

# «Trauma wird geboren, wenn man nicht darüber spricht»

Oksana und Anastasiia Sinitsyna sind kurz nach Ausbruch des Krieges aus der ukrainischen Stadt Odessa geflüchtet. Ihr Leben im Exil wird von dem starken Bedürfnis geprägt, sofort helfen zu müssen. Beide Frauen bieten deshalb aufgrund ihres akademischen und beruflichen Hintergrunds seit Juli psychosoziale Beratungen für ihre Landsleute an.

Jurga Wüger

SCHAFFHAUSEN. Die Therapeutinnen Oksana und Anastasiia Sinitsyna sind vor mehr als einem Jahr aus der Ukraine geflohen und haben in Schaffhausen Unterschlupf gefunden. Seit Juli 2022 helfen sie im Rahmen eines Kooperationsprojektes «Psychosoziale Begleitung für Geflüchtete» (siehe unten) den Landsleuten, ihre traumatischen Erlebnisse zu verarbeiten.

Vor einem Jahr (SN, 19. März 2022) sah die Welt noch anders aus. «Ich muss mir vergeben, dass ich geflohen bin», sagte damals Oksana Sinitsyna im Interview, weil eine Tochter von ihr in der Ukraine geblieben war. Heute wirken Mutter und Tochter gefasster. Und obwohl die Ereignisse der Flucht und des Krieges nach wie vor tief in den Knochen sitzen, finden sie Kraft, anderen zu helfen. «Jetzt wachsen mir wieder Flügel und ich bin voller Energie, mein Wissen und meine Erfahrungen in der Beratung einzusetzen», sagt Oksana Sinitsyna. Doch die Traurigkeit sei geblieben und das Herz schmerze, wenn sie in Richtung Heimat blicke.

## Bis zu acht Beratungen pro Tag

Vor Kurzem konnte das Schweizerische Rote Kreuz Schaffhausen zwei Räumlichkeiten in der Stadtvilla Merkuria mieten. Seit Beginn des Projekts suchten rund 160 Ukrainerinnen und Ukrainer, darunter auch einige Kinder

«Hier schaffen wir einen geschützten Ort, wo Menschen ihre Emotionen loslassen können.»

Oksana Sinitsyna  
Therapeutin

und Jugendliche, die niederschwellige Beratungsstelle auf. Das Tagespensum der beiden Traumatherapeutinnen ist beachtlich: Bis zu acht Beratungen pro Tag werden benötigt, um den aktuellen Bedarf abzudecken. Mit dem Umstand «nur» beraten zu dürfen, hadert Oksana Sinitsyna ein wenig. «Wir könnten ganz anders arbeiten, wenn unsere Ausbildung in der Schweiz anerkannt wäre.» Die beiden werden sich allerdings noch gedulden müssen. Der Prozess kann Jahre dauern.

## «Jetzt ist unser Projekt bekannt»

Seit Juli letzten Jahres sind die Ukrainerinnen im Einsatz. Wie kam es zu dieser Zusammenarbeit? Nach dem Interview mit den «Schaffhauser Nachrichten» wurden die Schaffhauser Therapeuten Hanne Hummel und Raimund Dörr vom EMDR-Institut Schweiz, auf die beiden aufmerksam und nahmen Kontakt auf. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) ist eine von Francine Shapiro entwickelte Psychotherapiemethode zur Verarbeitung dysfunktional gespeicherter Erinnerungen, die zu verschiedenen Störungsbildern führen.

«Wir waren sehr erfreut, dass es in Schaffhausen so ein Institut gibt. Wir kamen nicht zufällig in die Stadt», da ist Oksana Sinitsyna sich sicher. Das Pilotprojekt wurde im Kanton sehr schnell aufgebaut, die weltweite Vernetzung



Oksana (l.) und Anastasiia Sinitsyna bieten seit Juli psychosoziale Beratungen für ihre Landsleute an.

BILD MELANIE DUCHENE

der Ukrainerinnen und Ukrainer und die Versendung der Information durch das Kantonale Sozialamt an alle Ukrainerinnen im Kanton haben die Bekanntmachung des Projekts leicht gemacht. Die Mund-zu-Mund-Propaganda hat ihr Übriges dazu getan. «Jetzt ist unser Projekt bekannt», sagen die Therapeutinnen fast unisono. Interessierte registrieren sich am Telefon und dann stehe der Triage in Schaffhausen nichts mehr im Weg.

Und wie steht es um die eigene Traumatisierung? Als Oksana Sinitsyna diese Frage hört, blitzen Tränen in ihren Augen auf, sie sammelt sich und führt aus: «Ich musste zuerst ankommen, verstehen, warum ich hier bin, mir verzeihen, dass ich geflohen bin, mich soweit stabilisieren, dass meine Hilfe überhaupt Früchte tragen kann. Unter den Bomben kann ich nichts tun, in der Schweiz aber schon. Diese Einstellung hat mir viel Kraft gegeben.»

