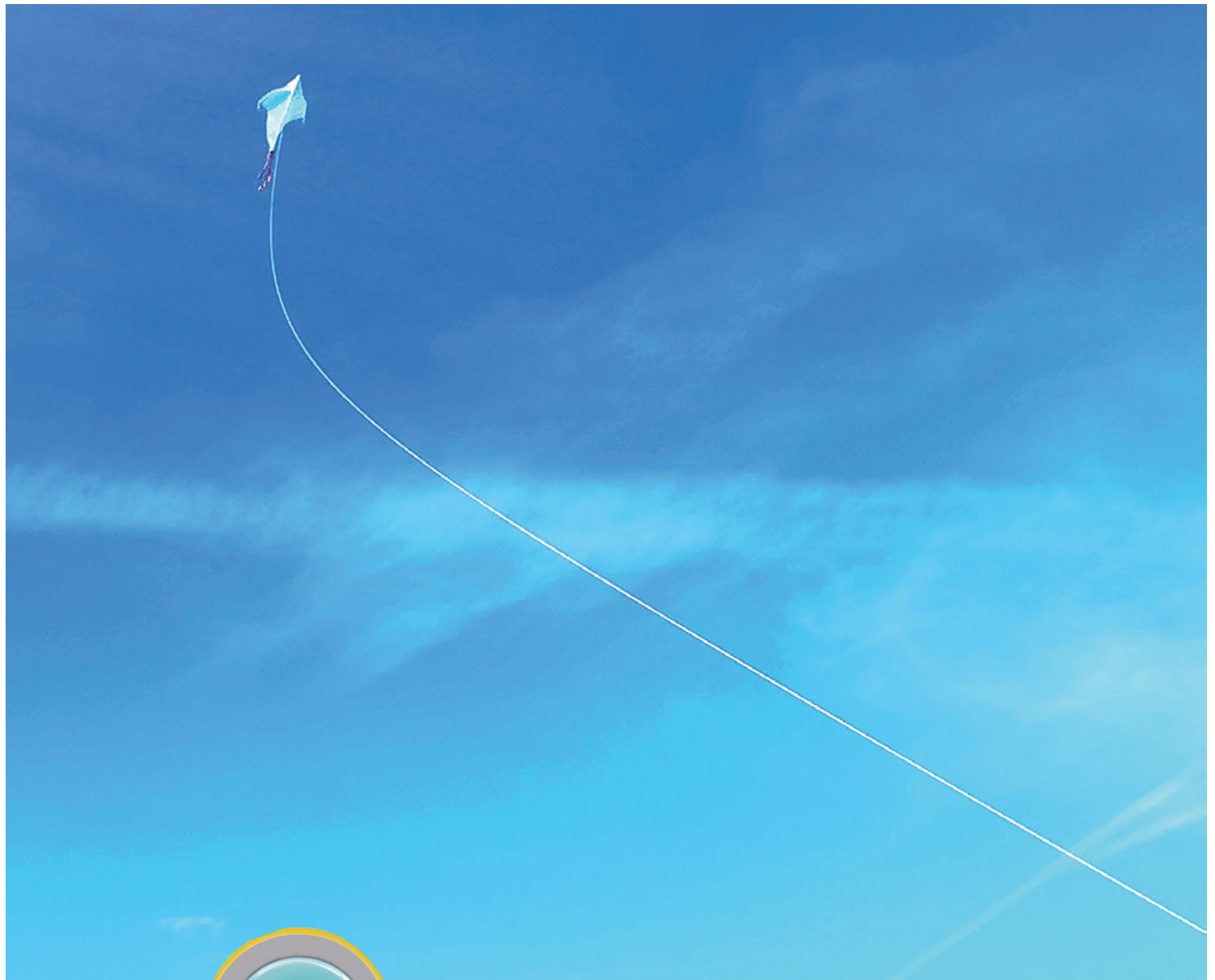




RESET heißt Neustart

Wirkungsbericht RESET 4
01.10.2024 – 30.09.2025

Ein Projekt von

asylkoordination
österreich

Gefördert durch

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Inhalt

- 4 ANKYRA – RESET**
Dolmetschunterstützte Psychotherapie
- 6 ASPIS – RESET**
Psychodramatische und psychoedukative Gruppen
- 8 Mollis**
Psychosoziale Beratung mit maltherapeutischen
und traumpädagogischen Ansätzen
- 10 Hemayat – RESET**
Betreuungszentrum für Folter- und Kriegsüberlebende
- 12 Jefira – RESET**
Kurzzeittherapien in Niederösterreich
- 14 TPB**
Traumaspezifische Behandlung
- 16 Papillon**
Psychotherapie mit Traumafolgestörungen in Erstsprache
- 18 SINTEM – RESET**
Transkulturelle Psychotherapie
- 20 RESPEKT**
Ressourcen, Empowerment, Skills, Power, Emotionen,
Kompetenzen und Training
- 22 Zebra – RESET**
Extremismusprävention
- 24 Hiketides – RESET**
Verarbeitung von Gewalterfahrung
- 26 STARK ohne Gewalt**
Kultursensible Schulungsgruppen zur Emotionsregulation
- 28 AMIKE – RESET**
Notfalltelefon und Unterstützung



RESET heißt Neustart

Das Programm RESET4 – 2025

RESET – das ist der Zusammenschluss von Organisationen im Bereich Psychotherapie und Gesundheit. Unsere Zielgruppe sind Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung. Wir arbeiten in über 20 Sprachen und mit hoher Traumakompetenz. Seit 2021 befassen wir uns – als Teil der nach dem Attentat in Wien im November 2020 beschlossenen österreichischen Extremismuspräventionsstrategie – im RESET Projekt mit der subjektiven Seite der Prävention von Extremismus und Radikalisierung.

Risikofaktoren sind insbesondere Erfahrungen von Ohnmacht, Beschämung und Gewalt. Auf diesem Boden beginnen undifferenzierte Wut und Aggression das Gefühlsleben zu dominieren. In den Bericht haben wir ein Fallbeispiel aufgenommen, das diese Entwicklung 1:1 nachzeichnet. Trifft diese subjektive Disposition auf ein ideologisches Umfeld, das die Aggression kanalisiert und gegen fest umschriebene Feindbilder richtet, ist der wesentliche Schritt in Richtung Radikalisierung getan.

Viele unserer Klient:innen kommen im Freundeskreis oder in der Familie und insbesondere auf Social Media in Kontakt mit extremistischen Ansichten und Verführungsversuchen. Es gibt keine klaren Indikatoren, wer sich radikalisiert wird. Doch es gibt deutliche Schutzfaktoren: Psychische Stabilität, die sich in einer guten Selbstregulation, Reflexionsfähigkeit und dem Wahrnehmen von Selbstwirksamkeit äußert. Diese Fähigkeiten können durch Psychotherapie und psychologisch fundierte Übungen gestärkt werden.

Entsprechend zielen unsere Projekte auf die Stärkung von Emotionsregulation und Frustrationstoleranz, auf das Erleben von Selbstwirksamkeit und – wo notwendig – auf den Umgang mit der Symptomatik einer Traumafolgestörung. Mit nicht ganz 49.600 Einheiten sind es pro Person rund 8,5 Behandlungseinheiten, die den Teilnehmenden eine Neuorientierung ermöglichen. Seit Herbst 2021 konnte 5850 Menschen geholfen werden, die RESET-Taste zu drücken und psychisch neu zu starten.

Mit RESET 4 beschließen wir das vorläufig letzte RESET Projekt, das im vollen Umfang gefördert werden konnte. Allein in RESET 4 mit der Laufzeit von Oktober 2024 bis September 2025 waren es fast 1500 Personen, vorrangig aus der Ukraine, Syrien, Afghanistan, denen mit 8300 Behandlungen geholfen wurde.

Alle weiteren Zahlen sind auf der Projektwebsite www.projektreset.at nachlesbar. In diesem Bericht, dem Wirkungsbericht, konzentrieren wir uns darauf, was wir tun. Alle Partnerprojekte stellen ihre Arbeitsweise und Überlegungen dazu vor und ergänzen diese durch Zitate und Fallbeispiele. Wir möchten zeigen, dass und wie RESET wirkt. Und auch, was fehlen wird, wenn das letzte, bereits reduzierte RESET-Projekt im Herbst 2025 zu Ende geht.

