

Geflüchtete helfen Geflüchteten

Gemeinsam das Trauma überwinden

Eine Flucht hinterlässt immer Spuren. Jetzt gibt es Hilfe von Leidensgenossen – in der Muttersprache.

Text: Jasmine Helbling Fotos: Samuel Schalch



Geflüchtete erleben Traumatisches. Der Verein Paxion verhilft ihnen zu psychologischer Betreuung – niederschwellig und unkompliziert.

Counselor Tawfiq Hamidi im Gespräch mit einem Klienten.

Die Atmosphäre ist entspannt, die Umgebung vertraut: Bürogebäude beim Bahnhof Aarau, helles Zimmer, spärlich eingerichtet. Hier ein Bild, da eine Pflanze, dort ein kleiner Tisch. Darauf eine Packung Kleenex – nur für den Fall.

Ein Räuspern, ein Lächeln, ein fragender Blick: Bereit? Bereit! Also blenden die beiden Männer aus, was in den nächsten 50 Minuten keine Rolle spielt: eine tickende Uhr, den Verkehr vor dem Fenster – das Insekt, das ständig dagegenprallt.

Das Gespräch nimmt sofort Fahrt auf. Nach einer Weile werden Wörter zu Wellen,

«Dank dir kann ich die Welt wieder mit neuen Augen sehen.»

Karim Nuri aus Afghanistan

ruhig und rhythmisch. Unverständlich – zumindest für jene, die kein Dari sprechen. Es dauert elf Minuten, bis ein deutsches Wort fällt: Ausbildung. Später folgen vier weitere: Automechanik, Fussball, Kurs, Telefon. Drei Orte: Zürich, Lausanne, Genève. Wer nichts versteht, greift nach jedem Strohalm.

Die Männer kennen das. Sie teilen Muttersprache und Vaterland, Dari und Afghanistan. Beide haben die alte Heimat verlassen, um in der Schweiz eine neue zu finden. Tawfiq Hamidi vor acht Jahren, Karim Nuri vor eineinhalb. Es ist ihr viertes Treffen – kennengelernt haben sie sich im Frühjahr über den Verein Paxion.

«Frühes Handeln ist entscheidend»

Er wurde 2019 mit dem Ziel gegründet, die psychische Gesundheit von Geflüchteten zu verbessern. Auf dem Weg in die Schweiz machen sie oft schlimme Erfahrungen. Deshalb leiden Fachpersonen zufolge 50 bis 60 Prozent an einer Traumafolgestörung – so steht es in einer Analyse im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit.

Trotzdem haben Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrungen nach wie vor schlechten Zugang zu psychologischer Hilfe. Hier setzt Paxion an. «Frühes Handeln ist entscheidend», sagt Gründerin Esther Oester. Die Ökonomin hat langjährige Erfahrung in der Entwicklungszusammenarbeit. «In Krisenzeiten sorgt man für Essen, Wasser, Notfallmedizin und Bildung. Grenzerfahrungen belasten aber auch die Psyche, dieser Aspekt darf nicht zu kurz kommen.»

Bei der Beratung sei die Sprache oft eine erste Hürde, deshalb arbeitet Paxion mit ehemaligen Geflüchteten zusammen. Sie teilen neben der Muttersprache auch Herkunft, Erfahrungen und Werte mit Menschen, die erst kürzlich in die Schweiz gekommen sind. So falle es auch leichter, über schambehaftete Themen zu sprechen.

«Bereits nach fünf bis acht Sitzungen fühlen sich belastete Menschen deutlich besser und gewinnen das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zurück», sagt Esther Oester. Der

«Sie wollen gesehen und verstanden werden.»

Tawfiq Hamidi, Counselor

niederschwellige Ansatz wurde von der deutschen Psychoanalytikerin Inge Missmahl und ihrem Team entwickelt und hat sich in mehreren Krisenländern bewährt.

Studien bestätigen, dass sich Symptome wie Stress, Schlafprobleme, Angststörungen oder Depressionen dadurch deutlich reduzieren. Langfristig senkt sich auch das Risiko von Krankheiten, Aggressivität, häuslicher Gewalt, Drogenmissbrauch und Radikalisierung.

