

# Psychotherapie mit depressiven und suizidalen Flüchtlingen

Prof. Dr. med. Thomas Reisch

Ärztlicher Direktor  
Psychiatriezentrum Münsingen  
Präsident Berner Bündnis gegen Depression

# Herzlichen Dank

- Zsuzsanna Csontos
- Dank auch an Lucia Gsteiger

# Überblick

1. Eigene Werte
2. Migration & Expatriates
3. Suizidalität bei Migranten
4. Kängurustrategie
5. Therapie (Herr S)



Was löst ein Kopftuch aus?



# Werte bestimmen Bewertungen



Bewertungen geschehen oft schnell und nicht bewusst

# Gianfranco Cecchin

(in: «Wenn Eltern aufgeben»)

*Es ist nicht möglich keine Vorurteile zu haben.*

→ Wichtig eigene Bewertungen gut zu kennen und radikal zu akzeptieren.

# Definition: Migration

= lat. Wanderung

- Veränderung des Lebensmittelpunktes über eine bedeutsame Entfernung
- >12 Monate

# Person mit Migrationshintergrund

- in die Schweiz migriert
- **oder**
- Eltern im Ausland geboren

# Migration & Berthold Brecht (1937)

- Die Perspektive des Betroffenen:

***«Immer fand ich den Namen falsch den  
man uns gab: Wir sind doch keine  
Auswanderer, Vertriebene sind wir,  
Verbannte ...»***

