AGdD Arbeitsgemeinschaft der Entwicklungsdienste e.V.
Förderungswerk

transfer

INFORMATIONEN FÜR RÜCKKEHRENDE FACHKRÄFTE

Psychische Gesundheit im Entwicklungsdienst und danach

© istockphoto/borchee

Die Belastungen im „Leben danach“ mehr würdigen
Seite 12

50 Jahre EhfG: Der AGdD-Fotowettbewerb
Seite 14

Interview: Je früher man das Gespräch sucht, desto besser
Seite 20

Inhalt

Editorial 3

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Auch wenn alles aussichtslos scheint – es gibt gute Hilfe
Mich haben diese Erfahrungen letztlich stärker gemacht 4

Zurückgehen oder bleiben?
Keine einfache Zeit für die Familie 6

Interview mit Jochen Schuppener: Es geht um ein Loslassen, ein Bewahren und ein Dazugewinnen 8

Geholfen habe ich mir letztlich selbst
Kulturschock bei der Rückkehr nach Berlin 10

Die Belastungen im „Leben danach" mehr würdigen
Verantwortung für Fachkräfte endet nicht mit der Vertragszeit 12

IN EIGENER SACHE

AGdD-Fotowettbewerb zu „50 Jahre Entwicklungshelfer-Gesetz" 14

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Auf sich selbst achtgeben
Wie Sie Ihre persönliche Belastbarkeit erhalten und stärken können 16

Wichtige Anlaufstellen und Hilfsangebote 17

Ein langer, aber notwendiger Weg
Psychosoziale Arbeit in den palästinensischen Autonomiegebieten 18

Interview mit Kai Leonhardt: Je früher man das Gespräch sucht, desto besser 20

Risiken vermeiden und Potenziale entfalten
Zur Doppelwirkung psychosozialer Begleitung 22

FACETTEN DER RÜCKKEHR

Vielfalt der Menschen abgebildet
Mit internationaler Erfahrung zur Kinderbuch-Autorin und Verlegerin 24

IN EIGENER SACHE

Die Welt im Gepäck: Tag der Rückkehrenden Fachkräfte
Angela Merkel würdigt den Entwicklungsdienst im Jubiläumsjahr 25

50 Jahre EhfG – das Jubiläumsjahr 26

Tag der offenen Tür in der Bonner Geschäftsstelle 26

Neu im Team: Christian Gieseke 27

Impressum

Herausgeber ist das AGdD Förderungswerk für rückkehrende Fachkräfte der Entwicklungsdienste, Meckenheimer Allee 67-69, 53115 Bonn, Deutschland.
Telefon: 0228 908 993-0
E-Mail: redaktion@agdd.de

Redaktion: Silke Wesemann, AGdD (verantw.), Dieter Kroppenberg, TK-SCRIPT
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder.
Realisation: TK-SCRIPT

Basislayout: cap communications
Druck: Druckservice Zillekens

Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung der AGdD.

transfer erscheint i. d. R. dreimal jährlich.

30. Jahrgang – Ausgabe 1 – August 2019

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Entwicklungsdienst ist eine spannende und wichtige Aufgabe: Fachkräfte und mit-gereiste Familienangehörige sammeln viele positive Erlebnisse, sie lernen andere Kulturen kennen und wachsen an ihren Aufgaben. Entwicklungsdienst ist aber auch eine enorme Herausforderung. Manche Erfahrungen sind belastend, zum Beispiel Konflikte, Unfälle, Krankheiten, das Erleben von Gewalt oder Armut. Auch die Rückkehr kann schwierig sein: Die frühere Heimat erscheint fremd, Familie und Freund*innen reagieren anders als erwartet oder es fällt schwer, auf dem Arbeitsmarkt wieder Fuß zu fassen.

Auch in unserer Beratung berichten Fachkräfte immer wieder von psychischen Belastungen in und nach dem Entwicklungsdienst. Deshalb haben wir dazu im letzten Jahr ein Fachgespräch mit Vertreter*innen der Dienste und Expert*innen organisiert. Die Diskussionen haben unter anderem gezeigt, dass das Thema ganzheitlich zu betrachten ist, und dass psychische Unterstützungsangebote nicht mit dem Entwicklungsdienst enden sollten, sondern auch nach der Rückkehr wichtig sind.

© istockphoto/borchee

Auch die sehr persönlichen Erfahrungsberichte unserer Autor*innen der vorliegenden Ausgabe zeigen, dass das Thema vielschichtig ist und psychische Belastungen in jeder Phase des Dienstes und danach auftreten können. Manche von ihnen haben sich selbst geholfen, andere haben sich helfen lassen.

Wie professionelle Unterstützung aussehen kann, lesen Sie in den Interviews: Kai Leonardt, von der Beratungsstelle COPE (COoperation with PErsonnel in Stress, Conflict and Crisis) berichtet über das Beratungsangebot für Mitarbeitende der GIZ und erklärt, welchen psychischen Belastungen speziell Fachkräfte im Entwicklungsdienst ausgesetzt sind.

Im Gespräch mit Jochen Schuppener, der als freier Coach Menschen im Prozess zwischen Entsendung und Rückkehr begleitet, geht es um die Belastungen, die das Mit-reisen und Zurückkehren speziell für Kinder und Jugendliche mit sich bringt.

Was man selbst zur Stärkung der eigenen Belastbarkeit tun kann und wo man professionelle Hilfe findet, stellt Diplom-Psychologin Anne Baumann vor.

Viel Freude beim Lesen – und bleiben Sie gesund!

Ihre

Silke Westmann

Psychische Gesundheit

Auch wenn alles aussichtslos scheint – es gibt gute Hilfe

Mich haben diese Erfahrungen letztlich stärker gemacht

Seit März 2018 arbeite ich in Amman, Jordanien, für das forumZFD als regionaler Programm-Berater. Vorher war ich fünf Jahre im Libanon und habe dort ein „Community-Development Program" mit aufgebaut und betreut. Meine Arbeit in beiden Ländern umfasst intensive Einsätze in schwierigen und komplexen Arbeits- und Lebensumgebungen, mit viel Reisetätigkeit, ständigem Ankommen und Wiederabreisen – geprägt durch Schicksale und viele menschliche Beziehungen, die ihren körperlichen und seelischen Eindruck bei mir hinterlassen.

ES FÄLLT SCHWER ABZUSCHALTEN

Ich liebe meine Arbeit, die unterschiedlichen Heraus- und Anforderungen und ich kann mir nichts Interessanteres vorstellen, als diese direkte und unmittelbare Arbeit mit Menschen – etwa mit Flüchtlingen, die aus verschiedenen Gründen ihre Heimat verlassen mussten, oder mit Menschen mit unterschiedlichen Konflikthintergründen, Traumata, Ängsten und Hoffnungen. Viele erhoffen sich von meinen Kolleg*innen und mir eine Perspektive oder sofortige Hilfe. Das kann ich gut nachvollziehen. Ich würde es wahrscheinlich genauso sehen, wenn ich in einer ähnlichen Situation wäre. Ich habe mir meinen Job bewusst ausgesucht – wir alle hier wollen helfen. Unser Anspruch ist die Würde und das Wohlergehen der Menschen, und wir müssen verantwortungsvoll damit umgehen, dass viele uns als Hoffnungsanker sehen.

Dieser Anspruch fordert mich rund um die Uhr, denn ich erlebe die Ängste und Nöte der Menschen sehr unmittelbar. Ich analysiere Probleme, versuche Lösungen zu erarbeiten, bin Ansprechpartner und oft auch ein Freund. Nicht selten verwischen dabei die Grenzen zwischen Privatleben und Arbeit, und das macht es schwer, am Feierabend oder Wochenende wirklich abzuschalten.

Eigentlich bin ich ein geborener Arbeiter mit bodenständiger Handwerksausbildung und war lange Jahre im Baugewerbe tätig. Ich dachte, ich sei gut trainiert und vorbereitet, um mit einem hohen Stress- und Arbeitspensum zurechtzukommen. Darüber hinaus ist der Libanon ein Land, das trotz allgegenwärtiger Spannungen und Konflikte sehr viel Natur, Freizeit, Entspannung und Abwechslung bieten kann. Und dadurch, dass ich fünf Jahre dort gelebt habe, war ich auch gut integriert in einen stabilen Freundeskreis. Jetzt in Jordanien ist es genauso.

Trotzdem habe ich irgendwann feststellen müssen, dass ich auch immer selbst zum Spiegel der großen Konfliktdynamiken meiner Einsatzländer werde. Ich fühlte, wie allgegenwärtige Konflikte und Aggressionen sich in meinen Alltag einschlichen und mein Verhalten und meine Beziehungen beeinflussten.

Benedikt Brammer bespricht mit Mitarbeiter*innen der Partnerorganisation Maßnahmen für die lokalen Communities von syrischen Flüchtlingen und Libanes*innen.

© forumZFD/René Fietzek

ERSTE ANZEICHEN EINFACH IGNORIERT

Ich bewundere wirklich, wie manche Friedensfachkräfte oder Entwicklungshelfer*innen bewusst damit umgehen und das langfristig aushalten. Ich bin irgendwann unbemerkt an einen Punkt gekommen, an dem die hohen Belastungen und emotionalen Anforderungen ihren körperlichen und seelischen Tribut gezollt haben. Ich habe die ersten Anzeichen einfach ignoriert und ihnen nicht die notwendige Aufmerksamkeit geschenkt. Angefangen hat es mit Schlafmangel, Nervosität, Gereiztheit und Gewichtsverlust, bedingt durch unregelmäßige und schlechte Essgewohnheiten.

Ich hatte das Gefühl, immer mehr die Balance in meinem Leben zu verlieren.
Anfangs haben mir noch klare Strukturen und Abläufe geholfen – Rituale, an die ich mich halten konnte – sowie meine Aufgaben und die Resultate meiner Arbeit. Ich hatte immer noch das Gefühl, das Richtige zu machen. Sehr wichtig waren auch meine nationalen Kollegen, die es sehr gut verstanden, meine Einsamkeit fernab heimatlicher sozialer Strukturen aufzufangen. Ob in Beirut, Tripoli oder Amman – ich habe viele Bekannte, denen ich tagsüber auf der Straße begegne, die nach mir fragen, wenn ich mal nicht da bin, die immer für einen Kaffee zu haben sind oder mit denen man einfach mal über Fußball fachsimpeln kann. Ich versuchte, mich aktiv abzulenken und zu entspannen, abends tanzen zu gehen, Freunde zu treffen, zu spazieren oder einfach nur abzuhängen. Auch mal ein, zwei Gläser Bier gehörten zu meiner Strategie.
Doch irgendwann hatte ich gar keine Motivation mehr, um morgens aufzustehen und zur Arbeit zugehen. Meine Aufgaben fühlten sich nicht mehr wie Herausforderungen an, sondern wurden zur Last. Ich grübelte viel, sah immer weniger Sinn in dem, was ich tat, fühlte mich schlaff und niedergeschlagen. Als dann Panikattacken und Angstzustände hinzukamen, wusste ich, dass ich etwas unternehmen musste. Nach einem Hörsturz ging ich dann schließlich zum Arzt.

THERAPEUTISCHE HILFE ANGENOMMEN

Im Nachhinein bin ich klüger: Es ist sehr wichtig, so früh wie möglich einen Arzt seines Vertrauens aufzusuchen, offen und ehrlich mit seiner Situation umzugehen und Hilfe anzunehmen. Ich wurde zunächst medizinisch durchgecheckt, um körperliche Ursachen und Mangelerscheinungen auszuschließen.
Mein Arzt hat sofort verstanden, wie es mir ging und was in dieser Situation das Beste für mich war. Er hat mich sofort für vier Wochen krankgeschrieben, damit ich erst mal eine Auszeit hatte und den Stress regulieren konnte. Gleichzeitig verschrieb er mir angsthemmende Medikamente und eine begleitende Psychotherapie. Ich weiß, dass die Einnahme von Medikamenten ein kontroverses Thema ist. Aber ich denke, ein verantwortungsvoller Umgang mit Medikamenten unter ärztlicher Aufsicht ist eine sehr hilfreiche Stütze, um überhaupt wieder „betriebsfähig“ zu werden.
Das Wesentliche ist aber eine begleitende, langfristige Psychotherapie. Es gibt ein großes Angebot verschiedener Verfahren, man sollte sich Zeit lassen und unterschiedliche Methoden austesten. Ich habe mich für eine Gesprächstherapie entschieden, die auch per Skype möglich ist. In dieser Zeit habe ich gelernt, offen und realistisch mit meiner Situation umzugehen. Ich habe mich auch bewusst dafür entschieden, meinem Arbeitgeber gegenüber so transparent wie möglich zu sein. Dieser und auch meine Kollegen waren sehr verständnisvoll und haben meine Genesung vertrauensvoll unterstützt.
Heute bin ich wieder ganz der Alte. Es geht mir sehr gut und ich arbeite wieder im vollen Umfang in meiner früheren Position, allerdings mit dem Unterschied, dass ich mir meiner Grenzen sehr wohl bewusst bin. Das heißt aber nicht, dass ich weniger leiste. Im Gegenteil: Ich glaube, dass ich sogar viel effektiver und ressourcenorientiert arbeiten kann.

MEHR SENSIBILITÄT FÜR DIE WARNSIGNALE

Ich denke jetzt oft darüber nach, wie man rechtzeitig erkennen kann, dass man eine Auszeit braucht. Vieles hängt dabei von ganz persönlichen Umständen und Voraussetzungen ab. Ich denke aber, dass eine umfassende Vorbereitung sehr wichtig ist, vor allem das Erlernen von Methoden, um mit Belastungen strukturell besser umgehen zu können, Stressbelastungen frühzeitig zu erkennen, und erste Handlungsmöglichkeiten zu haben, wenn es einen selbst oder Kolleg*innen trifft. Dies gilt vor allem für Teamleiter, die eine besondere Verantwortung für ihre Leute haben. Wir sollten gut vorbereitet und sensibilisiert sein, um Anzeichen bei uns und unseren Kollegen zu erkennen, erste Maßnahmen einzuleiten und Self-care-Prozesse in unsere Arbeitskultur zu integrieren. Wir sollten diese Verantwortung aber nicht nur für uns selbst und unsere Mitarbeiter*innen wahrnehmen, sondern auch für diejenigen, mit denen wir in Partnerorganisationen zusammenarbeiten. Ich frage mich oft: Wie gehen meine lokalen Partner und Kolleg*innen, die nicht einfach nach Hause fliegen können, kein geregeltes Einkommen haben oder nicht auf eine gute medizinische Versorgung zurückgreifen können, mit dem Druck um?
Selbstverständlich sollten wir bereits beim Aufbau unserer Programme eine gute medizinische Beratung im Gastland sicherstellen und eine Übersicht über verschiedene Hilfsangebote haben, die wir zu Rate ziehen oder an Betroffene weitgeben können. Ein Leitfaden wäre nicht schlecht, der über Qualitäts- und Warnsignal-Checklisten verfügt.
Jeder Friedensfachkraft steht ein Coach zur Verfügung. Diese Coaches sollten sensibilisiert sein, Warnsignale zu erkennen und uns darauf hinzuweisen. Ich würde mir aber zusätzlich wünschen, dass es eine Art unabhängigen psychologischen Notdienst in Deutschland als Ansprechpartner für entsendete Friedensfachkräfte gäbe, den man kontaktieren kann, um medizinischen Rat zu bekommen, in einer Krisensituation nicht allein zu sein und um eine zweite Meinung zu bekommen.

FAZIT

Zum Schluss möchte ich aber allen Mut machen, die sich nicht wohl fühlen und voller Sorgen sind. Auch wenn es zwischenzeitlich sehr schwierig und aussichtslos zu sein scheint, es gibt gute Hilfe. Mich haben diese Erfahrungen letztlich stärker gemacht – ich habe gelernt, auf mich und die Signale meines Körpers zu achten. Es gibt nun neue Dinge in meinem Leben, die mir Spaß, Erholung und Balance bescheren. Ich höre mehr auf Menschen um mich herum, achte darauf, was sie mir widerspiegeln, und frage auch nach Rat. Letztendlich habe ich verstanden: Ich kann für andere nur dann funktionieren, wenn ich „für mich selbst funktioniere“.

