

RESET II

BERICHT 01.07.2022 – 31.12.2023

Projekt	Trägerorganisation	Wirkungsbereich
Ankyra Reset	Diakonie Flüchtlingsdienst	Tirol
Aspis Reset	Verein Aspis	Kärnten
Mollis	Caritas Feldkirch	Vorarlberg
Hemayat Reset	Hemayat	Wien
Jefira Reset	Diakonie Flüchtlingsdienst	Niederösterreich
TPB -	Caritas Burgenland	Burgenland
Papillon	Volkshilfe Flüchtlingsbetreuung OÖ	Oberösterreich
Sintem Reset	Caritas Wien	Wien
RESPECT	Caritas Salzburg	Salzburg
Zebra Reset	Zebra	Steiermark
Hiketides Reset	Hiketides	Salzburg
Stark ohne Gewalt	AFYA	Wien
AMIKE	Diakonie Flüchtlingsdienst	österreichweit

Gesamtkoordination: asylkoordination österreich

INHALT

RESET II – GRUNDLAGEN; STRUKTUR, WIRKUNG	3
RESET Grundidee	3
RESET II	3
Projektorganisation	4
Öffentlichkeitsaktivitäten RESET II:	4
Bereicherung der bestehenden Angebote durch RESET II	4
ERGEBNISSE KUZFORM	5
KURZBESCHREIBUNG ANGEBOTE	6
ZIELGRUPPE UND ZIELZAHLENERREICHUNG	9
TEILNEHMER:INNENZAHL	9
ANTEIL NACH GESCHLECHT	9
HERKUNFT DER KLIENT:INNEN	10
ALTER	11
BETREUUNGSEINHEITEN, ZIEZAHLENERREICHUNG, VERÄNDERUNGEN	13
BEHANDLUNGSZIELE, THEMEN, WIRKUNG	16
FALLBEISPIELE	22

RESET II – GRUNDLAGEN; STRUKTUR, WIRKUNG

RESET Grundidee

Im RESET Projekt geht es um psychische Stabilisierung Gewaltbetroffener mit dem Ziel einerseits individuelles Leiden zu reduzieren, vor allem aber auch den Gewaltkreislauf zu unterbrechen, d.h. die Weitergabe von Gewalt psychischer und psychischer Art zu unterbinden.

Eine besondere Form der Gewalt ist Extremismus, hier richtet sich Gewalt gegen eine ganze Gruppe als „anders“ konnotierter und abgewerteter Menschen. Als Ursprung gegen einzelne wie in der extremistischen Ausprägung gegen Gruppen gerichtete Gewalt und die zugehörigen Emotionen nehmen wir im Einklang mit der Forschung eigene Erfahrungen von Zurücksetzung, Ausgrenzung, Hass und Gewalt an. Wer sich als Opfer fühlt, läuft Gefahr, mit geeigneter ideologischer Unterfütterung zum Täter oder zur Täterin zu werden.

Entsprechend wurden im Rahmen des Projekts in allen Bundesländern durch die Projektgemeinschaft neue psychotherapeutisch und psychologisch angeleitete Angebote für Geflüchtete und andere ZuwanderInnen gesetzt. Im Zentrum stehen dabei Stressmanagement und Emotionsregulation als essenzielle Barrieren gegen eine Weitergabe selbst erlittener Gewalt.

Dies ist der Beitrag, den Psychotherapie, Psychologie, Traumapädagogik und die in diesen Tätigkeitsfeldern verankerten Methoden leisten können, um Menschen trotz ihrer Erfahrung von Gewalt, Diskriminierung und Einsamkeit das Erleben jener inneren Sicherheit zu ermöglichen, die dem Hass aus Frustration, der Opferrolle als Freibrief für Gewalt und der extremistischen Verführung keine Andockstelle bietet.

RESET II

RESET II lief mit den beiden Wiener Projekten Hemayat und Sintem von Juli 2022 bis Dezember 2022 parallel mit RESET I.

RESET I endete mit 31.12.2022, ab Jänner 2023 lief RESET II mit allen 14 Projekten bis Jahresende.

Wie schon in RESET 1 wählten die Projektträger:innen in den unterschiedlichen Bundesländern Maßnahmen aus, die ihr bestehendes Therapie- bzw. Beratungsangebot sinnvoll ergänzen. Leitend war dabei das Ziel, Menschen, die von Gewalt betroffen sind und von der Traumakompetenz und einem breiten Angebot an Sprachen profitieren können, rasch und niederschwellig zu helfen, psychische Stabilität (wieder-) zu erlangen.

Projektorganisation

RESET II ist wie RESET I ein Projekt mit asylkoordination österreich als Trägerorganisation und vierzehn Partnerprojekten. asylkoordination österreich übernimmt das Projektmanagement für das Gesamtprojekt.

Öffentlichkeitsaktivitäten RESET II:

Alle Partner:innen verweisen individuell in ihren Informationsseiten und -kanälen auf ihre Aktivitäten in RESET II. Zusätzlich stellt die Website www.projektreset.at alle Angebote vor und ergänzt die Beschreibungen mit aktuellen Informationen.

- Laufend: Einholen von aktuellen Projektinformationen, Aufarbeitung für die Website.
- Die Expertise der Projektpartner:innen für Interviews und Stellungnahmen zum Thema Gewalt und Extremismus in der allgemeinen Medienarbeit von asylkoordination österreich nützen .
- Mai 2023: Projektbesuch von Minister Johannes Rauch bei der Sport und Bewegungstherapie von Hemayat Reset: Anfrage, Vorbereitung, Terminkoordination, Abstimmung mit Hemayat, Erstellen von Presseaussendung und Presseunterlagen, Dokumentation.
- Herbst 2023: Schwerpunkt „RESET wirkt“, Interviews und Videoreihe bei Projektpartner:innen vor Ort, Aufbereitung für die Website, Verbreitung des Themas bei Journalist:innen.

Bereicherung der bestehenden Angebote durch RESET II

Erreichen einer weiteren Zielgruppe

Vier Projekte erweiterten ihr über andere Fördermittel bestehendes Angebot um neue Zielgruppen.

Tirol: Ankyra RESET konnte mit RESET II eine regionale Ausweitung umsetzen und somit eine bisher benachteiligte Zielgruppe erreichen

Burgenland, Oberösterreich: Das bestehende Angebot richtet sich aus förderrechtlichen Gründen nur an Personen mit einem Aufenthaltsstatus nach dem Asylgesetz. Mit RESET können auch andere Zugewanderte Psychotherapie in ihrer Erstsprache bekommen.

Salzburg: Bei Hiketides konnten aus förderrechtlichen Gründen bisher nur Geflüchtete in Grundversorgung (d.h. mit noch nicht abgeschlossenem Asylverfahren) betreut werden. Mit RESET hat nun auch die wachsende Gruppe anerkannter Flüchtlinge Zugang zu zielgruppenspezifischer Therapie.

Raschere Versorgung

Zwei Projekte – Hemayat und Sintem, beide in Wien – entwickelten speziell für die Menschen auf der Warteliste für einen Therapieplatz neue Angebote. Dies geschah aus der Erfahrung heraus, dass rasche Hilfe doppelt hilft, insbesondere wenn der Behandlungsbedarf schon gegeben ist und mit weiterer Verzögerung eine Verschlechterung oder Chronifizierung droht.

Skills - Trainings und andere niederschwellige Angebote

Fünf Projekte wenden sich mit RESET II an alte und neue Zielgruppen und setzen neue Konzepte um:

Vorarlberg: Mollis ergänzt die Sozialberatung der Caritas Vorarlberg durch therapeutische Gruppen und traumapädagogische Beratungen und Übungen.

Niederösterreich: Jefira kann durch zeitlich befristete Kurzzeittherapien mehr Menschen erreichen und jene ansprechen, die der Gedanke an eine „unendliche“ Therapie (zunächst) abschreckt.

Salzburg: Die Caritas Salzburg ergänzt ihr Einzeltherapieangebot durch RESET mit Gruppen für Männer, die an einem Training zur Emotionsregulation teilnehmen wollen und mit musikpädagogischen Gruppen für Kinder, in denen es um das Spüren von Gefühlen, aber auch um das Kindsein und um Unbeschwertheit geht.

Steiermark: Zebra ergänzt das Therapieangebot durch RESET ebenfalls um therapeutische Gruppen für Männer, Frauen und Kinder. Weiters ermöglicht RESET klinisch psychologische Behandlungen. Eine klinisch-psychologische Behandlung ist zumeist mit weniger Behandlungen abgeschlossen, weil die Behandlungsziele weniger komplex sind, z.B. Reduktion einzelner Ängste.

Österreichweit: Die Telefon-Hotline AMIKE ist neu im RESET Portfolio und erwies sich insbesondere für ukrainische Frauen als Ressource.

ERGEBNISSE KUZFORM

- Insgesamt konnte mehr Menschen geholfen werden als geplant (1638 Personen, somit plus 21%)
- Insgesamt konnten mehr Betreuungseinheiten geleistet werden als geplant (8465,5 Betreuungseinheiten, plus 12%)
- Die höhere Teilnehmer:innenzahl ergab sich aus einer höheren Anzahl an Teilnehmer:innen bei Gruppenangeboten (insbesondere Sport- und Bewegungstherapie Hemayat), aber auch in der Einzelarbeit (Mollis, Papillon, Zebra).
- Die dafür notwendigen zusätzlichen finanziellen Mittel konnten durch Umschichtungen von schwächer zu stärker ausgelasteten Partnerorganisationen, durch Umschichtungen von (teureren) Honoraren zu Gehaltskosten und durch den Einsatz von Spenden aufgebracht werden.
- Der Fokus auf Gewaltbetroffene bringt das Ausmaß ans Licht, in dem Geflüchtete und andere Zugewanderte davon – teils auch akut – betroffen sind.

- Der Anteil der Ukraine-Vertriebenen an den Klient:innen ist deutlich gestiegen (von 10% bei RESET I auf 20% bei RESET II). Dies wurde in den Projekten Aspis (Kärnten), Jefira (Niederösterreich) und TPB (Burgenland) besonders deutlich.
- Nach wie vor sind annähernd gleich viele Frauen und Männer Klient:innen von RESET II. Das neue Angebot, die Telefonhotline AMIKE wird besonders von Frauen, und von ihnen am stärksten von Ukraine – Vertriebenen genutzt und ist ein wichtiger Faktor für Klient:innen mit Betreuungspflichten.
- Gruppenangebote funktionieren gut - sofern sie zustande kommen. Dafür muss die Zahl der Geflüchteten im Einzugsgebiet groß genug sein, damit eine - auch sprachlich möglichst homogene – Gruppe realisierbar ist. Wo das nicht im geplanten Ausmaß möglich war, wurde auf Einzelsetting umgeschichtet (Tirol, Vorarlberg, Oberösterreich).
- Angebote mit Trainingscharakter haben den Vorteil von „quick wins“ und können das allgemeine Wohlbefinden und Selbstwertgefühl sehr effektiv verbessern. Die Entscheidung für Einzel- oder Gruppensetting wird in einem Anamnesegespräch getroffen, die Bereitschaft und Fähigkeit zur Teilnahme an einer Gruppe haben nicht alle Klient:innen
- Die mit RESET ermöglichte Ausweitung der Zielgruppe auf Zugewanderte mit einem Aufenthaltsstatus, der nicht oder nicht mehr unmittelbar mit einem Asylverfahren zusammenhängt, hat aufgezeigt, dass es auch unter Menschen, die schon lange Zeit da sind, z.B. ehemaligen Bosnien-Flüchtlingen, aber auch unter EU Bürger:innen und Drittstaatsangehörigen, die nicht auf dem Weg eines Asylverfahrens nach Österreich gekommen sind, Bedarf an Therapie und vor allem auch an der Aufarbeitung von Gewalterfahrungen in der eigenen Sprache gibt (u.a. Balkan, Mittel-und Südamerika, Südostasien).

KURZBESCHREIBUNG ANGEBOTE

01 ANKYRA RESET

Tirol

Angeboten wurden Einzelpsychotherapien und eine Gruppe für Kinder. Die Zielsetzung lag darauf, mit RESET II auch außerhalb der Landeshauptstadt Innsbruck Geflüchtete und Migrant:innen zu erreichen, was in fünf von geplanten sieben Tiroler Bezirken auch gelungen ist und zusätzliche regionale Vernetzungen gebracht hat. Stark gestiegen ist der Bedarf an Einzelpsychotherapie für ukrainische Kinder.

02 ASPIS RESET

Kärnten

Angeboten wurden Gruppen mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung und Einzelpsychotherapie. Aufgrund der geänderten Bedarfslage wurden Gruppenangebote zu Projektbeginn gegenüber dem Plan nochmals aktualisiert und vor allem für Ukraine-Vertriebene ein differenziertes Angebot zur Stabilisierung für Frauen, Jugendliche und Kinder geschaffen

03 MOLLIS

Vorarlberg

Gearbeitet wurde traumapädagogisch in Einzel- und Gruppensettings, wobei die Einzelbegleitung stärker in Anspruch genommen wurde. In den Gesprächen standen folgende Themen im Vordergrund: Stressregulierung, Umgang mit Rassismus, Ausgrenzung, Diskriminierung, Beratungen und Übungen zur Psychohygiene, Schlafhygiene und Schlafförderung, Alltagsbewältigung, Trauerverarbeitung. Auffällig war ein weiterer Schwerpunkt, nämlich die Thematisierung einer bestehenden Suchtproblematik.

04 HEMAYAT RESET

Wien

Angeboten wurden Anamnesegespräche und Diagnostik und darauf aufbauend klinisch-psychologische Beratung und Behandlung, sowie Sport,- Bewegungstherapie. Zielgruppe waren Menschen, die auf einen Therapieplatz bei Hemayat warteten und die durch RESET II eine Möglichkeit bekommen haben, die Wartezeit von mehreren Monaten bis zu einem Jahr zu überbrücken bzw. den Behandlungsbedarf sogar gänzlich durch das RESET II Programm zu decken.

05 JEFIRA RESET

Niederösterreich

Im Projekt Reset II wurden Klient:innen Krisenintervention und Kurzzeittherapie zur Stabilisierung im Umfang von zehn Stunden angeboten. Das Therapieangebot richtete sich an Asylwerber:innen, Asylberechtigte, Personen mit subsidiärem Schutzstatus und Migrant:innen, die in Niederösterreich wohnen. Es zeigte sich, dass der Umfang von zehn Stunden oft doch erweitert werden musste.

06 TPB – Transkulturelle Psychotherapie Burgenland

Burgenland

Das Projekt ermöglichte nicht nur Geflüchteten ein dolmetschgestütztes Psychotherapieangebot, sondern auch zusätzlichen Zielgruppen, wie z.B. Menschen mit Daueraufenthalt. Am stärksten wurde TPB von Ukraine-Vertriebenen genutzt.

07 PAPHILLON

Oberösterreich

Auch in diesem Projekt stand Einzelpsychotherapie im Vordergrund, weil der Bedarf hoch war und mit RESET zusätzlich zu Geflüchteten weitere Klient:innengruppen mit Bedarf an dolmetschgestützter, traumaspezifischer Therapie unterstützt werden können (z.B. ehemalige Bosnien-Flüchtlinge mit reaktivierten Traumata)

08 SINTEM

Wien

Wie bei Hemayat fokussiert auch Sintem auf die Stabilisierung während der Wartezeit auf einen Therapieplatz, zusätzlich werden die Angebote auch für die Nachbetreuung eingesetzt. Die Klient:innen konnten psychologischen Entlastungsgesprächen Gruppen für Entspannungstechniken, Angst- und Stressmanagement in Anspruch nehmen. Ziel aller Angebote war, den Klient*innen dabei helfen, ihre Emotionen zu regulieren, Stress zu reduzieren und somit zu ihrer Stabilisierung sowie auch der ihrer Familie beizutragen.

09 RESPECT

Salzburg

Angeboten wurden eine arabischsprachige Männergruppe mit Fokus Emotionsregulation und drei musikpädagogischen Kindergruppen für ukrainische Kinder zwischen vier und zwölf Jahren, die sehr gerne angenommen wurde. Die geplanten Einzeltherapiestunden für gewaltbetroffene Frauen konnten über eine andere Finanzierung abgehalten werden, wodurch der dafür vorgesehene Betrag im RESET Projekt zu anderen Partnerprojekten umgeschichtet wurde.

10 ZEBRA RESET

Steiermark

Angeboten wurde klinisch-psychologischer Behandlung im Einzelsetting sowie ein Gruppenangebot für unbegleitete, minderjährige (männliche) Flüchtlinge zur Emotionsregulation und Stabilisierung. Auch der Umgang mit den Themen Männlichkeit und Zugehörigkeit waren Thema. Es konnte eine vertrauensvolle Atmosphäre und ein offenes Gesprächsklima geschaffen werden.

12 HIKETIDES RESET

Salzburg

Für Hiketides ist RESET die Chance, auch für die Gruppe der Geflüchteten mit bereits positivem Asylbescheid Psychotherapie anzubieten. Die therapeutische Begleitung legt einen besonderen Fokus auf die Bewältigung von posttraumatischen Folgestörungen, unter diesem Gesichtspunkt erfolgt auch die Zuteilung der Klient:innen zu HIKETIDES RESET.

13 STARK OHNE GEWALT

Wien

Das Schulungsprogramm *Stark ohne Gewalt* besteht aus zweistündigen, wöchentlichen Sitzungen (16 Stunden) in denen gewaltbetroffene Jugendliche und junge Erwachsene einen positiven Umgang mit Stress, Aggression und Emotion lernen. AFYA hat für die Leitung der STARK Gruppen muttersprachliche Trainer:innen ausgebildet und das Programm an Schulen, in der Erstaufnahmestelle Traiskirchen sowie im eigenen Schulungsraum und auch online angeboten. Zunehmend fragen Schulen Einsätze auf Deutsch für ganze Klassen nach.

14 AMIKE

österreichweit

AMIKE ist eine interkulturelle psychologische/psychosoziale Helpline, erreichbar Montag bis Freitag (werktags) aus ganz Österreich. Klinische Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen und Sozialarbeiter:innen mit eigener Migrations- und Fluchterfahrung bieten psychologische und psychosoziale Soforthilfe für in Österreich lebende Menschen, niederschwellig, kostenlos, vertraulich und anonym. In der Projektlaufzeit wurden die Sprachen Ukrainisch/Russisch wegen der hohen Nachfrage verstärkt.

ZIELGRUPPE und ZIELZAHLENERREICHUNG

Zielgruppe von RESET sind Geflüchtete und andere Zugewanderte, die von Gewalt betroffen sind – sei es, dass sie gegen sie selbst gerichtete Gewalt erlebt haben, aus Kriegsgebieten kommen oder selbst gewalttätig wurden. Voraussetzung für die Teilnahme an RESET ist außerdem das Vorliegen einer Indikation, d.h. ein Behandlungsbedarf sowie die Teilnahmebereitschaft. Ziel ist immer die psychische Stabilisierung, um das Risiko, Gewalt in den persönlichen Beziehungen oder gegen Außenstehende – insbesondere subjektiv legitimiert durch extremistische Ideologie - weiterzugeben.

TEILNEHMER:INNENZAHL

Insgesamt konnten 1638 Teilnehmer:innen von RESET II profitieren. Die Zielzahl wurde damit um 21% übertroffen, wobei es zwischen den einzelnen Projekten diesbezüglich Unterschiede gibt. So waren in Tirol und Niederösterreich die Klient:innen länger in Behandlung als geplant. Ebenso verzeichnete die Telefonhotline öfter als erwartet Mehrfachanrufe, wodurch die Zahl der Telefonate höher ausfiel als erwartet, die Zahl der Klient:innen hingegen geringer.

ANTEIL NACH GESCHLECHT

RESET II wendet sich wie schon RESET I an alle Geschlechter. Bisher waren keine Klient:innen im Projekt, die ihre Geschlechtszugehörigkeit als nicht binär angeben.

Neben den Behandlungen im Einzelsetting wird im RESET Projekt viel mit geschlechtergetrennten Gruppen gearbeitet, was sich auch gut bewährt. Dies gilt für die Sport- und Bewegungsgruppen von Hemayat ebenso wie für die geschlechtergetrennten therapeutischen Gruppen, z.B. bei Zebra. Es entsteht dadurch leichter ein vertrauensvoller Raum, gerade weil viele Themen, an denen die Teilnehmer:innen arbeiten, ihre partnerschaftlichen und familiären Beziehungen berühren.

Statistisch ist über das gesamte Projekt betrachtet der Frauenanteil mit 50,95% etwas höher als der Männeranteil.

Frauen und Männer in RESET II (mit Telefonhotline)

Frauen	Männer	Gesamt
835	803	1638
50,95%	49,05%	100,00%

Dies ändert sich allerdings, wenn man nur die Präsenzprojekte – also alle Projekte außer der Telefonhotline AMIKE – betrachtet. Dann ist der Männeranteil mit 54% höher.

Frauen und Männer in RESET II (ohne Telefonhotline)

Frauen	Männer	Gesamt
546	652,00	1198
45,58%	54,42%	100,00%

Die hohe – 65% - Inanspruchnahme der Telefonhotline durch Frauen zeigt unseres Erachtens, dass die telefonische Entlastungsmöglichkeit offenbar vor allem für Frauen ein wichtiger Bestandteil in der Angebotslandschaft ist. Es ist das niederschwelligste Projekt, das wir haben – anonym, in Erstsprachen, ohne besondere Planung verfügbar – und kommt der Lebenslage von Personen mit Betreuungspflichten entgegen.

Ein Projekt mit einem besonders hohen Männer- bzw. Burschenanteil (89%) ist das Trainingsprogramm Stark ohne Gewalt, das von AFYA angeboten wird. Dieses Training wurde von UMF Quartieren angefragt, von Schulen, interessanterweise aber auch von einer Gruppe somalischer Frauen, die einen anderen Umgang mit ihrer Überlastung, insbesondere in der Erziehung finden wollten.

HERKUNFT DER KLIENT:INNEN

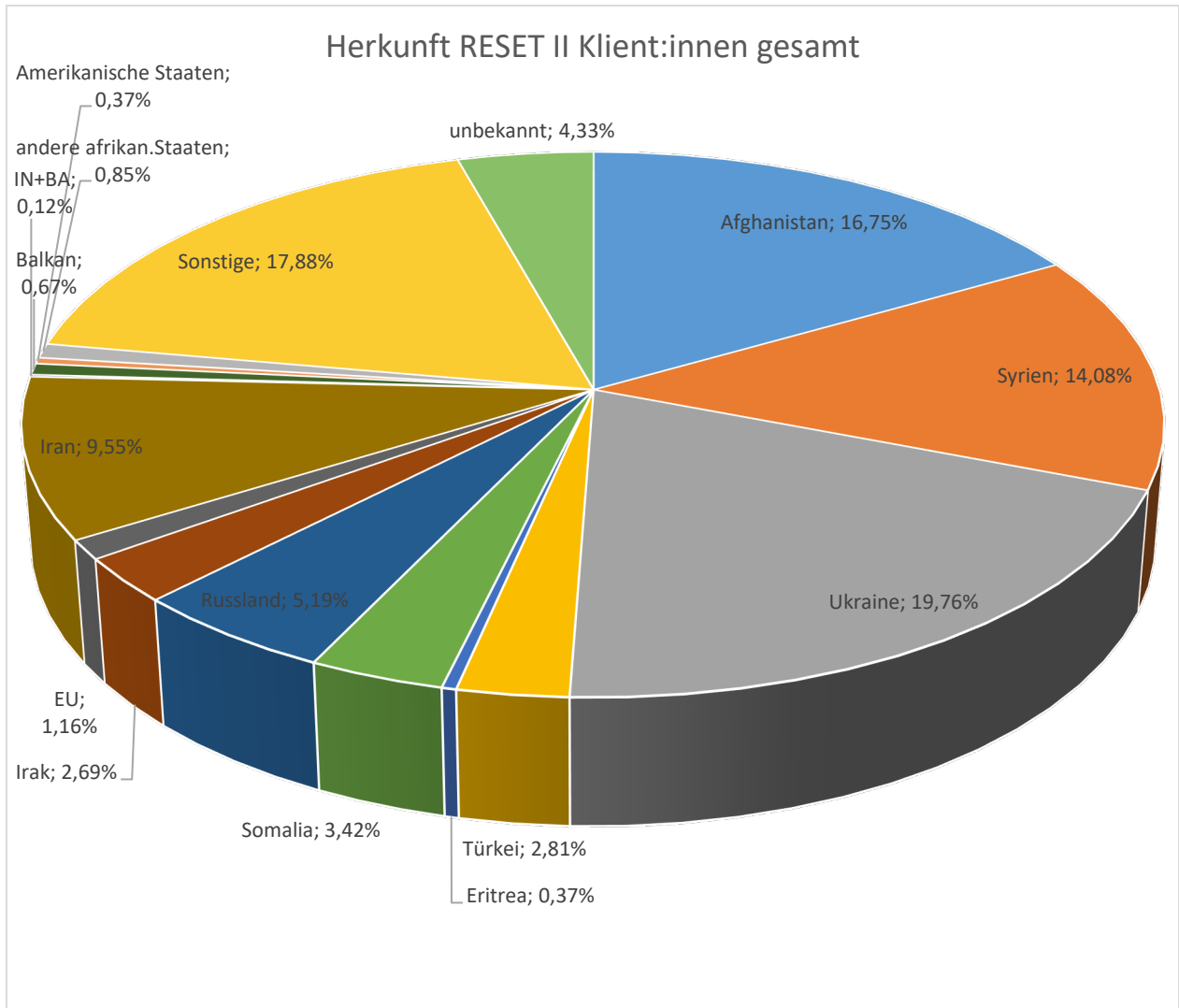
Die Teilnehmer:innen von RESET II kamen aus 31 Ländern, wobei über 50% die Herkunftsstaaten Ukraine, Syrien und Afghanistan ausmachen. Das ist eine deutliche Verschiebung gegenüber RESET I:

