

# HEALING PATH:



**A Comprehensive Guidebook  
for Immigrant Mental Health**

**PSYCHO IM**



**Healing Path :**  
**Ein umfassender Leitfaden für die**  
**psychische Gesundheit von Zuwanderern**  
**PSYCHO IM**



**Life  
Learning  
Development e.V.**



# Inhaltsübersicht

<b>Über den Leitfaden - PSYCHO IM.....</b>	<b>vi</b>
<b>Organisationelle Partner.....</b>	<b>viii</b>
<b>Modul 1: Einführung.....</b>	<b>1</b>
Überblick über das Healing Path Guidebook.....	1
1.1 Überblick über das Healing Path Guidebook.....	2
1.2 Kulturelle Vielfalt in Deutschland, Italien und der Türkei.....	2
Kulturelle Diversität in Deutschland.....	3
Kulturelle Diversität in Italien.....	5
Kulturelle Diversität in der Türkei.....	8
1.3 Die Bedeutung der psychischen Gesundheit für Zuwanderer in den Partnerländern.....	9
Perspektiven aus Deutschland.....	10
Perspektiven aus Italien.....	11
Perspektiven aus der Türkei.....	12
Leseliste, weitere Ressourcen und Referenzen.....	15
<b>Modul 2: Länderübergreifende Datenerhebung zur psychischen Gesundheit von Migranten in der EU.....</b>	<b>17</b>
2.1 Datenanalyse und Berichte über die psychische Gesundheit von Migranten in Europa.....	18
2.2 Aktuelle Situation und psychische Gesundheit von Migranten in Deutschland... 20	
2.3 Aktuelle Situation und psychische Gesundheit von Migranten in Italien.....	23
2.4 Aktuelle Situation und psychische Gesundheit von Migranten in der Türkei.....	26
Leseliste, weitere Ressourcen und Referenzen.....	28
<b>Modul 3: Psychologische Anthropologie: Wie die Kultur unser psychisches Wohlbefinden beeinflusst.....</b>	<b>30</b>
3.1 Was ist Kultur und wie prägt sie unser Denken?.....	31
3.2 Psychologische Anthropologie als kulturübergreifende Methode zum Verständnis des Anderen.....	33
3.3 Wie Kultur unsere psychische Gesundheit beeinflusst.....	35
3.4 Praktische Beispiele für die Erkennung von psychischer Gesundheit und Symptomatik in verschiedenen Kulturen (Europa, Asien, Afrika, indigene Völker)... 37	
Leseliste, weitere Ressourcen und Referenzen.....	40
<b>Modul 4: Die Sprachbarriere und ihre Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden.....</b>	<b>41</b>
4.1 Die sprachliche Barriere.....	42
4.3 Die Auswirkungen der Sprachbarriere auf die Bildung.....	44
4.4 Sprachbarriere und soziale Ausgrenzung: Welche psychologischen Auswirkungen hat sie?.....	45
Leseliste, weitere Ressourcen und Referenzen.....	47

<b>Modul 5: Die Auswirkungen von Rassismus auf die psychische Gesundheit und die persönliche Identität.....</b>	<b>49</b>
5.1 Kurze Geschichte des Rassismus und die heutige Zeit .....	50
5.2 Die Auswirkungen von Rassismus auf die psychische Gesundheit.....	52
5.3 Wie sich der Verlust der Identität auf unsere psychische Gesundheit auswirkt...54	
5.4 Die negativen Folgen von Rassismus im Leben von Migranten: Radikalisierung und Ghettoisierung.....	55
Leseliste, weitere Ressourcen und Referenzen.....	57
<b>Modul 6: Psychotherapieansätze für Migranten: Ansatz und Werkzeuge.....</b>	<b>58</b>
6.1 Kulturelle Kompetenz in der Therapie.....	59
6.2 Erzählt Theorie.....	60
6.3 Humanistische und existenzielle Therapie: ansatz und Instrumente.....	62
6.4 Gemeinschaftliches Vorgehen.....	63
Leseliste, weitere Ressourcen und Referenzen.....	65
<b>Modul 7: Zu entwickelnde Kompetenzen für die Arbeit mit Migranten.....</b>	<b>67</b>
7.1 Kulturelle Kompetenz.....	68
7.2 Sprachkenntnisse.....	71
7.3 Rechtliche Kenntnisse und Unterstützung.....	73
7.4 Trauma-Informierte Pflege.....	74
7.5 Interkulturelle Kommunikation.....	76
7.6 Advocacy-Fähigkeiten.....	77
Leseliste, weitere Ressourcen und Referenzen.....	79
<b>Modul 8: Selbstfürsorgestrategien für Zuwanderer.....</b>	<b>81</b>
8.1 Achtsamkeit und Stressreduzierung Techniken.....	82
Achtsamkeitsübung.....	82
Techniken zur Stressreduzierung.....	83
8.2 Aufbau von sozialen Unterstützungsnetzwerken: Kulturelle Erwägungen.....	85
8.3 Aufbau von Resilienz in einer neuen Umgebung.....	87
Leseliste, weitere Ressourcen und Referenzen.....	90
<b>Modul 9: Ressourcen für Zuwanderer.....</b>	<b>91</b>
9.1 Zugang zu psychischen Gesundheitsdiensten in Deutschland, Italien und der Türkei.....	92
Deutschland.....	92
Italien.....	94
Türkei.....	97
9.2 Organisationen zur Unterstützung der Gemeinschaft: Länderspezifische Netzwerke.....	100
Gemeinschaftliche Unterstützung Organisationen in Deutschland.....	100
Gemeinschaftliche Unterstützung Organisationen in Italien.....	102
Organisation zur Unterstützung der Gemeinschaft in der Türkei.....	106
9.3 Auf das jeweilige Land zugeschnittene Online- und Offline-Ressourcen.....	108

Deutschland: Online- und Offline-Ressourcen.....	108
Italien: Online- und Offline-Ressourcen.....	112
Türkei: Online- und Offline-Ressourcen.....	115
Leseliste, weitere Ressourcen und Referenzen.....	117



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



## Über den Leitfaden - PSYCHO IM

### Heilender Pfad: Ein umfassender Leitfaden für die psychische Gesundheit von Zuwanderern

Die Reise in ein neues Land kann sowohl aufregend als auch entmutigend sein. Für Einwanderer kann es sich oft überwältigend anfühlen, die Herausforderungen der kulturellen Anpassung, der Sprachbarrieren und der Komplexität der psychischen Gesundheit zu meistern. An dieser Stelle kommt Healing Path ins Spiel. Dieser unentbehrliche Ratgeber ist speziell auf die Bedürfnisse von Zuwanderern zugeschnitten und bietet eine Fülle von Erkenntnissen, Strategien und Ressourcen zur Unterstützung ihres psychischen Wohlbefindens in Deutschland, Italien, der Türkei und anderen Ländern.

Auf den Seiten von Healing Path finden Zuwanderer eine Fundgrube an Wissen, von der Erkenntnis, wie sich die Kultur auf das psychische Wohlbefinden auswirkt, bis hin zu praktischen Ratschlägen zur Überwindung sprachlicher Barrieren. Durch die Untersuchung länderübergreifender Daten und kultureller Perspektiven vermittelt dieser Ratgeber Zuwanderern ein tiefes Verständnis der Faktoren, die ihre psychische Gesundheit beeinflussen, und befähigt sie, sich in ihrer neuen Umgebung selbstbewusst zu bewegen.

Healing Path ist mehr als nur eine Ressource, es ist ein Begleiter für Zuwanderer auf ihrem Weg zu Heilung und Resilienz. Er gibt ihnen die Werkzeuge an die Hand, die sie benötigen, um Zugang zu wichtigen Ressourcen für die psychische Gesundheit zu erhalten, entscheidende Anpassungsfähigkeiten zu entwickeln und ein Unterstützungsnetz im Gastland aufzubauen. Ganz gleich, ob Sie als Neuankömmling Rat suchen oder als Fachkraft mit Migranten arbeiten, Healing Path ist Ihr Wegweiser zur Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens in Zuwanderergemeinschaften.

**Herausgegeben von:**

**Dr-Ing Ibrahim Muritala  
Segun Ajibola**

**Life Learning Development e.V.  
Afridat UG**

**Beiträge:**

**Natasha Shrestha  
Christabel Okeke  
Said Melih Ulucan  
Giancarlo Masi**

**Life Learning Development e.V.  
Afridat UG  
NICEA  
MVNGO**

**Gestaltung:**

**Natasha Shrestha**

**Life Learning Development e.V.**

**Titelseite und letzte Seite Gestaltet von:**

**Theophilus Alaba**

**Afridat UG**



## Organisationelle Partner

 <p>Life Learning Development e.V.</p>	<p><b>Life Learning Development e.V.</b></p> <p>Life Learning Development e.V. (LLD) wurde in Duisburg gegründet. Sie glauben, dass Investitionen in Menschen und die Kraft der Bildung zu einer bemerkenswerten Transformation von Menschen führen, die als Changemaker bei der Schaffung einer besseren Gesellschaft für alle dienen. Durch Wissen, Fertigkeiten, die richtigen Werkzeuge und Fähigkeiten kann jede Gesellschaft den erforderlichen Fortschritt und eine nachhaltige Entwicklung erreichen. Kreative Innovationen zur Lösung der täglichen Herausforderungen des Menschen sind angeboren und können erlernt und erworben werden, wenn wir alle Menschen als eine individuelle und globale Gemeinschaft betrachten, in der es Möglichkeiten gibt, eine bessere Welt ohne Grenzen zu schaffen. LLD sensibilisiert Jugendliche und Erwachsene für den Klimawandel.</p>
	<p><b>Afridat</b></p> <p>Die Organisation entwickelt thematische Module für Schulungen und Wissensaustausch und nutzt diese Daten, um das Zusammenspiel linearer und nichtlinearer quantitativer und qualitativer wirtschaftlicher Faktoren in Beziehung zu setzen, um die öffentliche Diskussion zu beeinflussen und politische Maßnahmen in den Bereichen soziales Unternehmertum, Migration, Energie, Informationstechnologie und Klimawandel voranzutreiben.</p>
	<p><b>Mine Vaganti NGO (MVNGO)</b></p> <p>Mine Vaganti NGO (MVNGO) ist eine gemeinnützige Organisation, die 2009 in Sardinien gegründet wurde und heute von ihren vier Büros in Sassari, Sennori, Tempio Pausania und Berlin aus weltweit tätig ist. "Mine Vaganti" bedeutet "etwas Dynamisches", was für unsere Mitarbeiter bedeutet, internationale Sozialunternehmer zu sein, die ihre Leidenschaft für soziale Zwecke in einem modernen Konzept einer NGO bewahren. MVNGO fördert den interkulturellen Dialog, soziales und grünes Unternehmertum, Sport als Bildungsinstrument und die Integration von Migranten und Menschen mit Behinderung.</p>
	<p><b>Nicea Culture and Education Association</b></p> <p>Nicea Culture and Education Association, gegründet in Iznik / Bursa, steht für interkulturellen Dialog, nicht-formale Bildung, gegenseitiges Verständnis und Solidarität. Er wurde von einer Gruppe von Bildungsfachleuten gegründet, die die Notwendigkeit erkannten, zusammenzukommen und Menschen bei der Bildungsmobilität zu unterstützen. Das Hauptziel des Vereins ist es, Menschen durch nicht-formale Bildung und Erfahrungslernen zu ermutigen und zu befähigen.</p>

## Modul 1: Einführung

**Lernziele:** *Dieses Modul zielt darauf ab, die Leser in die Lage zu versetzen, die Struktur und den Nutzen des Leitfadens zu verstehen und die kulturelle Kompetenz zu fördern, indem die Vielfalt in Deutschland, Italien und der Türkei erkannt und geschätzt wird. Es unterstreicht die Bedeutung von Überlegungen zur psychischen Gesundheit von Zuwanderern.*



### Lernergebnisse

Nach Abschluss von Modul 1 werden die Leser in der Lage sein:

Lernergebnisse	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>den Leitfaden sachkundig zu navigieren und zu nutzen und dabei zu zeigen, dass sie seinen Zweck und seine Bedeutung verstehen.</i></li><li>▪ <i>Kulturelle Kompetenz wird in den Interaktionen der Teilnehmer deutlich, indem sie Inklusivität und Verständnis in kulturell vielfältigen Umgebungen fördern.</i></li><li>▪ <i>Erkennen und Ansprechen von Problemen der psychischen Gesundheit, mit denen Zuwanderer konfrontiert sind, Eintreten für unterstützende Maßnahmen und Hinweisen auf relevante Ressourcen.</i></li></ul>
----------------	---

### Untereinheiten in diesem Modul

Einheit 1.1	Überblick über das Healing Path Guidebook
Einheit 1.2	Kulturelle Vielfalt in Deutschland, Italien und der Türkei
Einheit 1.3	Die Bedeutung der psychischen Gesundheit für Zuwanderer

## 1.1 Überblick über das Healing Path Guidebook

Healing Path Guidebook ist eine wichtige Ressource für die psychische Gesundheit, die speziell zur Unterstützung von Zuwanderern und ihren Gemeinschaften in Ländern wie Deutschland, Italien, der Türkei und anderen Ländern entwickelt wurde. Dieser Ratgeber bietet Einblicke und Strategien, die auf die besonderen Herausforderungen zugeschnitten sind, mit denen sich Zuwanderer konfrontiert sehen, darunter kulturelle Anpassung, Sprachbarrieren und die Auswirkungen von Rassismus auf das persönliche Wohlbefinden. Mit einer Kombination aus länderübergreifenden Daten, kulturellen Perspektiven und praktischen Ratschlägen informiert der Healing Path-Ratgeber und hilft Ihnen, insbesondere als Zuwanderer, den Zugang zu wichtigen Ressourcen für die psychische Gesundheit zu erleichtern. Der Leitfaden unterstützt Sie dabei, die notwendigen Fähigkeiten zu entwickeln, um Ihre Resilienz und Ihr Wohlbefinden in der neuen Umgebung zu fördern. Darüber hinaus dient der Leitfaden als umfassender Wegweiser für die Förderung der psychischen Gesundheit und Heilung innerhalb von Zuwanderergemeinschaften sowie für Zuwanderer, die Unterstützung suchen, oder für Fachleute, die mit Migrant\*innen arbeiten.

## 1.2 Kulturelle Vielfalt in Deutschland, Italien und der Türkei

Kulturelle Vielfalt ist ein Markenzeichen moderner Gesellschaften. Besonders deutlich wird dies in Deutschland, Italien und der Türkei, wo ein reiches Geflecht von Kulturen miteinander verwoben ist und lebendige Gemeinschaften schafft. Unter der Oberfläche dieser Vielfalt verbirgt sich jedoch ein komplexes Zusammenspiel kultureller Dynamiken, das die psychische Gesundheit von Zuwanderern erheblich beeinflusst. Diese Einführung bildet die Grundlage für die Erforschung der vielschichtigen Natur der kulturellen Vielfalt und ihrer tiefgreifenden Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden von Zuwanderern. Anhand einer Untersuchung von Akkulturationsstress, Identitätskonflikten und Barrieren für die psychische Gesundheitsversorgung wird die komplexe Beziehung zwischen kultureller Vielfalt und der psychischen Gesundheit von Zuwanderern erforscht und ein Licht auf die Herausforderungen und Chancen geworfen,

die sich in kulturell vielfältigen Gesellschaften ergeben. In den folgenden Unterabschnitten werden wir die kulturelle Vielfalt in Deutschland, Italien und der Türkei diskutieren.

## Kulturelle Diversität in Deutschland

Deutschland ist ein Land, das für seine reiche kulturelle Vielfalt bekannt ist, ein Geflecht aus historischen Einflüssen, regionalen Unterschieden und lebendigen Einwanderergemeinschaften. Das Verständnis dieser Vielfalt ist für Zuwanderer von entscheidender Bedeutung, wenn sie sich in ihrem neuen Leben in diesem dynamischen Land zurechtfinden wollen.



- **Regionale Diversität:** Deutschland besteht aus 16 Bundesländern, von denen jedes seine eigene kulturelle Identität hat (Bundeszentrale für politische Bildung, 2018). Von den nördlichen maritimen Einflüssen bis hin zu den südlichen Traditionen Bayerns ist die regionale Vielfalt ein entscheidender Aspekt der deutschen Kultur.
- **Sprache und Dialekte:** Deutsch, die Amtssprache, eint die Nation. Regionale Dialekte wie das Niederdeutsche im Norden und das Österreichisch-Bayerische im Süden sorgen jedoch für sprachliche Vielfalt. Zugewanderte Gemeinschaften behalten oft ihre Muttersprache bei und tragen so zur Mehrsprachigkeit bei (Bundeszentrale für politische Bildung, 2018).
- **Geschichtliche Einflüsse:** Die deutsche Kulturlandschaft ist durch eine reiche Geschichte geprägt, darunter das Heilige Römische Reich, die Reformation und die Aufklärung (Bundeszentrale für politische Bildung, 2018). Jede Epoche hat ihre Spuren in Traditionen, Architektur und kulturellen Praktiken hinterlassen.
- **Gemeinschaften von Einwanderern:** Deutschland beherbergt ein Mosaik von Einwanderergemeinschaften, darunter türkische, polnische, italienische und griechische Bevölkerungsgruppen (Bundeszentrale für politische Bildung, 2018).

Diese Gemeinschaften bringen ihre Traditionen, Sprachen und kulinarischen Köstlichkeiten mit und bereichern das kulturelle Gefüge des Landes.

- **Kulturelle Veranstaltungen und Festivals:** Deutschland ist bekannt für seine kulturellen Veranstaltungen und Festivals. Das weltberühmte Oktoberfest in München zeigt bayerische Traditionen, während das Filmfestival Berlinale in der Hauptstadt internationale Künstler und Cineasten anzieht (Bundeszentrale für politische Bildung, 2018).
- **Religiöse Diversität:** Obwohl das Christentum vorherrschend ist, gibt es in Deutschland verschiedene Religionsgemeinschaften, darunter Muslime, Juden, Hindus, Buddhisten und andere (Bundeszentrale für politische Bildung, 2018). Diese religiöse Vielfalt trägt zum multikulturellen Wesen der Nation bei.
- **Zeitgenössische Kunst und Innovation:** Die zeitgenössische Kunstszene in Deutschland, insbesondere in Städten wie Berlin, ist ein Zentrum der Kreativität. Das Land hat eine reiche Musikgeschichte mit einflussreichen Persönlichkeiten wie Beethoven, und es fördert weiterhin Innovationen in verschiedenen Bereichen (Bundeszentrale für politische Bildung, 2018).
- **Kulinarisch:** Die deutsche Küche variiert je nach Region und bietet traditionelle Gerichte wie Wurst und Brezeln. Die multikulturelle Bevölkerung hat auch verschiedene internationale Küchen auf den Tisch gebracht (Bundeszentrale für politische Bildung, 2018).

Das Verständnis und die Wertschätzung dieser kulturellen Vielfalt sind ein entscheidender Schritt zur Integration und zum Aufbau eines Zugehörigkeitsgefühls in dem pulsierenden, modernen Deutschland.

## Kulturelle Diversität in Italien

### Immigration in Italien

Italien ist eine der wichtigsten Grenzen Europas und erstreckt sich in Form einer Halbinsel von den Alpen bis zum Herzen des Mittelmeers. Im südlichen Zentrum des Kontinents gelegen, hat Italien seit jeher Menschen und Handel zwischen Afrika und Europa sowie zwischen dem Osten und dem Westen des Kontinents verbunden. Wirtschaftlich gesehen war Italien bis zu den 60er Jahren im Vergleich zu den stärker industrialisierten Ländern Mitteleuropas immer eine schwache Nation gewesen, weshalb die Migrationsraten in der Vergangenheit höher waren als die Einwanderungsraten, die zuvor fast nicht existierten. Darüber hinaus war die koloniale Geschichte des Landes relativ kurz, vom Ende des XIX. Jahrhunderts bis zum Zweiten Weltkrieg, was die Entwicklung struktureller Einwanderungsströme aus den Kolonien nach Italien und die Schaffung einer multikulturellen Gesellschaft erschwerte. All diese Faktoren trugen zur jüngsten Entwicklung der Einwanderung in das Land bei, wobei die massive Einwanderung in den 70er Jahren begann, als Italien eine strukturierte und industrialisierte Wirtschaft wurde. Heute steht Italien an 14. Stelle in der EU, was den Anteil der Migranten an der Gesamtbevölkerung betrifft. Aufgrund der jüngeren Einwanderungsgeschichte des Landes und der aktuellen Notlagen infolge der Masseneinwanderung aus Afrika nach Italien ist Italien kulturell oft nicht auf die Aufnahme von Migranten vorbereitet, was zu einer heftigen politischen Debatte über dieses Thema führt. Daher ist es von größter Bedeutung, offizielle Daten zu sammeln und zu untersuchen, um die tatsächlichen Auswirkungen der Einwanderung im Land zu verstehen.



- Im Jahr 2022 gab es in Italien etwa 5 Millionen ausländische Staatsbürger, was laut ISTAT-Daten 8,5 % der Gesamtbevölkerung ausmacht.
- 121 Tausend ausländische Staatsbürger erwarben im Jahr 2021 die italienische Staatsbürgerschaft, was einen Rückgang von 7,8% gegenüber 2020 bedeutet.
- Zu Beginn des Jahres 2022 hielten sich 3.561.540 Nicht-EU-Bürger regelmäßig in Italien auf, wobei 65,8 % eine langfristige Aufenthaltsgenehmigung hatten.

- Die Erteilung neuer Aufenthaltsgenehmigungen für Nicht-EU-Bürger nahm 2021 deutlich zu: Fast 242.000 Genehmigungen wurden erteilt, ein Anstieg um 127 % gegenüber 2020.
- Die Hauptgründe für die Einreise nach Italien waren Familienzusammenführung (50,9 %) und Arbeit (21,1 %), wobei die Einreise im Zusammenhang mit Arbeit seit 2020 deutlich zugenommen hat (+394,5 %).
- Trotz der Verbesserungen bei der Erwerbsbeteiligung gibt es weiterhin Unterschiede zwischen Italienern und Ausländern.
- Im Jahr 2022 hat sich die Beschäftigungsquote der Ausländer im Alter von 20 bis 64 Jahren derjenigen der Italiener angenähert, auch wenn sie insgesamt immer noch niedriger ist (64,2 % gegenüber 64,9 %).
- Die Arbeitslosenquote bleibt jedoch bei Ausländern (12,0 %) höher als bei Italienern (7,6 %).
- Ausländer haben eine niedrigere Nichterwerbsquote (31,2 %) als Italiener (34,8 %), wobei die Unterschiede in Süditalien deutlicher ausfallen.
- Das Bildungsniveau von Ausländern ist nach wie vor niedriger als das der Italiener: 52,3 % der Ausländer haben höchstens einen High-School-Abschluss, gegenüber 37,7 % der Italiener.
- Ungefähr 1 von 10 Schülern an italienischen Schulen kommt aus dem Ausland.

### **Ethische und kulturelle Unterschiede in Italien**

Im Jahr 2020 hat Nicolò Berti von einer der großen italienischen Meinungsumfragen „YouTrend“ Daten über die kulturellen Unterschiede und ethnischen Minderheiten in Italien gesammelt. Die Daten zeigen, dass die Einwanderung in Italien zwar zunimmt, aber nicht so stark ausgeprägt ist wie in anderen EU-Ländern. Die Mehrheit der Menschen kommt aus östlichen Ländern wie Rumänien und Albanien und aus nordafrikanischen Ländern wie Marokko.

- Die Hälfte der in Italien lebenden Ausländer kommt aus anderen europäischen Ländern, 30 % aus der Europäischen Union und 20 % aus Ländern außerhalb der EU.
- 22 % der Ausländer stammen aus Afrika, während 20 % aus asiatischen Ländern kommen, vor allem vom indischen Subkontinent.

- Außerdem stammen 7 % der Ausländer in Italien vom amerikanischen Kontinent.
- Die größten Gruppen nach der Nationalität sind Rumänen (1.206.000), Albaner (441.000) und Marokkaner (422.000).
- Andere wichtige Gruppen sind Chinesen (fast 300.000), Ukrainer (239.000), Filipinos (168.000), Inder (157.000) und Bengalen (fast 140.000).
- Auch aus Moldawien, Ägypten, Pakistan, Nigeria, Sri Lanka und Senegal stammen jeweils über 100.000 Personen.
- Bemerkenswert ist, dass in Italien 15.647 US-Bürger, 38.448 Russen und 50.690 Brasilianer leben.

Die meisten nicht-italienischen Einwohner wohnen vor allem in Norditalien, und zwar zu 34 % im Nordwesten und zu 24 % im Nordosten. Eine beträchtliche Zahl lebt auch in den zentralen Regionen (25 %), weniger in den südlichen Regionen (12 %) und auf den Inseln (5 %). Der Anteil der Frauen an der Gesamtzahl der Einwanderer in Italien beträgt 52 % (2,7 Millionen) gegenüber 2,5 Millionen Männern. Das Geschlechterverhältnis ist jedoch je nach Herkunftsland sehr unterschiedlich. In Gruppen aus der Karibik (66 %), Mittelamerika (63 %), Lateinamerika (60 %), Osteuropa (59 %), anderen EU-Ländern (59 %), Ozeanien (58 %) und Südostasien (58 %) stellen Frauen die Mehrheit. Umgekehrt sind sie in Gruppen aus Zentralasien (30 %), Afrika südlich der Sahara (30 %) und dem indischen Subkontinent (36 %) in der Minderheit. Bemerkenswert ist, dass unter den Ausländern aus Zentralasien und dem Nahen Osten ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis besteht. Die Gründe für dieses Gleichgewicht zwischen den Geschlechtern sind unterschiedlich, darunter starke Gemeinschaftsbindungen unter den Migranten, wie in chinesischen Gemeinschaften, oder ganze Haushalte, die vor Krieg und Verfolgung fliehen, wie bei Syrern und Palästinensern.

Was die Verteilung der Frauen auf dem Territorium betrifft, so zeigen die ISTAT-Daten ein ähnliches Bild wie bei der ausländischen Bevölkerung insgesamt, was beweist, dass die Entwicklung der Verteilung der in Italien ansässigen ausländischen Bevölkerung von den Frauen bestimmt wird.

## Kulturelle Diversität in der Türkei

Die Türkei ist mit ihrer tief verwurzelten Geschichte und ihrer geopolitischen Lage ein Land mit einem reichen kulturellen Erbe. Daher ist die kulturelle Vielfalt in der Türkei von großer Bedeutung.



Viele ethnische und religiöse Gruppen wie Türken, Kurden, Araber, Laz, Tscherkessen, Aleviten und Sunniten bereichern die kulturelle Struktur der Türkei. Diese kulturelle Vielfalt manifestiert sich in vielen Bereichen, wie z. B. in den verschiedenen Sprachen, Traditionen, Bräuchen, dem Kunsthandwerk und den kulinarischen Kulturen.

Die Türkei hat im Laufe ihrer Geschichte viele Zivilisationen beherbergt und trägt die Spuren dieser Zivilisationen bis in die heutige Zeit. Sie verfügt über ein reiches historisches und archäologisches Erbe, wie z. B. die Hagia Sophia, den Topkapi-Palast und den Großen Basar in Istanbul, historische unterirdische Städte in Kappadokien, die antike Stadt Ephesus und die Statuen auf dem Berg Nemrut. Dies sind nur einige Beispiele für das kulturelle Erbe der Türkei.

***Sprache und Polnisch:*** Die einzige offizielle Bildungssprache und gesprochene Sprache in der Republik Türkei ist Türkisch. Es gibt jedoch auch Sprachen, die von Minderheiten im Land und von Einwanderern nach der Einwanderung in das Land gesprochen werden. In der Türkei gehören Kurdisch, das von ethnischen Kurden vor allem im Osten des Landes gesprochen wird, und Zaza, das von Zazas vor allem im Osten des Landes gesprochen wird, zu den verbreiteten regionalen Minderheitensprachen des Landes. Weitere Minderheitensprachen mit offiziellem Status sind Armenisch, Griechisch, Neuhebräisch und Bulgarisch.

***Historische Auswirkungen:*** Die Türkei hat im Laufe ihrer Geschichte viele Zivilisationen beherbergt und trägt die Spuren dieser Zivilisationen bis in die heutige Zeit. Sie verfügt über ein reiches historisches und archäologisches Erbe, wie z. B. die Hagia Sophia, den Topkapi-Palast und den Großen Basar in Istanbul, historische unterirdische Städte in Kappadokien, die antike Stadt Ephesus und die Statuen auf dem

Berg Nemrut. Dies sind nur einige Beispiele für das kulturelle Erbe der Türkei.

**Gemeinschaften von Einwanderern:** Die Türkei ist ein Land, in dem viele ethnische Gruppen leben: Kurden, Deutsche, Syrer, Albaner, Araber, Armenier, Aserbaidschaner, Bosnier, Tschetschenen, Tscherkessen, Laz usw.. Diese kulturellen Unterschiede haben die Kultur der Türkei mit ihren Sprachen, Traditionen und Speisen bereichert.

**Religiöse Diversität:** Die Religion in der Türkei besteht aus verschiedenen religiösen Überzeugungen. Die am weitesten verbreitete Religion im Land ist der Islam. Neben dem Islam gibt es jedoch auch Religionen wie das Christentum, das Judentum, den Baha'ismus, den Buddhismus und den Hinduismus.

**Kulinarisches:** Der Abwechslungsreichtum der türkischen Küche hängt von vielen Faktoren ab. Kurz gesagt, die Vielfalt der Produkte, die von den zentralasiatischen und anatolischen Ländern angeboten werden, die Interaktion mit vielen verschiedenen Kulturen über einen langen historischen Zeitraum, die neuen Geschmacksrichtungen, die in den Palästen der Reichen wie den seldschukischen und osmanischen entwickelt wurden, haben dazu beigetragen, dass die türkische kulinarische Kultur ihre neue Struktur erhalten hat. eine Rolle gespielt.

### 1.3 Die Bedeutung der psychischen Gesundheit für Zuwanderer in den Partnerländern

Die psychische Gesundheit ist für Zuwanderer in Partnerländern wie Deutschland, Italien und der Türkei von immenser Bedeutung. Während sich die Neuankömmlinge mit kulturellen Veränderungen, Sprachbarrieren und sozialer Integration auseinandersetzen, ist ihr psychisches Wohlbefinden entscheidend für ihre allgemeine Anpassung und Lebensqualität. Das Erkennen und Eingehen auf die besonderen psychischen Bedürfnisse von Zuwanderern ist eine wesentliche Voraussetzung für die Stärkung der Widerstandsfähigkeit und die Förderung einer erfolgreichen Integration in die Aufnahmegesellschaft. Im Folgenden werden die Perspektiven aus den Partnerländern vorgestellt.