Drei Monate Intensivtraining

Im vergangenen Herbst startete Paxion ein Pilotprojekt in den Kantonen Aargau und Zug. In einem Bewerbungsverfahren wurden 17 Beratende aus neun Ländern ausgewählt. Diese sogenannten Counselors bringen ein berufliches Vorwissen aus der Heimat mit, idealerweise im Sozial- oder Gesundheitsbereich. Nach drei Monaten Intensivtraining absolvieren sie ein neunmonatiges Praktikum mit fachlicher Begleitung – so auch Tawfiq Hamidi.

Der 39-Jährige verliess Afghanistan 2016 mit seiner Frau und dem dreijährigen Sohn. Die Taliban hatten grosse Teile des Landes erobert, immer wieder kam es zu Angriffen durch den Islamischen Staat. In der Schweiz wurde Hamidis Ausbildung als Militärzahnarzt nicht anerkannt. Ein paar Jahre arbeitete er in einem Zürcher Spital in der Pflege, dann stiess er auf Paxion.

Zurück im Zimmer fällt das deutsche Wort Ausbildung immer wieder. Der Counselor, Tawfiq Hamidi, beugt sich vor und legt die Stirn in Falten. Karim Nuri berichtet mit gesenktem Blick. Verlegen greift sich der 20-Jährige, der eigentlich anders heisst, in die Haare und knetet seine Unterarme. Er trägt Dreitagebart, Turnschuhe, Trainerhose – so wie viele junge Erwachsene.

Und doch hat er andere Erfahrungen gemacht als die meisten. Mit 18 verliess er Afghanistan ohne seine Familie, nun lebt er in einer Zuger Gemeinde. Als das Pilotprojekt im Asylheim vorgestellt wurde, meldete er sich sofort für eine Beratung an.



Nach 50 Minuten ist das Gespräch zu Ende, die Männer wechseln zurück auf Hochdeutsch. Manchmal übersetzt der Counselor auf Dari, einiges versteht Karim Nuri aber auch so – dank Kursen und einem Schweizer Freund, der ihm beim Lernen hilft. «Beim ersten Treffen war er ständig deprimiert, weil sein Kopf bei der Familie war. Ich habe aber sofort gespürt, dass der Wille da ist», erinnert sich Tawfiq Hamidi.

Karim wolle im Leben vorankommen und habe schnell gelernt, mit seiner Trauer umzugehen. «Dank dir kann ich die Welt wieder mit neuen Augen sehen und vorankommen», sagte ihm der 20-Jährige. Der Counselor habe ihm Aufgaben für den Alltag gegeben:

Dank gleicher Muttersprache bricht das Eis schneller: so auch zwischen dem Counselor Tawfiq Hamidi (rechts) und dem 20-jährigen Karim Nuri, der vor eineinhalb Jahren aus Afghanistan geflüchtet ist.



mit Freunden spazieren, Entspannungsübungen – kleine Dinge mit grossem Effekt.

Wenn persönliche Gespräche nicht ausreichen, verweist Tawfiq Hamidi seine Klientinnen an einen Arzt oder eine Therapeutin. Meist sei das aber nicht nötig. «Viele fühlen

sich nur einsam. Sie wollen gesehen und verstanden werden», sagt er.

Worte statt Medikamente

«Die Muttersprache ist wie eine Geburtshilfe. Mit der Zeit kommt das Vertrauen – und Klienten schlagen erfolgreich neue Wege ein.» Rund 250 haben bereits am Programm teilgenommen, die meisten aus Afghanistan oder der Türkei. Esther Oester ist zufrieden. «Wenn sich das Pilotprojekt bewährt, möchten wir es auch in anderen Kantonen durchführen.»

Die Männer trennen sich. Karim Nuri muss zurück nach Zug – dort besucht er die Berufsschule und schnuppert bei potenziellen Arbeitgebern. Hamidi bereitet seine nächsten Fälle vor. Im Herbst absolviert er eine Abschlussprüfung und wird voraussichtlich im Teilzeitpensum angestellt.

«Inzwischen kann ich mir nicht mehr vorstellen, als Zahnarzt zu arbeiten», sagt er. «Früher habe ich Menschen Medikamente gegeben, damit sie sich besser fühlen. Heute schaffe ich das mit Worten.» ■

Ein Engagement des Verlegerverbandes SCHWEIZER MEDIEN



FOR EVER YOUNG



Print wird beachtet.
Auch von jungen Menschen.

68,9% der 14- bis 34-Jährigen werden mit Print erreicht.