Benedikt Brammer
Architekt
2014 - 2018:
Libanon, forumZFD
seit 2018:
Jordanien, forumZFD

Benedikt Brammer:
Wer gerne mehr über meine Erfahrungen wissen will oder einfach mal einen Rat braucht, kann gerne Kontakt zu mir aufnehmen:
brammer@forumZFD.de

ZFD-Fachkraft Wolfram Metzig-Eisner (rechts) moderierte in Kamerun Radiosendungen zu Friedensthemen

Zurückgehen oder bleiben?

Malaria, Sicherheitsrisiken und belastende Alltagssituationen – keine einfache Zeit für die Familie

Es ist November 2015. In Deutschland wird es Winter. Wir fahren durch riesige Kautschuk-, Palmöl- und Bananenplantagen auf der Straße von Kameruns Wirtschaftsmetropole Douala nach Buea. Man sieht hart arbeitende Menschen, die mit Bussen herangekarrt werden, um dort lange Stunden zu schuften.
Dann kommt der Kamerunberg in Sicht. An klaren Tagen kann man ihn sogar vom 85 Kilometer entfernten Douala aus sehen. Mount Fako, wie er in der Sprache der Bakweri heißt, ragt majestätisch über 4000 Meter in die Höhe. Buea, die Provinzhauptstadt Southwest, eine der beiden anglophonen Regionen, wird unser Arbeits- und Lebensmittelpunkt für die nächsten drei Jahre sein. Wir, das sind Catherina, meine Frau, meine beiden Töchter Romi und Marla und ich, Wolfram. Romi ist bei der Ankunft drei Jahre alt, Marla vier Monate.
Unsere Entsendeorganisation ist Brot für die Welt/DÜ, meine Partnerorganisation die Presbyterian Church in Cameroon, kurz PCC. In den nächsten drei Jahren werde ich im Rahmen des Programmes ZFD Trainings zu ziviler Konfliktbearbeitung geben. Themen wie Gewalt, Gewaltfreiheit, Umgang mit Konflikten, Frieden und Kommunikation werden dabei im Zentrum stehen. Mein Kollege Julius und ich sind das Friedensbüro in der Kommunikationsabteilung der Kirche. Wir moderieren wöchentliche Radiosendungen zu Friedensthemen, geben Workshops und veranstalten Events zu Tagen wie dem "International Day of Peace" oder dem "Day of the African Child".
Wir werden herzlich aufgenommen, empfangen mit Speisen und Getränken von Reverend Mokoko, dem Leiter der Kommunikationsabteilung, der auch noch Pastor ist und etliche weitere offizielle Funktionen der Kirche wahrnimmt. Sein ernsthaftes Interesse, seine menschliche Wärme, sein Pflichtbewusstsein und sein unerschütterlicher Glauben an das Gute im Menschen motivieren und inspirieren zugleich. Leider ist Reverend Mokoko allerdings auch schwer greifbar für mich, da er unzählige Pflichten hat und viel auf Reisen ist, welche in Kamerun, je nach Zustand der Straßen, sehr lange dauern können.
Das Haus, in das wir ziehen, liegt auf dem Kirchengelände und stammt noch aus Missionarszeiten. Es wurde saniert, ist einfach, genügt aber zunächst unseren Ansprüchen. Die Kinder können frei auf dem Gelände spielen zwischen Mango- und Avocadobäumen. Hier werden wir aber nur ein Jahr verbringen – ein wunderbares Jahr mit lieben Nachbarn.

SCHATTENSEITEN

Eine Vorahnung von dem, was uns an großen Herausforderungen ereilen sollte, ließ dann nicht lange auf sich warten. Marla, unsere kleine Tochter, erkrankte bereits nach wenigen Wochen an Malaria, später wurde auch Romi krank mit Typhus und Malaria. Das sollte noch häufiger geschehen und ließ uns bald ernsthaft über einen frühzeitigen Abbruch nachdenken.
Ein weiteres Problem war die alltägliche häusliche Gewalt in der Nachbarschaft, die Schläge und Erniedrigungen, mit denen Kinder oft bestraft werden. Wir wollten unsere Kinder schützen und verhindern, dass sie diese Art von Erziehung täglich miterlebten. Um mehr Kontrolle über Gesundheit und Erziehung zu bekommen, zogen wir daher Ende 2016 in ein Haus, welches ein paar Kilometer entfernt lag. Die Entscheidung fiel uns nicht leicht, aber zusätzlich wurde uns das Leben auf dem Kirchengelände auch zu eng, wir brauchten wieder mehr Privatsphäre.
Bei der Frage „Zurückgehen oder bleiben?" half uns in dieser Phase die Supervision, die Brot für die Welt entsandten Fachkräften anbietet. Per E-Mail, Skype und auch während unseres Heimaturlaubs in Deutschland konnten wir mit kompetenten Gesprächspartnern unsere Situation reflektieren. Mit dieser Unterstützung

erstellten wir einen Fahrplan mit einer Frist, bis zu der wir uns entscheiden wollten, ob wir bleiben oder zurück nach Deutschland gehen. Glücklicherweise gelang es uns, die Anzahl der Malariaepisoden zu verringern und somit entschieden wir uns zu bleiben.
Auch die Notfallhotline des Tropeninstituts Tübingen half uns mehrere Male mit medizinischen Ratschlägen und beruhigenden Worten. Allerdings hinterließen die psychischen Belastungen aus dieser Zeit ihre Spuren. Ständig kontrollierten wir die Temperatur der Kinder, waren häufig nervös und angespannt. Das führte auch zu einem Verlust an Lebensfreude, da wir die Kinder jetzt ab 17 Uhr ins Haus holten. Wir nannten dies die Mückenzeit. Auch Schuldgefühle den Kindern gegenüber kamen immer wieder auf: War es wirklich zu verantworten, sie solchen Risiken auszusetzen?
Zudem war Romi in der Anfangszeit auch noch äußerst unglücklich in ihrer neuen Schule. Sie hatte noch das Konzept der waldorforientierten Kita in Berlin erlebt und kam nun nicht gut mit dem Schulkonzept ihrer Nursery School zurecht. Glücklicherweise erhielt Catherina zwischenzeitlich auch einen EH-Vertrag und arbeitete eng als Schulsozialarbeiterin mit Romis Schule zusammen. Sie führte unter anderem die Friedenserziehung ein, was zu einer konstruktiveren Konfliktbearbeitungskultur führte. Auch gab es hier keine Prügelstrafen.
Bei der Bewältigung all dieser, zugegebenermaßen sehr belastenden Erlebnisse half uns der Zusammenhalt in der Familie und die Unterstützung von unseren Kameruner Freunden, von Kolleg*innen und Nachbarn. Einige befreundete ausländische Fachkräfte waren auch eine große Stütze. Um einfach mal auszuspannen und Energie zu tanken, fuhren wir mehrmals im Monat an die Strände der nahe gelegenen Stadt Limbe. An den Vulkansandstränden bei einer kalten Limo und frisch gegrilltem Fisch ließ sich so manche Sorge vergessen.

DIE GROSSE FAMILIE

In unserem Haus lebten mittlerweile mehrere Menschen: Lissa mit ihrem Baby, die unsere Kinder betreute, Peter bewohnte ein Zimmer im Untergeschoss. Er war einer von zwei Wachmännern, mit denen wir viele Probleme hatten. Bisweilen trugen die beiden untereinander schwere Konflikte aus bis hin zu physischen Auseinandersetzungen, bei denen nicht selten Alkohol im Spiel war. Dennoch gehörten sie ebenso zu unserer großen Familie wie auch Relindis, die das Haus in Ordnung hielt. Angestellte waren für uns eine völlig neue Erfahrung, die uns auch manchmal an unsere Grenzen brachte. Alles in allem waren wir aber eine recht bunte und familiäre Truppe. Auch Wachhündin Rozy und Katze Lotta waren Teil unserer Gemeinschaft.
Das erste Jahr war vorüber, wir akzeptierten das Leben hier, stabilisierten uns, genossen die Natur, das Essen, die Menschen und hatten viel Freude an unserer Arbeit.

BELASTENDE GEWALTERFAHRUNGEN

Am meisten belasteten uns in dieser Zeit die Gewalt gegen Kinder und das oft sinnlose Sterben von Menschen, die mit besserer medizinischer Versorgung wahrscheinlich problemlos überlebt hätten. Auch die autoritäre Regierung Paul Biyas, dessen Plünderung des eigenen Landes sowie seine korrupten Machenschaften machten uns Sorgen.
Und diese Sorgen waren berechtigt, wie sich dann im Oktober 2017 herausstellen sollte. Lehrer*innen und Anwält*innen protestierten gegen die Politik des Präsidenten. Andere schlossen sich an. Fehlende Dialogbereitschaft und brutale Gewalt als Antwort auf die Proteste radikalisierten Teile der Protestbewegung, die nach und nach von einer Bewegung zum Föderalismus zu einer Separatistenbewegung abdriftete. Streiks wurden ausgerufen, die Schulen waren nur noch sporadisch in Betrieb. Das bedeutete auch für unsere Tochter, dass sie nur noch unregelmäßig zum Unterricht konnte.
Die Gewaltspirale begann sich zu drehen. Als ich mit einem Kollegen in Bamenda hinter einem Taxi mit zerschossenen Scheiben hielt, wurden wir vom Militär ohne Angabe von Gründen verhaftet und erst am Abend wieder freigelassen. Einschüchterung ist eine verbreitete Taktik des Militärs. In der gleichen Nacht tat ich wegen diverser Schusswechsel kein Auge zu. In solchen Momenten halfen mir Meditation und der Glaube daran, in der konsequenten Verbreitung der Prinzipien der gewaltfreien Konflikttransformation das Richtige zu tun. Die Eskalation und der Ausbruch des Bürgerkriegs veranlassten Brot für die Welt, uns nach einem Deutschlandaufenthalt im September 2018 nach Douala zu versetzen. Nach Buea kehrten wir leider nie wieder zurück.
Die Enttäuschung der Kolleg*innen und Freund*innen über unsere Abreise nach weniger als drei Jahren – noch vor Catherinas Vertragsende – sowie die Sorge um die Menschen im Krisengebiet und der Stress des schnellen, hektischen Umzugs und Abschiedes belasten uns bis heute. Zurück in Deutschland erreichten uns Nachrichten vom Tod unserer lieben Freundin und Angestellten Relindis nach der Geburt ihres vierten Kindes, der Verhaftung eines Freundes und weitere beunruhigende Nachrichten von Tod und Zerstörung im Land.

RÜCKKEHR MIT GEMISCHTEN GEFÜHLEN

Bei der Rückkehr halfen uns die Weihnachtsrituale mit den Großeltern und Geschwistern. Auch dass wir bereits eine Wohnung, einen Kita- und Schulplatz hatten, war sehr entlastend. Die Kinder fühlen sich sehr wohl dort und sind vielleicht besser angekommen als wir.
Es half uns sehr zu wissen, dass dank einer großzügigen Spendenaktion unserer Freunde, unsere Kinderfrau Lissa und ihr Kind für ein Jahr versorgt sind und wir sie noch bei ihrem Umzug nach Douala unterstützen konnten.
In den Bananenplantagen vor Buea arbeitet nun niemand mehr. Die Bananen vergammeln, die Menschen bleiben aus Angst zuhause. Wir sind zurück in Sicherheit mit dem schalen Gefühl der Privilegierten, die diejenigen zurücklassen mussten, denen nichts anderes übrig bleibt. Trotzdem: Wir würden alles wieder so machen und wünschen uns nichts sehnlicher als ein Ende der Gewalt und den Beginn der Versöhnung und des Friedens.

Wolfram Metzig-Eisner
2015 - 2018: Kamerun, Brot für die Welt

Interview

Interview:

Es geht um ein Loslassen, ein Bewahren und ein Dazugewinnen

Der Entwicklungsdienst ist für viele Fachkräfte eine besondere Zeit, die sie mit ihrer Familie in einer fremden Umgebung mit verschiedenen Herausforderungen verbringen. Gerade für Kinder und Jugendliche kann der Prozess des Mitreisens und der Rückkehr besondere Belastungen mit sich bringen.

Seit vielen Jahren unterstützen Jochen und Christine Schuppener und ihr Team von Schuppener Global Transitions Menschen im Prozess zwischen Entsendung und Rückkehr. Neben Seminaren, Workshops und Coachings für Erwachsene umfasst das Angebot auch die Begleitung von Kindern und Jugendlichen. Für ***transfer*** sprach Dieter Kroppenberg mit Jochen Schuppener.

www.schuppener-global-transitions.com

Herr Schuppener, in Ihren Seminaren und Workshops unterstützen Sie Kinder und Jugendliche, die ihre Eltern in ein anderes Land begleiten beziehungsweise mit ihnen zurückkehren. Wie sieht konkret Ihre Arbeit mit Kindern und Jugendlichen aus?

Wir hatten in den vergangenen zwölf Jahren das Privileg, Menschen, die in mehr als 120 verschiedenen Ländern für über 100 verschiedene Organisationen tätig waren, zu unterstützen – darunter sehr viele Familien. Auf der Basis dieser Erfahrung haben wir verschiedene Programme für unterschiedliche Altersgruppen entwickelt. Im Vorfeld einer Zusammenarbeit erfragen wir zunächst immer die aktuelle Situation, die besonderen Herausforderungen der zu Ende gegangenen Lebensphase sowie die Wünsche und Vorstellungen für die Zukunft. Auf dieser Grundlage können wir die bestmögliche individuelle Unterstützung anbieten.

In unseren speziellen Familien-Coachings gibt es Zeiten, in denen die ganze Familie zusammen ist, und Zeiten, wo wir mit den Eltern und Kindern oder Jugendlichen separat arbeiten. Unsere Methoden sind ganzheitlich und sehr interaktiv. Wir arbeiten auf der Basis von vielfältigen Coaching-Methoden und setzen viele kreative altersgerechte Tools ein: Beispielsweise malen oder beschreiben wir den chronologischen Ablauf eines Einsatzes, arbeiten auch mit Knete oder Storycubes, die Stichwörter oder Symbole liefern, die dann zum Geschichtenerzählen genutzt werden.

Eine große Rolle spielt in unseren Veranstaltungen auch die Reflexion der im Ausland gewonnenen Stärken – sie sind sehr wertvolle Ressourcen im Rückkehrprozess.

Welche besonderen Herausforderungen ergeben sich für Kinder beim Wechsel zwischen den Kulturen? Welche für Jugendliche?

Für Kinder spielt vor allem der Verlust des gewohnten Umfeldes eine große Rolle: Dazu zählen fast alle Dinge, die ihr bisheriges Leben ausgemacht haben: Gerüche und Geräusche des Gastlandes, das Lebensgefühl, natürlich auch die Sprache und viele alltägliche Gewohnheiten. Bei Jugendlichen kommt dann oft das Gefühl der Entwurzelung hinzu, der Verlust der Peergroup, schulische Veränderungen und teilweise auch der Verlust der bereits gewonnenen Unabhängigkeit von den Eltern. Diese Kinder, die sogenannten Third Culture Kids, sind sozusagen heimliche Einwanderer, die von vielen Dingen in Deutschland wenig Ahnung haben. Das kann anfällig für Mobbing machen.

Selbstverständlich gehen sie oft auch mit Neugierde und Abenteuerlust an die neue Situation heran. Das sind wertvolle Ressourcen im Prozess des Ankommens, die man nutzen sollte. In dieser Phase ist es sehr wichtig, einerseits das zu würdigen, was man aufgeben musste, und andererseits den Fokus auf die Chancen zu legen, die sich aus dem Lebenswechsel ergeben: Es geht um ein Loslassen, um ein Bewahren und um ein Dazugewinnen.

Wie gehen Kinder und Jugendliche mit solchen Herausforderungen um?

Die Reaktionen unterscheiden sich sehr. Das ist abhängig von der Persönlichkeit der Kinder und Jugendlichen sowie von der Unterstützung, die sie erhalten. Kinder, die durch die Eltern und ihr Umfeld unterstützt werden und deren Resilienz gestärkt wird, gehen deutlich positiver mit dem Umbruch um. Jugendliche, die verstehen, was mit ihnen selbst passiert, deren Eltern Raum geben, Gefühle auszudrücken, begegnen Veränderungsprozessen oft mit einer viel positiveren Grundeinstellung. Ohne Unterstützung ziehen manche sich zurück in eine Welt zwischen den Welten, andere passen sich extrem an, wieder andere werden aggressiv oder auch regelrecht verbittert.