## Perspektiven aus Deutschland

Der Umzug in ein neues Land ist für Zuwanderer mit einer Reihe von Hindernissen verbunden. Für ihr Wohlbefinden und eine reibungslose Integration in die deutsche Kultur ist es wichtig, die Bedeutung der psychischen Gesundheit zu erkennen. Der Aufbau einer starken und lebendigen Gemeinschaft setzt voraus, dass die besonderen Schwierigkeiten, mit denen Neuankömmlinge konfrontiert sind, anerkannt und gelöst werden. Mehrere Schlüsselfaktoren machen deutlich, wie wichtig es ist, der psychischen Gesundheit von Zuwanderern Priorität einzuräumen:

- **Kultureller Anpassungsstress:** Zuwanderer müssen sich beim Umzug nach Deutschland kulturell stark anpassen. Der Umgang mit ungewohnten Bräuchen, Sprachen und sozialen Normen kann eine Herausforderung sein und zu kulturellem Anpassungsstress führen. Um diesen Übergang zu erleichtern und den Zuwanderern zu helfen, sich in ihrer neuen Umgebung erfolgreich zurechtzufinden, ist es wichtig, der psychischen Gesundheit den Vorrang zu geben (Schroeder, 2019).
- **Sprachbarrieren und soziale Isolation:** Sprachbarrieren stellen für Zuwanderer eine große Herausforderung dar, da sie ihre Fähigkeit beeinträchtigen, sich zu verständigen, Kontakte zu knüpfen und an täglichen Aktivitäten teilzunehmen. Die daraus resultierende soziale Isolation kann zu psychischen Problemen beitragen. Daher sind die Beseitigung von Sprachbarrieren und die Förderung integrativer Praktiken entscheidend für die Unterstützung des psychischen Wohlbefindens von Zuwanderern (Knipscheer et al., 2018).
- **Diskriminierung und psychische Gesundheitsergebnisse:** Zuwanderer können mit Diskriminierung, Vorurteilen oder Stereotypisierung konfrontiert werden, was sich negativ auf ihre psychische Gesundheit auswirken kann. Die Förderung von Inklusion, die Bekämpfung von Diskriminierung und die Förderung eines Zugehörigkeitsgefühls sind entscheidende Aspekte der Unterstützung des psychischen Wohlbefindens von Zuwanderern in Deutschland (Schunck & Reiss, 2019).

- **Zugang zu psychosozialen Diensten:** Der eingeschränkte Zugang zu kultursensiblen psychosozialen Diensten kann für Zuwanderer, die Unterstützung suchen, ein Hindernis darstellen. Die Beseitigung dieser Barrieren und die Förderung des Bewusstseins für die verfügbaren Ressourcen sind wesentliche Schritte, um der psychischen Gesundheit von Zuwanderern in Deutschland Priorität einzuräumen (Leong & Kalibatseva, 2011).
- **Trauma und Erlebnisse vor der Migration:** Trauma ist eine häufige Erfahrung, die Zuwanderer aus ihren Heimatländern mitbringen. Um die psychische Gesundheit zu fördern und einen erfolgreichen Übergang in die deutsche Gesellschaft zu erleichtern, ist es unerlässlich, die psychologischen Auswirkungen von Traumata vor der Migration anzuerkennen und zu bewältigen (Laban et al., 2004).

Um eine freundliche und ermutigende Atmosphäre zu schaffen, die das allgemeine Wohlbefinden der Zuwanderer und ihre effektive Integration in die deutsche Gesellschaft unterstützt, ist es wichtig, ihre psychische Gesundheit zu erkennen und ihr Vorrang einzuräumen.

### Perspektiven aus Italien

Generell ist die psychische Gesundheit in Italien ein unterschätztes Problem. Viele in den letzten Jahren durchgeführte Umfragen haben gezeigt, dass viele Italiener sich weigern, eine Therapie in Anspruch zu nehmen, sei es wegen der hohen Preise (psychologische Unterstützung wird nicht vom nationalen Gesundheitssystem finanziert) oder weil sie nicht an deren Effizienz glauben. Laut der Studie IPSOS 2023 scheint Italien jedoch neben Japan das Land zu sein, das am stärksten von psychischen Störungen betroffen ist. Die häufigsten psychologischen Probleme, die die Italiener angeben, sind Stress, Zukunftssorgen und das Gefühl der Einsamkeit. Dennoch hat Italien im Vergleich zu anderen EU-Ländern niedrige Raten bei der Inanspruchnahme psychologischer Unterstützung. Diese Raten sind bei den Einwanderern niedriger, da sie laut ISTAT weniger Zugang zu den Diensten des Gesundheitssystems und zu

psychologischen Zentren haben als die Einheimischen. Dies ist wahrscheinlich auf das Zusammentreffen verschiedener Variablen zurückzuführen: wirtschaftliche Schwierigkeiten beim Zugang zu psychologischer Betreuung, kulturelle Barrieren bei der Anerkennung der psychischen Gesundheit und das Fehlen gezielter Dienste.

Auf nationaler Ebene erschwert ein Mangel an Daten zu diesem Thema die Beschreibung und Untersuchung dieser Variablen. Was die erste Variable betrifft, so ist es intuitiv zu betonen, dass Einwanderer in Italien meist unqualifizierte Tätigkeiten mit im Allgemeinen niedrigeren Gehältern ausüben. Darüber hinaus ist ihr Sparverhalten häufig darauf ausgerichtet, ihre Familien in ihren Heimatländern zu unterstützen, anstatt ihr Geld zur Verbesserung ihrer Lebensqualität auszugeben. Was die zweite Variable anbelangt, so hat eine Studie des Allgemeinen Krankenhauses von Padua ergeben, dass der Anteil der Migranten in den psychologischen Zentren des Krankenhauses nur 6 % beträgt, wobei die meisten Menschen aus slawischen/osteuropäischen Ethnien stammen. Darüber hinaus nehmen Ausländer psychologische Unterstützung auch für einen kürzeren Zeitraum in Anspruch, der oft unzureichend ist. Bisher sind die Unterschiede bei den Diagnosen zwischen Einheimischen und Ausländern nicht so groß, mit Ausnahme von PTBS und Stress, die bei Einwanderern häufiger auftreten. Mit Blick auf die letzte Variable lässt sich sagen, dass es in Italien generell an gezielten Diensten für die psychologische Unterstützung von Migranten oder Flüchtlingen mangelt, auch wenn in vielen Studien ihre psychologischen Traumata, ihr hohes Maß an Depression, Diskriminierung und schwere PTBS-Symptome untersucht wurden. Die regionalen Gesundheitssysteme verfügen zwar über Leitlinien zur Unterstützung von Migranten, aber strukturelle Maßnahmen haben nie stattgefunden.

## **Perspektiven aus der Türkei**

Migration ist ein sehr komplexes Phänomen. Obwohl Migranten unterschiedliche Migrationsmotive haben (freiwillig, gezwungen), unterschiedliche Ereignisse während der Migration und unterschiedliche Akkulturationsprozesse nach der Migration erleben, ist die Migration für alle Migranten ein wichtiges Lebensereignis.

**Kulturelle Anpassung und Stress:** Diejenigen, die in die Türkei einwandern, müssen sich oft an ein Umfeld anpassen, das sich von ihrer eigenen Kultur unterscheidet. Dies verursacht Akkulturationsstress. Für Neuankömmlinge ist es wichtig, sich in die türkische Gesellschaft zu integrieren und gleichzeitig ihre eigene Identität zu bewahren. Dieser Prozess ist jedoch eine psychologische Herausforderung.

**Sprachbarrieren und Kommunikationsschwierigkeiten:** Viele Einwanderer sprechen Türkisch nicht als ihre Muttersprache, was zu Kommunikationsschwierigkeiten führen kann. Sprachbarrieren können die zwischenmenschliche Interaktion und die Befriedigung grundlegender Bedürfnisse behindern. Dies ist der wichtigste Faktor, der zu sozialer Isolation und psychischen Problemen führt.

**Auswirkungen früherer Traumata:** Viele Einwanderer haben vor dem Verlassen ihres Landes verschiedene traumatische Erfahrungen gemacht. Die große Zahl syrischer Einwanderer in die Türkei seit 2011 ist ein Beispiel dafür. Ereignisse wie Krieg, Verfolgung und erzwungene Migration wirken sich stark auf die psychische Gesundheit eines Menschen aus. Die Auswirkungen dieser traumatischen Erfahrungen auf die psychische Gesundheit von Zuwanderern, die sich in der Türkei niederlassen, sind deutlich zu erkennen.

**Soziodemografische Situation:** Bestimmte soziodemografische Merkmale stellen nicht nur für Zuwanderer, sondern auch für die Allgemeinbevölkerung ein Risiko für die psychische Gesundheit dar. Studien haben gezeigt, dass Einwanderer mit niedrigem Bildungsniveau, geringem Einkommen, alleinstehende/unverheiratete oder getrennt lebende Einwanderer ein größeres Risiko für psychische Probleme haben. Während die Arbeitslosenquote unter Einwanderern recht hoch ist, sind die Arbeitsplätze, die sie häufig innehaben, niedrig. Auch dies zeigt, wie wichtig die psychische Gesundheit von Einwanderern ist.

**Post-Migration:** Umweltfaktoren nach der Migration, eine geringere soziale Unterstützung, die Unfähigkeit, den alten Beruf weiter auszuüben, und die Unfähigkeit, die eigene Ausbildung oder berufliche Laufbahn am neuen Wohnort zu etablieren, sind wichtige Risikofaktoren für die psychische Gesundheit von Zuwanderern (Parker und

Kleiner 1966). Darüber hinaus sind Akkulturationsstress (der damit verbundene Kulturschock) und wahrgenommene Diskriminierung ebenfalls in hohem Maße mit migrationsbedingten psychischen Problemen verbunden.

**Stress:** Postmigrationsstress (Akkulturationsstress, wahrgenommene Diskriminierung, Gefühl des Verlusts usw.) kann aus einer Vielzahl von Gründen entstehen, und es ist nicht einfach, ihn als kontrollierbar oder unkontrollierbar einzustufen. Wie der Einwanderer diesen Stress, der in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich auftreten kann, bewältigen und gesünder werden kann, ist ein zentrales Thema der Forschung (Noh und Kaspar 2003).



## Quelle und weitere Ressourcen

- Federal Agency for Civic Education. (2018). *Living Diversity - Shaping Society. A project of the Federal Republic of Germany.*
- GEE, Ellen Margaret Thomas; KOBAYASHI, Karen; PRUS, Steven, (2004), "Examining the Healthy Immigrant Effect in Mid- To Later Life: Findings from the Canadian Community Health Survey", *Canadian Journal on Aging*, 23 (Suppl.): S55-S63.
- KAMPERMAN, Astrid; KOMPROE, Ivan H; DE JONG, Joop TVM, (2007), "Migrant mental health: a model for indicators of mental health and health care consumption", *Health Psychol.*,26(1):96-104.
- Konya Postası. Türkiye'de Kültürel Çeşitlilik ve Kültürel Miras. Konya Postası. <https://www.konyapostasi.com.tr/makale/turkiyede-kulturel-cesitlilik-ve-kulturel-miras-99792>
- Knipscheer, J., Sleijpen, M., Mooren, T., & Kleber, R. (2018). Acculturation and psychological distress among non-Western Muslim migrants: A population-based survey. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(1), 61-69.
- Laban, C. J., Gernaat, H. B., Komproe, I. H., Van Der Tweel, I., & De Jong, J. T. (2004). Postmigration living problems and common psychiatric disorders in Iraqi asylum seekers in the Netherlands. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(12), 843-851.
- Leong, F. T., & Kalibatseva, Z. (2011). Cross-cultural barriers to mental health services in the United States. *Cerebrum*, 2011, 4.
- Noh, S., & Kaspar, V. (2003). *Perceived Discrimination and Depression: Moderating Effects of Coping, Acculturation, and Ethnic Support.* *American Journal of Public Health*, 93(2), 232-238.
- Parker, S., & Kleiner, R. J. (1966). *Mental illness in the urban Negro community.* Free Press.
- Schroeder, M. (2019). Cultural adjustment stress among international students in Germany. *Journal of International Students*, 9(3), 839-858.

- Schunck, R., & Reiss, K. (2019). *Mental health of migrant and non-migrant groups: The role of social resources. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 54(5), 539-547.*
- *Türkiye Cumhuriyeti Kültür ve Turizm Bakanlığı. Genel Özellikleriyle Türk Mutfağı Kültürü. Kültür ve Turizm Bakanlığı.*  
<https://aregem.ktb.gov.tr/TR-12762/genel-ozellikleriyle-turk-mutfak-kulturu.html>



## Modul 2: Länderübergreifende Datenerhebung zur psychischen Gesundheit von Migranten in der EU



**Lernziele:** Ziel dieses Moduls ist es, die Lernenden in die Lage zu versetzen, die Definitionen und Merkmale von Migranten und psychischer Gesundheit zu verstehen, die Faktoren zu identifizieren, die die psychische Gesundheit von Migranten beeinflussen, die Daten zur psychischen Gesundheit von Migranten zu analysieren und die Implikationen der Ergebnisse für Politik und Praxis zu bewerten.

### Lernergebnisse

Nach Abschluss von Modul 2 sind die Lernenden in der Lage:

Lernergebnis se	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ein Verständnis für die Herausforderungen und Möglichkeiten zur Verbesserung der psychischen Gesundheit von Migranten zu entwickeln.</li> <li>▪ Identifizierung und Empfehlung von Änderungen in Politik und Praxis, um die psychischen Bedürfnisse von Migranten zu berücksichtigen,</li> <li>▪ Entwicklung von Fähigkeiten zur Erhebung und Analyse von Daten über die psychische Gesundheit von Migranten.</li> </ul>
--------------------	---

### Untereinheiten in diesem Modul

Einheit 2.1	Datenanalyse und Berichte über die psychische Gesundheit von Migranten in Europa
Einheit 2.2	Aktuelle Situation und psychische Gesundheit von Migranten in Deutschland
Einheit 2.3	Aktuelle Situation und psychische Gesundheit von Migranten in Italien
Einheit 2.4	Aktuelle Situation und psychische Gesundheit von Migranten in der Türkei

## 2.1 Datenanalyse und Berichte über die psychische Gesundheit von Migranten in Europa

Migranten, die traumatische Ereignisse erlebt haben, sind einem erhöhten Risiko ausgesetzt, psychische Störungen wie Depressionen und Angstzustände zu entwickeln. Dies ist auf mehrere Faktoren zurückzuführen, darunter die Belastungen durch die Umsiedlung, Sprachbarrieren und soziale Isolation. Die Notwendigkeit einer zuverlässigen und standardisierten Datenerhebung liegt auf der Hand, denn es ist wichtig, die psychischen Bedürfnisse dieser gefährdeten Bevölkerungsgruppe zu verstehen und zu berücksichtigen.

Um Daten über die psychische Gesundheit von Migranten zu erheben, haben Forscher eine Vielzahl von Methoden eingesetzt, darunter:

- Standardisierte Fragebögen, wie z. B. der General Health Questionnaire, um die Prävalenz psychischer Gesundheitsprobleme unter Migranten zu messen. Diese Fragebögen können in mehrere Sprachen übersetzt werden, um den unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen von Migranten in der EU gerecht zu werden.
- Durchführung von Interviews mit Migranten, um detaillierte Informationen über ihre Erfahrungen und ihre psychische Gesundheit zu sammeln. Dieser Ansatz kann zu einem differenzierteren Verständnis der komplexen Faktoren führen, die sich auf die psychische Gesundheit von Migranten auswirken (Lueck & König 2020).

Eine Studie analysierte Medienberichte über die psychische Gesundheit von Migranten in Europa und stellte fest, dass sich die meisten dieser Berichte auf negative Themen wie Gewalt, Kriminalität und Traumata konzentrierten. Diese Art der Berichterstattung kann schädliche Stereotypen aufrechterhalten und sich negativ auf die psychische Gesundheit von Migranten auswirken. Die Studie ergab auch, dass die Medien oft nicht über die positiven Aspekte des Lebens von Migranten berichten, wie etwa ihre Widerstandsfähigkeit und ihre Fähigkeit, sich an neue Umgebungen anzupassen (Mazloun & Salari 2020).

Eine andere Studie untersuchte Daten aus der Europäischen Sozialerhebung, die Antworten von über 40000 Personen aus 36 europäischen Ländern enthält. Die Studie ergab, dass Migranten über ein höheres Maß an psychischer Belastung berichteten als Einheimische in denselben Ländern. Dies legt nahe, dass Integrationsstress ein wichtiger Faktor für die psychische Gesundheit von Migranten sein könnte (Dettlaff et al., 2019).

Im Rahmen des European Health Interview Survey (EHIS) wurden Daten von über 85 000 Personen in 30 europäischen Ländern erhoben. Die Studie ergab, dass Migranten ein höheres Maß an psychischen Problemen, Ängsten und Depressionen aufweisen als Einheimische. Je länger eine Person in einem Land gelebt hatte, desto wahrscheinlicher war es, dass sie über eine bessere psychische Gesundheit berichtete. Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass sie mit der Zeit besser integriert sind und mehr soziale Unterstützung erhalten. (Kettunen. et al, 2021).

Eine Studie aus dem Vereinigten Königreich ergab, dass die psychische Gesundheit von Migranten durch Diskriminierungserfahrungen beeinträchtigt wird. Im Rahmen der Studie wurden über 400 Personen befragt, die vor kurzem aus verschiedenen Ländern in das Vereinigte Königreich zugewandert waren. Dabei wurde festgestellt, dass diejenigen, die über ein höheres Maß an Diskriminierung berichteten, auch mehr Symptome psychischer Belastung aufwiesen. Diese Ergebnisse machen deutlich, wie wichtig es ist, Diskriminierung als Hindernis für eine gute psychische Gesundheit von Migranten anzugehen. (Thomsen et al., 2018).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Analyse der psychischen Gesundheit von Migranten in Europa mithilfe von Datenanalysen und Berichten deutlich macht, wie wichtig es ist, sich mit den Herausforderungen für die psychische Gesundheit dieser gefährdeten Bevölkerungsgruppe auseinanderzusetzen. Die aus dieser Analyse gewonnenen Erkenntnisse und Einsichten können in die Entwicklung wirksamer Interventionen, Strategien und Gesundheitsdienste einfließen, die den besonderen Bedürfnissen von Migranten gerecht werden.

Durch die Nutzung von Datenanalysen und Berichten können wir:

- Lücken in der psychosozialen Versorgung und verbesserungswürdige Bereiche aufzeigen
- Kulturell sensible und integrative Interventionen zur psychischen Gesundheit entwickeln
- die Entwicklung von Strategien und die Interessenvertretung für die psychische Gesundheit von Migranten unterstützen
- Erkenntnisse für Gesundheitsdienstleister, politische Entscheidungsträger und Migrantengemeinschaften bereitstellen.

Letztlich zielt diese Arbeit darauf ab, das Wohlbefinden und die Widerstandsfähigkeit von Migranten in Europa zu fördern und ein integrativeres und gerechteres Gesundheitssystem für alle zu unterstützen. (BMC Public Health. 2024).

## 2.2 Aktuelle Situation und psychische Gesundheit von Migranten in Deutschland

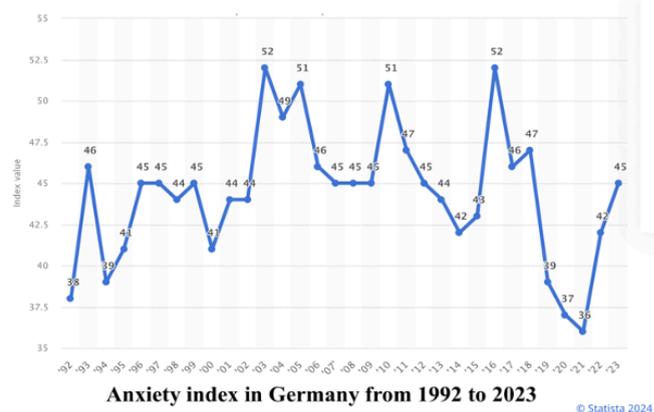
In Deutschland leben über 1,5 Millionen Migranten, von denen viele vor Konflikten und Gewalt in ihren Heimatländern geflohen sind. Was die psychische Gesundheit angeht, so haben Untersuchungen ergeben, dass viele Migranten mit Depressionen, Angstzuständen und posttraumatischen Belastungsstörungen zu kämpfen haben. Es gibt mehrere Faktoren, die dazu beitragen können, darunter der Stress der Anpassung an ein neues Land, Diskriminierungserfahrungen und das Trauma früherer Erfahrungen (Kizilhan et al., 2018).

In Deutschland hat in den letzten zwei Jahrzehnten eine deutliche Entstigmatisierung der psychischen Gesundheit stattgefunden, was zu einer größeren Offenheit bei der Diskussion über psychisches Wohlbefinden und dessen Auswirkungen auf das tägliche Leben geführt hat. Trotz dieses Fortschritts sind genaue Zahlen zur psychischen Gesundheit aufgrund der Zurückhaltung beim Eingestehen von Problemen nach wie vor schwer zu ermitteln. Zu den häufigen Symptomen gehören der Rückzug aus sozialen

Beziehungen, anhaltende Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit sowie Veränderungen des Ess- und Schlafverhaltens.

Stress und Ängste tragen wesentlich zu psychischen Problemen bei, die oft auf verschiedene Faktoren zurückzuführen sind. Wirtschaftliche Sorgen, insbesondere in Bezug auf Inflation und steigende Preise, sind für die Deutschen ein erheblicher Stressfaktor. Im Jahr 2022 stehen wirtschaftliche Sorgen an erster Stelle: 54 Prozent machen sich große Sorgen über steigende

Preise und 44 Prozent über die allgemeine wirtschaftliche Entwicklung. Der Angstindex erreichte 2023 einen Wert von 45 Punkten, was auf ein erhöhtes Stressniveau seit 2018 hinweist. Dies ist höher als in den Vorjahren und möglicherweise auf den Druck zurückzuführen, dem die Bevölkerung aufgrund der Energiekrise und der Inflationsraten ausgesetzt ist.



Arbeitsbedingter Stress ist ein weit verbreitetes Problem, und viele Menschen leiden unter Burnout. Etwa ein Fünftel der Männer und Frauen in Deutschland haben ihren Arbeitsplatz aufgrund von Stress gekündigt. Allerdings fühlen sich nur etwa 35 Prozent der Menschen wohl dabei, ihre psychische Gesundheit offen mit Kollegen und dem Management zu besprechen. Dies verdeutlicht eine erhebliche Kluft zwischen denjenigen, die sich beim Gespräch über psychische Gesundheit am Arbeitsplatz unterstützt fühlen, und denjenigen, die dies nicht tun.

Auch wenn diese Erkenntnisse wertvolle allgemeine Informationen liefern, ist es wichtig, sich über mögliche Einschränkungen bei der Genauigkeit und Vollständigkeit der Daten aufgrund unterschiedlicher Aktualisierungszyklen und der Komplexität der Berichterstattung über psychische Gesundheit im Klaren zu sein.

Viele Migranten in Deutschland sind junge Menschen, die ohne ihre Familien aus ihren Heimatländern geflohen sind. Sie werden als „unbegleitete Minderjährige“ oder

„unbegleitete minderjährige Flüchtlinge“ (UMA) bezeichnet. Diese jungen Menschen sind besonders anfällig für psychische Probleme, da sie möglicherweise traumatische Ereignisse erlebt haben und nur über begrenzte Unterstützungsnetze verfügen.

Es gibt einige Maßnahmen, die zur Verbesserung der psychischen Gesundheit von Migranten in Deutschland durchgeführt wurden. Einige dieser Maßnahmen konzentrieren sich auf die Bereitstellung von sicheren Lebensräumen, Bildungsmöglichkeiten und sozialer Unterstützung. Diese Maßnahmen können dazu beitragen, die psychische Gesundheit von Migranten zu verbessern und das Risiko, in Zukunft psychische Probleme zu entwickeln, zu verringern.

Sie sind:

- Zentren für unbegleitete Minderjährige (UMCs): Diese Zentren bieten einen sicheren Lebensraum für unbegleitete Minderjährige und bieten darüber hinaus Bildungs- und Berufsausbildungsmöglichkeiten. Sie bieten auch Zugang zu Fachleuten für psychische Gesundheit, die Unterstützung und Behandlung bei psychischen Problemen anbieten können.
- Programm zur Unterstützung von Flüchtlingen in der Nachbarschaft (NStR - Neighbourhood Support for Refugees): Dieses Programm zielt darauf ab, die soziale Eingliederung und Integration von Flüchtlingen zu fördern, indem es sie mit Mitgliedern der lokalen Gemeinschaft zusammenbringt. Das Programm bietet auch Ressourcen und Unterstützung für Flüchtlinge, z. B. Sprachkurse und Arbeitsvermittlung.

Die Forschung hat gezeigt, dass die UMCs und NStR-Programme die psychische Gesundheit von Migranten in Deutschland wirksam verbessern. Studien haben insbesondere ergeben, dass diese Maßnahmen die Symptome von Depressionen und Angstzuständen verringern und das Gefühl von Hoffnung und sozialer Unterstützung steigern können. Diese Verbesserungen wurden auch mit besseren Bildungs- und Beschäftigungsergebnissen für Migranten in Verbindung gebracht.

## 2.3 Aktuelle Situation und psychische Gesundheit von Migranten in Italien

### Psychischer Gesundheitszustand von Flüchtlingen

Zuwanderer sind in erhöhtem Maße Risiken und Traumata ausgesetzt, die zweifellos ihr psychisches Wohlbefinden stark beeinträchtigen und bleibende Wunden hinterlassen. Der italienische Psychiater Roberto Maistro, der über die psychische Gesundheit italienischer Einwanderer geforscht hat, nennt drei Haupttraumata, denen Flüchtlinge ausgesetzt sind. Erstens in ihren Heimatländern, wo sie aufgrund von Faktoren wie Krieg, Hunger, Armut oder Verfolgung zur Flucht gezwungen sind. Zweitens während ihrer Reise, wo sie oft Folter und gefährliche Situationen erleben. Und schließlich haben sie nach ihrer Ankunft mit einem Kulturschock, mangelnder Unterstützung und langwierigen bürokratischen Verfahren zu kämpfen.

Insbesondere in Italien wurden mit der neuen Gesetzgebung von 2018 über die Aufnahme von Migranten die Mittel für die psychologische und sprachliche Hilfe für Migranten gekürzt, wodurch (laut den in diesem Bereich tätigen NRO) sowohl die Fachkräfte, die mit Migranten arbeiten (die oft keinen psychologischen Hintergrund haben), als auch die Migranten selbst nicht ausreichend unterstützt werden. Diese Dienste sind jedoch für die korrekte Aufnahme und Eingliederung der Migranten von entscheidender Bedeutung, wenn man bedenkt, dass Studien zufolge zwischen 80 und 90 % der in Italien ankommenden Migranten unter posttraumatischen Belastungsstörungen (PTSD) leiden. Die italienische Vereinigung „Medici per i diritti umani“ (Ärzte für Menschenrechte) führte im Jahr 2020 eine Studie durch, in der sie die psychische Situation afrikanischer Migranten an der italienischen Küste untersuchte, wobei sie sich auf ihren psychologischen Zustand in den Aufnahmezentren konzentrierte, in denen Flüchtlinge in Italien eine Erstversorgung erhalten. Im konkreten Fall der Studie wiesen Patienten aus dem CARA in Mineo, einem Prototyp der Megazentren des Landes, ein deutlich schwereres klinisches Bild einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) auf als Patienten aus kleineren Aufnahmezentren. Dies ist besonders relevant, da Flüchtlinge und Asylbewerber zunehmend in großen und überfüllten Hotspots und Erstaufnahmezentren

untergebracht werden, selbst in wohlhabenden westlichen Ländern, die in hohem Maße zur Schaffung eines traumatischen Umfelds nach der Migration beitragen.

Mehrere Studien unterstreichen die Bedeutung verschiedener Ereignisse nach der Migration als Prädiktoren für die PTBS-Symptomatik bei Flüchtlingen, zusätzlich zu den Traumata vor der Migration. Dazu gehören eine Reihe von Elementen, die das „Modell des Mega-Aufnahmezentrums“ definieren, für das Mineo als Prototyp diente: Herausforderungen im täglichen Leben, längere Aufenthalte in Einrichtungen, soziale Isolation, unzureichende soziale Integration, Schwierigkeiten bei der Inanspruchnahme von Gesundheitsversorgung und sozialen Diensten sowie lange Wartezeiten für die Erteilung einer Aufenthaltsgenehmigung. Diese Elemente summieren sich zu einer Fülle von alltäglichen Stressfaktoren, die zu Angst und Unsicherheit führen. Große Aufnahmezentren wie CARA Mineo können daher als „retraumatisierende Orte“ betrachtet werden, die sich negativ auf die psychische Gesundheit von Flüchtlingen und Asylbewerbern auswirken. Dies ist besonders wichtig, da immer mehr Flüchtlinge und Asylbewerber in großen, überfüllten Erstaufnahmeeinrichtungen untergebracht werden.

Bei neunundsiebzig Prozent der Forschungsteilnehmer wurde eine PTBS diagnostiziert. Diese Trauma-Kategorien haben den höchsten psychopathogenen Gehalt; in der Tat weisen zahlreiche Forschungsergebnisse darauf hin, dass die PTBS-Raten nach gezielten psychotraumatogenen Ereignissen (Gewalt, Missbrauch, Folter usw.) höher sind als nach Traumata unpersönlicher Art (z. B. Unfälle). Die Patienten der Studie erlebten im Durchschnitt acht verschiedene Arten von traumatischen Ereignissen - einige von ihnen sogar achtzehn!-, darunter körperliche Übergriffe (65 %), Inhaftierung (68 %), Folter (82 %), Zeuge der Tötung einer oder mehrerer Personen zu sein (51 %), in Todesgefahr zu sein (47 %), entführt zu werden (46 %), sexuelle Übergriffe (18 %) und viele mehr.

Psychischer Gesundheitszustand von Einwanderern am Arbeitsplatz und in der Schule in Italien

Schwierigkeiten mit der psychischen Gesundheit von Zuwanderern in Italien sind auch unter den im Land lebenden Zuwanderern zu finden, die die ersten Ankunftsschwierigkeiten überwunden haben, und zwar in verschiedenen Lebensbereichen: von der Schule über die Arbeit bis hin zu gesellschaftlichen Ereignissen.

Laut der Studie „Perceived discrimination at work for being an immigrant: a study on self-perceived mental health status among immigrants in Italy“ von A. Di Napoli et alia (2017) gaben 15,8 % der untersuchten Zuwanderer an, an ihrem Arbeitsplatz in Italien diskriminiert zu werden, weil sie Zuwanderer sind. Eine höhere Wahrscheinlichkeit für einen schlechten psychischen Gesundheitszustand wurde bei Zuwanderern beobachtet, die Diskriminierung am Arbeitsplatz erfahren haben, die seit mindestens 5 Jahren in Italien sind, bei nicht erwerbstätigen Personen und bei Personen aus Amerika. Eine geringere Wahrscheinlichkeit für einen schlechten psychischen Gesundheitszustand wurde bei Zuwanderern aus West- und Zentralasien sowie aus dem ostpazifischen Raum festgestellt. Die Studie bestätigt, dass Diskriminierung am Arbeitsplatz aufgrund der Zugehörigkeit zu einer Gruppe von Zuwanderern in Italien ein Risikofaktor für die selbst wahrgenommene psychische Gesundheit ist, was darauf hindeutet, dass neben arbeitsplatzbezogenen Maßnahmen auch eine umfassende Reaktion des öffentlichen Gesundheitswesens erforderlich ist.

