

Einblick in den therapeutischen Alltag bei HEMAYAT: Die Geschichte von Herrn B.

Wie so viele Menschen, die sich bei HEMAYAT anmelden, hat auch Herr B. oft das Gefühl, verrückt geworden zu sein.

Ablauf bei HEMAYAT: Anmeldung, Erstgespräch, Zuweisung, Psychotherapie, Abschlussbericht

Nach seiner **Anmeldung** bei HEMAYAT wird Herr B. innerhalb von ca. 3 Wochen zu einem dolmetschergestützten **Erstgespräch** eingeladen.

Bei dieser ersten Abklärung haben die Betroffenen – oft zum ersten Mal seit ihrer Flucht – die Möglichkeit, ihre Geschichte in ihrer Muttersprache und in einer sicheren und wohlwollenden Atmosphäre zu erzählen. Der Fokus liegt hier aber nicht auf der Vergangenheit, sondern auf den aktuell belastenden Symptomen. Auch wird wichtige Aufklärung geleistet: Die Schlafstörungen und schrecklichen Bilder, die sich aufdrängen, zeugen nicht von „Verrücktheit“, es gibt einen Namen und eine Behandlung dafür. Die Symptome sind eine normale Reaktion auf abnormale Erlebnisse.

Im Erstgespräch erzählt Herr B., dass er als Mitglied einer Minderheit in seinem Heimatland miterlebte, wie sein Dorf niedergebrannt und sein Onkel ermordet wurde. Sein Vater ist bei dem Angriff schwer verletzt worden. Herr B. selbst war sechs Jahre lang in Haft und wurde misshandelt. Bei seiner Entlassung ist er 21 Jahre alt und entschließt sich zur Flucht nach Österreich, wo er jetzt seit 3 Jahren lebt. Herr B. erhält ein Studentenvisum in Österreich, jedoch ist es ihm aufgrund von Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten bald nicht möglich, ausreichend ECTS-Punkte für eine Verlängerung des Visums vorzuweisen.

Sein Zustand, die Störungen seines Kurzzeitgedächtnisses und seine Konzentrationsschwierigkeiten verschlechtern sich zunehmend. Herr B. erlebt auch regelmäßig Momente der Dissoziation: „Wenn ich mit Freunden beisammensitze, habe ich oft das Gefühl, plötzlich nicht mehr anwesend zu sein, irgendwie weg zu driften“, berichtet Herr B. im Erstgespräch. Flashbacks aus der Zeit im Gefängnis erlebt er auch häufig: „Manchmal habe ich ein dumpfes Gefühl, beobachtet zu werden, wie in der Gefangenschaft“. Herr B. kann nicht durchschlafen: „Ich träume immer von Krieg, Konflikten, Protesten und Explosionen. Nach dem Aufwachen habe ich immer Kopfschmerzen, dann fehlt mir für alles die Kraft und ich bin bis zum Nachmittag unfähig, etwas zu tun“, so Herr B. weiter.

Bei HEMAYAT wird Herr B. einer regelmäßigen **Psychotherapie** bei Mag^a Désirée Pernhaupt zugewiesen.

Der Fokus zu Beginn der Therapie liegt auf dem Stärken seiner Ressourcen und auf Interventionen wie Stressregulierung, Schlafhygiene und Psychoedukation. Im weiteren Verlauf kommt es zu einer Bearbeitung vergangener traumatischer Erlebnisse. So kann Herr B. diese besser einordnen, und sie verlieren etwas von ihrer gegenwartsbestimmenden, destruktiven Wirkung. Auch das Stärken des sozialen Netzwerks und die Entwicklung von Zukunftsperspektiven stehen im Mittelpunkt der Therapie.

Herr B. hält seine Termine verlässlich ein, und die leicht dissoziativen Zustände, die er anfangs beschreibt und unter denen er auch sehr litt, gehen bereits nach wenigen Psychotherapie-Sitzungen deutlich zurück. Nach und nach wirkt Herr B. auch in der Therapie präsenter und wesentlich



konzentrierter. Er lässt sich auf die Gespräche, auf kleine Übungen und das Nutzen von kreativen Medien (z.B. Schreiben, Malen und Aufstellen) vertrauensvoll ein. Herr B. meint, dass ihm die Therapie bei HEMAYAT gut tut und er einige Dinge in seinem Leben dadurch positiv verändern konnte. Er ist nach einiger Zeit auch wieder in der Lage, weiter zu studieren, was für ihn auch sehr wichtig ist. Sein Studentenvisum wird verlängert.

Nach knapp zwei Jahren regelmäßiger wöchentlicher Therapie wird die Behandlung einvernehmlich und aufgrund eines befriedigenden Therapieerfolges beendet, mit dem Hinweis darauf, dass sich Herr B. jederzeit melden kann, wenn er etwas benötigt. „Am Ende hatte ich wirklich den Eindruck, dass Herr B. gut zu sich gefunden hat und mit seiner nach wie vor nicht einfachen Lebenssituation hier in Österreich sehr gut zurechtkommt“, so Mag^a Désirée Pernhaupt, die HEMAYAT-Therapeutin von Herr B. in ihrem **Therapie-Abschlussbericht**.

Die Psychotherapie bei HEMAYAT ist zeitlich nicht begrenzt. Die Dauer wird individuell, den Bedürfnissen der Klient*innen entsprechend, festgelegt. Die Erfahrung zeigt leider, dass lange Asylverfahren und unsichere Aufenthaltstitel die Therapiedauer verlängern. Solange es in der Gegenwart keine Sicherheit gibt, ist es oft nur schwer möglich, die Vergangenheit aufzuarbeiten. HEMAYAT ist für seine Klient*innen oft der einzige sichere Hafen, in einer Zeit großer Unsicherheit.

Der konkrete Nutzen der jeweiligen Therapien wird von den behandelnden Psychotherapeut*innen bei HEMAYAT in ihren Abschlussberichten qualitativ dargestellt. Aus der Zusammenschau aller Therapie-Abschlussberichte des Jahres 2021 geht hervor, dass 228 Therapien bei HEMAYAT beendet wurden, 78,5% davon einvernehmlich und aufgrund eines befriedigenden Therapieerfolges. Die durchschnittliche Therapiedauer betrug 35 Stunden.