

# Unterstützung der psychischen Gesundheit von Einwanderern

Weltweit gesehen leben 3,6 % der globalen Bevölkerung in einem Land, in dem sie nicht geboren wurden.<sup>1</sup> Es gibt vielfältige Gründe dafür, warum diese Menschen umziehen. Manche ziehen aus Arbeits- oder Ausbildungsgründen ins Ausland, andere schließen sich Familienmitgliedern im Ausland an. Andere werden durch Konflikte, Naturkatastrophen oder Verfolgung zur Flucht gezwungen.

Manche haben die Zeit und die Mittel, den offiziellen Einwanderungsprozess zu durchlaufen. Andere Menschen sind dazu nicht in der Lage oder möchten dies nicht tun.

Selbst wenn Sie sich schon sehr auf Ihr neues Leben oder Ihre neue Stelle freuen, bringt ein Umzug stets auch Stress und gemischte Gefühle mit sich. Dies wird emotional zu einer noch größeren Herausforderung, wenn einem das Gefühl vermittelt wird, unwillkommen zu sein. Die Niederlassung in neuen Ländern ist häufig von erheblichen Herausforderungen begleitet, die zu psychischen Problemen wie Depressionen, Angstzuständen und posttraumatischen Belastungsstörungen führen können.

Manche der altansässigen Einwohner mögen Einwanderer möglicherweise einfach nur deshalb nicht, weil sie von woanders herkommen, oder sie fürchten sich vielleicht vor ihnen. Dieses Phänomen nennt man Ausländerfeindlichkeit. Einwanderer können möglicherweise Hassreden und Diskriminierung erleben sein und auch ausgenutzt oder missbraucht werden. In einigen Bereichen verschärfen sich diese Herausforderungen, da die Ausländerfeindlichkeit und der Rassismus weltweit leider verstärkt auftreten.<sup>2</sup> Damit allein zu kämpfen kann sich überwältigend anfühlen, insbesondere wenn Sie nicht wissen, an wen Sie sich wenden können, oder sich unsicher fühlen, wenn Sie um Hilfe bitten.

Wenn Sie jemanden kennen, der sich in einer ähnlichen Situation befindet und Unterstützung gebrauchen könnte, finden Sie hier einige Möglichkeiten, um anzufangen.



## Verstehen Sie Ihre eigenen potenziellen Auswirkungen

Eine der besten Möglichkeiten, Menschen ein Zusammengehörigkeitsgefühl zu vermitteln, besteht darin, sich seiner selbst bewusst zu sein. Wir sagen, denken und machen viele Dinge ganz automatisch – und wir sind uns möglicherweise nicht darüber im Klaren, warum oder wie sich diese auf andere Menschen auswirken. Wenn wir verstehen, wer wir sind und woher unsere Ansichten kommen, können wir erkennen, inwiefern wir zu einem Umfeld beitragen können, in dem sich andere sicher und willkommen fühlen.

Es ist natürlich, voreingenommen zu sein. Unser Gehirn erstellt Kategorien, um die Welt zu verstehen. Doch die Werte, die wir diesen Kategorien zuordnen, sind erlernt und können mit Selbsterkenntnis und ein bisschen Mühe wieder verlernt werden. Für die meisten Menschen trifft beispielsweise Folgendes zu:

- Sie bevorzugen die Menschen, die ihnen am ähnlichsten sind
- Sie suchen und bevorzugen Informationen, die ihre bestehenden Überzeugungen unterstützen
- Sie gehen von Annahmen aus, die auf der äußeren Erscheinung oder dem ersten Eindruck basieren

Denken Sie darüber nach, wie diese Voreingenommenheit Ihre Interaktionen mit Menschen beeinflussen könnte, die neu in Ihrem Umfeld sind und wie Sie dagegen angehen können.

Denken Sie gleichzeitig darüber nach, was vielleicht für Sie, jedoch nicht für andere selbstverständlich ist. Menschen haben unterschiedliche Sitten und gesellschaftliche Normen. Ein einfaches Beispiel ist die Art und Weise, wie Menschen einander begrüßen. Nicken Sie, schütteln Sie die Hand, umarmen Sie sich oder etwas anderes?

Bevor Sie etwas sagen, machen oder von Annahmen ausgehen, denken Sie daran, anderen Perspektiven und persönlichen Grenzen gegenüber offen zu sein.



### Die Anzeichen erkennen

Psychische Probleme äußern sich bei verschiedenen Menschen auf unterschiedliche Weise. Zu den häufigsten Anzeichen von Depressionen, Angstgefühlen oder von Traumata gehören:

- Übermäßige Sorgen oder Ängste
- Anhaltende Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit oder ein „leeres“ Gefühl
- Extreme Stimmungsschwankungen, einschließlich Reizbarkeit oder Wut
- Veränderungen der Essgewohnheiten, des Energieniveaus oder der Schlafmuster
- Vermehrter Konsum von Alkohol oder anderer Substanzen
- Anhaltende körperliche Schmerzen
- Schwierigkeiten, alltägliche Aufgaben oder Stress zu bewältigen

Außerdem muss berücksichtigt werden, dass Menschen aus unterschiedlichen Kulturen ihren Kummer unterschiedlich ausdrücken können. Für bestimmte Begriffe gibt es in verschiedenen Sprachen möglicherweise keine direkte Übersetzung und Menschen beschreiben ihre Symptome auf unterschiedliche Weise.

Wenn Sie sich um jemanden Sorgen machen, ermutigen Sie die betroffene Person, einen Arzt oder Psychotherapeuten aufzusuchen oder Kontakt zu einer Gemeindeorganisation aufzunehmen, die kulturell angepasste Betreuung anbietet.

Sie können die Person auch dazu anregen, Methoden zur Selbstfürsorge anzuwenden. Dazu zählen auch die Grundlagen wie nahrhaftes Essen, ausreichend Schlaf, Bewegung, Zeit zum Entspannen und die Pflege sozialer Kontakte. In schwierigen Zeiten kann es auch einen Unterschied machen, wenn man – auch auf kleine Weise – Gründe für Hoffnung und Optimismus findet.



### Fördern Sie Kommunikation und Verständnis

Ergreifen Sie Maßnahmen, damit die Leute Sie leichter verstehen. Wenn jemand beispielsweise Ihre Sprache nicht fließend spricht, sprechen Sie langsamer. Verwenden Sie kürzere Wörter und Sätze, da diese leichter zu verstehen sind. Vermeiden Sie Slang, lokale Sprichwörter und idiomatische Ausdrücke. Wenn viele Neuankömmlinge in Ihrem Umfeld eine gemeinsame Sprache sprechen, könnten Sie versuchen, zumindest einige Sätze zu erlernen, um die Sprachbarriere zu einem gewissen Grad abzubauen.

Sie könnten Neuankömmlingen außerdem helfen, die örtlichen Gepflogenheiten zu verstehen und zu erfahren, warum etwas auf eine bestimmte Art und Weise getan wird. Das kann etwas ganz Einfaches sein, zum Beispiel, dass Einkaufstüten immer wieder verwendet werden. Es könnte sich auch um etwas Wichtigeres wie etwa Rechtsansprüche handeln. Beispielsweise haben Menschen in vielen Ländern (darunter den Vereinigten Staaten, Kanada, Deutschland und Japan) das Recht, zu schweigen und einen Anwalt zu verlangen, bevor sie auf Fragen der Polizei antworten.<sup>3,4,5,6</sup> Sie dürfen der Polizei oder den Einwanderungsbehörden außerdem den Zutritt zu ihrer Wohnung verweigern, solange kein amtlicher

Haftbefehl vorliegt. Die Gesetze variieren je nach Land. Wenn Sie sich über die örtlichen Bestimmungen informieren, können Sie anderen dabei helfen, ihre Rechte kennenzulernen.

Denken Sie außerdem daran, welche Informationen Sie online und persönlich weitergeben. Achten Sie darauf, keine schädliche Stereotypen zu verstärken und keine falschen Informationen zu verbreiten. Recherchieren Sie erst, um sicher zu sein, dass die Informationen glaubwürdig sind. Wenn Sie es etwas nicht verifizieren können, sollten Sie es auch nicht weiterverbreiten.

## Zeigen Sie offen Ihre Unterstützung

Machen Sie sich selbst und andere verantwortlich dafür, ein einladendes Umfeld zu schaffen. Wenn Sie etwas hören oder sehen, was dazu führen könnte, dass sich eine andere Person in ihrer Sicherheit und ihrem Zugehörigkeitsgefühl bedroht fühlt, sprechen Sie es an.

Denken Sie auch an die Herausforderungen, mit denen Neuankömmlinge zu kämpfen haben. Je nach ihren bisherigen Erfahrungen fühlen sich manche Menschen möglicherweise unwohl dabei, allein aus dem Haus zu gehen. Sie könnten anbieten, sie zum Supermarkt, zu Terminen oder anderswohin zu begleiten.

Informieren Sie sich über lokale Ressourcen für Einwanderer, damit Sie ihnen bei Bedarf Hilfe vermitteln können. Hierzu können Umsiedlungsagenturen, Gemeindeorganisationen, Schulen, Universitäten und Arbeitsplatzprogramme gehören.

Je nachdem, wie wohl Sie sich dabei fühlen, wie viel Zeit Sie zur Verfügung haben und je nach Ihren finanziellen Ressourcen könnten Sie ehrenamtlich für Organisationen, die Neuankömmlinge bei der sicheren Eingewöhnung helfen, arbeiten oder als Fürsprecher dienen. Sie können sich auch für Einwanderer einsetzen, indem Sie Ihre Unterstützung zum Ausdruck bringen, politische Entscheidungsträger kontaktieren und an organisierten Veranstaltungen teilnehmen.



## Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter [https://www.optumwellbeing.com/sec\\_CriticalSupportCenter/de-DE](https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/de-DE).

1. International Organization for Migration. [Interactive World Migration Report 2024](#), 2024.
2. United Nations. [With hate speech and xenophobia rising worldwide, third committee calls for end to systemic racism, racial discrimination, implementation of Durban Declaration](#). 27. Oktober 2023.
3. ACLU. [Know your rights | Immigrants' rights](#).
4. Government of Canada. [Section 11\(c\) – Protection against testimonial compulsion](#). 31. Juli 2023.
5. Courts in Japan, [Questions and answers on criminal procedure](#).
6. Rotwang Law, [Defense rights & the role of criminal lawyers in Germany](#). 9. Oktober 2024.



**Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt.** Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Dieses Programm ist kein Ersatz für die qualifizierte medizinische Behandlung. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.