Marion Kremla, Christine Darwish, Regina Winkler –
Gesamtkoordination RESET 4 *asylkoordination österreich*

ANKYRA – RESET

Dolmetschunterstützte Psychotherapie

Diakonie Flüchtlingsdienst Tirol



A NKYRA – Reset richtet sich an Migrant:innen und geflüchtete Menschen, die in Tirol leben und mit psychischen Belastungen kämpfen. Ziel ist es, Betroffene frühzeitig zu stabilisieren, bevor sich Trauma, Angst, Wut oder Isolation in destruktiven Verhaltensmustern, aggressiven Ausbrüchen oder sozialen Konflikten manifestieren.

In dolmetschunterstützten Psychotherapien lernen die Patient:innen, ihre Emotionen bewusster zu erkennen – einschließlich intensiver Gefühle wie Wut – und damit einen konstruktiven Umgang zu finden. Sie üben, mit Alltagsherausforderungen, Diskriminierung und Unsicherheiten umzugehen. Ein zentraler Fokus liegt auf der Stärkung von Resilienz und dem Aufbau von sozialer Kompetenz – also dem Glauben an die eigene Fähigkeit, Beziehungen aufzubauen und in der neuen Umgebung Fuß zu fassen.

Viele Betroffene haben Krieg, Folter, Verfolgung oder familiäre Trennungen erlebt. Sie finden Raum für die Verarbeitung von Traumata und erlernen Techniken, um Symptome wie Flashbacks, Ängste, Depressionen oder unkontrollierte Wut zu lindern.

Darüber hinaus trägt ANKYRA – RESET zur gesellschaftlichen Integration bei, indem es hilft, berufliche Perspektiven zu entwickeln, Sprachbarrieren zu überwinden, Netzwerke aufzubauen und kulturelle Brücken zu schlagen.

Das Projekt RESET wirkt sich nicht nur auf die individuelle psychische Gesundheit aus, sondern stärkt auch das soziale Gefüge in Tirol. Es zeigt sich, dass interkulturelle Prävention effektiv ist, wenn Menschen unterstützt werden, ihre belastenden Erfahrungen zu integrieren und neue, positive Strategien für den Umgang mit sich selbst und der Umwelt zu entdecken. Besonders positiv wirkt sich ANKYRA – RESET auf Familien aus, die oft unter inter- und transgenerationalen Trauma leiden. Von der Stärkung der emotionalen Stabilität der Eltern profitieren auch die Kinder, da ein harmonischeres Familienklima entsteht, ohne dass sie selbst therapeutisch behandelt werden müssen.

Team ANKYRA

Diakonie 
Flüchtlingsdienst

ANKYRA – Zentrum für
interkulturelle Psychotherapie in Tirol
Müllerstraße 7, 6020 Innsbruck
Tel.: +43 512 564 129, ankyra@diakonie.at
<https://www.diakonie.at/unsere-angebote-und-einrichtungen/ankyra-zentrum-fuer-interkulturelle-psychotherapie-in-tirol>





ANKYRA – Fallbeispiel

Ein junger Mann aus Afghanistan sucht nach einer Flucht vor dem Taliban-Regime die Therapie auf. Er leidet unter Panikattacken, Schlafstörungen, einem tiefen Misstrauen gegenüber Autoritäten sowie häufigen Wutausbrüchen und aggressiven Impulsen, verursacht durch erlebte Folter und den Verlust enger Familienmitglieder. Der Klient fühlt sich in Tirol isoliert, zweifelt an seiner Zukunft und hat Schwierigkeiten, Freundschaften aufzubauen, da er ständig in Alarmbereitschaft ist und kleine Frustrationen in unkontrollierte Aggression umschlagen. In den Sitzungen öffnet er sich erstmals über die erlittenen Demütigungen, die ständige Angst vor Abschiebung und die inneren Konflikte, die sowohl zu Rachegeanken als auch zu Isolation führen. Gemeinsam werden Ressourcen identifiziert, wie seine Sprachbegabung und handwerkliche Fähigkeiten.

Durch die therapeutische Arbeit bei ANKYRA-RESET lernt er, Trigger für seine Wut zu erkennen und Techniken zur Aggressionskontrolle anzuwenden. Er lernt Entspannungsmethoden, die seine Panikattacken und aggressiven Ausbrüche reduzieren. Gleichzeitig bewirkt die Auseinandersetzung mit seinen teils auch extremistischen Racheimpulsen auch auf der kognitiven Ebene eine Änderung, hin zu Werten, in denen ein friedliches Miteinander vorstellbar wird.

Im Laufe der Therapie wandelt sich sein Selbstbild: Aus Hilflosigkeit und Wut wird Entschlossenheit und innere Ruhe. Der Klient setzt sich konkrete Ziele, wie den Abschluss einer Ausbildung zum Mechaniker und den Aufbau eines sozialen Netzwerks in der lokalen Community. Diese Fortschritte werden zu einer Quelle der Motivation, und er beginnt, sich als Teil der Tiroler Gesellschaft zu sehen, zu der er aktiv beitragen will.



ASPIS – RESET

Psychodramatische und psychoedukative Gruppen

Verein Aspis

Im Projekt RESET bietet Aspis verschiedene therapeutische Maßnahmen für Menschen mit Flucht- oder Migrationsgeschichte an. Betroffene sollen ihre oft schwierigen Erfahrungen verarbeiten und in Österreich Fuß fassen. Dabei kommen sowohl Gruppenangebote als auch Einzeltherapien zum Einsatz, bei Bedarf mit Unterstützung durch Dolmetscher*innen.

Im Rahmen des Projekts wurden verschiedene psychodramatische und psychoedukative Gruppen initiiert, um Begegnungen zwischen Menschen mit und ohne Fluchterfahrung zu ermöglichen und psychische Gesundheit sowie interkulturelles Verständnis zu fördern. Zentrale Themen waren Flucht, Migration, Trauma, Geschlechterrollen und transkulturelle Kommunikation. Durch gemeinsames Arbeiten, Rollenspiele und Reflexionen wurden Vorurteile und Ängste bewusst gemacht und neue Perspektiven auf gesellschaftliche Fragen eröffnet. Dabei standen das gegenseitige Verstehen, die Stärkung des Selbstvertrauens und der soziale Zusammenhalt im Vordergrund.

Neben Begegnungs- und Frauengruppen wurden spezielle Formate für Jugendliche und Asylwerber*innen mit psychischen Belastungen angeboten. Diese boten Raum für Austausch, psychoedukative Unterstützung und therapeutische Begleitung – oft mehrsprachig und kultursensibel gestaltet.

Insgesamt schuf das Projekt praxisnahe Lern- und Erfahrungsräume, die Integration, psychisches Wohlbefinden und ein respektvolles Miteinander in einer vielfältigen Gesellschaft fördern.

In den Einzeltherapien liegt der Schwerpunkt auf persönlicher Stabilisierung und Stärkung. Sie richten sich vor allem an Menschen mit Migrationshintergrund, die bereits länger in Österreich leben – etwa Familienangehörige, Personen mit Rot-Weiß-Rot-Karte oder Studierendenvisa. In einem geschützten Rahmen besprechen die Teilnehmenden individuelle Probleme, traumatische Erfahrungen und familiäre Konflikte.



ASPIS – Psychosoziales Zentrum für
Flüchtlinge und Opfer von Gewalt
Psychotherapie, Forschung, Beratung
Alpen-Adria-Universität Klagenfurt
Universitätsstraße 65-67, 9020 Klagenfurt
+43 677 643 74 888
aspis@aau.at
<https://aspis.aau.at/>

„ Als ich die Rolle einer Frau gespielt habe, kam ich mir zuerst lächerlich vor. Dann wurde mir bewusst, wie es sich für sie anfühlt.“



ASPIS – Wirkungsbericht

In unserem RESET-Programm sind viele Frauen in Einzeltherapie, die von Gewalterfahrungen im Herkunftsland und in Österreich geprägt sind und sie innerhalb der Familie weitergeben. Ein paar Beispiele für Therapieerfolge:

Diese Frauen konnten fixe Aufenthaltstitel und damit Zugang zum Arbeitsmarkt erlangen, konnten missbräuchliche Ehen verlassen und neue Beziehungen eingehen. Sie konnten die Beziehung zu ihren Kindern verbessern und gewaltlose Erziehungsmethoden etablieren. Eine von ihnen hat inzwischen sogar ein Unternehmen gegründet.