Dabei ist es normal, dass Kinder und Jugendliche für ein paar Wochen bis zu etwa drei Monaten gewisse Symptome zeigen. Ein verändertes Verhalten – etwa, dass ein Kind mehr redet als normal oder sich öfter zurückzieht – gehört zu diesen Übergängen dazu. Manche werden sehr anhänglich, andere zeigen eher ihre Stacheln. Auch Appetitverlust, Bauchschmerzen, körperliche Symptome, die keine klare medizinische Ursache haben, können auftreten. Bei kleineren Kindern kann es vorkommen, dass sie wieder einnässen und bereits gewonnene Kom-

petenzen für eine Zeit verlieren. Das sind aber zunächst einmal alles normale Verlust- und Trauerreaktionen sowie Anpassungserscheinungen.

Ab wann muss man denn eine Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit befürchten?
Wenn sich solche Symptome nach drei, vier Monaten weiterhin zeigen oder sogar noch intensivieren, dann sollte man das Gespräch mit einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt suchen. Handeln muss man auch, wenn ein Kind oder Jugendlicher sich selbst oder andere gefährdet: etwa durch eine Essstörung oder durch nach außen oder innen gerichtete Aggressionen.
Sehr hilfreich ist es dabei, wenn die beratende Person selbst im Ausland war oder mit der Thematik „Interkulturelle Transition, interkultureller Kulturstress und Kulturschock" vertraut ist. Wir erfahren öfter, dass Probleme wie Kulturstress nicht erkannt oder verharmlost werden, wenn die entsprechende Erfahrung nicht vorliegt.

Wie gehen Sie vor, wenn Sie in Ihrer Veranstaltung feststellen, dass es einem Kind oder Jugendlichen offensichtlich nicht gut geht?
Wir erleben sehr oft, dass sich das Verhalten schon während eines Seminars oder im Laufe eines solchen Rückkehr-Coachings positiv verändert – sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch bei den Erwachsenen. Durch die Gespräche kommt in der Seele etwas in Bewegung. Es kommt zu einer Entlastung.
Wenn wir aber merken, dass die Dinge komplizierter sind und tiefer liegen, dann besprechen wir das mit den Eltern und überlegen gemeinsam, was man tun kann, welche Ressourcen in ihrem Umfeld bereits zur Verfügung stehen und bieten auch weitere Unterstützung an. Das sind unsere eigenen Angebote und solche aus unserem Netzwerk von Fachleuten aus den Bereichen Kindermedizin, Kinderpsychologie und -therapie. Und je nachdem, wie ausgeprägt die Probleme sind, gibt es auch Kliniken, die für derartige Fälle über hohe Kompetenzen verfügen.

Wie können Eltern ihre Kinder in der Phase des Übergangs unterstützen?
Es ist wichtig, diesen Übergang auch mit den Augen ihrer Kinder zu sehen. Was ändert sich für diese? Oder was wird sogar komplett neu sein? Welche Möglichkeiten kann ich dem Kind schon vor der Rückkehr eröffnen, etwa durch Kontakte in Deutschland. Was kann ich vor- und aufbereiten mit Büchern, Filmen oder mit Hilfe des Internets?
Wichtig ist es auch, Kinder in Entscheidungsprozesse einzubeziehen: Welche Dinge möchtest du zurücklassen, welche verschenken, welche mitnehmen? Wie soll dein neues Zimmer aussehen? Wenn die Kinder gehört werden, tragen sie den ganzen Prozess viel stärker mit. Oft können sie auch schon eigene Aufgaben übernehmen im Transitionsprozess. Und dann sollte man besonderes Augenmerk auf die im Ausland erworbenen Stärken richten. In unseren beiden Büchern „Rückkehr aus dem Ausland" und „Weltkind" geben wir viele praktische Tipps, wie Eltern ihre Kinder unterstützen können sowohl beim Abschiednehmen als auch beim Ankommen.

Manchmal haben Kinder oder Jugendliche tatsächlich auch Schlimmes erlebt, beispielsweise Gewalt, Unfälle oder auch extreme Not. Was kann man tun, um sie bei der Verarbeitung solch schwieriger Erlebnisse zu unterstützen?
Wenn die Familie noch vor Ort ist, dann ist es zuerst extrem wichtig, dass ein sicheres Umfeld geschaffen und für Geborgenheit gesorgt wird. Dann brauchen Kinder und Jugendliche Raum, das Erlebte zum Ausdruck zu bringen. Man kann durch kreatives Arbeiten, etwa durch Zeichnen oder Malen, solche Räume eröffnen, die es erleichtern Gefühle in Worte zu fassen. Solche kreativen Methoden sind sehr wichtig. Wenn man dann nachfragt „Was hast du denn da gemalt?", fangen sie oft an zu erzählen und dann kommen auch die Gefühle zum Vorschein. Das erleben Kinder und Jugendliche als sehr entlastend.
Und dann sollte man unbedingt professionelle Hilfe suchen, wenn etwas potenziell Traumatisierendes passiert ist. Das können Therapeuten vor Ort oder auch im Heimatland sein. Und wir sind da auch gerne Ansprechpartner.

Gibt es auch für Kinder und Jugendliche Anlaufstellen? Manche wollen oder können sich ihren Eltern nicht anvertrauen.
Ich erwähnte ja bereits anfangs, dass wir bei unserer Arbeit mit Familien auch immer Phasen einplanen, in denen die Kinder und Jugendlichen von den Eltern getrennt sind. Da erzählen viele oft ganz andere Sachen und verhalten sich teils auch ganz anders. Dann gibt es auch Third Culture Kids Gruppen und Netzwerke, die sich teils regelmäßig treffen und austauschen. Für ältere Jugendliche, die bereits mit der Schule fertig sind, werden inzwischen auch Orientierungsjahre organisiert – meist von kirchlichen Trägern. Da leben Jugendliche, die in Deutschland aufgewachsen sind, und Jugendliche, die aus dem Ausland kommen, für ein knappes Jahr zusammen. Es geht um gegenseitige Unterstützung, um Themen wie Identität und Persönlichkeitsentwicklung und Berufsfindung. In diesem Kontext veranstalten auch wir seit vielen Jahren Seminare für die betroffenen jungen Menschen.

Was können Sie Eltern raten, wie sie am besten vorgehen, wenn sie bemerken, dass es ihren Kindern nicht gut geht?
Es ist wichtig, zunächst Sensibilität zu zeigen und dann Räume und Gelegenheiten zu schaffen, um Gefühle auszudrücken und diese ohne Bewertung auszutauschen. Und schließlich sollte man sich kompetente Unterstützung holen, am besten bei Menschen, die einerseits aufgrund eigener Erfahrungen im Ausland mit der Thematik vertraut sind und andererseits über das professionelle Know-how verfügen.

Herr Schuppener, wir danken für das Gespräch.

LITERATURTIPPS

- Schuppener, Jochen & Christine: **Rückkehr aus dem Ausland.** BoD 2016
- Schuppener, Christine: **Weltkind – Rückkehr und Transition mit Kindern.** BoD 2019
- Schuppener, Jochen & Christine: **Back Home – returning home after years abroad.** BoD 2017
- Pollock, Van Reken, Pflüger: **Third Culture Kids** Verlag der Francke Buchhandlung, 2014

© Lupine Mentoring

Angela Grünert beim Abschluss einer Mentoring-Veranstaltung ihres Berliner Vereins.

Geholfen habe ich mir letztlich selbst

Kulturschock bei der Rückkehr nach Berlin

Der „Karriere" einer Islamwissenschaftlerin angemessen, habe ich fast mein gesamtes Berufsleben in islamisch geprägten Ländern in Afrika, Asien und dem Nahen Osten verbracht. Ich war als Korrespondentin tätig, habe Goethe-Institute geleitet, für politische Stiftungen gearbeitet und war EZ-Fachkraft für den DED im Sudan sowie für den EED in den Palästinensischen Gebieten. Jede Aufgabe für sich war eine Herausforderung, den größten Kulturschock aber erlebte ich, als ich nach einem Dutzend Jahren in Übersee wieder nach Deutschland zurückzog.

2014 bot sich mir die Chance, in meine Heimatstadt Berlin auf eine unbefristete leitende Stelle in der kirchlichen Verwaltung zurückzukehren. Das stimmte mich sehr positiv, denn nach all den Jahren in krisengeschüttelten Ländern, Nachkriegsgebieten oder von akuten Konflikten geprägten Situationen hatte ich eine starke Sehnsucht entwickelt, wieder nach Hause zu kommen und einen Alltag in geordneten, vertrauten Verhältnissen zu leben.
Nie zuvor war ich nahtlos von einem Arbeitsplatz auf den nächsten gewechselt. Nun sollte es direkt von Beit Jala in den Palästinensischen Gebieten, meinem letzten Einsatzgebiet, nach Deutschland gehen.
Glücklicherweise hatten mir Freunde aus Jerusalem ihre Berliner Wohnung in unmittelbarer Nähe meines neuen Arbeitsplatzes in Charlottenburg vermietet. Besser konnte ich es doch gar nicht treffen: Von hier aus wollte ich mich Schritt für Schritt wieder in der Heimat einrichten. Diesen Prozess hatte ich mir so oft vorgestellt und in fröhlichen Farben ausgemalt.

SEHR AUF MICH ALLEINE GESTELLT

Mir war kalt vom Tag der Ankunft an. Es war Mitte Oktober, in Palästina die beste Jahreszeit – noch sommerlich warm, aber nicht mehr unerträglich heiß. In Deutschland schien mir erst mal für Monate keine Sonne mehr zu scheinen – alles grau in grau. Ich hatte vergessen, wie viel Energie man benötigt für diese düstere Jahreszeit.
Im neuen Job war ich vom ersten Tag an gefordert. Meine Aufgabe war es, in einer Behörde mit Tradition das Team für Veränderungen zu gewinnen. Eigentlich ein passender Job für jemanden, deren Leben auch an dem Punkt war, an dem sich alles grundlegend änderte. Wie so oft und an so vielen Orten vorher war ich wieder mal in dieser Situation: Behördengänge, sich ins System einfädeln, sich die Infrastruktur erschließen, sich informieren, um die richtigen Entscheidungen zu treffen und Verträge abzuschließen, eine neue Bleibe finden, Transportwege auskundschaften und so weiter und so fort.
Ich erinnerte mich sehnsüchtig an das von Expats und lokalen Kollegen bereitete Netz, das mich in jedem neuen Land zuverlässig aufgefangen hatte mit guten Tipps, Begleitung und viel Verständnis in diesen schwierigen Situationen des Neubeginns.
Nicht so in Deutschland, wo ich mich im Prozess des Ankommens und der Orientierung ganz auf mich alleine gestellt wieder fand. Zwar erwarteten mich zuhause in Berlin Familie und Freunde und es war wunderschön an alte Bande anzuknüpfen. Aber jetzt war ich nicht mehr eine Besucherin, die einmal im Jahr aus der Ferne anreiste und für die sich dann alle sofort Zeit nahmen, sondern wieder „normal" da. Und „normal" bedeutet, dass jeder sein Leben hat, gefüllt mit vielen festen Terminen, Arbeit, Familie und getaktetem Alltag.
Dazu gehörten auch die sogenannten „Zeitfenster", in denen man sich nach Strukturen, die ich mir erst erschließen musste, mit Freunden verabredet und seine Freizeit organisiert. Daran habe ich mich bis heute nicht gewöhnt. Man kann in der Regel seine Freunde nicht se-

hen, wann man will. Man verabredet sich, oft lange vorher. Man geht nicht irgendwo einfach vorbei und klingelt, wenn man gerade in der Gegend ist. Ein Besuch wird lange geplant, selbst Telefongespräche werden vorher angekündigt, etwa mit WhatsApp: „Sollen wir nächstes WE mal telefonieren?"
Natürlich – im Notfall stehen die Freunde jederzeit zur Verfügung, aber ein Integrationsprozess ist kein Notfall. Für Spontanität ist in den vollgepackten Leben keine Zeit. Mit zunehmendem Alter haben die Menschen nun mal ihren gewachsenen Freundeskreis, tragen Verantwortung in anspruchsvollen Jobs, Familie, Partnerschaft. Zeit und Raum für Freunde ist schon besetzt von Freunden, die einen in den letzten Jahren begleitet haben.

MEIN KALENDER FÜLLTE SICH LANGSAM

Weil alle so leben, fällt es gar nicht auf, dass man als Rückkehrerin da nicht mithalten kann. Ich hatte meine fordernde Arbeit, aber danach erst mal riesige, ungefüllte Zeitfenster und anfangs noch keine regelmäßigen Termine. Inzwischen füllt sich mein Kalender, wie bei allen anderen auch, mit Chor, Lesekreis, Sport und verschiedenen sozialen Aktivitäten. Dabei begegne ich interessanten, netten Menschen, mit denen ich stets eine gute Zeit verbringe und von denen ich mir durchaus vorstellen könnte, sie auch als Freunde zu gewinnen, aber ehrlich gesagt, ich habe immer noch nicht wirklich verstanden, wie das funktioniert.
Das Gefühl, mich in meiner eigenen Kultur nicht zurechtzufinden, die Angst anzuecken, hat abgenommen, ist aber noch immer nicht ganz weg. Ich bin inzwischen sehr gut im Terminmanagement, meine Wochenenden sind oft restlos verplant. Und wenn nicht, dann wage ich es auch manchmal Freunde mit spontanen Einladungen herauszufordern. Bisweilen klappt das sogar und macht mich glücklich!

Was mir bis heute befremdlich vorkommt, ist die Fixierung auf den Beruf, zumal sehr viele mir liebe, vertraute Menschen über Überlastung, Überarbeitung, unzulängliche Strukturen und Umgangsformen im Arbeitsleben klagen. Nach drei Jahren auf meiner ersten unbefristeten Stelle, die sich aber schon bald als gar nicht sicher, da nicht passend für mich, herausstellte, wagte ich mit zitternden Knien den Sprung ins Ungewisse. Abgesichert mit Arbeitslosengeld leistete ich mir ein halbes Jahr, um meine Situation zu reflektieren.
Mein ganzes Berufsleben war es der jeweilige Job, der begründet hatte, warum ich mich an einem bestimmten Ort befand. Auch die Rückkehr nach Berlin war von dieser Logik bestimmt. Jetzt galt es herauszufinden, wo und wie ich in Zukunft leben wollte.

MEDIATORIN ZWISCHEN DEN KULTUREN

Heute leite ich in meinem Bezirk im Süden einen kleinen Verein, der Mentoring für geflüchtete Kinder im Grundschulalter initiiert und begleitet. Gemeinsam mit einer weiteren Rückkehrerin haben wir dieses Projekt vor zwei Jahren angestoßen. Meine Mitstreiterin arbeitet inzwischen wieder hauptsächlich in Afrika, ich habe mich für Berlin entschieden. Es macht mich glücklich auch in meiner Heimatstadt wieder in einem internationalen Umfeld mit Gleichgesinnten arbeiten zu können. In dieses Projekt kann ich all das einbringen, was ich in so vielen Jahren in Ländern, zum Teil den Ursprungsländern der Geflüchteten, erfahren und gelernt habe.
Ich agiere als Mediatorin zwischen den Kulturen und bin selig, dass ich das, was ich am besten kann, erstmals auch an meinem Heimatort tun kann. Es ist Aufbauarbeit: viele kleine, mühsame Schritte, etwa der Umgang mit den Behörden zwecks Anerkennung der Gemeinnützigkeit oder die Beantragung von Fördermitteln.
Aber all diese Mühen lohnen sich. Am Ende gelingt es mir immer zu überzeugen, weil ich selber überzeugt bin von dem, was wir tun. Seitdem ich mich dieser Aufgabe widme, ist vieles möglich geworden. Es ist mir überhaupt nicht mehr wichtig, das, was ich im Leben erreicht habe, an Tarif-Eingruppierungen, Titel oder Einkommen zu definieren. Ich lebe tatsächlich mit recht wenig Geld, fühle mich aber reich. Das was mir am Leben hier gefällt, ist ohnehin unbezahlbar.

AKTIV IM RÜCKKEHRER*INNEN-AUSSCHUSS

Seit meiner Rückkehr engagiere ich mich auch im Rückkehrer*innen-Ausschuss (RKA) von Brot für die Welt. Wir arbeiten in verschiedenen Gremien und begleiten Themen um Entsendung und Rückkehr sowie Engagement in der globalen und entwicklungspolitischen Bildungsarbeit. Unser Anliegen ist es, unsere Erfahrungen in Übersee sinnvoll in Deutschland einzubringen. Dazu tauschen wir uns dreimal im Jahr im RKA aus, jedes Mal an einem anderen Ort in Deutschland.
Der RKA ist ein wenig wie eine Familie, alle sind von ihren Einsätzen in der Entwicklungszusammenarbeit geprägt. Wir alle stehen immer noch zwischen den Welten, was wir als unsere Stärke betrachten. Im RKA begegne ich beeindruckenden Menschen, die nach der Rückkehr ähnliche „Befremdungen" beschreiben, wie sie mir zu schaffen gemacht haben, und die für sich teilweise sehr mutige, alternative Lebensformen entwickelt haben, bei denen Arbeit, Geld und Karriere zumeist nicht im Mittelpunkt stehen.

