu reagieren, dass echtes Verständnis zum Ausdruck kommt. Dazu gehört, angemessenen Blickkontakt zu halten, Unterbrechungen zu vermeiden, das Gehörte zu reflektieren und offene Fragen zu stellen, die den Sprechenden dazu einladen, mehr zu erzählen.
Empathie	Empathie ist die Fähigkeit, die Gefühle einer anderen Person zu verstehen und zu teilen. In der Peer-Unterstützung bedeutet Empathie, die Emotionen einer Person anzuerkennen, ohne sie herunterzuspielen, sie mit den eigenen Erfahrungen zu vergleichen oder voreilig Lösungen anzubieten. Sie wird oft durch einfache Aussagen wie „Das klingt sehr schwer“ oder „Ich kann verstehen, warum du dich so fühlst“ ausgedrückt.
Grenzen	Grenzen sind die Rahmenbedingungen, die definieren, was in deiner Rolle als Peer-Berater angemessen ist. Sie schützen sowohl dich als auch die Teilnehmer, die du unterstützt. Dazu gehört, keine persönlichen Informationen über Teilnehmer weiterzugeben, Gespräche nicht ohne ausdrückliche Zustimmung außerhalb des

Schlüsselkonzept	Definition und Anwendung
	Peer-Netzwerks fortzusetzen und keine Aufgaben zu übernehmen, die in den Zuständigkeitsbereich professioneller Dienste fallen.
Nicht-wertend	Nicht zu urteilen bedeutet, bei der Unterstützung anderer Vorurteile, persönliche Meinungen und moralische Bewertungen beiseite zu lassen. Es bedeutet nicht, allem zuzustimmen, was ein Teilnehmer sagt, sondern so zu reagieren, dass Kritik, Vergleiche oder unaufgeforderte Ratschläge vermieden werden.
Selbstwahrnehmung	Selbstwahrnehmung bedeutet, die eigenen emotionalen Reaktionen, Annahmen und Grenzen zu erkennen. Peer-Unterstützung kann emotional anstrengend sein. Wenn du dir deines eigenen Zustands bewusst bist, kannst du angemessen damit umgehen und bei Bedarf selbst Unterstützung suchen.

Praktische Schritte und Ansätze

Aktives Zuhören üben

Aktives Zuhören lässt sich bewusst üben. Nimm dir in jedem Peer-Gespräch vor, der Person deine volle Aufmerksamkeit zu schenken. Schalte Ablenkungen aus, widerstehe dem Drang, deine Antwort zu formulieren, während die andere Person noch spricht, und verwende kurze verbale Bestätigungen wie „Ich verstehe“ oder „Fahre fort“, um zu signalisieren, dass du aufmerksam bist. Gib in natürlichen Pausen das Gehörte mit deinen eigenen Worten wieder. Das zeigt der Person, dass du sie verstanden hast, und gibt ihr die Möglichkeit, etwas zu präzisieren oder zu ergänzen.

Fallbeispiel: Aktives Zuhören in der Praxis

Während eines Einzelgesprächs erzählt Yusuf, dass er sich seit seiner Ankunft in der Stadt sehr einsam gefühlt hat. Der Berater hört zu, ohne zu unterbrechen, und sagt, als Yusuf innehält, leise: „Es klingt, als wäre die Einsamkeit wirklich schwer zu bewältigen gewesen, besonders da hier noch alles so neu ist.“ Yusuf nickt und redet weiter. Später erzählt er einem Kollegen, dass der Berater der erste Mensch war, bei dem er sich seit seiner Ankunft wirklich gehört gefühlt hat.

Grenzen wahren

Das Einhalten klarer Grenzen ist eine Form der Fürsorge, sowohl für die Teilnehmenden, die du unterstützt, als auch für dich selbst. Grenzen lassen sich leichter einhalten, wenn sie von Beginn der Peer-Beziehung an klar festgelegt werden. In deinem ersten Gespräch mit einem Teilnehmenden kannst du behutsam erklären, dass das Peer-Netzwerk ein Raum der Unterstützung während der Treffen ist, dass du kein Therapeut bist und dass es einige Dinge gibt, die du an einen Fachmann weiterleiten musst. Diese Klarheit schützt alle Beteiligten.

Der Verhaltenskodex

Von allen ehrenamtlichen Beratern für psychische Gesundheit, die im Pharos-Peer-Netzwerk tätig sind, wird erwartet, dass sie den folgenden Verhaltenskodex einhalten:

- Behandle jeden Teilnehmer mit Würde, Respekt und aufrichtiger Wertschätzung, unabhängig von seiner Nationalität, Religion, seinem Alter, Geschlecht, seiner sexuellen Orientierung oder anderen Merkmalen.
- Wahren Sie jederzeit die Vertraulichkeit. Geben Sie keine persönlichen Informationen über Teilnehmer an andere Netzwerkmitglieder, an Familie oder Freunde oder an Personen außerhalb des professionellen Netzwerks weiter, ohne die ausdrückliche Zustimmung des Teilnehmers.
- Seien Sie ehrlich hinsichtlich der Grenzen Ihrer Rolle. Geben Sie sich nicht als Therapeut, Berater oder medizinischer Fachmann aus. Wenn die Bedürfnisse eines Teilnehmers den Rahmen der Peer-Unterstützung überschreiten, verweisen Sie ihn an geeignete professionelle Dienste.
- Vermeiden Sie Doppelrollen. Kombinieren Sie Ihre Rolle als Berater nicht mit einer anderen Rolle im Leben des Teilnehmers, wie z. B. Arbeitgeber, Vermieter oder enger Freund, in einer Weise, die die Peer-Support-Beziehung beeinträchtigen könnte.
- Suchen Sie Supervision und Unterstützung. Wenn eine Situation entsteht, in der Sie sich unsicher fühlen, unter Druck stehen oder nicht wissen, wie Sie vorgehen sollen, sprechen Sie mit Ihrem Pharos-Projektkoordinator oder der Erwachsenenbildnerin, die Ihr Netzwerk unterstützt.
- Achten Sie auf Ihr eigenes Wohlbefinden. Sie können andere nicht effektiv unterstützen, wenn Sie selbst keine Unterstützung erhalten. Nutzen Sie die Selbstfürsorgestrategien, die Sie während der Schulung gelernt haben, und suchen Sie Hilfe, wenn Sie sie brauchen.
- Melden Sie schwerwiegende Bedenken. Wenn Sie Kenntnis von einer Situation erhalten, die eine unmittelbare Gefahr für die Sicherheit eines Teilnehmers oder einer anderen Person darstellt, sind Sie verpflichtet, die zuständigen Stellen zu informieren. Die Vertraulichkeit hat keinen Vorrang vor der Pflicht, jemanden vor schwerwiegendem Schaden zu schützen.