Wir arbeiten außerdem mit arabischen Männern in therapeutischen Gruppen. Ein paar Auszüge von ihren Rückmeldungen zur Gruppentherapie:

„Ich habe lange nicht verstanden, was ein Stereotyp ist – ich dachte, Männer und Frauen sind einfach so.“

„In meinem Herkunftsland könnte ich nicht mit meiner Freundin Hand in Hand durch die Straßen gehen – wir würden beide verprügelt werden.“

„Als ich die Rolle einer Frau gespielt habe, kam ich mir zuerst lächerlich vor. Dann wurde mir bewusst, wie es sich für sie anfühlt.“



Ibrahim Bashimam,
Koordinator Aspiss – RESET

Mollis

Psychosoziale Beratung mit maltherapeutischen und traumapädagogischen Ansätzen

Caritas Feldkirch

Da die Wartezeiten auf einen Therapieplatz zum Teil sehr lange ausfallen, können unsere Klient*innen dank des RESET Projekts stark von den maltherapeutischen und traumapädagogischen Ansätzen profitieren und ihren Leidensdruck bis zum Therapiebeginn verringern.

Im Rahmen des Projekts lernten die Klient*innen einfache und leicht erlernbare Techniken zur Stress- und Emotionsregulation wie z.B. Klopfmethoden zur Reduzierung von Stress Symptomen und Atemübungen. Psychoedukation war ebenfalls ein wesentlicher Teil der Beratungseinheiten.

Sich selbst im Tun zu erfahren, besonders während des kreativen Prozesses des Malens oder erstellen der Lebensstraße, stärkt den Selbstwert und die Sicht auf die Selbstwirksamkeit – auch nachhaltig.

Durch Stabilisierung, dem Erlernen von Übungen/Techniken und das Erarbeiten eigener Regulationsmöglichkeiten können die Klient*innen ihren Alltag besser bestreiten. Dadurch verbessert sich auch die Teilnahme und der Erfolg bei Deutschkursen und anderen Bildungsangeboten, bis hin zu der Möglichkeit eine Erwerbstätigkeit aufzunehmen. All dies sind Schritte zur gesellschaftlichen Teilhabe, die letztlich der Schlüssel in der Prävention extremistischer Tendenzen ist.



Caritas

Caritas der Diözese Feldkirch
Projekt Mollis
Schlossgraben 6
6800 Feldkirch
Tel.: 05522 200-5500
fluechtlingshilfe@caritas.at



RESET



// **Wow – ich habe schon so viel geschafft.
Das wusste ich nicht. Ich mache weiter."**

Hemayat – RESET

Betreuungszentrum für Folter- und Kriegsüberlebende

Hemayat



Im Projekt RESET bieten wir bewegungstherapeutische Gruppen für Frauen und Männer mit Fluchterfahrung an, die unter den Folgen von Krieg und Folter leiden. Ziel ist es, über den Körper Zugänge zu innerer Stabilität, Selbstwirksamkeit und Gemeinschaft zu schaffen. Viele Teilnehmer:innen leben mit psychischen und körperlichen Belastungen, die sich in Form von Schlafstörungen, Anspannung, Angstzuständen oder Schmerzen äußern. In den zweimal wöchentlich stattfindenden Gruppen lernen die Teilnehmer:innen, ihren Körper wieder als Ressource zu erleben. Durch gezielte Bewegungsübungen, Atemarbeit und Elemente der Körperwahrnehmung erfahren sie, wie Bewegung auf Stimmung, Energie und Stresslevel wirkt. Dabei geht es nicht um sportliche Leistung, sondern um das Spüren des eigenen Körpers, um Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und um das Erleben von Selbstwirksamkeit.

Im Gruppensetting entsteht zudem ein Raum der Solidarität und Zugehörigkeit. Die Teilnehmer:innen unterstützen und motivieren einander, lachen gemeinsam, erleben Erfolg und Erleichterung – oft zum ersten Mal seit Jahren. Ergänzend werden einfache psychoedukative Inhalte vermittelt: Wie hängen Körper, Emotionen und Gedanken zusammen? Wie erkennt man Stressreaktionen, und wie kann man sie regulieren?

RESET versteht sich als Beitrag zur psychosozialen Stabilisierung und Extremismusprävention. Indem die Teilnehmer:innen lernen, mit innerem Druck, Scham und Wut konstruktiv umzugehen, steigt ihre Selbstwirksamkeit und soziale Integration. Bewegung wird zu einem Anker, der Halt gibt – im Körper und im Leben.

HEMAYAT
Betreuungszentrum für Folter- und Kriegsüberlebende

HEMAYAT – Betreuungszentrum
für Folter- und Kriegsüberlebende
Columbusgasse 28, 1100 Wien
Tel: +4312164306
office@hemayat.org
www.hemayat.org



Hemayat – Wirkungsbericht

Viele Teilnehmer:innen berichten, dass sie in der Gruppe zum ersten Mal seit langer Zeit wieder Leichtigkeit, Freude und Verbundenheit spüren. Ein Mann aus Afghanistan, der schwere Folter überlebt hat, beschreibt es so:

„Ich komme mit Schmerzen hierher, jedes Mal. Ich gehe gebückt, wie ein alter Mann. Aber wenn ich aus der Gruppe gehe, bin ich aufrecht. Das ist die einzige Zeit ohne Schmerzen.“

Er leidet an einer psychosomatischen Schmerzstörung infolge schwerer Traumatisierung. Bewegung und Gruppenerleben helfen ihm, den Körper anders zu erfahren – als etwas Lebendiges, das sich verändern kann.

Auch andere berichten von besserem Schlaf, weniger Anspannung und dem Gefühl, wieder Energie zu haben. Manche beginnen, regelmäßig Sport zu machen oder einfache Bewegungsübungen in den Alltag einzubauen.

Die GAF-Werte (Global Assessment of Functioning) zeigen über die Laufzeit des Projekts eine deutliche Verbesserung – im Schnitt um rund 15 Punkte. Besonders auffällig sind Fortschritte in den Bereichen sozialer Rückzug, emotionale Stabilität und Alltagsbewältigung.

RESET wirkt ganzheitlich: Es bringt traumatisierte Menschen in Bewegung und eröffnet neue Räume und Möglichkeiten – körperlich, psychisch und sozial.

RESET

**„ Ich komme mit Schmerzen hierher, jedes Mal.
Ich gehe gebückt, wie ein alter Mann. Aber
wenn ich aus der Gruppe gehe, bin ich aufrecht.
Das ist die einzige Zeit ohne Schmerzen.“**

Jefira – RESET

Kurzzeittherapien in Niederösterreich

Diakonie Flüchtlingsdienst

Das Projekt richtet sich an Migrant:innen und Geflüchtete, die in Niederösterreich leben und psychisch belastet sind. Ziel ist es, Menschen in schwierigen Lebenssituationen frühzeitig zu unterstützen, bevor sich Stress, Wut oder Hilflosigkeit in Gewalt oder extremistischem Denken ausdrücken.

In Kurzzeittherapien von etwa 15 Einheiten lernen die Patient:innen, ihre Gefühle besser wahrzunehmen und zu regulieren. Sie üben, mit Frustration, Konflikten und Enttäuschungen konstruktiver umzugehen. Ein wichtiger Schwerpunkt liegt auf dem Aufbau von Selbstwert und dem Erleben von Selbstwirksamkeit – also dem Vertrauen in die eigene Fähigkeit, das eigene Leben aktiv zu gestalten.

Die therapeutische Arbeit fördert außerdem Empathie, Mitgefühl und die Fähigkeit, Emotionen angemessener auszudrücken. Viele Betroffene haben Verlust, Flucht, Vertreibung, Ungerechtigkeit und Gewalt erlebt. Sie erhalten Raum für Trauerarbeit und lernen Strategien, um Symptome von Stress und Traumafolgen zu verringern.

Weiters leistet das Projekt einen Beitrag zur sozialen Integration dadurch, dass gemeinsam positive Zukunftsperspektiven entwickelt werden, Ziele definiert, Alltagsbewältigung trainiert und soziale Kompetenzen gestärkt werden. Dabei geht es auch darum, neue Ressourcen zu entdecken, sich selbst mehr zuzutrauen und wieder handlungsfähiger zu werden.

Das Projekt trägt damit nicht nur zur psychischen Stabilisierung der einzelnen Betroffenen, sondern auch und zu einem besseren Zusammenleben in der Gesellschaft bei. Es zeigt, dass Prävention wirksam sein kann, wenn Menschen die Möglichkeit bekommen, ihre negativen Erfahrungen zu verarbeiten und neue, hilfreiche Wege im Umgang mit sich und andere zu finden.

Das Projekt wirkt sich besonders positiv auf Frauen aus, die häufig den Großteil der Erziehungsarbeit leisten. Durch die therapeutische Stärkung ihres Selbstwerts und das Erlernen eines gesünderen Umgangs mit Frustration und Stress profitieren auch die Kinder, ohne direkt eine Therapie in Anspruch genommen zu haben.

Diakonie 
Flüchtlingsdienst

JEFIRA – Interkulturelles Psychotherapie-
zentrum Niederösterreich
Herzogenburgerstraße 9
3100 St.Pölten
+43 274 27 31 76
jefira@diakonie.at



Psychotherapeutin Soheila Bagheri mit Klientin



Jefira – Fallbeispiel

Eine junge Mutter aus dem Irak kommt nach einer Trennung von ihrem gewalttätigen Ehemann in die Therapie. Sie erlebt negative Gedankenkreise, Schlaflosigkeit und Schuldgefühle, weil ihre Familie ihr die Verantwortung für die Trennung gibt. Die Patientin macht sich schwere Vorwürfe und denkt zeitweise daran, zu ihrem Mann zurückzukehren, um den familiären Frieden wiederherzustellen.

In den Sitzungen spricht sie zum ersten Mal offen über die Gewalt, die sie erlebt hat, die sie nicht mehr hinnehmen möchte, aber auch über die Einsamkeit und Enttäuschung aufgrund der Reaktion ihrer Eltern.

Es gelingt, viele Ressourcen zu aktivieren und ihre Stärken sichtbar zu machen. Durch die therapeutische Arbeit erkennt die Patientin, dass sie mutig gehandelt hat, um sich und ihre Kinder zu schützen. Sie beginnt, eigene Ziele zu formulieren – etwa eine Ausbildung zu machen und ein sicheres, selbstbestimmtes Leben aufzubauen.

Im Verlauf der Therapie verändert sich ihr Selbstbild deutlich: Aus Schuld entsteht Stolz. Die Patientin versteht, dass sie Verantwortung übernommen und ihren Kindern ein gewaltfreies Zuhause ermöglicht hat. Diese Erkenntnis wird zu einer wichtigen Kraftquelle für die Zukunft.

Die Patientin versteht, dass sie Verantwortung übernommen und ihren Kindern ein gewaltfreies Zuhause ermöglicht hat. Diese Erkenntnis wird zu einer wichtigen Kraftquelle für die Zukunft.

Transkulturelle Psychotherapie Burgenland

Traumaspezifische Behandlung

Caritas Burgenland

Viele Menschen, die durch Krieg, Gewalt oder Flucht ihre Heimat verlassen mussten, tragen tiefe seelische Wunden in sich. In der traumaspezifischen Psychotherapie geht es darum, diesen Erfahrungen Raum zu geben, sie zu verstehen und Wege zu finden, mit den Folgen zu leben, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Ziel ist, Sicherheit, Vertrauen und Lebensfreude schrittweise wiederzugewinnen.

Die Therapie bietet einen geschützten Rahmen, in dem die Menschen sich mit ihren Erlebnissen in ihrem eigenen Tempo auseinandersetzen können. Es geht nicht darum, alles sofort zu erzählen, sondern zuerst Stabilität aufzubauen – zum Beispiel durch das Erlernen von Techniken, die helfen, starke Gefühle wie Angst, Trauer oder innere Unruhe zu verstehen und sich beruhigen zu können, die Bedürfnisse klarer wahrzunehmen und auch in schwierigen Momenten für sich selbst einzustehen. Dazu gehören Atemübungen, Körperwahrnehmung und Achtsamkeit, aber auch der Aufbau von sicheren inneren Bildern und Erinnerungen, die Kraft geben.

Ein zentraler Bestandteil der Arbeit ist die Beziehung zur Therapeutin oder zum Therapeuten. Viele Klientinnen haben in ihrem Leben Gewalt, Verlust und Misstrauen erlebt. In der Therapie können die Klient*innen langsam wieder erfahren, dass Beziehung auch Sicherheit, Verständnis und Unterstützung bedeuten kann. Diese neue Erfahrung hilft, das Vertrauen in sich selbst und andere zurückzugewinnen.

Im Verlauf der Behandlung berichten viele Klient*innen über spürbare Veränderungen: Alpträume, Flashbacks und starke körperliche Anspannung nehmen ab. Das Gefühl, das eigene Leben wieder selbst in der Hand zu haben, wächst. Auch das alltägliche Funktionieren verbessert sich – etwa Schlaf, Konzentration und zwischenmenschliche Beziehungen.

Die traumaspezifische Psychotherapie hilft, Vergangenheit und Gegenwart zu verbinden, ohne dass die Vergangenheit das Heute bestimmt. Sie unterstützt dabei, trotz schmerzlicher Erinnerungen neue Perspektiven zu entwickeln, Hoffnung zu schöpfen und das Leben in einer neuen Umgebung Schritt für Schritt aufzubauen.

Caritas

Caritas der Diözese Eisenstadt
Kalvarienbergplatz 11, 7000 Eisenstadt
Tel. 02682 / 73 600, Fax 02682 / 73 600 306
office@caritas-burgenland.at
Yuliia Reindl, Projektkoordination
Tel. 0676 837 30 341
ipb@caritas-burgenland.at
www.caritas-burgenland.at





RESET

TPB – Fallbeispiel

Ich musste aus meiner Heimat nach Österreich fliehen, weil mein Leben und das meiner Familie bedroht waren. Der Weg war schwierig und lang, meine Angehörigen sind dort geblieben und stehen unter ständigem Druck seitens der Behörden. Sie müssen verheimlichen, dass wir miteinander kommunizieren. Wir warteten ständig darauf, die Erlaubnis zu erhalten, hier bleiben zu dürfen. Aus diesem Grund und wegen der ständigen Angst um meine Zukunft und die Zukunft meiner Familie konnte ich nicht mehr normal schlafen, war ständig unruhig und hatte viele Ängste. Ich wusste, dass ich zu Hause nicht darüber sprechen konnte. Ich wandte mich an einen Psychotherapeuten im TPB Projekt.

Zunächst war es sehr seltsam, über meine Erfahrungen zu sprechen, aber als ich spürte, dass ich akzeptiert, verstanden und nicht verurteilt wurde, begann ich, mich selbst besser zu verstehen und meine Anfälle von Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit zu kontrollieren. Ich begann, den Zusammenhang zwischen meinen Emotionen und den Reaktionen meines Körpers darauf besser zu verstehen. So konnte ich auf meinen legalen Status warten und lernen, mit Stress umzugehen. In der Therapie habe ich gelernt, dass ich mit meinen bisherigen Erfahrungen leben kann, ohne dass sie mich unter Druck setzen. Ich fühle mich viel stärker und blicke hoffnungsvoll in die Zukunft.

„ Ich begann, den Zusammenhang zwischen meinen Emotionen und den Reaktionen meines Körpers darauf besser zu verstehen. So konnte ich auf meinen legalen Status warten und lernen, mit Stress umzugehen.“

Papillon

Psychotherapie für Traumafolgestörungen in Erstsprache

Volkshilfe Flüchtlingsbetreuung

Erfahrungen wie Krieg, Verfolgung, Flucht, Gewalt, aber auch Migration generell können ein tiefes Gefühl der Entwurzelung auslösen. Soziale und kulturelle Isolation kann Depressionen, Ängste und auch Gewaltbereitschaft verursachen und verstärken. Gleichzeitig schwächt sie das Gemeinschaftsgefühl und fördert Ausgrenzung. Ohne Unterstützung ist es für viele kaum möglich, diese Abwärtsspirale aus eigener Kraft zu durchbrechen.

Papillon fängt Menschen auf, die Gewalt erfahren haben, aber auch psychische oder körperliche Gewaltbereitschaft zeigen. Im Mittelpunkt stehen Strategien zur Stressbewältigung, Emotionsregulation und zum Umgang mit belastenden Gefühlen. Dazu gehört ebenso, dass Menschen unterstützt werden, stabile und positive Beziehungen zu entwickeln und Rückfälle vorzubeugen

Papillon bietet dazu Psychotherapie und klinisch-psychologische Behandlung an – insbesondere für Menschen, die unter Traumafolgestörungen infolge von Gewalterfahrungen und schweren psychischen Belastungen leiden. Wir arbeiten dolmetschegestützt und ermöglichen, dass die Therapie in Erstsprache stattfinden kann. Neben der Sprache spielt auch unsere interkulturelle Kompetenz eine wesentliche Rolle: Kultursensibilität, sowie das Wissen über Traumata durch Folter und Kriegserfahrungen, sind in vielen Therapieeinrichtungen nicht selbstverständlich.

Wir holen die Menschen dort ab, wo sie stehen, und entwickeln gemeinsam kurz- und langfristige Strategien um wieder mehr seelische Stabilität zu gewinnen. Unser Ziel ist es, Sicherheit und Vertrauen zu schaffen, damit die Chance besteht, wieder einen selbstbestimmten Alltag zu leben – sei es in der Familie, im Beruf oder im sozialen Umfeld.

volkshilfe.

FLÜCHTLINGS- UND MIGRANTINNENBETREUUNG GMBH

Volkshilfe Flüchtlings- und
Migrant:innenbetreuungs GmbH
Transkulturelles Therapiezentrum –
Therapieprojekt Papillon
Stockhofstraße 40, 4020 Linz
psychotherapie@volkshilfe-ooe.at
+43 732/60 30 99-63





Wie wirkt es: ein Fallbeispiel

Ich wuchs in einer intakten, aber von Armut geprägten Familie auf. Mein Vater war kühl, das Leben drehte sich um Arbeit. Bereits mit 14 Jahren verdiente ich mein eigenes Geld, um meine Eltern zu unterstützen. Für meine Wünsche oder eine Ausbildung war kein Platz. Mit 18 Jahren zog ich ins Ausland und lebte dort auf einer Olivenplantage. Der Wunsch, meiner Familie zu helfen, trieb mich voran. Nach einigen Jahren kehrte ich kurz in mein Heimatland zurück. Die Chance auf ein gesichertes Einkommen brachte mich allerdings 2019 dazu, nach Österreich auszuwandern. Arbeit war mein Lebensmittelpunkt, aber auch Betäubung, wie mir in der Therapie nun bewusst wird. Ich sehe es als meine Aufgabe, mich ständig um andere zu kümmern. Die körperliche Belastung der schweren Arbeit verursachte starke Rückenschmerzen und die Angst nicht mehr arbeiten zu können, hielt mich in der Nacht wach. Alkohol mied ich, weil ich spürte, zu leicht die Kontrolle zu verlieren. In einem Streit mit meiner Freundin brach plötzlich alles aus mir heraus. Ich war gewalttätig und habe sie geschlagen. An diesen Moment erinnere ich mich selbst kaum. Nach einer polizeilichen Wegweisung und einer gerichtlichen Anordnung zu einem Gewaltschutztraining fand ich meinen Weg zu Papillon. Ich bin hier, weil meine Bewährungshelferin mich angemeldet hat. Vorher wusste ich gar nicht, dass es so etwas gibt. Anfangs dachte ich auch noch, dass mir reden nicht weiterhelfen kann. Jetzt öffne ich mich sogar gegenüber meinen Freunden, die nun wissen, dass ich in einer Psychotherapie bin. Sie verstehen es nicht, aber ich denke, es wäre auch für sie gut. Wenn ich heimkomme, dann erzähle ich meiner Freundin von den Dingen, die ich gelernt habe. Manche Übungen helfen ihr auch. Die Therapie in meiner Muttersprache ermöglicht es mir, meine Muster zu verstehen und neue Wege zu finden.



SINTEM – RESET

Transkulturelle Psychotherapie

Caritas Wien

Wir bieten mit dem Projekt SINTEM (dolmetsch-gestützte) transkulturelle Psychotherapie für Menschen mit Fluchterfahrungen unabhängig vom Aufenthaltsstatus an, die in Wien oder Niederösterreich leben. In unserer Einrichtung behandeln wir Erwachsene und Jugendliche, die an den psychischen Folgen von Krieg, Folter, Vertreibung, Flucht, Rassismus und anderen Formen von Gewalt leiden. Durch psychologische Beratung und Behandlung unterstützen wir dabei zu verstehen, wie das Erlebte ihre Emotionen und ihre Gesundheit beeinflusst. Weiterhin können wir gemeinsam Strategien entwickeln, um mit den Symptomen dieser Gewalterfahrungen besser umgehen zu können und diese langfristig zu lindern. Durch sozialarbeiterische Beratung unterstützen wir Klient:innen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen bei der Bewältigung struktureller, sozialer und/oder rechtlicher Problemlagen. Zum Beispiel durch Unterstützung bei der Suche nach passendem Wohnraum, durch rechtliche Infos zur aktuellen Aufenthaltssituation oder durch die Geltendmachung sozialrechtlicher Ansprüche, um eine finanzielle Notlage zu überwinden. Sowohl durch die psychologische als auch durch die sozialarbeiterische Beratung unterstützen wir Menschen, Ressourcen (weiter) zu entwickeln, um die Herausforderungen, die das Leben in Österreich mit sich bringt, gut und selbstbestimmt bewältigen zu können. Hierbei spielen auch die Gruppenangebote (wie z.B. traumasensitives Yoga, Selbstverteidigung für Frauen*, ...) eine wichtige Rolle, die ebenfalls einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit haben, da Selbstermächtigung, Körperwahrnehmung, Selbstregulierungsfähigkeiten und selbstfürsorgliches Verhalten der Teilnehmerinnen gezielt gefördert werden. Neben den jeweiligen Inhalten des Gruppenangebotes, hat das Zusammenkommen und Austauschen in der Gruppe selbst heilsames und bestärkendes Potential.

Psychotherapeut:innen verschiedener Psychotherapieschulen, eine Psychologin, drei Dolmetscherinnen und zwei Sozialarbeiterinnen arbeiten dafür gemeinsam im Team. Wir arbeiten bei SINTEM also multiprofessionell. Weiterhin arbeiten wir traumasensibel, kulturreflexiv und mehrsprachig. Bei Bedarf arbeiten wir dolmetsch-gestützt.

Caritas

Caritas der Erzdiözese Wien –
Hilfe in Not
Familienzentrum Wien
Mommsengasse 35, 2. Stock
1040 Wien
familienzentrum@caritas-wien.at
0 517 802 701





Sintem – Wie wirkt unser Angebot?

Wie die multiprofessionelle Zusammenarbeit bei SINTEM wirkt, lässt sich am Fall von Frau A. gut verdeutlichen. Frau A. kam mit akuten Stresssymptomen wie Schlafproblemen, Gedankenkreisen, Konzentrationsschwierigkeiten, Niedergeschlagenheit, Ängsten, Nervosität und körperlicher Anspannung in die psychologische Beratung. In den dolmetschegestützten psychologischen Beratungsgesprächen wurde es möglich eine vertrauensvolle Beziehung zu entwickeln, die ihr Sicherheit vermittelte. Frau A. empfand es als große Entlastung endlich über ihr subjektives Erleben zu erzählen und ihre Erfahrungen zu teilen. Sie fühlte sich weniger einsam und wurde durch den Austausch wieder handlungsfähiger und selbstbewusster.

Nach einiger Zeit berichtete Frau A. von einer akuten Bedrohung durch den Ex-Partner, wodurch die psychische Belastung massiv anstieg. Es konnten einerseits Bewältigungsstrategien erarbeitet werden und andererseits konkrete Unterstützungsmöglichkeiten angeboten werden.

Die behandelnde Psychologin holte in Absprache mit der Klientin die Sozialarbeiterin ins Boot. Gemeinsam mit spezialisierten Beratungsstellen konnte an konkreten Schutzmaßnahmen und Unterstützungsmöglichkeiten gearbeitet werden (z.B. Sicherung des Wohnplatzes, Kommunikation mit Behörden, Unterstützung mit Dokumenten und Briefen...). Weiterhin nahm das noch laufende Asylverfahren viel Platz ein. Nach einer asylrechtlichen Beratung entschied sich Frau A. schließlich für einen Wechsel der Rechtsvertretung und konnte durch eine professionelle Vorbereitung gestärkt in einen für ihr Asylverfahren wichtigen Termin gehen. Die Klärung der Rechtslage beim Thema Arbeit und Ehrenamt war ebenfalls wichtig. Danach wagte es die Klientin den Schritt, eine freiwillige Arbeit beginnen, die ihr zum einen mehr Tagesstruktur, zum anderen die Möglichkeit noch mehr Deutsch zu sprechen, bot.

Durch die multiprofessionelle Zusammenarbeit konnten mit Frau A. in wenigen Wochen einige Veränderungen erzielt werden, die sie als erleichternd und hilfreich beschreibt.

RESPEKT

Ressourcen, Empowerment, Skills, Power, Emotionen, Kompetenzen und Training

Caritas Salzburg

Das Leben vieler Geflüchteter ist geprägt von einer ganzen Reihe an lang andauernden Bedrohungssituationen. Diese oftmals traumatischen Erfahrungen sind starke Einflussfaktoren auf physische und psychische Gesundheit.

Traumatisierte Menschen leben häufig in einem dauerhaft erhöhten Stress- und Anspannungslevel – Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen, Reizbarkeit, erhöhte Konfliktbereitschaft und geminderte Konzentrationsfähigkeit können Auswirkungen sein. Unsichere Aufenthalts- und Lebenssituationen erschweren die Situation für Betroffene zusätzlich.

RESPEKT unterstützt im Gruppensetting Menschen dabei, ihr Stresslevel zu senken, ihre Emotionen zuzulassen und zu managen und ein Gefühl zu entwickeln, wieder Kontrolle über ihr Leben zu haben.

Die angeleitete Gruppe durchbricht für die Teilnehmenden Isolation, schafft ein Gefühl der Zugehörigkeit, bietet einen Lernraum für neue Bewältigungsstrategien, stärkt die Konflikt- und Konsensfähigkeit und unterstützt dadurch bei der Verbesserung der Lebensqualität.

Kinder und Jugendliche aus der Ukraine haben durch die kriegsbedingte Vertreibung Familie, Freunde, Bezugspersonen und das vertraute Umfeld zurücklassen müssen. RESPEKT unterstützt sie durch musikpädagogische Angebote bei der Bewältigung dieser Verluste und eröffnet Möglichkeiten spielerisch-musikalisch gemeinsam neue positive Erlebnisse und Erinnerungen zu schaffen. Gleichzeitig wird eine Auszeit aus oftmals belasteten Familiensystemen geschaffen und Kindern und Jugendlichen die Gelegenheit geboten neue Freundschaften zu schließen.

RESPEKT ermöglicht es Frauen sich – mit kultur- und kontextsensibler Einzelpsychotherapie – mit erlebter Gewalt auseinanderzusetzen, sie zu integrieren und in der Gegenwart nicht mehr als bedrohend wahrzunehmen. So können erlittene Traumata integriert und Zukunftsperspektiven angedacht werden.

Caritas

Caritas Salzburg
DSA Gerlinde Hörl MA
Fachbereichsleitung Migration & Chancen
Bergerbräuhofstraße 27 5020 Salzburg
gerlinde.hoerl@caritas-salzburg.at
05 1760-5203





Die Angebote von RESPEKT

- bieten Entlastung und Stabilisierung
- stärken die Selbstwirksamkeit
- verbessern Lebensqualität
- lassen Teilnehmende positiver an ihre Zukunft denken
- regen Selbstbestimmtheit und Existenzsicherung an und
- erzeugen dadurch eine gesamtgesellschaftliche Wirkung

„ Nicht allein zu sein mit der Angst, dem Zorn, der Enge im Herz gibt mir das Gefühl neu angekommen zu sein.“



„ Es fühlt sich an, wie ein kleines Licht, das nicht mehr ausgeht.“

„ Ich dachte immer, das betrifft nur mich. Vielleicht ist das kein schöner Gedanke, aber es hilft mir, dass ich Menschen kenne, die auch schreckliche Dinge erlebt haben.“

„ Nicht allein zu sein mit der Angst, dem Zorn, der Enge im Herz gibt mir das Gefühl neu angekommen zu sein.“

„ Ich habe Spaß und brauche keine Schuldgefühle haben, wenn ich lache.“

Zebra – RESET

Extremismusprävention

Zebra

In unserem Projekt begleiten wir zugewanderte Frauen, Männer und Kinder, die Gewalterfahrungen überlebt haben und unter psychischen Folgestörungen leiden. Durch Sprachbarrieren ist es für sie oft schwierig, psychologische Hilfe zu finden. Genau hier setzen wir an: Wir bieten psychologische Begleitung mit professioneller Dolmetschunterstützung an – verständlich, respektvoll und niederschwellig.

In den Sitzungen geht es darum, zu verstehen, wie die zumeist traumatischen Erfahrungen Körper, Gefühle und Gedanken beeinflussen. Aufdrängende Erinnerungen und starke Emotionen werden reflektiert und entsprechende Bewältigungsstrategien erarbeitet. So entwickeln sich Fertigkeiten, Konflikte besser bewältigen zu können und das Spektrum an Handlungsmöglichkeiten wird erweitert. Auf diese Weise leistet das Projekt einen wichtigen Beitrag zur Extremismusprävention. Die zum Einsatz kommenden therapeutischen Methoden umfassen Atemübungen, Rollenspiele, Entspannungstechniken und das Erkennen und Verändern belastender Denkmuster.

Das Ziel ist, dass die Betroffenen wieder mehr Kontrolle über ihr Leben gewinnen, sich selbst Halt geben können und ihre psychische Gesundheit gestärkt wird. Besonders Frauen erfahren dadurch eine Stabilisierung, die sich positiv auf ihre Familien, insbesondere ihre Kinder, auswirkt und so auch zukünftigen Generationen hilft, Traumata nicht weiterzutragen. Männer erleben häufig zum ersten Mal, dass sie über Gefühle wie Trauer oder Angst sprechen dürfen, ohne Schwäche zu zeigen. So können alte Muster durchbrochen und Gewaltspiralen gestoppt werden.

Die Wirkung zeigt sich deutlich: Viele berichten, dass sie wieder besser schlafen, weniger Angst haben und mehr Zuversicht spüren. Kinder erleben ihre Eltern ruhiger und verlässlicher – ein wichtiger Schritt, um Traumata nicht an die nächste Generation weiterzugeben.

Ohne dieses Projekt würde ein wichtiger Baustein in der Extremismusprävention fehlen. Unser Projekt wirkt präventiv: Es schützt vor erneuter Gewalt, beugt psychischen Erkrankungen und Radikalisierung vor und fördert Integration und Teilhabe. Durch die Fortführung des Projekts können mehr Betroffene Stabilität, Orientierung und Zuversicht gewinnen – Schritte, die entscheidend sind auf dem Weg zu einem sicheren, selbstbestimmten Leben.



Granatengasse 4/3. Stock
8020 Graz
+43 316/83 56 30
office@zebra.or.at
www.zebra.or.at

Die psychologische Arbeit konzentrierte sich auf mehrere Schwerpunkte: Ressourcenaktivierung nach erlittener Gewalt, Identitätsarbeit im kulturellen Kontext sowie als Frau und Mutter.



Zebra – Fallbericht

Frau M. stammt aus der Türkei, heiratete mit 17 Jahren und ist Mutter von zwei Kindern (Sohn, 16 Jahre; Tochter, 10 Jahre). Nach Jahren psychischer und physischer Gewalt in der Ehe entführte der Ehemann die Kinder und versuchte, diese in die Türkei zu bringen. Frau M. gelang es, im Frauenhaus Schutz zu suchen und ihre Kinder zurückzubekommen. Derzeit lebt Frau M. mit ihren Kindern in einer eigenen Wohnung und befindet sich im Scheidungsprozess. Der Vater darf die Kinder nur unter Begleitung sehen.

Zu Beginn der Behandlung zeigte Frau M. eine depressive Grundstimmung, Schlafprobleme und ein stark vermindertes Selbstwertgefühl. Sie berichtete von Schuldgefühlen gegenüber den Kindern, was ihr Verhältnis zu den Kindern deutlich beeinträchtigte. Die psychologische Arbeit konzentrierte sich auf mehrere Schwerpunkte: Ressourcenaktivierung nach erlittener Gewalt, Identitätsarbeit im kulturellen Kontext sowie als Frau und Mutter, Stärkung der Mutter-Kind-Beziehung, Gespräche und Information zu kindlicher Entwicklung und Bindung und Auseinandersetzung mit der möglichen Radikalisierung des Sohnes.

Im Verlauf der zehn Sitzungen konnte Frau M. ihre eigenen Stärken wiederentdecken. Sie versteht nun besser, welche Folgen die jahrelange Gewalterfahrung auf ihr Denken und Fühlen hat, und kann die Auswirkungen besser einordnen. Ihr Selbstbild als Mutter und Frau hat sich stabilisiert, Schuldgefühle sind deutlich reduziert. Sie berichtet von mehr Nähe zu ihren Kindern und von gemeinsamen Ritualen im Alltag. Frau M. steht in engem Kontakt mit dem Jugendamt und erhält Unterstützung durch Flexible Hilfen. Insgesamt zeigt sich eine deutliche Stabilisierung und eine positive Entwicklung im Familiensystem.

Marlies Stopper und
Ana Mendoza Sanz,
klinische Psychologinnen

RESET

Hiketides – RESET

Verarbeitung von Gewalterfahrungen

Hiketides

Gewalterfahrungen sind fast immer traumatisierend und verändern das Leben tiefgreifend. Sie erschüttern das Vertrauen in sich selbst und andere, können Angst, Panik, Hilflosigkeit oder chronische Schmerzen hervorrufen und führen nicht selten zu gewaltvollen Kommunikationsmustern mit Folgen für Familie und Gesellschaft. Vereinsamung und fehlende Integration sind ein Nährboden für chronifizierte Gewalt und Extremismus – Zusammenhänge, die vielfach belegt sind.

Ebenso nachgewiesen ist die heilende Wirkung von Psychotherapie und psychosozialer Unterstützung. Sie fördern die Verarbeitung von Gewalterfahrungen, stärken familiäre Beziehungen und erleichtern Integration und Teilhabe. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag zur individuellen Stabilisierung und haben zugleich gesellschaftlichen und ökonomischen Nutzen.

Für viele Betroffene ist es schwer, über das Erlebte zu sprechen. Scham- und Schuldgefühle erschweren Vertrauen und Offenheit. In der Psychotherapie entsteht eine neue Beziehungserfahrung, die es ermöglicht, über Angst, Wut und Schmerz zu sprechen und deren Auswirkungen zu verstehen. Aggressive Impulse, Rückzug oder Panik werden mit den erlebten Traumata in Zusammenhang gebracht, neue Verhaltensweisen werden eingeübt – etwa, Auslöser von Aggression zu erkennen, sich zu beruhigen und ohne Bedrohung in Beziehung zu treten.

Klient:innen formulieren dabei persönliche Ziele: „eine längere Zündschnur haben“, „am Arbeitsplatz weniger streiten“, „die Kinder nicht schlagen“ oder „wieder stolz auf sich sein“.

Hiketides
Psychotherapie für Flüchtlinge

HIKETIDES – Psychotherapie für Flüchtlinge
Bergstraße 12, 5020 Salzburg
+43 650 3209202
office@hiketides.at
www.hiketides.at





Hiketides – Beispiele aus der Praxis

Herr H. hat in seinem Leben viel Gewalt erfahren. Schon als Kind wurde er zum Soldaten ausgebildet, war Überfällen, Schlägen und Kämpfen ausgesetzt – auch später in Europa. Doch er sehnt sich nach Frieden. In Österreich verändert sich vieles: Er erhält einen Aufenthaltstitel, Arbeit und eine eigene Wohnung. Trotzdem kommen seine inneren Stimmen nicht zur Ruhe. Wegen Angst vor Reizüberflutung und der Wut, die ihn dann überkommt, verlässt er das Haus selten. Um niemandem zu schaden, zieht er sich zurück. In der Therapie findet er einen Ort der Ruhe und des Vertrauens, wo er lernt, über seine Wut zu sprechen und sie zu zügeln.

Frau X. führte in Syrien in einem kleinen Dorf ein gutes Leben mit ihrer Familie, bis der Krieg ausbrach. Bomben zerstörten ihr Haus, Hunger und Angst bestimmten den Alltag. Sie mussten schließlich ihre Heimat verlassen und flohen über die Türkei nach Österreich, um der Gewalt zu entkommen. Die Familie fand hier Sicherheit, Frau X. lernte schnell Deutsch. Doch nach einem Gewaltverbrechen in der Familie verlor sie, die sich immer für stark hielt, den Halt. Sie benötigte psychiatrische und soziale Hilfe. Trotz großer Belastung spricht sie über das Erlebte, kümmert sich um die Familie und befolgt die ärztlichen Anweisungen. Mit Mut und Kraft kämpft sie sich erneut in ein neues Leben.

Um niemandem zu schaden, zieht Herr H. sich zurück. In der Therapie findet er einen Ort der Ruhe und des Vertrauens, wo er lernt, über seine Wut zu sprechen und sie zu zügeln.

STARK ohne Gewalt

Kultursensible Schulungsgruppen zur Emotionsregulation

AFYA

Das Projekt „STARK – ohne Gewalt“ richtet sich an Jugendliche mit Flucht- und Migrationserfahrung, insbesondere solcher, die bereits durch Gewaltverhalten auffällig geworden sind. Es hat zum Ziel, Haltungen und Verhaltensmuster, die Gewalt fördern, nachhaltig zu verändern. In 8-wöchigen Kursen, vor allem an Schulen angeboten, erwerben Jugendliche sozial-emotionale Fertigkeiten, um die eigenen Gefühle und Reaktionen zu verstehen und zu kontrollieren. Die Kursdauer über 8 Wochen erlaubt Vertrauensbildung in den Kleingruppen sowie das Üben und Verankern von Techniken zur Selbstreflexion und Affektregulation.

Viele Teilnehmende bringen Erfahrungen von Flucht, Belastungen im familiären Umfeld oder Schwierigkeiten im Schulalltag mit. In den Gruppen finden sie einen sicheren Raum, um über Gefühle zu sprechen, von eigenen Erfahrungen zu berichten und neue Wege im Umgang mit Konflikten zu finden. Besonders Mädchen schätzen die geschützte Atmosphäre mit weiblichen Trainerinnen, um persönliche Themen offen ansprechen zu können. Bei den Burschen stehen oft Themen wie Ehre, Respekt und der Umgang mit Wut im Mittelpunkt. Gemeinsam lernen sie, wie man auf Provokationen reagieren kann, ohne gewaltvoll zu reagieren, und wie man Stärke auch durch Ruhe zeigen kann.

STARK verbindet Wissen, Austausch und praktische Übungen. Das Format von acht-wöchigen Workshops à einer Doppelstunde pro Woche hat sich hinsichtlich einer tiefergehenden Beziehungsarbeit und Festigung der Inhalte bei den Teilnehmenden bewährt. Spielerische Methoden, Rollenspiele und Körperwahrnehmung helfen den Jugendlichen, sich selbst besser zu verstehen und achtsamer miteinander umzugehen. Ziel ist, dass sie merken: Gefühle können verstanden und ausgedrückt und Reaktionen kontrolliert werden. So entsteht ein wichtiger Beitrag zu Gewaltprävention und seelischer Gesundheit im Alltag.

Durch das mehrwöchige Format zeigte sich die Wirkung von „STARK ohne Gewalt“ am deutlichsten in den Workshops selbst. Einerseits können die Trainer:innen einen bewussteren Umgang mit den eigenen Gefühlen bei den Teilnehmenden direkt beobachten, andererseits melden Schüler:innen und Lehrkräfte den positiven Effekt der Workshops regelmäßig zurück.



AFYA – Verein zur interkulturellen
Gesundheitsförderung
Hintere Zollamtsstraße 17, 2. Stock, 1030 Wien
office@afya.at
+43 670 605 99 71
Website: www.afya.at
Projektseite: www.afya.at/stark-ohne-gewalt.html





STARK ohne Gewalt – Wie wirkt es?

Viele Teilnehmende begannen, Techniken wie Atemübungen und Ruheübungen in stressigen Situationen anzuwenden und ihren Ärger gewaltfrei auszudrücken. Mit der Zeit wurde die Atmosphäre in einigen Gruppen bzw Klassen ruhiger und der Umgang der Teilnehmenden untereinander respektvoller. Die Jugendlichen zeigten auch eine bessere Fähigkeit, auf Provokationen gewaltfrei zu reagieren. Sie konnten ihre Reaktionen besser kontrollieren und lernen, ihre Gefühle differenzierter auszudrücken.

„Durch euch haben viele schwierige Situationen für uns ein Happy End.“
(Schülerin einer zweiten Mittelschulklasse)

„Die Atmosphäre in der Klasse hat sich deutlich beruhigt seit dem STARK-Workshop.“ (Lehrerin einer ersten Mittelschulklasse)

„Wenn ich Angst habe, weiß ich immer: Es gibt schöne Dinge in meinem Leben, die mir dabei helfen, mich besser zu fühlen“ (Schüler einer ersten Mittelschulklasse)

„Dank euch habe ich gelernt, dass Gewalt kein Weg ist.“
(Schülerin einer ersten Mittelschulklasse)

„Ich denke oft an unseren Workshop und frage mich wie hoch mein Wasserlevel gerade ist. Und wenn es voll ist, dann mache ich etwas, das mir Spaß macht und fühle mich entspannter.“ (Schüler einer 2. Mittelschulklasse)



RESET

**“ Durch euch haben viele schwierige
Situationen für uns ein Happy End.”**
(Schülerin einer zweiten Mittelschulklasse)

AMIKE – RESET

Notfalltelefon und Unterstützung

Diakonie Flüchtlingsdienst

Das AMIKE-Telefon ist das erste und bisher einzige österreichweite anonyme Notfalltelefon, das Migrantinnen und Migranten psychische und soziale Unterstützung anbietet. Es richtet sich an Menschen, die in einer akuten seelischen Krise stecken oder einfach jemanden zum Reden brauchen. Die Beratung wird von Psychologinnen, Psychotherapeuten und Sozialarbeiterinnen durchgeführt, die selbst eine Migrationsgeschichte haben. Dadurch verstehen sie die besonderen Herausforderungen, mit denen viele Anrufende konfrontiert sind.

Das Angebot ist kostenlos, vertraulich und anonym. Es ist von Montag bis Freitag zwischen 10 und 17 Uhr erreichbar. Die Beratung kann in vielen Sprachen stattfinden – unter anderem in Bosnisch, Kroatisch, Serbisch, Türkisch, Ukrainisch, Russisch, Arabisch, Kurdisch, Dari/Farsi, Englisch und Deutsch.

Das AMIKE-Telefon richtet sich vor allem an Menschen, die noch nicht gut Deutsch sprechen oder erst vor Kurzem nach Österreich gekommen sind. Auch Personen, die wenig soziale Kontakte haben oder sich im österreichischen Gesundheitssystem nicht gut auskennen, finden hier Unterstützung. Besonders angesprochen sind zudem Menschen, die Gewalt erfahren haben, sich isoliert fühlen oder durch Betreuungspflichten oder gesundheitliche Probleme nur schwer das Haus verlassen können.

Ziel der Gespräche ist es, in akuten Krisen zu helfen, seelische Belastungen zu verringern und zu stabilisieren. Häufig geht es um Themen wie Gewalt, Wut, traumatische Erlebnisse oder allgemeine psychische Krisen. Durch die muttersprachliche und leicht erreichbare Beratung sollen Ängste, Schlafprobleme, depressive Phasen, Einsamkeit oder andere seelische und körperliche Beschwerden gelindert werden.

Darüber hinaus bietet das AMIKE-Telefon Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen – etwa bei Trennungen, Familienproblemen, Erziehungsfragen, Schulden, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder bei der Integration in die Gesellschaft. Wenn nötig, verweisen die Beraterinnen und Berater auch an spezialisierte Fachstellen und helfen dabei, den Mut zu finden, weitere Hilfsangebote anzunehmen.

Diakonie 
Flüchtlingsdienst

Diakonie Österreich
Schwarzspanierstraße 13
1090 Wien
+43 1 409 80 01
diakonie@diakonie.at



Anonym und kostenlos aus ganz Österreich.

**? Große Sorgen?
Angst vor der Zukunft?
Ganz allein damit?**

Rufen Sie uns an!
Wir sprechen gern mit Ihnen!

در سراسر اتریش - ناشناس و رایگان

**? نگرانی ها؟
ترس از آینده؟
چطورتنهایی با مشکلات کنار آمدن؟**

با ما تماس بگیرید!
ما با کمال میل با شما صحبت می کنیم

DARIFARSI

Анонімно та безкоштовно - по всій Австрії

**? Проблеми?
Страх перед майбутнім?
Наодинці з усім цим?**

Зателефонуйте нам! Ми будемо раді поговорити з Вами!

UKRAINISCH

من كامل النحاء النمسا - مجاني - بشكل مجهول

**? هموم كبيرة؟
خوف من المستقبل؟
هل انت وحيد في مواجهة هذه المشاكل؟**

اتصل بنا!
نحن سعيدين بالتحدث معكم!

ARABISCH

AMIKE-Telefon
01/343 0101
Interkulturelle psychologische Hilfe

Anonymous and for free - from all over Austria

**? Are you worried?
Afraid of the future?
All alone with that?**

Give us a call!
We'd like to talk to you!

ENGLISH

Анонімно и бесплатно - по всей Австрии

**? Проблемы?
Страх перед будущим?
Один-на-один со всем этим?
Позвоните нам! Мы будем рады поговорить с Вами!**

RUSSISCH

Anonim ve ücretsiz - Avusturya'nın her yerinden

**? Büyük endişeler?
Gelecek korkusu?
Yalnızlık hissi?**

Bizi arayın!
Sizinde konuşmaktan memnuniyet duyuyoruz!

TÜRKİŞCH

RESET



AMIKE-Telefon
Informationen online

AMIKE – Gewaltprävention

Die 32-jährige Frau, ehemalige Bankangestellte, lebt seit 2022 als Kriegsvertriebene in der Steiermark. Sie hat eine dreijährige Tochter, zu deren Vater kein Kontakt besteht. Das Kind besucht inzwischen den Kindergarten und zeigt dort aggressives Verhalten gegenüber anderen Kindern.

Dies ist unser bisher längster Beratungsfall, der sich seit über einem Jahr erstreckt. Zu Beginn befand sich die Frau in einem sehr ernsten Zustand. Sie litt unter schweren Depressionen, die sich in starken Stimmungsschwankungen, Erschöpfung, Schlafstörungen und regelmäßigem Leistungsversagen äußerten. In solchen Phasen reagierte sie impulsiv gegenüber ihrem Kleinkind – sie stieß es weg und biss es sogar. Anschließend bereute sie ihr Verhalten zutiefst, schimpfte mit sich selbst und weinte, da sie keinen Ausweg sah. Aus Angst, dass ihr das Kind entzogen werden könnte, sprach sie lange Zeit mit niemandem über diese Vorfälle.

Die Frau hat zudem einen schwierigen, konfliktreichen Charakter und geriet häufig in Streit mit Nachbarn, insbesondere einem älteren Ehepaar. Im Verlauf eines Jahres konzentrierte sich die telefonische Beratung darauf, ihre emotionalen Zustände zu stabilisieren und ihr Interesse an der Erziehung ihrer Tochter zu fördern. Ein weiteres Ziel war es, sie schrittweise zur Annahme einer psychiatrischen Behandlung zu motivieren – was ihr zunächst sehr schwerfiel. Schließlich stimmte sie jedoch einer Behandlung zu, wodurch sich ihr emotionaler Stress deutlich verringerte und sie ihre Gefühle besser regulieren konnte.

Derzeit arbeiten wir weiterhin online zusammen. Sie übt sich darin, geduldiger zu sein, schlägt ihre Tochter nicht mehr und entwickelt zunehmend das Bewusstsein, eine gute Mutter und eine verlässliche Begleiterin für sich selbst zu werden.



// RESET ist eine ganz wichtige Bereicherung!"

Michael Schreckeis, Hiketides Salzburg, über die Bedeutung von RESET im Rahmen der therapeutischen Arbeit

// Therapie in die Dörfer bringen!"

Claudia Baldeo von ANKYRA, Zentrum für Interkulturelle Psychotherapie Tirol, zieht positive RESET-Bilanz.

#RESET wirkt

PROJEKT

TRÄGERORGANISATION

ANKYRA – RESET

Diakonie Flüchtlingsdienst

ASPIS – RESET

Verein Aspis

Mollis

Caritas Feldkirch

Hemayat – RESET

Hemayat

Jefira – RESET

Diakonie Flüchtlingsdienst

TPB

Caritas Burgenland

Papillon

Volkshilfe Flüchtlingsbetreuung OÖ

SINTEM – RESET

Caritas Wien

RESPEKT

Caritas Salzburg

Zebra – RESET

Zebra

Hiketides – RESET

Hiketides

STARK ohne Gewalt

AFYA

AMIKE – RESET

Diakonie Flüchtlingsdienst

Gesamtkoordination: *asylkoordination österreich*

HEMAYAT
Betreuungszentrum für Flüchtlinge und Kriegsüberlebende

Caritas

volkshilfe.
FLÜCHTLINGS- UND MIGRANTINNENBETREUUNG GMBH



Hiketides
Psychotherapie für Flüchtlinge

ZEBRA
ZENTRUM FÜR INTERKULTURELLE
BERATUNG & THERAPIE

Diakonie 
Flüchtlingsdienst



Ein Projekt der

Gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für
Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

asylkoordination
österreich

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber: *asylkoordination österreich*

A-1070 Wien, Burggasse 81/7, Tel: +43 1 532 12 91, Web: www.asyl.at

Fotos: Thomas Haunschmid, *asylkoordination österreich*, außer: MOLLIS – Caritas Vorarlberg,

ANKYRA – Diakonie, ASPIS – Verein ASPIS, RESPECT – Caritas Salzburg

Grafik: Almut Rink, Herstellung: Druckerei Janetschek GmbH

Ein Projekt der

asylkoordination
österreich

Gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für
Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz