

1.2025

# REPORT

REFUGIO  
MÜNCHEN

## INTEGRATION BRAUCHT HILFE

Dieses Bild ist in einer der Gruppen der Refugio Kunstwerkstatt entstanden.

# STELLEN MENSCHEN MIT FLUCHTHINTERGRUND EIN SICHERHEITSRISIKO DAR?

Die Anschläge der letzten Monate erzeugen bei vielen Menschen ein Gefühl der Unsicherheit. Doch das subjektive Sicherheitsgefühl und objektive Fakten der allgemeinen Kriminalitätsstatistik gehen häufig weit auseinander. Das ist eine normale menschliche Reaktion und doch versuchen wir uns hier an einer Einordnung mit Fakten.

„Im Zeitraum **2018-2023 lässt sich kein Zusammenhang zwischen einer Veränderung im regionalen Ausländeranteil und der lokalen Kriminalitätsrate nachweisen. Die Ergebnisse decken sich mit Befunden der internationalen Forschung: (Flucht-) Migration hat keinen systematischen Einfluss auf die Kriminalität im Aufnahmeland.**“

Studie des ifo Institut München von Februar 2025  
Quelle: <https://www.ifo.de/publikationen/2025/aufsatz-zeitschrift/steigert-migration-die-kriminalitaet-ein-datenbasierter-blick>

## SIND PSYCHISCH ERKRANKTE MENSCHEN GEFÄHRLICH??

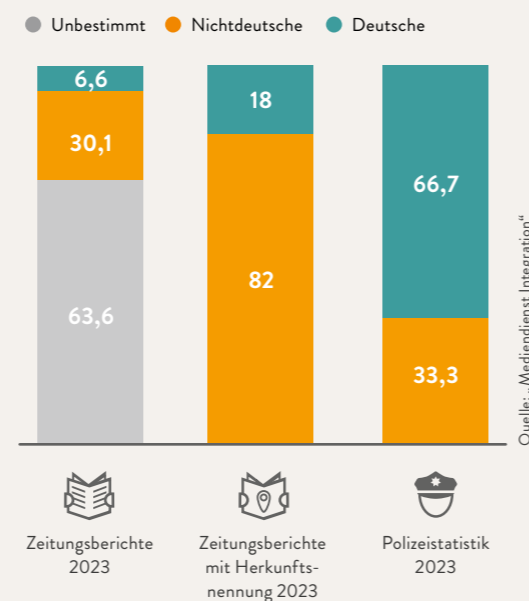
„Im Laufe eines Lebens erkrankt fast jede zweite Deutsche\* an einer psychischen Störung (42,6 Prozent). Die allermeisten Menschen mit psychischen Erkrankungen sind dabei friedfertig und keine Gefahr für andere Menschen. Das Risiko einer Gewalttat liegt es bei psychotisch kranken Menschen bei 0,3 Prozent.“

BundesPsychotherapeutenKammer  
Quelle: [https://api.bptk.de/uploads/B\\_Pt\\_K\\_NL\\_Psychische\\_Erkrankungen\\_und\\_Gewalt\\_d5559cbf4d.pdf](https://api.bptk.de/uploads/B_Pt_K_NL_Psychische_Erkrankungen_und_Gewalt_d5559cbf4d.pdf)

„Der **weitaus größte Teil der Klient\*innen in den Psychosozialen Zentren hat selbst extreme Gewalt erfahren** – sei es als Fluchtgrund, während der Flucht oder in Deutschland, etwa durch schwierige Unterbringungsbedingungen. **Viele dieser Menschen zeigen eine enorme Dankbarkeit für diese Unterstützung, weil sie diese sonst nirgendwo im Unterstützungssystem bekommen.**“

Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer  
Quelle: <https://www.baff-zentren.org/aktuelles/gegen-die-stigmatisierung-psychisch-erkrankter-gefluechteter-perspektiven-aus-der-praxis-zu-aschaffenburg/>

## WIE OFT NENNEN ZEITUNGEN DIE HERKUNFT VON TATVERDÄCH- TIGEN BEI GEWALTDELIKTEN?



In der Berichterstattung werden nicht deutsche Gewalttäter\*innen stark überproportional dargestellt.



Liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Unterstützerinnen und Unterstützer  
von Refugio München,

kürzlich erhielten wir eine Geldspende von einem Münchner Ehepaar und im Betreff stand: „Einfach weil es aktuell noch viel wichtiger ist, dass es euch weiterhin gibt,“.

Mit Unterstützung eines Ehrenamtlichen von Refugio München sammelten über 60 afghanischstämmige Mitbürger\*innen in München Unterschriften für einen offenen Brief, in dem Sie ihrem Schmerz über den Anschlag in München Ausdruck verliehen. Ihr Brief endet mit dem Satz: „Wir leisten unseren Beitrag zum Wohl dieser Stadt und ihrer Gesellschaft. Wir stehen an der Seite der friedvollen und positiv denkenden Menschen in diesem Moment.“

Und ein junger Klient von Refugio München meinte kürzlich in der Therapie: „Ich hatte das Gefühl, dass mich jeder in der Berufsschule ansieht und denkt, ich könnte ein Attentäter sein. Mit Hilfe meiner Therapeutin bei Refugio konnte ich meine Mitschüler darauf ansprechen. Seitdem sind wir wieder Freunde wie vorher.“ Drei Beispiele, wie Menschen mit den fürchterlichen Ereignissen dieser Tage umgehen.