Umgang mit Ihren eigenen emotionalen Reaktionen

Die Arbeit in der Peer-Unterstützung kann emotional anstrengend sein. Berichte über Traumata, Verluste und Vertreibung können Sie belasten, selbst wenn Sie als geschulter Berater über eigene Migrationserfahrungen verfügen. Es ist wichtig zu erkennen, wann Sie sich überfordert oder emotional erschöpft fühlen, und Maßnahmen zu ergreifen, um für sich selbst zu sorgen. Das kann bedeuten, sich nach einer Sitzung Zeit zum Entspannen zu nehmen, mit einer Vertrauensperson über Ihre Gefühle zu sprechen, ohne die Vertraulichkeit der Teilnehmenden zu gefährden, oder die Selbstfürsorgepraktiken anzuwenden, die Sie während der Schulung gelernt haben.

Fallbeispiel: Emotionale Auswirkungen erkennen

Nach einer Sitzung, in der eine Teilnehmerin einen sehr schwierigen Bericht über ihre Reise erzählte, merkt eine Beraterin, dass sie den ganzen Abend nicht aufhören kann, darüber nachzudenken. Sie erkennt, dass das Gespräch sie emotional mitgenommen hat. Anstatt dies zu

unterdrücken, macht sie einen Spaziergang, schreibt in ihr persönliches Tagebuch und schickt eine Nachricht an ihren Projektkoordinator, um ihm mitzuteilen, dass sie sich über ein kurzes Gespräch in der folgenden Woche freuen würde. Diese Selbstwahrnehmung hilft ihr, mit neuer Energie in ihre Beraterrolle zurückzukehren.

Ethische Überlegungen

Der in diesem Kapitel beschriebene Verhaltenskodex ist keine optionale Ergänzung zu Ihrer Arbeit als Berater*in. Er ist die ethische Grundlage, auf der alles andere beruht. Ohne ihn ist das Vertrauen, das die Teilnehmenden in das Peer-Netzwerk setzen, gefährdet. Wenn Sie sich jemals unsicher sind, ob eine bestimmte Handlung oder Kommunikation angemessen ist, fragen Sie sich, ob sie dem Wohlbefinden der Teilnehmenden dient und ob sie die Werte Würde, Ehrlichkeit und Fürsorge wahrt. Wenn die Antwort auf eine dieser Fragen ungewiss ist, halten Sie inne und suchen Sie Rat, bevor Sie fortfahren.

Zusammenfassung

Die wesentlichen Fähigkeiten der Peer-Unterstützung, darunter aktives Zuhören, Empathie, klare Grenzen und wertschätzende Kommunikation, sind der praktische Ausdruck Ihres Engagements für die Menschen, denen Sie dienen. In Verbindung mit einem gemeinsamen Verhaltenskodex schaffen diese Fähigkeiten die Voraussetzungen für ein Peer-Netzwerk, dem die Teilnehmenden vertrauen und zu dem sie zurückkehren können. Gut gelungene Peer-Unterstützung ist einer der wirkungsvollsten Beiträge, den eine Gemeinschaft zum psychischen Wohlbefinden ihrer Mitglieder leisten kann. In diesem Kapitel wurde dargelegt, wie das in der Praxis aussieht und wie Sie diese Fähigkeiten im Laufe Ihrer Arbeit als Berater weiterentwickeln können.

Vorlagen für Kapitel 4

Vorlage 1: Verpflichtungserklärung zum Verhaltenskodex

Zweck: Für Berater zur Unterzeichnung als Verpflichtung zu den in diesem Kapitel dargelegten Praxisstandards.

Ich, [Name], verpflichte mich als durch das Pharos-Projekt ausgebildeter Laienberater für psychische Gesundheit, den in Kapitel 4 dieses Leitfadens beschriebenen Verhaltenskodex einzuhalten. Ich verstehe, dass dieser Kodex dazu dient, das Wohlbefinden der von mir unterstützten Teilnehmer zu schützen und sicherzustellen, dass das Peer-Netzwerk ein sicherer, ethischer und würdevoller Raum für alle Beteiligten bleibt.

Unterzeichnet: _____ Datum: _____

Vorlage 2: Reflexionsbogen für Berater*innen

Zweck: Unterstützung der Berater*innen bei der Reflexion ihrer Praxis im Hinblick auf den Verhaltenskodex und die wesentlichen Kompetenzen.

- Wie gut habe ich diese Woche aktives Zuhören praktiziert?
- Habe ich mich dabei ertappt, mit einer Wertung oder einem Rat zu reagieren, bevor der Teilnehmende seine Erzählung beendet hatte? Wie kann ich damit umgehen?
- Gab es Momente, in denen ich das Gefühl hatte, dass meine Grenzen auf die Probe gestellt wurden? Wie habe ich reagiert?
- Gehe ich effektiv mit meinen eigenen emotionalen Reaktionen auf diese Arbeit um?
- Gibt es etwas, das mir diese Woche begegnet ist, das ich mit meinem Projektkoordinator oder Erwachsenenbildner besprechen muss?

Durchführung von Peer-to-Peer-Unterstützungssitzungen und Moderation von Gruppensitzungen

Einleitung

Das Peer-Support-Netzwerk wird in den Sitzungen selbst lebendig. Alles, was einer Sitzung vorausgeht – die Werbung, die Rekrutierung, der Aufbau von Vertrauen, die Vorbereitung – kommt in dem Moment zusammen, in dem die Teilnehmenden zusammensitzen und zu sprechen beginnen. Die Qualität dieser Erfahrung hängt in hohem Maße davon ab, wie die Sitzung moderiert wird. Dieses Kapitel bietet eine Anleitung zur Vorbereitung und Durchführung sowohl von Einzelgesprächen unter Gleichaltrigen als auch von Gruppen-Support-Sitzungen. Es behandelt die praktischen Aspekte der Sitzungsleitung sowie die zwischenmenschlichen Aspekte, die dazu beitragen, dass sich die Sitzungen für die Teilnehmenden sicher, inklusiv und lohnenswert anfühlen.

Die Moderation einer Peer-Support-Sitzung unterscheidet sich von der Leitung eines Unterrichts oder einer Besprechung. Die Rolle der Moderatorin oder des Moderators im Peer-Support-Kontext besteht nicht darin, zu lehren oder zu lenken, sondern den Raum zu halten, die Gruppe behutsam in Richtung Verbundenheit zu führen und sicherzustellen, dass sich jede Teilnehmende gehört und respektiert fühlt. Dies erfordert sowohl Vorbereitung als auch Präsenz.

Lernziele

Nach Abschluss dieses Kapitels sind Laienberater für psychische Gesundheit in der Lage, eine Peer-Support-Sitzung mit klarem Ziel und geeignetem Format vorzubereiten und zu strukturieren, Gruppendiskussionen auf eine Weise zu moderieren, die inklusiv, sicher und auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingeht, häufige Herausforderungen zu bewältigen, die während der Sitzungen auftreten, und ihren Moderationsansatz an die Bedürfnisse verschiedener Teilnehmender und Gruppen anzupassen.

Wissen

- Den Unterschied zwischen Einzel- und Gruppenformaten der Peer-Unterstützung verstehen.
- Erkennen der Schlüsselemente einer effektiven Peer-Support-Sitzung.
- Wissen, wie man auf häufige Herausforderungen reagiert, die während der Sitzungen auftreten.

Fähigkeiten

- Eine Sitzung so vorbereiten und eröffnen, dass ein Gefühl der Sicherheit entsteht und klare Erwartungen vermittelt werden.
- Moderieren Sie die Diskussion, ohne sie zu dominieren oder zu lenken.
- Mit schwierigen Momenten, einschließlich starker Emotionen oder Konflikten, ruhig und einfühlsam umgehen.

Einstellung

- Gehen Sie jede Sitzung mit aufrichtiger Neugier auf die Erfahrungen der Teilnehmenden an.
- Bleiben Sie flexibel und reaktionsfähig, anstatt starr an einer geplanten Tagesordnung festzuhalten.
- Leben Sie in jeder Interaktion die Werte Ehrlichkeit, Respekt und Fürsorge vor.

Kontext und Zweck

Peer-Support-Sitzungen bieten neu angekommenen Migrant*innen und Flüchtlingen eine strukturierte Gelegenheit, ihre Erfahrungen auszutauschen, voneinander zu lernen und Zugang zu Informationen über lokale Angebote zu erhalten. Für viele Teilnehmer*innen gehören diese Sitzungen zu den ersten Orten in ihrer neuen Gemeinschaft, an denen sie sich wirklich willkommen und verstanden fühlen. Die Bedeutung dieser Erfahrung sollte nicht unterschätzt werden. Eine gut moderierte Sitzung kann das Zugehörigkeitsgefühl der Teilnehmenden stärken, ihre Isolation verringern und ihnen das nötige Selbstvertrauen geben, um weitere Schritte auf ihrem Integrationsweg zu gehen.

Schlüsselbegriffe

Schlüsselkonzept	Definition und Anwendung
Einzelunterstützung durch Gleichaltrige	Ein privates Gespräch zwischen einem ehrenamtlichen Berater für psychische Gesundheit und einem einzelnen Teilnehmer. Dieses Format eignet sich, wenn ein Teilnehmer spezifische persönliche Anliegen hat, die er nicht gerne in einer Gruppe teilt, wenn Vertraulichkeit besonders wichtig ist oder wenn ein Teilnehmer neu im Netzwerk ist und noch nicht bereit ist, sich in einer Gruppe zu engagieren.
Gruppen-Peer-Unterstützung	Eine Sitzung mit mehreren Teilnehmern, in der Regel zwischen vier und zwölf Personen. Gruppensitzungen bieten Möglichkeiten zum gemeinsamen Lernen, zur gegenseitigen Anerkennung und zur Normalisierung gemeinsamer Erfahrungen. Sie erfordern eine aktivere Moderation als Einzelgespräche.
Das Eröffnungsritual	Ein einheitlicher Beginn jeder Sitzung hilft den Teilnehmenden, sich orientiert und sicher zu fühlen. Dies kann eine kurze Begrüßung, eine Zusammenfassung der

Schlüsselkonzept	Definition und Anwendung
	Sitzungsregeln und eine einfache Einführungsfrage beinhalten. Kontinuität über einen längeren Zeitraum schafft ein Gefühl der Vertrautheit und des Vertrauens.
Den Raum halten	Den Raum zu halten bedeutet, Bedingungen zu schaffen und aufrechtzuerhalten, in denen die Teilnehmenden frei sprechen können, sich sicher fühlen und wirklich gehört werden. Dazu gehört, mit Stille souverän umzugehen, Gespräche, die nicht mehr hilfreich sind, in eine andere Richtung zu lenken und sicherzustellen, dass keine einzelne Stimme die Gruppe dominiert.
Die Sitzung beenden	Eine Sitzung gut zu beenden ist genauso wichtig wie sie gut zu beginnen. Ein klarer und behutsamer Abschluss ermöglicht es den Teilnehmern, sich aus dem emotionalen Raum der Sitzung zu lösen. Dazu kann eine kurze Zusammenfassung des Besprochenen gehören, ein Hinweis auf das nächste Treffen und die Einladung, bei Bedarf nach der Sitzung mit dem Berater zu sprechen.

Praktische Schritte und Ansätze

Vorbereitung auf eine Sitzung

Eine gute Vorbereitung verringert Ängste und stärkt das Selbstvertrauen. Überlegen Sie sich vor jeder Sitzung, was das Ziel der Sitzung sein soll und wie lange sie dauern wird. Entscheiden Sie, ob ein bestimmtes Thema eingeführt wird oder ob die Sitzung von den Themen geleitet wird, die die Teilnehmenden einbringen. Bereiten Sie den Raum vor, indem Sie die Stühle im Kreis aufstellen, sicherstellen, dass der Raum privat und gemütlich ist, und alle Materialien oder Handouts im Voraus bereithalten. Überlegen Sie sich mögliche Herausforderungen und wie Sie darauf reagieren könnten.

Fallbeispiel: Vorbereitung einer Gruppensitzung

Vor ihrer ersten Gruppensitzung schreibt Hana einen kurzen Ablaufplan auf einen Notizblock. Sie plant eine fünfminütige Begrüßung und die Festlegung der Grundregeln, eine zehnminütige Einstimmung mit einer einfachen Frage, dreißig Minuten offenen Austauschs mit sanfter Moderation und eine fünfminütige Abschlussrunde. Sie kommt früh, um die Stühle im Kreis aufzustellen, und stellt eine kleine Pflanze und einen Krug mit Wasser in die Mitte des Raums. Wenn die Teilnehmer eintreffen, wirkt der Raum bereits ruhig und einladend.

Eröffnung der Sitzung

Beginnen Sie jede Sitzung damit, die Teilnehmenden herzlich zu begrüßen und sie an die Grundregeln zu erinnern. Die Grundregeln sollten in der ersten Sitzung mit den Teilnehmenden vereinbart und in jeder folgenden Sitzung kurz wiederholt werden. Sie umfassen in der Regel die

Verpflichtung zur Vertraulichkeit, den Respekt vor unterschiedlichen Perspektiven und das Recht jedes Teilnehmers, selbst zu entscheiden, was er mitteilt. Eine kurze Einstimmungsfrage, wie zum Beispiel „Wie geht es Ihnen heute auf einer Skala von eins bis zehn?“ oder „Mit welchem Wort würden Sie beschreiben, wie Sie heute hier angekommen sind?“, hilft den Teilnehmenden, sich emotional auf den Raum einzustimmen, und gibt der Moderatorin oder dem Moderator ein Gefühl für die Stimmung in der Gruppe.

Moderation der Gruppendiskussion

Die Rolle des Moderators während der Gruppendiskussion besteht darin, zu leiten, ohne zu lenken. Offene Fragen laden zur Teilnahme ein, ohne eine bestimmte Antwort vorzuschreiben. Fragen wie „Erkennt jemand anderes diese Erfahrung wieder?“ oder „Was hat dir in solchen Momenten geholfen?“ regen zum Nachdenken und zur Verbindung an. Wenn ein Teilnehmer etwas Schwieriges mitteilt, bestätige dies, bevor du weitermachst. Stille nach einem emotionalen Beitrag ist nicht unangenehm. Sie ist oft ein Zeichen von Respekt.

Fallbeispiel: Umgang mit einer stillen Gruppe

Bei einer seiner ersten Gruppensitzungen bemerkt der Berater, dass die Gruppe ungewöhnlich still ist. Anstatt die Stille mit Reden zu füllen, wartet er einen Moment und fragt dann behutsam: „Gibt es heute etwas, das jemandem schwer auf dem Herzen liegt? Manchmal ist es einfacher zuzuhören als zu sprechen.“ Nach einer kurzen Pause erzählt eine Teilnehmerin, dass sie sich wegen eines Arzttermins Sorgen gemacht hat. Dies eröffnet ein Gespräch, an dem sich andere beteiligen. Die Sitzung endet mit einem Gefühl der Wärme und des gemeinsamen Verständnisses.

Mit starken Emotionen umgehen

Es ist nicht ungewöhnlich, dass Teilnehmer*innen während Peer-Support-Sitzungen emotional werden. Dies ist ein Zeichen dafür, dass der Raum sicher genug für authentischen Ausdruck empfunden wird, und kein Problem, das bewältigt werden muss. Wenn jemand in Tränen ausbricht oder sichtlich verzweifelt ist, widerstehen Sie dem Drang, das Gespräch sofort in eine andere Richtung zu lenken. Nehmen Sie die Emotionen wahr: „Ich sehe, dass das viele Gefühle in Ihnen auslöst.“ Geben Sie der Person einen Moment Zeit und lassen Sie sie wissen, dass sie nicht weiterreden muss, wenn sie das nicht möchte. Wenn die Emotionen sehr intensiv sind, bieten Sie eine kurze Pause oder die Möglichkeit an, nach der Sitzung unter vier Augen zu sprechen.

Beenden der Sitzung

Beende jede Sitzung mit Bedacht. Fasse kurz zusammen, was besprochen wurde, ohne einzelne Beiträge namentlich zuzuordnen. Würdige den Mut, der für die Teilnahme nötig ist, und drücke deine aufrichtige Wertschätzung für die Anwesenheit jeder Person aus. Erwähne die Teilnehmenden an Datum und Uhrzeit der nächsten Sitzung und lass sie wissen, dass du für Einzelgespräche zur Verfügung stehst, falls sie dies wünschen. Ein kurzes Abschlussritual, bei dem beispielsweise jeder Teilnehmende ein Wort darüber sagt, wie er sich fühlt, kann ein sanftes Gefühl des Abschlusses vermitteln.

Einzelgespräche unter Gleichaltrigen

Einzelgespräche folgen einer ähnlichen Struktur wie Gruppensitzungen, ermöglichen jedoch eine größere Tiefe und einen persönlicheren Fokus. Bevor Sie sich mit einem Teilnehmenden einzeln treffen, vergewissern Sie sich, dass er den Zweck des Gesprächs versteht und dass es vertraulich bleibt. Lassen Sie das Gespräch vom Teilnehmenden leiten und widerstehen Sie dem Drang, Ratschläge zu geben, es sei denn, Sie werden darum gebeten. Fassen Sie am Ende des Gesprächs zusammen, was besprochen wurde, geben Sie relevante Informationen zu lokalen Hilfsangeboten und klären Sie, ob der Teilnehmende ein weiteres Treffen wünscht.

Ethische Überlegungen

Teilnehmer*innen in Peer-Support-Sitzungen teilen persönliche und manchmal sehr sensible Informationen. Die Vertraulichkeit muss innerhalb der Gruppe gewahrt bleiben, was bedeutet, dass das, was im Raum geteilt wird, auch im Raum bleibt. Berater*innen sollten die Teilnehmer*innen zu Beginn jeder Sitzung an diese Verpflichtung erinnern. In Gruppensituationen gilt diese Verpflichtung für alle Teilnehmer*innen, nicht nur für die Berater*in. Auch wenn Sie nicht garantieren können, dass jede*r Teilnehmer*in diese Verpflichtung einhält, können Sie sie zu einer klaren und expliziten Gruppennorm machen.

Zusammenfassung

Gut moderierte Peer-Support-Sitzungen sind das Herzstück des Peer-Netzwerks. Sie schaffen einen Raum, in dem neu angekommene Migranten und Flüchtlinge ihre Erfahrungen teilen, sich wirklich gehört fühlen und Verbindungen zu anderen aufbauen können, die die Herausforderungen der Eingewöhnung in einem neuen Land verstehen. Durch sorgfältige Vorbereitung, eine behutsame Ein- und Ausleitung der Sitzungen sowie eine inklusive und einfühlsame Moderation der Diskussion können Laienberater für psychische Gesundheit sicherstellen, dass jede Sitzung allen Teilnehmenden einen echten Mehrwert bietet.

Vorlagen für Kapitel 5

Vorlage 1: Vorlage für den Sitzungsplan

Zweck: Den Beratern bei der Vorbereitung auf jede Peer-Support-Sitzung zu helfen.

Sitzungselement	Anmerkungen
Datum, Uhrzeit und Ort	
Erwartete Teilnehmerzahl	
Ziel der Sitzung	
Einleitende Frage	
Hauptthema der Diskussion (falls vorhanden)	

Sitzungselement	Anmerkungen
Benötigte Materialien oder Handouts	
Abschließende Aktivität oder Frage	
Etwaige Folgemaßnahmen aus der vorherigen Sitzung	

Vorlage 2: Grundregeln für Peer-Support-Sitzungen

Zweck: Diese sollen den Teilnehmenden in der ersten Sitzung vorgelegt und mit ihnen vereinbart werden.

- Alles, was in dieser Gruppe besprochen wird, bleibt in dieser Gruppe.
- Wir hören einander respektvoll und ohne Vorurteile zu.
- Jede Person entscheidet selbst, was sie mitteilen möchte. Es gibt keinen Druck, etwas zu sagen.
- Wir sprechen aus eigener Erfahrung und vermeiden es, unaufgefordert Ratschläge zu geben.
- Wir respektieren die Zeit der anderen, indem wir jedem die Möglichkeit geben, sich einzubringen.
- Wenn etwas, das in der Gruppe geteilt wird, Anlass zur Sorge um die Sicherheit einer Person gibt, hat der Berater die Verantwortung, angemessene Hilfe zu suchen.

Vorlage 3: Reflexionsfragen für Berater

Zweck: Berater dabei zu unterstützen, über ihre Moderationspraxis nachzudenken.

- Habe ich mich auf die heutige Sitzung gut vorbereitet gefühlt? Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?
- Wie war die Stimmung in der Gruppe? Habe ich meinen Ansatz entsprechend angepasst?
- Gab es einen Moment, in dem ich mehr hätte zuhören und weniger hätte sprechen sollen?
- Wie bin ich mit schwierigen Momenten umgegangen, die aufgetreten sind?
- Gibt es etwas aus der heutigen Sitzung, das ich mit meinem Koordinator besprechen muss?

Krisenintervention und Notfallprotokolle

Einleitung

Peer-Support-Netzwerke schaffen Räume der Offenheit und des Vertrauens. In diesen Räumen teilen Menschen manchmal Erfahrungen oder Gefühle mit, die sehr schwerwiegend sind und eine Reaktion erfordern, die über das hinausgeht, was Peer-Support bieten kann. Als Laienberater für psychische Gesundheit können Sie in Situationen geraten, in denen ein Teilnehmer Selbstmord- oder Selbstverletzungsgedanken äußert, eine Gefahr für sich selbst oder eine andere Person beschreibt oder sich in einem Zustand akuter Not befindet, der auf eine unmittelbare psychische Krise hindeutet. Diese Situationen können beängstigend sein, aber sie sind auch Momente, in denen Ihre Anwesenheit, Ihre Ruhe und Ihr Wissen darüber, wann und wie Sie handeln müssen, einen entscheidenden Unterschied machen können.

In diesem Kapitel geht es nicht darum, dass Sie zum Krisenspezialisten werden. Es geht darum, dass Sie verstehen, wie eine Krise aussieht, dass Sie wissen, wann Sie handeln müssen und welche Schritte zu unternehmen sind, dass Sie die in Ihrem Land verfügbaren Notdienste und Krisenhotlines kennen und sich über die Grenzen Ihrer Rolle im Klaren sind. In einer Krise schnell und angemessen zu handeln, ist ein Ausdruck von Fürsorge. Zu wissen, wann man sich zurückziehen und professionelle Hilfe hinzuziehen muss, ist es ebenso.

Lernziele

Nach Abschluss dieses Kapitels sind Laienberater für psychische Gesundheit in der Lage, die Anzeichen einer psychischen Krise zu erkennen, ruhig, sicher und der Situation angemessen zu reagieren, das Pharos-Notfallprotokoll anzuwenden, wenn sich ein Teilnehmer in einer Krise befindet, und bei Bedarf effektiv mit Rettungsdiensten und professionellen Hilfsangeboten zu kommunizieren.

Wissen

- Erkennen Sie die Anzeichen und Indikatoren einer psychischen Krise, einschließlich Suizidgedanken, akuter Notlage und Selbstverletzungsgefahr.
- Den Unterschied zwischen einer Krise, die eine sofortige Notfallmaßnahme erfordert, und einer, die eine dringende Überweisung erfordert, verstehen.
- Kennen Sie die Notfalldienste und Krisen-Hotlines, die Migranten und Flüchtlingen in Ihrem Gastland zur Verfügung stehen.

Fähigkeiten

- Reagieren Sie auf einen Teilnehmer in einer Krise mit Gelassenheit, Präsenz und praktischer Unterstützung.
- Wenden Sie das Notfallprotokoll selbstbewusst und ohne zu zögern an.

- Kommunizieren Sie klar und präzise mit Notfalldiensten und professionellen Hilfsangeboten.

Einstellung

- Gehen Sie Krisensituationen mit Sorgfalt und Gelassenheit an, anstatt in Panik zu geraten.
- Stellen Sie die Sicherheit des Teilnehmers über alle anderen Erwägungen.
- Nehmen Sie nach der Bewältigung einer Krisensituation Unterstützung für sich selbst an und erkennen Sie die emotionale Belastung an, die solche Erfahrungen mit sich bringen.

Kontext und Zweck

Psychische Krisen können in jedem Umfeld und in jeder Personengruppe auftreten. Bei neu angekommenen Migranten und Flüchtlingen ist das Risiko, unter akuten psychischen Belastungen zu leiden, durch die kumulativen Belastungen durch Vertreibung, Trauma, Unsicherheit und Isolation erhöht. Das bedeutet nicht, dass jeder Teilnehmer im Peer-Netzwerk krisengefährdet ist. Es bedeutet, dass Sie als Berater auf diese Möglichkeit vorbereitet sein sollten und wissen sollten, wie Sie reagieren müssen, falls sie eintritt.

Ihre Rolle in einer Krise besteht nicht darin, diese zu lösen. Sie besteht darin, präsent zu sein, die Person zu schützen, klar zu kommunizieren und sie so schnell wie möglich mit der geeigneten professionellen Unterstützung in Verbindung zu bringen. In diesem Kapitel wird beschrieben, wie Sie dies tun können.

Schlüsselbegriffe

Schlüsselbegriff	Definition und Anwendung
Psychische Krise	Eine psychische Krise ist eine Situation, in der der emotionale oder psychische Zustand einer Person so schwerwiegend ist, dass die Gefahr besteht, dass sie sich selbst oder anderen Schaden zufügt, oder in der sie nicht mehr in der Lage ist, ihren Alltag zu bewältigen oder für sich selbst zu sorgen. Sie erfordert sofortige Aufmerksamkeit und in vielen Fällen professionelle Hilfe.
Suizidgedanken	Selbstmordgedanken beziehen sich auf Gedanken, das eigene Leben zu beenden. Diese Gedanken können von flüchtigen und unspezifischen bis hin zu aktiven und detaillierten reichen. Jeder Ausdruck von Selbstmordgedanken sollte ernst genommen und mit Sorgfalt und angemessenen Maßnahmen beantwortet werden.

Schlüsselbegriff	Definition und Anwendung
Unmittelbare versus dringende Gefahr	Ein unmittelbares Risiko beschreibt eine Situation, in der sich jemand gerade jetzt in Gefahr befindet und unverzüglich Rettungsdienste alarmiert werden müssen. Ein dringendes Risiko beschreibt eine Situation, in der jemand in naher Zukunft gefährdet ist und noch am selben Tag an professionelle psychologische Dienste überwiesen werden muss.
Die Rolle des Beraters in einer Krise	Ihre Rolle in einer Krise besteht darin, ruhig zu bleiben, bei der Person zu bleiben, sofern dies sicher ist, zuzuhören, ohne das Gesagte herunterzuspielen, und die im Notfallprotokoll beschriebenen geeigneten Maßnahmen zu ergreifen. Sie sind nicht dafür verantwortlich, die Krise zu lösen, aber Sie sind dafür verantwortlich, darauf zu reagieren.
Nachbesprechung nach einer Krise	Der Umgang mit einer Krisensituation kann emotional belastend sein, selbst für einen erfahrenen Berater. Nach einer Krise ist es wichtig, mit Ihrem Projektkoordinator oder Erwachsenenbildner darüber zu sprechen, was passiert ist. Das ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein notwendiger Teil der Selbstfürsorge, damit Sie weiterhin andere unterstützen können.

Die Anzeichen einer Krise erkennen

Das frühzeitige Erkennen einer Krise ermöglicht es Ihnen, zu reagieren, bevor eine Situation eskaliert. Die folgenden Anzeichen können darauf hindeuten, dass ein Teilnehmer sich in einer Krise befindet oder kurz davor steht:

- Direkte oder indirekte Äußerungen darüber, sterben zu wollen oder nicht mehr leben zu wollen.
- Äußerungen darüber, sich gefangen, hoffnungslos oder als Belastung für andere zu fühlen.
- Äußerungen über unerträgliche Schmerzen oder Leiden, sei es emotionaler oder körperlicher Art.
- Plötzlicher Rückzug aus der Gruppe oder aus Gesprächen nach einer Phase relativer Offenheit.
- Ungewöhnliche Unruhe, Verzweiflung oder Desorientierung.
- Rücksichtsloses oder selbstzerstörerisches Verhalten.
- Verabschiedungen, die endgültig oder ungewöhnlich wirken.

Wenn Sie eines dieser Anzeichen bemerken, ignorieren Sie es nicht. Sie müssen nicht sicher sein, dass eine Krise vorliegt, um zu reagieren. Es ist immer angebracht, sich direkt bei der Person zu erkundigen, wenn Sie besorgt sind.

Das Pharos-Notfallprotokoll

Die folgenden Schritte sollten befolgt werden, wenn sich ein Teilnehmer in einer Krise befindet oder wenn Sie befürchten, dass ein Teilnehmer in Gefahr sein könnte. Diese Schritte sind nach Priorität geordnet.

Schritt 1: Bleiben Sie ruhig und präsent

Ihre Anwesenheit und Ihre Gelassenheit sind die wichtigsten Ressourcen, die Sie in einer Krise haben. Atmen Sie tief durch, senken Sie Ihre Stimme und schenken Sie der Person Ihre volle Aufmerksamkeit. Vermeiden Sie es, Panik zu zeigen, auch wenn Sie sie spüren. Versichern Sie der Person, dass Sie nicht weggehen und dass Sie da sind, um zu helfen.

Schritt 2: Zuhören und direkt fragen

Wenn Sie befürchten, dass jemand daran denkt, sich selbst zu verletzen, fragen Sie direkt danach. Studien zeigen immer wieder, dass das Fragen nach Selbstmordgedanken das Risiko nicht erhöht. Es kann es sogar verringern, indem es der Person die Möglichkeit gibt, darüber zu sprechen. Sie könnten sagen: „Ich mache mir Sorgen um dich. Hast du Gedanken, dir etwas anzutun?“ Hören Sie sich die Antwort an, ohne zu urteilen oder Alarm zu schlagen.

Schritt 3: Schätzen Sie das Risiko ein

Beurteile anhand dessen, was die Person dir erzählt, ob das Risiko unmittelbar oder dringend ist. Wenn die Person einen konkreten Plan beschreibt, sich etwas anzutun, und über die Mittel verfügt, diesen auszuführen, handelt es sich um ein unmittelbares Risiko. Rufe unverzüglich den Rettungsdienst. Wenn die Person Selbstmordgedanken äußert, ohne einen konkreten Plan zu haben, handelt es sich um ein dringendes Risiko. Die Person sollte nicht allein gelassen werden, und es sollte noch am selben Tag eine Überweisung an einen Krisendienst für psychische Gesundheit erfolgen.

Schritt 4: Kontaktieren Sie den Rettungsdienst oder die Krisenhilfe

Rufen Sie in Situationen mit unmittelbarer Gefahr den Rettungsdienst Ihres Landes an. Bleiben Sie in der Leitung und schildern Sie dem Disponenten die Situation klar und deutlich, einschließlich des Aufenthaltsorts der Person und der Art des Problems. Lassen Sie die Person nicht allein, während Sie auf Hilfe warten. Wenden Sie sich in Situationen mit dringender Gefahr an die von Ihrem Pharos-Projektkoordinator empfohlene Krisenhotline oder den Rettungsdienst und lassen Sie sich über die nächsten Schritte beraten.