Wahrscheinlich hätte ich in der akuten Phase des Kulturschocks bei meiner Rückkehr in der fremdgewordenen Heimat therapeutische Begleitung gut gebrauchen können. Geholfen habe ich mir dann aber letztendlich selbst, indem es mir gelungen ist an das anzuknüpfen, was mich in all den Jahren im Ausland nachhaltig geprägt hat: Sich für Menschen und ein Miteinander über Kulturen und Grenzen hinweg zu engagieren, das war und ist meine beste Medizin.
Nachahmern dieses auto-therapeutischen Ansatz empfehle ich, Kontakt zum RKA aufzunehmen. Wir suchen noch nach Verbündeten und Mitstreiter*innen und freuen uns mit Euch ins Gespräch zu kommen! Am besten ganz spontan per E-Mail: info-rka@gmx.de

Angela Grünert
Islamwissenschaftlerin
2006 - 2008: Sudan, DED
2012 - 2014: Palästinensische Gebiete,
Brot für die Welt – EED

© privat

Simone Lindorfer, psychosoziale Traumaberaterin, und Leocadia Kabibi (links), psychosoziale Beraterin, im Gespräch mit einem Mitarbeiter von Caritas Gulu und einer Helferin in einem Camp von intern Vertriebenen in Norduganda (2006).

Die Belastungen im „Leben danach“ mehr würdigen

Verantwortung für Fachkräfte endet nicht mit der Vertragszeit

Jede Ausreise von Fachkräften ist anders. Erfahrungen im Entwicklungs- und Zivilen Friedensdienst sind unterschiedlich. Und jedes Zurückkehren auch.
In den letzten Jahren und insbesondere seit Einführung des Zivilen Friedensdienstes ist bei den Entsendeorganisationen das Bewusstsein für die Belastungen während der Vertragszeit gestiegen. „Coaching“, „Supervision“ oder „psychologische Begleitung“ wurden zu einem Standard professionellen Arbeitens von Friedens- und Entwicklungsfachkräften. Während dieses Angebot anfangs mitunter argwöhnisch als „Psycho-Sache“ angesehen wurde, ist die Idee einer kontinuierlichen Begleitung während der Vertragszeit mittlerweile meiner Beobachtung nach gänzlich “entpathologisiert” und normalisiert. Der präventive Charakter – durch die Gespräche mit einer oder einem Coach kann Burnout und Hochbelastung vorgebeugt werden – steht im Vordergrund. Der abwertende “Touch” – “Wer Coaching in Anspruch nimmt, ist nicht belastbar = nicht geeignet” – spielt inzwischen kaum noch eine Rolle in der Wahrnehmung von Fachkräften. Das ist überaus erfreulich.

Seit 2003 arbeite ich als Psychologin, Psychotherapeutin und Coach für verschiedene Entsendeorganisationen – und sehe das stärkende Potenzial dieser Arbeit, gerade auch deshalb, weil Fachkräfte nicht nach Unterstützung fragen müssen, sondern weil diese selbstverständlich dazu gehört. Evaluierungen zeigen ebenfalls die positive Wirkung dieser Unterstützung.
Diese nicht-pathologisierende Sicht auf Coaching oder Supervision ist allerdings für viele Entsendeorganisationen mit Ablaufdatum der Vertragszeit offensichtlich vorbei. Seit einiger Zeit beobachte ich diesen problematischen Trend: Während es vor einigen Jahren noch etliche Organisationen gab, für die Gespräche nach der Dienstvertragszeit zum Begleitungspackage gehörten, ist dies heute nur noch bei wenigen der Fall. Offensichtlich – so könnte man diese Entwicklung bei den Organisationen deuten – hält man Belastungen nach der Dienstvertragszeit für selten, wenig relevant und nicht beachtenswert. Hier bricht die sinnvolle Logik eines entlastenden Coaching-Verständnisses zusammen.

HERAUSFORDERUNG „RÜCKKEHR“

Rückkehrende machen unterschiedliche Erfahrungen – weil sie unterschiedlich sind, unterschiedliche Erlebnisse verarbeiten müssen und nach der Rückkehr unterschiedliche Lebenskontexte haben. Eine Herausforderung gibt es aber für alle: der umgekehrte Kulturschock, etwa die Veränderungen einer digitalisierten Lebenswelt, die nach Jahren eines „analogen“ Lebensstils mit wenig verläss-

lichen Stromverhältnissen eine kognitive Überforderung darstellt und mitunter das Gefühl hervorbringen kann, „abgehängt" zu sein. Dazu zählen auch die veränderte familiäre Organisation von Erwerbs- und Familienarbeit, die Anpassungsprozesse der Kinder und nicht zuletzt: die Erfahrung am deutschen Arbeitsmarkt, dass die neu gewonnenen Kompetenzen nicht unbedingt dem entsprechen, was hierzulande am meisten gesucht wird – und damit verbundene Kränkungen. Ich erinnere mich an die Erfahrung einer guten Freundin, die während des Bürgerkrieges Chirurgin im Norden Ugandas war und dort schwere Schussverletzungen und Verstümmelungen operieren musste, nicht selten ohne Strom mit Kerzenlicht und mit reduzierter Auswahl an Narkosemitteln. Sie musste bei vielen Bewerbungen als Ärztin in Deutschland nach ihrer Rückkehr vor allem Fragen nach neuesten diagnostischen und operativen Methoden beantworten und wurde dann nicht genommen. Es ist der Clash der Erfahrungen, die Umwertung der Werte, die Unüberbrückbarkeit der Welten zwischen Hier und Dort, die nach der Rückkehr selbst im Freundeskreis zu Schweigen führt. All das irritiert, verunsichert, belastet.

BEGLEITANGEBOTE FÜR RÜCKKEHRENDE NICHT AUSREICHEND

Vieles wird angeboten im Rahmen der Rückkehrer*innenarbeit, und das ist wichtig. Gerade auch der Austausch derer, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, die verstehen, wovon man redet – und manchmal sogar verstehen, ohne dass man redet. Angebote an Rückkehrende in Form von Treffen und Seminaren sind nicht nur hilfreich, weil sie in einer besonderen Situation mit besonderen Herausforderungen unterstützen, sondern weil ihre Existenz durch öffentlich geförderte Organisationen ein gesellschaftliches Anerkennen der Schwere der Rückkehr bedeutet. Dennoch bräuchte es meines Erachtens auch ein systematisches Angebot für psychologische Begleitung nach der Rückkehr, die eben nicht pathologisiert, sondern Leid und Probleme antizipiert, sie als „normal" benennt und als Teil des Prozesses sieht, der mit der Ausreise begonnen hat. Und das auch ohne begründete Nachfrage und ohne eine besondere psychologische Belastungssituation wie beispielsweise nach traumatischen Ereignissen im Gastland.

DEN PREIS FÜR IHR ENGAGEMENT ZAHLEN VIELE ERST NACH DEM DIENST

Eine geradezu klassische Erfahrung, die ich oft in der Begleitung von Fachkräften nach dem Friedensdienst machen konnte, war beispielsweise eine intensive Müdigkeit und Erschöpfung, vor allem nach Jahren in sehr fragilen und kollektiv traumatisierten Postkonfliktsituationen. Viele Fachkräfte halten während der Dienstvertragszeit aus – und sind sich nicht bewusst, dass sie dies tun und wie sehr sie dies psychisch beansprucht. Sie halten die strukturelle Gewalt und sichtbare Ungerechtigkeit in den Ländern aus, in denen sie arbeiten, erleben mit, wie Kollegen sterben, weil es an kompetenter ärztlicher Versorgung fehlt, sehen jeden Morgen Kinder auf der Straße zwischen Autos betteln, die vom Alter her die eigenen Kinder sein könnten, erleben in den Geschichten von Menschen in den Communities mit, wie viele Verluste und wie viel Gewalt erlitten wurden und wie viel immer noch gelitten wird. Jeden Tag und jede Nacht. Man braucht nicht selbst Opfer traumatisierender Gewalt zu sein, um die Wucht von Trauma energetisch zu spüren.

Angesichts dieser vielleicht eher niedrigschwelligen, dafür andauernden Ohnmachtserfahrungen haben wir in der Regel psychisch zwei Möglichkeiten des Umgangs: Entweder wir kommen den Leidenden sehr nahe und engagieren uns mit aller Kraft für diese Menschen – manchmal über die eigenen Grenzen hinweg in Form einer Überidentifikation. Oder wir distanzieren uns emotional und gehen in die psychische Vermeidung des Leids, manchmal sogar in den Zynismus. Ein Gleichgewicht zu halten ist illusorisch. Beide Umgangsformen kosten einen hohen Preis, der auch dann noch zu Buche schlägt, wenn wir „nach Hause" zurückkehren, an Orte und zu Menschen, wo diese Erfahrungen nicht vermittelt werden können. Manche Zurückgekehrte erleben sich hoch verletzbar und gestresst – und verstehen nicht: Warum all dies jetzt erst nach der Rückkehr? „Ich habe das Gefühl, eine Depression zu haben. Ich fühle, alles ist so sinnlos, was ich gemacht habe." „Darf ich mir Zeit lassen, all das, was ich erlebt habe, zu verdauen, oder muss ich gleich wieder funktionieren?" „Alle erwarten um mich herum, dass ich wieder die alte bin, aber das geht nicht. Ist das falsch?" „Was ist nur los mit mir, ich fühle mich abgeschnitten."

So oder so ähnlich höre ich es immer wieder in Gesprächen, manchmal erstaunlich lange Zeit nach der Rückkehr. Ich begleite Fachkräfte mit dem besonderen Blick auf die Anerkennung von Ohnmachtserleben in strukturell gewaltvollen Lebenskontexten, weil dieses Würdigen so entlastend und gleichzeitig so menschlich wichtig ist.

Dr. Simone Lindorfer
1998 - 2002: Uganda, AGEH
Fachfrau für systemische Traumatherapie, Traumafachberatung und Supervision

simone@liberationpsychology.net
www.befreiungspsychologie.net

ANSPRUCH AUF BEGLEITUNG DANACH

Mir selbst hat bei meiner Rückkehr nach fast vier Jahren in Uganda unter anderem geholfen, die Erfahrungen systematisch wissenschaftlich zu reflektieren und in einer Doktorarbeit zu verarbeiten. Befreiungspsychologie ist ein lateinamerikanischer Ansatz, bei dem es nicht um das oberflächliche Heilen von psychischen Störungen aufgrund von Gewalterfahrungen geht, sondern um eine Befähigung der Überlebenden zur Veränderung sozialer Wirklichkeiten. Dies war und ist meine konzeptionelle Antwort auf Ohnmacht.

Deshalb geht es mir auch gerade in der Debatte um Belastungen nach dem Friedens- und Entwicklungsdienst nicht um eine individualisierte Sicht auf die Bedürfnisse der Fachkräfte allein, sondern um die Notwendigkeit struktureller gesellschaftlicher Antworten. Anspruch auf Begleitung nach dem Friedens- und Entwicklungsdienst wäre eine solche.

AGdD-Fotowettbewerb

zu „50 Jahre Entwicklungshelfer-Gesetz“

Ein Bild sagt bekanntermaßen mehr als viele Worte. Deshalb haben wir uns zum 50jährigen Jubiläum des Entwicklungshelfer-Gesetzes dazu entschlossen, einen Fotowettbewerb auszuschreiben mit dem Ziel, die Vielfalt des Entwicklungsdienstes abzubilden. Dafür haben wir uns Fotos aus allen fünf Jahrzehnten, aus verschiedenen Regionen, aus Stadt und Land und aus möglichst vielen Fachbereichen und Sektoren der Entwicklungszusammenarbeit gewünscht. Willkommen waren vor allem auch Motive mit Fachkräften selbst, die zeigen, wie sie gearbeitet und gelebt haben.

Das Ergebnis: 198 Einsendungen aus der ganzen Welt haben uns erreicht. Manche sind bunt und skurril und manche erzählen – hinter vermeintlich simplen Motiven versteckt – tiefe, bewegende Geschichten.

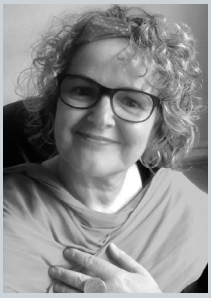
Es war im Vorfeld nicht einfach, Wettbewerbskriterien festzulegen.
Die dreiköpfige Jury, bestehend aus Professor Dirk Gebhardt (Fotograf, Journalist), Brigitte Binder (Bildungsreferentin der AGdD mit Freude am Bild und fotografischem Auge) und Dominique Chasseriaud (ehemalige ZFD-Fachkraft und leidenschaftlicher Fotograf) berücksichtigte letztlich vier Kriterien: den Bezug zum Entwicklungsdienst, ethische Kriterien hinsichtlich der Darstellung von Personen, fotografische Qualität und die Aussagekraft des Bildes.

Die Entscheidung ist nicht leichtgefallen, aber pünktlich zum Jubiläumstag am 18. Juni 2019 präsentierte die Jury ihre drei Favoriten.

PLATZ 1 DER KREIS DER FRAUEN

Das Bild zeigt einen Kreis sitzender Frauen in den Bergen Nepals, mit der Fachkraft Dr. Inge Baumann-May (links im Bild in rot zu sehen), die das Foto eingereicht hat. Sie schreibt dazu: „Ich arbeite als Beraterin für Mutter-und-Kind-Gesundheit in Nepal. Hier war ich zu einem Monitoring-Besuch in den Bergen. Es war faszinierend den Müttern zuzuhören, als sie erzählten, welche positiven Auswirkungen unsere Arbeit auf ihr tägliches Leben hat.“
Das Foto entstand 2018 in Nepal.

Die Jury meint: Der Kreis aus Frauen und der Fachkraft in ihrer Reihe vor der Kulisse der nepalesischen Berge hat uns sehr beeindruckt. Die Bildkomposition ist hervorragend umgesetzt, mit dem Kreis als Vordergrundelement, der beim Betrachten mit den fallenden Berglinien verschmilzt. Hinzu kommen die kargen Hütten, welche die Abgeschiedenheit des Arbeitsplatzes unterstreichen und damit die Leistung der Fachkraft und des Entwicklungsdienstes, bis in den vermeintlich letzten Winkel zu wirken.



Dr. Inge Baumann-May ist 1994 erstmals mit der Organisation Christliche Fachkräfte International (CFI) in den Entwicklungsdienst ausgereist und war als Hebamme und Krankenschwester in der Gesundheitsberatung tätig. Nach Einsätzen in Liberia und später in Uganda hat sie ein weiterführendes Studium in Public Health und die Promotion als Gesundheitswissenschaftlerin in Australien abgeschlossen.
Seit 2015 arbeitet Dr. Baumann-May wieder mit CFI als Fachkraft in Nepal. Hier unterstützt sie den Kapazitätsaufbau der Partnerorganisation, um die Gesundheit von Frauen, Müttern und Kindern in abgelegenen und benachteiligten Gebieten Nepals nachhaltig zu verbessern.

PLATZ 2 ABENDSTIMMUNG

Linda Behnke war von 2013 bis 2016 für den Zivilen Friedensdienst der GIZ in Phnom Penh, Kambodscha tätig.
Die Juristin übernahm u. a. die Vertretung von Überlebenden des Khmer Rouge Regimes, die ihre Zulassung als Nebenkläger*innen vor dem UN-Tribunal für die Kriegsverbrechen der Roten Khmer beantragten. In Kambodscha entdeckte Frau Behnke auch ihre Leidenschaft zur Fotografie. Aktuell arbeitet sie für die Vereinten Nationen in New York.

Das Bild zeigt ein Haus in Kambodscha 2016 in der Dämmerung. Fotografin Linda Behnke sagt dazu: „An dem Bild gefallen mir die Abendstimmung, die Regenwolken und das Licht vor dem Haus. Ich habe das Foto am Ende eines langen Arbeitstages aufgenommen. Meine kambodschanischen Kollegen und ich hatten Überlebende des Khmer Rouge Regimes interviewt. Der Bewohner dieses Hauses war einer meiner Klienten und berichtete uns, dass er unter dem Regime mehrere Familienmitglieder verloren hat."

