

Das EUAA-Video über Psychische Erste Hilfe als Instrument zur Sensibilisierung



**Hinweise für Fachkräfte zur Verwendung des Videos
zur Aufklärung über das Konzept der Psychischen
Ersten Hilfe (PEH)**

August 2023

Am 19. Januar 2022 wurde das Europäische Unterstützungsbüro für Asylfragen (EASO) in die Asylagentur der Europäischen Union (EUAA) umgewandelt. Alle Verweise auf das EASO, dessen Verlautbarungen und Organe sollten als Verweise auf die EUAA verstanden werden.

Diese Übersetzung wurde nicht von den zuständigen nationalen Behörden geprüft. Wenn Sie feststellen, dass die Übersetzung nicht mit der einschlägigen Terminologie auf nationaler Ebene übereinstimmt, wenden Sie sich bitte an die [EUAA](#).



Das Manuskript wurde im August 2023 fertiggestellt.

Bei Fragen, Klärungsbedarf oder Rückmeldungen zum EUAA-Video über Psychische Erste Hilfe und zu diesen Hinweisen wenden Sie sich bitte an: vulnerablegroups@euaa.europa.eu.

Für die etwaige Verwendung der in dieser Veröffentlichung enthaltenen Informationen ist weder die Asylagentur der Europäischen Union (EUAA) noch eine im Namen der EUAA handelnde Person verantwortlich.

© Asylagentur der Europäischen Union (EUAA), 2023

Nachdruck mit Quellenangabe gestattet. Bei Verwendung oder Wiedergabe von Fotos oder sonstigem Material, das nicht dem Urheberrecht der EUAA unterliegt, muss die Zustimmung direkt bei den Urheberrechtsinhabern eingeholt werden.



Inhalt

Inhalt	3
Einleitung.....	4
Zielgruppe.....	4
Allgemeine Erwägungen und Schutzmaßnahmen	6
1. Was ist Psychische Erste Hilfe und wie wird sie eingesetzt?	8
1.1. Sensibilisierung für PEH mithilfe des EUAA-Videos	9
1.2. Informationen zum Ablauf der Veranstaltung.....	11
2. Tipps zur Durchführung der sechs Sitzungen	12
2.1. Sitzung 1: Kennenlernen	12
2.2. Sitzung 2: Einführung in die PEH	12
2.2.1. Was ist PEH und was gehört nicht dazu?	13
2.2.2. Warum ist PEH nützlich?	13
2.2.3. Grenzen der PEH	14
2.2.4. Not und Trauma	14
2.3. Sitzung 3: Das Video anschauen	19
2.3.1. Erläuterung der fünf Grundsätze	19
2.3.2. Erläuterung des Toleranzfensters	22
2.4. Sitzung 4: Das Video nochmals anschauen.....	22
2.4.1. Sensibilisierung für PEH, wenn es die Zeit erlaubt.....	23
2.5. Sitzung 5: Selbstfürsorge	24
2.5.1. Mein persönlicher Plan zur Selbstfürsorge.....	26
2.6. Sitzung 6: Bewertung und Abschluss	28
3. Anhang I: PEH in Kürze	30



Einleitung

Im Rahmen ihrer Arbeit zu psychischer Gesundheit und Wohlbefinden hat das EUAA-Team für Schutzbedürftigkeit ein **Video über Psychische Erste Hilfe (PEH)** entwickelt, das sich an die Mitarbeitenden richtet, die mit Antragstellenden in Kontakt kommen, insbesondere in der Ankunftsphase, um ihr Wissen über das Konzept der PEH zu verbessern. Ergänzt wird das Video durch diese **Hinweise**, die im Erstkontakt tätige Mitarbeitende bei der **Sensibilisierung** von neuen Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen **für das Konzept der Psychischen Ersten Hilfe** unterstützen.

Das Video und diese Hinweise sind damit ein nützliches Instrument, um neuen Mitarbeitenden oder Ehrenamtlichen Wissen über Psychische Erste Hilfe zu vermitteln. Kenntnisse im Bereich der Psychischen Ersten Hilfe unterstützen die tägliche Arbeit aller, die in direktem Kontakt mit Antragstellenden stehen, wenn es darum geht, Personen in Not zu erkennen und grundlegende Unterstützung zu leisten. Durch PEH können mehr Antragstellende in Not erreicht und kann ihnen auf menschliche, einfühlsame und sinnvolle Weise geholfen werden. Auch kann dazu beigetragen werden, den psychischen Zustand der soeben angekommenen Menschen zu stabilisieren.

Antragstellende, die in Europa ankommen, haben möglicherweise Verzweiflung, Gewalt und Unsicherheit erlebt. Bei einigen Personen haben sich möglicherweise durch die fortdauernde Not über Jahre hinweg Traumata angehäuft, während vielleicht andere sich durch die Belastungen auf der schwierigen Reise nach Europa überfordert fühlten. Daher ist ein behutsames Vorgehen wichtig, wobei auch die psychische Gesundheit der Betroffenen berücksichtigt wird.

Das frühzeitige Erkennen von Antragstellenden, die gleich bei ihrer Ankunft sofortige Unterstützung benötigen, ist von entscheidender Bedeutung, um auf ihre Bedürfnisse (einschließlich der gesundheitlichen und psychischen Bedürfnisse) eingehen und diese wirksam lindern zu können, bevor sie sich verschlechtern. Dies kann dann auch die weiteren Schritte im Aufnahmeverfahren erleichtern.

Zielgruppe

Diese **Hinweise** ergänzen das [EUAA-Video über Psychische Erste Hilfe](#) ⁽¹⁾ und **unterstützen Fachkräfte**, die bereits **mit Psychischer Erster Hilfe vertraut** sind, bei der Erläuterung des Konzepts für neue und ehrenamtliche Mitarbeitende. Das Konzept der Psychischen Ersten Hilfe basiert auf fünf Grundsätzen, die auch im Video erwähnt werden. Weitere Einzelheiten zu

(1) Das Video gehört zu einem umfassenderen Informationspaket zu psychischer Gesundheit und Wohlbefinden von Personen, die internationalen Schutz beantragen. Alle im Rahmen dieses Projekts erstellten Materialien sind auf der [Seite zur Schutzbedürftigkeit der EUAA-Website](#) zu finden. Sie sind ferner auf der Informationsplattform „[Let's Speak Asylum](#)“ enthalten, die sich an Fachkräfte im Asyl- und Aufnahmebereich richtet und Orientierungshilfen und praktische Instrumente für die Bereitstellung von Informationen für Personen, die internationalen Schutz beantragen, bietet.



PEH finden Sie in diesen Hinweisen, sowie auch einige Beispiele, die das Lernen und die Diskussion unterstützen können.

Im Allgemeinen kann PEH sowohl von Mitarbeitenden im Erstkontakt, von Ehrenamtlichen als auch von Mitgliedern der Flüchtlingsgemeinschaft geleistet werden, sofern sie eine grundlegende Schulung von Fachleuten erhalten haben. Das Video wurde entwickelt, um das Konzept der PEH allen **Mitarbeitenden im Erstkontakt bei der Aufnahme, aber auch anderen, die insbesondere bei der Ankunft mit Antragstellenden in Kontakt kommen**, näherzubringen. Dies können Mitarbeitende der Einwanderungspolizei sein oder auch medizinisches Personal, Sicherheitspersonal und andere Personen, die an hochfrequentierten Orten wie an Hotspots, bei der Ausschiffung, an den EU-Außengrenzen oder in möglicherweise überfüllten Erstaufnahmeeinrichtungen tätig sind.

Idealerweise sollten alle Personen, die mit Personen, die internationalen Schutz beantragen, in Kontakt kommen, über ein grundlegendes Verständnis der Bedürfnisse einer Person verfügen, die sich in einer schweren Notlage befindet. Daher sollten Teams, die bei der Ausschiffung, an Grenzübergangsstellen oder in Erstaufnahmezentren arbeiten, auch einige Mitglieder haben, die als Anlaufstellen für Psychische Erste Hilfe fungieren und bei Bedarf entscheidende Unterstützung leisten können.

PEH kann dazu beitragen, Anspannung, Angst und Frustration bei den Antragstellenden gleich bei ihrer Ankunft zu verringern. Auf diese Weise können die Antragstellenden – insbesondere in dieser entscheidenden Phase des Asylverfahrens – leichter eine sinnvolle Zusammenarbeit mit den Behörden aufbauen.

Das Video soll den Mitarbeitenden, die bereits mit dem Konzept und der Einführung der PEH vertraut sind, auch als Erinnerung oder Auffrischung dienen. Es kann zusammen mit diesen Hinweisen verwendet werden, um neue oder ehrenamtlich Mitarbeitende, die während einer Phase mit hohem Zustrom oder in anderen schwierigen Situationen Unterstützung leisten, für Psychische Erste Hilfe zu sensibilisieren.



