



„Als ich mit Psychotherapie anfang, war mein Kopf voll mit negativen Gedanken.“

„Ich hatte viel Stress, habe meine Familie vermisst, Drogen genommen, über Selbstmord nachgedacht. Ein Freund hat mir dann von Psychotherapie erzählt. Ich wollte nicht in ein Krankenhaus, aber mein Freund hat mir erklärt, dass es nur Gespräche sind und ich nach jedem Gespräch nach Hause kann.“

Und diese Gespräche haben mir dann wirklich geholfen – sie haben nicht alles 100 Prozent verändert, aber mir geholfen, den richtigen Weg zu finden. Sehr viele Leute in meiner Situation suchen den Ausweg in Alkohol und Drogen, aber das macht sie nur noch mehr kaputt. Psychotherapie ist ein guter Anfang, um tatsächlich seine Probleme zu verändern. Aber man muss bereit sein, an sich zu arbeiten.“

Jawad, 20 Jahre aus Afghanistan, 4 Monate in Therapie

„Wenn man eine Zukunft gestalten will, sollte man nicht abhängig von seiner Geschichte sein.“

„Anfangs wollte ich nicht über meine Geschichte sprechen. Aber ich habe es versucht. Die Psychotherapeutin hat mir erklärt, dass ich nur heilen kann, wenn ich meinen Schmerz nicht mehr verstecke. Das hat mir geholfen. Es war das erste Mal, dass jemand zugehört hat, ohne mich zu verurteilen. Ich habe mich dadurch wertvoll gefühlt. Und ich habe nur das erzählt, was ich erzählen wollte. Niemand hat mich gezwungen oder unter Druck gesetzt.“

Samir, 24 Jahre aus der Türkei, 3 Monate Therapie

Psychotherapie hilft, schlimme Erlebnisse zu verarbeiten und besser mit Ängsten und Herausforderungen im Alltag umzugehen. Es gibt jedoch viele Vorurteile über Psychotherapie.

Vielleicht können Ihnen diese Erfahrungen dieser fünf Geflüchteten bei Ihrer eigenen Entscheidung helfen. Sollten Sie nach dem Lesen weitere Fragen haben, nutzen Sie bitte die Informationen.

Sie möchten weitere Informationen?
Sie möchten Psychotherapie ausprobieren?

Kontakt

Erstellt von:
furchtlos.projekt@uni-konstanz.de



Geflüchtete erzählen

Hilft mir Psychotherapie?

Fünf Menschen erzählen, warum sie Psychotherapie gemacht haben

„Als ich nach Deutschland kam, war ich ganz allein.“

„Niemand hat mir erklärt, wie das Leben hier funktioniert oder was ich tun soll. Ich hatte ständig Angst – vor meiner Vergangenheit, vor den Menschen hier. Ich konnte nicht zur Schule gehen, mich auf nichts konzentrieren. Als mir jemand Psychotherapie empfohlen hat, dachte ich: Das ist doch nur für alte oder verrückte Leute. Aber ich habe es trotzdem ausprobiert – und es war ganz anders, als ich dachte. Es war schwer, mich zu öffnen und über mein Leben zu sprechen. Aber das hat etwas verändert.“

Ich habe diese ständige Angst verloren und wenn sie kommt, kann ich besser damit umgehen. Heute habe ich Struktur in meinem Alltag, arbeite in der Altenpflege. Ich bin selbstbewusster, nicht mehr so allein.

Man sieht einfach den Unterschied zwischen denen, die Therapie gemacht haben und denen, die allein mit ihren Problemen sind.“

Ebrima, 19 Jahre aus Guinea, 5 Monate in Therapie



„Viele Geflüchtete fühlen sich schlecht und depressiv, weil sie sich nicht willkommen fühlen.“

„Ich habe mit Therapie angefangen, als Corona kam. Ich war allein in einem engen Zimmer, ohne Familie, ohne echte Freunde. Ich war nach außen immer fröhlich, war im Club und immer unterwegs. Aber eigentlich war ich allein. Der Druck durch das Asylverfahren war groß, die Menschen hier haben mich feindselig behandelt und ich hatte niemanden zum Reden. Psychotherapie war für mich eine Chance, mit jemandem zu sprechen.“

Wenn man keine gute Beratung oder Unterstützung hat, denkt man oft, alles liegt an einem selbst. Man ist mit seinen Gedanken allein und dann gewinnen sie die Kontrolle. Aber meine Psychotherapeutin konnte mir viele Ratschläge geben und war für mich da. Ich habe mich willkommen und gesehen gefühlt und bin jetzt bereit für meine Zukunft.“

Alex, 25 Jahre aus Gambia, 5 Monate in Therapie

„Wenn ich heute sehe, dass es meinen Freunden schlecht geht, erzähle ich ihnen von Psychotherapie.“

„Bevor ich zur Therapie kam, war mein Leben voller Stress. Ich hatte viele schlechte Gedanken, habe mich zurückgezogen und niemanden an mich rangelassen. Als mir meine Sozialarbeiterin von Psychotherapie erzählt hat, war ich unsicher – aber ich habe es ausprobiert. Es war sehr schwer, über meine Vergangenheit zu sprechen. Aber meine Therapeutin war sehr freundlich und geduldig, deswegen konnte ich mich öffnen. Ich habe viel geweint in der Therapie und oft gedacht: Das nächste Mal komme ich nicht mehr.“

Aber irgendwie habe ich gemerkt, dass es hilft. Ich werde nicht mehr so schnell wütend und denke auch anders über meine Vergangenheit. Mir sind schlimme Dinge passiert, aber die sind vorbei. Ich kann mich jetzt erinnern, ohne die Kontrolle zu verlieren. Dafür danke ich meiner Therapeutin, ohne sie wäre das nicht möglich gewesen.“

Samba, 23 Jahre aus Gambia, 7 Monate in Therapie

