



Trauma und Sucht

Verbogene Wunden – Wechselwirkung zwischen Trauma und Konsum,
Niederschwellige Zugänge

Sara Michalik

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Gründerin und Geschäftsführerin Psy4Asyl
sara.michalik@psy4asyl.ch

Alexandra Mutter

Fachmitarbeiterin Prävention
Suchtprävention Aargau
alexandra.mutter@suehtraprevention-aargau.ch

1

Aufbau des Inputs



1. Trauma

- Psy4Asyl
- Flucht
- Trauma

2. Sucht

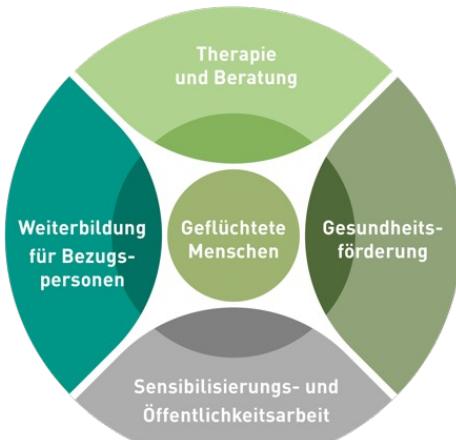
- Suchtprävention Aargau
- Sucht

3. Trauma und Sucht

- Wechselwirkung
- Wo ansetzen?
- Angebote entlang der Versorgungspyramide

2

Verein und Experten - Netzwerk

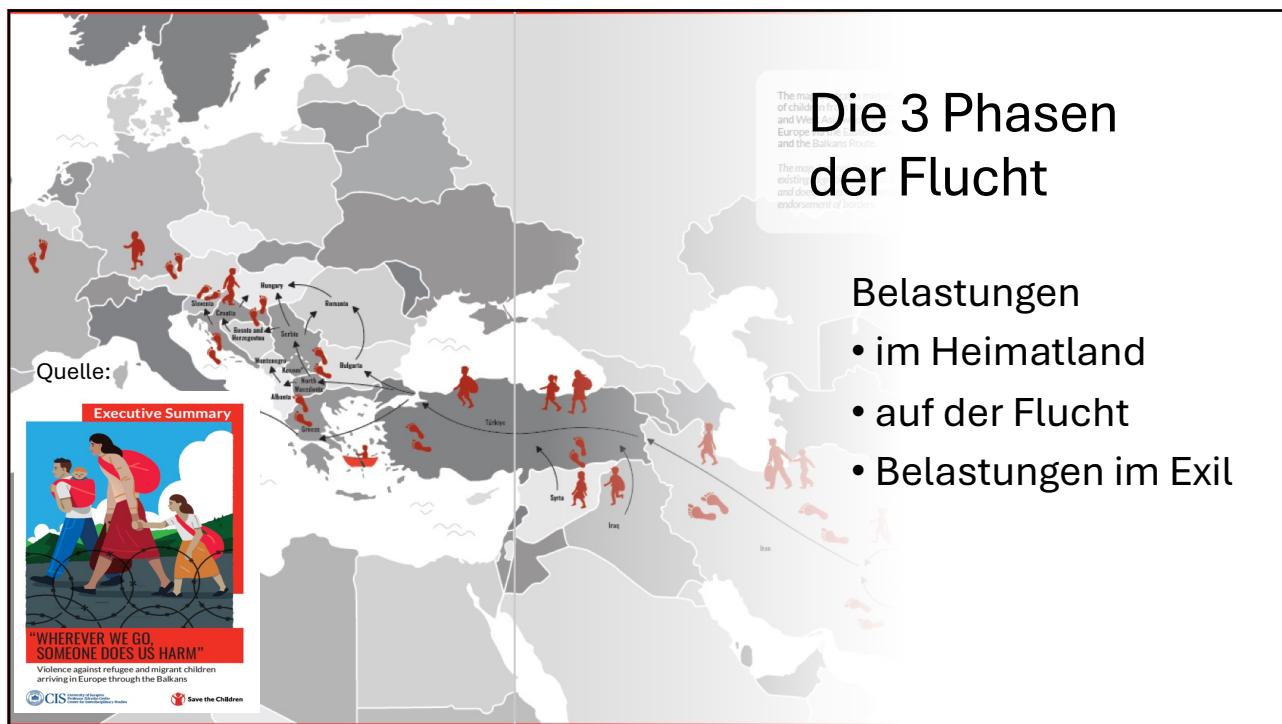


2016 Gründung als Fachgruppe vom Verband Aargauer Psycholog*innen (VAP)

2021 Verein Psy4Asyl

2024 Psy4Asyl Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit und Migration

3



4

Belastungen im Exil (Morina et al., 2015)

- Einsamkeit, Langeweile, Isolation (84%)
- Sorge um Familienmitglieder im Heimatland (81%)
- Trennung von Familie (74%)
- Verständigungsschwierigkeiten (63%)
- Finanzen (56%)
- Wohnsituation (56%)
- Diskriminierung (47%)
- Schwierigkeiten mit Asylbehörden (40%)

Zusätzlich: Drohende Abschiebung, Enttäuschung, Perspektiven-losigkeit, Identitätsproblematik, Arbeitslosigkeit, Gesundheitliche Probleme

5

Multiple Risikofaktoren – weniger Schutzfaktoren

- Fluchterfahrung und traumatische Erlebnisse**