Allgemeine Erwägungen und Schutzmaßnahmen

Obwohl es sich bei PEH um einen niedrighschwelligen Ansatz handelt, ist es von entscheidender Bedeutung, dass sie innerhalb eines bestimmten operativen Rahmens stattfindet.

Wenn **Dolmetschende** oder **Kulturmittelnde** beteiligt sind, sollten auch sie in das Konzept der Psychischen Ersten Hilfe integriert werden und nach Möglichkeit Zugang zu Unterstützungsmaßnahmen im Bereich Personalfürsorge haben, um Burnout-Risiken zu verringern.

Bei PEH-Helfern im engeren Sinne sollten die folgenden Erwägungen und Schutzmaßnahmen beachtet werden.

Für PEH-Helfer und -Helferinnen geltende Anforderungen und Schutzmaßnahmen

- Sie haben eine **grundlegende Schulung/Sensibilisierung für Psychische Erste Hilfe** von einer in PHE erfahrenen Fachkraft erhalten.
- Sie sind in der Lage, auf die **Grundbedürfnisse** der Antragstellenden zu reagieren, sobald diese festgestellt werden, z. B. Nahrung, Wasser zum Trinken/Waschen, Kleidung, einen Sitz-/Schlafplatz.
- Sie haben Zugang zu einem etablierten grundlegenden **Weiterverweisungssystem**.
- Sie sind in der Lage, sowohl für sich selbst als auch für Antragstellende in einem möglichst **sicheren Umfeld** PEH bereitzustellen.
- Wenn möglich, können sie einen speziellen Raum nutzen, wo sie in Ruhe mit den Menschen sitzen können, die erste Unterstützung benötigen. Psychische Erste Hilfe sollte jedoch **nicht** hinter verschlossenen Türen geleistet werden, insbesondere, wenn Kinder beteiligt sind. Der Grund dafür ist, die Kinder nicht zu verängstigen, aber auch um die Beteiligten zu schützen sowie um Transparenz zu gewährleisten.
- Ihnen steht Informationsmaterial in verschiedenen Sprachen und Formaten zur Verfügung, das sie den Antragstellenden bei Bedarf aushändigen können. Dieses Material sollte **einschlägige Informationen** für Antragstellende enthalten, die vor Kurzem eingetroffen sind, und altersgerecht sein (kinderfreundliche Fassungen).
- Sie sind für andere Mitarbeitende im Erstkontakt, Ehrenamtliche und Antragstellende **erkennbar** (z. B. könnten sie einen Ausweis mit sich führen oder Kleidung tragen, die sie als PEH-Helfer erkennbar machen).
- Sie **erhalten Unterstützung**, um Burnout, sekundäre Traumata und Retraumatisierung zu vermeiden, letztere insbesondere dann, wenn die PEH von Flüchtenden geleistet wird, die entsprechend geschult wurden.



Sie werden daran erinnert, dass **sie keine Fachkräfte im Bereich der psychischen Gesundheit sind**. Gegebenenfalls muss die betreffende Person an die entsprechenden Dienste weiterverwiesen werden.



1. Was ist Psychische Erste Hilfe und wie wird sie eingesetzt?

Psychische Erste Hilfe ist eine Methode, um Menschen nach extrem belastenden Ereignissen oder Situationen zu unterstützen, damit sie sich beruhigen können und in der Lage sind, die Herausforderungen zu bewältigen, vor denen sie stehen. Das Konzept der PEH wurde in den frühen 2000er Jahren entwickelt. Seitdem unterstützen mehrere internationale Organisationen ⁽²⁾ diese Praxis und haben Materialien und Schulungen zur psychischen Ersten Hilfe entwickelt.

Das **Video über Psychische Erste Hilfe (PEH)** führt **fünf Grundprinzipien** ⁽³⁾ für Mitarbeitende im Erstkontakt ein, die mit PEH noch nicht vertraut sind, damit sie Antragstellenden helfen können, **wieder ein Gefühl der Sicherheit zu entwickeln, sich zu beruhigen und sich zu stabilisieren**.

Die fünf Grundprinzipien sind:

- Sicherheit,
- Ruhe und Gelassenheit,
- Individuelle und kollektive Selbstwirksamkeit,
- Verbundenheit und
- Hoffnung.

Das Video behandelt folgende Themen:

- Grundlegendes Verständnis dafür, warum sich Antragstellende bei der Ankunft in Not befinden können;
- eine kurze Erläuterung der fünf Grundsätze und wie sie mit Psychischer Erster Hilfe im Zusammenhang stehen;
- grundlegende Handlungen, die Mitarbeitende im Erstkontakt zur Unterstützung vornehmen können;
- einige grundlegende Erwägungen, um den Schutz der Antragstellenden zu gewährleisten.

⁽²⁾ So zum Beispiel die Weltgesundheitsorganisation, die Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften und Save the Children.

⁽³⁾ Siehe Hobfoll et al., [Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence](#), 2007.



1.1. Sensibilisierung für PEH mithilfe des EUAA-Videos

Die EUAA schlägt vor, durch **sechs kurze Schulungssitzungen** über eine **Gesamtdauer von zwei Stunden** für das Konzept der Psychischen Ersten Hilfe zu sensibilisieren. Je nach Größe der Gruppe und Bildungsstand der Teilnehmenden kann für jede der sechs Sitzungen mehr Zeit eingeplant werden, die auch zu verschiedenen Zeiten an einem Tag oder an zwei halben Tagen stattfinden können.



Moderation und Zusammensetzung der Gruppe

Die Gruppe sollte nicht mehr als **15 Teilnehmende** umfassen, um sinnvolle Diskussionen zu ermöglichen.

Es wird empfohlen, eine Person als **Hauptmoderator** zu bestimmen, die die Diskussionen leitet, und eine weitere Person als **Ko-Moderator**, die mehr im Hintergrund bleibt, um Notizen zu machen.

Sowohl **der Moderator als auch der Ko-Moderator** sollten über ein **solides Verständnis** der PEH verfügen. Der Ko-Moderator beobachtet auch die Gruppendynamik, z. B., ob bei den Teilnehmenden Anspannung oder andere Emotionen im Zusammenhang mit PEH auftreten, und weist den Hauptmoderator ggf. darauf hin.

Es wird empfohlen, für ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis zu sorgen und als PEH-Helfer und -Helferinnen Personen aus verschiedenen Altersgruppen zu schulen. Eine vielfältigere Gruppe von PEH-Helfern kann nützlich sein, um eine breitere und vielfältigere Zielgruppe zu erreichen.



Zeit, Einrichtung und Ausrüstung

Die **Dauer einer Sensibilisierungsveranstaltung zum PEH-Video** hängt von den Teilnehmenden und ihren Kenntnissen über das Thema ab. Das Video dauert etwa vier Minuten. Sie sollten etwa **zwei Stunden** für eine angemessene Einführung in die PEH einplanen. Dies gibt Ihnen Zeit, die fünf Grundsätze zu besprechen und das Video zweimal anzuschauen, um ein besseres Verständnis zu erlangen.

Um eine fruchtbare Diskussion über den Inhalt des Videos anzuregen, empfiehlt es sich, **Präsenzveranstaltungen** zu organisieren und das Video auf einem Großbildschirm zu zeigen oder an eine Wand zu projizieren. Bei Bedarf können Sie für Teilnehmende in schwer zugänglichen Gebieten jederzeit auch Online-Sitzungen abhalten.

Als **Ausrüstung benötigen Sie** einen Laptop, um das Video abzuspielen, sowie einen Projektor oder alternative Screensharing-Lösungen, eine weiße Wand oder einen Großbildschirm. Der Raum sollte eine ungestörte Diskussion ermöglichen. Von Nutzen sind





digitale oder gedruckte Flipcharts sowie Schreibmaterial für die Teilnehmenden, damit sie sich Notizen machen können. Wenn keine Flipcharts aus Papier zur Verfügung stehen, können Sie Whiteboard-Marker verwenden, um auf Fensterscheiben zu schreiben.



