

Wenn das Trauma die Spätschicht verunmöglicht

Viele Geflüchtete haben in ihrem Heimatland oder auf der Flucht traumatische Erfahrungen gemacht. Dies stellt erhöhte Anforderungen an die Begleitung dieser Menschen. Oft haben sie mehr Schwierigkeiten, eine neue Sprache zu lernen, eine Ausbildung zu machen oder einer Arbeit nachzugehen. Frau Brinda* ist eine von vielen Betroffenen. In einem Gespräch mit der KKF erzählt sie von ihrer Traumatisierung und den damit verbundenen Schwierigkeiten bei der Arbeitsintegration in der Schweiz. Ihre Geschichte zeigt beispielhaft, wie wichtig ein erhöhtes Mass an Information, Sicherheit und Selbstbestimmung für Geflüchtete mit Traumafolgeerkrankungen ist.

Wie sah Ihr Leben aus, bevor Sie Afghanistan verlassen mussten?

Ich ging während 12 Jahren zur Schule und studierte danach Medizin. Das war einerseits der Wunsch meiner Familie und andererseits mein eigener. Nach erfolgreichem Abschluss des Studiums arbeitete ich während zwei Jahren als Assistenzärztin. Bereits während dieser Zeit war die politische Lage sehr angespannt und die Situation für die Frauen äusserst schwierig. Seit dem sowjetischen Abzug ist ein innerafghanischer Bürgerkrieg im Gang, in dem die Talibanbewegung zunehmend die Kontrolle über den grössten Teil des Landes übernommen hat. Mein Mann war speziell gefährdet, weil er in Russland studiert hatte. Dadurch war er den fundamentalen Taliban ein Dorn im Auge.

Wie sah Ihr Leben anfangs in der Schweiz aus?

Im Vergleich zur aktuellen Situation verlief unsere Flucht glücklicherweise relativ gut. In der Schweiz durchliefen wir mehrere Stationen und waren insgesamt in drei verschiedenen Asylheimen. Danach erhielten wir eine Wohnung. Die Zeit im Durchgangszentrum erlebte ich als positiv. Ich fand dort Freunde, konnte mich in Englisch verständigen und das Betreuungsteam unterstützte uns ebenfalls. Die grösste Schwierigkeit bestand darin, dass wir keinen Deutschkurs besuchen durften. Wir warteten drei Jahre auf den Asylentscheid. Während

dieser Zeit hatten wir kein Anrecht auf Integrationsmassnahmen, das schockierte mich. Hinzu kam, dass nach unserer Flucht aus Afghanistan der Kontakt zu meiner Familie abbrach. Die Lage war damals sehr schwierig und unübersichtlich. Ich wusste nicht, wo sie sich aufhielten, ob es ihnen gut ging, ob sie noch lebten. Das war eine immense Belastung. Die Untätigkeit gepaart mit dieser Ungewissheit setzte mir damals sehr zu. Ich sass zu Hause und dachte über den Verbleib meiner Familienmitglieder nach. Je länger ich nichts von ihnen hörte, desto schlimmer wurden die Horrorszenarien in meinem Kopf. Die Gemeinde ermöglichte mir dann dennoch den Besuch eines Deutschkurses. Einmal pro Woche konnte ich einen stündigen Kurs besuchen. Doch es stellte sich heraus, dass die anderen Kursteilnehmenden sehr unterschiedliche Bildungshintergründe mitbrachten. Das Niveau war sehr tief und ich konnte nur wenig profitieren. Mein Mann kaufte

ein deutsch-russisches Wörterbuch, weil er ja gut Russisch sprach und so versuchten wir uns die Sprache selber beizubringen. Später konnte ich einen Bürofachkurs besuchen, das war eine wertvolle Erfahrung. Doch unterdessen litt ich unter einer schweren Depression. Die ersten Jahre waren geprägt von

Perspektivlosigkeit und Unsicherheit. Ich wusste nicht, ob wir bleiben können oder die Schweiz wieder verlassen müssen. Das war damals sehr schwierig für mich.

Im Vorfeld haben Sie mir erzählt, dass Sie unter den Folgen eines schweren Traumas leiden. Wie wirkten sich die Ängste auf Ihr Leben und die berufliche Integration im Speziellen aus?

Mein Trauma hat seinen Ursprung in meiner Kindheit. Als ich sieben Jahre alt war, begannen die kriegerischen Auseinandersetzungen in meiner Heimatstadt. Ich musste viele Grausamkeiten mitansehen und miterleben. Über viele Jahre erlitt ich schlimme Gewalterfahrungen. Mit der Flucht, der Trennung der Familie, dem Neubeginn, der neuen Kultur und neuen Sprache verschlimmerten sich meine Ängste. Die Auswirkungen auf die berufliche Integration waren einschneidend. Beispielsweise kann ich bis heute nicht alleine

arbeiten. Ich bin darauf angewiesen, im Team zu arbeiten. Wenn ich alleine bin, gerate ich in Panik. Ich absolvierte eine Ausbildung zur Kleinkindererzieherin und arbeitete in einer Kindertagesstätte. Von mir wurde erwartet, dass ich Früh- und Spätdienste leiste. Während diesen Diensten arbeitet jeweils nur eine

«Die Auswirkungen meiner Ängste auf die berufliche Integration waren einschneidend.»

Person. Dies war für mich aufgrund der Ängste absolut unmöglich. Während die Kita-Leitung Verständnis zeigte, wollte das Team nicht verstehen, weshalb für mich eine Ausnahmeregelung gelten sollte. Dies führte zu grossen Anspannungen im Team und schlussendlich zur Beendigung des Arbeitsverhältnisses. Nach einer weiteren solchen Erfahrung kapitulierte ich.

Ich habe vieles versucht, um besser mit den Folgen des Erlebten umzugehen. Das Grauen überdauerte meine ganze Kindheit. Es gibt daher immer wieder Situationen, in denen die Bilder in mir hochkommen und ich unvermittelt wieder mit all den Ängsten und Emotionen aus meiner Kindheit konfrontiert werde.

Was half Ihnen mit der psychischen Belastung besser umzugehen?

Ich erhielt therapeutische Unterstützung. Eine Schwierigkeit bestand darin, dass ich mir nicht zutraute, mit der Psychiaterin über meine schlimmsten Erfahrungen zu sprechen. Trotzdem war ich dankbar, dass sie mir zuhörte und mich ernst nahm. Was mir sehr

geholfen hat, war meine Motivation, Neues zu lernen, mich weiterzuentwickeln. Ich

«Das Team wollte nicht verstehen, weshalb für mich eine Ausnahmeregelung gelten sollte»

hatte immer ein Ziel vor Augen. Eine grosse Stütze sind die Freundschaften, die ich knüpfen konnte. Ich habe viele Freundinnen aus den unterschiedlichsten Kulturen. Es gibt auch Orte, wie beispielsweise das Mütterzentrum, wo ich mich mit Freundinnen treffe und wir uns austauschen können, die mir viel Stärke geben. Auch mein Mann hat mich immer unterstützt. Als ich nach drei Jahren endlich meine Familie in Afghanistan wieder ausfindig machen konnte und erfuhr, dass es ihnen soweit gut geht, fiel mir eine enorme Last von der Seele. Die Verbundenheit ist nun ganz stark. Und jetzt gibt es noch mein Kind, meinen Sohn, der mir auch viel Kraft gibt.

Wer oder was vermittelte Ihnen Sicherheit?

Mein Mann, in dem er mich in all meinen Plänen und Vorhaben unterstützte. Wenn ich Abendkurse besuchte, begleitete er mich und holte mich ab.

Auch Freundinnen, Schweizerinnen und Migrantinnen, haben mir geholfen.

Oftmals fühlen sich Betreuende und Sozialarbeitende unsicher, teils hilflos in der Begleitung von traumatisierten Menschen. Erhielten Sie Unterstützung bei der sprachlichen, beruflichen und sozialen Integration und wurde dabei den psychischen Folgen Ihres Traumas Rechnung getragen?

Als wir nach gut drei Jahren einen positiven Asylentscheid erhielten, wurden wir vom Flüchtlingsdienst der Caritas betreut. Unsere Sozialarbeiterin unterstützte mich in allen Belangen: bei der Wohnungssuche, in Gesundheitsfragen, beim Spracherwerb, bei der Anerkennung der heimatlichen

Diplome, wirklich überall und umfassend. Insgesamt wurden wir lediglich während zwei Jahren von dem Flüchtlingsdienst unterstützt. Danach folgte der

Wechsel zum Gemeindesozialdienst. Damals war ich bereits sehr gut informiert und selbständig und brauchte kaum mehr Unterstützung.

Was waren Ihre Erwartungen und Wünsche bezüglich Ihrer beruflichen Perspektiven in der Schweiz?

Mein grösster Wunsch war es, so rasch als möglich die Sprache zu lernen, mich weiterzubilden und nach Möglichkeit als Ärztin zu arbeiten. Die Konfrontation mit den hiesigen Realitäten gab mir ein Gefühl der Unzulänglichkeit und der Herabsetzung. Obwohl das schlimm war, liess ich mich nie ganz entmutigen. Beispielsweise suchte ich mir eine Prak-

tikumsstelle in einer Kindertagesstätte, wo ich dann auch mit der Ausbildung als Kleinkindererzieherin (heute Fachfrau Betreuung) begann. Wie bereits erwähnt, traf ich dort auf Hindernisse. Hinzu kam, dass ich ein Kind erwartete. Dies verkomplizierte

die Situation zusätzlich.

Welches waren die grössten Hürden bei der beruflichen Integration?

Was hätten Sie bei der Bewältigung der Schwierigkeiten gebraucht?

Wie beschrieben stellte die lange Wartezeit eine grosse Hürde dar. Als ich endlich über genügend Sprachkenntnisse verfügte, war ich bereits beim Gemeindesozialdienst. Dies erschwerte die Planung meiner Laufbahn enorm. Unterstützung bei der Integration erhielt ich in hohem Masse während der Zeit beim Flüchtlingsdienst. Beim Gemeindesozialdienst wurde jedoch erwartet, dass ich Arbeit suche und möglichst fürsorgeunabhängig werde. Mein Wunsch, mich auch in der Schweiz als Ärztin zu qualifizieren, konnte nicht unterstützt werden. Aufgrund meiner Einschränkung bezüglich der Früh- und Spätdienste kann ich auch nicht in einer Kindertagesstätte arbeiten. Ich schloss deshalb die Ausbildungen zur interkulturellen Dolmetscherin und zur Spielgruppenleiterin ab. Beide Tätigkeiten übe ich heute aus. Daneben engagiere ich mich freiwillig in unterschiedlichen Bereichen. Zudem unterstütze ich Landsleute, die noch am Anfang stehen. Neue Studien bestätigen, dass mindestens die Hälfte der Geflüchteten, die es bis in die Schweiz schaffen, unter den Folgen traumatischer Situationen leiden.

Um Traumata zu verarbeiten und Folgeerkrankungen zu verhindern, müssten Sie psychotherapeutische Unterstützung bekommen. Teilen Sie diese Einschätzung?

Aufgrund meines Wissens aus dem Medizinstudium und meiner eigenen

Erfahrung sehe ich das genauso. Oft braucht es zusätzlich zu einer intensiven psychotherapeutischen Begleitung medikamentöse Unterstützung. Wenn das Leben als unaushaltbar empfunden wird, wenn Schlafstörungen auftreten, Flashbacks und depressive Gedanken Menschen quälen, dann braucht es therapeutische Unterstützung, eine Traumatherapie. Hilfreich ist sicherlich eine intensive Begleitung der zuständigen Sozialarbeiterin oder des zuständigen Sozialarbeiters während der schwierigsten Zeit. Ich brauchte vor allem Verständnis und Akzeptanz für die Folgen meines Traumas und praktische Unterstützung bei der sozialen, sprachlichen und beruflichen Integration.

Welche konkreten Hilfeleistungen und Handlungsansätze bräuchte es, damit sich traumatisierte Menschen eine Existenz in der Schweiz aufbauen können? Damit sie am Alltag teilnehmen, einem geregelten Job nachgehen und sich in die Gesellschaft einfügen können?

Ich persönlich brauche immer ein Ziel. Auch wenn es nur ein kleines Ziel ist, das ich erreiche, löst es dennoch Freude aus und zeigt mir, dass ich auch grössere Ziele erreichen kann, dass ich mehr schaffen kann. Werden diese von der zuständigen Sozialarbeiterin oder vom zuständigen Sozialarbeiter unterstützt, ist dies förderlich.

Uns wurde damals gesagt, solange wir keinen Asylentscheid erhalten, brauchen wir auch keine Sprachkenntnisse. Das war falsch. Integration von Beginn an ist äusserst wichtig. Die Untätigkeit in der Warteschlange macht die Menschen krank.

Sicherlich machen Sozialdienste auch schlechte Erfahrungen mit Asylsuchenden und Flüchtlingen. Dennoch ist es wichtig, nicht alle über einen Kamm zu scheren und jede Person individuell zu

«Ich hatte das Gefühl, dass alles, was ich erreicht hatte, hier keinen Wert hat.»

betrachten. Die Auslegung der Regeln ist teilweise von Sozialdienst zu Sozialdienst unterschiedlich, dies ist irritierend. Eine möglichst ähnliche Handhabung wäre wünschenswert.

Ich hatte das Gefühl, dass alles, was ich in meinem Leben erreicht hatte, hier keinen Wert hat und somit auch ich keinen Wert habe. Das war demütigend. Alle Geflüchteten benötigen Unterstützung und Integrationsförderung. Bringen Leute zudem gute Qualifikationen mit, sollte dies unbedingt berücksichtigt werden und zwar im Interesse aller Beteiligten. Ich könnte heute als Ärztin arbeiten, hätte ich die nötige Unterstützung erhalten. Es war ein immenser Kampf als Frau in Afghanistan ein Medizinstudium zu absolvieren.

Frau Brinda stammt aus Afghanistan. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrem Sohn seit 1999 in der Schweiz. Sie wurden als Flüchtlinge anerkannt. In ihrer Heimat schloss Frau Brinda ein Medizinstudium ab. Heute arbeitet sie als Spielgruppenleiterin, interkulturelle Dolmetscherin und engagiert sich als freiwillige Mitarbeiterin in unterschiedlichen Bereichen.

* Name von der Redaktion geändert.