

Migration/Flucht: Vulnerabilität und psychische Gesundheit

Ressourcenorientierte Unterstützung und Begleitung

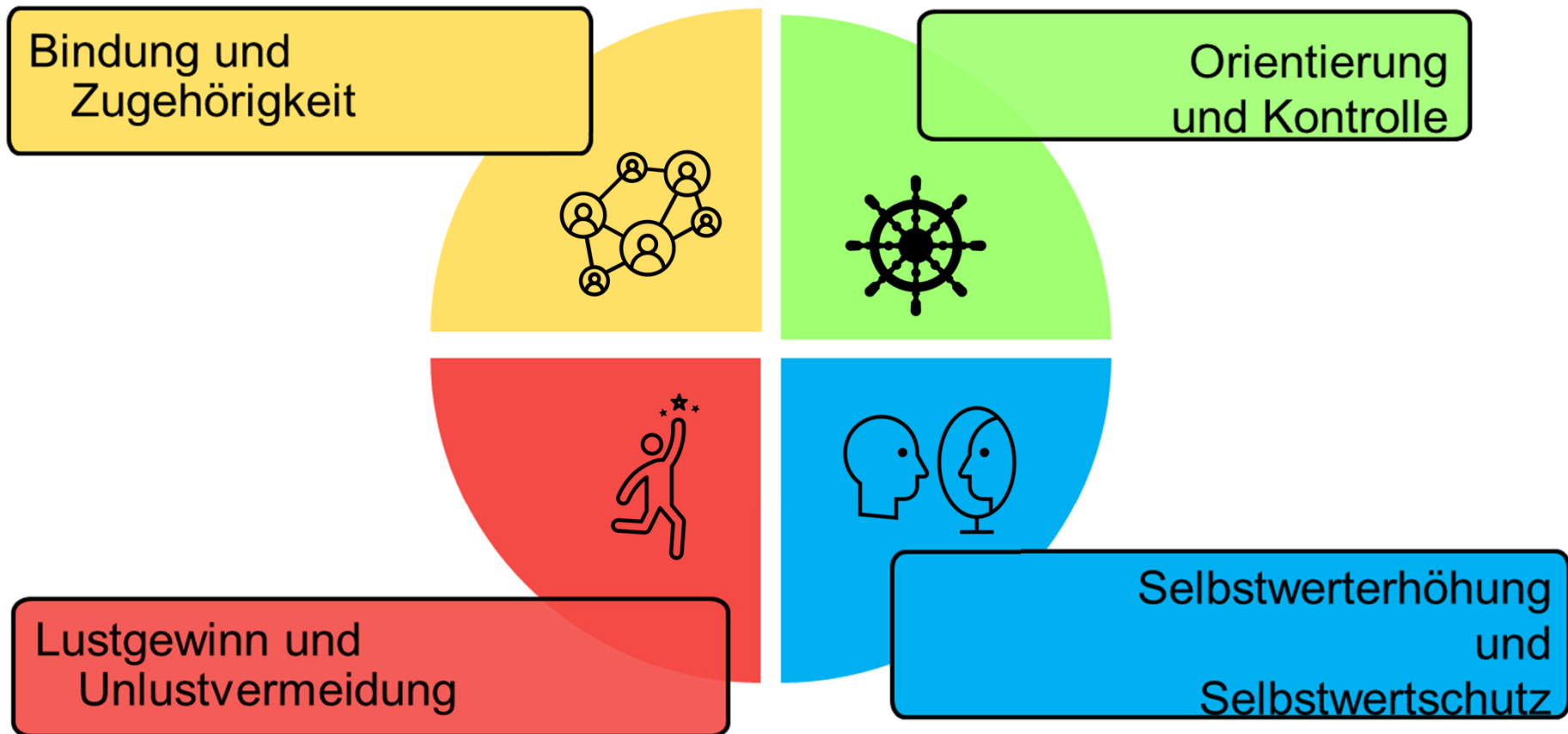
Sibylle Vogt, Bern
Psychologin FSP / Ausbilderin FA

Die Teilnehmenden...

- kennen Definition und Erkennungsmerkmale von psychischer Gesundheit und Krankheit
- setzen sich mit Belastungen und Ressourcen von Menschen mit Fluchtgeschichte auseinander
- vertiefen die Situation von unbegleiteten minderjährigen Asylsuchenden (UMA)
- tauschen sich über ihre Erfahrungen und über ressourcenorientierte Unterstützung und Begleitung aus
- erhalten Impulse für einen unterstützenden Umgang mit psychisch belasteten Menschen

Psychologische Grundbedürfnisse

Klaus Grawe, 1999/2004



psychisch krank – psychisch gesund



Psychische Gesundheit: «sich in der eigenen Haut wohlfühlen»

- Potenziale entfalten
- Beziehungen aufbauen und gestalten
- Alltagsbewältigung
- gesellschaftlich Teilhabe, Partizipation
- Leistungsfähigkeit (lernen, arbeiten)
- Zuversicht
- Emotionsregulation
- Sinnhaftigkeit



Foto: Thomas Bögli, 2016

Psychiatrische Erkrankung – Diagnose und Warnsignale

Deutliche Veränderungen:

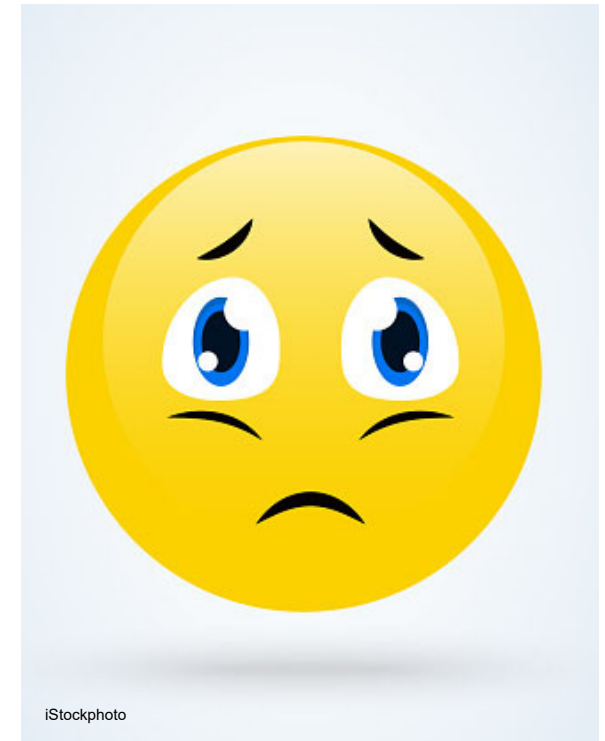
- Erleben: denken, fühlen, wahrnehmen
- Verhalten

Dauer, Schweregrad, Häufigkeit

beeinträchtigte

- Lebensqualität
- Alltagsbewältigung
- Rollenausübung (Familie, Beruf, Beziehungen, Freundschaften)

Warnsignale und Verhaltensreaktionen bei Kindern und Jugendlichen nach belastenden und traumatischen Erlebnissen:
www.kidtrauma.com

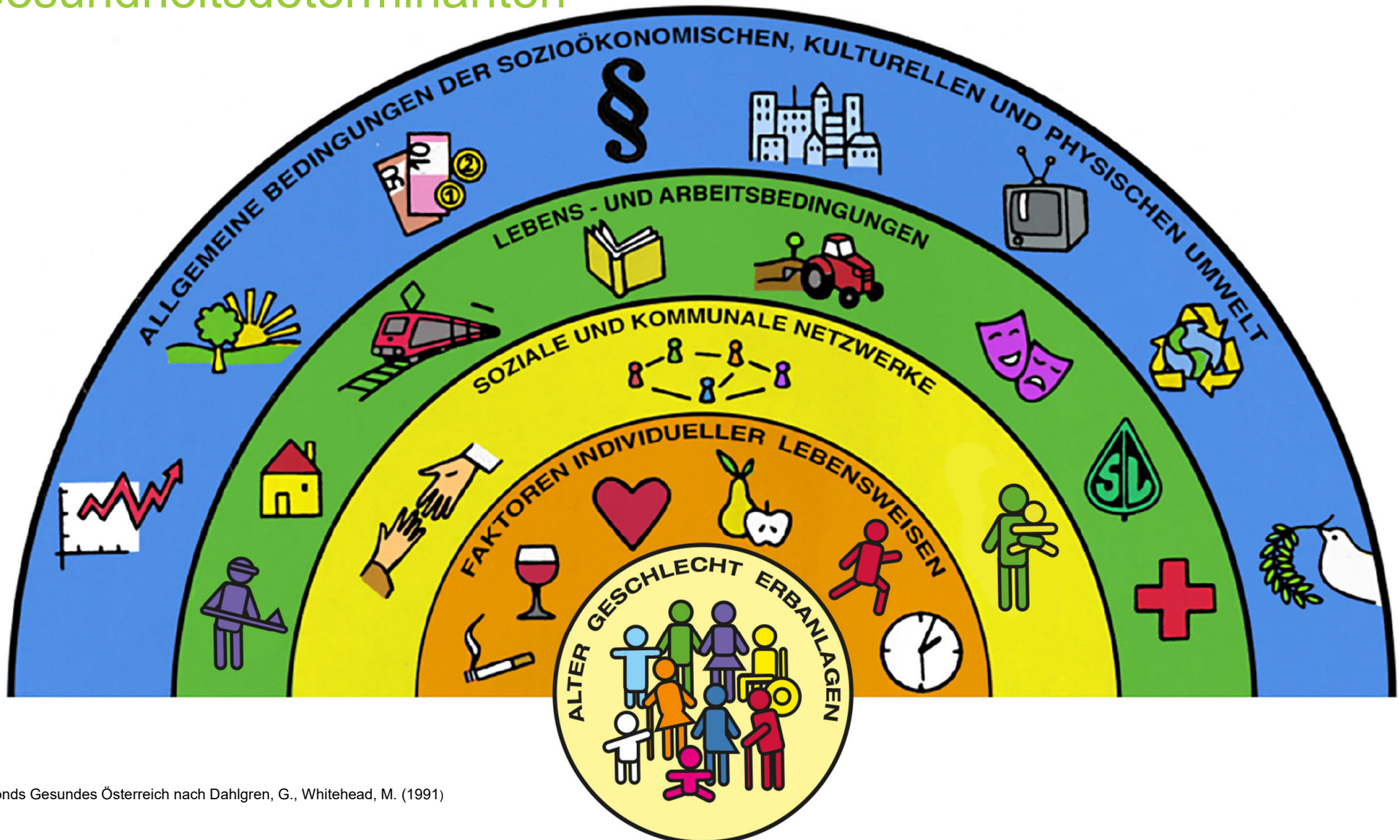


Anfälligkeit und Belastbarkeit



Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Diathese-Stress-Modell>

Gesundheitsdeterminanten



Grafik: Fonds Gesundes Österreich nach Dahlgren, G., Whitehead, M. (1991)

Circle of Influence (Stephen Covey, 1932-2012, USA)

Circle of Concern (Sorgen)

Vergangenheit, Asylverfahren, Fluchtgeschichte, Traumatisierung, Kriege, Naturkatastrophen, Klima, Todesfälle...

Circle of Influence (Einfluss)

Entscheidungen anderer, (Gesundheits-) Verhalten anderer, Beziehungen, Kommunikation...

Circle of Control (Kontrolle)

Mein Verhalten, meine Einstellungen, Stressbewältigung, Emotionsregulation, Prioritäten, persönliche Ziele, Werte, Abgrenzung...



Eigene Darstellung, Sibylle Vogt 2026

Die psychische Gesundheit der Migrationsbevölkerung

- **Strukturen und Institutionen kennen und verstehen**
- **Sprachkompetenz**
- **Soziales Netzwerk, Vertrauenspersonen, Teilhabe/Partizipation**

santéPsy.ch, 2024 / Chacko/Bron, 2025

Die psychische Gesundheit von geflüchteten Menschen

Trauma-Folgestörungen:

Bei 50-60% der Geflüchteten

PTBS:

30% Erwachsene

30-60% Kinder und Jugendliche

>> Viele erholen sich, andere erkranken verzögert oder leben mit chronischen Symptomen

Depressionen

Angststörungen

Suchterkrankungen (Alkohol, Nikotin)

psychosomatische Beschwerden

psychotische Symptomatik

Suizidalität, Selbstverletzung

Aufenthaltsdauer kann positiven Einfluss haben

Chernet et al. (2021)

107 eritreische
Asylsuchende/Flüchtlinge nach
Ankunft in der Schweiz

49% PTBS

15% Depression

10% Angststörung

17% riskanter/schädlicher
Alkoholkonsum

Nachbefragung 1 Jahr später

25% PTBS

6% Depression

4% Angststörung

Gleichbleibend:

riskanter/schädlicher
Alkoholkonsum

Aufenthaltsdauer kann positiven Einfluss haben

Giovanoli Evack et al (2026)

102 eritreische und somalische Geflüchtete, wohnhaft in Basel/Zürich,
durchschnittlich 8.6 Jahre in der Schweiz

7 % PTBS-Symptome

1 % Depressionssymptome

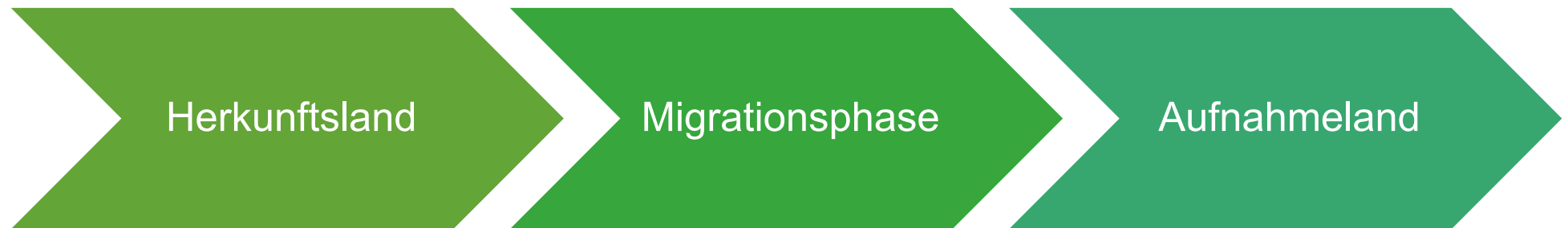
0 % Angstsymptome

18 % somatische Beschwerden

12 % riskanter/schädlicher Alkoholkonsum

70% zeigen hohe Resilienzwerte

Stressoren – Ressourcen für die psychische Gesundheit



Ressourcen und Stressoren für die psychische Gesundheit

Familie aus Syrien

- Ehepaar und 3-jähriger Sohn verlassen Syrien 2018
- Flucht: Landweg in die Türkei, östliche Mittelmeerroute nach Griechenland, Landweg in die Schweiz
- Sie erhalten 2019 den Ausweis F (vorläufige Aufnahme Ausländer), wohnen in KU
- Weitere 2 Kinder kommen zur Welt, Umzug in eine 4-Zimmer-Wohnung
- Vater besucht 2019 bis 2023 Sprach- und Arbeitsintegrationsprogramme
- Er arbeitet seit 2024 als Betreuer in einem UMA-Zentrum
- Ablösung vom Sozialdienst
- Mutter besucht seit 2019 mit Unterbrüchen Deutschkurse und betreut Kinder und Haushalt
- Kinder besuchen Kita, Kindergarten, Schule; sprechen Berndeutsch

Welche Ressourcen und Stressoren erkennen Sie bei den Familienmitgliedern?

Migrationsprozess und Akkulturation

«Kulturelle Adoleszenz» (Wielant Machleidt, 2009)

Analogie

Übergang vom Kind zum
erwachsenen Menschen /
von der Familie in die
Gesellschaft

Übergang von der
Herkunftskultur in die neue
Kultur der
Aufnahmegesellschaft

Grenzüberschreitungen und Anpassungsleistung

«Kulturelle Adoleszenz» (Wielant Machleidt, 2009)

Für Jugendliche mit Flucht-/Migrationshintergrund:

Verdoppelte Transformations-Anforderungen

Adoleszenzspezifische und migrationsbedingte Entwicklungsprozesse verstärken sich (King & Koller, 2009)

Trennung, Umgestaltung und Anpassung aufgrund sowohl der Entwicklungsphase als auch der Migration und Akkulturation

Diese Phase bietet Möglichkeiten und Risiken

Unbegleitete Minderjährige Asylsuchende UMA Mineur-e-s non accompagné-e-s MNA

Gerundete Zahlen

- 3100 UMA stellen Gesuch (2023); seither leichter Rückgang
- 72% sind 16- oder 17-jährig (Tendenz steigend, UKR)
- 26% sind 13- bis 15-jährig (Tendenz abnehmend)
- 97% männliche, 3% weibliche Jugendliche

Unbegleitete Minderjährige Asylsuchende UMA Mineur-e-s non accompagné-e-s MNA

Nationalitäten (2023)

- Afghanistan: 2100 Personen
- Somalia : 127
- Guinea : 120
- Algerien : 112
- Marokko : 111
- Syrien : 96
- Türkei : 87
- Eritrea : 49

Zuweisungen in den Kanton Bern 30-50 monatlich (2023): Afghanistan, UKR, Somalia

Begrifflichkeiten

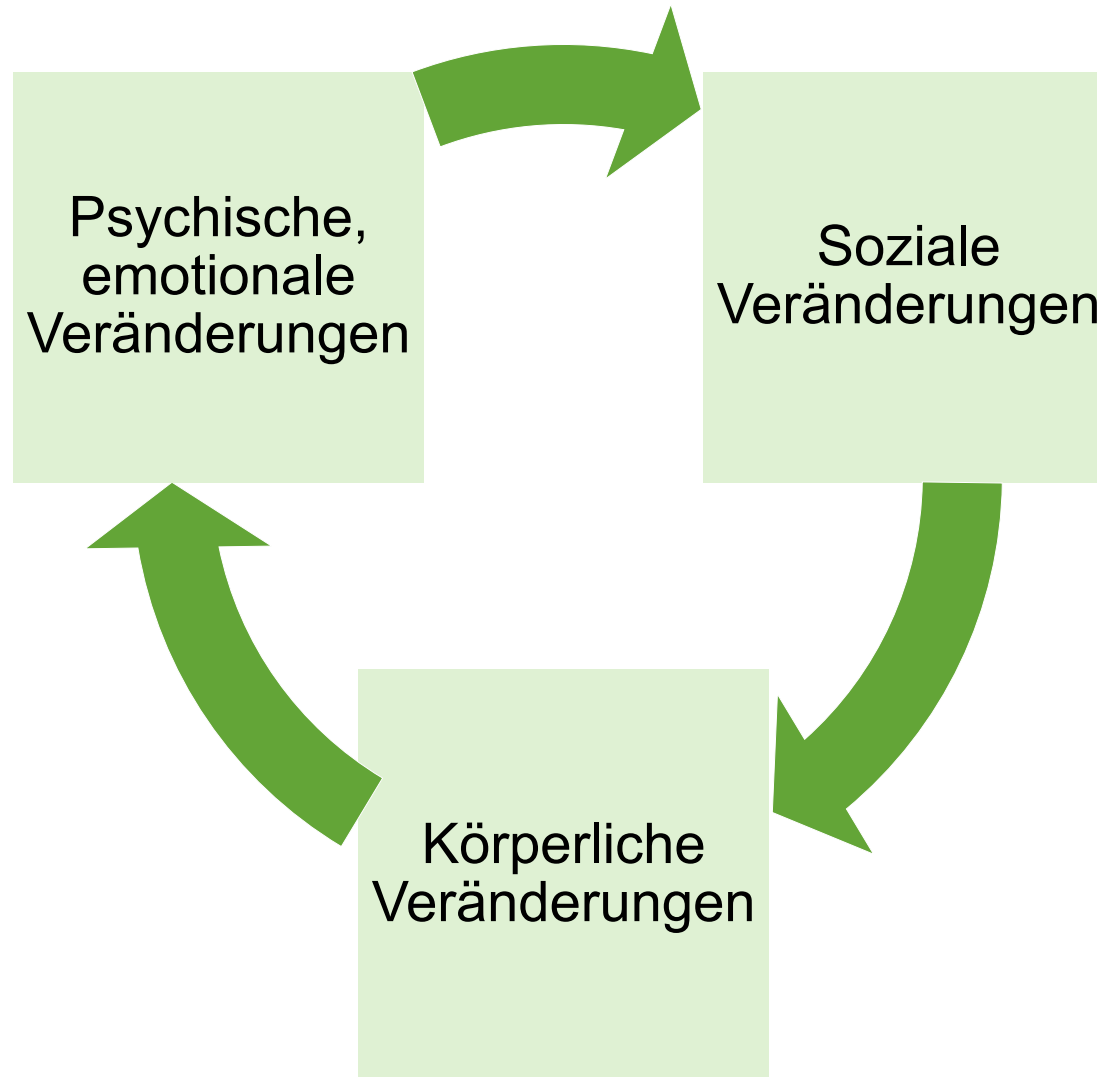
Jugend: soziologischer Begriff. Alterskohorten, Generationenbegriff.
GenZ:1995-2009; Gen Alpha: 2010-2024

Adoleszenz: Psychologischer Begriff. Heranwachsen. Körperliche, sexuelle, soziale, psychische, kognitive, berufliche Entwicklung. Im Alter von 10-25

Pubertät: Biologischer Begriff. Fokus auf Geschlechtsreifungsprozess und neuronale Entwicklung. Zwischen 12 und 18 Jahren

Quelle: Largo & Czernin, 2019; simon-schnetzer.com, 2024

Veränderungen und Anpassungsleistungen in der Pubertät und Adoleszenz



Wer bin ich? Körperliche
Veränderungen?
Psychische Stabilität?
Wem kann ich mich
anvertrauen?

Emotionale
Veränderungen

Auf der Flucht: Hohe
Selbstständigkeit,
Erwachsenenrollen gelebt,
kulturspezifische Jugendphase
verpasst

Soziale
Veränderungen

**«Verdoppelte
Transformations-
Anforderung»**

(King & Koller, 2009)

Bildung, Arbeit
Sprachkompetenzen
Soziale Vernetzung

Verarbeitung der Flucht.
Akkulturationsanforderungen.
Entwicklungspsychologische
Prozesse

Körperliche
Veränderungen

Rechtliche Situation und
Betreuungsleistungen:
Minderjährigkeit
>> Volljährigkeit

Wie funktioniert Erwachsenwerden in der Schweiz?
Wie im Herkunftsland? Welchen sozialen Erwartungen
wollen/müssen/können geflüchtete Jugendliche entsprechen?

Schützende Faktoren bei (unbegleiteten) geflüchteten Kindern und Jugendlichen

- **Flucht/Migration gemeinsam mit Familie**
- Psychisch gesunde/stabile, emotional unterstützende und verfügbare Bezugspersonen/Eltern
- Verlässliches soziales Netzwerk
- Peers
- Schule, Ausbildung
- Geringe Diskriminierungserfahrungen
- Erfolgreiche Akkulturationsstrategien

Quellen: Scharpf et al, systematische Übersichtsarbeit, Universität Bielefeld, 2021

Unbegleitete minderjährige Asylsuchende

Trennung von der Familie erhöht das Risiko für:

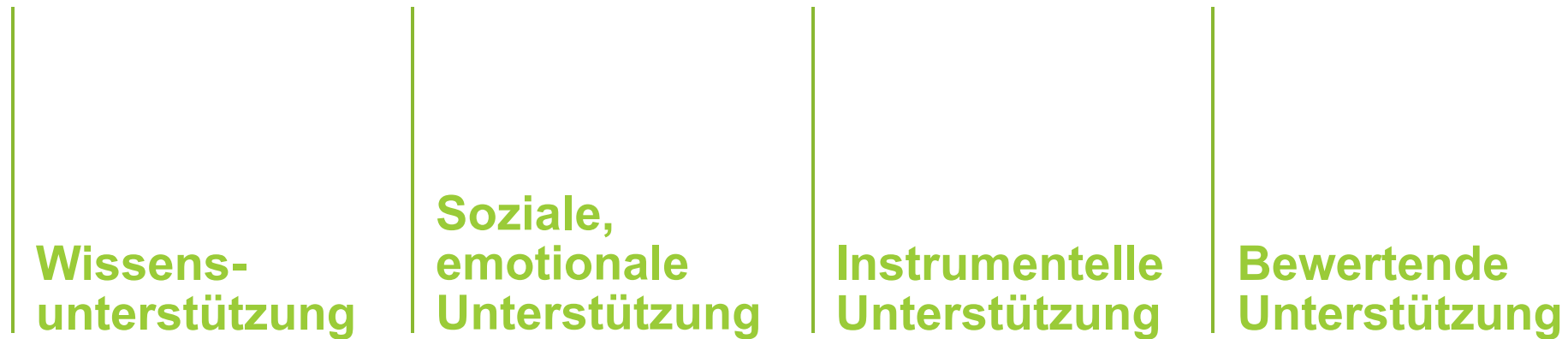
- posttraumatischen Belastungsstörung
- Depressionen
- Angstzuständen
- Trennungsangststörung
- Störung der Impulskontrolle (plötzliche, wiederkehrende Wutausbrüche)

Quelle: Ozaay Ali-Naqvi et al., systematische Übersichtsarbeit, The University of Guelph, CND, 2023

Hilfestellungen für eine ressourcenorientierte Unterstützung und Begleitung



Wie kann ich unterstützen?

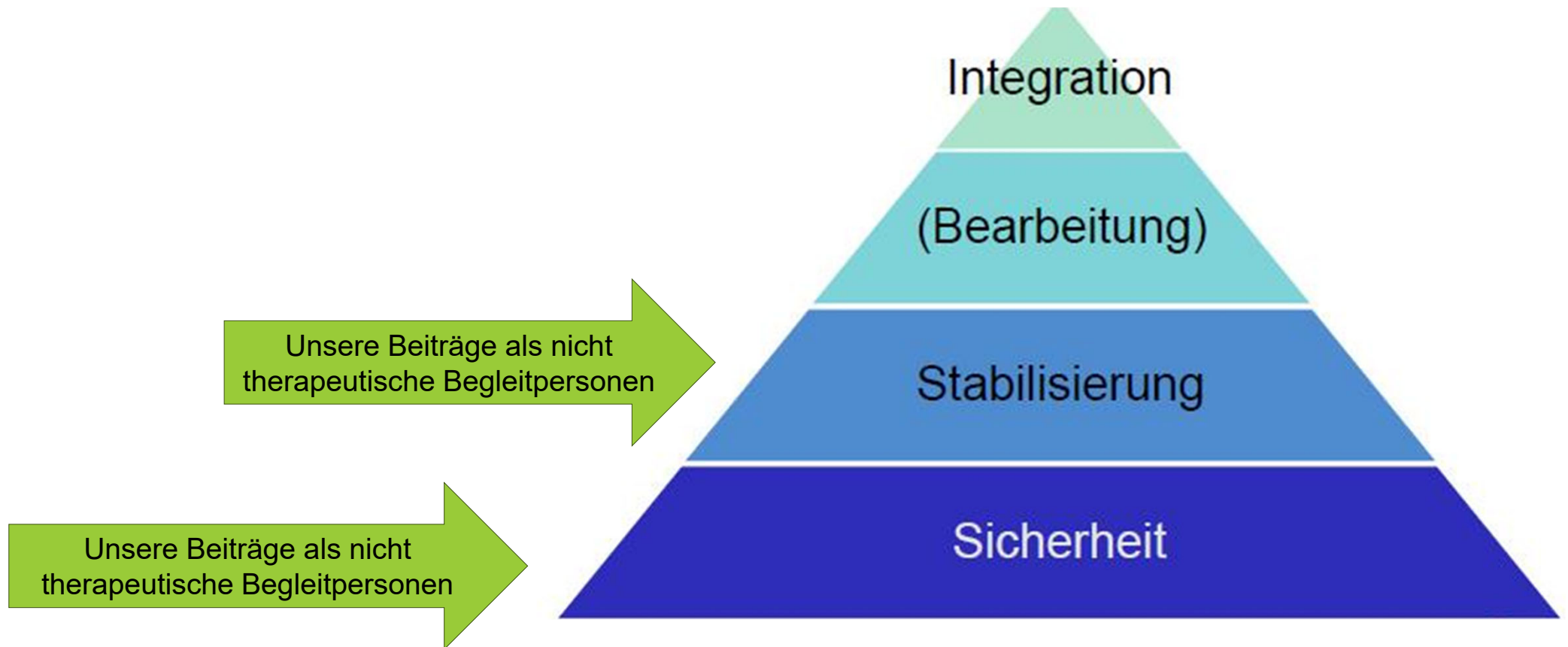


>> aufblühen, «flourishing» insbesondere dank der **sozialen, emotionalen Unterstützung**

Quelle: in Anlehnung an das Social-Support-Modell von House (1981)

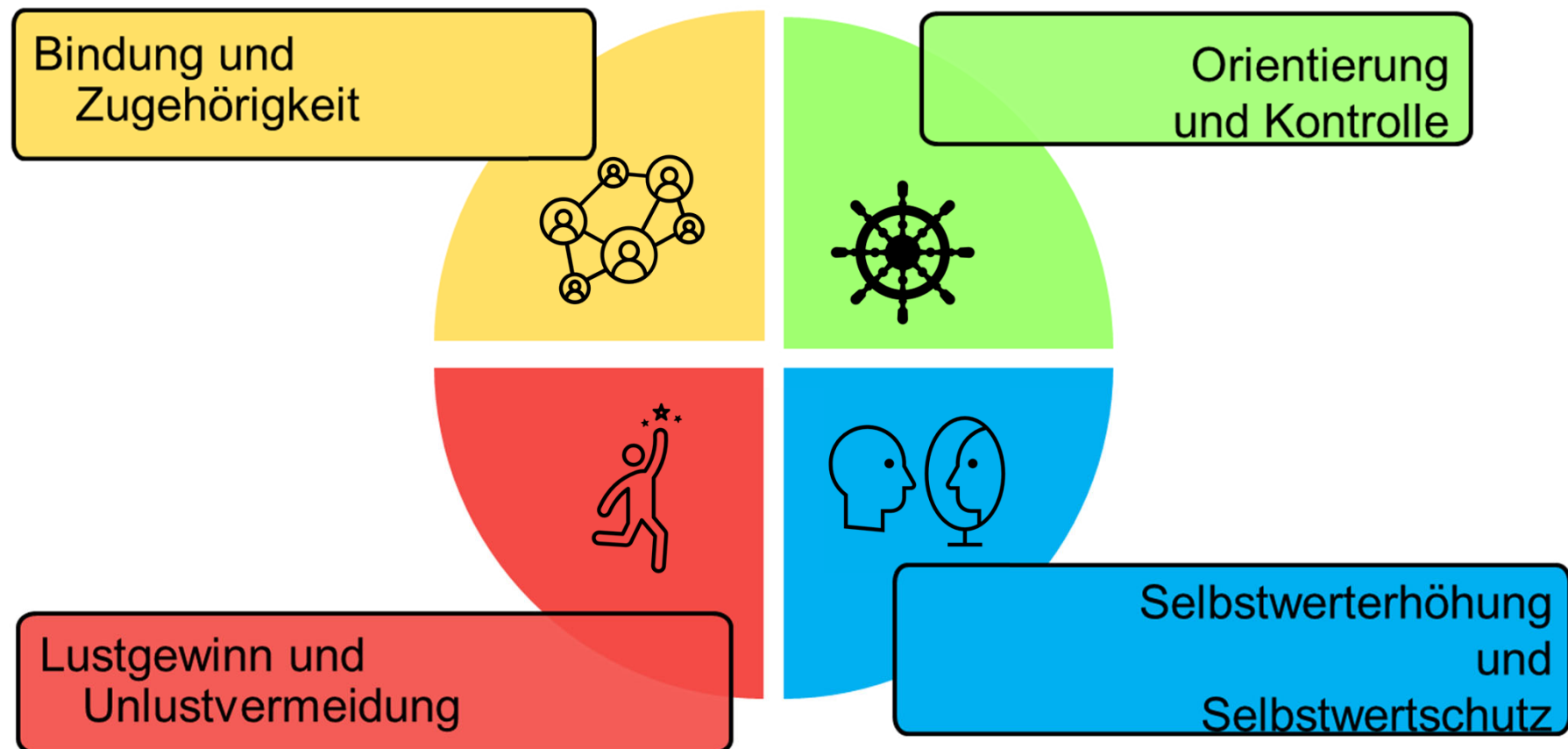
Traumafollow-up Arbeit

Umgang mit Traumafolgestörungen und psychischen Krisen



Psychologische Grundbedürfnisse

Klaus Grawe, 1999/2004



Circle of Influence (Stephen Covey, 1932-2012, USA)

Circle of Concern (Sorgen)

Vergangenheit, Asylverfahren, Fluchtgeschichte, Traumatisierung, Kriege, Naturkatastrophen, Klima, Todesfälle...

Circle of Influence (Einfluss)

Entscheidungen anderer, (Gesundheits-) Verhalten anderer, Beziehungen, Kommunikation...

Circle of Control (Kontrolle)

Mein Verhalten, meine Einstellungen, Stressbewältigung, Emotionsregulation, Prioritäten, persönliche Ziele, Werte, Abgrenzung...



Eigene Darstellung, Sibylle Vogt 2026

Austausch



Plenum

Fazit aus dem Austausch

Traumatasensibler Umgang günstiges Umfeld für psychisch belastete Menschen

Gewaltfreiheit,
auch
sprachlich

Psychologische
Sicherheit

Wahloptionen

Selbst-
bestimmung

Transparente
Kommunikation

Eindeutigkeit

Verantwortung
teilen

Zuverlässigkeit

Beständigkeit

Rituale

Gemeinschaft,
da sein

Humor

Unterstützung, Beratung, Therapie, Bildung

Migesplus Portal für gesundheitliche Chancengleichheit, Schweiz: www.migesplus.ch

Migesplus, Informationsclip, Trauma und dessen Auswirkungen auf Kinder:

<https://www.migesplus.ch/publikationen/lily-ben-and-omid-animiertes-video-auf-englisch>

SPIRIT Psychosoziale Unterstützung von Geflüchteten, schweizweit: www.spirit-network.ch

SUI SRK App, Schweizerisches Rotes Kreuz: <https://www.migesplus.ch/sui>

Support for Torture Victims, Schweiz: www.torturevictims.ch

Traumatisiert? Trauma-Check, Informationen und Tipps für traumatisierte Jugendliche und für Eltern traumatisierter Kinder: www.kidtrauma.com

Wegweiser für psychische Gesundheit im Kanton Bern: www.psy.ch

CARElink, Ratgeber für Flüchtlingshelfer und Gastfamilien, Schweiz: <https://carelink.ch/de/ratgeber-fuer-fluechtlingshelfer-und-gastfamilien/>

Elternratgeber Flüchtlinge, Bundes Psychotherapeuten Kammer Deutschland:

<https://www.elternratgeber-fluechtlinge.de/>

Ratgeber für Flüchtlingshelfer, Bundes Psychotherapeuten Kammer Deutschland:

<https://www.bptk.de/ratgeber/ratgeber-fuer-fluechtlingshelfer/>

Informationsplattform für Unterrichtende von Deutsch als Zweitsprache/im Integrationsbereich: <https://sprache-ist-integration.de/>

Die SUI-App vom Schweizerischen Roten Kreuz

Die Sui SRK App

Der Neustart in einem fremden Land kann herausfordernd sein. Die Sui SRK App bietet dir Orientierung. Sie wurde von Fachpersonen und Geflüchteten für Geflüchtete entwickelt.

Die Sui SRK App bietet dir

- Verlässliche **Informationen** zum Leben in der Schweiz: Wohnen, Asylprozess, Familiennachzug, Arbeit, Finanzen etc.
- Einfache **Selbsthilfe**-Tipps zum Umgang mit Stress und Sorgen
- Schriftliche **Unterstützung** von einer Begleitperson via Chat

Momentan erhältlich in Deutsch und Arabisch. Weitere Sprachen folgen.

sui-app@redcross.ch

Du bist nicht allein.
Lade die App jetzt herunter und suche Unterstützung.
Du kannst die App anonym nutzen.



Die App bietet Orientierung für das Leben in der Schweiz:



Informationen: Familiennachzug, Asylverfahren, Aufenthaltsstatus, Arbeits- und Wohnungssuche, Gesundheitssystem, Gesundheitsförderung etc.



Individuelle schriftliche Unterstützung: Begleitpersonen beantworten Fragen im Chat und vermitteln Unterstützungsangebote.



Psychologische Selbsthilfe: Einfache Übungen und Tipps zum Umgang mit Stress, Sorgen, schwierigen Emotionen, Schlafstörungen etc.