Es hat sich gezeigt, dass junge Einwanderer und Flüchtlinge auch im schulischen Umfeld Diskriminierungserfahrungen machen, die sich auf ihre psychische Gesundheit auswirken. Den ISTAT-Daten zufolge erleben Jugendliche ausländischer Herkunft im Vergleich zu ihren italienischen Altersgenossen häufiger Diskriminierung. Ein Indikator für diesen Trend sind die häufigeren Mobbinghandlungen, die sie erleben. Ausländische Schüler sind häufiger Opfer von Mobbing als Italiener. Je höher die Zahl, desto größer ist der Anteil der Schüler mit nicht-italienischer Staatsangehörigkeit, die im Vergleich zu ihren Mitschülern gemobbt wurden. Von 100 italienischen Schülern, die beleidigende oder gewalttätige Vorfälle durch Gleichaltrige erlebt haben, ist der Anteil bei Ausländern im Durchschnitt um 16-17 Punkte höher. Vor allem Schüler bestimmter Nationalitäten, z. B. mit philippinischer, chinesischer und indischer Staatsangehörigkeit, gehören zu den am stärksten Betroffenen. Ihr Anteil liegt bis zu 30-40 Prozentpunkte höher als der ihrer italienischen Altersgenossen. Phänomene wie Mobbing und Diskriminierung sollten nicht verharmlost werden, wenn es um die psychische Gesundheit geht, insbesondere bei den vielen Migranten, die in benachteiligten Gebieten leben. Tatsächlich wurden 10,5 Prozent der Kinder, die in sehr benachteiligten Gebieten leben, ein oder mehrere Male pro Woche gemobbt (8 Prozent der Kinder, die in weniger benachteiligten Gebieten leben).

## 2.4 Aktuelle Situation und psychische Gesundheit von Migranten in der Türkei

In der Türkei gibt es eine Reihe von Faktoren, die die psychische Gesundheit von Einwanderern beeinträchtigen. Vor allem in den letzten Jahren hat es eine große Migrationswelle von Flüchtlingen aus Syrien und anderen umliegenden Ländern in die Türkei gegeben. Diese Migrationswelle hat Fragen zur psychischen Gesundheit von Einwanderern aufgeworfen, und es wurden zahlreiche staatlich geförderte Programme zu diesem Thema durchgeführt. Hier sind einige dieser Programme:

- **'SIHHAT PROJEKT':** In der Türkei, die mit 3,6 Millionen registrierten Syrern das Land mit den meisten Flüchtlingen weltweit geworden ist, sind die von den Syrern verursachten Probleme im Bereich der öffentlichen Gesundheit und des Zugangs zur Gesundheitsversorgung zu einem wichtigen Druckfaktor geworden, der die Qualität der Dienstleistungen beeinträchtigt und die soziale Harmonie gefährdet. Dieses Projekt umfasst Gesundheitsdienste für syrische Flüchtlinge und zielt darauf ab, Lösungen für deren Gesundheitsprobleme zu finden. In diesem Rahmen können den Flüchtlingen Dienstleistungen wie Gesundheitsuntersuchungen, Behandlungsmöglichkeiten und Gesundheitserziehung angeboten werden. Das „Gesundheitsprojekt“ koordiniert die Bemühungen der Türkei, die Gesundheitsprobleme der Flüchtlinge anzugehen und ihren Zugang zur Gesundheitsversorgung zu verbessern.
- **Gesundheitsdienste:** Die Flüchtlinge in der Türkei haben Zugang zu allgemeinen Gesundheitsdiensten. In diesem Zusammenhang werden auch psychische Gesundheitsdienste angeboten. Öffentliche Krankenhäuser und Gesundheitszentren versuchen, die psychischen Bedürfnisse von Zuwanderern durch psychosoziale Unterstützungsdienste zu erfüllen.
- **Gesundheitsdienste:** Die Flüchtlinge in der Türkei haben Zugang zu allgemeinen Gesundheitsdiensten. In diesem Zusammenhang werden auch

psychische Gesundheitsdienste angeboten. Öffentliche Krankenhäuser und Gesundheitszentren versuchen, die psychischen Bedürfnisse von Zuwanderern durch psychosoziale Unterstützungsdienste zu erfüllen.

- **Familienberatungs- und -unterstützungsdienste:** Familienberatungs- und -unterstützungsdienste werden angeboten, um Familien bei der Anpassung und Stärkung ihrer familiären Beziehungen zu helfen. Diese Programme konzentrieren sich auf die Lösung von Familienkonflikten und die Verbesserung des psychosozialen Wohlbefindens der Familie.
- **Gemeinschaftsbasierte Unterstützungsjekte:** Verschiedene Nichtregierungsorganisationen und internationale Organisationen in der Türkei führen gemeindebasierte Unterstützungsjekte für die psychische Gesundheit von Zuwanderern durch. Diese Projekte zielen darauf ab, die sozialen Unterstützungsnetze von Zuwanderern zu stärken, ihre psychosoziale Widerstandsfähigkeit zu erhöhen und ihre Integration in die Gesellschaft zu fördern.

**Zentren für psychosoziale Unterstützung:** In verschiedenen Regionen der Türkei gibt es Zentren für psychosoziale Unterstützung. Diese Zentren bieten Beratung, Therapie und psychosoziale Unterstützungsdienste für Zuwanderer an.



## Quelle und weitere Ressourcen

- BMC Public Health. (2024). *Working conditions and mental health of migrants and refugees in Europe considering cultural origin– a systematic review (Vol. 24, Article number: 662)*.  
<https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-18096-7>
- Dettlaff, A., Crepaz, N., & Sarrasin, O. (2019). *Self-reported psychological distress in migrants and non-migrants in Europe. International Journal of Migration and Health, 4(1), 15–26. doi:10.1186/s12199-019-0702-5*.
- Di Napoli, A. (2017). *Perceived discrimination at work for being an immigrant: a study on self-perceived mental health status among immigrants in Italy*.
- Kettunen, J., Bröring, S., Giesecke, J., Eikemo, T. A., Mazzonna, F., & Shkolnikov, V. M. (2021). *Migrants' mental health in Europe: Results from the European Health Interview Survey. Social Science & Medicine, 288, 113388. doi:10.1016/j.socscimed.2021.113388*.
- Kizilhan, I. K., Haar, M., Hardt, W., Hartwig, S., Sauer, I., & Elbert, T. (2018). *Distress and mental disorders among unaccompanied minors and refugees: The importance of trauma experiences, post migration living conditions, and cultural identity. American Journal of Orthopsychiatry, 88(3), 351–361. doi:10.1037/ort0000446*.
- Lueck, M., & König, H. D. (2020). *The use of survey research in migration studies*.
- Mazloum, M., & Salari, A. (2020). *The role of mass media in creating and/or reducing mental health stigma among migrants: A systematic review. BMC Public Health, 20(1), 1428. doi:10.1186/s12889-020-09644-6*.
- Sağlık Bakanlığı (2019), Göç ve Sağlık, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, SB Yayın No: 1147, Ankara.
- S. L. J. Nasir, C. N. Hamid, R. Mahmud, & H. I. Satar (Eds.), *Research in international migration and ethnic relations (pp. 68–82)*. Springer Singapore.
- Şirin, SR., Şirin, LR. (2015). *The Educational and Mental Health Needs of Syrian Refugee Children*, Washington: Migration Policy Institute.
- Statista Research Department. (December 21, 2023). "Mental Health in Germany- Statistics & Facts." Published by Statista. Available at:

<https://www.statista.com/study/97525/mental-health-in-germany-statista-dossier/>

- Statista. (2023, November 22). *Level of anxiety in Germany from 1992 to 2023*. <https://www.statista.com/statistics/1358465/anxiety-level-germany/>
- Thomsen, S. B., Kroll, L., Thelwall, S., & Savva, G. (2018). *Exploring the relationships between discrimination, mental health, and mental illness in a population-based study of adult migrants in the UK*. *PloS One*, 13(9), e0204088. doi:10.1371/journal.pone.0204088.
- Türk Tabipler Birliđi (2016). *Savaş, Göç ve Sağlık*, Ankara.





## Modul 3: Psychologische Anthropologie: Wie die Kultur unser psychisches Wohlbefinden beeinflusst

**Lernziele:** Dieses Modul soll die Lernenden in die Lage versetzen, zu verstehen, wie die Kultur unsere Ansichten über psychische Gesundheit beeinflusst, wie verschiedene Kulturen an Fragen der psychischen Gesundheit herangehen und wie sich die Kultur auf unsere Erfahrungen und Ausdrucksformen der psychischen Gesundheit unsere Erfahrungen und Ausdrucksformen psychischer Gesundheit auswirken.

### Lernergebnisse

Nach Abschluss von Modul 3 werden die Leser in der Lage sein:

Learning Outcomes	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Erkennen und Verstehen der Rolle der Kultur bei der Gestaltung der psychischen Gesundheit</i></li> <li>▪ <i>Vergleich und Gegenüberstellung verschiedener kultureller Herangehensweisen an Fragen der psychischen Gesundheit</i></li> <li>▪ <i>die Auswirkungen kultureller Überzeugungen und Praktiken auf die psychische Gesundheit zu erkennen und zu analysieren.</i></li> </ul>
-------------------	--

### Untereinheiten in diesem Modul

Einheit 3.1	Was ist Kultur und wie prägt sie unser Denken?
Einheit 3.2	Psychologische Anthropologie als kulturübergreifende Methode zum Verständnis des Anderen
Einheit 3.3	Wie Kultur unsere psychische Gesundheit beeinflusst
Einheit 3.4	Praktische Beispiele für die Erkennung von psychischer Gesundheit und Symptomatik in verschiedenen Kulturen (Europa, Asien, Afrika, indigene Völker)

### 3.1 Was ist Kultur und wie prägt sie unser Denken?

Kultur bezieht sich auf die gemeinsamen Überzeugungen, Werte, Traditionen und Praktiken einer Gruppe von Menschen. Die Kultur prägt unseren Geist auf vielfältige Weise, von der Art und Weise, wie wir denken und fühlen, bis hin zur Art und Weise, wie wir mit anderen und der Welt um uns herum interagieren. Sie beeinflusst auch unsere Vorstellungen von richtig und falsch und formt unser Identitätsgefühl. Sie ist eine wirklich starke Kraft, die jeder erfährt, ob er sich dessen bewusst ist oder nicht.

Die Kultur prägt unseren Geist auf unterschiedliche Weise:

- *Sprache*: Die Wörter, die wir verwenden, und die Art und Weise, wie wir kommunizieren, sind stark von unserer Kultur beeinflusst. So gibt es in verschiedenen Kulturen unterschiedliche Arten, Gefühle auszudrücken, und verschiedene Wörter für Gefühle, die es in anderen Sprachen nicht gibt (Wierzbicka 1985). Die Sprache prägt auch die Art und Weise, wie wir über die Welt denken. Zum Beispiel haben einige Sprachen unterschiedliche Konzepte von Zeit (Whorf 1956) oder unterschiedliche Arten, Farben zu beschreiben. (Kay & Kempton 1984). All dies beeinflusst, wie wir denken und die Welt um uns herum wahrnehmen.
- *Das Selbstverständnis*: In einigen Kulturen wird das Individuum als die wichtigste Einheit angesehen, während in anderen die Gruppe wichtiger ist. Dies kann die Art und Weise beeinflussen, wie wir über uns selbst, unsere Beziehungen und unseren Platz in der Welt denken. Die Kultur prägt auch unsere Werte und Überzeugungen über richtig und falsch. So haben verschiedene Kulturen beispielsweise unterschiedliche Vorstellungen von Familie, Ehe und Geschlechterrollen. All dies kann unser Identitätsgefühl und die Art und Weise, wie wir die Welt sehen, beeinflussen. (Markus, H. R., & Kitayama, S. 1991).
- *Soziale Interaktionen*: In verschiedenen Kulturen gibt es unterschiedliche Normen für den Umgang miteinander, z. B. Blickkontakt, persönlicher Abstand und körperliche Berührung. Diese Normen können die Art und Weise

beeinflussen, wie wir uns in sozialen Situationen wohl oder unwohl fühlen, und sie können auch die Art und Weise beeinflussen, wie wir Beziehungen eingehen. Darüber hinaus haben verschiedene Kulturen unterschiedliche Vorstellungen von der Bedeutung sozialer Hierarchien und den Rollen, die Menschen in der Gesellschaft spielen sollten. (Ting-Toomey & Chung, 2012).

- *Einstellungen zu Risiko und Ungewissheit:* In einigen Kulturen wird das Eingehen von Risiken als etwas Positives angesehen, während es in anderen Kulturen als etwas angesehen wird, das man vermeiden sollte. Dies kann unsere Bereitschaft beeinflussen, neue Dinge auszuprobieren, Risiken einzugehen und neue Möglichkeiten zu erkunden. Es kann sich auch auf unsere Bereitschaft auswirken, anderen zu vertrauen, und auf unser Gefühl der Sicherheit. (Hofstede & Hofstede, 2001).
- *Natur und Umwelt:* Einige Kulturen sehen den Menschen als von der Natur getrennt an, während andere den Menschen als Teil der natürlichen Welt betrachten. Dies kann unsere Einstellung zur Umwelt und unser Verantwortungsgefühl für den Planeten beeinflussen. Es kann sich auch auf die Art und Weise auswirken, wie wir die Natur erleben, und auf unsere Beziehung zur natürlichen Welt. (Kalland & Asquith, 1997).
- *Kunst und Kreativität:* Verschiedene Kulturen haben unterschiedliche Vorstellungen davon, was Kunst ist und wozu sie dient. In einigen Kulturen wird Kunst beispielsweise als Ausdruck von Schönheit gesehen, in anderen als Mittel zur Vermittlung von Ideen oder zur Erforschung der menschlichen Existenz. Dies kann die Art der Kunst, die wir schaffen, und die Art, wie wir Kunst erleben, beeinflussen. Es kann sich auch auf die Rolle auswirken, die die Kunst in unserem Leben und in unseren Gemeinschaften spielt. (Kim & Chung, 2000).

Die Kultur hat einen starken Einfluss auf die Art und Weise, wie wir denken, fühlen und uns verhalten. Sie formt unseren Geist, indem sie die Art und Weise beeinflusst, wie wir die Welt sehen, unsere Beziehungen zu anderen und sogar unsere körperliche

Gesundheit. Wenn wir die Macht der Kultur verstehen, können wir beginnen, uns selbst und unsere Mitmenschen besser zu verstehen.

### 3.2 Psychologische Anthropologie als kulturübergreifende Methode zum Verständnis des Anderen

Die psychologische Anthropologie befasst sich mit der Beziehung zwischen der Kultur und dem menschlichen Geist. Sie versucht zu verstehen, wie die Kultur die Art und Weise beeinflusst, wie Menschen denken, fühlen und sich verhalten. Eines der zentralen Konzepte der psychologischen Anthropologie ist das der „emischen“ und „etischen“ Perspektiven.

Emische Perspektiven basieren auf der Weltanschauung der untersuchten Personen und konzentrieren sich häufig auf subjektive Erfahrungen und Bedeutungen. Die ätische Perspektive hingegen basiert auf der Weltanschauung des Forschers und konzentriert sich oft auf objektive Messungen und Beobachtungen. Psychologische Anthropologen verwenden häufig eine Kombination aus emischen und etischen Perspektiven, um ein umfassenderes Verständnis der von ihnen untersuchten Kultur zu erlangen.

Die psychologische Anthropologie ist unter den kulturübergreifenden Methoden einzigartig, weil sie sich auf das Innenleben der Menschen konzentriert und nicht nur auf ihr Verhalten oder ihre körperlichen Merkmale. Sie zielt darauf ab, zu verstehen, wie Menschen ihren eigenen Erfahrungen einen Sinn geben und wie sie den Sinn ihres Lebens konstruieren. Dies ermöglicht es den Forschern, ein differenzierteres Verständnis anderer Kulturen zu erlangen, anstatt einfach nur deren Sitten und Gebräuche zu katalogisieren. (Shweder & LeVine, 1984).

Dies sind einige klassische Beispiele für psychologische Anthropologieforschung.

- (Mead, M. 1928) untersuchte, wie die Geschlechterrollen in der samoanischen Gesellschaft konstruiert und gelebt wurden. Sie stellte fest, dass die Geschlechterrollen in Samoa viel fließender und flexibler waren als in westlichen Gesellschaften. Ihre Ergebnisse stellten die Vorstellung in Frage, dass die Geschlechterrollen biologisch bedingt und universell sind.

- (Geertz, C. 1980) untersuchte ein religiöses Ritual namens „Negara“ und argumentierte, dass es sich dabei nicht nur um ein religiöses Ritual handelte, sondern auch um eine Möglichkeit für die Menschen, der Welt und ihrem Platz in ihr einen Sinn zu geben. Er vertrat auch die Ansicht, dass das Negara wichtige soziale und politische Funktionen hat. Geertz' Arbeit war bahnbrechend, weil sie zeigte, dass Religion nicht isoliert von Kultur und Gesellschaft verstanden werden kann.
- (Lutz, C. 1987) untersuchte die Art und Weise, wie Arbeiter in einer Fabrik in Italien Emotionen bei der Arbeit erlebten. Sie fand heraus, dass sich die Arbeiter oft ängstlich und frustriert fühlten und dass diese Gefühle von der hierarchischen Struktur der Fabrik geprägt waren. Arbeiter, die mehr Macht hatten, fühlten sich weniger ängstlich und frustriert als Arbeiter mit weniger Macht. Dies zeigt, dass selbst scheinbar objektive Systeme wie eine Fabrik wichtige emotionale Auswirkungen haben können.
- (Scheper-Hughes, N. 1993) untersuchte, wie Menschen in Brasilien Armut erleben, und stellte fest, dass Armut nicht nur ein materieller, sondern auch ein geistiger Zustand ist. Sie argumentierte, dass die emotionale Erfahrung von Armut durch Faktoren wie soziale Isolation, Ungleichheit und Gewalt geprägt ist. Diese Forschung zeigt, dass Emotionen nicht nur persönlich sind, sondern auch durch den größeren sozialen und kulturellen Kontext geprägt werden.
- (Davis, S. L. 1996) untersuchte die Art und Weise, wie die Geschlechterrollen in Japan konstruiert sind, und stellte fest, dass von Männern und Frauen erwartet wird, dass sie in der Öffentlichkeit unterschiedliche Emotionen zum Ausdruck bringen. Von Frauen wird zum Beispiel erwartet, dass sie ruhig und gelassen sind, während von Männern erwartet wird, dass sie stoisch und stark sind. Dies zeigt, dass Emotionen nicht nur individuell sind, sondern auch durch soziale Normen und Erwartungen geprägt werden.

Dies gibt Aufschluss darüber, wie Emotionen, Geschlechterrollen und soziale Normen durch kulturelle und gesellschaftliche Kräfte geformt werden. Die Forschungen von

Margaret Mead, Clifford Geertz, Catherine Lutz und Nancy Scheper-Hughes haben wichtige Beiträge zu unserem Verständnis der Wechselwirkung dieser Faktoren geleistet. Es ist klar, dass unsere Emotionen, sozialen Rollen und sogar unsere psychische Gesundheit von den Kulturen, in denen wir leben, beeinflusst werden.

### 3.3 Wie Kultur unsere psychische Gesundheit beeinflusst

Die psychische Gesundheit wird sowohl von biologischen als auch von kulturellen Faktoren beeinflusst. So können einige psychische Probleme wie Depressionen eine biologische Grundlage haben. Aber auch die Kultur kann eine Rolle dabei spielen, wie wir psychische Probleme erleben und damit umgehen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie sich die Kultur auf unsere psychische Gesundheit auswirkt:

- **Die Art und Weise, wie sie unser Verständnis von psychischen Problemen prägt:** Verschiedene Kulturen haben unterschiedliche Vorstellungen davon, was eine psychische Krankheit ist und wie sie behandelt werden sollte. In einigen Kulturen werden psychische Erkrankungen beispielsweise als Zeichen von Schwäche oder als etwas, dessen man sich schämen muss, angesehen. Dies kann es den Menschen erschweren, Hilfe oder Behandlung in Anspruch zu nehmen. Andererseits sehen manche Kulturen psychische Erkrankungen als spirituelles Problem an und suchen die Behandlung durch religiöse oder spirituelle Praktiken. (Kleinman, A. 1977).
- **Soziale Unterstützungsnetze:** Soziale Unterstützung ist ein wichtiger Faktor für die psychische Gesundheit und kann durch kulturelle Normen und Werte beeinflusst werden. In manchen Kulturen gibt es zum Beispiel starke Netzwerke der Großfamilie, während in anderen Kulturen der Individualismus im Vordergrund steht. Die Art und Weise, wie wir mit anderen in Kontakt treten, kann einen großen Einfluss auf unsere psychische Gesundheit haben. (Cohen & Wills, 1985).

- **Kulturelle Unterschiede:** Dies kann zu unterschiedlichen Definitionen von psychischen Erkrankungen führen, was wiederum Einfluss darauf hat, wie häufig psychische Probleme in verschiedenen Kulturen auftreten. (Kleinman, A. 1977) In einigen Kulturen werden Depressionen beispielsweise als normale Reaktion auf Stress angesehen, während sie in anderen als ernsthafte psychische Erkrankung gelten. Dies kann sich darauf auswirken, wie wahrscheinlich es ist, dass Menschen bei psychischen Problemen Hilfe suchen. Auch kulturelle Unterschiede in der Definition von psychischen Erkrankungen können zu Unterschieden in der Behandlung von psychischen Problemen führen. (Leighton & Murphy, 1996). In einigen Kulturen werden psychische Probleme mit traditionellen Heilmethoden wie Kräutermedizin oder Gebet behandelt. In anderen Kulturen werden psychische Probleme möglicherweise mit moderner Psychotherapie oder Medikamenten behandelt. Auch die Verfügbarkeit der verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten kann von Kultur zu Kultur variieren.
- **Theorie der Stigmatisierung und Etikettierung:** In einigen Kulturen können psychische Erkrankungen mit einem Stigma behaftet sein, und die Menschen zögern möglicherweise, über ihre psychischen Probleme zu sprechen, weil sie befürchten, verurteilt oder ausgegrenzt zu werden. Die Etikettierungstheorie besagt, dass die Art und Weise, wie wir psychische Erkrankungen definieren und etikettieren, einen großen Einfluss darauf haben kann, wie Menschen mit psychischen Problemen von der Gesellschaft behandelt werden. In einigen Kulturen werden Menschen mit psychischen Problemen als „verrückt“ oder „geisteskrank“ abgestempelt, was zu Diskriminierung und Ausgrenzung führen kann. (Link & Phelan, 2001). Diese Stigmatisierung kann es Menschen mit psychischen Problemen erschweren, die benötigte Hilfe zu erhalten, und sie kann zu Gefühlen der Scham und Isolation beitragen.
- **Die Art und Weise, wie es unsere Werte und Überzeugungen prägt:** In manchen Kulturen wird beispielsweise mehr Wert auf Individualismus gelegt, in anderen mehr auf Kollektivismus. Individualistische Kulturen neigen dazu, persönliche Leistung und individuelles Glück zu betonen, während kollektivistische Kulturen eher die Harmonie in der Gruppe und soziale

Verbundenheit hervorheben. Diese unterschiedlichen Werte können einen großen Einfluss auf unsere psychische Gesundheit haben. (Triandis, 1995).

Kultur ist eine komplexe und dynamische Kraft, die sich ständig verändert. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass keine Kultur monolithisch ist und dass es innerhalb einer bestimmten Kultur immer eine Vielfalt gibt. Das bedeutet, dass selbst innerhalb einer einzigen Kultur die Menschen unterschiedliche Erfahrungen und Sichtweisen in Bezug auf die psychische Gesundheit haben werden. Daher ist es wichtig, Verallgemeinerungen über eine Kultur oder eine Gruppe von Menschen zu vermeiden.

### 3.4 Praktische Beispiele für die Erkennung von psychischer Gesundheit und Symptomatik in verschiedenen Kulturen (Europa, Asien, Afrika, indigene Völker)

In diesem Abschnitt werden praktische Beispiele dafür untersucht, wie psychische Gesundheit erkannt wird und welche Symptome in verschiedenen Kulturen auftreten, z. B. in Europa, Asien, Afrika und bei indigenen Völkern. Das Verständnis dieser kulturellen Unterschiede hilft bei der Bereitstellung einer effektiveren und kultursensiblen psychosozialen Versorgung.

## Europa

In Deutschland werden Depressionen oft als biologischer Zustand angesehen, der mit Medikamenten behandelt werden muss. (Kleinman, Das & Lock, 1997).

In Frankreich werden Depressionen häufig als sozialer Zustand betrachtet, der durch Einsamkeit und Isolation verursacht wird. (Elola & Platt, 2009).

In Griechenland wird psychische Gesundheit oft als Zeichen persönlicher Schwäche angesehen, und es ist mit einem großen Stigma behaftet, Hilfe für psychische Probleme zu suchen. (Angelidou, Kondilis & Papantoniou 2009).

In Italien suchen die Menschen eher bei Familienmitgliedern oder Freunden Hilfe als bei Fachleuten. (Montorio, Brugha & Bebbington 2007).

In der Türkei werden Depressionen oft als Zeichen von Schwäche oder Faulheit angesehen, und die Menschen zögern möglicherweise, Hilfe zu suchen. Dies kann dazu führen, dass die Betroffenen im Stillen leiden, und es kann ihnen schwer fallen, die Hilfe zu bekommen, die sie brauchen. In der Türkei wächst jedoch das Bewusstsein für psychische Probleme, und es gibt eine Reihe von Organisationen, die sich dafür einsetzen, das Bewusstsein zu schärfen und das Stigma, das mit psychischer Gesundheit verbunden ist, abzubauen. (Kucuk, Bagci & Kayahan 2015).

## ASIEN



In Japan werden Depressionen oft als Zeichen von Schwäche angesehen und oft nicht als psychisches Problem erkannt. Infolgedessen suchen viele Menschen, die in Japan an einer Depression leiden, keine Behandlung auf. (Park & You, 2016).

In China werden Depressionen oft als normaler Teil des Lebens angesehen und nicht als psychische Krankheit betrachtet. Stattdessen wird sie als etwas angesehen, das jeder irgendwann in seinem Leben durchmacht. (Zhang & Ho, 2013).



## Afrika

In einigen Teilen Afrikas wird die psychische Gesundheit oft als Folge übernatürlicher oder spiritueller Kräfte angesehen. Infolgedessen konzentriert sich die Behandlung oft auf spirituelle oder religiöse Rituale und nicht auf medizinische Eingriffe. In Nigeria beispielsweise werden manche Menschen mit psychischen Problemen zu einem traditionellen Heiler gebracht, der Rituale durchführt oder traditionelle Medizin verschreibt. Einige Organisationen arbeiten daran, das Bewusstsein für psychische Probleme zu schärfen. (Patel & Kleinman, 2003).

**Ureinwohner:** Das Volk der Maori in Neuseeland. Die Maori haben eine ganzheitliche Auffassung von Gesundheit, die sowohl das körperliche als auch das geistige Wohlbefinden umfasst. Die psychische Gesundheit wird als wichtiger Bestandteil der allgemeinen Gesundheit angesehen, und es gibt eine Reihe von traditionellen Heilpraktiken, die zur Behandlung von psychischen Problemen eingesetzt werden. Dazu

gehören Dinge wie Haka, eine Art Tanz und Gesang, und rongoā rākau, die Verwendung traditioneller Pflanzenmedizin. (Klendon & Mckinney, 2008).

Diese Beispiele zeigen, dass verschiedene Kulturen unterschiedliche Wege zum Verständnis und zur Behandlung von Problemen der psychischen Gesundheit haben. Während das westliche biomedizinische Modell oft als Goldstandard gilt, ist es wichtig zu erkennen, dass andere Kulturen ein anderes Verständnis von psychischer Gesundheit haben, das genauso effektiv sein kann. Indem wir uns über die verschiedenen Ansätze zur psychischen Gesundheit in der Welt informieren, können wir unser Verständnis von psychischer Gesundheit erweitern und neue Wege finden, um denjenigen zu helfen, die Probleme haben.



## Quelle und weitere Ressourcen

- Davis, S. L. (1996). *Women and emotion in contemporary Japan*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Emotions across languages and cultures: Diversity and universals. by Anna Wierzbicka, *Ethos Journal of the Society for Psychological Anthropology*," Volume 13, Issue 1, 1985, pages 21-27.
- Geertz, C. (1980). *Negara: The theatre state in nineteenth-century Bali*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Hofstede and Hofstede (2001). *Cultures and organisations: Software of the mind*.
- Kalland and Asquith (1997). *Nature in culture: World views and environmental values*.
- Kim and Chung (2000). *Culture and creativity: The role of cultural values in the creative process*.
- Kleinman, A. (1977). *Illness and healing in the context of culture*. *Social Science and Medicine*, 11(3), 195-213.
- Lutz, C. (1987). *Unnatural emotions*.
- Mead, M. (1928). *Coming of age in Samoa*. New York, NY: William Morrow and Company.
- Scheper-Hughes, N. (1993). *Death without weeping: The violence of everyday life in Brazil*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Shweder and LeVine (1984) *Culture theory: Essays on mind, self, and emotion*.
- Ting-Toomey and Chung (2012). *Culture-specific patterns of face work and facework goals across East Asia: A social psychological perspective*. *Chinese Journal of Communication*.
- Torok, C. C., & Walker, B. L. (2015). *Indigenous mental health: Culture, race, and ethnicity*. New York, NY: Springer.

## Modul 4: Die Sprachbarriere und ihre Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden



**Lernziele:** Ziel dieses Moduls ist es, die Lernenden in die Lage zu versetzen, das Konzept der Sprachbarriere und ihre potenziellen Auswirkungen auf das psychologische Wohlbefinden zu verstehen, die Faktoren zu identifizieren, die die Auswirkungen einer Sprachbarriere auf das psychologische Wohlbefinden beeinflussen können, und die Daten über die Beziehung zwischen Sprachbarrieren und psychologischem Wohlbefinden zu analysieren.

### Lernergebnisse

Nach Abschluss von Modul 4 sind die Lernenden in der Lage:

Lernergebnisse	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Bedeutung der Sprache für die Aufrechterhaltung des psychischen Wohlbefindens verstehen.</li> <li>▪ den Bedarf an kulturell und sprachlich angemessenen psychosozialen Diensten zu erkennen</li> <li>▪ sich für die Entwicklung solcher Dienste einzusetzen.</li> </ul>
----------------	--

### Untereinheiten in diesem Modul

Einheit 4.1	Die sprachliche Barriere
Einheit 4.2	Die Auswirkungen der Mehrsprachigkeit auf das menschliche Gehirn
Einheit 4.3	Die Auswirkungen der Sprachbarriere auf die Bildung
Einheit 4.4	Sprachbarriere und soziale Ausgrenzung: Welche psychologischen Auswirkungen hat sie?

## 4.1 Die sprachliche Barriere

Die Sprachbarriere bezieht sich auf die Schwierigkeiten, auf die Menschen stoßen, wenn sie in einer Sprache kommunizieren, die nicht ihre Muttersprache ist. Diese Schwierigkeiten können Probleme mit der Grammatik, dem Wortschatz, der Aussprache und anderen Aspekten des Sprachgebrauchs umfassen. Infolgedessen haben Menschen, die mit einer Sprachbarriere konfrontiert sind, möglicherweise Schwierigkeiten, andere zu verstehen und sich selbst verständlich zu machen. (Bialystok, E., & Craik, F. I. M., 2010).

Wenn Menschen mit einer Sprachbarriere konfrontiert sind, fühlen sie sich möglicherweise frustriert, verlegen oder schämen sich sogar. Diese negativen Emotionen können es noch schwieriger machen, effektiv zu kommunizieren. (Gardner, R. C. & Maclyntre, P. D. 1991). Darüber hinaus können sie sich isoliert oder von Gesprächen und Interaktionen ausgeschlossen fühlen. Dies kann eine sehr isolierende und entfremdende Erfahrung sein. (James, E. 2018).

Zu den hilfreichen Strategien, mit denen Menschen diese Herausforderungen bewältigen können, gehören:

- **Geduld und Verständnis:** Wenn Sie mit jemandem kommunizieren, der mit einer Sprachbarriere zu kämpfen hat. Es ist wichtig, daran zu denken, dass die Person ihr Bestes tut, um mit Ihnen zu kommunizieren, und ihr die Zeit und den Raum zu geben, dies zu tun. Es ist auch wichtig, keine Annahmen zu machen oder voreilige Schlüsse über das zu ziehen, was sie sagen. (Rogers, B., & Zweil, S. 2016).
- **Nutzung der nonverbalen Kommunikation:** Auch wenn jemand mit dem verbalen Aspekt der Kommunikation Schwierigkeiten hat, kann er durch Körpersprache, Gesichtsausdruck und andere nonverbale Hinweise kommunizieren. (Booth, A., & Seymour, J. 2017).
- **Einsatz von Technologie:** Es gibt viele Übersetzungs-Apps und Websites, die Menschen helfen können, miteinander zu kommunizieren, auch wenn sie nicht



dieselbe Sprache sprechen. Diese Tools können eine große Hilfe bei der Überwindung der Sprachbarriere sein. (Smith, L. T. & Sargent, J. 2013).

- **Verwendung von Bildmaterial:** Verwendung visueller Hilfsmittel wie Bilder oder Zeichnungen, um die Kommunikation zu erleichtern. Dies kann besonders hilfreich sein, wenn jemand Schwierigkeiten hat, sich verbal auszudrücken. (Stamovlasis, A. 2018)
- **Gemeinsamkeiten durch gemeinsame Erfahrungen oder Interessen:** Dies kann helfen, eine Verbindung aufzubauen, auch wenn es Sprachbarrieren gibt. (Perez-Vidal, C., & Kelly, S. 2014)

Sprachbarrieren können eine große Herausforderung für eine effektive Kommunikation darstellen, aber sie können durch Geduld, Verständnis und den Einsatz von Hilfsmitteln wie Übersetzungs-Apps und visuellen Hilfsmitteln überwunden werden.

## 4.2 Die Auswirkungen der Mehrsprachigkeit auf das menschliche Gehirn

Zahlreiche Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass sich Mehrsprachigkeit positiv auf das Gehirn auswirken kann. Studien haben gezeigt, dass Mehrsprachigkeit die kognitive Flexibilität erhöhen kann, d. h. die Fähigkeit, schnell zwischen verschiedenen Aufgaben und Ideen zu wechseln, das Gedächtnis zu verbessern und sogar das Auftreten von Demenz zu verzögern. Dies kann zu besseren Problemlösungsfähigkeiten und zu mehr Kreativität führen.

Kognitive Flexibilität bezieht sich auf die Fähigkeit des Gehirns, zwischen verschiedenen Aufgaben und Ideen zu wechseln. Sie ist eine Schlüsselkomponente der exekutiven Funktionen, d. h. der Fähigkeit, Verhalten zu planen, zu organisieren und zu kontrollieren. (Bialystok et al. 2009).

Mehrsprachigkeit kann die kognitive Flexibilität auf verschiedene Weise verbessern.

- Durch die Verbesserung der Fähigkeit des Gehirns, Informationen aus mehreren Quellen gleichzeitig zu verarbeiten.

- Durch Verbesserung der Fähigkeit des Gehirns, zwischen verschiedenen Aufgaben zu wechseln.
- Die Dichte der grauen Substanz im Gehirn wird erhöht, was mit einer Verbesserung des Gedächtnisses und der Lernfähigkeit einhergeht.
- Durch die Verbesserung der Fähigkeit des Gehirns, neue Verbindungen zwischen verschiedenen Teilen des Gehirns herzustellen, was das Abrufen von Informationen erleichtern kann. (Shing, Y. L., Luk, G., & Bialystok, E. 2017)

## 4.3 Die Auswirkungen der Sprachbarriere auf die Bildung

### Auswirkungen auf die Bildung der Kinder

Die Forschung hat gezeigt, dass sprachliche Barrieren erhebliche Auswirkungen auf die kognitive Entwicklung, die sozial-emotionale Entwicklung und die schulischen Leistungen von Kindern haben können. (Espinosa, L. M. & Lopez, A. 2014).

#### ***Kognitive Entwicklung:***

- Kinder, die eine zweite Sprache lernen, haben möglicherweise Schwierigkeiten mit Aufgaben, die flexibles Denken und Problemlösung erfordern. Sie können auch Schwierigkeiten mit dem Arbeitsgedächtnis haben, d. h. mit der Fähigkeit, Informationen im Gedächtnis zu behalten, während sie eine Aufgabe ausführen.

#### ***Sozial-emotionale Entwicklung:***

- Kinder, die eine zweite Sprache lernen, können Frustrationen, Ängste und Stress erleben.

#### ***Akademische Leistung:***

- Sprachliche Barrieren können sich negativ auf die schulischen Leistungen auswirken, z. B. auf die Lese- und Schreibfähigkeit, die mathematischen Fähigkeiten und die akademischen Leistungen. Sie können auch zu einem geringeren Selbstwertgefühl, geringerer Motivation und mehr Verhaltensproblemen in der Schule führen. Zweisprachige Schüler können auch

mit Vorurteilen und Diskriminierung konfrontiert werden, was ihre Bildungserfahrung beeinträchtigen kann. (Rolstad, K., Mahoney, K., & Glass, G. V., 2005).

Kleine Kinder, die nicht über eine solide sprachliche Grundlage verfügen, können Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben und Rechnen haben. Es kann ihnen auch schwer fallen, Beziehungen zu Gleichaltrigen aufzubauen und komplexe Konzepte zu verstehen. Maßnahmen zur Überwindung dieser Hindernisse sind wichtig, um sicherzustellen, dass alle Kinder die gleichen Chancen auf Erfolg haben. (Espinosa, L. M. & Lopez, A. 2014).

#### 4.4 Sprachbarriere und soziale Ausgrenzung: Welche psychologischen Auswirkungen hat sie?

Es ist wichtig zu verstehen, dass die psychologischen Auswirkungen von Sprachbarrieren und sozialer Ausgrenzung recht komplex und vielschichtig sein können. Zu den häufigen psychologischen Auswirkungen gehören ein geringes Selbstwertgefühl, Gefühle der Einsamkeit und soziale Ängste. Diese Auswirkungen können sich erheblich auf das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität einer Person auswirken.

Eine Möglichkeit, die psychologischen Auswirkungen von Sprachbarrieren und sozialer Ausgrenzung zu verstehen, ist der Blick auf die Theorie der sozialen Identität. Diese Theorie besagt, dass das Selbstverständnis einer Person stark von den Gruppen beeinflusst wird, denen sie angehört. Wenn eine Person sprachliche Barrieren oder soziale Ausgrenzung erfährt, kann dies ihr Zugehörigkeitsgefühl und ihr Selbstwertgefühl bedrohen. Dies kann zu Gefühlen der Isolation und eines verminderten Selbstwerts führen. (Tajfel, H., & Turner, J. C., 1979).

Konkrete Beispiele für die psychologischen Auswirkungen von sprachlichen Barrieren und sozialer Ausgrenzung.

- **Einwandererkinder, die eine neue Sprache lernen:** Diese Kinder können sich isoliert und einsam fühlen, da sie das Gefühl haben, nicht zu ihren

Altersgenossen zu passen. Sie können auch Angst vor ihrer Fähigkeit haben, die neue Sprache zu lernen und effektiv zu kommunizieren. (Buss, C. M., 2012)

- **Flüchtlinge:** Sie sehen sich oft mit erheblichen Sprachbarrieren konfrontiert, wenn sie sich in einem neuen Land niederlassen. Flüchtlinge haben möglicherweise Schwierigkeiten, Arbeit zu finden und sich in ihre neuen Gemeinschaften zu integrieren, was zu Gefühlen der Isolation und Depression führen kann. Sie können auch um ihre Sicherheit und die Sicherheit ihrer Familien besorgt sein. Diese Erfahrungen können sich negativ auf die psychische Gesundheit von Flüchtlingen auswirken. (Beiser, M. 2005)
- **Menschen mit Hörbehinderungen:** Sie können aufgrund der Kommunikationsschwierigkeiten, die sich aus ihrer Behinderung ergeben können, sprachliche Barrieren erleben. Dies kann zu Gefühlen der Frustration, Angst und Isolation führen. Es kann auch schwierig sein, Zugang zu Dienstleistungen und Informationen zu erhalten, was das Gefühl der Isolation noch verstärken kann. (Schafer, J. L., Rosenbaum, P., Ragan, M. A., Meuleners, L. B., & Cummins, R. A. 2016).
- **Menschen mit Lernbehinderungen, wie z. B. Legasthenie:** Sie können aufgrund ihrer Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben und anderen sprachbasierten Aufgaben mit sprachlichen Barrieren konfrontiert sein. Dies kann zu Frustration und Ängsten hinsichtlich ihrer Fähigkeit führen, in der Schule und am Arbeitsplatz erfolgreich zu sein. Sie können auch mit Diskriminierung und Missverständnissen von anderen konfrontiert werden, die ihre Behinderung nicht verstehen. (Reed, A. E., & Evans, J. S. 2007).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass diese Barrieren zu einer Vielzahl negativer psychologischer Folgen führen können, darunter Stress, Angst und Depression.

## Quelle und weitere Ressourcen

- Bialystok, E., & Craik, F. I. M. (2010). *The bilingual advantage: How your brain benefits from knowing two or more languages. Psychology and Aging, 25(2), 292-303.*
- Bialystok, E., Craik, F. I. M., Green, D. W., & Gollan, T. H. (2009). *Bilingual minds. Psychology and aging, 24(4), 725-738.*
- Beiser, M. (2005). *Predictors of psychological well-being in a Canadian refugee and immigrant sample. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 40(3), 190-197.*
- Booth, A., & Seymour, J. (2017). *Nonverbal communication across cultures.*
- Buss, C. M. (2012). *The experiences of immigrant children and youth learning English as a second language. Language Teaching Research, 16(3), 369-388.*
- Espinosa, L. M., & Lopez, A. (2014). *Linguistic barriers in early childhood education.*
- Gardner, R. C., & MacIntyre, P. D. (1991). *Anxiety and second language learning: Towards a theoretical clarification. Language Learning, 41(2), 115-132.*
- James, E. (2018). *The psychological effects of bilingualism: A review of research on anxiety and social identity. Applied Psycholinguistics, 39(2), 211-248.*
- Kormos, J., & Smith, M. K. (2012). *Computers and language learning: Some considerations for teachers and learners.*
- Lipka, O., Crean, J. C., Cost, T. P., & Schumacher, J. (2008). *Understanding dyslexia: Educational practices and the stigma of difference.*
- Messner, J. P. (2022). *Linguistic barriers and strategies for overcoming them.*
- Pérez-Vidal, C., & Kelly, S. (2014). *Relating intercultural competence with common ground in task-based language teaching. System, 42, 70-82.*
- Reed, A. E., & Evans, J. S. (2007). *A framework for understanding the stigma associated with specific learning disabilities. Reading & Writing: An Interdisciplinary Journal, 20(3), 207-231.*
- Schafer, J. L., Rosenbaum, P., Ragan, M. A., Meuleners, L. B., & Cummins, R. A. (2016). *Interpreting for people who are deaf: Best practice guidelines. Washington, DC: National Association of the Deaf.*

- Shing, Y. L., Luk, G., & Bialystok, E. (2017). *How bilingualism shapes the brain: Cognitive and neural mechanisms. Trends in cognitive sciences, 21(3), 225-236.*
- Smith, L. T., & Sargent, J. (2013). *The growing importance of machine translation in education. CALICO Journal, 30(3), 345-366.*
- Stamovlasis, A. (2018). *Visual literacy as a communicative skill: Barriers and challenges. Thessaloniki: Aristotle University of Thessaloniki. Retrieved from: <https://ageconsearch.umn.edu/record/270043/files/Visual-literacy-as-a-communicative-skill-Barriers-and-challenges.pdf>.*
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). *An integrative theory of intergroup conflict.*



## Modul 5: Die Auswirkungen von Rassismus auf die psychische Gesundheit und die persönliche Identität



**Lernziele:** *Dieses Modul zielt darauf ab, die Geschichte des Rassismus in Europa und dessen Auswirkungen auf die Gegenwart kennenzulernen. Es untersucht, wie Rassismus die psychische Gesundheit beeinflussen kann und zum Verlust der eigenen Identität führt, was wiederum Auswirkungen auf die seelische Verfassung hat. Zudem analysiert das Modul die Folgen von Rassismus auf das Leben von Migranten.*

### **Lernergebnisse**

Nach Abschluss von Modul 5 werden die Leser in der Lage sein:

Lernergebnisse	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Ein Verständnis der historischen Entwicklung des Rassismus in Europa, einschließlich seiner Ursprünge, Erscheinungsformen und Auswirkungen auf die heutige Gesellschaft zu erlangen.</i></li> <li>▪ <i>Erforschung der psychologischen und emotionalen Auswirkungen von Rassismus auf die psychische Gesundheit des Einzelnen, einschließlich Stress, Angst, Depression und Trauma.</i></li> <li>▪ <i>untersucht das Konzept der rassistischen Identität und ihre Bedeutung im Zusammenhang mit Rassismuserfahrungen, einschließlich der Frage, wie Diskriminierung das Selbstwertgefühl und die Zugehörigkeit untergraben kann.</i></li> <li>▪ <i>analysiert die Herausforderungen und Schwachstellen, die Migranten durch Rassismus erleben, wie soziale Ausgrenzung, wirtschaftliche Ungleichheiten und Zugangshindernisse.</i></li> </ul>
----------------	---

### **Untereinheiten in diesem Modul**

Einheit 5.1	Kurze Geschichte des Rassismus und die heutige Zeit
Einheit 5.2	Die Auswirkungen von Rassismus auf die psychische Gesundheit
Einheit 5.3	Wie sich der Verlust der Identität auf unsere psychische Gesundheit auswirkt
Einheit 5.4	Die negativen Folgen von Rassismus im Leben von Migranten: Radikalisierung und Ghettoisierung

## Einführung

Dieses Modul bietet eine gründliche Untersuchung der Ursachen, Folgen und der Geschichte des Rassismus in Europa von seinen Anfängen bis zur Gegenwart. Die Teilnehmer lernen die Schwierigkeiten kennen, mit denen Migranten konfrontiert sind, die psychologischen Auswirkungen von Rassismus auf die psychische Gesundheit und den Verfall der Identität. Die Teilnehmer erhalten einen Überblick über die Dynamik des Rassismus und seine Auswirkungen auf den Einzelnen und die Gesellschaft durch eine eingehende Analyse. Ziel dieses Moduls ist es, Informationen darüber zu vermitteln, wie Rassismus die psychische Gesundheit und das Identitätsgefühl derjenigen, die darunter leiden, beeinträchtigen kann. Dieses Phänomen betrifft vor allem Einwanderer in Italien, Deutschland und der Türkei.

### 5.1 Kurze Geschichte des Rassismus und die heutige Zeit

In diesem Abschnitt wird ein kurzer Überblick über die Geschichte des Phänomens Rassismus in Europa bis zur Gegenwart gegeben, um die historischen Ursprünge des Rassismus in Europa zu verstehen, die wichtigsten historischen Ereignisse und Bewegungen zu analysieren, die die Entwicklung des Rassismus im Laufe der Jahrhunderte geprägt und beeinflusst haben, und um über die Herausforderungen und Möglichkeiten bei der Bekämpfung des Rassismus heute nachzudenken.

Europa blickt auf eine jahrhundertelange Geschichte des Rassismus zurück, die eng mit der kolonialen Vergangenheit des Kontinents, den imperialen Bestrebungen und der soziopolitischen Dynamik verbunden ist. Während der europäischen Kolonialisierung, als der Rassismus zum ersten Mal aufkam, wurden rassistische Klassen geschaffen. Damals wurden indigene Völker in Afrika, Asien, Amerika und anderen Regionen ausgebeutet und unterjocht.

Durch koloniale Taktiken wie Zwangsarbeit und Versklavung wurde der Rassismus während der Zeit des europäischen Imperialismus institutionalisiert. Während des transatlantischen Sklavenhandels wurden Millionen von Afrikanern nach Amerika

gebracht, um unter schrecklichen Bedingungen auf Plantagen zu arbeiten, was an die entmenslichenden Auswirkungen des Rassismus erinnert.

Mit der Verwendung pseudowissenschaftlicher Theorien wie Sozialdarwinismus und Eugenik zur Unterstützung der Ideen von weißer Vorherrschaft und Rassenreinheit verfestigte die Aufklärung die Rassenhierarchien noch mehr. Diese Ideen dienten der theoretischen Verteidigung der kolonialen Vorherrschaft und des kolonialen Wachstums sowie der Auslöschung von Minderheiten in der europäischen Gesellschaft und der Versklavung indigener Völker.

Die schrecklichen Auswirkungen des Rassismus waren im 20. Jahrhundert in der ganzen Welt zu spüren und erreichten ihren Höhepunkt mit dem Holocaust, bei dem die Nazi-Diktatur Millionen von Juden, Roma und anderen Menschen, die als rassistisch minderwertig angesehen wurden, methodisch verfolgte und tötete. Das Erbe des Kolonialismus und Imperialismus, das auch Konflikte und Gräueltaten in Afrika, Asien und dem Nahen Osten schürte, verschärfte die ethnischen Spannungen und verstärkte fortgesetzte Muster der Diskriminierung und Ungleichheit.

Europa kämpfte in der Nachkriegszeit um die Schaffung offener, multikultureller Gemeinschaften und hatte gleichzeitig mit den Überresten seiner Kolonialgeschichte zu kämpfen. Trotz enormer Fortschritte bei den Bürgerrechtsgesetzen und der Antidiskriminierungspolitik gibt es immer noch viele Formen von Rassismus, darunter institutionalisierte Vorurteile, Hassreden und Racial Profiling (Ball, Steffens und Niedlich, 2022).

Die Diskussion über Rassismus in Europa hat aufgrund moderner Probleme wie Einwanderung, Globalisierung und kulturelle Vielfalt neue Dimensionen angenommen. Die rassistische und ethnische Identifizierung wurde häufig als Rahmen für Diskussionen über nationale Identität, kulturelle Integration und sozialen Zusammenhalt verwendet, was zu Spannungen und Streitigkeiten innerhalb der europäischen Kulturen geführt hat.

Der Kampf um die Gleichstellung der Rassen gestaltet sich trotz der Initiativen zur Bekämpfung des Rassismus durch Lobbyarbeit, Bildung und Gesetzesänderungen weiterhin schwierig. Zusätzlich zu gesetzgeberischen Maßnahmen und politischen

Änderungen ist ein größeres gesellschaftliches Engagement zur Bekämpfung von Diskriminierung, zur Förderung von Vielfalt und zur Schaffung integrativer Gesellschaften erforderlich.

## 5.2 Die Auswirkungen von Rassismus auf die psychische Gesundheit

In diesem Unterkapitel wird untersucht, wie sich Rassismus auf die psychische Gesundheit des Einzelnen auswirkt, einschließlich seiner psychologischen und emotionalen Folgen. Dieser Abschnitt ist von grundlegender Bedeutung für die



Förderung des Bewusstseins und des Verständnisses für die Zusammenhänge zwischen Rassismus, psychischer Gesundheit und individuellem und kollektivem Wohlbefinden.

Rassismus hat erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden der Menschen. Diskriminierung aufgrund der Rasse, der ethnischen Zugehörigkeit oder des kulturellen Hintergrunds verstößt nicht nur gegen die Menschenrechte, sondern verursacht auch schweres psychisches Leid. Neben eher verdeckten Erscheinungsformen wie Mikroaggressionen, Vorurteilen und unbewussten Voreingenommenheiten kann sich Rassismus auch in Form von Hassreden, Gewalt und institutioneller Voreingenommenheit äußern. Rassismus wirkt sich auf die Menschen auf persönlicher und sozialer Ebene aus und beeinflusst ihr Leben in vielerlei Hinsicht.

Rassismus hat erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit: Er kann bei seinen Opfern ein erhöhtes Maß an Stress, Angst, Verzweiflung und Trauma hervorrufen. Wer ständig diskriminierenden Handlungen und sozialer Ausgrenzung ausgesetzt ist, kann seine Identität, sein Selbstverständnis und sein Zugehörigkeitsgefühl beschädigen, was zu Gefühlen von Wut und Traurigkeit führen kann.

Die Auswirkungen von Rassismus auf die psychische Gesundheit werden durch eine Reihe von psychologischen Mechanismen verursacht. Wenn man über einen längeren

Zeitraum hinweg Diskriminierungen ausgesetzt ist, führt dies zu physiologischem Stress, der sowohl zu körperlichen als auch zu psychischen Gesundheitsproblemen führen kann. Um nur einige Beispiele zu nennen:

### ***Physische Probleme:***

- Erhöhter Blutdruck: Anhaltender Stress kann zu einem Anstieg des Blutdrucks führen, was das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht.
- Geschwächte Immunität: Längere Stressphasen können die Abwehrkräfte des Körpers gegen Infektionen und Krankheiten schwächen.
- Erhöhtes Risiko für Fettleibigkeit: Anhaltender Stress kann sich nachteilig auf den Stoffwechsel und das Essverhalten auswirken und das Risiko für Fettleibigkeit und damit verbundene Krankheiten erhöhen.
- Stress kann Schlaflosigkeit verursachen oder den Schlaf-Wach-Rhythmus stören, was zu einer schlechten Schlafqualität führen kann.

### ***Mentale Probleme:***

- Ängste und Depressionen: Angstzustände und Depressionen sind häufig auf Dauerstress zurückzuführen.
- Emotionale Anspannung und Reizbarkeit: Menschen, die unter großem Stress stehen, sind oft angespannt und reizbar.
- Stress kann zu Aufmerksamkeits- und Gedächtnisproblemen führen, was sich negativ auf die kognitiven Funktionen auswirken kann.
- Probleme mit der Stimmungssteuerung: Emotionale Instabilität und Stimmungsschwankungen können durch Stress hervorgerufen werden.
- Geringes Selbstwertgefühl: Anhaltender Stress kann das Selbstwertgefühl schwächen.



## 5.3 Wie sich der Verlust der Identität auf unsere psychische Gesundheit auswirkt

Das Selbstverständnis des Einzelnen wird (auch) durch seine rassische und kulturelle Identität geprägt, die auch seine kulturellen Zugehörigkeiten, Werte und Überzeugungen beeinflusst. Erfahrungen mit Rassismus und Diskriminierung können diese Identität jedoch schwächen und schwerwiegende psychologische Auswirkungen haben. Das Selbstwertgefühl und die Selbstwahrnehmung können durch die Begegnung mit Rassismus beschädigt werden. **Menschen, die häufig diskriminierenden Einstellungen und Verhaltensweisen ausgesetzt sind, verinnerlichen in der Regel Vorurteile über ihre Rasse oder ethnische Herkunft,** wDies kann dazu führen, dass sie sich schämen, unsicher und minderwertig fühlen. Dieser Rückgang des Selbstwertgefühls kann schwerwiegende Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben und Probleme wie Ängste, Traurigkeit und ein geringes Selbstwertgefühl verstärken.

Die Verschlechterung der rassischen Identität kann auch zu sozialer Entfremdung führen, da Menschen, die Vorurteile fürchten, dazu neigen, soziale Situationen zu meiden. Darüber hinaus kann Rassismus dazu führen, dass Menschen ihre kulturelle Identität verlieren, weil die Verbindung zu ihrer Gemeinschaft und ihrem kulturellen Erbe gekappt wird. Eine **Identitätskrise und das Gefühl, nicht dazuzugehören,** können aus diesem Verlust von Bindungen entstehen. Diese Situation führt häufig zu kultureller Dissonanz, d. h. zu dem Umstand, dass sich die Menschen in zwei verschiedenen Welten fühlen und Schwierigkeiten haben, ihre Abstammung mit der vorherrschenden Kultur in Einklang zu bringen.

Obwohl die Abwertung der rassischen Identität Schwierigkeiten mit sich bringt, verfügen die Menschen über **Bewältigungsstrategien,** die ihre Auswirkungen verringern können. Der **Aufbau eines soliden Unterstützungssystems,** die Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen und die Anwendung von Techniken zur Selbstbestätigung können die psychische Gesundheit verbessern und die Menschen stärken. Darüber hinaus kann eine Therapie den Menschen die Fähigkeiten vermitteln,

die sie brauchen, um mit den psychologischen Auswirkungen von Rassismus umzugehen und konstruktive Bewältigungsmechanismen zu entwickeln.

## 5.4 Die negativen Folgen von Rassismus im Leben von Migranten: Radikalisierung und Ghettoisierung

Rassismus ist nach wie vor ein Problem in Gemeinschaften auf der ganzen Welt und beeinträchtigt das Leben der Menschen in vielerlei Hinsicht. Migranten, die häufig mit Vorurteilen und Diskriminierung aufgrund ihrer Nationalität, Rasse oder Kultur konfrontiert sind, gehören zu den am stärksten betroffenen Personen.



**Die erhöhte Gefahr der Radikalisierung** ist eine der schlimmsten Auswirkungen von Vorurteilen auf die Einwandererbevolkerung. Menschen, die aufgrund ihrer Rasse oder ihres kulturellen Erbes häufig mit Ausgrenzung und Vorurteilen konfrontiert sind, neigen in der Regel dazu, das Vertrauen in die Gesellschaft zu verlieren. Zuwanderer, denen aufgrund ihres Landes oder ihrer ethnischen Zugehörigkeit häufig der Zugang zu sozialen, wirtschaftlichen und politischen Möglichkeiten verwehrt wird, könnten sich von der Gesellschaft verraten fühlen und sich an **extremistische Realitäten** und Organisationen wenden, die ihnen ein Gefühl der Zugehörigkeit und Macht vermitteln. Infolgedessen treibt der **Rassismus Einwanderer zu radikalen Überzeugungen** als eine Form der Ermächtigung oder des Widerstands, zusätzlich zu ihrer Isolierung von der Mainstream-Kultur.

**Ghettoisierung**, eine negative Auswirkung von Rassismus auf das Leben von Migranten, ist **die Aufteilung marginalisierter Bevölkerungsgruppen in kleine, abgeschlossene Zonen, die durch Armut, Arbeitslosigkeit und eingeschränkten Zugang zu grundlegenden Dienstleistungen gekennzeichnet sind**. Rassismus fördert die Segregation und andere ausgrenzende Verhaltensweisen, die die Chancen der Zuwanderer auf soziale Mobilität und Integration einschränken und den Ghettoisierungsprozess verlängern. Migranten geraten in einen Teufelskreis aus Armut und Marginalisierung, wenn ihnen aufgrund ihrer Herkunft oder ethnischen

Zugehörigkeit routinemäßig der Zugang zu Wohnraum, Gesundheitsversorgung, Bildung und Arbeit verweigert wird. Die Ghettoisierung nährt auch Vorurteile über die Einwanderung und verschärft die sozialen Spannungen. Die Stigmatisierung und Marginalisierung von segregierten Gemeinschaften verstärkt die Hindernisse für die soziale Eingliederung.

## Schlussfolgerung

Dieses Modul fasst die Untersuchung der Auswirkungen von Rassismus auf die Identität und die psychische Gesundheit zusammen und konzentriert sich auf die psychologischen Auswirkungen, die historischen Hintergründe und die Schwierigkeiten, mit denen Zuwanderer konfrontiert sind. Die Teilnehmer sind nun besser in der Lage, strukturelle Ungerechtigkeiten anzugehen, die soziale Eingliederung zu fördern und zum Aufbau einer integrativeren und mitfühlenderen Gesellschaft für alle beizutragen.

## Quelle und weitere Ressourcen

- Ball, E., Steffens, M. C., Niedlich, C. (2022). *Racism in Europe: Characteristics and Intersections With Other Social Categories*.
- 
- Jones, C. P. (2000). *Levels of racism: A theoretic framework and a gardener's tale*. American Journal of Public Health.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1446334/>
- Lentin, A. (2004). *Racism and anti-racism in Europe*. Pluto Press.  
<https://www.amazon.com/Racism-Anti-Racism-Europe-Alana-Lentin/dp/0745322204>
- Paradies, Y. (2006). *A systematic review of empirical research on self-reported racism and health*. International journal of epidemiology.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16585055/>
- Williams, D. R., & Mohammed, S. A. (2009). *Discrimination and racial disparities in health: Evidence and needed research*. Journal of Behavioral Medicine.  
<https://scholar.harvard.edu/davidrwilliams/dwilliam/publications/discrimination-and-racial-disparities-health-evidence-and-needed-research>

## Modul 6: Psychotherapieansätze für Migranten: Ansatz und Werkzeuge



**Lernziele:** *Dieses Modul richtet sich an Personen aus der breiten Öffentlichkeit, die professionelle Ansätze in der Psychologie und Beratung verstehen und in ihrem täglichen Leben anwenden möchten. Nach Abschluss dieses Moduls werden Sie Konzepte wie kulturelle Kompetenz, Therapie, Erzählter Therapie, humanistische und existenzielle Therapie sowie gemeindebasierte Intervention verstehen und in der Lage sein, diese in Ihrem eigenen Leben oder in der Interaktion mit anderen anzuwenden.*

### Lernergebnisse

Nach Abschluss von Modul 6 werden die Lernenden in der Lage sein:

Lernergebnisse	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>die Fähigkeit zu erlangen, effektiv mit Menschen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund und Erfahrungen zu arbeiten,</i></li> <li>▪ <i>Sie verbessern Ihre Fähigkeit, die Lebenserfahrungen von Menschen zu analysieren und zu verstehen,</i></li> <li>▪ <i>Ihre Fähigkeiten, die innere Welt des Einzelnen zu verstehen und zu bewerten, werden zunehmen,</i></li> <li>▪ <i>Sie erwerben die Fähigkeit, die Bedürfnisse einer bestimmten Gesellschaft oder Region zu erkennen und wirksame Strategien für den sozialen Wandel zu entwickeln,</i></li> <li>▪ <i>Sie erwerben die Fähigkeit, die Lebensgeschichten von Menschen zu entdecken und zu verändern.</i></li> </ul>
----------------	---

### Untereinheiten in diesem Modul

Einheit 6.1	Kulturelle Kompetenz in der Therapie
Einheit 6.2	Erzählt Theorie
Einheit 6.3	Humanistische und existenzielle Therapie
Einheit 6.4	Gemeinschaftliches Vorgehen

## 6.1 Kulturelle Kompetenz in der Therapie

Die Therapie mit kultureller Kompetenz ist ein Therapieansatz, den Therapeuten entwickelt haben, um mit Menschen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund und Erfahrungen effektiv arbeiten zu können. Bei diesem Ansatz geht es darum, dass der Therapeut den kulturellen Kontext seiner Klienten versteht, respektiert und sensibel auf ihn reagiert.

Der Therapieprozess wird durch die Berücksichtigung der kulturellen Identitäten und Erfahrungen des Einzelnen gelenkt. Das bedeutet, dass der Therapeut die kulturellen Hintergründe und Werte seiner Klienten versteht, den Therapieansatz entsprechend anpasst und den Klienten hilft, sich im kulturellen Kontext wohler zu fühlen.



<https://www.alientoaz.org/new-blog/2023/5/17/finding-a-culturally-competent-therapist>

Dieser Therapieansatz hilft den Therapeuten, die kulturelle Vielfalt zu würdigen, Diskriminierung zu vermeiden und auf die individuellen Bedürfnisse jedes Klienten

einzugehen. Dies kann den Therapieprozess effektiver und zufriedenstellender machen.