## Kinder gehen das Trauma anders an

Oksana Sinitsyna fasst die Arbeit schnell zusammen: «Trauma wird geboren, wenn man nicht darüber spricht. Hier schaffen wir einen geschützten

## Begleitung für geflüchtete Kinder und Erwachsene aus der Ukraine

Das Projekt der psychosozialen Beratung entstand aus der Initiative des Kantons Schaffhausen sowie aus der Notwendigkeit, für alle Geflüchteten im Kanton ein niederschwelliges Beratungsangebot zu schaffen. Das Pilotprojekt ist Mitte Juli 2022 gestartet und macht inzwischen Schule. Es ist ein Kooperationsprojekt und wird durch die Integrationsfachstelle Integres, geleitet vom Integrationsdelegierten Kurt Zubler, getragen. Auch weitere Institutionen wie das Kantonale Sozialamt, das Gesundheitsamt, das Erziehungsdepartement, das Psychiatriezentrum Breitenau, der Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienst, sowie das Psychotherapeutische Institut im Park sind daran beteiligt. Die operative Leitung des Projektes obliegt dem Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Schaffhausen und somit Anna Biermann. Die Leiterin der Integrationsbereiche beim Roten

Kreuz kommt aus dem Menschenrechtsbereich und leitet mehrere Freiwilligenprojekte. Sie arbeitet ausserdem für das Jugendrotkreuz und unterrichtet Deutsch als Zweitsprache. Die Idee des Projekts ist, Menschen präventiv aufzufangen, bevor sie in eine Negativspirale geraten. Denn traumatische Erfahrungen können die Lebensqualität stark einschränken. Die Schaffhauser Beratungsstelle ist aufgrund des akuten Bedarfs schwerpunktmässig auf schutzsuchende Personen aus der Ukraine ausgerichtet und wird in der Erweiterungsphase auch psychisch belasteten Personen mit Fluchterfahrung aus anderen Sprachräumen offenstehen.

Das Angebot umfasst niederschwellige psychosoziale Begleitung in Einzel- und Gruppensettings, um die Ressourcen der Betroffenen zu stärken und sie in der Entwicklung von

Ort, wo Menschen ihre Emotionen loslassen können.» Und weil sie der russischen und ukrainischen Sprache mächtig sind, ist auch keine Sprachbarriere gegeben.

Oft würden Menschen mit Problemen zur Beratung kommen, welche auf den ersten Blick nicht direkt etwas mit dem Krieg zu tun hätten. Einige machen sich Sorgen und haben Kopfschmerzen. Diese Gruppe der Patienten würde den kausalen Zusammenhang nicht erkennen. Andere hingegen würden direkt wegen der Kriegstraumata kommen.

«Kinder, sie sprechen sofort über den Krieg und gehen das Trauma anders an.»

Anastasiia Sinitsyna  
Therapeutin

«Kinder, sie sprechen sofort über den Krieg und gehen das Trauma anders an», sagt Anastasiia Sinitsyna.

Die Erwachsenen überdecken ihre Verletzungen mit pragmatischen Dingen wie der Arbeits- oder Wohnungssuche. Sie versuchen, in der Schweiz Fuss zu fassen, und fokussieren sich darauf. Bei den Kindern und Jugendlichen sei das schon anders. Sie wollen in die Heimat zurückkehren und hoffen, dass bald alles wie früher sein wird. «In diesem Spannungsfeld entstehen viele Konflikte, auch innerhalb der Familien», sagen die Therapeutinnen.

Auch Zeichnungen von Erwachsenen und Kindern würden sich unterscheiden. Eine Frau malte beispielsweise ein Haus und das Dach lag nicht darauf. «Das hat einen bestimmten Sinn», so Oksana. Die Kinder würden oft Bomben malen und wollen dort nicht wohnen, wo es gefährlich ist.

## Beratungen sind emotionsgeladen

Um traumatisierten Menschen zu helfen, braucht es einen inneren Abstand, so suchen Oksana und Anastasiia Sinitsyna regelmässig die Supervision für Therapeuten auf, um sich selber zu reinigen und erneut zu stabilisieren. Auch abends, wenn sie unter sich sind, sprechen Mutter und Tochter über das Gehörte und Erlebte. Die jahrelange Erfahrung in der Ukraine hilft, immer wieder neue Kraft zu schöpfen.

«Wir bauen auf unsere Erfahrung. Solche Beratungen sind sehr emotionsgeladen, wir können Menschen nicht wie am Fliessband beraten», sagt Oksana Sinitsyna abschliessend.

neuen Lebensperspektiven zu unterstützen. Was geschieht in den Gesprächen? Als Erstes findet ein Abklärungsgespräch statt. Anschliessend lernen sie in Gruppen- oder Einzelsitzungen, Symptome zu verstehen und mit Stress umzugehen. Bei Bedarf werden entsprechende Therapiemöglichkeiten geprüft. Die Psychosoziale Begleitung ist für Menschen, die im Kanton Schaffhausen wohnhaft sind, kostenlos. «Psychosoziale Begleitung für Geflüchtete» wird massgeblich auch vom Bund unterstützt. Die beiden Fachfrauen sind je eine Ärztin und eine Neurologin mit Ausbildungen in Psychologie und Traumatherapie. Die Ausbildung der Fachfrauen ist hier nicht anerkannt. Deshalb können sie lediglich Beratungsgespräche führen und keine Therapie anbieten. Ist eine Therapie nötig, werden die, die ihrer bedürfen, hiesigen Fachkräften zugeführt. (jwü) ■