# Diversity / Diversity Management



# Sadiq Khan Bürgermeister von London

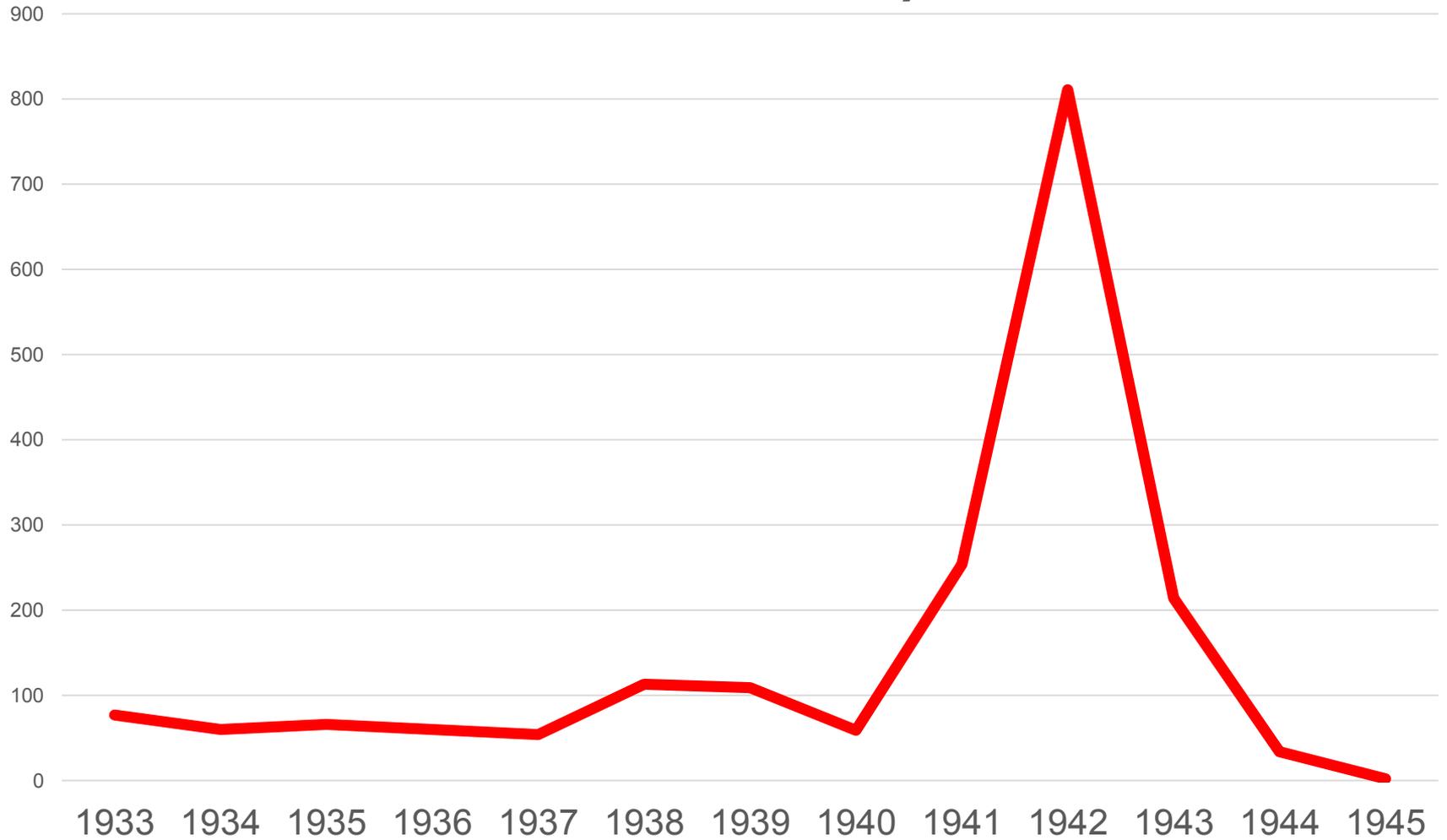


Wir tolerieren einander nicht einfach - so wie man Zahnschmerzen toleriert. Wir respektieren, umarmen und feiern einander.

We're not simply tolerating each other - you tolerate a toothache, I don't want to be tolerated. We respect, we embrace, and we celebrate,

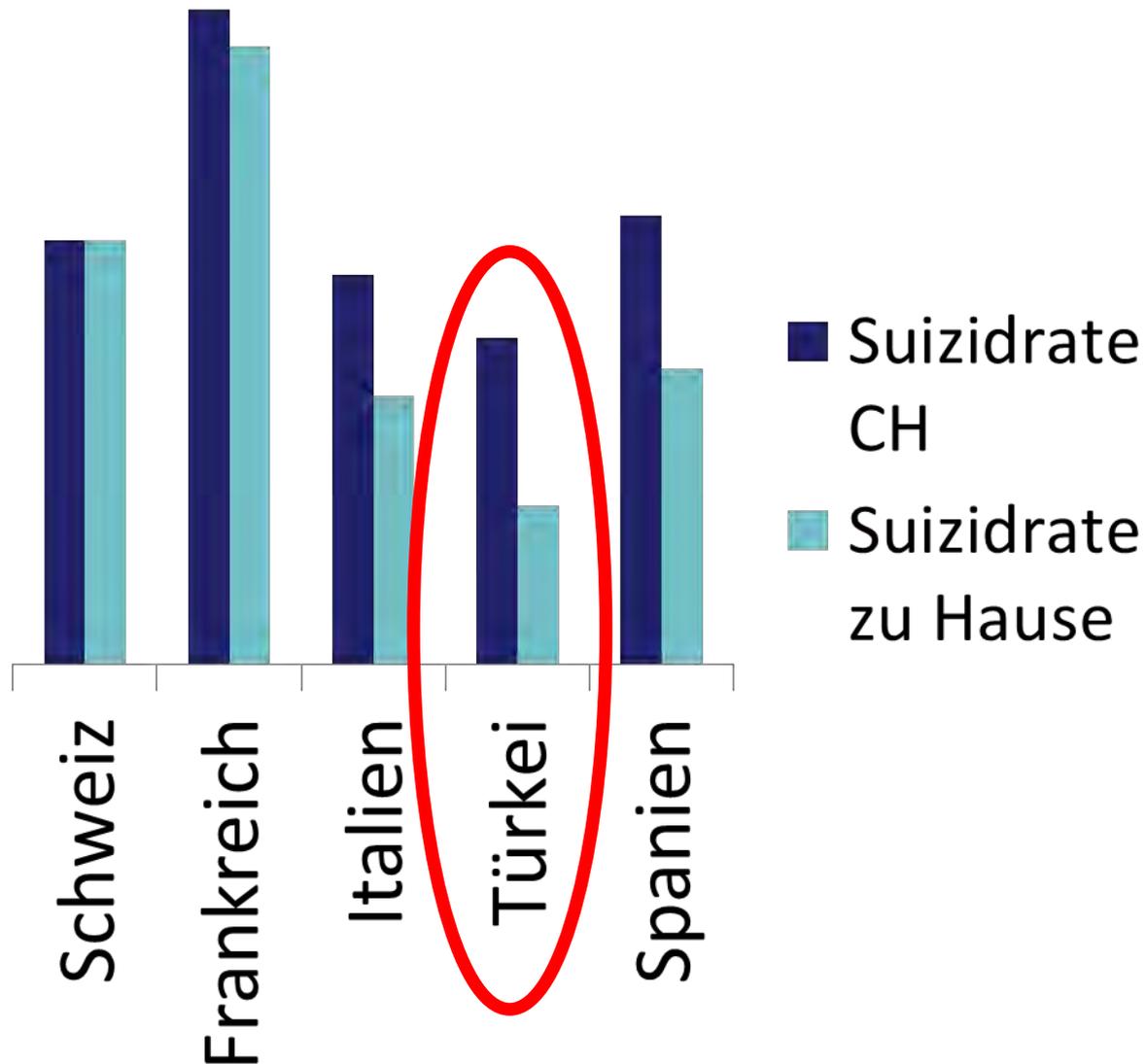
# Suizidalität und Migration

# Suizide von Juden in Berlin (Friedhof Weissensee)



# Suizidrate im Gastland Schweiz

## Suizidrate zu Hause



# Freiwillige Migration

- Lebensbereicherung
- aktiv-selbstbestimmt
- friedlicher Abschiedsprozess

# Expatriates

- Wirtschaftlich und bildungsmässig gut gestellte Migranten

# INTEGRATION

**Asylant  
(Nordafrika)**

WIR ERWARTEN  
DIE BEREITSCHAFT,  
SICH AUF UNSER  
NIVEAU HOCHZU-  
ARBEITEN!



**Expatriates**

WIR ERWARTEN  
DIE BEREITSCHAFT,  
SICH AUF UNSER  
NIVEAU HERAB-  
ZULASSEN!



# Erzwungene notwendige Migration

- existentielle Bedrohung
- Verlust an Zukunftsvisionen
- oft Traumatisierung
- Fremdbestimmtheit

Eingliederung = Akkulturation

# Akkulturationsmodell nach Berry

		Beibehaltung <b>eigener kultureller Identität</b>	
		ausgeprägt	unwichtig
Beziehungen zum Aufnahmeland	vorhanden	<b>Integration</b>	<b>Assimilation</b>
	nicht vorhanden	<b>Segregation</b>	<b>Marginalisierung</b>

# Assimilation (= Angleichung)

- Kulturwandel  
(beruflich, sozial,  
emotional)
- Gefahr der  
Identitätsstörung



# Verhaltensstrategien im Gastland

# Känguru-Strategie



- Kind wird vor der bösen Umwelt geschützt
- ängstlich-vermeidend
- eigene Kultur wird hochgehalten

→ Schlechtere Chancen

# Kuckuck-Strategie



- Kind wird in das fremde Nest gelegt
- Kind soll fremde Kultur ganz annehmen
- Eigene Kultur wird entwertet

→ Gefahr der kulturellen Desorientierung

# Chamäleon- Strategie



- Bikulturelle Orientierung
- in der Familie: eigene Kultur
- Anpassung nach aussen

= Akkulturation

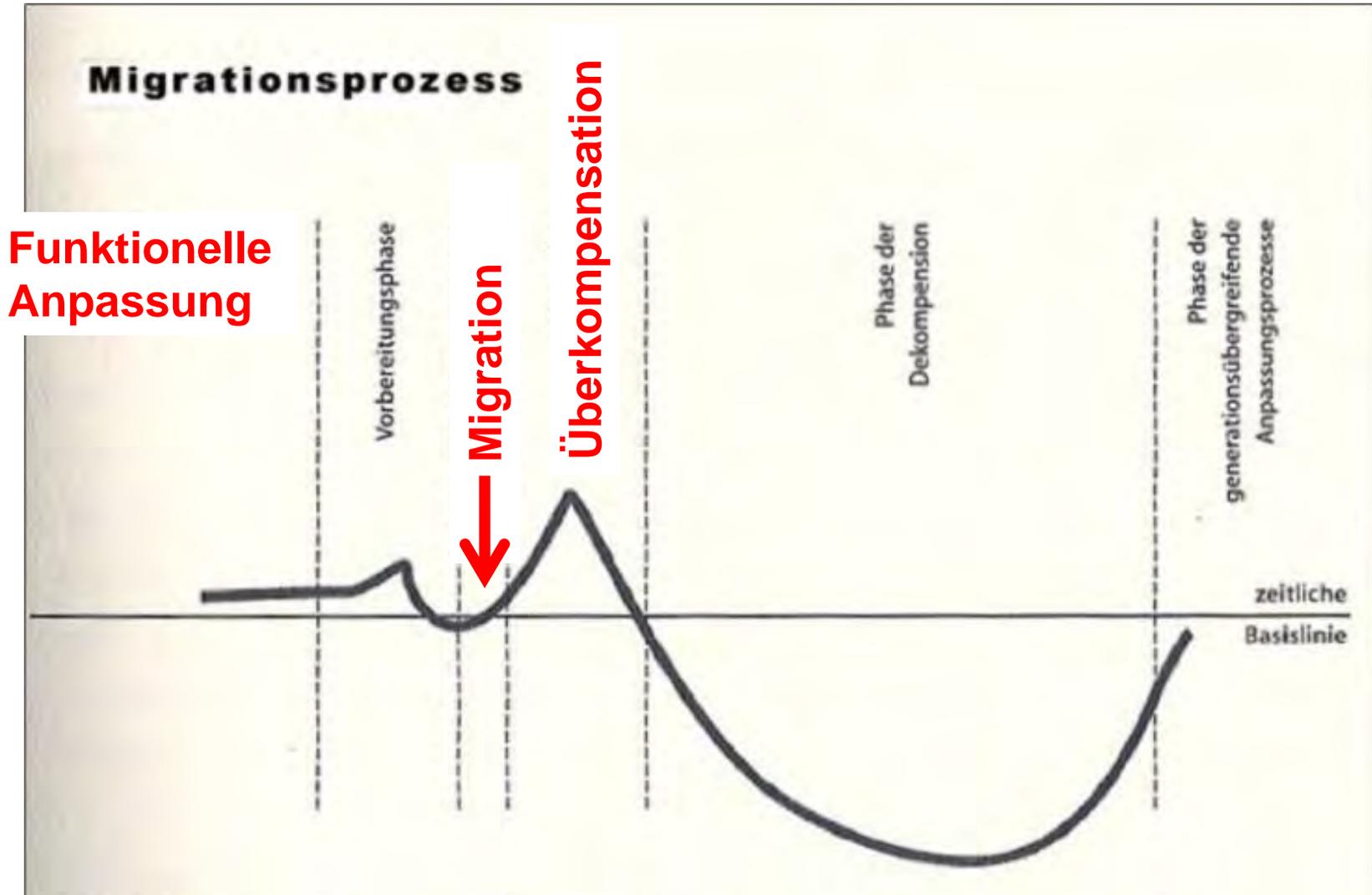
→ beste Prognose

# Psychotherapie

# wichtig:

- nicht alle Traumatisierten brauchen Therapie
- Therapie wird oft erst nach einiger Zeit nötig

# Migration: Soziale Anpassung



# Erstkontakt Herr S.

- aus Burma (Myanmar)
- akutes verzweifeltes  
Zustandsbild

# → Dolmetscher

Dolmetscher aus sozialem Umfeld

- preiswert
- «unkompliziert»

# Profi-Dolmetscher

# Dolmetscher

- Vorteile:
  - differenzierte Botschaften sind möglich
  - Quelle für Kulturverständnis
- Nachteile:
  - persönliche Atmosphäre ist gestört
  - Übersetzer filtert Informationen
  - Übersetzer kommt nicht selten aus nicht-neutralem Umfeld

# Der optimale Dolmetscher

- hat klares Rollenverständnis
- klärt, ob Probleme bestehen könnten
- übersetzt direkt (Spricht in Ich-Form)
  
- gibt nachher Information über Kulturspezifisches («zwischen den Zeilen lesen»)

# Migrationsspezifische Anamnese

- Herkunftsgeschichte
- Migrationsgeschichte
- Integrationsgeschichte

# Migrationsgeschichte

- Traumatisierungen: Erfahrungen von Verfolgung, Vertreibung, Misshandlungen, Tod von Nächsten, Verschwinden von Nächsten, Entbehrungen
- Trennungen: Wer ist zurückgeblieben?
- Verluste: materieller, sozialer und symbolischer Art

# Integrationsgeschichte

- Aufenthaltsdauer Schweiz
- Aufenthaltsstatus
- soziale Situation: Situation, Grösse und Zusammensetzung der Familie, soziales Umfeld, Netzwerk, schulische und berufliche Entwicklung, Arbeits- und Wohnsituation
- transnationales Netzwerk:  
grenzüberschreitende Kontakte/Bindungen

# Integrationsgeschichte

- ökonomische Situation: finanzielle Grundlagen, Verpflichtungen
- politische Situation: aktuelles politisches Engagement
- Gesundheitsverhalten:  
Gesundheitsangebote und Nutzung,  
Informationsstand, Integration ins  
Gesundheitssystem