Die Jury meint: Ein sehr ausdrucksstarkes Bild, fotografisch hervorragend umgesetzt. Der Schatten durch die dunklen Regenwolken im Kontrast zum Lichtschein im Hauseingang spiegelt die Geschichte hinter dem Bild auf mystische Weise wider. Dieser Lichtschein wirkt wie ein Hoffnungsschimmer in der Aufarbeitung der dunklen Vergangenheit Kambodschas.

PLATZ 3 DER NÄHKURS

Hartmut Stichel stellt sich vor: „Ich bin 68 Jahre alt und seit Oktober 2013 im Ruhestand. Während meiner beruflichen Tätigkeit als Werkzeugmachermeister habe ich insgesamt 14 Jahre als Entwicklungshelfer des DED und Brot für die Welt in Tansania, Peru, Äthiopien und Ruanda in Projekten der Kleingewerbeförderung und in der beruflichen Bildung gearbeitet. Seit nunmehr 5 Jahren engagiere ich mich ehrenamtlich für den Senior-Experten-Service (SES) in Auslandseinsätzen. Ich leiste dort Ausbildungsbegleitung im Rahmen des SES-VerA-Programmes in Bremen.

Das Bild zeigt einen Nähkurs im Rahmen einer Erwachsenenausbildung in Äthiopien, 2007. Fotograf Hartmut Stichel: „Man erkennt die schwierigen Rahmenbedingungen: Kein Strom, nur ein schwacher Lichtschein durch ein kleines Fenster. Im Rahmen eines KfW-Wettbewerbs wurden besonders engagierte Einrichtungen der beruflichen Bildung gefördert. Als DED-Fachkraft begleitete ich die Planung und Umsetzung."

Die Jury meint: Die Bildsprache ist perfekt, mit dem Spiel von Licht und Schatten werden Spannungen erzeugt die sich in den Arbeitsbedingungen wiederfinden. Hinzu dienen der Lichtfleck und die aufgespannte Leine als Führungslinie in die hinterste Ecke des Raumes, die sonst leicht zu übersehen wäre. Das Bild zeigt, dass gewisse Rahmenbedingungen für gute Arbeit nötig sind.

Auf sich selbst achtgeben

Wie Sie Ihre persönliche Belastbarkeit erhalten und stärken können

Anne Baumann ist Diplom-Psychologin und arbeitet an der Uniklinik Köln. Vorher war sie in der Wissenschaft tätig. Außerdem absolviert sie die Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin.
Seit über zehn Jahren ist sie in der Auswahl, Vorbereitung und Begleitung von Freiwilligen, die ins Ausland gehen, aktiv.

Fachkräfte und mit-gereiste Familienangehörige im Entwicklungsdienst sammeln eine Vielzahl von positiven Erlebnissen. Sie sind aber auch mit Herausforderungen vor, während und nach dem Entwicklungsdienst konfrontiert. Manche Erfahrungen sind belastend, zum Beispiel das Erleben von Konflikten, Unfällen, Krankheiten, die Konfrontation mit Gewalt oder Armut.
Auch die Rückkehr kann schwierig sein. Die frühere Heimat erscheint auf einmal fremd, man trifft bei Familie und Freund*innen vielleicht auf weniger Verständnis als erhofft, oder es fällt schwer, sich auf dem Arbeitsmarkt wieder zurechtzufinden.
In allen Phasen ist es wichtig, auf die psychische Gesundheit zu achten. Je nach Ausmaß von psychischen Belastungen helfen schon kleine Veränderungen, um sich besser zu fühlen. Manchmal braucht man Unterstützung von anderen. Im Übrigen können Menschen mit vergleichbaren Erfahrungen ganz unterschiedlich reagieren. Darum sollte man auch mit-gereiste Familienangehörige, vor allem Kinder, im Blick haben.

WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

1. Achten Sie auf einen regelmäßigen Tagesablauf! Ein fester Rhythmus zwischen Wachsein und Schlafenszeiten mit festen Mahlzeiten schafft Struktur und gibt Orientierung.
2. Bewegen Sie sich! Regelmäßig Sport treiben, an der frischen Luft spazieren gehen oder Fahrrad fahren tun Körper und Psyche gut. Dabei geht es nicht darum einen Marathon zu laufen. Täglich zehn Minuten leichtes Gehen kann schon genau das Richtige sein.
3. Treffen Sie sich mit Menschen! Kontakte zu Menschen zu pflegen, mit denen Sie ein Interesse teilen oder bei denen Sie sich verstanden fühlen, hilft Ihnen, sich mit anderen verbunden zu fühlen, das Haus zu verlassen und neue Impulse zu bekommen.
4. Unternehmen Sie etwas! Vielleicht gibt es eine Aktivität, die Sie lange nicht mehr gemacht haben, die Ihnen früher Spaß bereitete oder die Sie schon immer mal ausprobieren wollten. Manchmal braucht es Kraft sich zu motivieren, aber es ist wichtig Dinge zu erleben, damit es Ihnen gut geht.
5. Essen Sie gesund und lecker! Essen ist ein zentraler Bestandteil unseres Lebens. Regelmäßige frische Mahlzeiten, die Ihnen gut schmecken, tragen erheblich zum Wohlbefinden bei.
6. Sprechen Sie mit Ihren Partner*innen und/oder Ihren Kindern! Sind Sie gemeinsam im Ausland, so erleben Sie zusammen eine intensive Zeit. Manchmal läuft der Alltag einfach so vorbei. Achten Sie darauf, dass Sie sich bewusst Zeit für Gespräche nehmen.
7. Gönnen Sie sich Entspannung! Es gibt viele Möglichkeiten, bewusst Momente der Entspannung zu schaffen. Yoga, Atemübungen, Meditation oder auch ein Waldspaziergang können helfen in Balance zu kommen.
8. Leben Sie achtsam! Achtsamkeit bedeutet, möglichst wertfrei und bewusst im Moment zu leben. Häufig sind unsere Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Das lenkt uns vom Hier und Jetzt ab und hindert uns daran, das Aktuelle zu gestalten und gut für uns zu sorgen.
9. Sammeln Sie die guten Dinge! Gerade in herausfordernden Zeiten übersieht man oft die kleinen, positiven Erfahrungen. Darum kann es helfen, diese schriftlich zu sammeln, beispielsweise indem Sie jeden Abend drei „gute Dinge" des Tages aufschreiben.
10. Erzählen Sie von Ihren Erfahrungen! Es kann gut tun, Anderen von dem, was Sie erlebt und gelernt haben, zu berichten. So sind Sie selber in der Lage, die Erfahrung zu verarbeiten und Wissen aus dem Einsatzland weiterzugeben. Dafür bieten sich beispielsweise Vorträge an.
11. Treffen Sie andere Fachkräfte! Zusammen ist man weniger allein. Viele Probleme lassen sich leichter durchleben, wenn Sie diese mit jemandem teilen, vor Ort im Einsatzland, aber auch nach einem Entwicklungsdienst, etwa bei einem Rückkehrer*innen-Seminar oder in Regionalgruppen der Entsendeorganisation.
12. Melden Sie sich bei Ihrer Entsendeorganisation! Diese Organisationen – und auch das AGdD Förderungswerk – haben Tipps und Erfahrungen im Umgang mit den Schwierigkeiten, die während des Entwicklungsdienstes und nach einer Rückkehr auftreten können. Dort können Sie sich auch über Möglichkeiten der Unterstützung informieren.

SICH UNTERSTÜTZEN LASSEN

In sehr schwierigen Lebensphasen oder bei großen seelischen Belastungen sollte man sich nicht scheuen, rechtzeitig professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
Anne Baumann hat wichtige Anlaufstellen für ***transfer*** zusammengestellt.

Wichtige Anlaufstellen und Hilfsangebote

Man geht davon aus, dass 30 bis 50 Prozent aller Menschen im Laufe ihres Lebens irgendwann einmal eine Phase erleben, in der sie mit ihren Strategien, um den Alltag zu meistern, an eine Grenze stoßen und sie professionelle Unterstützung benötigen. In diesen Fällen gibt es verschiedene Anlaufstellen, an die Sie sich bei psychischen Belastungen wenden können.

TELEFONSEELSORGE

An das Beratungsangebot der **Telefonseelsorge** können Sie sich jederzeit mit allen Themen, die Sie bewegen, wenden. Die Telefonseelsorge ist 24 Stunden am Tag und auch über E-Mail oder Chat im Internet erreichbar. An 27 Standorten in Deutschland bietet sie außerdem persönliche Vor-Ort-Beratung an. Ein Anruf bei der Telefonseelsorge ist kostenfrei. Die Telefonnummern lauten: 0800-11 10 111 und 0800-11 10 222.
www.telefonseelsorge.de

HAUSÄRZT*INNEN

Hausärzt*innen sind die ersten Ansprechpartner bei gesundheitlichen Fragen und Problemen. Auf der Website der **Kassenärztlichen Bundesvereinigung** **www.kbv.de** finden Sie Praxen in Ihrer Nähe. Unter der Telefonnummer 11 61 17 erreichen Sie bundesweit den ärztlichen Bereitschaftsdienst, der ebenfalls bei der Arztsuche helfen kann. Wenn psychische Beschwerden diagnostiziert werden, können Hausärzt*innen helfen, die Lage einzuordnen und an Spezialist*innen überweisen.

BERATUNGSSTELLEN

Über den Beratungsführer des **Dachverbands der Beratungsstellen** kann man online eine passende Beratungsstelle finden und online oder telefonisch ein Erstgespräch vereinbaren.
www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe/

Kinder, Jugendliche und Eltern können sich bei Sorgen an die über 1000 **Familien- und Erziehungsberatungsstellen** wenden: **www.bke.de**

Viele Träger betreiben Beratungsstellen (vor Ort und online) zu verschiedenen psychosozialen Problembereichen, zum Beispiel:
Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung: **www.katholische-onlineberatung.de**
Diakonie: **https://hilfe.diakonie.de/**
Caritas: **www.caritas.de/onlineberatung**
Arbeiterwohlfahrt: **www.awo.org**

Das **Raphaelswerk** und die **Evangelische Auslandsberatung** beraten zu diversen Aspekten bei einer Rückkehr nach Deutschland und zu binationalen Partnerschaften.
www.raphaelswerk.de
www.ev-auslandsberatung.de

Die Koordinierungsstelle Nachsorge, Opfer- und Angehörigenhilfe (NOAH) ist eine Einrichtung der Bundesregierung und bietet nach schweren Unglücksfällen, Terroranschlägen und Katastrophen im Ausland, bei denen Deutsche betroffen sind, eine akute und längerfristige psychosoziale Versorgung an.
www.bbk.bund.de/noah

PSYCHOTHERAPEUT*INNEN

Über verschiedene Websites, etwa die der Psychotherapeutenkammern oder die der Kassenärztliche Bundesvereinigung, können Sie psychologische und ärztliche Psychotherapeut*innen in Ihrer Nähe finden.
www.bptk.de/service/therapeutensuche.html
www.kbv.de/html/432.php

Telefonische Auskunft bietet der **Psychotherapie-Informationsdienst**: 030/20916630. Weitere wichtige Infoquellen sind der **Bundesverband Deutscher Psycholog*innen**
www.psychotherapiesuche.de
und der Verein **Pro Psychotherapie e.V.**
www.therapie.de/psychotherapie

Die Universität Hamburg hat eine Website zum Netz psychischer Gesundheit zusammengestellt, unter anderem mit Selbsttests zu verschiedenen psychischen Erkrankungen, Anlaufstellen für Erwachsene, Kinder und Jugendliche im Raum Hamburg und auch bundesweit.
www.psychenet.de

Auch die **Deutsche Gesellschaft für Psychotraumatologie** hat eine Suchfunktion für Trauma-Therapeut*innen eingerichtet:
https://datenbank.degpt.de/website

SPEZIELLE ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Auch Kinder und Jugendliche können die Angebote der **Telefonseelsorge**, von **Haus- und Kinderärzt*innen**, **Psychotherapeut*innen** und **Beratungsstellen** in Anspruch nehmen. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen finden Sie über die Suchfunktionen der oben aufgeführten Websites. Ein telefonisches Angebot speziell für Familien ist die **Nummer gegen Kummer**:
www.nummergegenkummer.de

Weitere wichtige Anlaufstellen:
Kinder- und Jugendtelefon: 11 61 11
Elterntelefon: 0800-11 10 550
Schulpsychologischer Dienst:
www.schulpsychologie.de

Das **Familienportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend** gibt eine Übersicht zu Beratungsangeboten zu verschiedenen Familienthemen.
https://familienportal.de

Der **Jugendmigrationsdienst** bietet außerdem Onlineberatung für Jugendliche und junge Erwachsene mit Migrationshintergrund in Deutschland an.
www.jmd4you.de

„jungundjetzt e.V." bietet über die Jugendnotmail-Website kostenlos E-Mail-Beratung zu psychosozialen Themen für Kinder und Jugendliche bis 19 Jahre durch ehrenamtliche Pädagog*innen und Psycholog*innen an.
www.jugendnotmail.de

MEHR- UND FREMDSPRACHIGE ANGEBOTE

Der **Verein MiKK** unterstützt Eltern in mehreren Sprachen kostenfrei rund um das Thema Mediation bei grenzüberschreitenden Familienkonflikten. MiKK organisiert bi-linguale und bi-kulturelle Mediationen und vermittelt Mediatoren.
www.mikk-ev.de

Hilfsangebote in anderen Ländern und Sprachen vergleichbar dem Angebot der Telefonseelsorge findet man unter folgendem Link.
www.telefonseelsorge.de/?q=node/7651

Auf der Website der **Deutschen Gesellschaft für Psychotraumatologie** kann man nach fremdsprachigen Therapeut*innen mit dem Schwerpunkt Trauma in Wohnortnähe suchen.
https://datenbank.degpt.de/website

Ähnliche Suchfunktionen bieten auch die anderen Websites mit Datenbanken zu Psychotherapeut*innen an. Besonders übersichtlich bezüglich der Fremdsprachen ist die Website des **Vereins Pro Psychotherapie**.
www.therapie.de/psychotherapie

SELBSTHILFEGRUPPEN

Es gibt über 70.000 Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichen Themen im Gesundheits- und Sozialbereich in Deutschland. Die jeweilige Selbsthilfekontaktstelle in Wohnortnähe finden Sie auf der Website des Dachverbands.
www.nakos.de

NOTRUF, ÄRZTLICHER NOTDIENST, NOTFALLAMBULANZEN DER PSYCHIATRISCHEN KLINIKEN

In sehr seltenen Fällen benötigen Sie sofort Hilfe. Bei Lebensgefahr kann über den bundesweiten Notruf 112 der Rettungsdienst kontaktiert werden. Sofortige ärztliche Beratung erhält man bundesweit über das ärztliche Bereitschaftstelefon 116 117 oder die Website www.116117.de. Wenn ein Mensch sofort persönliche Hilfe bei psychischen Problemen benötigt, sind die Notfallambulanzen der psychiatrischen Kliniken ansprechbar. Krankenhäuser in Wohnortnähe finden Sie unter:
www.weisse-liste.de/de/krankenhaus/krankenhaussuche-bundesweit

In der AGdD beschäftigen wir uns seit einiger Zeit intensiv mit dem Thema psychische Gesundheit im Entwicklungsdienst und danach.
Auf unserer Webseite finden Sie weitere Informationen, zusammengestellt von Anne Baumann, unter: www.agdd.de/psychische-gesundheit-im-ed-und-danach

Derzeit entwickeln wir außerdem einen Info-Flyer für Fachkräfte und planen eine Fachtagung, um das Thema zu vertiefen.

Ein langer, aber notwendiger Weg

Psychosoziale Arbeit in den palästinensischen Autonomiegebieten

„Weiterentwicklung der Kompetenzen von Trainer*innen im psychosozialen Bereich und die Verbesserung der mentalen Gesundheit von besonders gewaltbetroffenen Menschen" – 2009 bewarb ich mich erfolgreich auf diese ZFD-Stelle der GIZ in den palästinensischen Autonomiegebieten, nahm dafür Sonderurlaub von meiner Arbeitsstelle als Klinische Sozialarbeiterin in einer Berliner Psychiatrie und arbeitete von 2010 bis 2012 als ZFD Fachkraft in Palästina.

EINE EXTREME HERAUSFORDERUNG

Eine ZFD-Stelle zur Förderung der psychosozialen Versorgung der lokalen Bevölkerung in den palästinensischen Gebieten ist eine besondere Herausforderung. Die Konflikte in dieser Region dauern ja bereits seit über 60 Jahren an. Außerdem hat sich die politische Situation der Palästinenser*innen permanent verschlechtert und lässt den Menschen dort immer weniger Lebensraum und Autonomie.
Unsere palästinensische Partnerorganisation war eine etablierte, am Gemeinwohl orientierte christliche Organisation, die bereits Erfahrung mit psychosozialen Angeboten in Bethlehem hatte. Das Ziel war nun die Ausweitung der Unterstützung in der Westbank. Neue Partner dort waren das christliche Dorf Taibeh, nahe Ramallah und die christliche Gemeinde von Nablus. Beide Orte sind von israelischen Siedlungen umgeben und durch eine hohe Militärpräsenz geprägt. Besonders Nablus war lange durch Straßensperren von der restlichen Westbank abgeschnitten. Die Menschen haben immer wieder unter gewaltsamen Armeeeinsätzen sowie scheinbar willkürlichen Aktionen und tätlichen Angriffen durch die Siedler zu leiden – sie leben in einer Situation, die schnell zu Traumatisierungen führen kann.
Weitere Faktoren, die die mentale Gesundheit beeinträchtigen, sind die Isolierung und Vereinsamung, die großen inneren Stress verursachen. Menschen als soziale Wesen benötigen das Miteinander mit Gleichgesinnten. Außerdem hatte der Konflikt bei den Menschen Gefühle der Ohnmacht, der fehlenden Selbstwirksamkeit und der Perspektivlosigkeit erzeugt.

Yogakurse standen auf dem Programm der psychosozialen Beratungs- und Begegnungszentren in der Westbank.

© privat

VOM YOGAKURS BIS ZUM WORKSHOP

Bereits mit dem Organisationsaufbau der psychosozialen Beratungs- und Begegnungszentren in den beiden Orten, in denen wir dann kontinuierliches Programm anbieten konnten, erzeugten wir bei den Zielgruppen „Frauen, Familien und ältere Menschen" ein Gefühl der Zuverlässigkeit: Die Menschen fühlten sich wertgeschätzt und „nicht vergessen" von der internationalen Gemeinschaft.
Wir fingen mit Yogagruppen an. Das machte Spaß, förderte die körperliche Gesundheit, die Entspannungsfähigkeit und das Gefühl der Selbstwirksamkeit.
Mit meiner palästinensischen Kollegin führten wir dann angeleitete Gruppengespräche ein, kürzere zu Alltagsthemen und bei emotionaleren Themen methodisch und didaktisch intensiv vorbereitete Workshops, die teilweise durch heftige Diskussionen geprägt waren. Dabei achteten wir darauf, jeden zu Wort kommen und andere Meinungen als die eigene gelten zu lassen, möglicherweise diesen sogar etwas abzugewinnen. Das führte zur Stärkung des Zusammengehörigkeitsgefühls und unsere Gesprächsgruppen waren immer gut besucht.
Zu speziellen Themen, beispielsweise Angst- und Panikgefühle oder Suchtprobleme, wurden Vortragsredner*innen eingeladen und wir führten auch Einzelberatungen durch. Unser Ziel war es, dort anzusetzen, wo die Menschen noch selbst eine Verbesserung ihrer Situation erreichen konnten.
Mit der Zeit konnten dann auch zunehmend schwierige Themen angesprochen werden, etwa wie es sich anfühlt, wenn man ins örtliche Altersheim gehen muss, weil die Kinder wegen mangelnder Perspektive im Heimatland im Ausland leben. Viele ältere Menschen empfanden das als sehr demütigend, da sie das Leben in Großfamilien gewohnt waren: „Sie würden sich dann wie ein Hund aus dem Haus gejagt fühlen". Das Ergebnis dieses sehr emotionalen Workshops hatte zur Folge, dass die Bewohner*innen des örtlichen Altersheims regelmäßig besucht wurden, um ihnen weiterhin ein Zugehörig-

keitsgefühl zu geben. Sich wieder für andere verstärkt verantwortlich zu fühlen, ist eine gute Form, sich als relevant zu erleben und in diesem Fall wurden auch Zukunftsängste verringert.
So konnten im Kleinen wieder mehr Selbstwirksamkeit erfahren und auch Verbesserungen der Lebensumstände erreicht werden. Dies führte zu mehr persönlicher Zufriedenheit und dadurch zur Entlastung innerhalb der Familien. Wir förderten den Austausch unter den drei Gruppen durch weitere gemeinsame Programmpunkte wie regelmäßige Treffen und gemeinsame Feste.
Dabei wechselten wir die Örtlichkeiten, so dass jede Gemeinschaft mal Gastgeberin sein konnte und die anderen anreisen durften. In der Gemeinschaft zu reisen – innerhalb der Westbank – trauten sich dann auch solche Menschen, die seit Jahren ihr Dorf nicht mehr verlassen hatten, aus Angst vor Willkür und aus Angst, nicht mehr zurückkommen zu können. Die neugewonnene Freiheit sowie Eindrücke und die Abwechslung wirkten lange nach.

BELASTENDE OHNMACHTSGEFÜHLE

Wir Entwicklungshelfer*innen der GIZ hatten die Vorgabe, selbst in den palästinensischen Autonomiegebieten zu leben. Das war hilfreich, weil wir so die psychosozialen Belastungen dieser Menschen besser nachvollziehen konnten. Das Leben hinter der sogenannten Sicherheitsanlage hatte natürlich Auswirkungen. Die Checkpoints und das Gefühl, der Willkür israelischer Soldaten ausgeliefert zu sein sowie die unvorhersehbaren Wartezeiten – ein Weg von 80 Kilometern konnte auch mal mehrere Stunden dauern – waren zermürbend.
Dabei hatten wir es als internationale Fachkräfte sehr viel einfacher und lebten sehr viel ungefährlicher. Aber wir sahen fast wöchentlich erniedrigende Situationen, palästinensische Durchreisende betreffend: Festnahmen mit Augenbinden und Niederknien vor einer Wand in der prallen Sonne. Wir sahen Menschenrechtsverletzungen und konnten nicht direkt einschreiten, lediglich per Telefonanruf eine Hilfsorganisation informieren. Das verstärkte auch bei uns immer wieder das Gefühl der eigenen Ohnmacht. Und das Gefühl der Ungerechtigkeit wurde noch verstärkt durch das Wissen über unsere Besserstellung gegenüber der lokalen Bevölkerung. Wir hörten von Hausdurchsuchungen oder untersagten Hilfeleistungen, wie der verweigerte Zugang zum Gesundheitssystem, wir hörten alle diese Geschichten und kannten die Menschen dazu. Immer wieder drohte die Gefahr der Sekundärtraumatisierung der helfenden Personen, ausgelöst durch ihre Empathie für die Menschen, die ein Trauma erlebt haben. Innere Spannungszustände bauten sich auf. Das Aggressionspotenzial erhöhte sich. Der aufgestaute Ärger konnte sich plötzlich und heftig entladen. Die Entspannungsfähigkeit sank rapide. Alkohol war als Hilfsmittel zur Entspannung begehrt. Die eigenen Beziehungen waren dadurch mitbelastet, ob in der Familie oder der Gemeinschaft der Entwicklungshelfer*innen. Es kam so auch zu vielen Konflikten innerhalb der Fachkräftegemeinschaften.

© privat

Eine Aufgabe von Martina Kohmann (rechts) war die psychosoziale Unterstützung in Taybeh, einem Dorf mit überwiegend älterer Bevölkerung.

ANGEBOTE FÜR DIE FACHKRÄFTE

Die ZFD-Fachkräfte der GIZ erhielten Gruppencoaching. Außerdem wurde halbjährlich ein Retreat-Wochenende bewilligt. Ursprünglich erhielten Fachkräfte in Palästina aufgrund der besonderen Umstände und Belastungen vor Ort eine Erschwerniszulage. So konnte man sich – unabhängig von den festen Retreat-Wochenenden – selbst Freiräume schaffen und sich individuell je nach emotionalem Belastungsgrad Auszeiten gönnen. Diese Erschwerniszulage wurde aber leider während meiner Dienstzeit vom BMZ gestrichen.
Als sehr hilfreich habe ich die individuelle Fachsupervision erlebt. Hier konnten neben den psychosozialen Belastungen auch weitere Punkte und Herausforderungen angesprochen werden wie etwa die Akzeptanz am Arbeitsplatz, Mitbestimmungsrechte etc.
Alle diese Hilfen waren effektiv und wurden von uns Fachkräften unmittelbar und als sehr entlastend wahrgenommen.

NACHDENKLICHES FAZIT

Ich fragte mich noch lange nach meinem Einsatz, was für einen Sinn es macht, die mentale Gesundheit zu fördern, wenn die Menschen immer wieder erneut durch die Gegebenheiten traumatisiert werden und es doch eine politische Lösung geben müsste. Aber dieser fortwährende Konflikt zeigt, wie lang der Weg sein kann und gerade dann ist es allein aus humanitären Gründen wichtig, die psychosoziale Versorgung der Menschen zu fördern. Alles andere wäre unterlassene Hilfeleistung.

Martina Kohmann
2010 - 2012: Palästina, GIZ

Interview:

Je früher man das Gespräch sucht, desto besser

Kai Leonhardt ist Gruppenleiter der internen psychosozialen Beratungsstelle COPE (COoperation with PErsonnel in Stress, Conflict and Crisis) der Deutschen Gesellschaft für internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH. Gemeinsam mit seinem Team bietet er den Mitarbeitenden der GIZ im Ausland und auch in Deutschland Unterstützung bei der Aufarbeitung von Problemen in individuellen Not- und Krisenfällen an.

Herr Leonhardt, was genau umfasst das Angebot von COPE? Welche Form von Beratung bieten Sie an?
COPE ist das Angebot der GIZ an ihre Beschäftigten, sich mit jemandem vertraulich und ohne große Hürden auszutauschen. Meist sind individuelle Krisen der Anlass, das Gespräch mit uns zu suchen und dementsprechend hoch ist auch der Anteil an Kriseninterventionen in unseren Beratungen.
Die Leute melden sich bei uns telefonisch oder per E-Mail – wir sind an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr per Bereitschaftstelefon erreichbar. Wir vereinbaren dann kurzfristig einen Gesprächstermin, sprechen dann meist per Skype oder per Telefon mit den Kolleg*innen und entscheiden gemeinsam, welche Form von Unterstützung weiterhelfen könnte.
Meistens können wir mit etwa fünf Gesprächen das Anliegen des Anrufs lösen, so dass die Personen wieder selbständig weiterarbeiten können. Wird allerdings in den ersten Gesprächen deutlich, dass größere oder komplexere Probleme vorliegen, dann vermitteln wir weiter – beispielsweise an Therapeut*innen, Mediator*innen oder Coaches. Das können Fachleute in der Nähe des aktuellen Aufenthaltsortes sein oder auch in Deutschland, bis hin zu stationärer Unterstützung.

An wen richtet sich das Angebot?
Das Angebot richtet sich grundsätzlich an alle Mitarbeiter*innen der GIZ, wobei der Schwerpunkt auf den im Ausland tätigen GIZ-Beschäftigten liegt. Darunter fallen die entsandten Auslandsmitarbeiter*innen, die Entwicklungshelfer*innen und auch die Integrierten Fachkräfte, die über das CIM-Programm entsendet werden. Seit einigen Jahren sucht zunehmend auch nationales Personal unsere Unterstützung.

Mit welchen Anliegen und Themen wenden sich die Mitarbeitenden an Sie?
Die Leute kommen mit allen Themen zu uns, die ihnen Leidensdruck verursachen. Das sind häufig die klassischen Problemfelder Stress, Überforderung und Überlastung bis hin zum Burnout. Das sind aber auch Konflikte am Arbeitsplatz, im Team oder mit der Partnerorganisation.
Dann haben in den letzten Jahren die Gewalterfahrungen stark zugenommen – von Einbrüchen und Raubüberfällen, Anschlägen, sexueller Gewalt bis hin zu Entführungen. Vor diesem Hintergrund wenden sich viele an uns: Wie geht man mit der Angst vor Terror um? Wie mit konkreten Angriffen und Bedrohungen?
Eine große Rolle spielen auch familiäre Probleme: Viele reisen ja mit ihren Familien aus und die Entsendesituation hat immer Auswirkungen auf die Familie. Auch wenn sich Paare trennen und dann Sorgerechtsfragen anstehen, ergeben sich oft – gerade bei binationalen Familien – sehr existenzielle Fragestellungen mit großem Eskalationspotenzial. In solchen Fällen vermitteln wir die Ratsuchenden an spezialisierte Beratungsstellen weiter.

Gibt es Belastungen, denen speziell Fachkräfte im Entwicklungsdienst (ED) ausgesetzt sind?
Viele Problemfelder – wie etwa die gerade schon genannten – sind von den Entsendeformen unabhängig. Bei den Fachkräften im ED gibt es darüber hinaus aber noch besondere Vulnerabilitäten: So sind deren Standorte oft stärker in die lokale Kultur und in lokale Bezüge eingebettet. Viele sind auch weiter draußen auf dem Land und haben dort weniger Unterstützungsmöglichkeiten. Sie sind oft alleine vor Ort und haben häufig insgesamt härtere Rahmenbedingungen. Durch die größere Nähe zur Gastkultur sind sie auch oftmals mehr mit Leid, Armut und Not konfrontiert, was zu stärkeren psychischen Belastungen führt.
Und dann spielen auch biografische Besonderheiten eine Rolle. So sind beispielsweise unter den Fachkräften viele jüngere Menschen, die noch nicht so viel Lebens- und Berufserfahrung mitbringen, oder auch die sogenannten „alten Hasen", die Situationen gelegentlich falsch einschätzen, weil sie ja schon „Schlimmeres" erlebt haben.

Können Sie auch Fachkräfte, die nach Ende ihres Dienstvertrags eine psychosoziale Begleitung benötigen, noch unterstützen?
Es kommt manchmal vor, dass Rückkehrer*innen mit einem gewissen zeitlichen Nachlauf feststellen, dass schwierige Erlebnisse aus ihrer GIZ-Zeit nachwirken und Probleme verursachen. In diesen Fällen helfen wir natürlich auch.
Und dann gibt es ja zum Ende der Dienstzeit auch die Rückkehrertage, in denen über die Perspektiven danach

gesprochen wird. An diesen Veranstaltungen beteiligt sich COPE mit einem eigenen Beratungsangebot.

Welche psychosozialen Belastungen begegnen Ihnen denn im Zusammenhang mit der Rückkehr?
Die Rückkehr ist ein immer noch häufig unterschätzter Prozess. Viele sehen eher den Gang ins Ausland als die große Herausforderung und denken bei der Rückkehr: Ich gehe ja jetzt dahin zurück, wo ich herkomme, in meine alt-vertraute Umgebung. Wenn Menschen aber mehrere Jahre im Ausland waren, dann verändert sich zum einen daheim vieles und noch mehr verändern sich die Menschen selbst, die dann mitunter so etwas wie einen „Kulturschock rückwärts" erleben.
Ein anderes typisches Phänomen ist das plötzliche Spüren von Bedeutungsverlust. Im Ausland hatte die Person eine sinnerfüllte Aufgabe, sie war mit vielen Menschen in Kontakt und vielleicht in einem kleinen Rahmen auch so etwas wie „prominent". Jetzt kehrt sie zurück und sitzt plötzlich alleine in einer deutschen Großstadt.
Auch die Neuorientierung oder der Anschluss an alte berufliche Karrierewege sind nicht immer einfach.
Was auch häufig unterschätzt wird, ist die Rückkehr mit einer neuen Partnerin oder einem neuen Partner aus dem Gastland. Das kann große familiäre Belastungen verursachen, denn die Rückkehr des einen ist die Ausreise des anderen.

