

# Refugio München Mental Health Center Ukraine\*

(\*für alle aufgrund des Krieges in der Ukraine Geflüchteten)

**Seit Mai 2022 gibt es das Refugio München *Mental Health Center Ukraine\** für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die aufgrund des Krieges in der Ukraine geflohen sind.**

Das Refugio München Mental Health Center Ukraine\* (MHCU) bietet Menschen, die durch Krieg und Flucht emotional sehr belastet sind und unter akutem Stress leiden psychosoziale Erste Hilfe. Hierzu zählen: speziell an ihren Bedürfnissen ausgerichtete psychologische Angebote, wie Krisengespräche, Stabilisierungs- und Psychoedukationsgruppen, psychosoziale und psychoedukative Erstversorgung und kunstpädagogische Angebote für Kinder und Jugendliche. Zudem unterstützt das MHCU bei der Vernetzung und der Koordinierung von Hilfsangeboten in München und bietet für Laien und Fachkräfte Unterstützung und Fortbildung im Bereich Psychohygiene an. Um viele Menschen zu erreichen, sowie Wissen und Informationen zu verbreiten, werden auch digitale Möglichkeiten genutzt.

Menschen, die aufgrund von Krieg fliehen, haben durch Bombenangriffe, Gewalt und Tötungen, andere Gräueltaten und die Trennung von ihren Angehörigen viel Leid erfahren. Das MHCU richtet sich an alle Personen, die aufgrund des brutalen Angriffskrieges auf die Ukraine fliehen mussten: Ukrainer\*innen, Drittstaatsangehörige, die in der Ukraine Zuflucht gefunden hatten und Student\*innen aus anderen Herkunftsländern. Je länger der Krieg dauert, desto mehr Menschen kommen an, die unmittelbare und wiederholte traumatische Erlebnisse hatten. Für viele Menschen ist die Bedrohung in Deutschland noch nicht vorbei, sie leben in großer Angst um ihre Angehörigen, die im Kriegsgebiet ausharren oder das Land aktiv verteidigen, und um die Zukunft ihres Landes.

Die Menschen reagieren auf diese traumatischen Ereignisse und die anhaltende Unsicherheit oftmals mit einer akuten psychischen Symptomatik. Dabei treten zum

Beispiel sich aufdrängende, belastende Gedanken und Erinnerungen an das Geschehen, Übererregungssymptome, Ängste, Schlafstörungen, innere Unruhe, Gereiztheit oder depressive Verstimmungen auf. Diese und viele andere psychische Symptome sind eine häufig beobachtbare Reaktion auf das erlebte und anhaltende Leid. Im Kontakt zu anderen Menschen können Gefühlsausbrüche, Wutanfälle, aber auch Rückzug und völliges Verstummen beobachtet werden. Je mehr verschiedene und anhaltende traumatische Erlebnisse die Menschen erlebt haben, desto stärker reagieren sie in der Regel mit psychischen Beschwerden. Die Symptomatik beeinträchtigt die Menschen im Alltag, drückt sich oft auch in körperlichen Beschwerden und Erkrankungen aus, erschwert Eltern-Kind-Beziehungen und den Start in Deutschland oftmals erheblich.

Frühe Kindheit und Jugend sind besonders kritische Phasen: Insbesondere bei Kindern und Jugendlichen können traumatische Erfahrungen zu deutlichen Beeinträchtigungen der Gesundheit, im Wohlbefinden und bei Alltagsaktivitäten führen. Wir wissen heute, dass auch Ungeborene, Säuglinge und Kleinkinder Verhaltensänderungen zeigen können. Bei Kindern und Jugendlichen können akuttraumatische Reaktionen anders aussehen als bei Erwachsenen. Es kann vorkommen, dass Kinder sich sehr gereizt, ängstlich und traurig fühlen. Es kommt häufig zu Streit und aggressivem Verhalten. Manche Kinder neigen dazu, stark an den Bezugspersonen zu klammern, andere ziehen sich sehr zurück und meiden den Kontakt. Einige Kinder zeigen Rückschritte in der Entwicklung, nässen wieder ein und zeigen verändertes Verhalten beim Sprechen und Spielen.