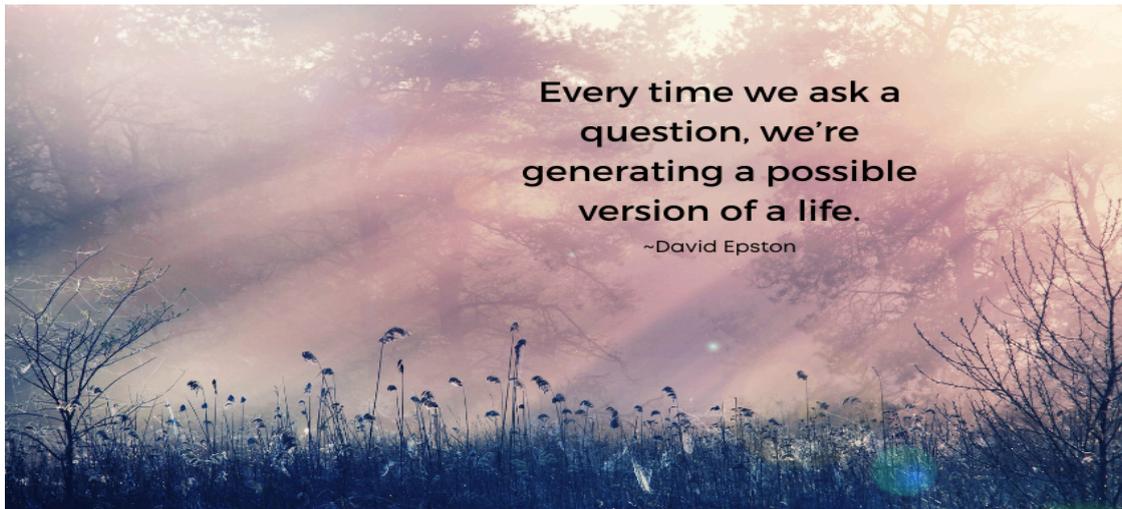
Es gibt einige Ansätze und Instrumente, die in der Therapie mit kultureller Kompetenz eingesetzt werden, darunter:

- **Kulturelle Sensibilität und Bewusstheit:** Therapeuten entwickeln ein Bewusstsein für ihre eigenen kulturellen Vorurteile und Perspektiven und sind offen für das Verständnis des kulturellen Hintergrunds ihrer Klienten.
- **Anerkennung von kulturellen Werten und Überzeugungen:** Therapeuten erkennen die kulturellen Werte, Überzeugungen und Praktiken ihrer Klienten an und integrieren diese Werte in den Therapieprozess.
- **Flexibilität und Anpassungsfähigkeit:** Therapeuten passen die Therapiemethoden flexibel an den kulturellen Kontext des Klienten an und stimmen den Therapieplan auf die Bedürfnisse des Klienten ab.
- **Untersuchung kultureller Prozesse:** Therapeuten arbeiten gründlich daran, den kulturellen Hintergrund ihrer Klienten, ihre Migrationserfahrungen, ihre Familiendynamik und andere kulturelle Prozesse zu verstehen.
- **Sprache und Kommunikation:** Therapeuten achten auf die Muttersprache und den Kommunikationsstil ihrer Klienten und entwickeln geeignete Strategien für eine effektive Kommunikation während des Therapieprozesses.
- **Kulturelle Ressourcen nutzen:** Therapeuten fördern die Eigenverantwortung der Klienten, indem sie auf ihre kulturellen Ressourcen zurückgreifen, und ermöglichen es den Klienten, Unterstützung aus ihren eigenen kulturellen Gemeinschaften zu erhalten.

## 6.2 Erzählt Theorie

Die Erzähltheorie ist ein therapeutischer Ansatz, der sich auf den individuellen Prozess der ihre Lebenserfahrungen zu erzählen, zu untersuchen und zu strukturieren. Diese Therapieform ermutigt den Einzelnen, Geschichten über die Ereignisse, Beziehungen und Gefühle in seinem Leben zu erzählen und diese Geschichten eingehend zu untersuchen.

Die Erzähltheorie zielt darauf ab, zu erforschen, wie sich die Geschichten, die das Leben und den Sinn eines Menschen prägen, entwickelt haben, und sie konzentriert sich darauf, wie diese Geschichten verändert werden können. Während der Therapeut den Erzählungen des Einzelnen zuhört, setzt er sich intensiv mit ihnen auseinander und hilft dem Einzelnen, sich selbst besser zu verstehen, vergangene Erfahrungen zu hinterfragen und seine aktuelle Situation besser zu bewältigen.



<https://www.insightpsychological.ca/counselling/narrative-therapy/>

Einige der in der Erzähltheorie verwendeten Ansätze und Instrumente sind:

- **Geschichtenerzählen:** Das Erzählen von Geschichten über wichtige Ereignisse im eigenen Leben, über Beziehungen und Gefühle wird gefördert. Diese Geschichten werden mit dem Therapeuten geteilt und eingehend untersucht.
- **Umstrukturierung der Geschichte:** Der Person wird geholfen, die Geschichten, die sie erzählt, auf eine positivere und gesündere Weise zu rekonstruieren. Dies kann einer Person helfen, negative Überzeugungen oder schädliche Denkmuster zu ändern.
- **Außenperspektive:** Indem er die Geschichten der Person als außenstehender Beobachter bewertet, kann der Therapeut der Person helfen, ihre Lebenserfahrungen objektiver zu betrachten.
- **Fragen und Überlegungen:** Der Therapeut stellt Leitfragen oder stellt Überlegungen an, um die Person dazu zu bringen, tief über ihre Geschichte

nachzudenken. Dies hilft der Person, ihre Gefühle und Gedanken besser zu verstehen und zu erforschen.

- **Tagebuchführung oder Schreibübungen:** Es kann empfohlen werden, Tagebuch zu führen oder Schreibübungen zu machen, um der Person zu helfen, ihre Gefühle, Gedanken und Erfahrungen auszudrücken. Dies ermöglicht es, die eigene innere Welt zu erforschen und auszudrücken.
- **Visualisierung und Metaphern:** Der Therapeut kann dazu ermutigen, die Gefühle oder Erfahrungen der Person zu visualisieren oder in Metaphern auszudrücken. Dies kann einer Person helfen, ihre inneren Erfahrungen besser zu verstehen und auszudrücken.

## 6.3 Humanistische und existenzielle Therapie: ansatz und Instrumente

Humanistische und existenzielle Therapien sind therapeutische Ansätze, die sich auf die Verwirklichung des individuellen Potenzials, die Erforschung der inneren Welt des Klienten, die Förderung des persönlichen Wachstums und die Unterstützung der Suche nach Sinn konzentrieren. Beide betonen den Prozess der Selbsttransformation des Klienten und verwenden dabei unterschiedliche Ansätze und Instrumente (Corey, 2017).

**Einfühlungsvermögen und wirkliche Akzeptanz:** In humanistischen und existenziellen Therapien konzentrieren sich die Therapeuten auf das Verstehen und Akzeptieren der Erfahrungen des Klienten. Empathie und echte Akzeptanz erleichtern den Ausdruck der Gefühle und Gedanken des Klienten und schaffen eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung.

**Fokus auf die subjektive Welt des Klienten:** Bei beiden Therapieansätzen legen die Therapeuten den Schwerpunkt auf das Verständnis und die Bewertung der inneren Welt des Klienten. Dies beinhaltet die Erforschung der Gefühle, Gedanken, Werte und Überzeugungen des Klienten (Spinelli, 2015).

**Betonung der inneren Stärken und Fähigkeiten:** Humanistische und existenzielle Therapien betonen die inneren Stärken, Talente und Potenziale des Klienten.

Therapeuten arbeiten daran, das Selbstvertrauen des Klienten zu stärken, den Zugang zu seinen inneren Ressourcen zu fördern und persönliches Wachstum zu unterstützen (Yalom, 1980).

**Suche nach Sinn und persönlicher Entwicklung:** Die existenzielle Therapie betont die Suche des Klienten nach dem Sinn des Lebens und seinen Weg der persönlichen Entwicklung. In ähnlicher Weise fördert die humanistische Therapie die Selbstverwirklichung und das persönliche Wachstum des Klienten.

**Freiheit und Verantwortung:** In der existenziellen Therapie helfen die Therapeuten ihren Klienten, ihre eigene Freiheit und ihre Entscheidungen zu verstehen, und betonen gleichzeitig die Verantwortung, die mit diesen Entscheidungen einhergeht. Die humanistische Therapie konzentriert sich ebenfalls auf die Macht des Klienten, sein eigenes Leben zu beeinflussen.

**Ausdruck von subjektiven Erfahrungen:** Es werden verschiedene Techniken eingesetzt, um die Klienten dabei zu unterstützen, ihre Gefühle, Erfahrungen und Gedanken auszudrücken. Diese Techniken können u. a. freies Schreiben, Zeichnen, Rollenspiele und Meditation umfassen.

Diese Ansätze dienen dazu, ein therapeutisches Umfeld zu schaffen, das das persönliche Wachstum und die Suche des Klienten nach Sinn erleichtert. Die Therapeuten bieten verschiedene Instrumente und Techniken an, um dem Klienten den Zugang zu seinen inneren Ressourcen zu erleichtern und seinem Leben mehr Sinn zu geben.

## 6.4 Gemeinschaftliches Vorgehen

Gemeindebasierte Intervention ist ein Ansatz, der Strategien und Programme umfasst, die auf die Bedürfnisse einer bestimmten Gemeinde oder Region in Bereichen wie Gesundheit, Bildung, soziale Dienste und anderen ausgerichtet sind. Diese Interventionen konzentrieren sich in der Regel auf die Beteiligung und das Engagement der Gemeinschaft, während sie Probleme auf individueller, familiärer oder

Gruppenebene angehen (Goodman et al., 2019).

Zu den Hauptzielen der gemeindenahen Interventionen können gehören:

- **Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Gemeinschaft:** Diese Maßnahmen bieten verschiedene Gesundheitsdienste, Bildungsprogramme und Ressourcen zur Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Gemeinschaft. So können beispielsweise Gesundheitsuntersuchungen, Impfkampagnen und Erziehungsprogramme für eine gesunde Lebensweise Teil gemeinschaftsbezogener Interventionen sein (Gruen et al., 2008).
- **Verstärkte Beteiligung der Gemeinschaft:** Gemeindebasierte Interventionen fördern die aktive Beteiligung von Gemeindemitgliedern an der Identifizierung und Behandlung ihrer eigenen Bedürfnisse. Dies kann den Zugang zu dem Wissen, den Fähigkeiten und den Ressourcen verbessern, die die Gemeinschaften benötigen, um ihre eigenen Probleme anzugehen (Minkler & Wallerstein, 2008).
- **Verringerung der Risikofaktoren und Stärkung der Schutzfaktoren:** Bei gemeinschaftsbasierten Interventionen werden Strategien entwickelt, um schädliche Verhaltensweisen zu verhindern und gesunde Verhaltensweisen zu fördern. Dabei kann der Schwerpunkt auf der Verringerung von Risikofaktoren wie Drogenmissbrauch und Fettleibigkeit und der Förderung von Schutzfaktoren in Bereichen wie der sexuellen Gesundheit, insbesondere bei Jugendlichen, liegen (O'Connell et al., 2009).
- **Zugang und Gerechtigkeit:** Gemeinschaftsbasierte Maßnahmen zielen darauf ab, allen Teilen der Gemeinschaft gleichen Zugang zu Dienstleistungen zu verschaffen und soziale Gerechtigkeit zu fördern. Dies kann die Entwicklung von Strategien und Programmen beinhalten, um Ungleichheiten zwischen benachteiligten Gruppen zu verringern und sicherzustellen, dass jeder Zugang zu den benötigten Dienstleistungen hat.

Gemeinschaftsbasierte Maßnahmen erfordern oft einen multidisziplinären Ansatz und sind auf die Bedürfnisse und Prioritäten der lokalen Gemeinschaft zugeschnitten. Dieser Ansatz kann dazu beitragen, Gemeinschaften zu befähigen, ihre eigenen Probleme zu erkennen, anzugehen und zu stärken, was zu einem nachhaltigeren und integrativen sozialen Wandel führt.

## Quelle und weitere Ressourcen

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (1993). Introduction to psychology. Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- American Psychological Association. (n.d.). APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/>
- Bugental, J. (1965). The third force in psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 5(2), 135-137.
- Corey, G. (2016). Theory and practice of counseling and psychotherapy. Cengage Learning.
- Counseling and Therapy in Video. (n.d.). <https://search.alexanderstreet.com/ctiv>
- Cresswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Sage publications.
- Goodman, R. M., Speers, M. A., McLeroy, K., Fawcett, S., Kegler, M., Parker, E., ... & Sterling, T. (2019). Identifying and defining the dimensions of community capacity to provide a basis for measurement. *Health Education & Behavior*, 25(3), 258-278.
- Gruen, R. L., Elliott, J. H., Nolan, M. L., Lawton, P. D., Parkhill, A., McLaren, C. J., ... & Lavis, J. N. (2008). Sustainability science: An integrated approach for health-programme planning. *The Lancet*, 372(9649), 1579-1589.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2019). Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings. American Psychological Association.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. Guilford Press.
- Minkler, M., & Wallerstein, N. (Eds.). (2008). *Community-based participatory research for health: From process to outcomes*. John Wiley & Sons.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2017). Abnormal psychology in a changing world. Pearson.
- O'Connell, M. E., Boat, T., & Warner, K. E. (2009). *Preventing mental, emotional, and behavioral disorders among young people: Progress and possibilities*. National Academies Press.

- Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (2018). *Changing for good: A revolutionary six-stage program for overcoming bad habits and moving your life positively forward*. William Morrow.
- Positive Psychology Center. (n.d.). University of Pennsylvania.  
<https://ppc.sas.upenn.edu/>
- Psych Central. (n.d.). <https://psychcentral.com/>
- Spinelli, E. (2015). *Practising existential therapy: The relational world*. Sage.
- <https://www.alientoaz.org/new-blog/2023/5/17/finding-a-culturally-competent-therapist>
- <https://www.insightpsychological.ca/counselling/narrative-therapy/>
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.



## Modul 7: Zu entwickelnde Kompetenzen für die Arbeit mit Migranten



**Lernziele:** dieses Modul ist es, die Lernenden in die Lage zu versetzen, kulturelle Unterschiede zu erkennen und zu verstehen, effektiv mit Menschen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund zu kommunizieren und sich für die Bedürfnisse von Migranten einzusetzen.

### Lernergebnisse

Nach Abschluss von Modul 7 werden die Lernenden in der Lage sein:

Lernergebnisse	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entwicklung von kultureller Sensibilität, Verständnis und verbesserten Kommunikationsfähigkeiten</li> <li>▪ Entwicklung eines Bewusstseins für kulturelle Unterschiede und Verbesserung der Fähigkeit, mit Dolmetschern zu arbeiten.</li> <li>▪ Entwicklung von Fähigkeiten und Kenntnissen, die notwendig sind, um effektiv mit Migranten zu arbeiten und ihnen zu helfen, ihre Ziele zu erreichen.</li> </ul>
----------------	--

### Untereinheiten in diesem Modul

Einheit 7.1	Kulturelle Kompetenz
Einheit 7.2	Sprachkenntnisse
Einheit 7.3	Rechtliche Kenntnisse und Unterstützung
Einheit 7.4	Trauma-Informierte Pflege
Einheit 7.5	Interkulturelle Kommunikation
Einheit 7.6	Advocacy-Fähigkeiten

## 7.1 Kulturelle Kompetenz

Kulturelle Kompetenz ist der Eckpfeiler einer wirksamen psychosozialen Versorgung von Migranten. Sie beinhaltet die kontinuierliche Entwicklung von Bewusstsein, Wissen und Fähigkeiten, um mit den unterschiedlichen kulturellen Hintergründen der Hilfesuchenden umgehen zu können. Kognitive kulturelle Kompetenz bzw. Wissen erfordert ein Verständnis dafür, wie Kultur, Einwanderungsstatus und Rasse die psychosoziale Entwicklung, Psychopathologie und therapeutische Interaktionen beeinflussen. Auch wenn es eine Herausforderung sein mag, jede Kultur vollständig zu kennen, ist es in der heutigen Welt möglich, genaue Informationen aus verschiedenen Quellen zu erhalten. Es ist jedoch Vorsicht geboten, um Stereotypisierungen zu vermeiden und sicherzustellen, dass der Fokus auf den einzigartigen Erfahrungen jedes Einzelnen liegt (Schouler-Ocak et al., 2015). Wie Sue und Sue (2012) betonen, erfordert kulturelle Kompetenz eine kontinuierliche Selbstreflexion, kulturelle Demut und die Fähigkeit, therapeutische Ansätze an unterschiedliche kulturelle Kontexte anzupassen.

### 1. Selbstreflexion:

- **Beginnen Sie mit der persönlichen Erkundung:** Beginnen Sie damit, über Ihren kulturellen Hintergrund, Ihre Vorurteile und Annahmen nachzudenken. Machen Sie sich etwaige vorgefasste Meinungen bewusst und untersuchen Sie, wie diese Ihre Interaktionen mit Migranten beeinflussen könnten.
- **Untersuchen Sie Überzeugungen und Werte:** Überlegen Sie, wie Ihre eigenen Überzeugungen und Werte Ihr Verständnis von psychischer Gesundheit beeinflussen können. Identifizieren Sie Bereiche, in denen sich Ihre Sichtweisen von denen der Migranten unterscheiden könnten.



## 2. Kulturelle Bescheidenheit:

- Machen Sie sich Demut zu eigen: Entwickeln Sie eine bescheidene Denkweise, die die Grenzen Ihrer kulturellen Kompetenz anerkennt. Verstehen Sie, dass die Entwicklung kultureller Kompetenz eine lebenslange Aufgabe ist und dass jede Begegnung eine Chance zur Verbesserung darstellt.
- Aktives Zuhören: Üben Sie sich aktiv zuzuhören, wenn Sie mit Migranten arbeiten. Seien Sie offen dafür, von Ihren Erfahrungen und Perspektiven zu lernen, und widerstehen Sie Annahmen, die auf kulturellen Stereotypen beruhen.

## 3. Therapeutische Ansätze auf unterschiedliche kulturelle Kontexte zuschneiden:

- Individualisierte Behandlungspläne: Verstehen Sie, dass eine Einheitslösung für die psychische Gesundheitsversorgung nicht ausreicht. Passen Sie Ihre therapeutischen Maßnahmen an den kulturellen Hintergrund, die Werte und Vorlieben jedes einzelnen Migranten an.
- Beziehen Sie die Klienten in die Entscheidungsfindung ein: Arbeiten Sie mit Migranten bei der Entscheidungsfindung bezüglich ihrer psychosozialen Versorgung zusammen. Respektieren Sie ihre Autonomie und beziehen Sie sie in den Planungs- und Zielfindungsprozess ein.

Abgesehen von Sue und Sue (2012) ist die Betonung der kulturellen Kompetenz, die bei der Arbeit mit Migranten entwickelt werden muss, und anderer kultureller Kompetenzen sehr wichtig. Einige von ihnen werden im Folgenden hervorgehoben:

- **Kontinuierliches Lernen:** Für psychosoziale Fachkräfte, die mit unterschiedlichen kulturellen Gruppen, insbesondere Migranten, arbeiten, ist ständiges Lernen unerlässlich. Dazu gehört die Verpflichtung, sich ständig weiterzubilden, um die Bräuche, Traditionen und Werte der verschiedenen Migranten Gemeinschaften zu verstehen. Um auf dem Laufenden zu bleiben und sich kulturell zu orientieren, ist die aktive Teilnahme an Schulungen und Workshops zur kulturellen Kompetenz erforderlich, die praktische Fähigkeiten und wertvolle Erkenntnisse vermitteln. Durch die Teilnahme an diesen Fortbildungsmaßnahmen verbessern psychosoziale Fachkräfte ihre Fähigkeit,

eine effektivere und kultursensible Versorgung zu bieten, und fördern so positive Ergebnisse bei der Interaktion mit Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund.

- **Vertrauen durch Beziehung aufbauen:** Priorisieren Sie den Aufbau einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung. Vertrauen ist eine Grundvoraussetzung für jede Interaktion im Bereich der psychischen Gesundheit und wird noch wichtiger, wenn man mit Menschen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund arbeitet. Erkennen Sie auch Macht Dynamiken an. Man sollte sich der Machtdynamik bewusst sein, die in kulturübergreifenden Interaktionen vorhanden sein kann. Bemühen Sie sich darum, einen therapeutischen Raum zu schaffen, in dem sich Migranten gestärkt und respektiert fühlen.
- **Kulturelle Fertigkeiten:** Kulturelle Fertigkeiten peten bedeutet, über abstraktes Wissen hinauszugehen und es aktiv im klinischen Umfeld anzuwenden. Mithilfe von Instrumenten wie dem Cultural Formulation Interview (CFI) aus dem DSM-5 können Psychiater bei der Beurteilung der psychischen Gesundheit Informationen darüber sammeln, wie die Kultur wichtige Aspekte des klinischen Erscheinungsbildes und der Versorgung eines Patienten beeinflusst. Das CFI untersucht vier Bewertungsbereiche: die kulturelle Definition des Problems, die Wahrnehmung von Ursache, Kontext und Unterstützung, kulturelle Faktoren, die sich auf die Selbstbehandlung und die frühere Hilfesuche auswirken, sowie kulturelle Faktoren, die die aktuelle Hilfesuche beeinflussen (Echeverri et al., 2011). Dieser Ansatz verbessert die praktische Anwendung der kulturellen Kompetenz in therapeutischen Interaktionen (Flores, 2000).
- **Aufsicht und Beratung in Anspruch nehmen:** Man sollte in der Lage sein, Supervision mit erfahrenen Fachleuten in Anspruch zu nehmen, die Erfahrung in der Arbeit mit unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen haben. Die Suche nach Anleitung und Feedback zur Entwicklung kultureller Kompetenz spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle. Die Zusammenarbeit mit Gleichaltrigen, um Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen, und der Aufbau eines unterstützenden Netzwerks für kontinuierliches Lernen und Reflektieren sind sehr effektiv für die Entwicklung kultureller Kompetenzen.

## 7.2 Sprachkenntnisse

Die Entwicklung von Sprachkenntnissen ist für psychosoziale Fachkräfte, die mit Zuwanderern arbeiten, von entscheidender Bedeutung, da eine effektive Kommunikation für eine qualitativ hochwertige Versorgung von grundlegender Bedeutung ist. Um die Sprachkenntnisse zu verbessern, können Fachkräfte die folgenden Strategien in Betracht ziehen:

### **Interkulturelle Wortschatzentwicklung**

Fachkräfte im Bereich der psychischen Gesundheit können ihr kulturübergreifendes Vokabular erweitern, indem sie aktiv die für die psychische Gesundheit in Migranten Gemeinschaften relevante Terminologie lernen und integrieren (Garcia & Nguyen, 2022). Darüber hinaus ist ein gut entwickeltes kulturübergreifendes Vokabular von entscheidender Bedeutung, um Stigmatisierungen zu beseitigen und Missverständnisse im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit in Zuwanderer Gemeinschaften auszuräumen. Es versetzt Fachkräfte in die Lage, sich in den vorherrschenden Missverständnissen zurechtzufinden und ihnen entgegenzuwirken, was zu einem genaueren Verständnis der psychischen Gesundheit und einer Verringerung der damit verbundenen Stigmatisierung beiträgt (Smith et al., 2021).

Neben der Entschärfung der Stigmatisierung ermöglicht ein vielfältiges Vokabular den psychosozialen Fachkräften, ihre Interventionen an die kulturellen Besonderheiten anzupassen. Dieser kulturelle Zuschnitt stellt sicher, dass die therapeutischen Ansätze mit den einzigartigen Überzeugungen und Praktiken der Menschen übereinstimmen, wodurch die Wirksamkeit der psychosozialen Interventionen erhöht wird (Lee & Kim, 2020). Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ein kulturübergreifendes Vokabular nicht nur die Inklusion fördert, sondern auch das Vertrauen stärkt. Es ist wahrscheinlicher, dass Klienten sich auf psychosoziale Fachkräfte einlassen, die durch ihre Sprache kulturelle Sensibilität zeigen. Dieses Vertrauen bildet den Grundstein für effektive therapeutische Beziehungen und erleichtert einen offeneren und kooperativen Ansatz in der psychosozialen Versorgung (Cheng & Lin, 2019).

## **Kulturelle Ausdruckskompetenz**

Die Entwicklung kultureller Ausdruckskompetenz ermöglicht es psychosozialen Fachkräften, sprachliche und kulturelle Nuancen effektiver zu nutzen. Laut Patel und Kim (2019) verbessert diese Kompetenz die Kommunikationseffizienz, indem sie sicherstellt, dass die verwendeten Ausdrücke mit dem kulturellen Hintergrund der Personen übereinstimmen und ein tieferes Verständnis von Konzepten der psychischen Gesundheit fördern. Auch Lee und Garcia (2020) betonen, dass die kulturelle Ausdruckskompetenz als Brücke fungiert, die es Fachkräften der psychischen Gesundheit ermöglicht, kulturelle Unterschiede zu überwinden. Dazu gehören nicht nur sprachliche Nuancen, sondern auch das Verständnis des kulturellen Kontextes, in den Ausdrücke eingebettet sind. Die Überbrückung dieser Kluft ist für eine wirksame Kommunikation in psychosozialen Einrichtungen unerlässlich.

## **Bewertung von Sprachkenntnissen**

Wang und Santos (2018) stellen fest, dass Fachkräfte im Bereich der psychischen Gesundheit ihre Kommunikation auf die Sprachkenntnisse von Migranten abstimmen können. Dazu gehört das Erkennen von Unterschieden im Sprachniveau und die entsprechende Anpassung der Kommunikationsstrategien, um ein optimales Verständnis und Engagement zu gewährleisten. Knipscheer et al. (2019) bezeichnen Sprachkenntnisse als wesentlich für die Abschwächung von Kommunikationsbarrieren. Die Fähigkeit, Sprachkenntnisse genau einzuschätzen, ermöglicht es psychosozialen Fachkräften, potenzielle Barrieren zu erkennen, was zu effektiveren Interventionen und Unterstützung für Migranten mit unterschiedlichen Sprachkenntnissen führt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Sprachkenntnisse für psychosoziale Fachkräfte, die mit Zuwanderern arbeiten, von grundlegender Bedeutung sind, da sie eine wirksame Kommunikation und eine kultursensible Versorgung fördern. Strategien wie die Entwicklung eines kulturübergreifenden Wortschatzes, die Beherrschung kultureller Ausdrucksformen und sprachliche Beurteilungskompetenzen ermöglichen es den Fachkräften, sich in sprachlichen Nuancen zurechtzufinden, Stigmatisierungen zu beseitigen und maßgeschneiderte Maßnahmen zu ergreifen, die das Vertrauen und die Inklusion innerhalb verschiedener Gemeinschaften fördern. Diese Ansätze verbessern

insgesamt die Wirksamkeit der therapeutischen Beziehungen und tragen so zu einer Verbesserung der psychischen Gesundheit von Zuwanderern bei.

## 7.3 Rechtliche Kenntnisse und Unterstützung

Migration ist der Umzug von einem Land in ein anderes, der mit vielen Herausforderungen verbunden ist. Bei der Übersiedlung in ein neues Land können Zuwanderer auf viele rechtliche, soziale und kulturelle Hindernisse stoßen (Smith & Johnson, 2020). Zu diesen Herausforderungen gehören auch rechtliche Probleme. Einwanderer können aus einer Vielzahl von Gründen rechtliche Unterstützung benötigen, z. B. bei der Beantragung von Visa, Aufenthaltsgenehmigungen, Wohnraum, Beschäftigung und Diskriminierung.

### **Kenntnis der Einwanderungsgesetze und -politiken**

Die Einwanderungsgesetze und -praktiken unterscheiden sich von Land zu Land. Um die Staatsbürgerschaft zu beantragen, eine Aufenthaltsgenehmigung zu erhalten oder in ein neues Land einzureisen, müssen Einwanderer bestimmte Bedingungen erfüllen. Der Erwerb von Kenntnissen über Einwanderungsvorschriften und -politik hilft Einwanderern, ihre Rechte zu wahren und rechtliche Verfahren effektiv zu handhaben.

### **Visum und Aufenthaltsgenehmigung - Antragsverfahren**

Visum- und Aufenthaltsgenehmigung Verfahren für Einwanderer bestehen nicht unbedingt aus einem einzigen Vorgang und können sich zu einem stressigen Prozess entwickeln, der von Zeit zu Zeit wiederholt wird. In diesem Zusammenhang kann die Information der Zuwanderer über den rechtlichen Ablauf eine wichtige Rolle spielen, um den Stress der Zuwanderer zu verringern und einen angenehmeren Verlauf des Einwanderungsprozesses zu gewährleisten. Darüber hinaus ist die Beantragung eines Visums und einer Aufenthaltsgenehmigung für Einwanderer häufig ein schwieriges und akribisches Verfahren. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass die entsprechenden Unterlagen bereitstehen, dass die Antragsverfahren eingehalten und alle erforderlichen Vorgänge abgeschlossen werden. Anträge, die in diesen Phasen Fehler enthalten, können

abgelehnt oder verzögert werden. Es ist wichtig, die Einwanderer gründlich über die Antragsverfahren zu informieren und ihnen bei Bedarf zu helfen.

### **Rechtliche Beratung und Unterstützung**

Für Einwanderer können sich in ihrem neuen Land rechtliche Probleme ergeben. Es kann schwierig sein, sich mit Problemen wie häuslicher Gewalt, Diskriminierung, Verlust des Arbeitsplatzes und Wohnungsproblemen auseinanderzusetzen. Rechtsberatung und -beistand für Zuwanderer kann ihnen helfen, solche Probleme zu lösen und ihre Rechte zu verteidigen.

### **Rechtliche Ressourcen und Wohltätigkeitsorganisationen**

Es gibt Organisationen, Anwälte und andere Dienste, die Einwanderern bei ihren rechtlichen Bedürfnissen helfen können. Sie können Zuwanderer bei der Lösung ihrer rechtlichen Probleme unterstützen und ihre Rechte verteidigen, wenn sie erfolgreich sind.

### **Menschenrechte und Rechte von Einwanderern**

Es gibt einen umfassenden Leitfaden über die gesetzlichen Rechte und Probleme von Zuwanderern (Hoher Flüchtlingskommissar der Vereinten Nationen, 2018). Es ist wichtig, Zuwanderer über ihre Rechte als Menschen und als Zuwanderer aufzuklären. Jedes Mitglied der Gesellschaft hat die Pflicht, dafür zu sorgen, dass Zuwanderer fair behandelt werden und ihre Rechte gewahrt bleiben.

## **7.4 Trauma-Informierte Pflege**

Der Begriff Trauma-Informed Care (TIC) bezeichnet eine Methode, bei der eine Person Behandlungen erhält, die auf ihrem Verständnis und ihrer Akzeptanz früherer Traumata sowie auf ihrem sensiblen Umgang mit den Auswirkungen dieser Traumata beruhen. Diese Methode zielt darauf ab, die Bedürfnisse von Menschen im Sozial-, Gesundheits- und Bildungsbereich, die ein psychologisches, emotionales oder physisches Trauma erlitten haben, besser zu erfüllen (Harris & Fallot, 2001).

Im Folgenden werden die Grundlagen der trauma informierten Pflege erläutert:

- Sicherheit: Gewährleistung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens der Menschen und Vermittlung eines Gefühls der Sicherheit.
- Flexibilität und Freiwilligkeit: Anpassungsfähigkeit, um den Bedürfnissen der Menschen gerecht zu werden und sie zu motivieren, sich an ihrer eigenen Pflege zu beteiligen.
- Einfühlungsvermögen und Verständnis: Um den Schmerz anderer zu verstehen und zu akzeptieren, muss man einfühlsam sein und die persönlichen Erfahrungen respektieren [SAMHSA, 2014].
- Kulturelle Sensibilität ist die Fähigkeit, Dienstleistungen innerhalb des einzigartigen kulturellen Umfelds einer jeden Person zu erbringen und gleichzeitig Vielfalt und kulturelle Unterschiede anzuerkennen.
- Solidarität und Befähigung: Aufbau einer unterstützenden Beziehung, während wir anderen helfen, ihr eigenes Wohlbefinden und ihre Selbstbestimmung zu erreichen.

Viele Menschen haben in der Vergangenheit aufgrund ihrer Einwanderungserfahrung schmerzhaft Situationen erlebt. Es gibt eine Vielzahl traumatischer Ereignisse, die Einwanderer treffen können. Dazu gehören die Flucht aus ihrem Heimatland, beschwerliche Migrationsreisen, Schwierigkeiten bei der Anpassung an eine neue Kultur, diskriminierende Praktiken, sprachliche Hürden und Schwierigkeiten, sich einen Namen zu machen. Für Einwanderer können diese Begegnungen schädliche psychologische, emotionale und physische Auswirkungen haben.

Das Verstehen, Erkennen und das mitfühlende Reagieren auf solche traumatischen Erfahrungen von Zuwanderern ist Teil einer trauma informierten Pflege. Zuwanderer können von einem leichteren Zugang zu öffentlichen Ressourcen wie Sozialdiensten, Gesundheitsversorgung und Bildung profitieren, wenn sie die Konzepte der trauma informierten Behandlung nutzen. Damit soll der Genesungsprozess von Zuwanderern unterstützt werden, indem eine mitfühlende Haltung gegenüber den von ihnen erlittenen Traumata eingenommen wird.

Kulturelles Bewusstsein ist auch für eine trauma informierte Betreuung von Zuwanderern notwendig. Wenn Dienstleistungen unter Berücksichtigung des kulturellen Hintergrunds, der Werte und des Glaubens von Zuwanderern angeboten werden, können sie deren Heilungsprozess und das Verständnis für ihre traumatischen Erfahrungen unterstützen. Diese Strategie kann ein nützliches Instrument zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Zuwanderern sein.

## 7.5 Interkulturelle Kommunikation

Die Entwicklung interkultureller Kommunikationskompetenzen umfasst proaktive Schritte zur Verbesserung des kulturellen Verständnisses und der Kommunikationseffizienz. Psychosoziale Fachkräfte können an Schulungen und Workshops zur kulturellen Kompetenz teilnehmen, um ein Bewusstsein für nonverbale Signale und Kommunikationsstile zu entwickeln, die in verschiedenen Kulturen vorherrschen (Knipscheer et al., 2019). Einige der Strategien zur Entwicklung interkultureller Kommunikationskompetenzen sind:

- **Schulung der kulturellen Kompetenz:** Nehmen Sie an Schulungen und Workshops zur kulturellen Kompetenz teil, um das Bewusstsein für nonverbale Signale und Kommunikationsstile zu schärfen, die in verschiedenen Kulturen vorherrschen.
- **Teilnahme an multikulturellen Veranstaltungen:** Nehmen Sie aktiv an multikulturellen Veranstaltungen teil, um sich mit verschiedenen kulturellen Kontexten und Kommunikationsnormen vertraut zu machen.
- **Zusammenarbeit und Peer Learning:** Zusammenarbeit mit Gleichgesinnten, um Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen und ein unterstützendes Netzwerk für kontinuierliches Lernen und Reflektieren in der interkulturellen Kommunikation aufzubauen.
- **Kontinuierliche Selbstbildung:** Sie verpflichten sich, sich kontinuierlich über die verschiedenen kulturellen Gruppen zu informieren und sich über Sitten, Traditionen und Werte, die für die psychische Gesundheit von Bedeutung sind, auf dem Laufenden zu halten.

- **Reflektierende Praktiken:** Anwendung von Reflexionsverfahren zur Bewertung und Verfeinerung der interkulturellen Kommunikationsfähigkeiten und zur Erkennung von Bereichen, die verbessert und angepasst werden müssen.
- **Laufende Überwachung:** Kontinuierliche Supervision mit erfahrenen Fachleuten in interkulturellen Umfeldern, um Anleitung und Feedback zur Entwicklung interkultureller Kompetenzen zu erhalten.

Diese Strategien tragen gemeinsam zur Verbesserung der interkulturellen Kommunikationsfähigkeiten bei und ermöglichen es Fachkräften der psychischen Gesundheit, sich in unterschiedlichen kulturellen Kontexten besser zurechtzufinden (Knipscheer et al., 2019).

## 7.6 Advocacy-Fähigkeiten

Für Fachkräfte, die mit Migranten arbeiten, ist die Entwicklung von Fähigkeiten zur Interessenvertretung unerlässlich. Anwaltschaft bedeutet in diesem Zusammenhang, sich aktiv für die Rechte und Bedürfnisse von Migranten innerhalb des breiteren gesellschaftlichen Rahmens einzusetzen. Fachkräfte können eine zentrale Rolle bei der Sensibilisierung für die besonderen Herausforderungen spielen, mit denen Migranten konfrontiert sind, und sich für Maßnahmen einsetzen, die ihr psychisches Wohlbefinden unterstützen (APA, 2017). Einige der Kompetenzen im Bereich der Advocacy-Fähigkeiten können wie folgt entwickelt werden:

### **Möglichkeiten zur beruflichen Entwicklung:**

- Die aktive Teilnahme an beruflichen Weiterbildungsmöglichkeiten ist ein wichtiger Weg, um die Fähigkeiten der Interessenvertretung zu verbessern. Dazu gehört die Teilnahme an Workshops, Konferenzen und Schulungen, die sich mit speziellen Strategien für die psychische Gesundheit von Migranten befassen.

### **Politische Sensibilisierung:**

- Es ist von entscheidender Bedeutung, über relevante politische Maßnahmen, die sich auf die psychische Gesundheit von Migranten auswirken, informiert zu sein.

Fürsprecher Fähigkeiten profitieren von einem tiefgreifenden Verständnis der bestehenden Politik und der Fähigkeit, politische Veränderungen zu steuern und zu beeinflussen, die sich positiv auf das psychische Wohlbefinden von Migranten auswirken.

### **Zusammenarbeit mit Interessenvertretungen Organisationen:**

- Die Zusammenarbeit mit Organisationen, die sich für die Rechte von Migranten einsetzen, verbessert die Fähigkeiten zur Interessenvertretung. Durch den Zusammenschluss mit etablierten Einrichtungen erhalten psychosoziale Fachkräfte die Unterstützung und die Ressourcen, die sie benötigen, um sich wirksam für die Bedürfnisse ihrer Migranten Klienten einzusetzen.

### **Engagement für die Gemeinschaft:**

- Die Teilnahme an Gemeinschaftsinitiativen, die sich mit den spezifischen Bedürfnissen von Migrantengruppen befassen, ist ein praktischer Ansatz zur Entwicklung von Fähigkeiten zur Interessenvertretung. Die Beteiligung an Basisinitiativen fördert eine tiefere Bindung an die Gemeinschaft und ermöglicht es Fachkräften, sich für bessere Ressourcen und Dienstleistungen im Bereich der psychischen Gesundheit einzusetzen.



## Quelle und weitere Ressourcen

- American Psychological Association (APA). (2017). *Guidelines for Clinical Practice with Immigrant and Refugee Clients*.
- Cheng, W., & Lin, W. (2019). *Cross-Cultural Vocabulary and Trust in Mental Health Services: A Qualitative Study*. *Journal of Community Psychology*, 35(2), 189-205.
- Cook, A., Spinazzola, J., Ford, J., Lanktree, C., Blaustein, M., Cloitre, M., DeRosa, R., Hubbard, R., Kagan, R., Liataud, J., Mallah, K., Olafson, E., & van der Kolk, B. (2005). *Complex trauma in children and adolescents*. *Psychiatric Annals*, 35(5), 390-398.
- Echeverri, M., Brookover, C., & Kennedy, K. (2011). Factor analysis of a modified version of the California Brief Multicultural Competence Scale with minority pharmacy students. *Advances in Health Sciences Education*, 16(5), 609–626. <https://doi.org/10.1007/s10459-011-9280-9>
- Ford, J. D., & Russo, E. (2006). *Trauma-focused, present-centered, emotional self-regulation approach to integrated treatment for posttraumatic stress and addiction: Trauma Adaptive Recovery Group Education and Therapy (TARGET)*. *American Journal of Psychotherapy*, 60(4), 335-355.
- Flores, G. (2000). Culture and the patient-physician relationship: Achieving cultural competency in health care. *The Journal of Pediatrics*, 136(1), 14–23. [https://doi.org/10.1016/s0022-3476\(00\)90043-x](https://doi.org/10.1016/s0022-3476(00)90043-x)
- Garcia, E. M., & Nguyen, H. T. (2022). *Cross-Cultural Vocabulary Development for Mental Health Professionals*. *Journal of Immigrant Health*, 18(2), 123-145.
- García, M. A. (Ed.). (2019). *Immigration Law Handbook: A Comprehensive Guide*. Washington, DC: Legal Press.
- Harris, M., & Fallot, R. D. (2001). *Envisioning a trauma-informed service system: A vital paradigm shift*. *New Directions for Mental Health Services*, 2001(89), 3-22.
- International Organization for Migration. (2020). *Legal Assistance for Migrants: Best Practices and Guidelines*. Geneva, Switzerland: Author.
- Johnson, L., & Patel, S. (2021). *Understanding Immigration Policies: A Practical Approach*. Boston, MA: Academic Publisher.

- Knipscheer, J., et al. (2019). *Mitigating Communication Barriers in Mental Health: The Role of Language Assessment Skills*. *International Journal of Intercultural Relations*, 33(4), 201-218.
- Lee, A., & Garcia, M. (2020). *Bridging Cultural Gaps: The Role of Cultural Expression Proficiency in Mental Health Communication*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 25(4), 289-305.
- Lee, S. Y., & Kim, G. H. (2020). *Cultural Tailoring of Mental Health Interventions: The Role of Cross-Cultural Vocabulary*. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 27(1), 45-57. Patel, R., & Kim, S. (2019). *Cultural Expression Proficiency: Bridging Language and Understanding*. *Journal of Immigrant Mental Health*, 15(3), 112-130.
- Smith, J. D., & Johnson, R. W. (2020). *Legal Rights of Immigrants: An Overview*. New York, NY: Publisher.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration [SAMHSA]. (2014).
- Schouler-Ocak, M., Graef-Calliess, I. T., Tarricone, I., Qureshi, A., Kastrup, M., & Bhugra, D. (2015). EPA guidance on cultural competence training. *European Psychiatry*, 30(3), 431–440. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.01.012>.
- Smith, J. K., et al. (2021). *Breaking Barriers: The Role of Cross-Cultural Vocabulary in Reducing Mental Health Stigma*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40(4), 521-537.
- Sue, D. W., & Sue, D. (2012). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice*. John Wiley & Sons.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2014). *SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach* (HHS Publication No. (SMA) 14-4884). Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
- United Nations High Commissioner for Refugees. (2018). *Handbook for Legal Aid Providers: A Guide to Assisting Refugees*. New York, NY: UN Publications.
- Wang, L., & Santos, J. (2018). *Tailoring Communication: The Role of Language Assessment Skills in Mental Health Settings*. *Journal of Multilingual Mental Health*, 12(2), 89-107.



## Modul 8: Selbstfürsorgestrategien für Zuwanderer

**Lernziele:** Ziel dieses Moduls ist es, den Lernenden die Bedeutung der Selbstfürsorge zu vermitteln, Strategien zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Gesundheit zu erkennen, einen Selbstfürsorge Plan zu entwickeln und zu lernen, wie man Selbstfürsorge effektiv zu praktizieren.

### Lernergebnisse

Nach Abschluss von Modul 8 werden die Lernenden in der Lage sein:

Lernergebnisse	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entwicklung der Kenntnisse und Fähigkeiten, die zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Gesundheit erforderlich sind.</li> <li>▪ Befähigt werden, für sich selbst zu sorgen.</li> <li>▪ Sie verfügen über die notwendigen Instrumente, um eine gesunde Work-Life-Balance aufrechtzuerhalten.</li> </ul>
----------------	---

### Untereinheiten in diesem Modul

Einheit 8.1	Achtsamkeit und Stressreduzierung Techniken
Einheit 8.2	Aufbau von sozialen Unterstützungsnetzwerken: Kulturelle Erwägungen
Einheit 8.3	Aufbau von Resilienz in einer neuen Umgebung

## 8.1 Achtsamkeit und Stressreduzierung Techniken

Wie in diesem Leitfaden gezeigt wird, sind Stress und PTBS die größten psychologischen Probleme von Migranten und Flüchtlingen aufgrund ihrer traumatischen Vergangenheit und ihrer unsicheren Gegenwart.

In diesem Teil des Moduls werden einige psychologische Ratschläge gegeben, um den Lesern einige nützliche Werkzeuge zur Verringerung ihres Stress- und/oder Angst-Niveaus anzubieten.

Seien Sie vorsichtig: Diese Übungen sind allgemein gehalten und können in keiner Weise eine professionelle Beratung ersetzen. Wenden Sie sich an einen Fachmann, um einen spezifischen therapeutischen Weg einzuschlagen.

### Achtsamkeitsübung

Die erste Übung ist eine Übung zur Achtsamkeit: Was ist Achtsamkeit? Es ist die grundlegende menschliche Fähigkeit, völlig präsent zu sein, sich bewusst zu machen, wo man ist und was man tut, und nicht übermäßig zu reagieren oder sich von dem, was um einen herum geschieht, überwältigen zu lassen. Die Praxis der Achtsamkeit ermöglicht es Ihnen, sich zu konzentrieren und negative Gedanken zu stoppen, die sich mit den Problemen um Sie herum beschäftigen.

Hier gibt es einige wichtige Übungen:

- **Bewusstheit der Sinne:** Wenn wir überlastet sind, verlieren wir die Verbindung zu unserem Körper. Viele von uns erleben das "Einfrieren", das eine Reaktion unseres Körpers auf Stress und Gefahr ist, die uns lähmt. Daher ist es wichtig, die Verbindung zu unserem Körper wiederherzustellen.

Legen Sie sich hin und atmen Sie tief ein. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch langsam aufbläht und wieder entleert. Versuchen Sie, Ihre Gedanken nur auf die Atmung zu richten. Während Sie atmen, fangen Sie an, Ihren Körper zu berühren und alle Ihre Körperteile zu spüren, soweit Ihre Hände sie erreichen können. Sie können sich auch umarmen. Um Ihr Gehör zu stimulieren, können Sie mit den Fingern schnippen oder andere Geräusche mit Ihrem

Mund oder Ihren Händen machen. Sie können auch Ihren Geruchssinn anregen, indem Sie an etwas in Ihrer Nähe oder an Ihrer Kleidung riechen, während der Geschmackssinn am Ende der Übung auch nur durch das Trinken von ein wenig Wasser angeregt werden kann. Sobald Sie sich entspannt haben, stehen Sie langsam auf und heben Sie zuletzt den Kopf. Führen Sie diese Übung nach Möglichkeit im Freien an einem ruhigen Ort durch.

- **Meditation:** Eine andere Technik der Achtsamkeit kann Meditation sein, wie die des Yoga. Sie können sich hinsetzen oder hinlegen und beginnen, tief zu atmen. Sobald Sie entspannt sind, können Sie sich einige Meditationen anhören, die im Internet leicht erhältlich sind. Folgen Sie den Stimmen und den Anregungen, die Sie Ihnen geben. Hier finden Sie einige Links:

<https://www.youtube.com/watch?v=xv-ejEOogaA>

[https://www.youtube.com/watch?v=TPC\\_36ZH0jo](https://www.youtube.com/watch?v=TPC_36ZH0jo)

<https://www.youtube.com/watch?v=Yt-bg-b-4yI>

- *Meditation im Gehen:* Suchen Sie sich einen ruhigen Platz, der 10 bis 20 Fuß lang ist, und beginnen Sie dann, sich langsam zu bewegen. Achten Sie auf das Gefühl des Gehens, auf die kleinen Bewegungen, die Ihr Gleichgewicht aufrechterhalten, und auf das Gefühl des Stehens. Drehen Sie sich um und gehen Sie weiter, ohne Ihre Umgebung aus den Augen zu verlieren, wenn Sie das Ende Ihres Weges erreicht haben.

Während Sie diese Übungen durchführen, können Sie sich vorstellen, dass Sie nichts um sich herum kontrollieren können, aber Sie haben die Macht, alles zu kontrollieren.

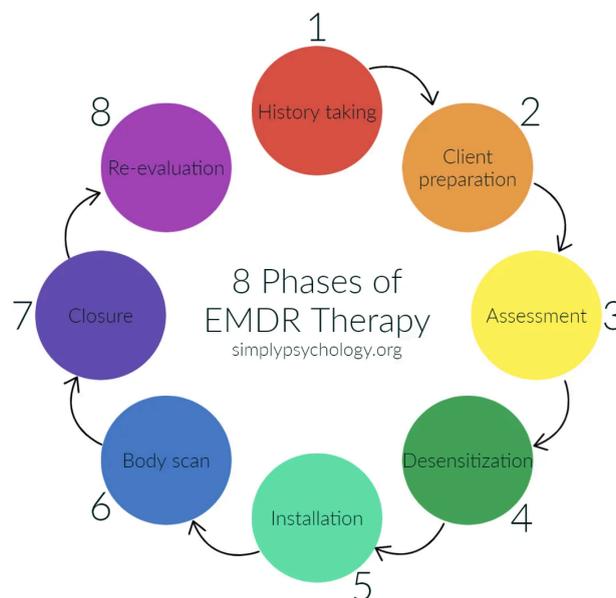
## Techniken zur Stressreduzierung

Hier finden Sie einige Übungen zur Stressbewältigung. Stress ist ein Zustand der Angst oder Anspannung im Geist, der durch einen herausfordernden Umstand hervorgerufen wird. Stress ist eine normale menschliche Reaktion, die uns motiviert, mit Hindernissen und Gefahren in unserem Leben umzugehen. Langfristiger oder chronischer Stress kann jedoch das Risiko von Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöhen. Eine Hypothese, die einen Zusammenhang zwischen Stress und Herzinfarkt herstellt, besagt, dass sowohl chronischer als auch wiederkehrender akuter Stress Entzündungen im

Kreislaufsystem, insbesondere in den Herzkranzgefäßen, verstärken kann. Daher ist es wichtig zu lernen, wie man mit Stress umgehen und ihn reduzieren kann. Hier können wir Ihnen einige Anregungen geben:

- **5 Sekunden-Regel:** Legen Sie sich hin. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Atmung. Atmen Sie nun 5 Sekunden lang ein, halten Sie den Atem für weitere 5 Sekunden an, atmen Sie weitere 5 Sekunden aus und warten Sie weitere 5 Sekunden, bevor Sie wieder ausatmen. Wiederholen Sie diese Übung 5 Mal. Wenn Sie Ihre Atmung kontrollieren, sollten Sie sich beruhigt haben. Wenn Sie weniger Zeit haben, stellen Sie sich alternativ ein Rechteck vor. Atmen Sie ein und stellen Sie sich vor, wie Sie die kurze Seite zeichnen, und atmen Sie aus und stellen Sie sich vor, wie Sie die lange Seite zeichnen. Sie können sich die Seiten in verschiedenen Farben vorstellen. Fahren Sie fort, bis Sie sich beruhigt haben.

- **EMDR-Verfahren:** EMDR ist eine Therapie, die zur Heilung von Menschen mit PTSD eingesetzt wird. Es handelt sich um eine psychologische Therapie, die sich auf die Stimulierung beider Gehirnhälften konzentriert. Auch wenn sie von einem Fachmann durchgeführt werden muss, kann eine einfache Übung, die aus dieser Art von Therapie stammt, selbständig durchgeführt werden.



EMDR Verfahren

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich einen glücklichen und entspannten Ort vor, an dem Sie gelebt haben. Wählen Sie keine zu emotionalen Orte, die Sie an Menschen oder Orte erinnern können, die Sie vermissen oder die Sie verloren haben. Wenn Sie ihn gefunden haben, stellen Sie sich vor, dass Sie mit allen Sinnen dort sind. Sobald Sie "dort sind", atmen Sie tief ein und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und die Situation. Sobald Sie entspannt sind, beginnen Sie, Ihre Beine mit den Fingern zu kippen. Zuerst die rechte Hand mit dem rechten Bein und dann die linke Hand mit dem linken Bein. Machen Sie es nicht zu schnell und nicht zu langsam. Sie können auch die Arme auf der Brust kreuzen und die Schultern mit der anderen Hand anheben.

- **Sich körperlich betätigen:** Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) hat nachgewiesen, dass 300 Minuten körperliche Aktivität pro Woche unsere körperliche und geistige Gesundheit verbessern können. Körperliche Aktivität baut Stress ab, weil sie Endorphine freisetzt, die bei Überlastung helfen. Körperliche Aktivitäten, die besonders nützlich sind, um Stress zu bekämpfen, sind Gehen, Yoga, Pilates, Tanzen oder Boxen.

## 8.2 Aufbau von sozialen Unterstützungsnetzwerken: Kulturelle Erwägungen

Für Migranten und marginalisierte Gemeinschaften sind soziale Unterstützungsnetze von entscheidender Bedeutung. Sie bieten Trost, Orientierung und ein Gefühl der Gemeinschaft während der Migration und Anpassung. Wir werden uns mit praktischen Ideen und Forschungsergebnissen zur Stärkung dieser Netzwerke befassen, um Resilienz und Wohlbefinden zu fördern.

Studien zeigen immer wieder, wie wichtig soziale Unterstützung für die psychische und physische Gesundheit ist, insbesondere für gefährdete Gruppen wie Einwanderer und Menschen, die aufgrund ihrer Rasse, ihres Geschlechts, ihrer sexuellen Orientierung oder einer Behinderung stigmatisiert sind. Allerdings gibt es viele Hindernisse, die den Aufbau und die Pflege sozialer Netzwerke für Migranten erschweren. Zu diesen Herausforderungen gehören Sprachbarrieren, Zeitmangel, fehlende soziale

Kompetenzen, feindselige Gesellschaften, kulturelle Konflikte und wirtschaftliche Ungleichheit.

Laut der Studie "Cultural Integration of Immigrants in Europe" von Y. Algan et al. können Migranten Schwierigkeiten haben, kulturelle Unterschiede zu überbrücken. Kulturelle Unterschiede können die Integration auf verschiedene Weise behindern. Erstens kann es für Migranten schwierig sein, einen Arbeitsplatz zu finden und sich gesellschaftlich zu integrieren, ohne die Sprache und Kultur der Mehrheit zu übernehmen. Zweitens können soziale Marginalisierung und mangelnde Chancen oppositionelle Kulturen schaffen, die zu Ghettoisierung und Radikalisierung führen.

Außerdem kann der Spagat zwischen ethnischer Identität und Assimilation dazu führen, dass sich Migranten entfremdet fühlen. Die Methoden der familiären Sozialisation können kulturelle Unterschiede verstärken und die Integration zwischen den Generationen erschweren. Um diese Hindernisse zu überwinden, muss ein integratives Umfeld geschaffen, das kulturelle Bewusstsein gefördert und der Spracherwerb unterstützt werden. Ein multimodaler Ansatz, der die Befähigung des Einzelnen mit strukturellen Reformen in der Aufnahmegesellschaft verbindet, ist von entscheidender Bedeutung.

Die Bewertung bestehender sozialer Bindungen und die aktive Pflege unterstützender Beziehungen sind entscheidende Taktiken. Dazu gehört es, Unterstützung zu geben und zu erhalten und die Interaktionen mit Freunden, Familie, Kollegen und Nachbarn zu bewerten. Auch das Engagement in der Gemeinschaft ist wichtig. Migranten können dauerhafte Beziehungen aufbauen, ein Gefühl der Gemeinschaft entwickeln und mehr Unterstützung erhalten, indem sie sich lokalen Organisationen, kulturellen Gruppen und Veranstaltungen anschließen. Formelle Unterstützungsnetzwerke wie Sozialdienst, Organisationen, Therapeuten und Berater sind für Zuwanderer, die vor Herausforderungen stehen, von entscheidender Bedeutung.

Die Nutzung dieser Ressourcen hilft bei der Lösung von Problemen in den Bereichen Wohnen, Arbeit, Bildung und Gesundheit. Initiativen zur Entwicklung von Fähigkeiten, wie z. B. Kommunikation und Vertrauensbildung, verbessern die Fähigkeit von Migranten, Beziehungen aufzubauen. Ehrenamtliche Tätigkeiten und Beiträge für die

Aufnahmegesellschaft schaffen ebenfalls soziale Bindungen und fördern das kulturelle Verständnis.

Inmitten widersprüchlicher Anforderungen ist es wichtig, sich erreichbare Ziele für das soziale Engagement zu setzen. Durch die Priorisierung von Kontakten und die Planung von sozialen Veranstaltungen können Migranten ein starkes Unterstützungssystem aufbauen, um schwierige Zeiten zu überstehen. Politische Interventionen und institutionelle Unterstützung sind ebenfalls von entscheidender Bedeutung.

Eine gerechte Politik ist notwendig, um systemische Barrieren zu beseitigen und die soziale Eingliederung zu fördern. Dienstleistungen und Programme müssen auf die unterschiedlichen sprachlichen und kulturellen Bedürfnisse von Randgruppen und Migranten zugeschnitten sein. Patenschaftsprogramme der Gemeinschaft können ebenfalls Unterstützung und Beteiligung fördern und so die Integration und sinnvolle Bindungen unterstützen.

Durch die Umsetzung einer umfassenden Strategie, die die Befähigung des Einzelnen mit strukturellen Reformen verbindet, können wir die sozialen Unterstützungsnetze für Zuwanderer und gefährdete Gemeinschaften stärken. Durch Zusammenarbeit, Einbeziehung der Gemeinschaft und gezielte Maßnahmen können wir ein integratives Umfeld schaffen, in dem sich jeder entfalten kann.

### 8.3 Aufbau von Resilienz in einer neuen Umgebung

Der Aufbau von Resilienz ist für Migranten wichtig, da sie ihnen helfen kann, sich anzupassen und die Herausforderungen des Umzugs in eine neue Umgebung zu bewältigen. Resilienz kann durch eine Vielzahl von Strategien aufgebaut werden, darunter soziale Unterstützung, Selbstfürsorge und die Teilnahme an sinnvollen Aktivitäten.

Soziale Unterstützung ist ein sehr wichtiger Faktor beim Aufbau von Resilienz für Migranten. Ein unterstützendes soziales Netzwerk kann Migranten helfen, sich in ihrer neuen Umgebung verbunden und weniger isoliert zu fühlen. Es gibt verschiedene Arten

von sozialer Unterstützung, darunter emotionale Unterstützung, instrumentelle Unterstützung und informationelle Unterstützung. (Guilbert, P., Leese, D., Orr, C., Burgess, A., & Kizilhan, A. 2019).

- Emotionale Unterstützung, d. h. Liebe, Zuneigung und Beruhigung für Migranten. Diese Art der Unterstützung kann dazu beitragen, dass sich Migranten in ihrer neuen Umgebung umsorgt und wertgeschätzt fühlen. Emotionale Unterstützung kann von der Familie, von Freunden oder auch von Selbsthilfegruppen geleistet werden.
- Instrumentelle Unterstützung beinhaltet die Bereitstellung praktischer Hilfe und Unterstützung für Migranten. Dies kann Dinge wie Hilfe bei der Hausarbeit, Besorgungen oder sogar finanzielle Unterstützung umfassen.
- Informationelle Unterstützung umfasst die Bereitstellung von Informationen und Ressourcen für Migranten, um ihnen die Anpassung an ihre neue Umgebung zu erleichtern.

Selbstfürsorge ist für jeden wichtig, aber für Migranten kann sie besonders nützlich sein, wenn sie sich an ihre neue Umgebung anpassen. Selbstfürsorge kann Dinge wie ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und entspannende Aktivitäten beinhalten. Für Migranten ist es auch wichtig, ein Gefühl der kulturellen Identität und der Verbundenheit mit ihrem Heimatland zu bewahren. Dies kann durch Dinge wie das Feiern traditioneller Feiertage, das Zubereiten traditioneller Speisen und die Aufrechterhaltung des Kontakts zu Familie und Freunden in der Heimat geschehen. (Pillay, A., & Mugadza, C. (2018).

Sinnvolle Aktivitäten und gemeinschaftliches Engagement können Migranten helfen, sich mit ihrer neuen Gemeinschaft verbunden zu fühlen und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu entwickeln. Beispiele für sinnvolle Aktivitäten sind ehrenamtliche Tätigkeiten, die Teilnahme an Gemeinschaftsveranstaltungen, der Beitritt zu sozialen Gruppen und das Erlernen neuer Fähigkeiten. Sie können auch kulturelle Praktiken beinhalten, die für Migranten wichtig sind, wie religiöse Aktivitäten oder traditionelle Kunstformen. ( Newbold, J. D., & Lewis, N. C. 2021).

Newbold, J. D., & Lewis, N. C. 2021, betonten, wie wichtig es ist, sich an sinnvollen Aktivitäten zu beteiligen, um die Anpassung und Widerstandsfähigkeit von Zuwanderern zu fördern. Aktivitäten, die ein Gefühl der Zugehörigkeit, einen sinnvollen Zweck und soziale Unterstützung bieten, sind besonders nützlich. Es gibt jedoch eine Reihe von Hindernissen, die Zuwanderer davon abhalten können, sich an sinnvollen Aktivitäten zu beteiligen, z. B. Sprachbarrieren, kulturelle Unterschiede und fehlende Transportmöglichkeiten. Diese Hindernisse können für Zuwanderer mit niedrigem sozioökonomischem Status eine besondere Herausforderung darstellen, da sie möglicherweise über weniger Ressourcen verfügen und weniger Zugang zu Unterstützungssystemen haben. Dennoch ist es möglich, diese Hindernisse zu überwinden und Zuwanderern zu helfen, sich an sinnvollen und erfüllenden Aktivitäten zu beteiligen.



## Quelle und weitere Ressourcen

- Guilbert, P., Leese, D., Orr, C., Burgess, A., & Kizilhan, A. (2019). *Building resilience in a new environment: A literature review of evidence-based interventions with refugees. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2662. doi:10.3390/ijerph16152662.
- Newbold, J. D., & Lewis, N. C. (2021). *The role of activities and meaningful pursuits in adaptation among immigrants. Social Indicators Research*, 149(3), 1017–1034. doi:10.1007/s11205-020-02669-x.
- Pillay, A., & Mugadza, C. (2018). *The role of cultural identity and acculturation in refugee mental health. Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 56(10), 17–23. doi:10.3928/02793695-20180717-01.
- Yann, A. (Ed.); Bisin, A. (Ed.); Manning, A. (Ed.); Verdier, T. (Ed.), (2012). *Cultural Integration of Immigrants in Europe*.

## Modul 9: Ressourcen für Zuwanderer



**Lernziele:** Ziel dieses Moduls ist es, die Lernenden in die Lage zu versetzen, die für Zuwanderer verfügbaren Ressourcen zu verstehen, zu lernen, wie man Zugang zu diesen Ressourcen erhält, sich mit den verschiedenen Arten von verfügbaren Ressourcen vertraut zu machen und zu lernen, wie man sich für die benötigten Ressourcen einsetzt.

### Lernergebnisse

Nach Abschluss von Modul 9 werden die Lernenden in der Lage sein:

Lernergebnis	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>Entwicklung der notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, um Zugang zu Ressourcen zu erhalten.</i></li><li>▪ <i>Selbstvertrauen entwickeln, um für sich selbst und andere einzutreten.</i></li><li>▪ <i>Ressourcen zu identifizieren und zu nutzen, um individuelle Bedürfnisse zu erfüllen.</i></li></ul>
--------------	---

### Untereinheiten in diesem Modul

Einheit 9.1	Zugang zu psychischen Gesundheitsdiensten in Deutschland, Italien und der Türkei
Einheit 9.2	Organisationen zur Unterstützung der Gemeinschaft: Länderspezifische Netzwerke
Einheit 9.3	Auf das jeweilige Land zugeschnittene Online- und Offline-Ressourcen

## 9.1 Zugang zu psychischen Gesundheitsdiensten in Deutschland, Italien und der Türkei

Dieser Teil konzentriert sich auf den entscheidenden Aspekt des "Zugangs zu psychosozialen Diensten" in den unterschiedlichen Kontexten von Deutschland, Italien und der Türkei. Die Untersuchung der Zugänglichkeit psychosozialer Dienste in diesen Ländern bietet wertvolle Einblicke in die einzigartigen Herausforderungen und Chancen, die in jedem Land bestehen. Von der gut etablierten Infrastruktur der psychischen Gesundheit in Deutschland bis hin zu den sich entwickelnden Systemen in Italien und der Türkei werden in diesem Kapitel die Faktoren, die den Zugang beeinflussen, die Rolle kultureller Nuancen und mögliche Strategien zur Verbesserung des Zugangs zu psychosozialen Diensten in diesen unterschiedlichen europäischen Ländern untersucht.

### Deutschland

Der Zugang zu psychosozialen Diensten in Deutschland stellt eine vielschichtige Herausforderung dar, insbesondere für Zuwanderer, die sich in einem von Sprache, Kultur und Gesundheitsstrukturen geprägten System zurechtfinden müssen. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik (DGPPN) sind fast 28 % der erwachsenen Bevölkerung, d. h. etwa 17,8 Millionen Menschen, von psychischen Erkrankungen betroffen. Allerdings suchen nur 18,9 % dieser Personen aktiv Unterstützung bei Anbietern psychosozialer Dienste (Mugambwa et al., 2023).

Deutschland verfügt mit 274 psychiatrischen Krankenhäusern, 401 psychiatrischen Abteilungen in Allgemeinkrankenhäusern und 63 ambulanten Einrichtungen für psychische Gesundheit über eine hohe Kapazität für die psychiatrische Versorgung, wie die Weltgesundheitsorganisation im Jahr 2020 berichtete ((Mugambwa et al., 2023). Trotz dieser umfangreichen Infrastruktur können Barrieren wie Sprache, kulturelle Unterschiede und die Komplexität des Gesundheitssystems den Zugang für Zuwanderer erschweren. Der Umgang mit diesen Barrieren erfordert ein differenziertes Verständnis der Herausforderungen und maßgeschneiderte Lösungen, um die Zugänglichkeit und Unterstützung für alle Einwohner zu verbessern.

In den folgenden Punkten wird der umfassende Prozess für den Zugang von Zuwanderern zu psychosozialen Diensten in Deutschland anhand von Beispielen und Hinweisen aus der Praxis skizziert.

S/N	Wichtige Punkte	Beschreibung	Beispiel
1	Erkennen des Bedarfs	Zuwanderer erkennen Bedürfnisse im Bereich der psychischen Gesundheit	Die Studie von Lindert et al. (2021) über kulturelle Stigmatisierung, die die Selbsterkenntnis behindert.
2	Besuch beim Allgemeinmediziner (GP)	Einwanderer konsultieren Hausärzte als erste Anlaufstelle	Ein Bericht von Bramesfeld et al. (2019) unterstreicht die Rolle von Hausärzten als entscheidende Anlaufstellen für Zuwanderer im psychischen Gesundheitssystem.
3	Überweisung an Fachärzte für psychische Gesundheit	Allgemeinmediziner können Personen auf der Grundlage ihrer Einschätzung an Spezialisten für psychische Gesundheit überweisen.	Das Deutsche Rote Kreuz bietet spezialisierte psychosoziale Dienste für Zuwanderer an und legt Wert auf eine kultursensible Versorgung.
4	Sprache und kulturelle Erwägungen	Der Umgang mit Sprachbarrieren ist entscheidend.	"XENION Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte e.V." bietet mehrsprachige und kultursensible Unterstützung für psychische Gesundheit.
5	Beratung und Psychotherapie	Psychosoziale Dienste in Deutschland bieten Beratung und Psychotherapie an	Das Programm "Malteser Migranten Medizin" bietet psychologische Beratungsdienste für Migranten an.
6	Gemeinschaftliche und migrationsspezifische Unterstützung	Zuwanderer können Unterstützung durch Gemeinschaftsorganisationen finden	Das 'Multikulturelle Forum e.V.' in Frankfurt bietet psychische Gesundheitsressourcen an, die auf verschiedene Gemeinschaften zugeschnitten sind.
7	Versicherungsschutz	Ein Verständnis des Versicherungsschutzes ist wichtig	Das Bundesministerium für Gesundheit bietet Informationen über die Krankenversicherung, einschließlich des Versicherungsschutzes für psychische Gesundheit für Zuwanderer.
8	Integration Programme	Psychische Gesundheitsdienste sind in die Integrationsprogramme für Zuwanderer integriert.	Die Diakonie Deutschland unterstützt Initiativen zur psychischen Gesundheit im Rahmen der allgemeinen Integration.
9	Sensibilisierung und Aufklärung	Bewusstseinsbildung ist entscheidend	Die Deutsche Gesellschaft für Transkulturelle Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik e.V. führt Aufklärungsprogramme durch, die sich mit der Stigmatisierung psychischer Gesundheit in Zuwanderergemeinschaften befassen.
10	Nachsorge und Langzeitpflege	Regelmäßige Nachsorgeuntersuchungen und Langzeitpflege Pläne sind ein wesentlicher Bestandteil	Der Caritasverband für die Diözese Hildesheim e.V. legt Wert auf Kontinuität in der psychosozialen Versorgung von Zuwanderern.

## Italien

In Italien sind psychologische Therapien nicht vollständig in das nationale Gesundheitssystem integriert. Für psychische Erkrankungen umfasst die nationale Gesundheitsversorgung jedoch die folgenden Dienste, die vom Gesundheitsministerium des Landes in seinen Webportalen getestet wurden:

- **Die Abteilung für psychische Gesundheit (DSM)** ist die Gesamtheit der Einrichtungen und Dienste, die für die Deckung des Bedarfs an Behandlung, Pflege und Schutz der psychischen Gesundheit innerhalb des von der lokalen Gesundheitsbehörde (ASL) festgelegten Gebiets zuständig sind. Das DSM verfügt über folgende Dienste: Tagespflegeeinrichtungen: die Mental Health Centers (MHCs), teilstationäre Dienste: die Day Care Centers (CD), stationäre Dienste: Wohneinrichtungen (RDs), die in therapeutisch-rehabilitative und sozio-rehabilitative Wohnheime unterteilt sind; Krankenhausdienste: die Psychiatric Diagnostic and Treatment Services (SPDC) und Tageskliniken (DH). Das Pflegeangebot wird durch Universitätskliniken und private Pflegeheime ergänzt.
- **Das Zentrum für psychische Gesundheit (MHC)** ist die erste Anlaufstelle für Bürger mit psychischen Problemen. Es koordiniert in der Region alle Maßnahmen zur Prävention, Behandlung und Rehabilitation von Bürgern mit psychiatrischen Störungen. Dem Zentrum ist ein multiprofessionelles Team unterstellt, das mindestens aus einem Psychiater, einem Psychologen, einem Sozialarbeiter und einer professionellen Krankenschwester besteht. Das MHC gewährleistet die folgenden Maßnahmen: Psychiatrische Behandlung und Psychotherapie, soziale Interventionen, Unterbringung von Patienten in Tageskliniken und stationären Einrichtungen, Krankenhausaufenthalte, diagnostische Aktivitäten mit psychiatrischen Untersuchungen, psychologische Interviews zur Festlegung geeigneter therapeutisch-rehabilitativer und sozio-rehabilitativer Programme aus der Perspektive des integrierten Ansatzes, mit ambulanten, häuslichen, Netzwerk- und stationären Interventionen im Rahmen der Strategie der therapeutischen Kontinuität, Verbindungsaktivitäten

mit Allgemeinärzten, psychiatrische Beratung und Durchführung von therapeutischen Projekten und Ausbildungsaktivitäten in Zusammenarbeit. Spezialisierte Beratung für "Grenzdienste" (Alkoholismus, Drogenabhängigkeit usw.) sowie Wohneinrichtungen für ältere und behinderte Menschen. Filtertätigkeiten für die Aufnahme und Überwachung von Krankenhausaufenthalten in zugelassenen privaten neuropsychiatrischen Pflegeheimen, um die therapeutische Kontinuität zu gewährleisten, werden zur kontinuierlichen Qualitätsverbesserung der Praktiken und Verfahren bewertet. Absprachen und Programmvereinbarungen mit den Gemeinden, u. a. für die Vermittlung von Psychiatriepatienten, die Betreuung in Fremdfamilien und die häusliche Pflege in Zusammenarbeit mit Freiwilligenverbänden, Schulen, sozialen Genossenschaften und allen Einrichtungen des territorialen Netzes. In einigen MHC gibt es auch eine Telefonleitung für Hausärzte, die während der Öffnungszeiten für Beratungen zur Verfügung stehen. Es wird erwartet, dass die MHC für ambulante und/oder häusliche Interventionen mindestens 12 Stunden pro Tag und 6 Tage pro Woche aktiv ist.

- **Kindertagesstätte:** Das Day Care Center (CD) ist eine teilstationäre Einrichtung mit therapeutisch-rehabilitativen Funktionen, die sich in dem Gebiet befindet. Sie soll mindestens 8 Stunden pro Tag und 6 Tage pro Woche geöffnet sein. Es verfügt über ein eigenes Team, das möglicherweise durch Mitarbeiter von Sozialgenossenschaften und Freiwilligenorganisationen ergänzt wird. Sie verfügt über geeignete und angemessen ausgestattete Räumlichkeiten. Im Rahmen von personalisierten therapeutischen und rehabilitativen Projekten ermöglicht sie die Durchführung von therapeutischen Maßnahmen und die Erprobung und das Erlernen von Fähigkeiten in den Bereichen Selbstversorgung, Aktivitäten des täglichen Lebens und zwischenmenschliche Beziehungen im Einzelnen und in der Gruppe, auch zum Zwecke der Arbeitsvermittlung. Die CD kann von der DSM oder von privaten sozialen und wirtschaftlichen Einrichtungen betrieben werden. In Übereinstimmung mit den nationalen Akkreditierungsstandards werden die Beziehungen zum DSM durch besondere Vereinbarungen geregelt, die die Kontinuität der Betreuung gewährleisten.

- **Wohneinrichtungen:** Eine stationäre Einrichtung (RD) ist definiert als eine Einrichtung außerhalb des Krankenhauses, in der ein Teil des therapeutisch-rehabilitativen und sozio-rehabilitativen Programms für Bürger mit psychiatrischen Problemen durchgeführt wird, die von der CSM mit einem personalisierten und regelmäßig überprüften Programm geschickt werden. Diese Einrichtungen sollen ein Netz von Beziehungen und emanzipatorischen Möglichkeiten im Rahmen spezifischer rehabilitativer Aktivitäten bieten. Die Wohneinrichtungen sind nach der Intensität der Betreuung (24-Stunden-, 12-Stunden-, stundenweise Betreuung) differenziert und verfügen über maximal 20 Plätze. Sie befinden sich in städtischen und leicht zugänglichen Gegenden, um jegliche Form der Isolation der dort untergebrachten Personen zu verhindern und den sozialen Austausch zu fördern. Die RDs können von der DSM oder von privaten sozialen und wirtschaftlichen Einrichtungen eingerichtet und verwaltet werden. In diesem Fall wird die Beziehung zum DSM durch besondere Vereinbarungen geregelt, in denen Aktivitäts Obergrenzen sowie Aufnahme- und Entlassung Kontrollverfahren festgelegt sind.
- **Psychiatrische Diagnose- und Behandlung Dienste:** Der Psychiatrische Diagnose- und Behandlungsdienst (SPDC) ist ein Krankenhausdienst, in dem freiwillige und obligatorische psychiatrische Behandlungen unter stationären Bedingungen durchgeführt werden. Er führt auch Beratungstätigkeiten für andere Krankenhausdienste durch. Er ist in Krankenhauseinrichtungen untergebracht (Krankenhausgesellschaften, Krankenhausabteilungen von Gesundheitsämtern, Universitätspolikliniken). Sie ist ein integraler Bestandteil der Abteilung für psychische Gesundheit, auch wenn das Krankenhaus, in dem sie untergebracht ist, nicht von derselben Gesundheitsbehörde verwaltet wird. In diesem Fall werden die Beziehungen zwischen den beiden Gesundheitsbehörden durch verbindliche Vereinbarungen geregelt, die den Vorgaben der Region entsprechen. Die Gesamtzahl der Betten wird in der Regel mit einem Bett pro 10.000 Einwohner angegeben. Jedes SPDC verfügt über maximal 16 Betten und ist mit ausreichendem Raum für gemeinsame Aktivitäten ausgestattet.

- **Psychiatrische Tagesklinik:** Die psychiatrische Tagesklinik (DH) ist ein teilstationärer Bereich für kurz- und mittelfristige diagnostische und therapeutische Rehabilitationsleistungen. Sie kann innerhalb des Krankenhauses angesiedelt sein, mit einer funktionalen und verwaltungstechnischen Verbindung zum psychiatrischen Diagnose- und Behandlungsdienst. Sie kann auch in Einrichtungen außerhalb des Krankenhauses untergebracht werden, die mit dem CSM verbunden sind und über ausreichend Platz, Ausrüstung und das notwendige Personal verfügen. Es wird erwartet, dass sie mindestens 8 Stunden pro Tag und 6 Tage pro Woche geöffnet ist. Es hat die Aufgabe, verschiedene und komplexe diagnostische Untersuchungen zu ermöglichen, pharmakologische Behandlungen durchzuführen, den tatsächlichen Krankenhausaufenthalt zu reduzieren oder dessen Dauer zu begrenzen. Der Zugang erfolgt auf der Grundlage von Programmen, die zwischen den DSM-Betreibern vereinbart wurden.

Alle diese Leistungen sind durch die nationale Krankenversicherung abgedeckt, so dass sie auch für Migranten staatlich garantiert sind. Berücksichtigen Sie, dass die Gesundheit in Italien in die Zuständigkeit der Regionen fällt. Dienstleistungen und ihre Verfügbarkeit können sich je nach Region, in der Migranten leben, ändern.

## Türkei

Nach den Ergebnissen der Türkei Mental Health Profile Survey haben 18 % der türkischen Gesellschaft mindestens einmal in ihrem Leben ein psychisches Problem gehabt. Derselben Untersuchungen zufolge liegt die Rate der Kinder und Jugendlichen, die ein psychisches Problem haben, bei 11 % (Yilmaz 2012). In der Türkei werden psychosoziale Dienste hauptsächlich von der Öffentlichkeit bereitgestellt. Psychosoziale Dienste werden größtenteils in Form von stationären Behandlung Diensten in Einrichtungen angeboten.

Nach einem Vergleich der Weltgesundheitsorganisation war die Türkei im Jahr 2011 das Land mit der geringsten Anzahl von Fachärzten für psychische Gesundheit und

psychische Erkrankungen in der europäischen Region im Vergleich zu seiner Bevölkerung ("World Health Organization", 2011).

Vor diesem Hintergrund wurde der Nationale Aktionsplan für psychische Gesundheit (2011-2023) erstellt und 2011 der Öffentlichkeit vorgestellt (Gesundheitsministerium der Türkei, 2011).

Die psychiatrischen Dienste in der Türkei sind in Form von großen Krankenhäusern für psychische Gesundheit und Krankheiten organisiert, die die Regionen versorgen. Diese Situation änderte sich jedoch mit dem 2006 veröffentlichten Rundschreiben, in dem beschlossen wurde, psychiatrische Dienste in allgemeinen staatlichen Krankenhäusern einzurichten.

Dann wurde beschlossen, von einem institutionsbasierten Ansatz zu einem gemeindebasierten Ansatz für die psychische Gesundheit überzugehen. In diesem Zusammenhang werden Personen mit psychischen Problemen im Folgenden Wohn-, Beschäftigungs- und Einkommens Hilfen zur Verfügung gestellt.

### **Unterbringung**

Seit der zweiten Hälfte der 2000er Jahre wird Familienmitgliedern, die sich aufgrund psychischer Probleme um Personen kümmern, ein "Heimpflegegehalt" in Höhe des monatlichen Mindestlohns gezahlt. Eine Person mit einer psychischen Erkrankung hat die Freiheit zu wählen, wo und von wem sie betreut werden soll. Neben dem Unterhaltsgehalt ist es in diesem Bereich auch wichtig, dass die Öffentlichkeit der für die Pflege verantwortlichen Person pädagogische Unterstützung, regelmäßige Hausbesuche durch den Sozialarbeiter und ähnliche Unterstützungsleistungen bietet. Darüber hinaus hat der Staat damit begonnen, Zahlungen in Höhe von zwei Mindestlöhnen pro Monat für behinderte (psychisch kranke) Personen zu leisten, die in privaten Pflegeheimen untergebracht werden möchten. Beide Arten der Pflegeunterstützung werden nur für psychisch kranke Personen gewährt, die vom Gesundheitsamt als pflegebedürftig eingestuft wurden und deren Einkommen unter einem bestimmten Betrag liegt. Neben diesen Pflegeheimen gibt es auch Wohnzentren, die dem Ministerium für Familie und Sozialpolitik angeschlossen sind. Außerdem gibt es in diesem Rahmen "unterstützte

Heime". Unterstützte Heime unterscheiden sich nicht von normalen Heimen. Menschen, die in unterstützten Häusern wohnen, leben in ihren eigenen Wohnungen und bei Angestellten öffentlicher Einrichtungen. Sie bieten den Heimbewohnern regelmäßige Unterstützungsdienste an.

### **Beschäftigungsfähigkeit**

Wie im Nationalen Aktionsplan dargelegt, hat die Mehrheit der Menschen mit schweren psychischen Problemen keine besonderen Bedürfnisse in Bezug auf Intelligenz oder den Erwerb von Fähigkeiten. Es ist möglich, dass diese Personen arbeiten, wenn geeignete Therapie- und Rehabilitationsdienste und geeignete Beschäftigungsmöglichkeiten zur Verfügung gestellt werden. Menschen mit psychischen Problemen können von der positiven Diskriminierungspraxis profitieren, die für behinderte Menschen im Bereich der Beschäftigung vorgesehen ist, wenn sie die erforderlichen Voraussetzungen erfüllen. Personen, die in den Genuss der positiven Diskriminierung im Bereich der Beschäftigung kommen wollen, melden sich bei der türkischen Arbeitsagentur (İŞKUR).

Die İŞKUR ist für die Weiterleitung dieser Personen an die Stellenausschreibungen zuständig. Die Beschäftigung wird auf zwei Arten gewährleistet: Zum einen wird sichergestellt, dass Personen mit psychischen Problemen durch Jobcoaches in eine Beschäftigung unter Marktbedingungen vermittelt werden, und zum anderen wird sichergestellt, dass diese Personen an geschützten Arbeitsplätzen beschäftigt werden (Ministerium für Gesundheit, 2011: 36).

### **Sozialhilfe**

In unserem Land gibt es ein Einkommensunterstützung Programm, das als "2022-Gehalt" oder "Invalidenrente" bekannt ist und von der Sozialversicherungsanstalt auf Personen angewandt wird, deren monatliches Einkommen unter einem Drittel des Mindestlohns liegt und die eine Behinderung/geistige Krankheit von mehr als 40 % haben.

## 9.2 Organisationen zur Unterstützung der Gemeinschaft: Länderspezifische Netzwerke

Gemeinschaftliche Unterstützung Organisationen sind von zentraler Bedeutung für die Verbesserung des sozialen Gefüges und die Entwicklung von Gemeinschaften. Diese Organisationen spielen eine entscheidende Rolle bei der Förderung des psychischen Wohlbefindens von Zuwanderern. Durch die Schaffung von integrativen Umgebungen und Unterstützung Netzen, die auf die Herausforderungen von Neuankömmlingen zugeschnitten sind, fördern sie ein tiefes Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit. Durch kultursensible Initiativen, Beratungsdienste und Gemeinschaftsveranstaltungen tragen Community Support Organizations aktiv dazu bei, die Ungleichheiten im Bereich der psychischen Gesundheit von Zuwanderern zu verringern. Indem sie sich für eine unterstützende Atmosphäre einsetzen, werden diese Organisationen zu Anwälten für das psychische Wohlbefinden von Zuwanderern und erkennen die Bedeutung der emotionalen Belastbarkeit für den Integrationsprozess und die allgemeine Entwicklung der Gemeinschaft an.

### **Gemeinschaftliche Unterstützung Organisationen in Deutschland**

Gemeinschaftliche Unterstützung Organisationen in Deutschland dienen als wichtige Kanäle zur Förderung des sozialen Zusammenhalts und zur Deckung des lokalen Bedarfs. Diese Organisationen, die auf einer Kombination aus staatlichen Initiativen und Bemühungen an der Basis beruhen, spielen eine Schlüsselrolle bei der Förderung der Zusammenarbeit und des Wohlbefindens innerhalb des spezifischen soziokulturellen Kontexts in Deutschland.

In Deutschland gibt es eine Vielzahl von gemeinnützigen Organisationen, und die hier aufgeführte Liste bietet nur einen kleinen Einblick in die verfügbaren Ressourcen. Viele dieser Organisationen bieten ihre Dienste an verschiedenen Orten im Land an. Um die für Sie am besten geeignete Unterstützung zu finden, empfehlen wir Ihnen, die jeweiligen Websites zu besuchen. Dort können Sie detaillierte Informationen abrufen und die spezifischen Zweigstellen oder Dienste ausfindig machen, die Ihren Anforderungen und geografischen Präferenzen entsprechen.

## Gemeinschaftliche Unterstützung Organisationen in Deutschland

### Caritasverband für die Diözese Hildesheim e.V.

 Karlstr. 40, Freiburg im Breisgau,  
Germany  
 [web@caritas.de](mailto:web@caritas.de)

### INTERNATIONAL ORGANIZATION FOR MIGRATION

 IOM Berlin, Charlottenstraße 68,  
10117 Berlin  
 [iom-germany@iom.int](mailto:iom-germany@iom.int)

### Diakonie Deutschland

 Caroline-Michaelis-Strasse  
110115 Berlin  
 [diakonie@diakonie.de](mailto:diakonie@diakonie.de)

### Malteser Hilfsdienst

 Erna-Scheffler-Straße 2 51103  
Cologne, Germany  
 [online-redaktion@malteser.org](mailto:online-redaktion@malteser.org)

### Multikulturelles Forum e.V.

 Piccoloministraße 528, 51067  
Cologne

### XENION Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte e.V.

 Paulsenstraße, 12163 Berlin  
 [info@xenion.org](mailto:info@xenion.org)

### Ipsocare

 Schillerstraße 26, Erfurt,  
Germany, 99096  
 [s.schubert@ipsocontext.org](mailto:s.schubert@ipsocontext.org)

### Deutsche Gesellschaft für Transkulturelle Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik e.V.

 Johannisstra. 70 41749 Viersen  
 [sekretariat@dtppp.com](mailto:sekretariat@dtppp.com)

### Arbeiterwohlfahrt (AWO)

 [kommunikation@awo.org](mailto:kommunikation@awo.org)  
Website : [awo.org](http://awo.org)

 Bundesweiter Flüchtlingsrat e.V. (BFR)  
Bundesweiter Flüchtlingsrat e.V.,  
Marienstraße 52, 10117 Berlin, Germany  
 [kontakt@bundesweiter-fluechtlingsrat.de](mailto:kontakt@bundesweiter-fluechtlingsrat.de)  
Website: [bundesweiter-fluechtlingsrat.de](http://bundesweiter-fluechtlingsrat.de)

## Gemeinschaftliche Unterstützung Organisationen in Italien

Nach Angaben des Datenzentrums OPENPOLIS können Flüchtlinge und Migranten nach der geltenden Gesetzgebung auf die folgenden Aufnahme- und Unterstützung Netze vor Ort zählen:

- **Rettung, Erste Hilfe und Identifizierung:** Ausländische Staatsangehörige, die auf See gerettet werden, werden in Zentren in der Nähe der Ausschiffung Bereiche gebracht, wo sie erste Hilfe erhalten und sich mit einem Foto ausweisen können und eine Vorab Identifizierung durchgeführt wird. Diese Art von Zentren fällt unter den Hotspot-Ansatz, der 2015 aufgrund von Verpflichtungen der italienischen Regierung gegenüber der Europäischen Kommission geschaffen wurde. In den Zentren findet auch der erste Informationsaustausch über Asylverfahren statt: Hier werden Asylsuchende von sogenannten Wirtschaftsmigranten unterschieden, die in Rückführungs Einrichtungen (CPR) untergebracht oder mit irregulärem Aufenthalt im Hoheitsgebiet belassen werden (Gesetzesdekret 286/1998, Art. 10-ter).
- **Regierungszentralen:** Diejenigen, die den Wunsch äußern, in Italien Asyl zu suchen, werden in staatliche Zentren gebracht, wo das Verfahren zur Prüfung des Asylantrags eingeleitet wird (Gesetzesdekret 142/2015, Artikel 9 und 10). In diesen Zentren muss auch der Gesundheitszustand der Gäste festgestellt werden, um mögliche Gefährdungssituationen zu überprüfen. So werden Asylbewerber in diesen Einrichtungen untergebracht, wenn auch mit minimalen Leistungen. Mit dem Dekret 20/2023 wurden die psychologische Betreuung, die Italienischkurse sowie die rechtliche und territoriale Orientierung aus den staatlichen Zentren gestrichen. Neben der materiellen Aufnahme sind daher nur noch die Gesundheitsversorgung, die soziale Unterstützung und die sprachlich-kulturelle Vermittlung aktiv.
- **Außergewöhnliche Aufnahmezentren (Cas):** Wenn die verfügbaren Plätze in den staatlichen Zentren erschöpft sind, können die Präfekturen die Einrichtung von außerordentlichen Aufnahmezentren (Cas) vorsehen und diese im Rahmen der Verfahren zur Vergabe öffentlicher Aufträge an private Einrichtungen vergeben (Gesetzesdekret 142/2015, Artikel 11). In diesen Einrichtungen

werden die Asylsuchenden wie in den staatlichen Zentren mit reduzierten Leistungen aufgenommen, sowohl im Vergleich zu den bisherigen Leistungen als auch, noch mehr, im Vergleich zu Sai.

- **Vorläufige Aufnahmeeinrichtungen:** Diese Einrichtungen werden auf die gleiche Weise aktiviert wie die Cas und unterscheiden sich von diesen und anderen staatlichen Zentren nur durch die angebotenen Dienstleistungen, die in diesen Fällen noch weiter reduziert werden. Während nämlich in den erstgenannten Einrichtungen neben der materiellen Aufnahme auch Gesundheitsfürsorge, Sozialhilfe und sprachlich-kulturelle Vermittlung angeboten werden, ist die Sozialhilfe in diesen neuen Einrichtungen ausgeschlossen.
- **Das Empfangs- und Integrationssystem (Sei):** Wie erwartet, wird das Aufnahme- und Integrationssystem (ehemals Siprom und davor Sprach) mit den neuen Regeln wieder zu einem System, das ausschließlich für Schutzberechtigte bestimmt ist, oder fast. Tatsächlich werden nur noch bestimmte Kategorien von Asylbewerbern Zugang zu Sai haben. Dazu gehören unbegleitete ausländische Minderjährige (Msna), besonders schutzbedürftige Personen oder Personen, die über "humanitäre Korridore" oder ähnliche Systeme nach Italien eingereist sind. Schließlich wird aufgrund besonderer Vorschriften auch ukrainischen und afghanischen Antragstellern der Zugang zu Sai gewährt. In Anbetracht dieser Ausnahmen wurde die bereits für Sai vorgesehene zweistufige Struktur beibehalten. Die erste Stufe ist den Asylbewerbern vorbehalten und umfasst materielle, rechtliche, gesundheitliche und sprachliche Unterstützung. Die zweite Ebene ist den Schutzberechtigten vorbehalten und hat auch Integrations- und Beschäftigungsberatung Funktionen. Im Gegensatz zu den staatlichen Zentren, die ausschließlich vom Innenministerium verwaltet werden, wird Sai vom Zentraldienst koordiniert, dessen Verwaltung dem Nationalen Verband der italienischen Gemeinden (Anci) mit operativer Unterstützung der Stiftung Cittalia übertragen wurde. Die Verantwortung für die Projekte wird den lokalen Behörden übertragen, die auf freiwilliger Basis Aufnahme- und

Integrationsprojekte aktivieren und umsetzen (Gesetzesdekret 142/2015, Artikel 9 und Dekret 416/1989, Artikel 1 sexies).

- **Unterstützung für Integrationswege:** Nach Ablauf der Sai können die Kommunalverwaltungen weitere Initiativen ergreifen, um die individuelle Autonomie der Bürger, die bereits in den Genuss der Sai kommen, zu fördern, insbesondere im Hinblick auf eine verstärkte Sprachausbildung, berufliche Orientierung und wesentliche öffentliche Dienstleistungen sowie die Kenntnis der in der italienischen Verfassung verankerten Grundrechte und -pflichten

Darüber hinaus sind die größten NRO, die Dienste und Netzwerke für Migranten in Italien anbieten können, auch unter dem Gesichtspunkt der psychischen Gesundheit, die folgenden:

- **Caritas:** Die Caritas ist eine christliche Organisation, die sich in ganz Italien für arme und ausgegrenzte Menschen einsetzt, darunter auch für Migranten und Flüchtlinge. Sie bietet verschiedene kostenlose Dienste an, darunter Gesundheitsfürsorge und kulturelle Mediation. Caritas ist an der Verwaltung des Schutzsystems für Asylbewerber und Flüchtlinge (SPAR) beteiligt, das aus einem Netzwerk lokaler Behörden besteht, die Zugang zum Nationalen Fonds für Asylpolitik und -dienste haben, um im Rahmen der verfügbaren Mittel integrierte Aufnahmeprojekte durchzuführen. Auf territorialer Ebene gewährleisten die lokalen Behörden mit der wertvollen Unterstützung des dritten Sektors Maßnahmen zur "integrierten Aufnahme", die über die bloße Verteilung von Nahrungsmitteln und Unterkunft hinausgehen und ergänzend auch Maßnahmen zur Information, Begleitung, Unterstützung und Orientierung durch den Aufbau individueller Wege der sozioökonomischen Integration bieten. In den letzten Jahren haben viele Diözesan-Caritasverbände auch erkannt, dass interkulturelle Bildung eine erfolgreiche Strategie ist, weil sie das Engagement aller - Italiener und Migranten - für ein gegenseitiges Kennenlernen und eine fruchtbare Zusammenarbeit fördern kann. Diese Perspektive macht reifer, denn sie erzieht zur Vielfalt, zur Anerkennung und zum Umgang mit den Unterschieden, die in anderen und in jedem von uns und im sozialen Kontext bestehen. Aus diesem Grund wurden interkulturelle Projekte in verschiedenen Bereichen gefördert, in

Schulen, in Oratorien, mit Familien. Die auf Diözesanebene eingerichteten Gesundheitsdienste, die in der Regel in die öffentlichen Gesundheitsdienste integriert sind, spielen eine Rolle bei der Integration des Gesundheitsangebots, indem sie die am stärksten verborgene Nachfrage abfangen und die Pflegepfade optimieren. Sie zielen auch darauf ab, die Gesundheitsbedürfnisse des Gebiets zu erkennen und zu kennen und die am besten geeigneten Maßnahmen zu ermitteln, indem sie die Gemeinschaft und insbesondere das Gesundheitswesen für eine größere Verfügbarkeit und Solidarität mit den am meisten gefährdeten Menschen, einschließlich der ausländischen Bevölkerung, sensibilisieren.

- **Croce Rossa:** Das Italienische Rote Kreuz stellt sicher, dass Migranten an einem sicheren, freundlichen und neutralen Ort humanitäre Hilfe erhalten, unabhängig von ihrem rechtlichen Status, und fördert ihren Zugang zu grundlegenden Diensten, die Achtung ihrer Würde und Rechte sowie die individuelle Widerstandsfähigkeit. Die Safe Points der Komitees des Italienischen Roten Kreuzes sind "sichere Orte", an denen alle Menschen, die sich in einer prekären Lage befinden - ohne Ungleichbehandlung -, Mitarbeiter finden können, die bereit sind, auf die verschiedenen Bedürfnisse einzugehen. Das Rote Kreuz stellt Informationen zur Verfügung, die für den Zugang zu sozialen, administrativen und rechtlichen Diensten in der Region nützlich sind, begleitet die Nutzer, informiert sie über ihre Rechte, fördert die soziale und berufliche Eingliederung der Person und bietet Dienstleistungen an, die dem Mandat des Roten Kreuzes eigen sind, wie die Wiederherstellung von Familienbeziehungen (RFL). Sie fördern die Eingliederung von Menschen mit Migrationshintergrund in Italien durch Informations- und Beratungstätigkeiten rechtlicher Art, mit besonderem Bezug auf den Schutz der Grundrechte und -freiheiten und die Vorschriften zum Schutz von Flüchtlingen und Asylbewerbern. Sie unterstützen sie bei der Begleitung von Migranten auf dem Weg zu Wohnraum und wirtschaftlicher Eigenständigkeit. Einen wichtigen Stellenwert nimmt die Schulbildung ein. In diesem Rahmen sind auch ihre Aktivitäten in der Region strukturiert, die auf die Vermittlung von Arbeitsplätzen und die Berufsausbildung von Migranten abzielen. Schließlich gewährleisten sie die Gesundheitsüberwachung für die

Dauer der Quarantäne von Migranten, sowohl bei der Ankunft an der italienischen Küste als auch in den Aufnahmezentren.

## **Organisation zur Unterstützung der Gemeinschaft in der Türkei**

Die Türkei ist bestrebt, unterschiedlichen Anforderungen gerecht zu werden und gleichzeitig eine Reihe gesellschaftlicher Probleme zu bewältigen. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden und ein gerechteres, ermutigendes und gesünderes Umfeld für die Gesellschaft als Ganzes zu schaffen, sind mehrere soziale Unterstützungsgruppen tätig. Diese Organisationen unterstützen unterprivilegierte Menschen, bieten Gesundheits- und Bildungsdienste an, springen in Notfällen ein und setzen sich unter anderem für soziale Gerechtigkeit ein.

In der Türkei sind soziale Selbsthilfegruppen von entscheidender Bedeutung für die Unterstützung verschiedener gesellschaftlicher Gruppen und die Förderung des sozialen Zusammenhalts. Diese Organisationen gehen soziale Probleme mit Einfühlungsvermögen an und bieten praktikable Lösungen, die sowohl das Wohlergehen der Gesellschaft als auch das Wachstum der Türkei fördern.

Im Folgenden sind einige bekannte soziale Hilfsorganisationen aufgeführt, die jedoch nicht alle Organisationen in der Türkei umfassen.

### **KIZILAY**

Ursprünglich am 11. Juni 1868 als "Ottoman Wounded and Sick Soldiers Aid Society" gegründet, hat der Rote Halbmond seither wichtige Aufgaben übernommen, um den sozialen Zusammenhalt aufrechtzuerhalten, die soziale Wohlfahrt zu fördern und den Unterprivilegierten und Mittellosen Nahrung, Unterkunft und medizinische Hilfe zu bieten. Er hat Maßnahmen in den Bereichen Auslandshilfe, Sozialdienste, Gesundheit, Erste Hilfe, Bildung, Jugend und Mineralwasserunternehmen sowie Migrations- und Flüchtlingsdienste durchgeführt.

### **Mehmetçik-Stiftung**

Die Mehmetçik-Stiftung der türkischen Streitkräfte wurde am 17. Mai 1982 mit dem Ziel gegründet, Veteranen und behinderte Soldaten zu unterstützen, die ihr Leben für die

Sicherheit der Türkei geopfert haben, sowie die Angehörigen derjenigen, die gefallen sind oder ihr Leben aus irgendeinem Grund verloren haben.

### **Darülaceze**

Sultan II. Darülaceze wurde 1895 von Abdulhamit Han gegründet und hat seither 72.000 Menschen, darunter 30.000 Kindern, als Heim des Mitgefühls gedient. Mit ihren Moscheen, Kirchen und Synagogen, die allen Menschen unabhängig von Religion, Sprache, Hautfarbe, Geschlecht oder Sekte offen stehen, ist die Darülaceze eine weltweit einzigartige humanitäre Organisation. Sie kann heute etwa 600 Menschen beherbergen, ohne ihr Grundkonzept aufzugeben. Sie bietet ihre Dienste in zwei Kategorien an: Betreuungsdienste und Gesundheitsdienste.

### **Needs Map**

Needs Map, gegründet am 7. Oktober 2015, ist eine Online-Plattform, auf der Menschen und Institutionen, die die Bedürfnisse verschiedener Themen erfüllen wollen, mit Bedürftigen zusammenkommen. Needs Map ist eine gemeinnützige Sozialgenossenschaft. Neben der Erfüllung von Bedürfnissen kann diese Plattform, die von Institutionen und Einzelpersonen, die verschiedene Themen unterstützen, genutzt werden, von der ganzen Türkei aus genutzt werden.

Weitere Organisationen sind unten aufgeführt. Weitere Informationen finden Sie auf deren Websites;

- Cansuyu Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği  
<http://www.ihh.org.tr/>
- Hayata Destek İnsani Yardım Derneği  
<http://www.hayatadestek.org/>
- İnsan Hak ve Hürriyetleri ve İnsani Yardım Vakfı – IHH  
<http://www.ihh.org.tr/>
- Afet ve Acil Durum Yönetim Başkanlığı  
<http://www.afad.gov.tr/>

## 9.3 Auf das jeweilige Land zugeschnittene Online- und Offline-Ressourcen

Der Zugang zu Online- und Offline-Ressourcen für psychische Gesundheit ist für Zuwanderer, die in ihrem Gastland mit psychischen Problemen zu kämpfen haben, von entscheidender Bedeutung. Diese Ressourcen sind eine wichtige Stütze, denn sie bieten eine kultursensible Betreuung, sprachliche Zugänglichkeit und ein Gefühl der Gemeinschaft für Menschen, die mit emotionalen Problemen zu kämpfen haben. Durch den Zugang zu diesen Ressourcen können Zuwanderer rechtzeitig Hilfe erhalten, Bewältigungskompetenzen entwickeln und Widerstandsfähigkeit aufbauen, was letztlich ihr psychisches Leiden lindert und ihr allgemeines Wohlbefinden in ihrer neuen Umgebung fördert. Darüber hinaus tragen diese Ressourcen dazu bei, Barrieren zur psychischen Gesundheitsversorgung abzubauen, die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen zu verringern und Zuwanderer in die Lage zu versetzen, ohne Angst und Scham Hilfe und Unterstützung zu suchen.

### **Deutschland: Online- und Offline-Ressourcen**

#### **Online-Ressourcen für Zuwanderer, die in Deutschland unter psychischen Problemen leiden**

Die Komplexität der Einwanderung nach Deutschland kann eine enorme Herausforderung darstellen, die oft noch durch die mit solchen Übergängen einhergehende Belastung des psychischen Wohlbefindens verstärkt wird. Für Zuwanderer, die mit psychischen Problemen in einer neuen und ungewohnten Umgebung zu kämpfen haben, kann der Zugang zu angemessener Unterstützung eine überwältigende Aufgabe sein. Inmitten dieser Herausforderungen gibt es jedoch eine Vielzahl von Online-Ressourcen, die maßgeschneiderte Hilfe und Anleitung bieten. Von Therapie Verzeichnissen über mehrsprachige Beratungsdienste bis hin zu digitalen Unterstützung Gemeinschaften bieten diese Ressourcen Zuwanderern, die ihre psychischen Probleme angehen wollen, unschätzbare Hilfe. Die Unterstützung der psychischen Gesundheit von Zuwanderern in Deutschland erfordert einen

vielschichtigen Ansatz, und glücklicherweise gibt es zahlreiche Online-Ressourcen, die bei der Bewältigung dieser Probleme helfen:

Diese sind:

- Websites zur psychischen Gesundheit
- Teletherapy Dienste
- Mehrsprachige Hotlines und Chat-Unterstützung
- Apps für psychische Gesundheit

Teletherapie Dienste sind für Zuwanderer in Deutschland unverzichtbar, da sie leicht zugängliche Unterstützung für die psychische Gesundheit bieten. Plattformen wie Better Help bieten globale E-Beratung an und verbinden Nutzer mit anerkannten Fachleuten, während das International Therapist Directory Therapeuten aufgelistet, die sich auf Probleme von Expatriates spezialisiert haben. Diese Verzeichnisse helfen Zuwanderern, kulturell und situativ bewusste Fachleute zu finden (Mental Health Services Directory - Expatica Germany, n.d.).

Mehrsprachige Hotlines und Chat-Unterstützung sind ebenfalls wichtig. Der Berliner Krisendienst bietet in ganz Berlin von 16:00 Uhr bis Mitternacht Krisenintervention in mehreren Sprachen, einschließlich Englisch, an. Die TelefonSeelsorge bietet kostenlose, anonyme Unterstützung für psychische Gesundheit in deutscher und englischer Sprache, einschließlich E-Mail-Beratung und einer Liste internationaler Beratungsstellen (Mental Health Services Directory - Expatica Germany, n.d.).

Apps für psychische Gesundheit wie Headspace und 7 Cups bieten bequeme, leicht zugängliche Unterstützung. Headspace bietet geführte Meditation und Achtsamkeitsübungen in mehreren Sprachen an, während 7 Cups kostenlose Online-Therapie und emotionale Unterstützung durch geschulte Zuhörer in mehreren Sprachen anbietet und Zuwanderern hilft, Sprachbarrieren zu überwinden (Walther et al., 2021).

**Online-Ressourcen für Zuwanderer, die in Deutschland unter psychischen Problemen leiden**

Name	Website	Beschreibung
Nummer gegen Kummer e.V.	<a href="http://nummergegenkummer.de">nummergegenkummer.de</a>	Die Nummer gegen Kummer bietet eine kostenlose und vertrauliche Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern. Sie bieten Beratung und Unterstützung in mehreren Sprachen an, unter anderem in Deutsch, Englisch, Arabisch, Türkisch und Russisch.
Psychotherapie-Portal der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs)	<a href="http://psychotherapieuche.de">psychotherapieuche.de</a>	Dieses Portal hilft Einzelpersonen, Psychotherapeuten in ihrer Nähe zu finden. Die Nutzer können nach Therapeuten auf der Grundlage ihrer Sprachkenntnisse, ihrer therapeutischen Ausrichtung und ihrer Spezialisierung suchen, was es für Zuwanderer einfacher macht, einen Therapeuten zu finden, der ihren Bedürfnissen entspricht.
Refugee Mental Health Network Deutschland (RMHN)	<a href="http://refugeementalhealthnetwork.org">refugeementalhealthnetwork.org</a>	RMHN bietet Informationen, Ressourcen und Unterstützung für Flüchtlinge und Asylbewerber, die in Deutschland mit psychischen Problemen zu kämpfen haben. Ihre Website bietet mehrsprachige Materialien und Anleitungen für den Zugang zu psychosozialen Diensten.
Therapie.de	<a href="http://therapie.de">therapie.de</a>	Therapie.de ist eine Plattform, auf der Nutzer nach Therapeuten, Beratern und Psychiatern suchen können, basierend auf deren Standort, Spezialisierung und Sprachkenntnissen. Sie bietet ein umfassendes Verzeichnis von Fachleuten für psychische Gesundheit in ganz Deutschland.
Mental Health in Deutschland	<a href="http://mentalhealth.de">mentalhealth.de</a>	Mental Health in Deutschland bietet Informationen und Ressourcen zu psychischen Erkrankungen, Behandlungsmöglichkeiten und Unterstützungsangeboten in Deutschland. Die Website enthält Artikel, Hilfsmittel zur Selbsthilfe und Links zu einschlägigen Organisationen.
Integration durch Bildung und Ausbildung (InteGREAT)	<a href="http://integrationskurses.net">integrationskurses.net</a>	InteGREAT bietet Informationen und Unterstützung für Zuwanderer, die an Integrationskursen in Deutschland teilnehmen. Sie bieten Ressourcen zur Sensibilisierung für psychische Gesundheit, Stressmanagement und Bewältigungsstrategien für Neuankömmlinge.

## Offline-Ressourcen für Zuwanderer, die in Deutschland unter psychischen Problemen leiden

- **Praktiken der Psychotherapie:** Zuwanderer in Deutschland können sich an zugelassene Psychotherapeuten und Psychologen wenden, die Beratungs- und Therapiedienste anbieten. Diese Fachleute können Einzel- oder Gruppentherapie Sitzungen anbieten, um psychische Probleme zu behandeln.
- **Gemeinschaftliche Gesundheitszentren:** Zuwanderer können Gesundheitsämter oder lokale Gesundheitszentren in ihrer Umgebung aufsuchen. Diese Zentren können psychosoziale Dienste anbieten, einschließlich Beratung, Selbsthilfegruppen und Überweisungen zu spezialisierten psychosozialen Fachkräften. (Einzelheiten siehe 9.2)
- **Sozialämter (Sozialamt):** Zuwanderer, die mit psychischen Problemen konfrontiert sind, können sich an ihre örtlichen Sozialämter wenden. Die Sozialarbeiter in diesen Ämtern können Informationen über verfügbare Unterstützungsdienste, finanzielle Hilfe und Wohnmöglichkeiten geben.
- **Migrationsberatungsstellen:** In ganz Deutschland gibt es verschiedene Migrationsberatungsstellen, die Zuwanderer in verschiedenen Fragen, einschließlich der psychischen Gesundheit, unterstützen. Diese Zentren bieten Beratung, Informationen und Unterstützung bei der Navigation durch das Gesundheitssystem.
- **Selbsthilfegruppen:** Zuwanderer können von der Teilnahme an Selbsthilfegruppen profitieren, die speziell auf ihren kulturellen oder sprachlichen Hintergrund zugeschnitten sind. Diese Gruppen bieten einen geschützten Raum, in dem sie sich über ihre Erfahrungen austauschen können, Unterstützung von Gleichaltrigen erhalten und Zugang zu Ressourcen für den Umgang mit psychischen Problemen haben.
- **Religiöse und kommunale Organisationen:** Religiöse Einrichtungen und Gemeinschaftsorganisationen bieten ihren Mitgliedern, darunter auch

Zuwanderern, häufig Unterstützungs- und Beratungsdienste an. Diese Organisationen können spirituelle Begleitung, Beratungsgespräche und Gemeinschaftsveranstaltungen zur Förderung des psychischen Wohlbefindens anbieten.

- **Integrationskurse:** Zuwanderer, die an Integrationskursen des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) teilnehmen, können als Teil des Lehrplans Zugang zu Informationen und Ressourcen zur psychischen Gesundheit erhalten. Diese Kurse befassen sich mit verschiedenen Aspekten des Lebens in Deutschland, einschließlich der Gesundheitsversorgung und der sozialen Dienste.

## Italien: Online- und Offline-Ressourcen

**Online-Ressourcen für Zuwanderer, die in Italien unter psychischen Problemen leiden:**

- **UN-Flüchtlingshilfswerk - Italien:** Das UNHCR stellt online Ratschläge und Leitlinien zur Verfügung, um Migranten und Ausländer bei der Bewältigung von Problemen (einschließlich psychischer Probleme), die während ihres Aufenthalts auftreten können, zu unterstützen und ihnen zu erklären, wohin sie sich wenden und wie sie die wichtigsten Probleme lösen können. Es gibt auch einen Bereich, der speziell der psychischen Gesundheit gewidmet ist:  
<https://www.unhcr.org/it/cosa-facciamo/protezione/>
- **Ministerium für innere Angelegenheiten:** Das Ministerium hat ein Webportal eingerichtet, auf dem man Leitfäden und Informationen, auch für medizinische und psychologische Hilfe, finden kann, die den Migranten erklärt werden:  
<https://integrazioneimmigranti.gov.it/it-it/Ricerca-guide>
- **Cestim - centro studi immigrazione:** Cestim ist ein Forschungszentrum für Migranten, das Karten mit nützlichen Diensten und Leitlinien für Migranten anbietet, darunter Orte oder Plattformen, die bei psychischen Erkrankungen und

im Falle von Rassismus oder Diskriminierung Unterstützung bieten.

<https://www.cestim.it/index10servizi.php>

- **Psychologische Hilfe des Roten Kreuzes:** Der kostenlose psychologische Beistand des Italienischen Roten Kreuzes bietet Unterstützung und Zuhören für alle, die sich in einem Moment der Schwierigkeit oder des Unbehagens im psychologischen, emotionalen und Beziehungsbereich befinden, mit dem Ziel, den Menschen zu helfen, ihre Lebensqualität zu verbessern. Der Dienst ist völlig kostenlos und für jeden (ab 18 Jahren) zugänglich. Um den Weg der psychologischen Unterstützung einzuschlagen, genügt ein Anruf bei der öffentlichen Nummer 1520. Der Dienst ist von Montag bis Samstag von 8 bis 20 Uhr erreichbar. Alle notwendigen Informationen finden Sie hier: <https://cri.it/supporto-psicologico/>
- **Serenis und Uno Bravo:** Serenis und Uno Bravo sind zwei Online-Plattformen, auf denen Sie psychologische Unterstützung und Therapien durch qualifizierte Psychologen zu niedrigeren Preisen finden, wobei einige Dienste kostenlos angeboten werden.

Um mehr über diese Plattformen zu erfahren, finden Sie hier die Links zu ihren Websites:

<https://www.serenis.it/psicologo-gratis-online>

[https://www.unobravo.com/landing?aw\\_account=5007245458&aw\\_campaign=17447448685&aw\\_adgroup=&aw\\_creative=&aw\\_dev=c&aw\\_target=&&utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=SEARCH\\_IT\\_IT\\_INTEREST\\_PMAX\\_B2C&gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwh4-wBhB3EiwAeJsppGXGx05bPIUijSiwETej-i5yxaUSWcgaVOUMXY-e0-P8hYflRVZchoCKDsQAvD\\_BwE](https://www.unobravo.com/landing?aw_account=5007245458&aw_campaign=17447448685&aw_adgroup=&aw_creative=&aw_dev=c&aw_target=&&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=SEARCH_IT_IT_INTEREST_PMAX_B2C&gad_source=1&gclid=CjwKCAjwh4-wBhB3EiwAeJsppGXGx05bPIUijSiwETej-i5yxaUSWcgaVOUMXY-e0-P8hYflRVZchoCKDsQAvD_BwE)

### **Offline-Ressourcen für Zuwanderer, die in Italien unter psychischen Problemen leiden:**

Neben den in diesem Modul erläuterten Diensten des nationalen Gesundheitssystems, die im ganzen Land entwickelt wurden, führen wir hier weitere Zentren auf, in denen man in einigen Städten psychologische Hilfe finden kann:

- **Territoriale Teams der NRO Terre des Hommes (Mailand, Genua, Ragusa):** Terre des Hommes und UNICEF führen gemeinsam ein Programm durch, das das psychosoziale Wohlergehen und die psychische Gesundheit von jugendlichen Migranten und Flüchtlingen und ihren Betreuern, den so genannten "Caregivers", sowie der Gemeinschaften, in denen sie leben, gewährleisten soll. Die drei territorialen Teams von Terre des Hommes, die sich aus einem Psychologen, einem Pädagogen/Erzieher, einem Kulturmediator und einem Sozialarbeiter zusammensetzen, sind in Mailand, Genua und Ragusa tätig und bieten spezifische psychosoziale Unterstützungsmaßnahmen für beide Gruppen von Jugendlichen und Betreuern (ehrenamtliche Vormünder, Pflegefamilien, Eltern und erwachsene Verwandte) an. Darüber hinaus bietet das Projekt auch Schulungen für verschiedene Akteure an, die an der Unterstützung und Integration dieser Jugendlichen beteiligt sind (Lehrer, Freiwillige, Erzieher, Kultur Mediatoren, Sozialarbeiter und Gesundheitsfachkräfte).
- **U.O.S. Mental Health (Rom):** Die klinischen Aktivitäten des Referats für psychische Gesundheit richten sich in erster Linie an Menschen in psychosozialer Notlage, ob Italiener oder Einwanderer, sowie an internationale Schutzsuchende: Förderung der psychischen Gesundheit, psychologische und psychiatrische klinische Unterstützung, multidisziplinäre Bewertungen, Forschung, Ausbildung und Supervision. Der verwendete Ansatz ist multidisziplinär und transkulturell und bedient sich verschiedener Fachleute aus unterschiedlichen Disziplinen: Psychologie, Psychiatrie, Anthropologie, Sozialwissenschaften, sprachlich-kulturelle Mediation. Die Hauptlinien der klinischen Aktivitäten sind mit den Diensten der Ambulanz des NIHMP und mit den territorialen Einrichtungen integriert. Das Referat bietet Dienstleistungen der ersten Ebene (direkt von Patienten oder externen Stellen buchbar) und Dienstleistungen der zweiten Ebene (Zugang auf interne Überweisung von anderen NIMP-Mitarbeitern/Diensten).
- **Medizinische Klinik Naga (Mailand):** Der von Naga angebotene Gesundheitsdienst beschränkt sich nicht auf die Körperpflege. Etwa 10 freiwillige

Psychologen sind im Dienst tätig und nehmen im Falle einer psychiatrischen Erkrankung gemeinsam mit dem Arzt die Patienten auf. Der Dienst ist kostenlos.

- **Dun Onluss Association (Rom):** Seit 2008 bietet der Verein europäischen und außereuropäischen Migranten kostenlose therapeutische Maßnahmen zur Behandlung psychologischer und psychiatrischer Probleme an, die mit den im Herkunftsland erlittenen Traumata und dem Übergang vom Herkunfts- zum Aufnahmeland und den daraus resultierenden Schwierigkeiten bei der Integration in die neue soziale Realität zusammenhängen.

## Türkei: Online- und Offline-Ressourcen

In der Türkei gibt es einige Organisationen und Einrichtungen, die sowohl online als auch offline tätig sind. Diese Organisationen arbeiten insbesondere für Migranten, die unter psychischen Problemen leiden;

### **Psikologofis**

Webseite: [www.psikologofisi.com](http://www.psikologofisi.com)

Beschreibung: **Psikologofis** ist eine Plattform, auf der Sie online einen Psychologen auswählen und von überall aus direkte Gespräche führen können.

### **Psychologisches Beratungs- und Forschungszentrum Harmony**

Webseite: <https://www.harmonidanismanlik.net>

Beschreibung: Harmony ist ein Zentrum, das Beratungsdienste für die psychologischen Bedürfnisse von Einwanderern in der Türkei anbietet. Bietet Online-Beratungsmöglichkeiten und Ressourcen für Zuwanderer.

### **Gesundheitsprogramm für Flüchtlinge**

Webseite: <https://turkiye.iom.int/tr>

Beschreibung: Im Rahmen des SSP-Programms können sich Flüchtlinge in der Türkei medizinisch versorgen lassen. Es bietet eine Reihe von Online-Tools und Bildungsmaterialien sowie psychologische Unterstützung, Beratung und Behandlungen zur psychischen Gesundheit.

## **Fachbereiche für Psychologie an Universitäten in der Türkei**

Webseite: <https://yokatlas.yok.gov.tr/lisans-bolum.php?b=10169>

Beschreibung: Die Psychologieabteilungen zahlreicher türkischer Universitäten bieten eine Reihe von Dienstleistungen an, um den psychologischen Anforderungen der Gesellschaft und der Studenten gerecht zu werden. Diese Abteilungen planen häufig Veranstaltungen wie Vorlesungen, Workshops und Online-Ressourcen.

Diese Ressourcen sind die bekanntesten in der Türkei, aber es gibt noch mehr in der Türkei, die psychologische und soziale Unterstützung anbieten.



## Quelle und weitere Ressourcen

### Wichtige Links

- <https://www.expatica.com/de/healthcare/healthcare-services/mental-health-in-germany-346138/>
- <https://handbookgermany.de/en/local-information>
- <https://www.refugee-trauma.help/en/>
- <https://ipso-care.com/home-14.html>
- <https://germany.iom.int/vulnerable-migrants>
- <https://refugeeum.eu/>
- [Diakonie Deutschland](#)
- [Malteser Hilfsdienst](#)
- [Multikulturelles Forum e.V.](#)
- [XENION Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte e.V.](#)
- [Ipso care](#)
- [Refugee Trauma Help](#)
- [INTERNATIONAL ORGANISATION FOR MIGRATION](#)
- [Deutsche Gesellschaft für Transkulturelle Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik e.V.](#)
- <https://yokatlas.yok.gov.tr/lisans-bolum.php?b=10169>
- <https://turkiye.iom.int/tr>
- <https://www.harmonidanismanlik.net>
- [www.psikologofisi.com](http://www.psikologofisi.com)

### Quelle

- Aydoğan, Y., & Yıldız, H. (2019). Türkiye'de Sivil Toplum Kuruluşlarının Toplumsal Kalkınmaya Katkıları: Bir Alan Araştırması. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 20(38), 47-68.
- Akgün, B., & Kavak, H. (2018). Türkiye'de Toplumsal Destek Kuruluşlarının Sosyal Hizmet Açısından Değerlendirilmesi: Karadeniz Bölgesi Üzerine Bir Araştırma. Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 10(19), 99-119.

- Bramesfeld, A., Klippel, U., & Seidel, G. (2019). The role of GPs in care pathways for immigrants suffering from psychiatric disorders. *International Journal of Migration, Health and Social Care*, 15(3), 229-246.
- Caritasverband für die Diözese Hildesheim e.V. (2022). [<https://www.caritas-hildesheim.de/>]
- Diakonie Deutschland. (2022). [<https://www.diakonie.de/>]
- Federal Ministry of Health. (2022). [<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/>]
- German Red Cross. (2022). Psychosocial support for refugees and migrants. [<https://www.drk.de/en/our-work/health/psychosocial-support-for-refugees-and-migrants/>]
- Gotlib, J. (2011). *World Health Organization-defined eosinophilic disorders: 2011 update on diagnosis, risk stratification, and management*.
- İnsan Hakları Derneği. (t.y.). Mülteciler. <https://www.ihd.org.tr/tr/multeciler/>
- Karaman, H., & Çelebioğlu, S. (2021). Türkiye'de Toplumsal Destek Kuruluşlarının Sürdürülebilir Kalkınmaya Etkisi: Bir Alan Araştırması. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(1), 201-222.
- Lindert, J., von Ehrenstein, O. S., Priebe, S., Mielck, A., & Brähler, E. (2021). Depression and anxiety in labor migrants and refugees – a systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 294, 113569.
- Malteser Hilfsdienst e.V. (2022). [<https://www.malteser-migranten-medizin.de/>]
- *Mental Health Services Directory - Expatica Germany*. (n.d.). Expatica Germany. <https://www.expatica.com/de/directory/healthcare/mental-health-services/>
- Multikulturelles Forum e.V. (2022). [<https://www.multikulti-forum.de/>]
- Migras e.V. (2022). [<https://migras-berlin.de/>]
- Mugambwa, K. A., Lutchmun, W., Gach, J., Bader, C., & Froeschl, G. (2023). Mental health of people with limited access to health services: a retrospective study of patients attending a humanitarian clinic network in Germany in 2021. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04727-7>
- T. C. Ministry of Health, 2011, Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı (2011-2023), Ankara
- T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı Türkiye İş Kurumu, RUSİHAK bilgi edinme başvurusuna cevap, İŞKUR (2012)

- Walther, L., Rayes, D., Amann, J., Flick, U., Ta, T. M. T., Hahn, E., & Bajbouj, M. (2021). Mental Health and Integration: a qualitative study on the struggles of recently arrived refugees in Germany. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.576481>
- XENION. (2022). [<https://xenion.org/>]
- Yilmaz, V. (2012). Türkiye’de ruh sađlıđı politikaları: Tespitler ve öneriler. Mental health policies in Turkey: Findings and suggestions]. Istanbul, Turkey: RUSIHAK.
- Yařam Rehabilitasyon Derneđi. (t.y.). Hizmetlerimiz. <http://www.yard.org.tr/hizmetlerimiz/>



*Liebe Leserinnen und Leser,*

*Vielen Dank, dass Sie mit uns auf die Reise von "Healing Path: Ein umfassender Leitfaden für die psychische Gesundheit von Zuwanderern" gehen. Dieses Buch wurde erstellt, um Zuwanderer bei der Bewältigung psychischer Probleme zu unterstützen, wobei der Schwerpunkt zunächst auf Zuwanderern mit Wohnsitz in Deutschland, der Türkei und Italien lag. Die in diesem Leitfaden enthaltenen Informationen gehen jedoch über diese Grenzen hinaus. Empowerment und psychisches Wohlbefinden stehen im Mittelpunkt unseres Auftrags, und obwohl dieser Leitfaden mit Blick auf Zuwanderer erstellt wurde, erkennen wir an, dass die Unterstützung der psychischen Gesundheit universell wichtig ist. Daher laden wir alle Menschen ein, die ihre psychische Gesundheit und Widerstandsfähigkeit verbessern wollen, sich das Wissen und die Strategien in diesem Leitfaden zunutze zu machen.*

*Wir glauben an die Kraft der Zusammenarbeit und des kontinuierlichen Lernens.*

*Wenn Sie mit Healing Path zusammenarbeiten oder Workshops zu den Themen dieses Leitfadens organisieren möchten, begrüßen wir Ihre Ideen und Initiativen. Sie können den Leitfaden für alle Veranstaltungen zur psychischen Gesundheit verwenden. Unabhängig davon, ob Sie eine Organisation, eine Institution oder eine Einzelperson sind, sind wir offen für die Suche nach Möglichkeiten für gemeinsame Projekte, Workshops oder Veranstaltungen. Gemeinsam können wir Zuwanderer stärken und ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden verbessern.*

*Um eine Zusammenarbeit oder Schulungsmöglichkeiten zu besprechen, wenden Sie sich bitte an [Life Learning Development e.V.] unter [[info@lldev.org](mailto:info@lldev.org)]. Wir freuen uns darauf, von Ihnen zu hören und gemeinsam daran zu arbeiten, das Leben von Zuwanderern positiv zu beeinflussen.*

*Besuchen Sie die Projekt-Website unter [<http://psycho-im.com>] für weitere Ressourcen und Aktualisierungen zum Healing Path.*

**Nummer der Finanzhilfvereinbarung  
2023-1-DE02-KA210-ADU-000157634**