Haben Sie Tipps, was Fachkräfte bei psychischen Belastungen selbst tun können?
Wichtig ist, dass man jemanden findet, mit dem man über die Probleme reden kann. Das müssen gar nicht immer professionelle Berater*innen vor Ort oder im Heimatland sein, dass können oft auch Kolleg*innen, Vorgesetzte, Partner*innen oder Freund*innen leisten. Entscheidend ist, dass man über die belastenden Themen spricht – möglichst mit jemandem, der Verständnis mitbringt und die Probleme nicht abtut und sofort vom Tisch wischt. Mit jemandem, der zuhört und vielleicht auch Anregungen und Hinweise geben kann.
Dabei gilt: Je früher man das Gespräch sucht, desto weniger staut sich auf. Wir machen leider oft die Erfahrung, dass Leute relativ spät zu uns kommen und wir tatsächlich dann die ersten sind, mit denen sie überhaupt über ihre Schwierigkeiten reden.
Es kann auch sinnvoll sein, erst einmal für Abstand zu sorgen, um die Probleme aus einer gewissen Distanz betrachten zu können. Vielleicht lässt sich ein Urlaub vorziehen, so dass man sich aus dem belastenden Kontext für eine gewisse Zeit herauslöst, um sich etwas zu entspannen und den Stresspegel zu senken. Denn eines muss man berücksichtigen: Je mehr man im Stress ist, desto schlechter sind auch die eigenen Problemlösefähigkeiten.

Was können Fachkräfte präventiv tun, um ihre Resilienz vor und auch im Dienst zu stärken?
Man kann an vielen Stellen ansetzen, das hängt auch stark von der individuellen Situation und den individuellen Bedürfnissen ab. Man sollte sich unbedingt Rückzugs- und Entspannungsmöglichkeiten verschaffen und auf sich selbst achten. Es ist wichtig, dass man gut schläft, dass man Momente hat, in denen man sich von der Arbeit distanzieren kann. Eine große Rolle spielt die soziale Unterstützung durch Kolleg*innen, Freund*innen, Familie und andere vertrauensvolle Beziehungen, in denen man sich öffnen kann.
Wichtig ist auch zu reflektieren, regelmäßig einen Schritt zurückzutreten und sich zu fragen: Was mache ich hier eigentlich? Wie geht es mir gerade? Gehe ich achtsam mit mir selbst um? Habe ich genug Ablenkung und Freiräume?

Gibt es Ihrer Meinung nach etwas, das hinsichtlich der psychosozialen Beratung verbessert oder verändert werden könnte?
Es hat sich in den vergangenen zehn Jahren sehr viel in dieser Hinsicht getan. Immer mehr Organisationen nehmen die psychosoziale Situation ihrer Auslandsentsandten in den Blick und schaffen entsprechende Angebote. Das kann aber noch ausgebaut werden.
Und noch etwas hat sich entscheidend verbessert: Psychosoziale Aspekte werden verstärkt schon in der Vorbereitung angesprochen. In den meisten Entsendeorganisationen gibt es ja spezifische Vorbereitungskurse, die beispielsweise die Sicherheitssituation im Zielland zum Thema machen, die Sicherheitstrainings umfassen oder auch Selbst- und Stressmanagement in den Blick nehmen.
Dies führt unter anderem dazu, dass die Leute Probleme frühzeitiger erkennen, dass die Schamschwelle sinkt, über psychosoziale Probleme zu sprechen, sich bei uns zu melden und frühzeitig Unterstützung zu suchen. Diese bessere Wahrnehmung der Probleme spüren wir inzwischen in der Beratung.

Warum ist es wichtig und wertvoll eine so spezialisierte Beratungsstelle zu haben?
Entwicklungsdienst ist eine spannende und wichtige Aufgabe. Gleichzeitig ist er für diejenigen, die diese Aufgabe angehen, auch eine enorme Herausforderung. Diese Menschen sind bereit, viel zu investieren. Sie investieren sich selbst als gesamte Person, oft sogar als gesamte Familie und gehen in Kontexte, die mitunter sehr fremd und auch sehr herausfordernd sind. Dabei geben sie ganz viel an Unterstützungsmöglichkeiten auf, die sie zuhause haben. Daher ist es eine ganz wichtige Fürsorgemaßnahme, dass die Entsendeorganisationen auf die daraus resultierenden Probleme und Herausforderungen eine Antwort haben. Unsere Beratungsstelle ist ein Teil dieser Antwort.
Und es ist natürlich auch eine Maßnahme, die Menschen hilft, über schwierige Problemphasen hinweg an einem Einsatzort zu bleiben und nicht vielleicht vorzeitig abzubrechen. Wir treiben viel Aufwand, Leute auszuwählen, vorzubereiten und zu entsenden. Wir dürfen doch nicht hinnehmen, dass ein Einsatz dann womöglich an einem Problem scheitert, das sich mit ein paar guten Gesprächen und psychosozialem Sachverstand lösen ließe.

Herzlichen Dank für das Gespräch, Herr Leonhardt.

Interview:
Dieter Kroppenberg

Risiken vermeiden und Potenziale entfalten

Zur Doppelwirkung psychosozialer Begleitung im Entwicklungsdienst

Daniela Pastoors ist Friedens- und Konfliktforscherin und -beraterin und arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Erziehungswissenschaft der Universität Marburg. 2011 war sie in einem Peacebuilding-Projekt von medica mondiale tätig und 2012 als Menschenrechtsbeobachterin mit dem International Peace Observers Network (IPON) auf den Philippinen.
Derzeit lehrt sie im Bereich Konflikttransformation, Gewaltfreie Kommunikation und Beratung und forscht in ihrem Promotionsprojekt zur psychosozialen Begleitung von Fachkräften im Zivilen Friedensdienst. Sie hat zu diesem Thema eine Reihe wissenschaftlicher Interviews geführt – sowohl mit Fachkräften als auch mit Coaches und Mitarbeiter*innen verschiedener Entsendeorganionen. Im Folgenden stellt sie Ergebnisse ihrer Forschung vor.

Organisationen haben eine „Duty of Care", eine Fürsorgepflicht für ihre Mitarbeitenden. Dies wird in den letzten Jahren im internationalen Bereich vermehrt diskutiert. Auslöser waren dabei zumeist Gewalterlebnisse und andere dramatische Ereignisse oder Stellenabbrüche und Arbeitsausfälle.
Die Ausgangsfrage lautet: Was gefährdet Auslandsfachkräfte und wie kann man dem begegnen? Bei einem Blick auf die Handbücher und Konzepte international tätiger Organisationen fällt auf, dass es häufig um Sicherheit, um Stress und die Vermeidung von beziehungsweise den Umgang mit Risiken, Bedrohungen und Belastungen geht. Die Gefahren von (sekundärer) Traumatisierung, Burnout und psychischen Erkrankungen werden immer häufiger thematisiert und dienen vielfach auch als Begründung, wenn es um die Finanzierung von Maßnahmen der Personalbegleitung geht. So wurde beispielsweise im Zivilen Friedensdienst (ZFD) Supervision/Coaching maßgeblich mit dem Argument „working in conflict on conflict" legitimiert.
Gleichzeitig beschäftigen sich viele Akteure im Feld mit Fragen des Lernens und der Qualifizierung, der Kompetenzen und der Professionalisierung sowie der Qualitätssicherung der Arbeit. Hier lautet die zentrale Frage: Was unterstützt Fachkräfte dabei, gesund zu bleiben und gute Arbeit zu leisten? Und obwohl man bei beiden Fragestellungen am Ende bei ähnlichen Antworten landen kann, werden die Bereiche „Psychosoziales" und „Lernen und Qualifizierung" selten zusammengedacht.

Daniela Pastoors strukturiert die Vielzahl an Informationen, die die Interviewten mit ihr geteilt haben.

© privat

WARUM WIRD PERSONALBEGLEITUNG GEBRAUCHT? WAS HEISST DAS KONKRET?

Je nachdem, wie die Sichtweise und was der Ausgangspunkt der Überlegungen ist, werden in diesem Kontext unterschiedliche Fragen gestellt. Diese haben Einfluss darauf, WOFÜR Maßnahmen konzipiert werden, WAS gemacht und WIE es gemacht wird. In meiner Forschung beschäftige ich mich mit diesen Fragen und untersuche dabei, wie Fachkräfte im ZFD in ihrer Arbeit unterstützt und begleitet werden. Im Folgenden fasse ich Erkenntnisse zusammen, die ich in Interviews mit verschiedenen Fachkräften im Zivilen Friedensdienst sowie mit Supervisor*innen und Mitarbeitenden aus den Diensten gewinnen durfte.
Sicherlich kommt es immer wieder zu Krisen, kritischen Ereignissen oder dauerhaft belastenden Umständen, die Mitarbeiterfürsorge notwendig machen. Zu den Anliegen der Fachkräfte zählen einerseits Belastungen und Herausforderungen, andererseits aber auch einfach Themen und Fragen, die diese beschäftigen und umtreiben, ohne dass sie es direkt als Problem oder Stressfaktor sehen. Sie wollen sich über diese Themen austauschen, bestimmte Fragen reflektieren, Feedback bekommen, sich mehr Orientierung und Klarheit verschaffen oder mit bestimmten Aspekten einfach gesehen und gehört werden sowie Anerkennung und Wertschätzung für ihre Arbeit spüren.

Für all das kann Personalbegleitung genutzt werden. Krisenintervention, psychologische Notfallhilfe und „Rest & Recreation"-Tage machen zum Glück nur einen Teil dessen aus und sind bei weitem nicht das Einzige, wodurch Personal gestärkt und geschützt wird.

VOR DEM DIENST UND IN DER ANFANGSPHASE

Viele Unterstützungsmaßnahmen wirken präventiv und sorgen sowohl für das Wohlbefinden der Fachkräfte als auch für eine gute Qualität ihrer Arbeit,

- wenn beispielsweise im Vorfeld Konfliktanalysen und Bedarfsplanungen gemacht werden, die Partnerschaften mit den lokalen Organisationen langfristig gestaltet sind oder durch sinnvoll abgestimmte Projektplätze und passende Personalauswahl gute Weichen gestellt werden;
- wenn Vorbereitungskurse und „Trainings on the job" dabei helfen, die unterschiedlichen Erwartungen und Mandate zu klären, die eigene Rolle zu reflektieren und einen Umgang mit Hierarchien oder strukturellem Machtgefälle zu finden;
- wenn Personal- und Regionalreferent*innen zur Seite stehen, um die Dreieckskonstellationen auf gute Füße zu stellen, die Projektfinanzverantwortung von Fachkräften abzuklären und Projektmanagement mit externer Beratungsfunktion unter einen Hut zu bekommen;
- wenn eine vertrauensvolle Coaching-Beziehung bereits in der Vorbereitungszeit etabliert wird, um sich eigene Ressourcen und Selbstfürsorgestrategien schon vor der Ausreise bewusst zu machen;
- wenn Personalbegleitungskonzepte in Organisationen verankert werden, die ––±die Verantwortung nicht allein den Mitarbeitenden als Selbstsorge überlassen.

WÄHREND DES DIENSTES

Während der Fachkrafteinsätze kann sich der doppelte Effekt der Personalbegleitung entfalten,

- wenn durch regelmäßige Teamsitzungen und -supervision gezielte Teambuildings oder -mediation konstruktive Arbeitsbeziehungen in Teams und Organisationen etabliert und erhalten werden können;
- wenn der Austausch zwischen erfahrenen und neuen Fachkräften in einer Mentoring-Beziehung die informelle Wissensweitergabe erleichtert;
- wenn Supervisor*innen dabei helfen, einen Umgang mit ständig präsenter, globaler und organisationsinterner Ungleichheit oder strukturellen Rahmenbedingungen zu finden, interkulturelle Fragen zu reflektieren oder die eigenen Motivationen und biografischen Aspekte zu hinterfragen;
- wenn auf Tagungen und Regionalkonferenzen Raum für Gespräche über Wirkungen und Nachhaltigkeit der Arbeit ist oder in kollegialen Beratungssettings Sinnfragen angesprochen werden können;
- wenn Koordinator*innen vor Ort den Fachkräften zuhören, Konfliktgespräche führen und ihnen in der täglichen Arbeit den Rücken freihalten;
- wenn Fachkräfte Fortbildungen oder Fachberatungen bekommen können und Mittel dafür vorgesehen sind;
- wenn Ombudspersonen und Personalvertretungen bereitstehen, um arbeitsrechtliche Anliegen zu besprechen.

IN DER ENDPHASE UND NACH DEM DIENST

Zum Ende der Dienstzeit und nach der Rückkehr wird Mitarbeiterfürsorge in beide Richtungen wirksam,

- wenn dank Abschlussgesprächen, Strategietreffen und „Debriefings" gute Übergaben gelingen, Wissen weitergegeben und Projekte gut abgeschlossen werden können;
- wenn frühzeitig über Rückkehrangebote der Organisation und der AGdD informiert wird;
- wenn Rückkehrseminare stattfinden und Fachkräfte sich dabei untereinander – und insbesondere auch mit Familie – austauschen, vernetzen und unterstützen können;
- wenn in den Organisationen die Möglichkeit besteht, auch nach dem Dienst involviert zu bleiben, eine Rückkehrstelle zu bekommen, sich in der Öffentlichkeitsarbeit oder entwicklungspolitischen Bildungsarbeit einzubringen und dabei über die eigenen Erfahrungen zu berichten;
- und wenn Fachkräfte die Gelegenheit haben, Fragen zum Vertragsende und zu eigenen beruflichen Perspektiven in der Supervision zu thematisieren und diese ihnen auch nach der Rückkehr noch für einige Monate zur Verfügung steht, um die Reintegration zu meistern.

ABSCHLIESSENDE GEDANKEN

Dieser bunte Strauß an Themen und Personalbegleitungselementen macht deutlich, dass psychosoziale Gesundheit sehr eng mit Lernen, Qualitätsentwicklung und Professionalisierung verknüpft ist. Häufig fordern Fachkräfte keine gesonderten psychosozialen Angebote, sondern sind froh, wenn die Rahmenbedingungen der Arbeit stimmen und sie gute und verlässliche Unterstützung im Alltag haben. Gute Arbeitsbedingungen und Strukturen, die ermöglichen, dass Fachkräfte sich mit ihren Fähigkeiten einbringen und zugleich im Dienst weiterentwickeln können, tragen zu ihrem Wohlbefinden und zu ihrer Gesundheit genauso bei wie zu erfolgreichen Projekten.

Es zeigt sich zudem, dass viele Erkenntnisse aus dem Bereich „Mental Health & Psychosocial Support" auch auf die grundsätzliche Personalbegleitung im Bereich der Internationalen Zusammenarbeit übertragen werden können: Denn die „Duty of Care" drückt sich auch in der Etablierung einer achtsamen Organisationskultur aus – in einer „Culture of Care".

Vielfalt der Menschen abgebildet

Mit internationaler Erfahrung zur Kinderbuch-Autorin und Verlegerin

© privat

Karin Beese ist verheiratet und hat drei Töchter. Aktuell arbeitet sie bei der GIZ in Berlin und gestaltet die Öffentlichkeitsarbeit der Europäischen Klimaschutzinitiative (EUKI). In nebenberuflicher Selbstständigkeit leitet sie den HaWandel-Verlag.

Inzwischen hat sie den zweiten Band ihrer Kinderbuchserie „Nelly und die Berlinchen“ veröffentlicht.

„Ich hab‘ Dein Buch im Museum gesehen!“ Diese Nachricht einer Freundin konnte ich kaum glauben. Doch tatsächlich – auf Nachfrage beim Hygienemuseum in Dresden erfuhr ich: Mein Kinderbuch „Nelly und die Berlinchen“, das ich 2016 im eigens dafür gegründeten HaWandel-Verlag veröffentlicht habe, war tatsächlich in einer Sonderausstellung zum Thema Rassismus zu sehen. Ganz am Ende – in einer gläsernen Vitrine mit guten Beispielen für diskriminierungsfreie Kinderliteratur.

Wie kam es dazu? Wenn ich nach der Entstehungsgeschichte des Buches und der Gründung meines Verlags gefragt werde, erzähle ich gern, wie ich vor mehreren Jahren auf der Suche nach Kinderbüchern war, die die Vielfalt der Menschen in Deutschland abbilden – ohne diese explizit zu thematisieren oder zu problematisieren. In online-Foren und im Gespräch mit anderen Eltern stieß ich dabei immer wieder auf das gleiche Ergebnis: In Deutschland sind Kinderbücher mit Schwarzen Kindern oder Children of Color in der Hauptrolle eine absolute Seltenheit, es sei denn, es geht um Themen wie Integration oder Adoption. „Das kann doch nicht sein, dann mache ich das eben!“ – war meine fast trotzige Reaktion.