# Therapie: Anamnese

## **Narrativ:**

- Was ist Ihre Geschichte? Nehmen Sie sich Zeit, ich möchte verstehen wie es gekommen ist, dass Sie hier sind.
  - Ich werde keine Aufzeichnungen machen
  - (wichtig bei laufendem Aufnahmeprozess damit keine widersprüchlichen Angaben entstehen)
- Zuhören, nicht festhalten**

# Anamnese Herr S.

- aus ländlichem Burma (Myanmar)
- 32 Jahre
- religiöse Minderheit (nicht anerkannt)
- musste mit ansehen wie das Elternhaus von Militär in Brand gesetzt wurde

# Medizinisches Bild

- Erwartungen erfragen
- oft kein Verständnis für Psychotherapie
- oft rein pharmakologisches Bild von der Medizin

***«Ich brauche die richtige Pille»***

# Psychotherapie (FSP)

- zielorientiert
- auf Basis von Krankheits- und Behandlungstheorien
- ethisch verantwortbare Handlungen

# Psychotherapie: Offene Haltung

- beobachten, ohne Bewertung/ Urteil
- beschreiben lassen und beschreiben
- nachfragen

→ neugierig sein

# Hilfreiche Neugierdefragen

- Wie nennen Sie dieses Problem?
- Was denken Sie ist die Ursache davon?
- Wie wird es sich Ihrer Meinung nach entwickeln?
- Wie wirkt es sich auf Ihren Körper und Ihre Seele aus?
- Was ist Ihre grösste Furcht bei dieser Sache?

# Beziehungskredit



**Inter-  
vention**

# Validierung

- = Wertschätzung, Anerkennung
- → Beziehungsverbesserung

**Validierung**  
**Validierung**  
**Validierung**  
**Validierung**

**Veränderung**



# Kultur

- Set von Interpretationsmustern  
(Jürgen Habermas, 1929)

→ Verhaltensmustern

Wie bestellt der Schweizer  
einen Kaffee?

*„Ich hätte gerne einen Kaffee, bitte.“*

Wie bestellt der Deutsche  
einen Kaffee?

*„Ich krieg einen Kaffee.“*

# Ins Fettnäpfchen getreten



Ins Fettnäpfchen getreten

Schweizer:

***Vielleicht könnten Sie das in Zukunft ändern.***

Deutsche:

***Ihr Verhalten ist total daneben.***

Brite:

***You must have your reasons.***

# Direktheit

- Deutschland ist Weltmeister
- (Schweiz ist aber immer noch hoch)

# Storytelling /Metaphern = Geschichten erzählen

- Angebot von Problemlösung
- nicht direktiv
- Leichtigkeit
- Humor
- = sprechen ohne zu sprechen

# Storytelling / Metaphern

- Zentrales Element der Acceptance und Commitment Therapie (ACT)
- ACT wird im PZM auf der Psychotherapiestation angeboten

Schleichwerbung

# Geschichten- sammlung

## Nossrat Peseschkian Der Kaufmann und der Papagei

Orientalische Geschichten  
in der Positiven Psychotherapie



# Schamkulturen

- der gute Ruf ist zentral
- Ehre muss gewahrt bleiben
- Kulturen unterscheiden sich darin, wo die Schamgrenze liegt



- Kulturen unterscheiden sich darin, wo die Schamgrenze liegt

# Bewertung kultureller Faktoren

- Unterbewertung → Missverständnisse
- Überbewertung → Pauschalisierung

# Ilajnafsy

[ilajnafsy.bzfo.de](http://ilajnafsy.bzfo.de)

- Behandlungszentrum für Folteropfer Berlin & Medical School Berlin)
- Internetbasierte Traumatherapie (Schreibtherapie)
- für den arabischen Sprachraum
- KVT / Narrative Elemente
- Therapeuten in Berlin & Ägypten

# Therapie Herr S.

- Stützende Gespräche
- Paargespräch
- Gespräche mit Anwalt
- Begleitung bis zur Aufenthaltsbewilligung
- Organisation der Begleitung zur Polizei

# Herr S (4) Nachlese

- Habe ich wirklich geholfen?
- Treffen auf der Strasse:

*«Herr Reisch, ich bin froh, dass ich Sie einmal treffe, ich wollte mich bei Ihnen bedanken, weil Sie mir das Leben gerettet haben.»*

Neugierde und Engagement  
kann Leben retten.

# Herzlichen Dank!



Prof. Dr. med. Thomas Reisch  
[thomas.reisch@gef.be.ch](mailto:thomas.reisch@gef.be.ch)

Psychiatriezentrum Münsingen  
Präsident Berner Bündnis gegen Depression