Methoden

- Präsentation
- Vorführen des Videos
- Gruppenarbeit
- Diskussion





1.2. Informationen zum Ablauf der Veranstaltung

Anzahl der Veranstaltungen	Eingesetzte Methode	Behandeltes Thema	Zeit
Sitzung 1	Übung/Spiel	Kennenlernen der Teilnehmenden	10 Minuten
Sitzung 2	Diskussion darüber, was PEH beinhaltet, ergänzt durch eine Präsentation/Erläuterung durch den Moderator.	<i>Was ist PEH? Was gehört nicht zu PEH? Welche Vorteile und welche Grenzen gibt es?</i>	20 Minuten
Sitzung 3	Erste Vorführung des Videos , gefolgt von einer Gruppendiskussion und einer Präsentation des Moderators über den Ablauf einer PEH und die fünf Grundsätze.	Das Video besprechen. <i>Glauben Sie, dass Sie in der Vergangenheit bereits Psychische Erste Hilfe geleistet haben?</i>	30 Minuten
Sitzung 4	Zweite Vorführung des Videos	Diskussion über Schutzvorkehrungen und Schadensvermeidung bei PEH.	30 Minuten
Sitzung 5	Präsentation/Übung	Wohlbefinden und Selbstfürsorge des Personals.	20 Minuten
Sitzung 6	Diskussion/Übung	Abschluss und Evaluierung der Sitzungen.	10 Minuten



2. Tipps zur Durchführung der sechs Sitzungen

2.1. Sitzung 1: Kennenlernen

Der Moderator stellt sich selbst und den Zweck der Sitzung vor. Als Einstieg schlagen wir eine **Einführungsübung** vor, bei der sich die Gruppe paarweise aufteilt. Die Teilnehmenden geben ihrem jeweiligen Partner folgende Informationen über sich selbst:

- ihre Lieblingsspeise und welcher Film bzw. welches Buch ihnen zuletzt gefallen hat;
- woher sie kommen, ihren Namen, ein Hobby usw.

Nach einigen Minuten stellt jeder Teilnehmende den jeweiligen Partner vor und sagt das, woran er sich erinnern kann.



Ungefähr 10 Minuten

2.2. Sitzung 2: Einführung in die PEH

Der Moderator stellt der Gruppe einige Fragen, z. B.:

- *Was ist PEH und was gehört nicht dazu?*
- *Warum ist PEH nützlich, welche Vorteile hat sie und wo sind ihre Grenzen?*
- *Was ist eine psychische Belastung und was ist ein Trauma?*

Die Teilnehmenden beantworten diese Fragen entweder im Plenum oder paarweise und tauschen sich anschließend mit der Gruppe aus. Der Moderator nutzt den unten stehenden Inhalt, um Aspekte zu erläutern, die von den Teilnehmenden nicht angesprochen wurden oder die der Klärung bedürfen.



Ungefähr 20 Minuten



2.2.1. Was ist PEH und was gehört nicht dazu?

Ziel von PEH ist es, Personen in Not zu erkennen und auf ihre Bedürfnisse einzugehen. PEH kann von Fachkräften erbracht werden, aber auch von anderen Personen, die über grundlegende Kenntnisse in PEH verfügen. Entscheidend ist, dass PEH-Helfer in der Lage sind, Personen in Not zu erkennen und:

- für ihre Sicherheit zu sorgen,
- Ruhe und Gelassenheit zu fördern,
- zu versuchen, in der gegebenen Situation bestmöglich Trost zu spenden,
- ihre Bedürfnisse zu verstehen und sie an die entsprechende Dienste weiterzuleiten.

Bei PEH geht es darum,	PEH ist nicht
unaufdringliche, praktische Betreuung und Unterstützung zu leisten	etwas, das nur Fachkräfte leisten können
auf die Anliegen und Bedürfnisse von Menschen in Not einzugehen	Beratung oder Therapie
Menschen zu helfen, damit ihre Grundbedürfnisse (Nahrung, Unterkunft, Information) erfüllt werden	eine ausführliche Besprechung des Ereignisses, das die Notlage verursacht hat
den Menschen zuzuhören, ohne sie zum Reden zu drängen	jemanden zu bitten zu analysieren, was ihm widerfahren ist, oder Zeit und Ereignisse zu ordnen
die Menschen zu trösten und ihnen zu helfen, zur Ruhe zu kommen;	Menschen dazu zu drängen, ihre Gefühle und Reaktionen im Zusammenhang mit einem Ereignis mitzuteilen
Menschen beim Zugang zu Informationen, Dienstleistungen, Verfahren, Rechten und sozialen Unterstützungsnetzen (Familie und Freunde, auch aus der Ferne) zu unterstützen	Antworten auf alle Fragen zu haben oder in der Lage zu sein, für alles zu sorgen

2.2.2. Warum ist PEH nützlich?

Bei PEH geht es darum, Menschlichkeit zu zeigen und sich um diejenigen zu kümmern, die emotionale, körperliche oder praktische Bedürfnisse zu haben scheinen. Antragstellende befinden sich bei ihrer Ankunft häufig in einer schweren psychischen Notlage. Die Aufregung, endlich angekommen zu sein, und die Hoffnung, in Sicherheit zu sein, mischen sich mit der Angst vor dem, was sie erwartet, und mit der Ungewissheit angesichts eines neuen Landes mit einer anderen Kultur und Sprache und mit fremden Bräuchen. Ein eventueller Verlust von Familienangehörigen auf der Reise verschärft die Situation und führt möglicherweise zu großen Belastungen.



Das anfängliche Gefühl der **Überwältigung** kann durch eine freundliche Geste oder ein freundliches Wort und einige grundlegende Informationen verringert werden. So ist es beispielsweise sinnvoll, Antragstellende darüber zu informieren, wohin sie gehen und wen sie um Hilfe bitten können, wenn sie ein bestimmtes Bedürfnis haben, ihnen zu erklären, was als Nächstes folgen wird, oder einfach anzuerkennen, dass die Dinge nicht immer einfach sind.

Bei PEH geht es auch darum, Menschen mit anderen Menschen, einschließlich der Familie, in Kontakt zu bringen. Das Gefühl, verbunden und nicht allein zu sein, kann helfen, die anfängliche Not zu überwinden. Es kann auch hilfreich sein, realistische Hoffnung zu geben, dass die Dinge besser werden können.

Schon ein **menschliches Auftreten kann eine große positive Wirkung haben** und das Gefühl vermitteln, als Mitmensch anerkannt und ernst genommen zu werden. Genau das soll PEH leisten.

2.2.3. Grenzen der PEH

PEH ist weder eine Beratung noch eine Therapie. In bestimmten Fällen können Antragstellende bereits seit Wochen unter einer schweren psychischen Belastung leiden. Sie sind möglicherweise nicht in der Lage, Leistungen wie die Bereitstellung von Informationen und die medizinische Grundversorgung in Anspruch zu nehmen oder mit anderen (einschließlich Familienangehörigen) zu kommunizieren. In diesem Fall wird empfohlen, die betreffende Person an jemanden zu verweisen, der eingehender beratend tätig werden kann, um zur Entlastung beizutragen. Um die Personen zu erkennen, die eine Überweisung an Beratungsdienste benötigen, ist es wichtig, zu verstehen, wie es zu Traumata kommen kann.

2.2.4. Not und Trauma

Unterschiedliche Menschen reagieren auf dieselben Ereignisse in unterschiedlichem Maß mit **Belastungsreaktionen** und **Resilienz**. Ein Trauma kann sich bei verschiedenen Personen durch unterschiedliche Symptome äußern und ihr allgemeines Befinden und Funktionieren auf verschiedenen Ebenen beeinträchtigen. Die Reaktionen auf ein traumatisches Ereignis können unterschiedlich sein und hängen von der Art des traumatischen Ereignisses selbst, dem verfügbaren Unterstützungssystem und der Dauer der belastenden Ereignisse ab.

Beispiele für **traumatische Ereignisse** sind Missbrauch, Krieg, Unfälle, der Verlust eines geliebten Menschen oder die Vernachlässigung der emotionalen Bedürfnisse durch einen Elternteil. Solche Ereignisse werden oft als „lebensbedrohlich“ erlebt, und die Person hat das Gefühl, keine Kontrolle über diese Geschehnisse zu haben, was manchmal auch tatsächlich der Fall ist.



Antragstellende, die traumatische Ereignisse wie **Missbrauch, Ausbeutung, Krieg, Unsicherheit** vor der Auswanderung oder während des Transits erlebt haben oder





Überlebende eines **Schiffsunglücks** sind, könnten Anzeichen von Angst, Aggression, Rückzug oder Ähnlichem zeigen.

Das Trauma ist als eine **psychische Wunde** zu verstehen. Es kann durch verschiedene Ereignisse ausgelöst werden und wird oft von einem Gefühl der Überwältigung begleitet. Das bedeutet, dass die Person den Eindruck hat, dass die Situation zu groß ist, als dass man sie bewältigen könnte, oder dass die Auswirkungen des Ereignisses unbegreiflich sind.