	RESET 1	RESET 2
Afghanistan	25%	17%
Syrien	13%	14%
Ukraine	10%	20%
Sonstige	13%	18%
Unbekannt	24%	4%

Es ist besser gelungen, die Herkunft der Teilnehmer:innen zu dokumentieren (geringere Quote an unbekanntem Herkunftslandern). Weiters kommen Teilnehmer:innen aus mehr Ländern, was ein Hinweis darauf sein kann, dass RESET auch über die communities der Hauptherkunftsländer hinaus bekannt wird.

Deutlich zeigt sich der gestiegene Anteil an Ukraine-Vertriebenen. Wir erleben hier einmal mehr, dass die Suche nach psychischer Unterstützung als Geflüchtete zeitverzögert – also nicht unmittelbar nach der Flucht – erfolgt. Die Sicherheit der Aufenthaltssituation ist ein weiterer wichtiger Faktor dafür, ob und wie innere Sicherheit erlangt und Schritte zum Aufbau einer neuen Existenz gesetzt werden können.

Die folgende Graphik zeigt die Verteilung der RESET II Teilnehmer:innen nach dem Herkunftsland.



ALTER

Die Angebote richten sich an alle Altersstufen. Mehrere Projektträger:innen hatten speziell an Kinder und Jugendliche gerichtete Programme eingesetzt:

STARK ohne GEWALT: Das Trainingsprogramm Stark ohne Gewalt, das AFYA in Wien umsetzte, richtet sich in erster Linie an Jugendliche ab 12, es haben aber auch junge Erwachsene teilgenommen.

Altersverteilung bei den Minderjährigen:

11 – 14 Jahre : 24

15 – 18 Jahre : 63

RESPECT: Die musikpädagogischen Gruppen, die Caritas Salzburg im Rahmen des RESPECT Projekts angeboten hat, wurden von geplanten zwei auf drei Durchgänge aufgestockt und durchwegs von ukrainischen Kindern besucht. Das Alter der 35 Kinder lag zwischen vier und zwölf Jahren.

ASPIS RESET: Aspis organisierte in Kärnten wieder eine Aktivierungsgruppe für ukrainische Jugendliche. Wo er noch angeboten wird, besuchen ukrainische Jugendliche, die in Österreich nicht mehr schulpflichtig sind, den Online-Unterricht. Auch der Kontakt mit den ebenfalls geflüchteten oder noch in der Ukraine lebenden Freund:innen findet online statt. Als Resultat verlagert sich die Lebenswelt dieser Jugendlichen zu einem zu großen Teil in den digitalen Raum. Ziel der Aktivierungsgruppe ist, die Jugendlichen aus diesem digitalen Lebensraum herauszulocken und reale Kontakte und Erlebnisse in der unmittelbaren Umgebung durch Ausflüge und Aktivitäten, unterstützt von Reflexionsgesprächen zu fördern. Insgesamt nahmen 19 Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren an diesen Angeboten teil, 10 Mädchen und 9 Burschen.

Auf Anfrage der MS Ferlach bot Aspis an der Schule eine arabischsprachige Gruppe für männliche Jugendliche an. An dieser Gruppe nahmen 14 Buben im Alter von 11 bis 14 Jahren teil. Die Gruppe wird über das Projektende hinaus fortgeführt.

ZEBRA RESET: Zebra konnte in der Steiermark eine therapeutische Gruppe für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge umsetzen. Schwerpunkte, waren neben Emotionsregulation und Ressourcenidentifikation, auch der Umgang mit den Themen Männlichkeit und Zugehörigkeit, und die Entwicklung kommunikativer Kompetenzen. In der Gruppe, die im Quartier stattgefunden hat, hatten die Burschen die Chance, frei über ihre Gefühle zu sprechen und geschlechtsspezifische Erwartungen zu debattieren. Es nahmen 22 männliche Jugendliche teil .

ANKYRA RESET: In Rahmen von ANKYRA RESET wurde in Tirol eine Mädchengruppe mit 30 Einheiten durchgeführt.

MOLLIS: In Vorarlberg nahmen insgesamt sieben Mädchen an maltherapeutischen und tiergestützten Kleingruppen teil. Es fand auch eine Männergruppe statt, an der auch ein Jugendlicher teilnahm. Insgesamt ist die Zahl der Zielgruppe in Vorarlberg klein, sodass Gruppen nur schwer zustande kommen – was insbesondere für die Erreichung von Kindern und Jugendlichen nachteilig ist.

In diesen sowie in den anderen Projekten konnten Kinder und Jugendliche auch Einzeltherapie bzw. – Beratung in Anspruch nehmen. Insgesamt wurden 134 Kinder und Jugendliche betreut, somit 11% der mit Alterskategorien erfassten Teilnehmer:innen.

BETREUUNGSEINHEITEN, ZIEZAHLENERREICHUNG, VERÄNDERUNGEN

Die geplante Anzahl von 7536 Betreuungseinheiten wurde um 12% übertroffen. Es fanden 8465 Einheiten statt. Dabei handelt es sich bei 7425 Einheiten überwiegend um Präsenz-Einheiten mit einer Dauer von rund 50 Minuten. Hinzu kommen in RESET II erstmals 1040 Einheiten telefonische Betreuung durch die AMIKE Hotline. Diese Gespräche dauern bis zu 50 Minuten, können aber auch kürzer sein.

Die Inanspruchnahme der Angebote war zwischen den Projekten unterschiedlich. Die Konzeption als Partnerschaftsprojekt bot die Möglichkeit, nicht verbrauchte Mittel zu Partnerprojekten mit Mehrbedarf umzuschichten.

Folgende inhaltliche und finanzielle Veränderungen gegenüber dem Projektplan wurden vorgenommen.

ANKYRA RESET:

Es kamen nicht alle Gruppen zustande. Die Mittel wurden in Einzeltherapien umgeschichtet, die stärker nachgefragt waren.

ASPIS RESET:

Die Sportgruppe für Frauen und eine Kindergruppe sind aus personellen Gründen entfallen, es wurde zu den Gruppen für ukrainische Frauen und der Aktivierungsgruppe für ukrainische Jugendliche umgeschichtet.

MOLLIS:

Auch hier wurde aufgrund zu geringer Nachfrage von Gruppen zu Einzelsettings umgeschichtet. Dadurch wurden für Honorare geplante Mittel frei, die zu traumapädagogischer Beratung durch die darin geschulten Teammitglieder, somit zu den Personalkosten, umgeschichtet wurden. Da diese günstiger sind als die geplanten Honorare für externe Gruppenleiter:innen und Dolmetscher:innen konnten letztlich mehr Betreuungsstunden als geplant geleistet werden.

HEMAYAT RESET:

Die Nachfrage insbesondere nach Teilnahme an den Sport- und Bewegungsgruppen überstieg das Angebot. Es wurden zusätzlich Spenden eingesetzt um mehr Teilnahmen zu ermöglichen.

JEFIRA RESET:

Es wurde, weil dies in vielen Fällen notwendig war, die maximale Anzahl an Therapiestunden in der Kurzzeittherapie von zehn auf zwanzig Stunden erweitert.

PAPILLON:

Aufgrund des starken Bedarfs an Einzeltherapien, fanden 2023 keine Gruppentherapie statt. Stattdessen wurden die vorhandenen Kapazitäten auf die Einzeltherapien und Kriseninterventionen verlagert.

Im Rahmen der Umschichtung kam es auch zu Änderungen im Bereich des Personaleinsatzes beim Overhead (es erwiesen sich mehr Stunden für Sachbearbeitung und Projektleitung/Stellvertretung als notwendig).

Die im ursprünglichen Finanzplan irrtümlich in den Personalkosten angegebenen Honorarkräfte (externe Psychotherapeut*innen und Dolmetscher*innen) wurden in die Kategorie Honorare Dienstleistung verschoben.

Auch konnten letztlich mehr Therapieeinheiten über die ÖGK abgerechnet werden, wodurch sich auch die Erlöse seitens der ÖGK erhöht haben.

RESPECT:

Das musikpädagogische Angebot für geflüchtete ukrainische Kinder und Jugendliche wurde gut angenommen und stark nachgefragt. Insgesamt konnten 3 Gruppen – anstatt zweier – mit je 22 Einheiten stattfinden, hier hat sich die Herangehensweise bewährt, in längerfristigen annähernd gleichbleibenden Kindergruppen zu arbeiten.

Das Gruppenangebot für Erwachsene wurde daher auf eine Gruppe eingeschränkt, die im 3. und 4. Quartal 2023 durchgeführt wurde.

Das Einzeltherapieangebot für Frauen (insbesondere für Frauen aus der Ukraine) wurde durch einen Sonderfördertopf des Landes Salzburgs finanziert und wurde daher im Rahmen des Projektes nicht umgesetzt.

STARK OHNE GEWALT

Insbesondere gegen Projektende stieg die Nachfrage von Schulen nach einer STARK – Gruppe für eine ganze Schulklasse auf Deutsch. Zur Durchführung wurde die Klasse in zwei geschlechtergetrennte Gruppen aufgeteilt und vier Trainer:innen arbeiteten gleichzeitig mit der ganzen Klasse.

Im Projektantrag wurde die Altersgruppe 12 – 25 Jahre definiert; in der Praxis gab es Anfragen auch von (älteren) Erwachsenen. Die Rückmeldungen deuten darauf hin, dass eine STARK-Schulung auch im späteren Erwachsenenalter, v.a. für Eltern, relevant sein kann (um Gewaltfreiheit im Familienleben zu ermöglichen). Es nahmen 7 Personen teil, die über 25 Jahre alt waren.

Im Rahmen des Projektes kristallisierte sich der Bedarf an Online-Gruppen für Teilnehmer heraus, die in die Bundesländer übersiedelten. Insbesondere in der somalischen Community zeigte sich ein großes Interesse an unseren Gruppen, welche die Teilnehmer eigenständig organisierten.

Aufgrund der Ferienzeiten fanden manche Gruppen nicht wie geplant mit 8 Sitzungen, sondern mit 7 oder 6 Sitzungen statt. Zudem ist die regelmäßige Teilnahme in den Wohneinrichtungen stark abhängig von der Unterstützung des dortigen Personals.

Die folgende Tabelle zeigt den Vergleich von Zielzahlen und Zielzahlenerreichung:

RESET 2 - Prävention von Gewalt und Extremismus durch psychische Stabilisierung								
Nr	BL	Projekt	Trägerorg.	Angebot	Soll Klient:innen	Ist 31.12. Klient:innen	Soll Betreuungsst	Ist 31.12. Betreuungsst
1	T	Ankyra Reset	Diakonie Flüchtlingsdienst	Gruppentherapien für Erwachsene, zwei für Kinder (Kunsttherapie, tiergestützte Th.) sowie Einzeltherapie und Case Management, Regionalisierung ausbauen	48	26	511	501
2	K	Aspis Reset	Verein Aspis	Gruppenangebote mit Fokus a) Bewegung, Aktivierung, b) Mann-Frau-Beziehungen; Einzeltherapie	34	97	345	397
3	V	Mollis	Caritas Feldkirch	Fokus Niederschwelligkeit, Gruppenangebote in Quartieren (psychoedukativ, z.B. Schlaf, familiäre Rollen, Suchtprävention) sowie traumapädagogische Einzelarbeit	50	71	300	623
4	W	Hemayat Reset	Verein Hemayat	Stabilisierung im Zentrum, Anamnese, klinische Psychologie, bewegungstherapeutische Angebote	250	456	1500	1549
5	NÖ	Jefira Reset	Diakonie Flüchtlingsdienst	Kurzzeittherapie und Krisenintervention für Menschen mit Kriegs-, Folter- und Fluchterfahrung aller Altersstufen	50	42	430	415,5
6	B	TPB - Traumaspezifische Psychotherapie Burgenland	Caritas Burgenland	Ausweitung der durch anderes Projekt erfassten Zielgruppe, Versorgung mit Psychotherapie und Krisenintervention auch für MigrantInnen und Vertriebene	24	40	360	351,5
7	OÖ	Papillon	Volkshilfe Flüchtlingsbetreuung Oö	Einzeltherapie und ev. Gruppenangebote für Menschen mit Traumafolgestörungen und Flucht- oder Migrationshintergrund	40	62	500	602,5
8	W	Sintem Reset	Caritas Wien	Rasche Hilfe durch klinisch-psychologische Beratung und Sozialarbeit zur Stabilisierung vor, während und nach einer Psychotherapie	65	70	1200	1202
9	S	RESPEKT	Caritas Salzburg	Psychoedukative Gruppenangebote, Musiktherapie für Kinder	44	47	240	116
10	St	Zebra Reset	Zebra	Stabilisierung, Emotionsregulation, Symptomreduktion bei Traumafolgestörungen durch Psychotherapie und psychologische Behandlung.	56	137	750	1142
12	S	Hiketides Reset	Hiketides	Stabilisierung, Emotionsregulation, Symptomreduktion bei Traumafolgestörungen durch Psychotherapie im Einzelsetting	18	22	284	290
13	S	Stark ohne Gewalt	Verein AFYA	12-16 Durchgänge von STARK - Reflexions- und Affektregulationstraining für jugendliche Geflüchtete zu je 8x 2h, zusätzlich Ausbildung von 14 STARK - Trainer:innen und Fortbildung für Tn aus der Jugendarbeit	120	128	256	236
		Gesamt Betreuungseinheiten Präsenz		ohne telefonische Akutintervention	799	1198	6676	7425,5
14	ö.	AMIKE Telefon	Diakonie Flüchtlingsdienst	Niederschwellige psychologische und/oder psychosoziale telefonisch Beratung in Arabisch, Farsi, Türkisch, Kurdisch, Russisch, Ukrainisch, BKS-Sprachen, Englisch, Deutsch	550	440	860	1040
		Gesamt inkl. Telefoneinheiten			1349	1638	7536	8465,5
						121%		112%

BEHANDLUNGSZIELE, THEMEN, WIRKUNG

Die Gründe, warum Klient:innen bei RESET vorstellig werden und die Ziele, die sie mit den Programmen erreichen wollen sind immer individuell und gehen über den von uns akzentuierten Fokus auf Emotionsregulation und Verarbeitung von Gewalterfahrungen hinaus.

Festzustellen ist jedoch, dass Gewalterfahrungen omnipräsent und vielfach ausschlaggebend für die psychische Problematik sind, wobei die Formen der erlittenen Gewalt sehr divers sind. Die Erfahrungen der begleiteten Klient*innen reichen von häuslicher Gewalt, sexualisierte Gewalt, über Mobbing Erfahrungen am Arbeitsplatz und ökonomischer Gewalt bis hin zu struktureller Gewalt, vor allem im Sinne von gesellschaftlicher Diskriminierung und veränderter Teilhabe.

RESET II beinhaltet viele Einzeltherapiestunden, in denen Teilnehmer:innen die Möglichkeit hatten, Erlebens- und Verhaltensmuster durch Erkennen ihrer Geschichte und Funktion aufzulösen und Alternativen zu finden. Während die Wirkung von Einzelpsychotherapie als bekannt vorausgesetzt werden kann, ist die Wirkungsweise der vielfach in diesem Bericht genannten Gruppenangebote möglicherweise noch zu wenig deutlich geworden:

Fast immer ist es für die Klient:innen das erste Mal, gezielt Schritte zur Stärkung ihrer psychischen Gesundheit zu unternehmen. Der Trainingscharakter und der klare thematische Fokus sowie die zeitliche Begrenzung vieler RESET Angebote bieten gegenüber einer Psychotherapie einen niederschwelligeren Einstieg in die Befassung mit den eigenen Emotionen.

Im Folgenden wird die Wirkung von Trainings zur Selbst- bzw. Emotionsregulation und der Begriff „Psychoedukation“ kurz erklärt. Beides sind Kernelemente mehrerer RESET II Angebote. Danach verdeutlichen Details aus den einzelnen RESET II Projekten die Wirkung der verschiedenen Methoden.

Wirkung von Selbstregulationstechniken

Die meist im Gruppensetting erlernten Techniken zur Entspannung und Selbstregulation bieten eine wichtige Hilfestellung im Umgang mit dem bei posttraumatischer Folgestörungen permanent erhöhten Stresslevel und dessen physischen und psychischen Auswirkungen. Hier können die Teilnehmer:innen rasche Erfolge und Selbstwirksamkeit erleben und melden dies auch zurück.

Eine Teilnehmerin von Stark ohne Gewalt bezieht sich in folgendem Zitat auf das Bild, anhand dessen im Training der Zusammenhang zwischen einem hoher innerer Anspannung und überschießenden Reaktionen erklärt wird: Ist das Glas ohnehin schon voll (mit Stress) und es kommen noch ein paar Tropfen hinzu, läuft es über. Ziel ist es, den Pegel niedriger zu halten, damit mit Alltagsstress adäquat umgegangen werden kann:

„Durch das Glas- Beispiel erinnere ich mich jetzt immer daran an mein momentanes Stresslevel zu denken und ob mich gerade unterbewusst etwas beschäftigt, sobald ich ein Glas Wasser trinke“

Sehr beeindruckend sind die Veränderungen, die Teilnehmer:innen durch Bewegungs- und Entspannungsprogramme erfahren, insbesondere die Schmerzreduktion durch Bewegung und Entspannung ist für die Teilnehmenden oft überraschend und bewirkt

auch gravierende Verbesserungen im Sozialleben und in den sozialen Kompetenzen (siehe Fallbeispiele am Ende des Berichts)..

Wirkung von Psychoedukation

Wenn in diesem Bericht von „Gruppenangeboten“ die Rede ist, handelt es sich um Gruppen, in denen sich Teilnehmer:innen zu Themen, die sie beschäftigen, austauschen können. Dies können thematisch offene oder themenfokussierte Gruppen sein, z.B. zum Thema Schlafstörungen oder Stressmanagement, aber auch zum Thema Geschlechterrollen. Bei vielen dieser Gruppen spielt Psychoedukation eine wichtige Rolle.

Unter Psychoedukation versteht man, dass den Betroffenen die Symptome einer Erkrankung, z.B. einer posttraumatischen Belastungsstörung, mitsamt ihren neuronalen Grundlagen erklärt werden und Wege zum Umgang damit besprochen und erprobt werden. Verstehen z.B. Betroffene, dass Flashbacks aus unverarbeiteten Erinnerungen entstehen, schwindet die Angst, verrückt zu werden. Natürlich enthalten auch die zuvor beschriebenen Trainings psychoedukative Module.

Im Folgenden beschreiben Berichte der Projekte und Zitate der Teilnehmer:innen selbst, in welcher Weise RESET II gewirkt hat

01 ANKYRA RESET Tirol

Die Themen der Klient:innen waren unterschiedlich und vielschichtig. Aus einer ganzheitlichen Perspektive war es für Männer, oft minderjährige UMFs bzw. von den Familien getrennte Männer wichtig, ihre Positionierung im Aufnahmeland, mit allen Herausforderungen an das persönliche Selbstbild und ihrer gelebten Werteskala, geschützt betrachten und reflektieren zu können. Das Psychotherapieprojekt für Kinder orientierte sich an den spezifischen Bedürfnisse der Mädchen.

02 ASPIS RESET Kärnten

Geschlechtsspezifische Unterschiede in den Symptomatiken und Erfahrungen waren nur vereinzelt festzustellen, denn unter Gewalt in der Familie und im Krieg leiden Frauen wie Männer und Kinder gleichermaßen. Lediglich Rollenbilder scheinen bei manchen Männern recht festgefahren zu sein, jedoch meist unbewusst. Durch die Reflexion von Rollenbildern, den Vergleich von Erwartungen an Männer und Frauen in verschiedenen Ländern sowie das Bearbeiten von Stereotypen wurde ein geschützter Rahmen geschaffen, um verschiedene Perspektiven nachzuvollziehen. Geschlechtergetrennte Gruppen ermöglichten dabei eine offene und vertrauensvolle Kommunikation.

In sicheren Umgebungen konnten Teilnehmer*innen beginnen, traumatische Ereignisse zu bewältigen. Post-pandemisch war es wichtig, der sozialen Isolation entgegenzuwirken, insbesondere in der Gruppe von Geflüchteten.

03 MOLLIS Vorarlberg

Im Sinne von (Gewalt-)prävention konnte ein wesentlicher Anteil der männlichen Projektteilnehmer von den Stressregulierungsübungen und Beratungen zur Stabilisierungen wichtige Mechanismen zur Impulskontrolle erlernen und einüben.

Gerade in den Grundversorgungseinrichtungen, welche dicht belegt und oftmals sehr heterogen belegt sind, werden ebendiese Fertigkeiten benötigt um einen konfliktfreien Umgang miteinander zu finden.

Bei dem teilnehmenden Frauen wurde vielfach an Themen der „zerrissenen Familien“ gearbeitet. Die Trennung von den Partnern/Ehegatten und Vätern (im Bezug auf die Kinder) verändert das Familiensystem. Die Stärkung der Frauen, das Erlernen Entscheidungen für die Familie als Frau alleine zu treffen und auch ohne Partner ein positives Familienleben zu ermöglichen können hier als Benefits gewertet werden.

04 HEMAYAT RESET

Sport- und Bewegungstherapie: Die Klient*innen berichteten von einer Verringerung von Stress, Angstsymptomen und depressiven Verstimmungen. Regelmäßige Bewegung half, Schlafprobleme zu reduzieren und führte zu einer allgemein positiveren Stimmungslage. Klient*innen, die zuvor unter erheblichen körperlichen Einschränkungen litten, erlebten eine verbesserte Funktionsfähigkeit und Schmerzreduktion.

„Ohne Wasser stirbt eine Pflanze, und dieses Programm war mein Wasser, das mich wieder zurück ins Leben gebracht hat.“

Männer finden sich in einem Raum ohne externe Ansprüche wieder. Sei es ein, alles in Frage stellendes Asylverfahren, die Erwartungen der Familie in der Heimat oder vor Ort, der Druck durch das AMS oder auch internalisierte Vorstellungen des Hartseins, des Mannseins

Klinisch-Psychologische Beratung und Behandlung: Erwies sich als sehr hilfreiche Erste Hilfe um mit Klient:innen gezielt an einer Symptomreduktion zu arbeiten, z.B. durch Übungen, die sie selbst zur Beruhigung anwenden können, durch Entlastungsgespräche, ideal war die Kombination mit der Bewegungstherapie.

05 JEFIRA RESET Niederösterreich

Krisenintervention und Kurzzeittherapie: Non-Suizid-Verträge wurden abgeschlossen, wo dies notwendig erschien. Die Kompetenz zur Emotionsregulation konnte im individualpsychologischen Sinne gestärkt werden. Es wurde auf eine emotionale Stabilisierung der Klient:innen hingearbeitet und diese in vielen Fällen auch erreicht. Den Patient:innen gelang die Alltagsbewältigung zunehmend besser und sie erreichten ein höheres Strukturniveau.

06 TPB Burgenland

Psychotherapie: Die Hauptthemen der Arbeit waren natürlich die Verarbeitung traumatischer Erfahrungen nach Krieg und Gewalt, die Verarbeitung von Verlusten und das Erlernen besserer Selbstregulationstaktiken. Ein weiterer Schwerpunkt der Arbeit war die Erarbeitung einer positiven Integration in die österreichische Gesellschaft, das Finden des eigenen Weges und das Abstandnehmen von destruktiven Gedanken und religiös-nationalistischen Vorstellungen.

07 Papillon Oberösterreich

Die Einzeltherapien orientierten sich stets an den Bedürfnissen der Klient*innen, sei es die Stärkung der Emotionsregulation, die Stärkung des Selbstwertes, Stressmanagement, der Umgang mit der Symptomatik von Traumafolgestörungen oder eine bessere Bewältigung des Alltags.

So war eine Klientin zu Beginn der Therapie apathisch und klagte über Kopfschmerzen, Übelkeit, Ängste und Panikattacken. Auch eine Sehnsucht nach dem Tod kam immer wieder zum Vorschein. Zu den traumatisierenden Erlebnissen in der Kindheit und Jugend hatte sie nur wenig Zugang.

Die Psychotherapie wurde für sie zu dem einzig sicheren Ort, an dem sie „sie selbst“ sein konnte. Durch die Psychoedukation und Traumaarbeit entstand langsam ein Verständnis für die psychosomatischen Zusammenhänge und die Klientin erarbeitete sich Fähigkeiten, um sich in Krisensituationen nicht mehr länger machtlos zu fühlen, wie etwas Atmen, Schütteln, körperliche Aktivität oder auch sich künstlerisch zu betätigen. Sie hat inzwischen auch eine berufliche Perspektive entwickelt und aufgrund der Bereitschaft, unterstützende Medikamente zu nehmen, hat sich die Suizidalität merklich reduziert.

08 SINTEM RESET Wien

Psychoedukative Gruppen, Einzelberatung, begleitende Sozialarbeit:

Frauen haben das Angebot der Gruppe sehr gern angenommen, es wirkte entlastend in der Gruppe wahrgenommen zu werden und einen geschützten Rahmen vorfinden zu können.

In der psychologischen Beratung stehen meist psychische und körperliche Symptome im Vordergrund, die den Lebensalltag beeinträchtigen (z.B. Schlafstörungen, Ängste, Schmerzen, Gedankenkreisen, negative Gedanken, Grübeln, Vergesslichkeit, Lern- und Konzentrationsprobleme,...). Frauen thematisieren häufiger auch aktuelle Beziehungsprobleme und Erziehungsfragen. Sie reflektieren eher die vorherrschenden Geschlechterrollen und erproben neue Verhaltensweisen im geschützten Rahmen. Belastungen durch die schwierige Lebenssituation (aufgrund von asylrechtlichen Einschränkungen, finanzieller Probleme, Armut, Arbeitslosigkeit,...) werden sowohl von Männern als auch von Frauen als massive Belastung wahrgenommen und vermehrt thematisiert. Hier kann auch die Soziale Arbeit im Rahmen von RESET ansetzen und gezielte Unterstützung bieten.

In den psychologischen Entlastungsgesprächen sowie auch in der Entspannungs- und Kreativgruppe wurden spezielle Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen angewendet welche den Klient*innen dabei helfen ihre Emotionen zu regulieren und Stress zu reduzieren. Die Klient*innen haben die Übungen regelmäßig in den Stunden geübt und Ziel war es auch, dass sie diese in ihren Alltag einzubauen.

09 RESPECT Salzburg

Männergruppe, musikpädagogische Kindergruppe:

Männer profitierten stark durch die Möglichkeit im geschützten Rahmen ihre Gefühle zum Ausdruck bringen zu dürfen und diese – angeleitet und wertgeschätzt – reflektieren zu

können. Möglichkeiten zu finden Diskussionen, Wut, Schmerz, Trauer und Angst nicht im Rahmen von gewalttätigen Diskussions- oder Aktionsformen zu lösen, sondern in einem gemeinsamen Diskussionsprozess zu lösen stärkt sowohl die Lebenskompetenzen jedes/jeder Einzelnen als auch den Zusammenhalt und das Zusammenleben in einer zunehmend diversen Gesellschaft. Darüber hinaus wurde das Geschlechterrollenverständnis hinterfragt und insbesondere das Thema Selbstfürsorge ins Blickfeld gerückt.

Im Rahmen der musikpädagogischen Angebote fanden sowohl Mädchen als auch Burschen einen geschützten Rahmen, um Kind sein zu dürfen, Spaß und Freude zu haben und konnte spezifisch auf ihre Bedürfnisse eingegangen werden

10 ZEBRA RESET Steiermark

Angeboten wurde psychoedukativ orientierte, dolmetschgestützte psychologische Behandlung, die zeitlich begrenzt ist und sich flexibel an den Problemstellungen und Zielsetzungen der Klient*innen

Frauen war es im Zuge der Behandlung möglich, ihr Geschlechterrollenverständnis näher zu explorieren, zu hinterfragen sowie bei Bedarf auch neu zu adaptieren. In diesem Zusammenhang spielte auch die Stärkung der Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge eine wesentliche Rolle im therapeutischen Prozess. Die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und die Achtung persönlicher Grenzen konnten hier gezielt gefördert werden.

Demgegenüber profitierten Männer besonders davon, einen Raum zur Wahrnehmung und Reflexion der eigenen Emotionen zur Verfügung gestellt bekommen zu haben. Vor dem Hintergrund gängiger, auch kulturell geprägter geschlechtsspezifischer Erwartungen fällt es vielen Männern schwer, ihre Emotionen zu benennen, zu zeigen und ihre eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Hier einen angemessenen Umgang zu finden und ebenso angemessen auf die Emotionen und Bedürfnisse anderer zu reagieren, war ein zentraler Fokus des therapeutischen Prozesses. So konnte das Bewusstsein für Ohnmacht, Frust und gewaltvolles Verhalten gestärkt und Vorurteile gegenüber Beratung und Therapie bzw. Hilfsangeboten im Allgemeinen abgebaut werden.

12 HIKETIDES RESET Salzburg

Innere und äußere Konflikte können (auch) als Folge eines kulturellen Wertekonfliktes wahrgenommen werden. Verbalisierung kann zu einer Distanzierung von überwertigen Ideen führen. Übungen zur Selbstkontrolle und Selbstwahrnehmung können aggressive Impulse reduzieren und Strategien zum Stressmanagement erarbeitet werden.

Vor allem Männern fällt es oft schwer, eigene Emotionen wahrzunehmen und eigene Verhaltensweisen zu hinterfragen. Die Bedeutung einer stabilen therapeutischen Beziehung ist hier besonders evident. Im geschützten Rahmen dieser Beziehung können aggressive Impulse wahrgenommen und das Handlungsrepertoire erweitert werden. So berichteten Klienten von einer deutlichen Verbesserung sozialer Beziehungen und von einer großen Erleichterung, besser mit Spannungen und Stress umgehen zu können. Verbesserungen konnten auch im Bereich der Geschlechterbeziehungen erzielt werden. Eine Reflexion von Geschlechterstereotypen kann zu einer Aufweichung derselben führen, manifest in der Veränderung von familiären Beziehungen und nicht eskalierenden

Konflikten. Es kann auch als Therapieerfolg gewertet werden, wenn der Zugang zu bislang nicht erschlossenen sozialen Bezügen gelingt.

Für Frauen ist es wichtig, den Selbstwert zu stärken, behutsam traditionelle Geschlechterrollen zu hinterfragen und Autonomiebedürfnissen Raum zu geben. Therapieerfolge zeigen sich hier im Zugang zum Arbeitsmarkt und Teilhabe an gesellschaftlichen Angeboten.

Eine Aufweichung verfestigter Geschlechterrollenbilder ist insbesondere für die nächste Generation und deren Integrationsmöglichkeiten wichtig. Wiederum auf der Basis einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung können (religiöse) normative Systeme reflektiert und ihre Rigidität aufgeweicht werden. Damit ergeben sich neue Handlungsräume und Möglichkeiten, die Bedingungen der aufnehmenden Gesellschaft anzunehmen und sich partizipativ zu integrieren.

13 STARK OHNE GEWALT Wien

Besonders häufig wurde in den Gruppen die Herausforderung diskutiert, bei rassistischen oder diskriminierenden Alltagserfahrungen nicht gewaltsam zu reagieren. Die Beobachtungen und Rückmeldungen aus den Gruppen bestätigen folgende Wirkung der STARK Gruppen:

- Erlernen von Techniken zum Umgang mit Wut und Aggression

„Ich bin im Therapie wegen Aggression und habe aufgegeben, weil ich keine Lösungen gefunden habe, aber jetzt überlege ich wieder und werde es erneut versuchen“

- Selbstreflexion und Wahrnehmung des eigenen Anspannungsgrades

„Durch das Glas Beispiel erinnere ich mich jetzt immer daran an mein momentanes Stresslevel zu denken und ob mich gerade unterbewusst etwas beschäftigt, sobald ich ein Glas Wasser trinke“

- Erarbeitung alternativer Möglichkeiten zum Umgang mit Stress und Sorgen

„Bis vor diesem Programm habe ich Weinen als eine Art Lösung für meine Probleme und Sorgen empfunden, auch nach einem Streit mit meinen Brüdern. Doch ich habe während dem Workshop gemerkt, dass mich das Weinen noch trauriger macht und meinen Alltag verschlechtert. Seitdem versuche ich Alternativen für meinen Stress zu finden und mir geht es schon viel besser, sogar meinen Brüdern ist es aufgefallen, dass ich glücklicher bin und nicht mehr weine“ (Zitat einer Teilnehmerin aus der Schulgruppe)

- Selbstreflexion durch Trainer:innen als Peers / Vorbilder

„Ich bin froh, dass wir das Programm zusammen gemacht haben, für diese kurze Zeit habe ich gedacht dass mich jedes Mal mein großer Bruder besuchen kommt“ (Zitat eines Teilnehmers aus einer Wohneinrichtung)

Mit Burschen und junge Männer gab es in den Gruppen viele Diskussionen um Ehrbegriff und erlerntes Verhalten bei „Beleidigungen“. Die Sprach- und Kulturkompetenz der

Trainer hat sich hier besonders bewährt und es ist immer wieder gelungen, erlernte Muster und Konzepte kritisch zu reflektieren und Alternativen aufzuzeigen. Immer wieder konnten auch kulturell oder religiös verankerte Motivationen zur Gewaltfreiheit mobilisiert werden.

Die Mädchen konnten einerseits davon profitieren mehr Selbstvertrauen und Einstehen für die eigenen Gefühle zu erlernen. Andererseits waren auch wie bei den Burschen die Reflexion der eigenen Wut und Umgang mit Aggressionen häufige Themen.

14 AMIKE österreichweit

77% der AMIKE-Anrufer:innen berichten von krisenhaften Lebenssituationen und bereits krankheitswertigen psychischen Begleitsymptomen (Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Aggression, Depression, ...), die durch die AMIKE-Interventionen gemildert wurden. In vielen Fällen konnte die Wartezeiten auf Psychotherapieplätze überbrückt werden.

Bei Frauen ohne eigenes Einkommen, mit Betreuungspflichten oder mit nicht-zentralem Wohnort kann die gesellschaftliche Teilnahme und aktive Lebensgestaltung stark eingeschränkt sein – AMIKE-Gespräche stellten einen wichtigen Sozialkontakt dar. Die präsentierten Themen gehen über Ausbildung und Arbeit, Kindererziehung, familiäre Konflikte und Partnerschaftsprobleme. Mit spezialisierten Einrichtungen des Frauen- und Opferschutzes bzw. zur Prävention (häuslicher) Gewalt besteht regelmäßiger Austausch.

Männer leben oft ohne Familie in Österreich, was zu vermehrten Depressionen, Demotivation und Problemen im Erwerbsleben führt. Nach Familienzusammenführung stehen Wohnprobleme und Partnerschaftskonflikte im Vordergrund.

FALLBEISPIELE

Zur Verdeutlichung der nachhaltigen Veränderung, die mit RESET II erfolgen konnten stellen wir hier drei Fallbeispiele vor:

HEMAYAT RESET, Teilnehmer Bewegungsgruppe

Anfangssituation: Ein Mann Anfang 30, der mit Kriegsverletzungen an Beinen und Armen zu kämpfen hat, berichtet von erheblichen Alltagseinschränkungen, die auch seine Stimmungsschwankungen, insbesondere Depressivität, beeinflussen. Er leidet unter emotionaler Verstimmung, die oft von täglichem Schwindel, Magenschmerzen und darauffolgender Übelkeit begleitet wird.

Psychische Herausforderungen: Seit seinem ersten Aufenthalt in Österreich vor 7 Jahren ist Angst ein dominantes Thema in seinem Leben, einschließlich einer ausgeprägten Furcht vor der Polizei. Er erlebt Paniksymptome wie Atemnot, Herzrasen und Engegefühl, hat Flashbacks und Schwierigkeiten in sozialen Interaktionen. Aufbrausendes und aggressives Verhalten und Schlafprobleme belasten ihn zusätzlich, was zu einem erhöhten Cannabiskonsum führt. Es werden Zeichen vereinbart, wie der Klient in der Bewegungsgruppe übermäßiges Unwohlsein ausdrücken könne. Außerdem werden

Bewegungsmöglichkeiten im Hinblick auf die Verletzungen exploriert. Seine globale Funktionsfähigkeit (GAF) wird mit 39 bewertet; auf der Schmerzskala gibt er eine 7 an.

Therapieverlauf: Trotz seiner Einschränkungen und des sozialen Rückzugs beginnt der Klient, an einer Bewegungsgruppe teilzunehmen, die zweimal wöchentlich stattfindet. Nach anfänglicher Unzuverlässigkeit nimmt er regelmäßig teil und wird schnell aktiver, sowohl in den Einheiten als auch in der Interaktion mit anderen Teilnehmern. Seine Vorliebe für Laufen und Kraftsport entdeckt er neu und beginnt, auch außerhalb der Gruppe Übungen zu machen.

Ergebnisse: Drei Monate später berichtet der Klient von einem fast vollständigen Verzicht auf Cannabis, einer deutlichen Verbesserung seiner Angstsymptome und einem geringeren Stresserleben. Nach fünf Monaten muss er die Therapie wegen eines Deutschkurses beenden. Er stellt fest, dass er weniger Stress im Alltag empfindet und wieder soziale Kontakte knüpft. Sein Cannabiskonsum hat stark abgenommen, die Schlafprobleme haben sich verbessert, und er plant, seine Fitnessaktivitäten fortzusetzen. Seine GAF-Bewertung verbessert sich auf 60 und seine Schmerzen verringern sich auf der Skala auf 4.

PAPILLON, Teilnehmerin Einzeltherapie

Eine Klientin mit depressiver Symptomatik, Problemen mit Abgrenzung und einer posttraumatischen Übersensibilität war am Beginn der Therapie immer schnell verunsichert und weint viel. Es fehlte an Stabilität. Im Laufe der Therapie förderte und stärkte sie jedoch ihr Selbstbewusstsein, so dass es ihr leichter fiel, auf bestimmte Trigger weniger heftig zu reagieren und auch Emotionen besser zu regulieren. Sie gewann an Lebenslust und die depressive Symptomatik reduzierte sich. Der weitere Fokus der Therapie liegt im Empowerment und der Stärkung eines gesunden, nicht-traumatisierten Ichs.

HEMAYAT, Teilnehmerin Bewegungsgruppe

Anfangssituation: Eine 46-jährige Klientin äußert zu Beginn ihrer Bewegungstherapie Skepsis und beschreibt erhebliche körperliche Beschwerden. Ihre Muskeln und Durchblutung bereiten ihr Probleme, und sie empfindet ihren Körper als "leiblos, kalt und trüb". Ihre Muskeln fühlen sich an "wie Pudding", was sich auch in ihrer eingesunkenen Körperhaltung zeigt. Aufgrund eines Oberschenkelhalsbruchs und Beckenringinstabilität leidet sie an Muskelschwund, was es ihr unmöglich macht, lange zu stehen sie kann die Hausarbeit und Versorgung ihrer Kinder nur sitzend erledigen. Sie fühlt sich kraftlos und alt, mit einer Schmerzintensität von 9 auf der Schmerzskala, GAF Wert der Klientin liegt bei 35.

Psychische Herausforderungen: Die Klientin hat mehrere schwere traumatische Ereignisse erlebt, darunter Krisen, die Suizidabsichten auslösten. Flashbacks führen zu Panikanfällen, und Angst ist ein ständiger Begleiter in ihrem Leben.

Therapieverlauf: Trotz anfänglicher Skepsis nimmt die Klientin an einer Probestunde teil und setzt die Teilnahme zweimal wöchentlich in einer Gruppe fort. Sie verzeichnet eine kontinuierliche Verbesserung ihrer körperlichen Verfassung und berichtet nach 4

Monaten stolz von einer spürbaren Kraftzunahme in ihren Muskeln („der Pudding bekommt mehr Kraft“), insbesondere in den Waden, wo sie erstmals eine Muskelveränderung ertastet. Diese Entwicklung empfindet sie als "Wunder". Trotz Müdigkeit nach den Einheiten beschreibt sie diese als angenehm.

Ergebnisse: Die Klientin gewinnt deutlich an Leistungsfähigkeit, Konzentration und Selbstbewusstsein zurück. Sie nimmt wieder aktiv am Arbeitsleben teil und plant eine weitere Ausbildung, um ihre neu gewonnene Kraft zu nutzen. Der Schlusssatz der Klientin lautet: „Ohne Wasser stirbt eine Pflanze, und dieses Programm war mein Wasser, das mich wieder zurück ins Leben gebracht hat.“ Ihre Schmerzen haben sich auf der Schmerzskala auf 3 verringert. Der GAF- Wert konnte auf 65 erhöht werden.