Eine zentrale Voraussetzung zur Reduktion der psychischen Belastung ist eine stabile und sichere Umgebung, in der die Geflüchteten zur Ruhe kommen können. Hat die äußere Bedrohung nachgelassen, tritt die psychische Belastung deutlicher hervor. Zu diesem Zeitpunkt sind unterstützende Maßnahmen entscheidend, die im Sinne einer Psychoedukation den Menschen helfen, ihre außerordentliche psychische Symptomatik zu verstehen und zu erfahren, wie sie mit belastenden Symptomen und ihrem Stress besser umgehen können. Es ist von besonderer Bedeutung, dass die Menschen wieder ein Gefühl der Sicherheit für sich herstellen können und sich wieder als handlungsfähig erleben.

Frühe psychosoziale Unterstützung und gezielte stressreduzierende Interventionen können nach traumatischen Erlebnissen dazu beitragen, dass Menschen sich psychisch wieder stabilisieren, das Erlebte integrieren können und keine anhaltende Störung entwickeln. Insbesondere Kinder sind auf frühe Ansprache und Möglichkeiten zum Ausdruck ihrer Gefühle angewiesen, um das Erlebte zu

verarbeiten. Frühe Kontakte zu geschulten Fachkräften und ggf. frühe psychologisch-psychiatrische Diagnostik können dazu beitragen stärker belastete Menschen, die das Erlebte nicht aus eigener Kraft und mit sozialer Unterstützung allein integrieren können, zu erkennen und weitergehender Behandlung zuzuführen. Wird diesen Menschen nicht geholfen, können sie Traumafolgestörungen wie posttraumatische Belastungsstörung, Depressionen, Aggressivität oder Suizidalität oder andere Erkrankungen entwickeln, die ihr ganzes weiteres Leben stark beeinträchtigen und die Integration oder Rückkehr unmöglich machen.

Aufgrund der großen Zahl durch den Krieg in der Ukraine geflüchteter Menschen und ihrer spezifischen Bedürfnisse gibt es seit Mai 2022 ein eigenes Zentrum zur psychosozialen Beratung und Behandlung innerhalb von Refugio München für Kinder, Jugendliche und Erwachsene aus der Ukraine\*.

### **Mental Health Center Ukraine\***

Zielsetzung ist ein psychosoziales Zentrum, das schnell und ohne besondere Zugangsvoraussetzungen pädagogische und psychologische Hilfe für aus der Ukraine Geflüchtete leistet. Damit sollen akute psychische Symptomatiken aufgefangen, psychische Erkrankungen und insbesondere deren Chronifizierung verhindert und die Chancen für eine Integration bzw. eine Rückkehrperspektive für die Betroffenen gesichert werden. Das Mental Health Center Ukraine\* (MHCU) ist zunächst bis Dezember 2023 vorgesehen.

### **Zielgruppe des Mental Health Centers Ukraine\***

Das MHCU ist ausdrücklich offen für alle Menschen, die aufgrund des Krieges in der Ukraine fliehen mussten, bzw. die bei Kriegsbeginn in der Ukraine gelebt haben, das heißt auch Drittstaatsangehörige, ausländische Student\*innen und Geflüchtete. Eine besondere Aufmerksamkeit gilt zudem den besonders vulnerablen LGBTIQ\*-Geflüchteten, Rom\*nija, der Gruppe der BIPoC (Black, Indigenous, People of Color) sowie Menschen mit Behinderung. Zielgruppe des MHCU sind Kinder, Jugendliche, deren Elternteile sowie Erwachsene.

## **Angebote des Mental Health Centers Ukraine\* für Kinder, Jugendliche und Erwachsene**

Für das MHCU sind folgende Unterstützungs- und Behandlungsmöglichkeiten vorgesehen, die im Sinne eines Stepped Care Ansatzes an den jeweiligen Bedarf der Betroffenen angepasst werden können:

- Zur ersten Stabilisierung stark belasteter Personen soll maßgeblich nach dem **BELLA-Konzept für Krisenintervention** nach Hockel (2013) gearbeitet werden, das vor allem das Wiedererlangen der eigenen Handlungsfähigkeit und des Gefühls eigener Sicherheit zum Ziel hat (**BELLA = Beziehung aufbauen – Erfassen der Situation – Linderung der Symptome – Leute einbeziehen – Ansatz zur Problembewältigung**). Für die Klärung offener sozialer Fragen der Klient\*innen und das Clearing von möglichen Unterstützungsmaßnahmen steht dabei ergänzend eine sozialpädagogische Fachkraft zur Verfügung.
- Als weiteres Modul sind **Gruppen zur Psychoedukation** vorgesehen. Refugio München hat damit gute Erfahrungen während des Kosovo-Kriegs gesammelt, als ebenfalls in kurzer Zeit viele Menschen aus einem Kriegsgebiet nach Deutschland kamen. In den Gruppen können mehreren Menschen in kurzer Zeit Informationen zum Verständnis und zur psychischen Bewältigung ihrer Situation gegeben werden. Darüber hinaus bieten sie einen geschützten Raum, in dem sich die Teilnehmenden gegenseitig unterstützen können. Die Gruppe ermöglicht außerdem, das eigene Leiden nicht als individuelle Schwäche anzusehen, sondern als „normale“ Reaktion auf außerordentliche Erfahrungen.
- Darüber hinaus hat Refugio München zwei **verhaltenstherapeutisch orientierte Gruppenkonzepte** für Geflüchtete entwickelt, die sich zielgerichtet auf die häufigen Probleme von Emotionsregulation und Schlafstörungen konzentrieren (STARK- und SARS-Konzept). Beide Konzepte sollen im Mental Health Center eingesetzt werden. Sie können Anwendung finden, ohne dass psychotherapeutisch auf traumatische Erlebnisse eingegangen werden muss. Sie sind vor allem geeignet für Menschen, denen eine Auseinandersetzung mit ihren schweren Erlebnissen noch zu bedrängend ist.
- Wenn trotz der psychoedukativen und verhaltenstherapeutischen Interventionen die psychische Symptomatik sehr beeinträchtigend bleibt, bietet das MHCU **weiterführende stabilisierende psychotherapeutische Interventionen** im Einzel- und Gruppensetting an. Diese sind für besonders schwer traumatisierte Personen, die schon unter einer massiven Symptomatik leiden.
- In Fällen, in denen eine manifeste psychische Störung anzunehmen ist, wird eine **fachärztliche Abklärung** und Vermittlung in eine kontinuierliche Behandlung erfolgen.

## **Besonderer Fokus auf Kinder und Jugendliche**

Da die Anzahl von geflüchteten Kindern und Jugendlichen in der Zielgruppe sehr hoch ist, gibt es auch eigene Angebote für Kinder und Jugendliche. Auch der Bedarf der Eltern an Unterstützung und ihrer Be- und Erziehungsfähigkeit in der sehr belasteten Situation ist groß. Dazu werden bereits bestehende Angebote von Refugio München in die Arbeit des Mental Health Center Ukraine\* integriert:

- Refugio München hat ein **muttersprachliches Elterntaining** entwickelt, um vor allem traumatisierte Eltern in ihrer Erziehungsfähigkeit zu unterstützen und zu stärken. Für aus der Ukraine geflüchtete Eltern werden Gruppentrainings und individuelle Trainings in Muttersprache angeboten. Dabei werden Eltern angeleitet, wie sie mit ihren Kindern in einem solchen Leid gut umgehen können, damit die Kinder selbst ihre Notsituation zum Ausdruck bringen können und dürfen.
- Auch die **Refugio Kunstwerkstatt für Kinder und Jugendliche** bietet Gruppen für Kinder und Jugendliche aus der Ukraine in eigenen Räumen und vor Ort in den Unterkünften. Die kunstpädagogische Arbeit beinhaltet künstlerische Elemente wie bildnerisches Gestalten, Musik, Fotografie oder Tanz und Theater. Die Kinder und Jugendlichen werden so in ihren Ressourcen gestärkt und sie erhalten Ausdrucksmittel für ihre Nöte und Hoffnungen, die sie (noch) nicht aussprechen können.

## **Das Team des Refugio München Mental Health Center Ukraine\***

Für die psychosoziale Behandlung und Beratung im MHCU stehen eine Pädagogin als Leitung des Zentrums, ein Kinder- und Jugendlichenpsychiater als therapeutische Leitung, ukrainisch- und russischsprachige Psycholog\*innen, ein\*e Sozialpädagog\*in und Peer-Berater\*innen bereit. Unterstützt werden sie durch die Mitarbeiter\*innen des bestehenden Beratungs- und Behandlungszentrums, der Refugio Kunstwerkstatt und des Refugio Elterntrainings. Außerdem wird das MHCU durch die Forschungsabteilung von Refugio München wissenschaftlich begleitet.

**Wenn Sie weitere Informationen zur psychosozialen Unterstützung von Geflüchteten aus der Ukraine benötigen, wenden Sie sich bitte per E-Mail an [mhcu@refugio-muenchen.de](mailto:mhcu@refugio-muenchen.de) oder telefonisch 089 / 98 29 57 0**

Maßgeblich finanziert wird das MHCU vom Gesundheitsreferat der Stadt München, dem Bezirk Niederbayern und der Aktion Deutschland Hilft in Verbindung mit dem Paritätischen. Das muttersprachliche Elterntaining und die Refugio Kunstwerkstatt werden durch das Stadtjugendamt der Stadt München gefördert. Die Kunst-Gruppen für ukrainische Kinder werden außerdem durch die Kinder- und Jugendstiftung der Stadtsparkasse München, die Tribute to Bambi Stiftung, die Münchner Wiesnstiftung, die Paul Nikolai Ehlers Stiftung und Spenden finanziert.

### **Über Refugio München:**

Refugio München ist ein Beratungs- und Behandlungszentrum für traumatisierte Geflüchtete. Ungefähr 30-40% der Asylsuchenden in Deutschland leiden an einer traumabedingten psychischen Erkrankung. Bei Kindern und Jugendlichen ist sogar jede\*r Zweite betroffen. Nur die wenigsten von ihnen erhalten jedoch eine angemessene Behandlung.

Seit 1994 hilft Refugio München Menschen, die aus ihren Herkunftsländern vor Krieg, Verfolgung und Folter geflohen sind, mit vielseitigen psychosozialen, therapeutischen und pädagogischen Angeboten. Die Einrichtung ist eine der wenigen Anlaufstellen für traumatisierte Flüchtlinge in Bayern und hilft pro Jahr ca. 2.000 geflüchteten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Die Angebote umfassen Therapie und Sozialberatung, für Kinder und Jugendliche gibt es auch kunstpädagogische Angebote der Refugio Kunstwerkstatt. Ein Elterntaining hilft Müttern und Vätern mit Fluchterfahrung und eine eigene Forschungs- und Fortbildungsabteilung unterstützt und ergänzt die große Fachkompetenz der Einrichtung. In der Erstaufnahme für Asylsuchende gibt es ein eigenes Team zur Früherkennung traumatisierter und/oder psychisch erkrankter Geflüchteter. Rund 70 feste Mitarbeiter\*innen und ca. 125 Honorarkräfte sind im Einsatz, um den Klient\*innen zu helfen, traumatische Erlebnisse und die Herausforderungen einer neuen Lebenssituation in Deutschland zu bewältigen.

Refugio München wird finanziell maßgeblich unterstützt von der Landeshauptstadt München, dem Landkreis München, dem Bezirk Oberbayern, dem Freistaat Bayern, Bundes- und EU-Mitteln als auch von der UNO in Genf. Zahlreiche Stiftungen fördern mit Projektmitteln. Ein Drittel des Etats wird über private Spenden finanziert.