Psychische Wunden brauchen Zeit, um zu heilen. Auch wenn die Angst andauern mag, kann die betroffene Person in den meisten Fällen wieder funktionieren und ihr Leben fortführen, vorausgesetzt, sie erhält rechtzeitig sinnvolle Unterstützung.

Die entstandenen **Wunden** können **durch bestimmte Auslöser wieder aufbrechen**. Auslöser sind häufig mit den **fünf Sinnen** (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Berühren) verknüpft, die eine Person an frühere Erfahrungen erinnern können.

Unsere Sinne sind immer in Alarmbereitschaft. Im Allgemeinen helfen sie uns dadurch, Gefahren zu erkennen und uns folglich vor ihnen zu schützen. Wenn sie jedoch mit belastenden Erfahrungen verbunden sind, können sie Reaktionen auslösen, die das Funktionieren unseres Gehirns und unser Verhalten in einer bestimmten Situation beeinträchtigen können.

				
Sehen	Hören	Riechen	Schmecken	Berühren

Wenn die Erinnerung an vergangene traumatische Ereignisse aktiviert wird, sind unsere **Impulse** möglicherweise nicht normal reguliert (z. B. geringe Frustrationstoleranz). Auch die **Kommunikation** könnte beeinträchtigt sein (z. B. Unfähigkeit, die richtigen Worte zu finden, um zu erklären, was passiert ist, oder Stottern ohne ersichtlichen Grund). Darüber hinaus könnte die **Erinnerung** an bestimmte Ereignisse (vorübergehend oder langfristig) verloren gehen. Je nach Intensität des Auslösers kann es sein, dass eine Person während des Zeitraums, in dem sie sich in einer schweren Notlage befindet, nicht normal funktioniert.

In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig zu beachten, dass Auslöser und Reaktionen nicht unbedingt eine lineare Gleichung darstellen. Nicht jeder Mensch reagiert nach einem traumatischen Ereignis auf die gleiche Weise. Ein und dasselbe Ereignis kann als traumatisch empfunden werden und zu einer Veränderung des Verhaltens und des Funktionierens der Person führen, die es erlebt, oder aber als unangenehm, traurig oder schmerzhaft, aber als dennoch zu bewältigen. Dies ist auf die Resilienz der betroffenen Person zurückzuführen.

Resilienz ist die Fähigkeit, eine negative Erfahrung zu bewältigen und sich danach neu zu orientieren. Sie beruht auf Fähigkeiten, Kenntnissen, Erfahrungen, Handlungen und Verhaltensweisen. Einfach ausgedrückt ist **Resilienz die Fähigkeit, sich wieder zu erholen**.

Die Widerstandsfähigkeit von Personen, die internationalen Schutz beantragen, kann gestärkt werden, indem sie





- auf menschliche, ruhige und einfühlsame Art und Weise angesprochen werden;
- Informationen darüber erhalten, was getan werden kann, damit sie Unterstützung erhalten (je nach Situation rechtliche, gesundheitliche oder psychologische Unterstützung);
- die Zeit erhalten, das Gefühl wieder zu erlangen, die Situation zu kontrollieren, ohne dass weiterer Stress aufgebaut wird (z. B. bei einer Person, die gerade erst angekommen ist, zunächst einmal dafür sorgen, dass sie die Nacht an einem sicheren Ort verbringen und sich ausschlafen kann und Nahrung und Wasser erhält);
- Unterstützung durch Familienangehörige und/oder Freunde erhalten;
- Kontakt zu Familienangehörigen/Freunden in Europa oder zu Hause aufnehmen können.

In einer **belastenden Situation** (einschließlich Stressfaktoren nach der Migration wie eine Inhaftierung) kann die betroffene Person negative Bewältigungsstrategien entwickeln, z. B. Selbstverletzungstendenzen, Selbstmordversuche, Selbstmedikation, Drogenkonsum.





Nachstehend finden Sie einige Beispiele dafür, wie Sie mit Antragstellenden in Kontakt treten können, die Anzeichen einer Notlage aufweisen.⁽⁴⁾

Reaktion/Verhalten der antragstellenden Person	Hilfreiches Vorgehen des PEH-Helfers
Sichtlich erregt, nervös und verwirrt.	Sprechen Sie die Person an und sagen Sie ihr, dass Sie da sind, um ihr zu helfen . Sie können ein Glas Wasser und einen Platz zum Sitzen anbieten oder einfach nur zuhören . Wenn die Person äußerst erregt ist, könnte es kontraproduktiv sein, sie zu bitten, sich zu setzen. Umhergehen und Reden könnte besser sein.
Desorientiert, abwesend, in Gedanken versunken ⁽⁵⁾	Versuchen Sie die Person in die reale Situation zurückzuholen , zum Beispiel indem Sie sagen: <i>Hallo, ich bin xxx, heute ist xxx (Montag), Sie sind in xxx (Land) usw.</i> (hinweisen auf Zeit, Person, Ort, Situation). Sie können auch versuchen, etwas völlig anderes zu fragen wie zum Beispiel: <i>Heute ist es sehr heiß, nicht wahr? Oder: Ich habe Durst, ich denke, ich hole mir ein Glas Wasser. Kann ich Ihnen auch etwas Wasser anbieten?</i> Diese unerwarteten Fragen oder Aussagen kommen überraschend und können die Person in die reale Situation zurückbringen.
Hoffnungslos oder niedergeschlagen.	Prüfen Sie, ob für die Person Kontakt mit Mitgliedern der Gemeinschaft aufgenommen werden kann und sie an einigen strukturierten Aktivitäten beteiligt werden kann. Gespräche während des Gehens können hilfreich sein, wenn man jemanden vor sich hat, der niedergeschlagen oder depressiv zu sein scheint. Ein häufiger Grund für Hoffnungslosigkeit und Niedergeschlagenheit oder Depressivität ist das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken und keine Lösung zu sehen. Durch Bewegen des Körpers kann auch das Gefühl zurückkommen, die Kontrolle über eine Situation wiedererlangen zu können. Drängen Sie die Person auf keinen Fall zum Gehen, sondern machen Sie ihr einen freundlichen Vorschlag.
Aggressiv und gereizt.	Wenn die Frustration groß ist , bewirkt die Aufforderung, sich zu beruhigen, oft das Gegenteil. Es könnte hilfreich sein, beim Gehen zu sprechen, aber auch, der Person einfach zu erlauben, ihre Frustration auf sichere Weise zu äußern. Sie können ihr z. B. vorschlagen, die Aggressionen umzulenken (z. B. gegen die Wand oder andere Gegenstände zu treten, anstatt sich den Kopf zu stoßen oder mit der Stirn gegen die Wand zu schlagen; oder ein paar Mal so laut zu schreien, wie sie können, um ihre Wut loszuwerden).
Macht Bemerkungen wie „Ich möchte nicht mehr leben“ oder „Ich wünschte, ich wäre tot“ oder begeht Selbstmordversuche.	Reagieren Sie umgehend und stellen Sie sicher, dass die Person versteht, dass Sie ihre Gedanken ernst nehmen und ihren Schmerz anerkennen . Lenken Sie das Gespräch auf praktische Tipps für ein sicheres Verhalten und nennen Sie die Person(en), an die sie sich in einer Krisensituation wenden können. Versuchen Sie, Aktivitäten zu finden, die die Person von Selbstmordgedanken ablenken könnten.

⁽⁴⁾ Die Tabelle enthält nur einfache Beispiele. Bei der Zusammenarbeit mit Antragstellenden, die sich in einer schweren Notlage befinden, muss ein Ansatz der Schadensvermeidung sichergestellt werden. PEH kann dabei nützlich sein, aber sie ersetzt nicht die spezialisierten Dienste, die Antragstellende möglicherweise als Folgemaßnahmen benötigen. Einige der in diesem Dokument enthaltenen Inhalte wurden anhand von der [Trauma Company B.V.](https://www.traumacompany.nl) zur Verfügung gestellten Informationen angepasst. Weitere Informationen zur Suizidprävention finden Sie unter: <https://www.113.nl/english>.

⁽⁵⁾ Dies kann vorkommen, wenn die Person sich an bestimmte Ereignisse erinnert, z. B. während der persönlichen Anhörung.





Sehr oft wollen Menschen, die von Selbstmord sprechen, nicht wirklich sterben, sondern sie wissen nicht, wie sie weiterleben können. Dies bedeutet, dass sie Unterstützung benötigen, um **Wege** und einen **Sinn** für das Weiterleben zu finden.

Als PEH-Helfer ist es äußerst wichtig, dass Sie sich der möglichen Auslöser und Situationen, die Stress verursachen können, **bewusst** sind. Die Reaktionen zu kennen, die hervorgerufen werden können, ist nicht nur wichtig, um Krisensituationen zu vermeiden. Wichtig ist auch, die Antragstellenden dazu zu bringen, sich dessen bewusst zu sein und dadurch die Kontrolle darüber zu haben. Dies kann wiederum ihre Widerstandsfähigkeit stärken. Entscheidend ist, dass den Antragstellenden ausreichend **Zeit und Raum** gegeben wird, um angehört zu werden und mit den Mitarbeitenden zusammenzuarbeiten.





2.3. Sitzung 3: Das Video anschauen

Der Moderator teilt mit, dass das Video vier Minuten dauert, und bittet die Gruppe, es sich aufmerksam anzuschauen. Dann sagt der Moderator:

- *Denken Sie darüber nach, was Sie gesehen haben. Glauben Sie, dass Sie bereits – wissentlich oder ohne es zu wissen – am Arbeitsplatz oder in anderen Zusammenhängen bereits einmal PEH geleistet haben?*

Wenn ein Gruppenmitglied über persönliche Erfahrungen mit dem PEH-Konzept berichten möchte, bitten Sie die Person, sich zu äußern.

Hinweis: Zum eigenen Schutz dürfen die Teilnehmenden nicht von persönlichen traumatischen Erfahrungen berichten. Ereignisse am Arbeitsplatz können besprochen werden, aber es ist wichtig zu bedenken, dass die Sitzung keine Unterstützungssitzung ist, in der kritische Ereignisse oder andere Krisensituationen im Einzelnen besprochen werden. Versuchen Teilnehmende, über solche Beispiele zu sprechen, muss der Moderator darauf hinweisen, dass ein Gespräch darüber außerhalb dieser PEH-Übung stattfinden kann.

- *Welcher Teil des Videos hat Sie am meisten beeindruckt? An welchen Teil des Videos können Sie sich am besten erinnern?*

Bemerkung: Es gibt keine falschen oder richtigen Antworten, die Teilnehmenden können sich frei äußern.

- *An welche der **fünf Grundsätze** können Sie sich erinnern? Warum? Was ist Ihrer Meinung nach unter „**Toleranzfenster**“ zu verstehen?*
- *Gab es etwas, das Sie besonders beeindruckt hat? Zum Beispiel etwas **Neues** oder etwas, das für Sie von besonderem **Interesse** war?*

Die Teilnehmenden beantworten diese Fragen entweder im Plenum oder paarweise und berichten der Gruppe anschließend von einigen ihrer wichtigsten Diskussionspunkte. Der Moderator erinnert die Teilnehmenden daran, nicht zu wiederholen, was von anderen bereits gesagt wurde.

Der Moderator nutzt den unten stehenden Inhalt, um Aspekte zu erläutern, die von den Teilnehmenden nicht angesprochen wurden oder die der Klärung bedürfen.



Ungefähr 30 Minuten

2.3.1. Erläuterung der fünf Grundsätze

Bevor der Moderator die Grundsätze im Einzelnen erläutert, kann er die Teilnehmenden auffordern, von Erfahrungen mit PEH zu berichten; dies können tatsächlich durchgeführte Interventionen sein oder Ideen für mögliche Interventionen, die im Zusammenhang mit den einzelnen Grundsätzen hilfreich sein könnten. Alter, Geschlecht und Diversität sollten bei dieser Übung berücksichtigt werden, die fakultativ ist (ob sie durchgeführt wird oder nicht, hängt von den Bedürfnissen und dem Wissensstand der Teilnehmenden ab).



Anschließend kann der Moderator auf die im PEH-Video vorgestellten Ideen hinweisen und die Teilnehmenden ermutigen, sich weiter über das Thema zu informieren⁽⁶⁾.

Grundsatz 1 – Sicherheit	Erläuterungen und Beispiele
	<p>Ein Gefühl der Sicherheit können Sie auf verschiedenen Ebenen (Einzelperson, Gruppe, Organisation und Gemeinschaft) vermitteln. Um ein Gefühl der Sicherheit zu schaffen, ist es am besten, mit einer einfachen menschlichen Begegnung/persönlichen Vorstellung zu beginnen. Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mein Name ist xxx. Ich arbeite für xxx. Sie befinden sich derzeit in xxx.</i> - <i>Kann ich Ihnen irgendwie helfen? Wenn Sie Informationen benötigen oder einfach mit jemandem sprechen möchten, bin ich da, um zuzuhören.</i> <p>Sie können einer Person dabei helfen, zu erkennen, dass sie es geschafft hat und jetzt in Sicherheit ist (z. B. nach einer Katastrophe/Krisensituation), indem Sie ihr einen Ort zum Schlafen, Essen und Wasser sowie grundlegende Informationen darüber geben, wo sie ist und wie sie Hilfe erhalten kann.</p> <p>Aus Sicht der Antragstellenden könnte das Gefühl der Sicherheit bedeuten:</p> <p><i>Wenn ich anfangs, mich sicherer zu fühlen, werde ich mir erlauben, mich umzusehen und zu sehen, wo ich bin... wenn ich mich setzen kann... verstehe ich langsam, dass ich nicht mehr um mein Überleben kämpfe.</i></p>
Grundsatz 2 – Ruhe und Gelassenheit	Erläuterungen und Beispiele
	<p>Wenn Sie PEH leisten, denken Sie daran, dass je ruhiger Sie sind, desto ruhiger kann/wird Ihr Gegenüber sein/werden. Wenn Sie einer Person, die sich in Not befindet, ruhig und gelassen, mit Interesse und Engagement begegnen, werden sie merken, dass Sie in der Lage sind, sich Zeit zu nehmen und sich um ihre aktuellen Bedürfnisse zu kümmern.</p> <p>Wenn eine Person eine Panikattacke zu haben scheint und hyperventiliert, achten Sie darauf, dass sich ihre Atmung beruhigt.</p> <p>Hier kann helfen vorzuschlagen, gemeinsam bewusst zu atmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lassen Sie uns gemeinsam tief durchatmen. Atmen Sie durch die Nase ein – eins, zwei, drei, vier – und atmen Sie langsam durch den Mund aus – eins, zwei, drei, vier.</i> <p>Kindern können Sie vorschlagen, in Bildern, Formen oder Ähnlichem zu atmen. Die Konzentration auf die Atmung bei gleichzeitigem Zählen verlangsamt die Atmung und trägt zur Beruhigung der Herzfrequenz bei.</p> <p>In bestimmten Situationen kann eine Atemübung allerdings kontraproduktiv sein. Zum Beispiel, wenn eine Person infolge von Folter durch Ersticken/Waterboarding unter Panikattacken leidet oder wenn jemand fast ertrunken ist oder Zeuge des Ertrinkens anderer geworden ist. Gehen Sie daher behutsam vor und beachten Sie den Schadensvermeidungsansatz; gehen Sie mit Bedacht vor, wenn und wie Sie solche Atemübungen einsetzen.</p>

⁽⁶⁾ Siehe auch Hobfoll et al., [Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence](#), 2007.



	<p>In solchen Fällen können Sie sich auf das Zählen anstatt auf das Atmen konzentrieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ich bin hier, um Ihnen zu helfen, ruhiger zu werden. Jetzt werden wir sehr langsam bis 10 zählen. Wir werden dies gemeinsam tun. Eins, zwei ...</i> <p>Bei Bedarf können Sie die Übung wiederholen oder bis 15 weiterzählen. Beim langsamen Zählen kann sich der Herzschlag beruhigen, sodass der Atem regelmäßiger wird. Eine andere Möglichkeit ist, auf Gegenstände zu zeigen oder sie gemeinsam zu benennen, die Sie in der Umgebung sehen können (z. B. das ist ein Tisch, der Tisch ist weiß, neben dem Tisch steht ein Stuhl, hinter dem Stuhl ist eine graue Wand usw.). Sich auf die unmittelbare Umgebung zu konzentrieren, kann helfen, sich zu erden und von einem Zustand der Panik oder der sich anbahnenden Panik abzulenken.</p> <p>Aus der Sicht der Antragstellenden könnte dies bedeuten: <i>Ich merke, dass ich ruhiger bin, wenn ich mir erlaube zu atmen und meine Lungen mit Luft zu füllen, ohne ein Gefühl von Stress oder Angst zu haben.</i></p>
<p>Grundsatz 3 – Individuelle und kollektive Selbstwirksamkeit</p>	<p>Erläuterungen und Beispiele</p>
	<p>Es ist wichtig, dass die Person, die Sie unterstützen, ein Gefühl der Selbstkontrolle erlangt, damit sie in der Lage ist, sich selbst und damit auch anderen zu helfen.</p> <p>Erlauben Sie den Antragstellenden, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen, und zwar selbst bei so grundlegenden Dingen wie dem Sitzplatz im Zimmer, dem Gespräch mit Ihnen, den täglichen Abläufen usw. Das kann für sie sehr hilfreich sein.</p> <p>Aus der Sicht der Antragstellenden könnte dies bedeuten: <i>Ich fühle mich wieder in der Lage, für mich selbst zu sorgen. Wenn sich mein Geist langsam klärt, werden meine Gedanken klarer und fokussierter. Sie bringen mich nicht an Orte, wo ich nur kämpfen muss ... Ich könnte mich wieder in der Lage fühlen, mich um andere zu kümmern ...</i></p>
<p>Grundsatz 4 – Verbundenheit</p>	<p>Erläuterungen und Beispiele</p>
	<p>Erteilen Sie Informationen, wie sie wieder Kontakt zur Familie aufnehmen können (z. B. Rückverfolgung von Familienangehörigen). Es kann jedoch auch hilfreich sein, einfach nur mit Familie und Freunden zu Hause kommunizieren zu können.</p> <p>Der Kontakt zu anderen Antragstellenden und der Austausch über das Erlebte in einer sicheren Umgebung können den Antragstellenden helfen, die belastenden Erfahrungen gemeinsam zu verarbeiten, traumatische Ereignisse zu überwinden und Erklärungen zu finden. Dies zeigt ihnen auch, dass sie nicht allein sind.</p> <p>Aus der Sicht der Antragstellenden könnte dies bedeuten: <i>Ich fange an zu spüren, dass ich versuchen kann, neue Kontakte zu knüpfen, und mir erlauben kann, neugierig zu sein auf den Ort, wo ich mich befinde, oder auf andere Menschen ... Das passiert auch, wenn ich mir</i></p>



	<i>erlaube zu lächeln und anfangen, meine Umgebung mit weniger Bedenken zu erkunden.</i>
Grundsatz 4 – Hoffnung	Erläuterungen und Beispiele
	<p>Wenn Sie PEH leisten, sollten Sie realistisch sein, aber auch die Menschen dazu ermutigen, hoffnungsvoll zu sein. Es ist wichtig, realistische Vorschläge und Informationen zu geben, die den Antragstellenden helfen können, ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen. Dabei kann es sich um einen Schlafplatz, um Informationen über das Verfahren, einschließlich der möglichen Dauer, damit die Antragsteller wissen, was sie erwarten können, um Informationen über Beschäftigungs- oder Bildungsmöglichkeiten usw. handeln. Wie alle Menschen benötigen die Antragstellenden etwas, auf das sie sich freuen können.</p> <p>Aus der Sicht der Antragstellenden könnte dies bedeuten: <i>Ich fange an, zumindest den nächsten Tag zu sehen ... bald vielleicht sogar eine Zukunft.</i></p>

2.3.2. Erläuterung des Toleranzfensters

Das Toleranzfenster ist ein Zustand, in dem intensive emotionale Erregung auf gesunde Weise verarbeitet werden kann, sodass Sie effektiv auf Stress oder Angst reagieren können. Je schwerwiegender und anhaltender eine Stresssituation ist (Krieg, Unsicherheit, Armut, Missbrauch und Ausbeutung, Trauer und Verlust, Katastrophe usw.), desto schwieriger ist es, sicherzustellen, dass das Toleranzfenster offen bleibt und die Person diese Ereignisse auf gesunde Weise bewältigen kann. Zum Vergleich siehe auch den Abschnitt zu Trauma [oben](#).

2.4. Sitzung 4: Das Video nochmals anschauen

Die Gruppe schaut sich das Video ein zweites Mal an. Der Moderator lädt die Gruppenmitglieder ein, alle Szenen zu notieren, in denen sie sich möglicherweise unwohl oder beunruhigt fühlten. Hinweis: Es haben nicht unbedingt alle Teilnehmenden etwas beizutragen.



Um die Diskussion in Gang zu bringen und falls die Gruppe noch keine solchen Aspekte/Szenen genannt hat, spielt der Moderator das Video ab **Grundsatz 2** (ab Minute 2.25, Fokus auf die Szene, in der der Erstkontakt-Mitarbeitende das Kind berührt) ab und dann ab **Grundsatz 3** (ab Minute 3.05, Fokus auf die Szene, in der der Erstkontakt-Mitarbeitende die Frau berührt).

Der Moderator fordert die Gruppe auf:

- *Diskutieren Sie paarweise, ob Sie Erfahrungen gemacht haben, bei denen eine körperliche Berührung eines Antragstellenden (z. B. ein Klopfen auf die Schulter) missverstanden worden sein könnte. Falls Sie keine eigenen Erfahrungen haben, ist es Ihnen schon einmal passiert, dass Sie einen Kollegen oder eine Kollegin dabei beobachtet haben und Sie Bedenken hatten? Diskutieren Sie, was Ihrer Meinung nach in Ordnung ist und wo eine Grenze einzuhalten ist. Geben Sie ein Beispiel.*



Anmerkung: Machen Sie den Teilnehmenden deutlich, dass sie in der Regel keinen körperlichen Kontakt zu der Person aufnehmen sollten, die sie unterstützen. Es könnte jedoch Situationen geben, in denen ein Kind/Antragstellender in Not auf eine kulturell und geschlechtsspezifisch angemessene Weise getröstet werden muss. Im Video legt die Erstkontakt-Mitarbeitende ihre Hand für eine Sekunde auf die Schulter des Antragstellenden und hilft dem Kind, seinen eigenen Atem zu spüren. Beide Gesten erfolgten respektvoll und in der Öffentlichkeit. In jedem Fall ist stets die Zustimmung des Antragstellenden einzuholen, bevor eine körperliche Berührung erfolgt.

Der Moderator wechselt zu **Grundsatz 5** (ab Minute 4.05, Fokus auf die Szene, in der der Beamte die Hand des Kindes hält, während er mit der Frau spricht). Der Moderator erklärt, dass der Erstkontakt-Mitarbeitende in dieser Szene einem unbegleiteten Kind, das gerade erst angekommen ist, hilft und es herumführt, damit es sich sicher fühlt. In der Zwischenzeit wendet sich die Antragstellerin mit einer Frage an den Erstkontakt-Mitarbeitenden. Das Kind und die Frau sind nicht verwandt.

Der Moderator bittet die Teilnehmenden, sich das Bild anzusehen, und fragt:

- *Könnte diese Szene missverstanden werden? Wenn ja, wie?*

Fordern Sie die Teilnehmenden zu einem Brainstorming auf:

- *Wie würden Sie sich fühlen, wenn das Kind tatsächlich der Sohn der Frau wäre, mit der der Erstkontakt-Mitarbeitende spricht? Wie würde sich dies darauf auswirken, wie Sie diese Szene sehen?*

Anmerkung: Es ist wichtig, dass die Teilnehmenden verstehen, dass Mitarbeitende im Erstkontakt niemals versuchen sollten, die Rolle der Eltern zu übernehmen. Eine freundliche Begegnung ist von entscheidender Bedeutung, sich aber wie ein nahe stehender Freund zu verhalten, ist kontraproduktiv und unprofessionell. Eine gewisse professionelle Distanz ist notwendig, und zugleich ist für ein einfühlsames, respektvolles und menschliches Vorgehen zu sorgen.



Ungefähr 30 Minuten

2.4.1. Sensibilisierung für PEH, wenn es die Zeit erlaubt

Wenn mehr Zeit zur Verfügung steht, um mehr über PEH zu informieren, kann der Moderator:

- **das PEH-Video als Sensibilisierungsinstrument auf unterschiedliche Weise einsetzen**

Je nach dem Hintergrund der Teilnehmenden und der Bereitschaft des Moderators, mit der Gruppe zu experimentieren, ist es möglich, das Video dreimal zu zeigen: das erste Mal ohne Ton und das zweite Mal ohne Bild (nur Ton). Zwischen den ersten beiden Durchgängen stellt der Moderator verschiedene Fragen zum Erkennen von Notlagen im Allgemeinen, zur Kommunikation, zu den Schutzmaßnahmen, die auch hinsichtlich Alter und Geschlecht zu berücksichtigen sind, zur Bedeutung einer menschlichen und ethischen Begegnung und Ähnlichem. Die Teilnehmenden teilen ihre Eindrücke mit.



Eine Frage zur Bedeutung der Kommunikation bei PEH könnte sein:

- *Was ist Ihrer Meinung nach eine gute Form der Kommunikation und was sollten Sie hingegen vermeiden?*
- *Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, was Sie in dieser Hinsicht tun und was Sie lassen sollten.*

Zum Schluss sieht sich die Gruppe das Video in der Originalfassung an. Der Moderator und die Teilnehmenden klären alle noch offenen Fragen.

Was in Bezug auf die Kommunikation bei PEH **vermieden werden sollte**(⁷⁾:

- X** Unterbrechen Sie den Antragstellenden nicht.
- X** Lassen Sie sich nicht ablenken und schauen Sie nicht auf Ihr Handy, während der Antragstellende spricht.
- X** Unterbrechen Sie den Antragstellenden nicht und machen Sie keine Zeichen, um darauf hinzuweisen, dass die Zeit abgelaufen ist (wie etwa auf die Uhr Schauen, das Gespräch Übernehmen, indem Sie sagen, dass Sie eine ähnliche Erfahrung gemacht haben).
- X** Versprechen Sie keine weitere Unterstützung, wenn Sie nicht zu 100 % sicher sind, dass Sie das Versprechen einhalten können.
- X** Stellen Sie die Aussagen der Antragstellenden nicht in Frage oder zweifeln daran.

- **Vorbereitung einer Fallstudie**

Der Moderator kann eine Fallstudie vorbereiten, die für den Kontext relevant ist, in dem die Teilnehmenden tätig sind. Die Fallstudie kann als Orientierung für die allgemeine Diskussion dienen und sollte eine Situation mit erst kürzlich angekommenen Antragstellenden beschreiben, einschließlich Personen, die sich möglicherweise in einer Notlage befinden. Es sollten grundlegende Informationen über den Hintergrund der neu angekommenen Antragstellenden, über die verfügbaren Dienstleistungen sowie über andere kontextbezogene Aspekte gegeben werden.

Die Teilnehmenden werden gebeten, die Fallstudie zu lesen und in Aufzählungspunkten darzulegen, wie sie bei der Erkennung/Unterstützung von Antragstellenden in Not vorgehen würden, welche Schutzmaßnahmen sie treffen würden und welche Schritte Mitarbeitende im Erstkontakt unternehmen können bzw. sollten, um sinnvolle Unterstützung zu leisten.

2.5. Sitzung 5: Selbstfürsorge

Es ist wichtig, dass der Moderator das Thema der Selbstfürsorge des Personals anspricht. Die Arbeit mit schwer traumatisierten Antragstellenden ist anstrengend und kann für die Mitarbeitenden sehr belastend sein. Sie ist mit einer hohen Arbeitsbelastung, oft schwierigen Arbeitsbedingungen und Berichten über traumatische Erlebnisse der

(⁷) Für weitere Informationen siehe World Health Organization, War Trauma Foundation & World Vision International, *Psychological first aid: facilitator's manual for orienting field workers*, 2013.



Antragstellenden verbunden. All dies kann sich auf die Gefühlsverfassung und das Verhalten der Mitarbeitenden auswirken. Chronischer Stress am Arbeitsplatz kann zu Burnout und Sekundärtrauma führen.

Es liegt in der Verantwortung des Arbeitgebers (Asyl- und Aufnahmebehörden), seine Mitarbeitenden zu unterstützen. Zu diesem Zweck sollte ein Plan für die Personalfürsorge ⁽⁸⁾ vorgesehen und dafür gesorgt werden, dass bei denjenigen, die im Erstkontakt arbeiten, Beruf und Privatleben in einem guten Gleichgewicht sind, damit sie gesund und sicher bleiben.

Übung: Die Gruppe gibt Beispiele dafür, wie sie ihre tägliche Arbeit sinnvoll gestalten und gesund bewältigen. Nach der Diskussion händigt der Moderator den Teilnehmenden ein leeres Formular [Mein persönlicher Plan zur Selbstfürsorge](#) aus und bittet sie, es auszufüllen.

Anmerkung: Die Teilnehmenden sind nicht verpflichtet, die in ihrem persönlichen Plan aufgeführten Elemente zu nennen. Da es sich um einen individuellen Selbsthilfeplan handelt, ist es nicht erforderlich, den Inhalt anderen mitzuteilen.

Wenn der Moderator bemerkt, dass die Übung bei einem der Teilnehmenden zu Anspannung oder Unbehagen geführt hat, ist dies der Zeitpunkt, um zu betonen, dass diejenigen, die sich einen Moment Zeit nehmen und einzeln mit dem Moderator sprechen möchten, dies nach der Gruppensitzung tun können.



Ungefähr 30 Minuten

⁽⁸⁾ Siehe EUAA-Dreier-Paket zur Förderung der Personalfürsorge: EASO, *Praxisleitfaden „Personalfürsorge im Asyl- und Aufnahmebereich“*, [Teil I: Standards und Strategie](#); [Teil II: Instrumentarium für Personalfürsorge](#); [Teil III: Monitoring und Evaluation](#), 2021.



2.5.1. Mein persönlicher Plan zur Selbstfürsorge

Bereich der Selbstfürsorge	Praxis der Selbstfürsorge beginnen/fortsetzen	Häufigkeit	Weitere Praktiken, die ich ausprobieren könnte
Körperlich (regelmäßig essen, Sport treiben, sich um sich selbst kümmern).	Z. B.: <i>Ich plane meine jährliche ärztliche Kontrolluntersuchung.</i>		
Emotional/spirituell/mental (beschäftigen Sie sich damit, was Ruhe und Ausgeglichenheit in Ihr Leben bringt).	Z.B. <i>Ich beginne zu meditieren, verbringe Zeit in der Natur, gehe einem Hobby nach, erkenne Erfolge bewusst an, gehe bei Bedarf zur Beratung.</i>		
Beruflich (gutes Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben wahren, Zeitmanagement, Kapazitätsaufbau usw.)	Z. B.: <i>Ich halte aktiv Ausschau nach bevorstehenden Schulungen und melde mich zur Teilnahme an.</i>		
Persönlich/sozial (regelmäßiger Kontakt mit Freunden und Familienangehörigen; Zeit für diese Aktivität einräumen).	Z. B.: <i>Ich werde versuchen, sonntags regelmäßig zum Brunch zu gehen.</i>		
Finanzielle (Mittel zur Verbesserung der Lebensqualität zur Seite legen)	Z. B.: <i>Ich spare für ein neues bequemes Sofa.</i>		

Im Folgenden finden Sie weitere Vorschläge zur Selbstfürsorge, die Sie in der Gruppendiskussion verwenden können.

- Beginnen Sie, ein Tagebuch zu führen, um Anspannung loszulassen und bewusst über Lebensereignisse nachzudenken.
- Schreiben Sie einen Brief an sich selbst, zum Beispiel über Ihre Zufriedenheit im Beruf oder Privatleben. Beschreiben Sie, was gut funktioniert und was sich ändern muss. Öffnen Sie den Brief nach einer gewissen Zeit (z. B. nach sechs Monaten/einem Jahr) und stellen Sie die positiven Veränderungen fest sowie die Bereiche, denen Sie sich noch mehr widmen sollten.
- Entdecken Sie frühere, vergessene Hobbys wieder (z. B. Kochen, Schreiben, Tanzen).
- Schauen Sie sich einen Film an, den Sie schon immer mal sehen wollten.
- Gönnen Sie sich ausreichend Ruhe und Schlaf.





Nutzen Sie Technologie (z. B. soziale Medien), um sich regelmäßig mit Freunden/Familie auszutauschen, die nicht in der Nähe wohnen oder sich aufgrund anderer Umstände (z. B. während einer Pandemie, Arbeit in einem anderen Land usw.) schwer zu erreichen sind.



2.6. Sitzung 6: Bewertung und Abschluss

Übung 1: Der Moderator bittet die Teilnehmenden, eine (vor der Sitzung vorbereitete und ausgeschnittene) Smiley-Karte zu verwenden, mit der sie ihre Stimmung nach der Sitzung anzeigen können. Die Karten liegen neben dem Flipchart-Bogen mit dem Titel **„Bewertung der Sensibilisierungssitzung über PEH – Nach der heutigen Sensibilisierungssitzung fühle ich mich ...“**.

Die Teilnehmenden wählen die Smiley-Karte aus, die ihr aktuelles Gefühl am besten beschreibt, und kleben sie auf den Flipchart-Bogen. Wenn keine Karten zur Verfügung stehen, können sie das Smiley-Gesicht auch zeichnen. Die Teilnehmenden können neben dem Smiley-Gesicht einen Kommentar hinzufügen, wenn sie dies wünschen.

			
Sehr zufrieden	Zufrieden	Neutral	Ein bisschen enttäuscht

Übung 2: Der Moderator bittet die Teilnehmer, durch Ankreuzen des für sie zutreffenden Kästchens anzugeben, inwieweit sie mit der unten stehenden Aussage, die auf einem zweiten Flipchart-Bogen steht, einverstanden sind.

„Die behandelten Inhalte waren nützlich und praktisch und sorgten dafür, dass ich mich sicherer fühle, Antragstellenden in Not eine sinnvolle Unterstützung bieten zu können“.

JA, ICH STIMME ZU	ICH STIMME EINIGERMASSEN ZU	ICH STIMME NICHT ZU
-------------------	-----------------------------	---------------------

Übung 3: Der Moderator bittet die Teilnehmenden, ihre Gedanken und etwaige zusätzliche Anmerkungen auf dem Flipchart-Bogen am Ausgang unter nachstehenden Überschriften zu notieren:

- *Das war das Merkwürdigste, was ich heute gelernt/gehört habe*
- *Dies ist ein Bereich, über den ich gerne mehr erfahren/lernen würde*

Der Moderator dankt den Teilnehmenden für ihre aktive Teilnahme und übergibt jedem von ihnen eine Kopie von [Anhang I: PEH in Kürze](#), bevor sie gehen.



Ungefähr 30 Minuten

Reflexion nach der Sitzung: Der Moderator berücksichtigt die bei der Schlussbeurteilung abgegebenen Rückmeldungen sowie die Notizen des Ko-Moderators. Jegliche Kritik wird in die Planung der nächsten Sensibilisierungssitzung einbezogen, um Verbesserungen zu



gewährleisten und sicherzustellen, dass die Übungen, die von den Teilnehmenden als nützlich eingestuft wurden, entsprechend dem Bedarf wiederholt oder ausgeweitet werden.

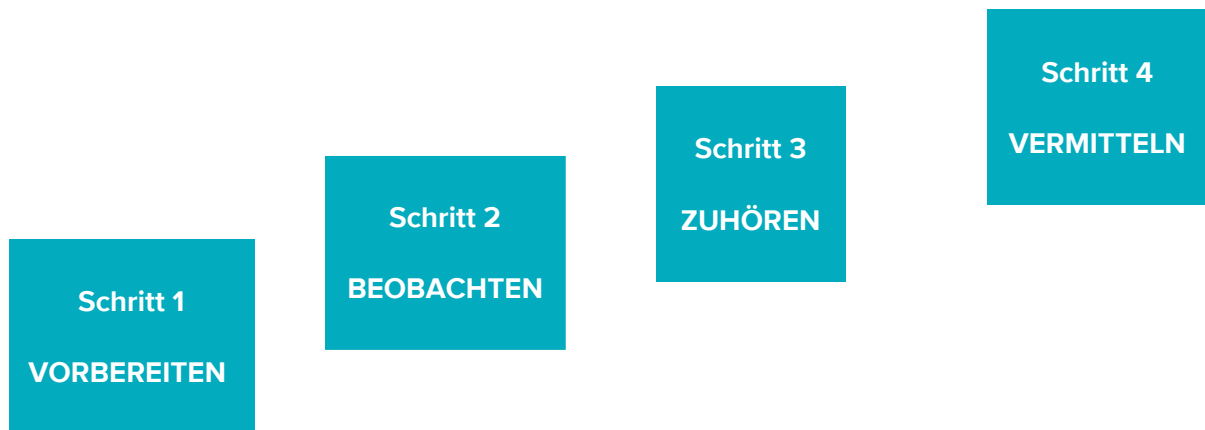


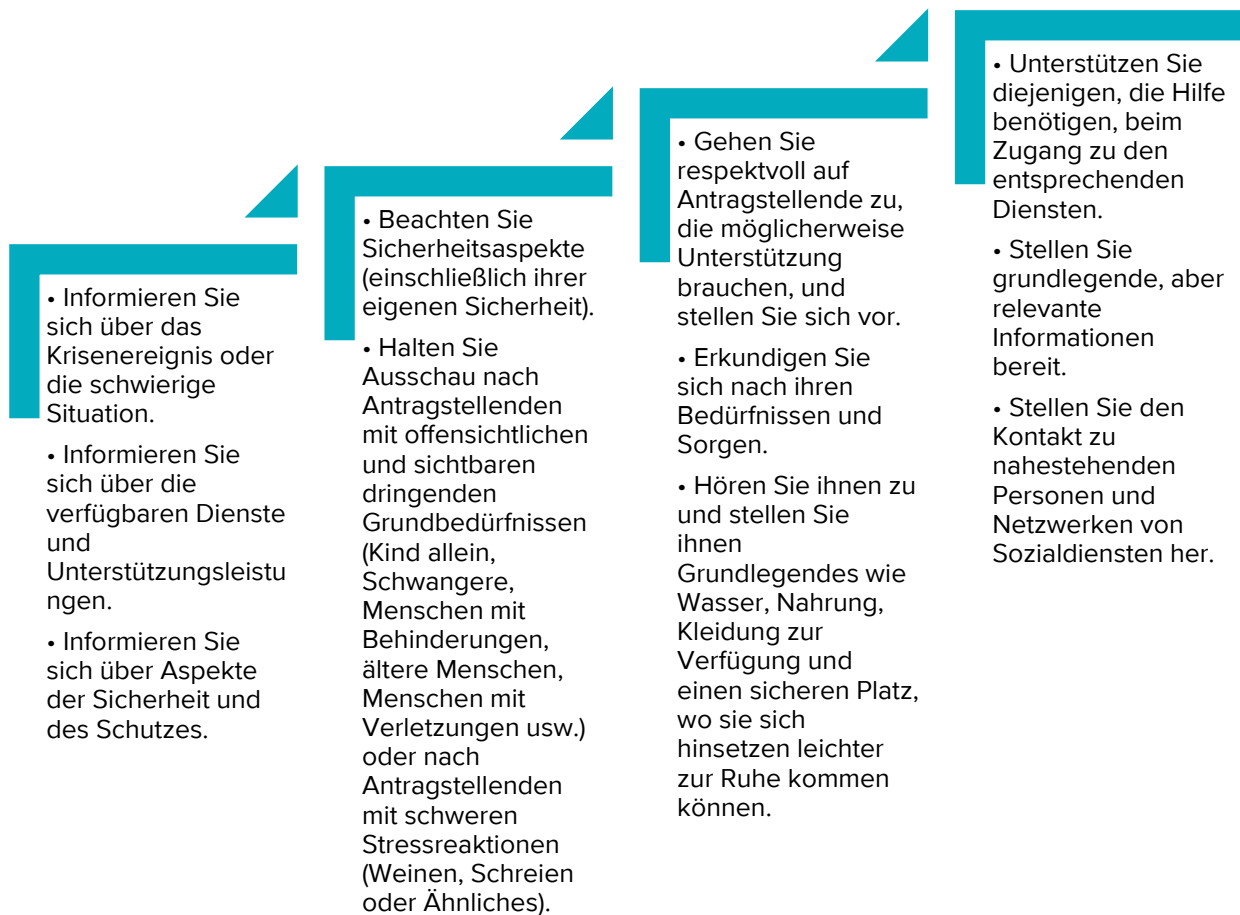
3. Anhang I: PEH in Kürze



Mit dem [EUAA-Video zur Psychischen Ersten Hilfe \(PEH\)](#) werden die **wichtigsten Schritte** vorgestellt, um eine Person in Not zu erkennen und sie an die entsprechenden Unterstützungsdienste weiterzuverweisen bzw. mit ihnen in Kontakt zu bringen, damit ihren wichtigsten Bedürfnissen und möglichen

Schutzbedürfnissen entsprochen werden kann (z. B. Gesundheitsversorgung, Wasser, Lebensmittel, Suche nach Familienangehörigen). Das Video behandelt auch das Thema Selbstfürsorge für Mitarbeitende im Erstkontakt.





Einige Organisationen fügen der obigen Auflistung einen **Schritt 5 LEBEN** zum Thema Resilienz⁽⁹⁾ hinzu.

Um die Resilienz zu stärken, ist es wichtig, gesunde Wege der Bewältigung aufzuzeigen.

PEH-Helfer, die mit Personen, die internationalen Schutz beantragen, zu tun haben, müssen sicherstellen, dass alle Antragstellenden, auch diejenigen, die sich in großer Not befinden, während des gesamten Verfahrens geschützt sind.

Schließlich sollten die Mitarbeitenden im Erstkontakt darauf achten, dass sie sich um sich selbst kümmern, damit sie anderen psychische Erste Hilfe leisten können, die möglicherweise nach einem traumatischen Erlebnis unter Verlust oder Trauer leiden.

⁽⁹⁾ Siehe Canadian Red Cross, [Psychological First Aid Pocket Guide](#), 2020.

