

Migration und Flucht

„Eine Krise besteht darin, dass das Alte stirbt und das Neue nicht geboren werden kann.“

Migration ist

- ein potenziell krisenhaftes Lebensereignis
- ein Prozess
- eine Folge von Entscheidungen auf einem Kontinuum zwischen Zwang und Freiwilligkeit

Der Grad der Freiwilligkeit spiegelt sich nicht zwangsläufig im Aufenthaltsstatus

Migration und Flucht

- Migration - ob freiwillig oder nicht - bedeutet den Verlust von Sprache, Status, Beziehungen und die Konfrontation mit nicht bekannten Spielregeln
- Aufenthaltsunsicherheit ist ein zusätzlicher Stressfaktor, der zur Dekompensation führen kann
- Flucht beinhaltet so gut wie immer traumatische Erfahrungen vor oder während der Flucht
- Im Vordergrund der Befindlichkeit steht fast immer die aktuelle Lebenssituation, der traumatische Hintergrund bleibt oft unsichtbar, bis die Lebenssituation stabil ist.

Verarbeiten traumatischer Erfahrungen

Als Symptome wahrnehmbar sind.

- Konzentrationsstörungen
- Reizbarkeit, Irritierbarkeit
- Misstrauen
- Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit

Dahinter liegend: Flashbacks und Vermeidungsverhalten, Übererregung und emotionale Abstumpfung als Ergebnis des Konflikts zwischen sich aufdrängenden Erinnerungen und deren Vermeidung

Therapie: Einzelpsychotherapie oder Gruppenprogramme zum Erlernen von Selbstregulationsmethoden, Psychopharmaka insbesondere zur Behandlung der Schlafstörung

Handlungsmöglichkeiten des Umfelds

- Äußere Sicherheit zuerst – Mitwirken daran, wo immer möglich
- Auf Verlässlichkeit und Regelmäßigkeit achten
- Nachhilfe in Systemkunde (hier, auf dieser Uni, hier in Ö machen wir es so...)
- Sprachlich Rücksicht nehmen
- Nicht nach dem Fluchtgrund fragen, bevor jemand nicht selbst darüber spricht.
- Den Forscher und die Forscherin im Geflüchteten sehen

Zuweisungsmöglichkeiten

- **Psychotherapie** dolmetschgestützt
nipe.or.at
- **Psychosoziale Dienste**
www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/psychosozialer-dienst
- **Kriseninterventionszentren**
www.kriseninterventionszentrum.at/kontakt/weitere-einrichtungen
- **Für Studierende:** www.studierendenberatung.at