

## ReStart & Empower

Große Hamburger Straße 18  
10115 Berlin

Ihre Ansprechpartnerin:  
Dr. Annuschka Eden (Projektleitung)

Telefon (+49) 030 6 66 33-460  
a.eden@caritas-berlin.de

www.caritas-berlin.de

5. Oktober 2018

## Psychosoziale Unterstützung psychisch kranker Geflüchteter

Sehr geehrte Damen und Herren,

geflüchtete Menschen, die unter psychischen Erkrankungen leiden, sind weitgehend von der psychotherapeutischen Versorgung in Deutschland ausgeschlossen. Hierdurch chronifizieren sich Krankheiten und die Betroffenen werden von der gesellschaftlichen Teilhabe ausgeschlossen. Die Folge ist oft eine dauerhafte Einschränkung der Teilhabe am ‚normalen Leben‘.

An dieser Negativspirale setzt das für Sie kostenlose Angebot von ‚ReStart & Empower‘ des Caritasverbandes Berlin als niedrigschwelliges, psychosoziales Angebot für Geflüchtete mit psychischen Erkrankungen an. Unser Angebot für Betroffene beinhaltet durchschnittlich sechs Sitzungen und wird sowohl vor Ort als auch in unseren Räumlichkeiten in Berlin-Mitte durch erfahrene Sozialarbeiter/-innen und Psychotherapeuten/-innen realisiert. Bei Bedarf stehen Sprachmittler/-innen (persisch & arabisch) zur Verfügung. Auch den Angehörigen Betroffener bieten wir, sofern notwendig, Unterstützung an, indem wir sie einzeln und in Gruppen beraten.

Darüber hinaus bieten wir innerhalb des Caritasverbandes Fortbildungen und Supervisionen für Sozialarbeiter/-assistenten, Psychologen, Sprachmittler und Ehrenamtliche, die mit psychisch kranken geflüchteten Menschen arbeiten. In Einzelfällen besteht nach Absprache die Möglichkeit, die Angebote für externe Interessierte zu öffnen.

### Angebote für Betroffene:

- Aufklärung und Diagnostik (Was habe ich eigentlich?)
- Psychoedukation (Was bedeutet meine Diagnose? Was kann ich dagegen tun?)
- Ggf. Weitervermittlung an entsprechende Stellen, z.B. bei Medikationsbedarf, akuten Beschwerden, Selbst- oder Fremdgefährdung
- Stabilisierung (Techniken erlernen, die ich anwenden kann, wenn es mir nicht gut geht)
  - Imaginationstechniken

- Resillienzförderung
- Trauma Tapping Technique (TTT)
- Ressourcenaktivierung (Wieder das machen, was mich früher erfüllt hat/ mir Kraft/Halt/Stärke gegeben hat)
- Aktivitätenaufbau
- Abschlussdiagnostik und Evaluation (Was habe ich gelernt? Wie geht es mir jetzt?)

Darüber hinaus sind einzelne Workshops in Gruppen zu spezifischen Themen geplant (z.B. Trauma Tapping Technique)

### **Angebote für Angehörige**

- Einzelberatungen und Workshops
- Aufklärung und Psychoedukation (Was hat mein Familienmitglied eigentlich?)
- Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Problemen & Störungen (Wie kann ich mein Familienmitglied unterstützen?)
- Selbstfürsorge und Burn-Out Prophylaxe
- Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen
- Aufklärung über die psychotherapeutische Versorgungslandschaft in Berlin (Wohin kann ich mein Familienmitglied bringen wenn es schlimmer wird?)

### **Angebote für MitarbeiterInnen der Caritas**

- Fortbildungen und Gruppensupervisionen (in-House und in unseren Räumlichkeiten)
- Vermittlung von Wissen und Fähigkeiten
  - Was genau versteht man unter
    - Trauma
    - Akuter Belastungsreaktion
    - Posttraumatischer Belastungsstörung
    - Anpassungsstörung
    - Depression (leicht, mittel schwer, mit Wahn...)
    - Dysthymia etc.
- Vermittlung von Fähigkeiten
- Professioneller Umgang mit psychisch Kranken
- Krisenintervention und Umgang mit Suizidalität
- Selbstfürsorge, Abgrenzung und Burn-Out Prophylaxe

Sollte Interesse an unseren Angeboten in Ihrer Einrichtung bestehen, teilen Sie uns dieses per E-Mail [restart-empower@caritas-berlin.de](mailto:restart-empower@caritas-berlin.de) mit. Bitte spezifizieren Sie Ihren Bedarf (z.B. 8 Betroffene, ca. 10 Angehörige) und nennen uns eine(n) Ansprechpartner/-in damit wir unser Angebot bestmöglich planen und anpassen können.

ReStart & Empower wird aus Mitteln der SKala Stiftung finanziert: [www.skala-initiative.de](http://www.skala-initiative.de)

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Annuschka Eden