Oft wurden wir von Presse und Politik dieser Tage gefragt, ob traumatisierte Geflüchtete nicht eine Gefahr darstellen, dass sie gewalttätig werden. Und immer wieder antworten wir: nein, statistisch sind Traumatisierte nicht öfter gewalttätig als andere. Aber natürlich ist es wichtig, dass Traumatisierte Behandlung bekommen. Nur die Person kann die Gesellschaft gut mit aufbauen, die den Kopf frei hat von den Gräueln der Vergangenheit. Wir sind zuversichtlich bei Refugio München, dass wir viel Gutes bewegen können. Wir kennen viele Beispiele von Menschen, die ein wertvoller Teil unserer Gesellschaft geworden sind. Wir brauchen diese Menschen.

Und Refugio München braucht Ihre Unterstützung und Ihr Wohlwollen, damit wir weiter Gutes in Bewegung bringen können. Danke für Ihre Zuversicht und Ihr Vertrauen.

Ihre Annette Hartmann und Jürgen Soyer

Annette Hartmann und Jürgen Soyer, Geschäftsführung von Refugio München

## Inhalt

- 4 Der schwerste Teil der Therapie
- 7 Ein Weg aus dem Trauma-Trigger-Labyrinth
- 8 Wenn Gesundheit zum Privileg wird
- 10 Geschichten aus der Refugio Kunstwerkstatt
- 12 Sag's einfach – Leichte Sprache, die Brücke zu mehr Teilhabe!
- 14 Ich möchte am liebsten weg sein – und bleibe am liebsten hier
- 16 Vielen Dank an alle Spenderinnen und Spender!

## IMPRESSUM:

**Ausgabe:** 1.2025, erschienen am 1. April 2025  
**Herausgeber:** Refugio München,  
Beratungs- und Behandlungszentrum für Menschen mit Fluchterfahrung  
Rosenheimer Str. 38, 81669 München  
Telefon +49 (0) 89 98 29 57-0  
info@refugio-muenchen.de  
www.refugio-muenchen.de  
**Verantwortlich:** Jürgen Soyer (Geschäftsführer)  
**Redaktion:** Heike Martin  
**Artdirektion:** Bettina Stickle  
**Druck:** ESTA-Druck GmbH, Huglfing  
Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Gefördert aus Mitteln der Landeshauptstadt München

# DER SCHWERSTE TEIL DER THERAPIE

Der Stress kommt bei Geflüchteten oft in Deutschland erst richtig an: Die sogenannten Postmigrationsstressoren reichen von Unterbringung ohne Privatsphäre über eingeschränkte Gesundheitsversorgung bis hin zu Diskriminierungserfahrungen. Psychotherapeutin Marit Matten und die Leitung unserer Außenstelle in Landshut Sarah Gerstl erläutern im Gespräch die Auswirkungen dieser Belastungsfaktoren auf unsere Klient\*innen.



**Marit, was sind sogenannte Postmigrationsstressoren und wie wirken sie sich auf unsere Klient\*innen aus?**

**Marit:** Darunter verstehen wir alle Belastungsfaktoren, die Geflüchtete hier in Deutschland, also nach ihrer Flucht, erleben. Das können schlechte Bedingungen in den Unterkünften sein, zum Beispiel, weil sie in einem kleinen Mehrbettzimmer mit fremden Personen schlafen müssen. Das kann auch eine schlechte Gesundheitsversorgung sein, weil während des Asylverfahrens nur eine medizinische Akut-Behandlung möglich ist. Das langwierige und komplexe Asylverfahren ist auch für viele sehr belastend. Dazu kommt, dass sie hier leider häufig mit Rassismus und Diskriminierung konfrontiert sind. Unsere Klient\*innen sind mehrfach traumatisierte Menschen mit einer schweren Symptomatik und dieser zusätzliche Stress führt in vielen Fällen zu einer Verschlechterung ihrer Erkrankung.

Marit Matten ist Psychotherapeutin und aktuell therapeutische Leitung des Fachbereichs für Erwachsene.

**Sarah, in der sozialen Beratung seid ihr mit den Problemen der Klient\*innen beschäftigt, die eben diesen Stress verursachen. Welche Themen habt ihr da?**

**Sarah:** Viele sind angespannt aufgrund ihrer unsicheren Bleibperspektive und den Debatten um Abschiebungen. Einige können aufgrund ihres Status keinen kostenlosen Deutschkurs besuchen oder nicht arbeiten. Diese Menschen werden zur Passivität verdammt und können sich nicht sinnvoll beschäftigen. Oder wenn zum Beispiel die Ausländerbehörde eine Geburtsurkunde verlangt, die aber einfach nicht existiert und auch im Herkunftsland nicht zu besorgen ist. Das führt dann zu Ohnmacht und Hilflosigkeit.

**Diese Belastungen gelten ja für alle Asylsuchenden, was bedeuten sie insbesondere für unsere Klient\*innen?**

**Marit:** Mit einer psychischen Erkrankung oder Traumafolgestörungen ist schon der normale Alltag oft schwierig. Menschen mit einer Depression zum Beispiel sind oft antriebslos, Geflüchtete mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung können extrem ängstlich sein oder haben Flashbacks, die sie plötzlich aus der Gegenwart reißen. Diese Probleme kosten so viel Energie, dass keine Kraft mehr bleibt, sich im System zurecht zu finden oder Hilfe zu finden. Das führt dann oft durch Resignation und Hoffnungslosigkeit in einen Teufelskreis.

**Man könnte vermuten, dass die Erfahrungen vor und während der Flucht viel schwerwiegender waren. Viele waren selbst in Lebensgefahr oder haben andere sterben sehen.**

**Marit:** Das stimmt, aber die Leute kommen mit einem riesigen Rucksack voller traumatischer Ereignisse hier an und der Akku ist total leer. Dann sind die ganzen genannten Probleme einfach zu viel. Man weiß aus der Forschung, dass es bei einer Traumatisierung sehr wichtig ist, wie die Person danach versorgt ist. Wenn sie nicht gut untergebracht ist und sich nicht sicher fühlt, verstärken sich die Symptome. Eine Patientin hat mal zu mir gesagt, sie würde gerne nicht als Kranke zu uns kommen, weil es eigentlich nicht sie ist, die falsch ist, sondern die äußeren Umstände.

**Was könnt ihr tun, um den Stress zu mildern?**

**Sarah:** In Alltagsfragen versuchen wir mit den Klient\*innen Lösungen zu finden, damit sie selbst handeln können. Ich hatte mal eine Klientin, die konnte nicht lesen, wusste aber Papier ist in Deutschland total wichtig. Dann haben wir daran gearbeitet, dass sie optisch erkennen

Sarah Gerstl ist in der sozialen Beratung tätig und leitet die Außenstelle von Refugio München in Landshut.



# EIN WEG AUS DEM TRAUMA-TRIGGER-LABYRINTH

Ein Beispiel aus der Therapie bei Refugio München.

kann, woher der Brief kommt. Also wie sieht zum Beispiel das Stadtwappen aus oder der Absender vom BAMF. Dann weiß sie, was wichtig ist. Einen kostenlosen Alphabetisierungskurs hat sie von der Behörde leider nicht genehmigt bekommen, den haben wir dann über Spenden der Erzdiözese München finanziert.

## Wie groß ist der Anteil solcher Themen in der Therapie?

**Marit:** Wir haben den Vorteil, dass wir im Tandem mit der Sozialberatung arbeiten. Deshalb kann ich die Lösung der konkreten Probleme an die Kolleg\*innen abgeben. In der Therapie geht es dann darum, wie man die Themen aushalten kann, über die Verzweiflung und Perspektivlosigkeit zu sprechen und Hoffnung zu vermitteln.

## Wie vermittelt man Hoffnung?

**Marit:** Gute Frage. Da komme ich schon auch manchmal an meine persönlichen Grenzen. In der Therapie geht es häufig darum, gemeinsam mit den Klient\*innen auszuhalten, was wir nicht sofort ändern können. Das ist aber für mich auch der schwerste Teil der Therapie.

## Die Sozialberatungen müssen Probleme mit Behörden, Unterkünften, Schulen, etc. lösen. Ist da immer Verständnis vorhanden?

**Sarah:** Ich schildere das mal mit einem Beispiel: Eine Klientin hat vor der Einführung der Bezahlkarte ihr Geld ganz normal auf ihr Konto bekommen. Die Kleidung für ihre Kinder hat sie billig online gekauft und in Raten gezahlt. Durch die Bezahlkarte war die Möglichkeit auf einmal weg, aber die Raten waren noch offen. Die Frau hat versucht mit dem Sozialamt

zu sprechen, dann mit dem Inkassounternehmen und die Mahngebühren wurden immer höher. Sie hatte das Gefühl die Probleme werden immer größer, sie wurde immer kraftloser und hilfloser. Wir konnten das dann individuell für sie lösen, aber in ihrer Therapie wurde sie durch diese gefühlte Ohnmacht erstmal wieder zurückgeworfen.

Bei solchen Dingen fehlt häufig das Verständnis, was dieser Mehraufwand für eine Kettenreaktion auslöst und die Klient\*innen wieder in eine neuen Situation der Unsicherheit bringt. Wenn man das Schulessen nicht mehr bezahlen kann oder das Bargeld für die Fahrkarte im Bus fehlt, ist das purer Stress und für ohnehin belastete Menschen kann das zu viel werden.

## Wie wirkt sich die aktuelle Debatte über Abschiebungen und Begrenzungen des Asylrechts auf eure Klient\*innen aus?

**Sarah:** Vor allem Menschen mit Kindern sind belastet, die fragen sich wie das weitergehen soll, in welcher Gesellschaft ihr Kind leben wird. Viele sagen, wenn es nur um mich gehen würde... Aber für mein Kind will ich das nicht.

## Und was kann jede und jeder Einzelne tun, um zu helfen?

**Marit:** Ich glaube es fehlt zum Teil ganz viel Wissen über die reale Situation von Geflüchteten. Es wäre gut, wenn darüber mehr Fakten verbreitet würden, das kann natürlich auch jede\*r Einzelne tun.

**Sarah:** Das Anerkennen der Situation hilft den Menschen auch schon. Das Verstehen und Teilen der Hilflosigkeit ist oft schon viel, dann merken die Menschen, dass sie nicht allein gelassen werden und das hilft sehr.



**M**enschen mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) erleben oft plötzliche „Flashbacks“, durch die sie in die traumatische Situation zurückversetzt werden. Auslöser sind sogenannte Trigger, also Schlüsselreize wie Geräusche, Gerüche oder optische Reize, die mit dem Trauma verbunden sind. Die Betroffenen reagieren mit Angst, Panik oder Erstarrung und sind diesen Erinnerungen häufig hilflos ausgeliefert.

Ein wichtiges Therapieziel ist deshalb die Identifikation von Triggern und ihre Auflösung durch die sogenannte Trigger-Exposition. Das heißt in einer sicheren therapeutischen Umgebung wird die Person behutsam mit den Auslösern konfrontiert. Wenn dann die Erinnerungen und die damit verbundenen Gefühle - häufig Angst - kommen, arbeiten Therapeut\*in und Klient\*in daran, Unterschiede zwischen Gegenwart und Vergangenheit auf verschiedenen Sinnesebenen zu erkennen. So kann die Verknüpfung zwischen Trigger und traumatischer Erinnerung gelöst werden. Bei sehr starken Triggern und den damit verbundenen Flashbacks ist ein schrittweiser Aufbau der Exposition sinnvoll.

Ein Beispiel: Eine Klientin, die schwerste Gewalt durch Polizisten im Kongo erlebt hatte, geriet beim Anblick von Polizeiuniformen oder Streifenwagen in Panik. Die Therapie begann mit dem Betrachten von Fotos mit Polizis-

ten, erst in schwarz-weiß, dann in Farbe, gefolgt von ruhigen Videos, dann mit Blaulicht und Sirenen - immer mit dem Ziel die aufkommende Panik zu kontrollieren und wieder ruhig zu werden. Als das funktionierte, bildete ein Besuch in einer nahegelegenen Polizeistation den Abschluss. Sie wurde dort - natürlich nach vorheriger Absprache - gemeinsam mit ihrer Therapeutin sehr behutsam empfangen. Auf den Bildern ist zu sehen, wie sie zunächst noch viel Abstand hält, aber am Ende selbst eine Uniform trägt und direkt neben dem Beamten steht und sogar lächelt.

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei der Polizeiinspektion München-Au bedanken, die diesen Besuch ermöglicht hat. Der sehr einfühlsame Umgang mit unserer Klientin wird ihr nachhaltig den Alltag erleichtern.



Erstmal Sicherheitsabstand halten...

... und dann ist ein erleichtertes Lächeln möglich.



36 MONATE EINGESCHRÄNKTE RECHTE:

# WENN GESUNDHEIT ZUM PRIVILEG WIRD

**G**eflüchtete Menschen, die in Deutschland Schutz suchen, stehen vor großen Herausforderungen. Neben den traumatischen Erlebnissen auf der Flucht erschweren rechtliche und strukturelle Hürden ihre Integration und Gesundheit. Menschen mit Fluchterfahrung sind häufig durch Krieg, Verfolgung oder Folter traumatisiert. Der Zugang zu einer umfassenden Gesundheitsversorgung ist für sie essenziell, um körperliche und seelische Wunden zu heilen. Doch das Sozialgesetz für Asylsuchende, das sogenannte Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) beschränkt diesen Zugang erheblich: In den ersten Monaten ihres Aufenthalts können Geflüchtete nur in akuten Notfällen medizinische Hilfe erhalten. Eine Asylrechtsverschärfung aus dem letzten Jahr hat die Situation erheblich verschlechtert: Der eingeschränkte Zugang zu Sozialleistungen und Gesundheitsversorgung für Geflüchtete wurde auf 36 Monate verlängert. So bleiben chronische Erkrankungen oder psychische Belastungen oft unbehandelt.

## Was bedeutet die Verlängerung des Asylbewerberleistungsgesetzes?

Das AsylbLG regelt, welche Sozialleistungen Asylsuchende in Deutschland erhalten, bevor sie Zugang zu

regulären Leistungen wie dem Bürgergeld oder einer Krankenkasse haben. Bis Februar 2024 galt der eingeschränkte Leistungsanspruch für 18 Monate. Nun wurde dieser Zeitraum auf 36 Monate verlängert und Geflüchtete müssen noch länger mit einem prekären Zugang zur Gesundheitsversorgung auskommen: Für jede medizinische Behandlung benötigen sie einen sogenannten Behandlungsschein von den Sozialbehörden. Im schlimmsten Fall müssen Asylsuchende ihr Leiden dort detailliert schildern – eine Zumutung, insbesondere bei psychischen Erkrankungen. Psychotherapie ist nicht per se Teil der Leistungen über das AsylbLG, sondern muss extra beantragt werden. Für die Kostenübernahme braucht es außerdem noch ein fachärztliches Attest. Kurz gesagt, es ist langwierig, kompliziert und nicht unbedingt erfolgreich. Aufgrund dieser Komplexität ist Psychotherapie für Asylsuchende fast nur über Psychosoziale Zentren wie Refugio München möglich.

Die Verlängerung der eingeschränkten Leistungen soll laut Gesetzgeber Kosten einsparen und die Attraktivität Deutschlands als Zielland für Migration verringern. Doch diese Maßnahmen haben gravierende Nachteile für die betroffenen Menschen – insbesondere für ihre Gesundheit und ihre Chancen auf gesellschaftliche Teilhabe. Die Folge sind nicht nur eine Verschlechterung ihrer Gesundheit, sondern auch höhere Behandlungskosten, da Krankheiten oft erst im fortgeschrittenen Stadium behandelt werden. Das heißt insgesamt bedeutet es höhere Kosten für die Gesellschaft. Davon abgesehen belegen bereits mehrere Studien,

dass Sozialleistungen im Ankunftsland keinen Einfluss auf die Fluchtgründe haben.

## Gesundheit als Grundlage für Integration

Gesundheit ist eine Grundvoraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe. Wenn Menschen nicht gesund sind, können sie weder Sprachkurse besuchen noch arbeiten oder sich aktiv in ihre neue Gemeinschaft einbringen. Eine schlechte medizinische Versorgung behindert somit nicht nur die individuelle Entwicklung der Betroffenen, sondern auch ihre Integration in die Gesellschaft. Eine frühzeitige psychosoziale und medizinische Versorgung ist deshalb ebenso wichtig für die Gesellschaft, in der sie leben. Aus unserer langjährigen Erfahrung wissen wir, dass psychische Erkrankungen aufgrund von traumatischen Ereignissen sehr gut und erfolgreich zu behandeln sind! Traumatherapie und psychosoziale Beratung helfen dabei, Erlebtes zu verarbeiten und neue Perspektiven zu entwickeln.

## Ein Appell für mehr Menschlichkeit

Statt Barrieren aufzubauen, sollten wir Wege finden, um den Zugang zur Gesundheitsversorgung zu erleichtern – dafür ist auch eine frühzeitige Identifizierung der Bedarfe durch niedrigschwellige Angebote direkt in den Unterkünften essenziell. Geflüchtete Menschen haben nicht nur das Recht auf Schutz vor Krieg und Verfolgung, sondern auch auf eine faire Chance für ein gesundes Leben und eine gelingende Integration. Es liegt an uns allen – Politik, Zivilgesellschaft und Hilfsorganisationen – geflüchteten Menschen die Chance zu ermöglichen, ein wertvoller Teil der Gesellschaft zu werden, die sie aufgenommen hat.

Die Leistungseinschränkungen bei der medizinischen Versorgung wurden für Asylsuchende auf 36 Monate verlängert. Das bedroht nicht nur ihre physische und psychische Gesundheit, sondern schwächt auch deutlich ihre Chancen auf gesellschaftliche Integration und eine hoffnungsvolle Zukunft.



# GESCHICHTEN AUS DER REFUGIO KUNSTWERKSTATT

Liebevolle Zuwendung, ein ruhiger Ort und ein geschützter Raum für geflüchtete Kinder und Jugendliche – das zeichnet die Refugio Kunstwerkstatt aus.

**D**ie Mitarbeitenden kommen direkt in die Unterkünfte und sind mit den Kindern kreativ. Sie helfen durch Gestalten einer Zukunft bei der Verarbeitung des Erlebten. Die Kinder wollen nach vorne blicken, obwohl sie schon viel Schreckliches erlebt haben, und sie können das auch, weil sie die Kraft dazu haben – manchmal eben mit ein bisschen Hilfe.

Drei dieser Kinder stellen wir Ihnen hier vor. Sie stehen exemplarisch für unzählige, die im Lauf der Jahrzehnte in den Kunstwerkstattgruppen waren.



▲ **DER 8JÄHRIGE AMIR** aus der Türkei leidet an einer sehr seltenen Krankheit und kam in die Kunstwerkstattgruppe in der Erstaufnahme. Er verbringt die meiste Zeit im Zimmer, weil er nur schwer Kontakt zu anderen Kindern aufnehmen kann. Er traut sich nur raus, wenn sein älterer Bruder dabei ist. Aber er freut sich jede Woche auf die Refugio Kunstwerkstatt und erzählt danach begeistert seinen Eltern von allem, was er dort gemacht hat, und sagt immer wieder, wie sehr er es liebt. Im besten Fall kommt Amir nach der Erstaufnahme in eine Unterkunft, wo er auch die Kunstwerkstatt besuchen kann.

▶ **DER 11JÄHRIGE NSUADI** aus dem Kongo ist leidenschaftlicher Drachen-Zeichner. Am Anfang wollte er nur schwarz-weiße Bilder malen und es war eine Herausforderung, ihn langsam an Farben heranzuführen. Im Bild sieht man, dass es ihm inzwischen gelingt, mehr Farbe in seine Bilder zu bringen und dann ist er sehr stolz auf sich. Weil ihn die hohe Lautstärke der Unterkunft sehr stresst, sind für ihn die Gruppe und der ruhige Ort der Refugio Kunstwerkstatt sehr wichtig. Hier kann er sich ausdrücken.



▲ **ANASTASIIA** kommt regelmäßig in den Percussion-Workshop und begeistert uns jede Woche mit ihrer Motivation. Trotz ihrer psychischen Belastungen, weil ein Teil der Familie noch in der Ukraine ist, stürzt sie sich in selbstständig improvisierte Beats und lernt schnell die rhythmischen Prinzipien auf dem Schlagzeug. Sie hat damit eine Ressource entdeckt, um das Erlebte zu verarbeiten und für einen Moment zu vergessen.

▼ Und noch ein Bild aus den Kunstwerkstatt-Gruppen, das zeigt wie viel die Kinder und Jugendlichen kreativ verarbeiten.



# SAG'S EINFACH

## LEICHTE SPRACHE, DIE BRÜCKE ZU MEHR TEILHABE!

Sprache ist unser wichtigstes Mittel zur Verständigung. Doch nicht alle Menschen können komplizierte Texte leicht verstehen. Genau hier setzen Leichte und Einfache Sprache an. Aber was bedeutet das genau? Wer profitiert davon? Und wo wird sie angewendet?

### Entstehungsgeschichte der Leichten Sprache

Die Leichte Sprache als Konzept ist erstmals entstanden in den 1970er Jahren im amerikanischen Raum. Menschen mit Lernschwierigkeiten forderten ihr Recht auf Information ein. Etwa 30 Jahre später wurde die Idee in Deutschland vom Netzwerk Mensch zuerst aufgegriffen. Hier wurde auch das erste deutsche Wörterbuch für Leichte Sprache entwickelt.

„Wer über notwendige Informationen verfügt, kann selbstbestimmt Entscheidungen über das eigene Leben treffen – eine grundlegende Voraussetzung für eine selbstbestimmte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft.“ Leitlinie Mensch zuerst e.V.

### Was ist der Unterschied zwischen Einfacher und Leichter Sprache?

Die Leichte Sprache gilt als eigene Sprache, die einem festen Regelwerk folgt. Hier spielen auch das Format und die visuelle Ebene eine große Rolle. Zum Beispiel der Zeilenabstand oder die Schriftart. Oft enthalten Texte in Leichter Sprache auch Bilder, die das Verständnis unterstützen. Die einfache Sprache hingegen ist lediglich eine vereinfachte Form der Sprache. Kurze Sätze,

einfache Wörter und eine klare Struktur sollen das Verständnis erleichtern. Sie verzichtet auf Fachbegriffe oder komplizierte Satzkonstruktionen. Die einfache Sprache hat kein eigenes Regelwerk. Barrieren auf der visuellen Ebene bleiben erhalten. Die Einfache Sprache ist leichter verständlich als die Standardsprache, aber schwerer als die Leichte Sprache. Zielgruppen der einfachen Sprache sind hauptsächlich Menschen mit Lese- und Lernschwierigkeiten.

### Für wen ist die Leichte Sprache?

Adressat\*innen der Leichten Sprache sind zahlreiche Zielgruppen, wie z.B.

- Menschen mit Lern- oder Leseschwierigkeiten
- Menschen mit kognitiven Einschränkungen oder Neurodivergenz
- Menschen, die Deutsch als Zweitsprache lernen (ab Sprachniveau A1)
- Menschen im akuten Trauma oder Schock
- Menschen mit niedriger Bildung oder funktionalem Analphabetismus
- Ältere Menschen
- Taube Menschen oder mit Sehbeeinträchtigung

Schätzungsweise ist mindestens jede vierte Person in Deutschland auf Leichte Sprache angewiesen. Insbesondere ist sie auch für Menschen mit Fluchtgeschichte



Für Rihab Chaabane sind gleiche Teilhabechancen für jede individuelle Vielfalt wichtig. Als Referentin für Vielfalt und Inklusion sowie Trainerin und Übersetzerin für Leichte Sprache hat sie auch schon diverse Fortbildungen im Rahmen von Refugio München transfer gegeben.

wichtig, da sie in Deutschland mit komplexer Bürokratie konfrontiert sind.

**Eine Sprache, die jeder Mensch versteht, macht die Welt für alle zugänglich.** Rihab Chaabane

### Die wichtigsten Regeln der Leichten Sprache

Insgesamt gibt es ca. 24 Hauptregeln in der Leichten Sprache. Zu den wichtigsten zählen kurze, einfache Wörter und Sätze. Es werden keine Nebensätze geschrieben und jeder Satz kommt in eine neue Zeile. Auch viele Absätze, Überschriften und Bilder machen das Lesen und Verstehen leichter. Auch sollte in der Leichten Sprache kein Genitiv, kein Konjunktiv und kein Passiv verwendet werden.

### Wo wird Leichte Sprache genutzt?

Leichte Sprache wird oft mit Behörden und öffentlichen Einrichtungen in Verbindung gebracht. Viele Ämter bieten Formulare und Informationen in Einfacher oder Leichter Sprache an, um bürokratische Hürden zu verringern. Auch in der Medizin hilft sie Patient\*innen, ihre Diagnosen und Behandlungen besser zu verstehen. Doch fehlt barrierefreie Sprache noch an vielen Stellen, wie z.B. in Nachrichten und Medien, in Verträgen oder Kundeninformationen. Grundsätzlich sollte die Leichte Sprache nicht nur in Schriftstücken, sondern auch in mündlichen Gesprächen, etwa in Beratungen, angewendet werden.

### Fazit

Einfache und Leichte Sprache helfen vielen Menschen, Informationen besser zu verstehen. Sie erleichtern den Alltag, fördern Inklusion und ermöglichen gleichberechtigte Teilhabe. Ihr Einsatz sollte nicht nur in Behörden, sondern in allen Lebensbereichen selbstverständlich

sein. Es liegt an uns allen, barrierefreie Sprache zu fördern. Und wer sich mit Leichter Sprache beschäftigt, merkt bald: Sie macht richtig Spaß!

Die nächste Fortbildung von Rihab Chaabane für Refugio München transfer findet am 14. Mai 2025 online statt. Schauen Sie doch mal in unser Fortbildungsprogramm unter [www.refugio-muenchen.de/fortbildungen](http://www.refugio-muenchen.de/fortbildungen)

### Ein Beispiel für Einfache Sprache:

#### SCHWERE SPRACHE:

Zur endgültigen Abwicklung Ihres Registrierungsverfahrens ist die Vorlage einer durch eine offizielle Behörde notariell beglaubigten Ausweiskopie erforderlich, die nicht älter als sechs Monate sein darf.

#### EINFACHE SPRACHE:

Bitte schicken Sie uns eine Kopie von Ihrem Ausweis. Ein Amt muss bestätigen, dass die Kopie echt ist. Die Kopie darf nicht älter als sechs Monate sein.

#### LEICHTE SPRACHE:



Sie wollen sich anmelden.



Dafür brauchen wir eine Kopie von Ihrem Ausweis.



Ein Amt muss die Kopie als echt bestätigen. Die Kopie darf nicht älter als sechs Monate sein.

# ICH MÖCHTE AM LIEBSTEN WEG SEIN – UND BLEIBE AM LIEBSTEN HIER

WOLF BIERMANN, Und als wir ans Ufer kamen, 1976

**T**rauma als Fortsetzung von Verfolgung, Flucht und Weiterleben in fremdem Land beschäftigt über Generationen hinweg viele Poet\*innen und Autor\*innen:

Heinrich Heine träumte im Exil einst vom „schönen Vaterland“, das ihn küsste und zu ihm sprach: „Ich liebe Dich“. Gut hundert Jahre später dichtete im Gefängnis der Begründer der modernen türkischen Lyrik Nazim Hikmet „Ich liebe mein Land“. Der Schriftsteller Kheder Alagha, 2013 von Syrien nach Deutschland geflüchtet, fühlt sich im Exil „wie ein Vogel ohne Flügel, wie Samson ohne Haare“.

Der Förderverein Refugio München veranstaltet regelmäßig eine Benefizlesung im Literaturhaus mit hochkarätigen Texten zum Thema Flucht. Die exklusiv vom Organisator des Abends Matthias

Fink zusammengestellte Literaturliste ist unsere Leseempfehlung für Sie: Flucht im Kontext von Literatur im Lauf des letzten und des aktuellen Jahrhunderts.



Ein gut besuchter Literaturabend mit prominenter Besetzung: Katja Amberger, Burchard Dabinnus, Juliane Köhler, Stefan Merki und Musik von Drahi Engl

## Literaturliste

THOMAS BRASCH  
Was ich mir wünsche,  
Frankfurt/M. 2007

RONYA OTHMANN  
Die Sommer, München 2020

WOLF BIERMANN  
Alle Lieder, Köln 1991

NAZIM HIKMET  
Sie haben Angst vor unseren  
Liedern, Berlin 1977

STEFAN ZWEIG  
Die Schachnovelle,  
Stockholm 1943

ATEF ABU SAIF  
Frühstück mit der Drohne,  
Zürich 2015

RASHA HABBAL, ULRICH  
SCHREIBER  
Ich erlaube dir nicht mich  
zurückzulassen, in: Ankunft,  
Berlin, Tübingen 2018

NÉHÉMY PIERRE  
DAHOMÉY  
Die Zurückgekehrten,  
Hamburg 2018



„Literatur öffnet Augen und Herzen. Geschichten lassen uns über den Tellerrand unserer eigenen Welt hinausblicken, schaffen Empathie für Menschen und deren Schicksale.“

Für das Literaturhaus München ist es inzwischen eine schöne Tradition und ein gleichbleibend wichtiges Anliegen, das großartige Engagement von Refugio München zu unterstützen. Es ist für uns und für unser Publikum ein Gewinn, große Texte der Weltliteratur zu erleben, gelesen von prominenten Schauspielerinnen und Schauspielern an diesem so sorgfältig von Matthias Fink kuratierten Abend. Das Literaturhaus München stellt gerne dafür den Rahmen und spendet die Eintritte an diese für unsere Münchner Stadtgesellschaft so wichtige Institution.“

TANJA GRAF, Leitung Literaturhaus München

JULIA SOLSKA  
Als ich im Krieg erwachte,  
Hamburg 2022

ISMET PRČIĆ  
Scherben, Berlin 2013

KHEDER ALAGA, ULRICH  
SCHREIBER  
Exil - Ein Leben auf Zeit, in:  
Ankunft, Berlin, Tübingen  
2018

WALTER MEHRING  
Staatenlos im Nirgendwo:  
Gedichte, Lieder und  
Chansons 1933-1974,  
Düsseldorf 1981

HELGA M. NOVAK,  
BERND JENTZSC  
Ballade von der reisenden  
Anna, in: Ich sah das Dunkel  
schon von ferne kommen,  
München 1979

SAID  
Yamen Hussein, Salam Yamen  
Lieber SAID, München 2018

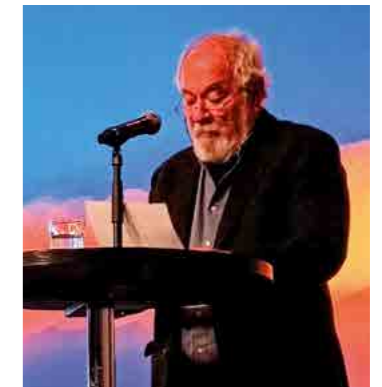
HUGO BORIS  
Die Polizisten, Berlin 2018

HEINRICH HEINE  
Ich hatte einst ein schönes  
Vaterland, in: Gedichte,  
Augsburg 2003

ROSE AUSLÄNDER  
Ein Tag im Exil; in:  
Gesammelte Gedichte, 1978

MASCHA KALÉKO  
Der Fremde, in: Verse für  
Zeitgenossen, Hamburg 1958

BERTOLT BRECHT  
Über die Bezeichnung Emi-  
granten, in: Gesammelte Wer-  
ke, Bd. 9, Frankfurt/M. 1973



„Wenn auf der Welt so viele Menschen in einer so grausamen Lage sind, dass sie ihre Heimat verlassen müssen, dann braucht es bei uns eine Einrichtung wie Refugio, die solchen Menschen hilft.“

MATTHIAS FINK, Literaturkenner und Journalist, unterstützt den Förderverein von Refugio München schon seit vielen Jahren.



# VIELEN DANK AN ALLE SPENDERINNEN UND SPENDER!

Psychische Gesundheit ist enorm wichtig für eine gelungene Integration geflüchteter Menschen in unsere Gesellschaft und für ein harmonisches Zusammenleben. Wir sind für geflüchtete Menschen da, wo Freunde und Familie fehlen, wir geben Sicherheit und Stabilität, wo die Lebenssituation aufgrund des Asylverfahrens unbeständig und unsicher ist.

Wir danken allen Spenderinnen und Spendern, Stiftungen, Unternehmen und Zuschussgeber\*innen von Herzen, dass Sie unsere Arbeit unterstützen und so einen Beitrag dazu leisten, dass die Welt ein Stück friedlicher und besser wird!



Der Verein SH HealthCaRe Friends e.V. finanziert einen Teil der Therapieplätze für Kinder und Jugendliche in Landshut. Vorständin Susanne Hausmann (links) und Beirätin Kerstin Tschuck (rechts) beim Besuch der Außenstelle mit der Leitung Sarah Gerstl.



Die Spritzeria München macht Charity Medicine – ästhetische Medizin zu einem guten Zweck. Das bedeutet 100% des Gewinns kommen einer gemeinnützigen Einrichtung zugute und Refugio München ist eine davon. Herzlichen Dank!



Aktuell finden diverse Lesungen von „Die Schatten der Vergangenheit besiegen“ statt - ein Buch, das drei Unterstützerinnen des Fördervereins Refugio München geschrieben haben, und auf großes Interesse stößt. Das Buch und Informationen zu weiteren Lesungen finden Sie bei uns auf der Webseite.



Beim Spendenlauf der Theresia-Gerhardinger-Realschule laufen die Schülerinnen und Schüler für gemeinnützige Projekte. Herzlichen Dank für das tolle Engagement der Lehrkräfte und die großzügigen Spenden, die schon seit vielen Jahren an Refugio München gehen.

Refugio München wird unter anderem gefördert durch



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Diakonie München und Oberbayern



Bruderhilfe e.V. der Freimaurer Bayern Süd



Ihre Spende hilft uns zu helfen!

[www.refugio-muenchen.de/spenden](http://www.refugio-muenchen.de/spenden)

Spendenkonto Förderverein Refugio München

SozialBank, IBAN: DE06 3702 0500 0008 8278 00