Gesagt, getan! Nur, ganz so einfach ging es dann doch nicht. Es war ein riesiges Glück, dass ich eine Künstlerin kennenlernte, die sich an einer Kinderbuchillustration versuchen wollte. Gemeinsam begaben wir uns auf eine Reise – im Schneckentempo neben Familie, meine dritte Tochter kam in dieser Zeit auf die Welt, und meiner damaligen Arbeit bei einem Institut für Umweltpolitik. Und so dauerte es zwei Jahre, bis wir tatsächlich unser Buch gedruckt in den Händen hielten. Auf dem Weg begleiteten uns viele Freund*innen und Bekannte und wir lernten unglaublich viel durch ihr Feedback. Dann stürzte ich mich als absolute Anfängerin ins Verlagsgeschäft und eignete mir Details zu Verlagsgründung, Bücherverzeichnissen, Großhandelsverträgen und vielem mehr an.

Belohnt wurden unser Mut und unsere Beharrlichkeit mit einem überwältigenden Feedback vieler kleiner und großer Berlinchen-Fans. Neben einer Auszeichnung vom Berliner Ratschlag für Demokratie, der Aufnahme unseres Buches in mehrere Empfehlungslisten und der Einladung zu zahlreichen Lesungen, erreichen uns auch zweieinhalb Jahre nach Veröffentlichung immer wieder bewegende Rückmeldungen und Dankes-Mails aus ganz Deutschland.

In der Rückblende wird mir klar, dass der Grundstein für all das schon vor über zehn Jahren während meiner Arbeit als Nachwuchsstipendiatin beim DED in Kamerun gelegt wurde. Die Erfahrungen, die ich dort beruflich im Bereich Öffentlichkeitsarbeit sammelte, haben nicht nur meinen weiteren Berufsweg entscheidend geprägt, sondern mich auch darin bestärkt, mich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen. Und dass dabei ein Kinderbuch entstanden ist, verdanke ich vor allem auch meinen drei wunderbaren Töchtern, die mir jeden Tag mit ihrer Phantasie und Freude neue Inspiration geben.

Karin Beese
2007 - 2008:
Kamerun, DED

Die Welt im Gepäck: Der Tag der zurückgekehrten Fachkräfte

Angela Merkel würdigt den Entwicklungsdienst im Jubiläumsjahr

©Brot für die Welt / Hermann Bredehorst

Am 12. Juli 2019 fand in Berlin zum dritten Mal der „Tag der zurückgekehrten Fachkräfte aus dem Entwicklungsdienst und Zivilen Friedensdienst" statt. Unter dem Motto „Die Welt im Gepäck" luden die Gemeinsame Konferenz Kirche und Entwicklung (GKKE) und die Arbeitsgemeinschaft der Entwicklungsdienste (AGdD) zurückgekehrte Fachkräfte und ihre Angehörigen ein, um ihnen für den geleisteten Entwicklungsdienst ihren Dank auszusprechen und ihr Engagement zu würdigen.
Als besonderer Gast richtete in diesem Jahr Bundeskanzlerin Angela Merkel das Wort an die Fachkräfte und ihre Angehörigen: „Es braucht Menschen wie Sie, die Sie hier in diesem Raum sind. Deshalb finde ich es eine sehr, sehr gute Initiative, diejenigen, die zurückkommen, die von ihren Erfahrungen berichten können, die Herausragendes geleistet haben, dann auch einzuladen und ihnen zu sagen: Wir hören euch zu, wir wollen von euch etwas erfahren, wir sagen euch danke."
In diesem Jahr wurde im Rahmen der Veranstaltung auch der 50. Geburtstag des Entwicklungshelfer-Gesetzes gefeiert. Denn über dieses Gesetz zeigen sich Menschen wie die zurückgekehrten Fachkräfte seit einem halben Jahrhundert solidarisch. Dazu Merkel: „Sie haben in Afrika, Asien, Lateinamerika und im Nahen Osten gearbeitet. Sie haben sich für Frieden, für Gerechtigkeit und nachhaltige Entwicklung stark gemacht. Und Sie haben vielen, vielen Menschen Hoffnung gebracht. Daher freue ich mich sehr, dass ich heute mit Ihnen gemeinsam auch daran denken darf, dass vor 50 Jahren das Entwicklungshelfer-Gesetz in Kraft getreten ist – ein wirklich wegweisendes rechtliches Instrument."
Im Anschluss an ihre Dankesrede konnte die Bundeskanzlerin im Gespräch mit zurückgekehrten Fachkräften und dem Vertreter einer Partnerorganisation mehr über 50 Jahre solidarisches Engagement und Partnerschaften erfahren. Auch über die Zukunft wurde gesprochen: In einer weiteren Gesprächsrunde diskutierten Vertreter*innen der Dienste und des BMZ über Chancen und Herausforderungen für den Entwicklungsdienst.

©Brot für die Welt / Hermann Bredehorst

Bundeskanzlerin Angela Merkel im Gespräch mit den zurückgekehrten Fachkräften Friederike Repnik und Martin Philipps sowie dem Vertreter einer Partnerorganisation in Sierra Leone, Sheku Kamara.

Am nächsten Tag ging das Programm mit einem fachlichen Austauschforum der AGdD weiter: Zum Thema „Die globale Partnerschaft im Entwicklungsdienst gemeinsam gestalten, stärken und weiterentwickeln" diskutierten Rückkehrende über den Beitrag der Fachkräfte im Entwicklungsdienst/Zivilen Friedensdienst zur Erreichung der Ziele für eine nachhaltige Entwicklung insbesondere in Hinblick auf globale Partnerschaften (SDG 17).
Mit über 60 Rückkehrenden war das Forum ausgebucht. Die AGdD wird die Ergebnisse nutzen und den fachlichen Austausch zu Entwicklungsdienst und SDG 17 fortführen.

Mehr zum Thema „Entwicklungsdienst. Partnerschaften zur Erreichung der Nachhaltigkeitsziele." unter: **www.agdd.de/sdg-paper** (AGdD 2019)

50 Jahre EhfG:
Das Jubiläumsjahr

Das Entwicklungshelfer-Gesetz bietet die Rahmenbedingungen für die wichtige Arbeit von Fachkräften im Entwicklungsdienst. Es ist am 18 Juni 1969 in Kraft getreten und wird somit 2019 50 Jahre alt. Dieses Jubiläum haben wir zum Anlass genommen, um die Öffentlichkeit mit verschiedenen Aktivitäten auf den Entwicklungsdienst aufmerksam zu machen und das Engagement von mehr als 30.000 Fachkräften und ihren Angehörigen zu würdigen.

Dazu ist im Juni diesen Jahres das Jubiläumsheft „50 Jahre Entwicklungshelfer-Gesetz" erschienen, in dem Sie auf 40 spannenden Seiten die Geschichte des Entwicklungsdienstes und die beeindruckende Vielfalt seiner Umsetzung nachlesen können. Im Interview berichtet der damalige Bundesminister für Zusammenarbeit Erhard Eppler über Diskussionspunkte vor der Verabschiedung des Entwicklungshelfer-Gesetzes und die Gründe, warum ihm dieses Gesetz so wichtig war.

In interessanten Erfahrungsberichten kommen aktive und ehemalige Fachkräfte aus den verschiedenen Dekaden zu Wort. Außerdem haben wir zusammen mit unseren Mitgliedsorganisationen und dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung 50 Gesichter zusammengetragen, die den Entwicklungsdienst geprägt haben beziehungsweise ihn repräsentieren.

Auch Angela Merkel hat auf 50 Jahre EhfG zurückgeblickt und im Rahmen der Veranstaltung „Die Welt im Gepäck" am 12. Juli 2019 in Berlin den zurückgekehrten Fachkräften und deren Angehörigen ihren Dank für das geleistete Engagement ausgesprochen (siehe Seite 25).
Bei Medienvertreter*innen und Presse ist das Jubiläum auf großes Interesse gestoßen: Rund um den Geburtstag und die Würdigung durch die Bundeskanzlerin gab es verschiedene Berichterstattungen in Fernsehen, Hörfunk, in verschiedenen Zeitungen und Online-Medien.

Eine Übersicht aller Aktivitäten rund ums Jubiläum haben wir für Sie auf unserer Website unter **www.agdd.de/50-jahre-ehfg** zusammengestellt, einen Pressespiegel mit den Stimmen in den Medien unter: **www.agdd.de/jubilaeum-medien.de**

Zum Download finden Sie das Jubiläumsheft unter:
www.agdd.de/jubilaeumsheft-50-jahre-ehfg
und das Entwicklungshelfer-Gesetz unter:
www.agdd.de/ehfg

Wir freuen uns, wenn Sie uns unterstützen und die Links an Interessierte in Ihrem Umfeld weiterleiten.

Tag der offenen Tür in der Bonner Geschäftsstelle

©Jennifer Zumbusch / AGdD

Mit einem Tag der offenen Tür haben wir am 18 Juni in unserer Geschäftsstelle in Bonn zusammen mit dem AKLHÜ den 50. Geburtstag des Entwicklungshelfer-Gesetzes gefeiert. Der Bonner Bürgermeister Reinhard Limbach schnitt im Beisein von Klaus Wardenbach (BMZ, Referat Z 30 – Grundsatzfragen der Zusammenarbeit mit der Zivilgesellschaft; private Träger) und Dr. Claudia Lücking-Michel (AGdD Vorstand) die Geburtstagstorte an. Ein weiterer Programmpunkt war die Präsentation der Gewinner-Bilder des AGdD-Fotowettbewerbs anlässlich des Jubiläums: Aus knapp 200 Einsendungen wurden die drei besten Bilder prämiert (siehe Seite 14).

©Jennifer Zumbusch / AGdD

Etwa 120 Gäste informierten sich über den Entwicklungsdienst und hörten unter anderem Vorträge von zurückgekehrten Fachkräften aus Togo, Sierra Leone und Haiti. Interessierte konnten sich in einer „Speedberatung" zum Entwicklungsdienst oder zu Fragen der Rückkehr informieren und so einen Einblick in das Beratungsangebot der AGdD gewinnen. Im Mini-Museum gab es nostalgische und landestypische Gegenstände aus dem Entwicklungsdienst, wie die „blaue Tonne" oder eine Hochzeitsdecke aus Mali, zu sehen. Besucher konnten außerdem in Literatur rund um den Entwicklungsdienst stöbern und einen Blick auf wichtige Stationen von 50 Jahren Entwicklungshelfer-Gesetz werfen.

Mit interessanten Gesprächen und mancher Anekdote haben wir den Abend mit unseren Gästen im Garten ausklingen lassen.

Fachmesse:
Engagement weltweit

ENGAGEMENT WELTWEIT
FACHMESSE ZUR PERSONELLEN ZUSAMMENARBEIT
IN SIEGBURG, SAMSTAG
12.10.2019
WWW.ENGAGEMENT-WELTWEIT.DE

Am 12. Oktober 2019 findet die Fachmesse Engagement weltweit in Siegburg statt. Die Messe bietet allen Interessierten einen Einblick in die Welt der internationalen personellen Entwicklungszusammenarbeit.
Über 50 Organisationen, Institutionen und Akteur*innen der deutschen Entwicklungszusammenarbeit informieren über ihre Arbeit. Auch wir als AGdD werden vertreten sein und den Entwicklungsdienst als berufliche Option vorstellen.

Die Messe bietet außerdem ein interessantes Rahmenprogramm mit Fachvorträgen, Gesprächsrunden und Workshops von und mit Expert*innen der Entwicklungszusammenarbeit. Nutzen Sie die Gelegenheit und kommen Sie mit qualifizierten Mitarbeiter*innen und erfahrenem Fachpersonal ins Gespräch und erweitern Sie ihr Netzwerk.
Passend dazu bietet die AGdD für zurückgekehrte Fachkräfte das Seminar „Gut vernetzt ist halb gewonnen: Netzwerke sinnvoll nutzen“. Denn: Ein gutes Netzwerk ist gerade in der Zeit der beruflichen (Neu-)Orientierung sehr wichtig – werden doch ein Großteil der Stellenbesetzungen über persönliche Kontakte vergeben. Mit interaktiven Methoden lernen Sie, eine andere und entspanntere Sicht auf „das Netzwerken“ einzunehmen. Das Seminarprogramm umfasst auch den Besuch der Messe, um das Gelernte direkt in die Tat umzusetzen.

Weitere Informationen: **www.engagement-weltweit.de**

AGdD Förderungswerk: Die nächsten Veranstaltungen

Unsere Seminare und Foren bieten Ihnen die Gelegenheit, sich mit Ihrer Zeit im Entwicklungsdienst auseinanderzusetzen, mit anderen Rückkehrer*innen und mit uns ihre Erfahrungen zu reflektieren. Dabei werden Sie von Fachleuten methodisch unterstützt, sie erhalten viele Tipps sowie aktuelle, branchenspezifische Informationen.

Die nächsten Termine:

KOMPETENZEN ENTDECKEN MIT DEM PROFILPASS
13. - 15.09.2019 in Königswinter

GUT VERNETZT IST HALB GEWONNEN: NETZWERKE SINNVOLL NUTZEN
11. - 13.10.2019 in Bonn

AUSTAUSCHFORUM FÜR FRIEDENSFACHKRÄFTE
01. - 03.11.2019 Siegburg

Weitere Informationen: **www.agdd.de/seminare**
Zu unserem Beratungsangebot: **www.agdd.de/beratung**

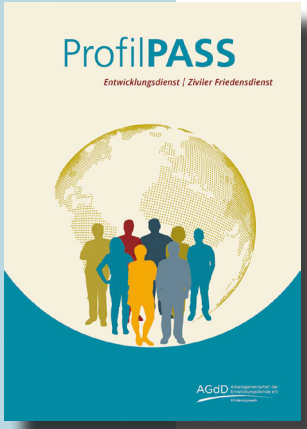
Neu im Team der AGdD

©Fotoatelier Herff

Vom Museum in die Entwicklungszusammenarbeit: Nach 2,5 Jahren als Online-Redakteur bei der Stiftung Haus der Geschichte arbeite ich seit März 2019 bei der AGdD als Referent für Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit. Zu meinen ersten Aufgaben gehörte die Organisation des Tags der offenen Tür in der Geschäftsstelle und die Pressearbeit für das Jubiläum „50 Jahre Entwicklungshelfer-Gesetz“. Schon jetzt habe ich viele spannende Geschichten von Rückkehrer*innen mitbekommen und besonders beim Tag der zurückgekehrten Fachkräfte in Berlin viele interessante Gespräche geführt. Ich freue mich darauf, der Öffentlichkeit den Entwicklungsdienst noch etwas näher zu bringen und darüber zu informieren, was für tolle Arbeit geleistet wird – und welche wertvollen Erfahrungen die Fachkräfte wieder mit nach Hause bringen.

Christian Gieseke
Referent Kommunikation/Öffentlichkeitsarbeit
Christian.Gieseke@agdd.de

ProfilPASS Entwicklungsdienst



Der ProfilPASS Entwicklungsdienst richtet sich an Fachkräfte und ihre Angehörigen. Er bietet eine strukturierte Sammlung von Materialien für die Reflexion ihrer Berufs- und Lebenserfahrung während des Entwicklungsdienstes/Zivilen Friedensdienstes und für die Formulierung ihrer Ziele.
Eingebettet in das Seminar- und Beratungsangebot der AGdD können Fach- und Friedensfachkräfte sowie mit-gereiste Partner*innen den ProfilPASS nutzen und ihre Zeit im Ausland reflektieren. Sie können ihr Kompetenzprofil mit einer erfahrenen ProfilPASS-Beraterin erarbeiten. Dies ist sowohl persönlich, als auch telefonisch oder online möglich.
Die AGdD bietet regelmäßig ProfilPASS-Seminare an, bei denen die ProfilPASS-Methode in der Gruppe mit anderen Rückkehrer*innen angewendet wird.

Ausblick auf die nächste *transfer*

Die nächste *transfer* erscheint zum Thema „Stellensuche und Bewerbung“. Wenn Sie Wünsche, Anregungen oder hilfreiche Tipps dazu haben, schreiben Sie uns:
redaktion@agdd.de

AGdD Arbeitsgemeinschaft der Entwicklungsdienste e.V.

Förderungswerk

Unsere Mitglieder:

AGIAMONDO
Personal und Beratung
für internationale Zusammenarbeit

Dienste in Übersee
Partner von Brot für die Welt

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Christliche Fachkräfte International

wfd. Weltfriedensdienst e.V.

forumZFD

EIRENE

Alle Informationen auf:
www.agdd.de

Mit finanzieller Unterstützung des

Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung