

HEMAYAT-Traumatherapiegruppen überbrücken nicht nur die lange Wartezeit auf Einzeltherapieplatz:

„Ich habe meine Stärke gespürt.“

„Ich habe verstanden, dass unsere Schicksale verbunden sind.“

„Ich versuche jetzt auf Schönes zu achten.“

„Die Gruppe hat mich dorthin gebracht, dass ich wieder leben will.“

(Rückmeldungen von HEMAYAT-Klient*innen zu Gruppenangeboten.)

Bei HEMAYAT, dem Betreuungszentrum für Überlebende von Krieg und Folter, starteten im September wieder eine Vielzahl an therapeutischen Gruppenangeboten:

Vier Bewegungsgruppen für Frauen und Männer, eine Pilatesgruppe für Männer, eine therapeutische Yogagruppe für junge Frauen, drei Psychotherapiegruppen auf Arabisch, Russisch und Farsi/Dari, zwei Kindertherapiegruppen und eine Jugendtherapiegruppe.

Die Traumatherapiegruppen helfen den Klient*innen die lange Wartezeit auf einen domestischgestützten Einzeltherapieplatz zu überbrücken. Gleichzeitig stärken sie die eigenen Ressourcen und lindern die Symptome. Dadurch fördert das ganzheitliche Behandlungskonzept von HEMAYAT die Gesundheit der Klient*innen auf allen Ebenen.

Gewalterfahrungen hinterlassen ihre Spuren im Körper und in der Psyche. Das Trauma zeigt sich oft in der Körperhaltung, im Gesichtsausdruck, im Gang, der leisen Stimme oder auch in der Sprachlosigkeit.

In den **Bewegungsgruppen** sowie durch Pilates und Yoga werden wirkungsvolle Techniken zur Selbsthilfe vermittelt. Die Teilnehmer*innen lernen bewusst den Fokus auf positive Empfindungen zu lenken, um dem Schmerz etwas entgegensetzen zu können. Dadurch eröffnen sich neue Ressourcen für die effektive Traumatherapie. Der Rahmen von regelmäßig, zweimal in der Woche, stattfindenden Einheiten wirkt auch strukturgebend.

Das bewegungstherapeutische Programm von HEMAYAT lädt die Teilnehmer*innen ein, sich in einem behutsamen Rahmen zu bewegen und miteinander zu agieren. Es wird eine Möglichkeit geboten, einen Umgang mit sich und anderen in sozialen Situationen zu erproben. In Gruppen von bis zu 15 Teilnehmer*innen können Trauma, Rückzug oder Aggression neue und stärkende Erfahrungswerte



mittels Trauma-sensibler Körperarbeit entgegengesetzt werden.

Die **Psychotherapiegruppen** schaffen einen geschützten Rahmen, in dem die Teilnehmer*innen ihre Symptome besser verstehen und bewältigen lernen. Gleichzeitig bietet der Austausch in der Gruppe, die Möglichkeit Schritt für Schritt wieder Vertrauen in zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen.

In den **Kinder - und Jugendtherapiegruppen** steht das „Gemeinsame Erleben“ im Mittelpunkt. Jüngere Kinder bearbeiten belastende Themen auf spielerische Weise, während Jugendliche zunehmend ihre Herausforderungen in Worte fassen und sich gegenseitig in einem offenen Austausch über ihre Erfahrungen unterstützen.

Unter der Anleitung des multiprofessionellen HEMAYAT-Teams kann den schmerzvollen Erfahrungen Betroffener in der sicheren Umgebung der Gruppe begegnet werden. Durch Psychoedukation unterstützen die körpertherapeutisch, psychologisch und psychotherapeutisch ausgebildeten HEMAYAT-Mitarbeiter*innen das Verstehen, Einordnen sowie Handhaben traumabedingter Leiden. Dabei steht die Schaffung individueller Ressourcen ebenso im Fokus wie das Erleben gemeinschaftlicher Aktivität und Gruppenzusammenhalts.

Betreuungszentrum HEMAYAT

Bei HEMAYAT werden schwer traumatisierte Menschen aus der ganzen Welt behandelt. Sie erhalten dolmetsch-gestützte psychotherapeutische, psychologische und medizinische Betreuung und Behandlung. Im Jahr 2023 waren es 1.624, darunter 227 Minderjährige, aus 57 Ländern. Insgesamt wurden 21.287 Betreuungsstunden geleistet.

Die im Rahmen einer Psychotherapie erworbenen Bewältigungsstrategien und Selbstkompetenzen befähigen der Patient*innen von HEMAYAT nachhaltig, also auch nach Abschluss der Behandlung, mit Schwierigkeiten besser umzugehen und ermöglichen ihren Kindern ein weniger belastetes Aufwachsen.