Schritt 5: Informieren Sie Ihren Projektkoordinator

Sobald es sicher und angemessen ist, informieren Sie Ihren Pharos-Projektkoordinator oder Erwachsenenbildner über das Geschehene. Sie sollten eine Krisenreaktion nicht alleine bewältigen. Ihr Koordinator kann Ihnen Hinweise zu den weiteren Schritten, zu Dokumentationsanforderungen und zur Unterstützung sowohl für den Teilnehmenden als auch für Sie geben.

Schritt 6: Achten Sie auf sich selbst

Nachdem Sie eine Krisensituation bewältigt haben, ist es wichtig, auf Ihr eigenes Wohlbefinden zu achten. Sprechen Sie mit Ihrem Koordinator, einem vertrauten Kollegen oder einer professionellen Bezugsperson darüber, was passiert ist und wie Sie sich fühlen. Leiten Sie am Tag einer schweren Krisenintervention keine weiteren Sitzungen. Gönnen Sie sich Zeit, um sich zu entspannen und zu erholen.

Fallbeispiel: Reaktion auf eine Krise

Während eines Einzelgesprächs wird eine Teilnehmerin namens Selin zunehmend verzweifelt und erzählt dem Berater, dass sie denkt, es ginge allen besser ohne sie. Der Berater atmet tief durch, hält ruhigen Augenkontakt und sagt leise: „Danke, dass du mir das erzählst. Das ist sehr wichtig, das mitzuteilen. Ich möchte sicherstellen, dass du in Sicherheit bist. Hast du vor, dir etwas anzutun?“ Selin bejaht dies. Der Berater bleibt bei Selin, ruft den Projektkoordinator an und gemeinsam kontaktieren sie die Notfall-Hotline für psychische Krisen. Der Koordinator trifft kurz darauf ein und begleitet Selin zu der entsprechenden Einrichtung. Der Berater spricht später am Tag mit dem Koordinator und erhält den Rat, sich für den Rest der Woche freizunehmen.

Was man in einer Krise nicht tun sollte

Folgendes sollte in einer Krisensituation vermieden werden:

- Lassen Sie die Person nicht allein, wenn eine unmittelbare oder dringende Gefahr besteht.
- Versprechen Sie keine Vertraulichkeit in einer lebensbedrohlichen Situation. Sicherheit hat Vorrang vor Vertraulichkeit.
- Versuchen Sie nicht, eine schwere Krise ohne professionelle oder Notfallhilfe zu bewältigen.
- Verharmlosen oder ignorieren Sie nicht, was die Person erzählt, auch wenn es beunruhigend wirkt.
- Machen Sie sich keine Vorwürfe, dass Sie die Krise nicht verhindert haben. Sie sind nicht verantwortlich für die Erfahrungen, die zu diesem Moment geführt haben.

Kennen Sie Ihre lokalen Notfallkontakte

Bevor Sie mit der Moderation von Peer-Support-Sitzungen beginnen, erstellen Sie eine Liste der Notfalldienste und Krisenhotlines, die Migranten und Flüchtlingen in Ihrem Land zur Verfügung stehen. Diese Liste sollte während der Sitzungen jederzeit griffbereit sein. Ihr Pharos-Projektkoordinator hilft Ihnen dabei, die für Ihre Region am besten geeigneten Ressourcen zu ermitteln. Die Liste sollte die nationale Notrufnummer, eine Krisenhotline für psychische Gesundheit, einen Dienst, der Unterstützung in den Sprachen Ihrer Gemeinschaft anbietet, sowie alle lokalen Dienste enthalten, die auf Traumabetreuung für Migranten und Flüchtlinge spezialisiert sind.

Ethische Überlegungen

In einer Krise hat die Sicherheit der Teilnehmenden Vorrang vor allen anderen Überlegungen, einschließlich der Vertraulichkeit. Dies ist einer der klarsten ethischen Grundsätze in der Peer-Support-Praxis. Auch wenn Vertraulichkeit ein Eckpfeiler des Peer-Supports ist, ist sie nicht absolut. Wenn das Leben einer Person in Gefahr ist, haben Sie sowohl eine moralische als auch eine praktische Verantwortung, die Dienste einzuschalten, die für ihre Sicherheit sorgen können. Wenn Sie dies den Teilnehmenden von Beginn der Peer-Beziehung an offen mitteilen und in Ihre Grundregeln aufnehmen, stellen Sie sicher, dass diese Grenze verstanden wird, bevor eine Krise entsteht.

Zusammenfassung

Krisensituationen gehören zu den größten Herausforderungen, denen sich ein ehrenamtlicher Berater für psychische Gesundheit stellen muss. Sie erfordern Gelassenheit, Klarheit und die Bereitschaft, schnell und entschlossen zu handeln. Indem Berater die Anzeichen einer Krise erkennen, das Pharos-Notfallprotokoll befolgen und wissen, wann sie professionelle Dienste und Notfalldienste kontaktieren müssen, können sie sicherstellen, dass die Teilnehmenden selbst in den schwierigsten Momenten mit Fürsorge behandelt und in Sicherheit gebracht werden. Dieses Kapitel hat Ihnen das Wissen, die Schritte und die Sprache vermittelt, um diese Situationen zu meistern. Es wird nicht erwartet, dass Sie Krisen alleine lösen. Es wird erwartet, dass Sie präsent reagieren, unverzüglich handeln und Unterstützung sowohl für den Teilnehmenden als auch für sich selbst suchen.

Vorlagen für Kapitel 6

Vorlage 1: Karte mit Notfallkontakten

Zweck: Von den Beratern vor Beginn der Peer-Support-Sitzungen auszufüllen und während aller Sitzungen griffbereit zu halten.

Dienst	Kontaktdaten
Nationale Notrufnummer	
Krisenhotline für psychische Gesundheit	
Projektkoordinator von Pharos	
Erwachsenenbildner / Projektunterstützung	
Lokaler Krisendienst (falls zutreffend)	
Dolmetscher / Sprachunterstützung	

Vorlage 2: Leitfaden für die Nachbesprechung nach einer Krisensituation

Zweck: Unterstützung der Berater bei der Reflexion nach einer Krisensituation. Ist gemeinsam mit dem Projektkoordinator auszufüllen.

- Was ist während der Sitzung passiert? Beschreiben Sie die Situation kurz, ohne den Teilnehmer namentlich zu nennen.
- Welche Schritte habe ich unternommen und in welcher Reihenfolge?
- Was ist bei meiner Reaktion gut gelaufen?
- Gibt es etwas, das ich in einer ähnlichen Situation anders machen würde?
- Wie fühle ich mich jetzt? Brauche ich zusätzliche Unterstützung?
- Welche Folgemaßnahmen müssen für den Teilnehmer ergriffen werden?

Vorlage 3: Was man sagen sollte, wenn man nach Selbstmordgedanken fragt

Vorschläge für Formulierungen, um direkt nach der Sicherheit zu fragen

Zweck: Berater dabei zu unterstützen, auf ruhige, klare und nicht stigmatisierende Weise nach Selbstmordgedanken zu fragen.

Mir ist aufgefallen, dass Sie heute eine große Last zu tragen scheinen, und ich möchte sichergehen, dass ich verstehe, was Sie gerade durchmachen.

Manchmal, wenn Menschen großen Schmerz oder Hoffnungslosigkeit empfinden, haben sie Gedanken darüber, nicht mehr hier sein zu wollen. Ich möchte Sie direkt fragen: Haben Sie solche Gedanken?

[Hören Sie sich die Antwort an, ohne zu unterbrechen.]

Danke, dass Sie mir das erzählt haben. Das ist etwas sehr Wichtiges, und ich bin froh, dass Sie es mir gesagt haben. Ich werde Sie nicht allein lassen und dafür sorgen, dass Sie die richtige Unterstützung bekommen.

Fazit

Peer-Unterstützung funktioniert aufgrund von etwas, das man niemandem beibringen oder in einen Lehrplan schreiben kann. Sie funktioniert aufgrund der Qualität der Aufmerksamkeit, die ein Mensch einem anderen entgegenbringen möchte. Alles in diesem Leitfaden – die Rahmenbedingungen, die Protokolle, die Skripte und die Reflexionsfragen – dient dazu, diese Qualität der Aufmerksamkeit zu unterstützen, nicht sie zu ersetzen.

Was Peer-Support so besonders macht und warum es sich lohnt, in den Pharos-Ansatz zu investieren, ist die Erkenntnis, dass diejenigen, die am besten geeignet sind, neu angekommene Migranten und Flüchtlinge zu unterstützen, oft diejenigen sind, die diese Reise selbst hinter sich haben. Gemeinsame Erfahrungen schaffen eine Form von Glaubwürdigkeit, die keine berufliche Qualifikation nachbilden kann. Es ist nicht so, dass Qualifikationen keine Rolle spielen; die Ausbildung, die Sie absolviert haben, ist von enormer Bedeutung. Es ist vielmehr so, dass das Vertrauen, das eine neu angekommene Person in jemanden setzt, der etwas Ähnliches erlebt hat, eine andere Art von Vertrauen ist und andere Türen öffnet. Das Peer-Support-Netzwerk baut auf diesem Vertrauen auf, und es aufrechtzuerhalten ist Ihre wichtigste Aufgabe.

Psychische Gesundheit ist in vielen Gemeinschaften nach wie vor ein Thema, das mit Stigmatisierung behaftet ist, und unter Migranten und Flüchtlingen kann diese Stigmatisierung durch kulturelle Faktoren, durch die Angst davor, wie das Offenlegen psychischer Probleme wahrgenommen werden könnte, und durch eine berechtigte Skepsis gegenüber Systemen und Institutionen, die sie nicht immer fair behandelt haben, noch verstärkt werden. Das Peer-Netzwerk löst diese Barrieren nicht, indem es sie frontal angeht. Es löst sie auf durch wiederholte Begegnungen in einem Raum, der sich sicher anfühlt, durch Gespräche, die niemals klinisch sind, durch die allmähliche Erkenntnis, dass das Sprechen über das eigene Befinden kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Zeichen von Vertrauen ist.

Das Pharos-Projekt hat Organisationen und Einzelpersonen aus sechs (6) europäischen Ländern zusammengebracht, die sich diesem Ansatz verpflichtet fühlen. Diese transnationale Verbindung ist selbst eine Form der Peer-Unterstützung, und Sie sind aufgefordert, sie in vollem Umfang zu nutzen. Die Herausforderungen, denen Sie in Ihrer Gemeinschaft begegnen, sind selten einzigartig für diese. Die Fragen, die Sie nach einer schwierigen Sitzung beschäftigen, sind wahrscheinlich Fragen, mit denen sich auch ein anderer Berater an einem anderen Ort auseinandersetzt. Die durch Pharos geschaffenen Netzwerke der gegenseitigen Unterstützung werden über die offizielle Laufzeit dieses Projekts hinaus bestehen bleiben. Die darin aufgebauten Beziehungen, die kleinen Momente der Anerkennung zwischen Menschen, die dachten, sie stünden mit ihren Erfahrungen allein da, das erste Mal, dass jemand, der noch nie über seine psychische

Gesundheit gesprochen hat, in einem Raum voller Menschen, die ihn verstehen, Worte dafür findet – das sind die Ergebnisse, die am wichtigsten sind.

Achte während dieser Arbeit gut auf dich selbst. Du kannst anderen keine beständige Präsenz bieten, wenn du selbst keine Unterstützung hast. Achte darauf, wann die Arbeit zu schwer wird, und warte nicht, bis du erschöpft bist, um dir Hilfe zu holen. Die gleiche Fürsorge und Ehrlichkeit, die du den Menschen in deinem Netzwerk entgegenbringst, schuldest du auch dir selbst. Denk immer daran:

Das Pharos-Projekt wurde nach einem Leuchtturm benannt. Aber ein Leuchtturm ist nur dann nützlich, wenn jemand auf dem Wasser ist und ihn braucht. Die Menschen, die zu deinem Peer-Netzwerk kommen, befinden sich auf diesem Wasser. Du bist nicht da, um sie zu retten. Du bist da, um sicherzustellen, dass sie das Ufer sehen können.

*Dieser Leitfaden wurde im Rahmen des Pharos-Projekts entwickelt
Psychologische Unterstützung für Migrantinn*en und Geflüchtete:
Ein Ansatz mit ehrenamtlichen psychologischen Beratern*

Erasmus+ KA220-ADU | 2024–2026





PHAROS

Mental Health Support for Migrants and Refugees:
A Lay Mental Health Advisor Approach

INTEGRA
BILDUNG BERATUNG BEGEGNUNG



SIH SOROS
INTERNATIONAL
HOUSE

EDU
EDUCATIONAL INSTITUTE

ДРУЖЕСТВО
Знание
СОФИЯ

unofficial.
Media & Training



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project No: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244259