- Psychosoziale Stressoren & Sozioökonomische Risiken**
- Status
 - Benachteiligte Wohnsituation, enge Wohnverhältnisse
 - Armut
 - Verlust der Sozialen Rolle



Verlust der Grossfamilie, Netzwerke, Vorbilder

- Belastungen**
- Traumafolgestörungen, psychische Erkrankung
 - Mangelnde Stressbewältigung
 - Geringe Bildung

Sorge um Familienangehörige, Verantwortung für Familie

Fehlende Schulbildung, Geringere Bildungschancen

6

3

Herausforderungen

- 50 – 60 % der Asylsuchenden leiden an einer Traumafolgestörung (Expertenbericht, Interface, BAG).
- Weniger als 10%, die ein spezifisches Angebot brauchen, sind in Behandlung (Expertenbericht, Interface, BAG)
- Viele postmigratorische Stressfaktoren.
- Psychische Belastung beeinflussen den Integrationsprozess.

7

Zugangshürden

Zugangshürden Seitens System:

- Fehlende Fachpersonen / Unterversorgung
- Dolmetscherkosten
- Fehlendes Wissen bei den Fachpersonen

Zugangshürden Seitens betroffenen Flüchtlingen / Schutzsuchenden:

- Angst vor Stigmatisierung und Vorurteilen
- Mangelnde Vertrautheit mit Behandlungsmethoden, anderes Krankheits- bzw. Gesundheitsverständnis
- Kennen Angebote der Regelstrukturen nicht
- Sprachliche und kulturelle Hürden

8

Was ist ein psychisches Trauma?



„Danach ist nichts mehr wie es war“

9

Merkmale traumatischer Ereignisse

- Plötzlich oder unerwartet
- Schockierenden Charakter
- Tod oder existentielle Bedrohung oder Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit

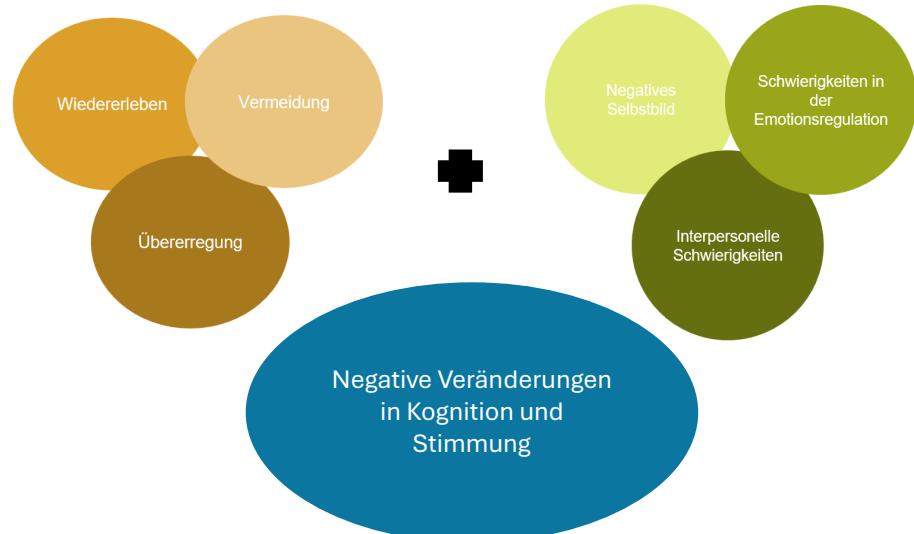
und / oder

- Subjektives Gefühl intensiven Schreckens, Horrors oder Hilflosigkeit

(APA, 2000; American Psychiatric Association)

10

Symptome Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS und kPTBS)



11



Sucht

suchtpraevention-aargau.ch | eine dienstleistung der suchthilfe ags

12

Suchtprävention Aargau

Was braucht ein
Mensch um gesund
zu bleiben?

Was tun wir, wenn
es kritisch wird?



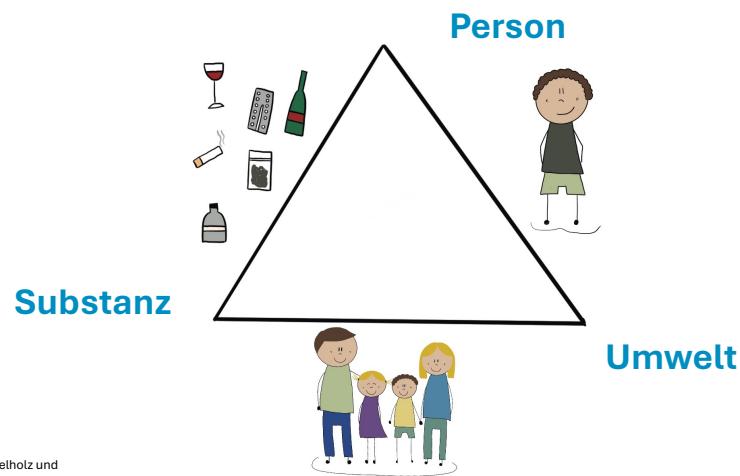
13

Warum wird ein Mensch süchtig?



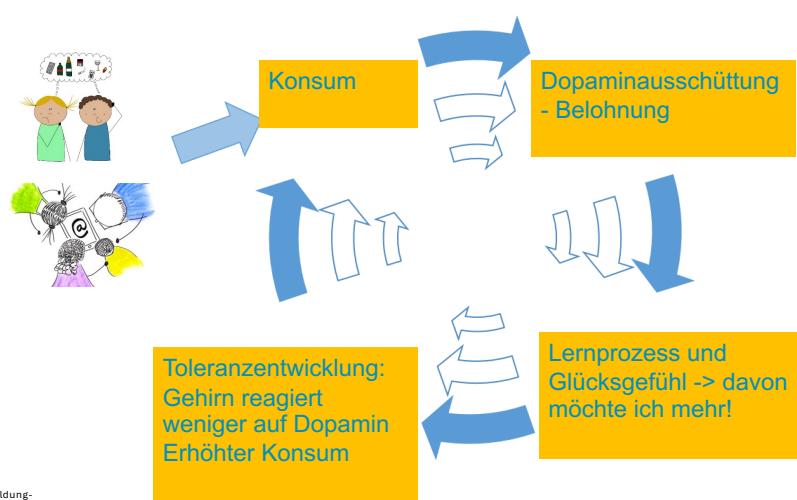
14

Wie entsteht eine Sucht?



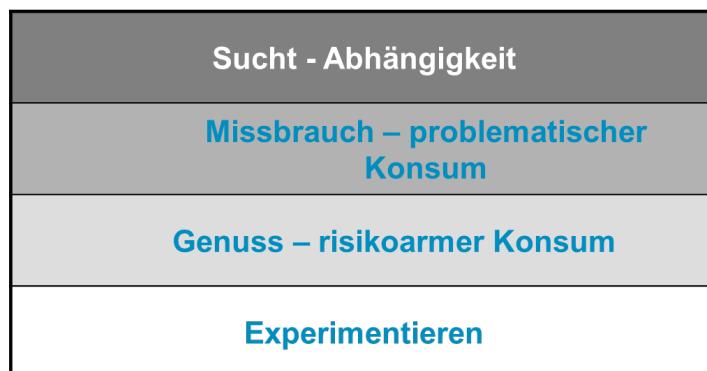
15

Suchtkreislauf



16

Suchtentwicklung



17

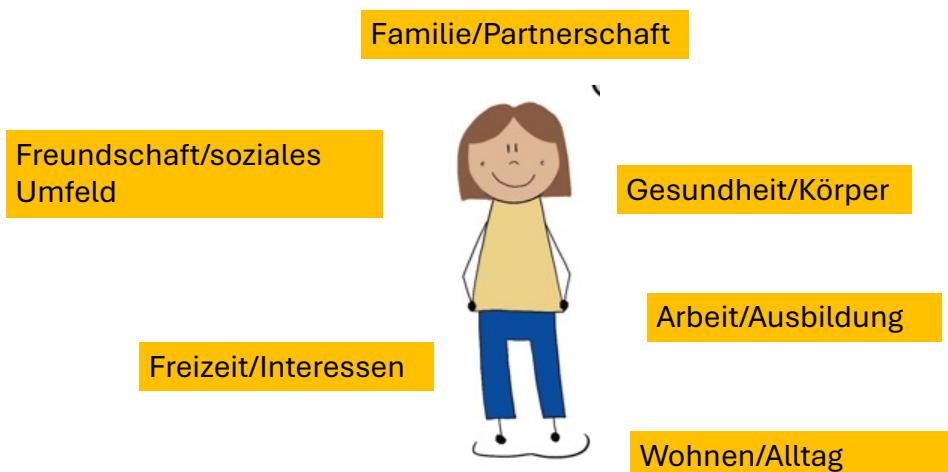
Abhängigkeit nach ICD 11

1. Toleranzentwicklung und Entzugssymptome
 2. Suchtverlangen (Craving) und Kontrollminderung / -verlust
 3. Vernachlässigung von Verpflichtungen und Vergnügen zugunsten des Substanzkonsums und fortgesetzter Substanzkonsum trotz schädlicher Folgen
- Ein **Kriterium pro Paar** muss erfüllt sein
 - Wenn **zwei** der drei Paare positiv -> Abhängigkeit

Quelle: medikamente und sucht.de

18

Lebensfelder



19

Motive für Konsum



- Einsamkeit
- Langeweile
- Aktives Coping, Vergessen, Betäubung von Schmerz, Angst
- Wenig Wissen über Substanzen

20

Flüstergruppe

Welche Zusammenhänge seht ihr zwischen Trauma (Flucht) und Sucht?

21

Zusammenhang Trauma und Sucht



Migration und / oder Trauma verändert das Leben radikal!

1. Konsum / Suchtverhalten als Bewältigungsstrategie
→ Welche Alternativen / Unterstützungsangebote gibt es im Umgang mit Trauma?
2. Soziale Aspekte wie Vorbilder und Verfügbarkeit; Soziale Integration über Konsum
3. Das Risiko für Suchterkrankungen wird durch mangelnden Zugang zu Gesundheitsdiensten, soziale Isolation und Diskriminierung erhöht.
4. Höheres Risiko wieder Opfer zu werden und Konsum / Abhängigkeit als neue Gefährdung

22

Zusammenhang Trauma und Sucht II



5. Kulturelle und religiöse Aspekte sowohl als schützende Faktoren als auch Risikofaktoren
6. Veränderte Verfügbarkeit und Normen; z.B. Verfügbarkeit in Flüchtlingsunterkünften
7. Neurobiologische Veränderungen im Gehirn
 - a) Veränderungen in Stresshormonen (Cortisol)
 - b) Dopamin und das Belohnungssystem

*„Wir Menschen wollen mit allen Mitteln
ungute Empfindungen reduzieren“*

Wolfgang Sommer, Suchtforscher

23

Facts

- Schwedische Studie, 2019: Migrant_innen und Geflüchtete haben zu Beginn ungefähr **halb so hohe Suchtraten** wie die einheimische Bevölkerung, mit längerer Aufenthaltsdauer steigen die Werte an - **für Schweiz nicht belegt**
- Traumatisierung -> **erhöhtes Risiko von Substanzgebrauch**
- **Alkohol, Cannabis und Medikamente** z.B. Pregabalin im Kontext von Trauma, Unsicherheit etc.

Quellen:

- Substance use disorders in refugee and migrant groups in Sweden: a nationwide cohort study of 1.2 million people von Harris S., Dykhoorn J., Hollander A-C. u.a. (2019)
- Estévez-Lamorte, N., Foster, S., Eich-Höchli, D., Moggi, F., Gmel, G., Mohler-Kuo, M., Schnyder, U. (2019). „Exposure to potentially traumatic events in young Swiss men“ – aus der C-SURF-Kohorte. European Journal of Psychotraumatology.

24

Wo ansetzen?



- Zugangshürden abbauen; Zugänge zu Angeboten der Regelstrukturen ermöglichen bzw. vereinfachen (Suchtberatung, psychologische Beratung, ...)
- Früherkennung und Frühintervention
- Zusammenarbeit zwischen Institutionen
- Niederschwellige, integrierte Angebote für Betroffene
- Schulung von Betreuungs- und Fachpersonen
- Beziehungsarbeit!

25

Herausforderungen - Ansatzmöglichkeiten

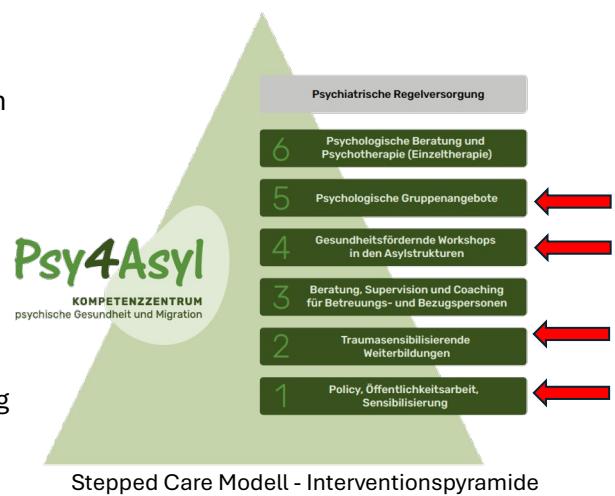
Viele belastete Menschen

→ möglichst viele Menschen aus diversen Herkunftsländern (Sprache, Kultur, Wertvorstellungen, ...) erreichen

→ Niederschwellige Workshops vor Ort (BAZ, UMA- Unterkünfte)

→ Spezifische Gruppenangebote je nach Herkunftsland, Alter oder Geschlecht und angepasst auf ihre Bedürfnisse

→ Zusammen Neues ausprobieren, voneinander lernen, offen und neugierig in Begegnungen gehen



26

Sensibilisierung – Podcast

Episode 40 Sucht und Asyl



27

Weiterbildungen für Fachpersonen



Verborgene Wunden: Trauma, sexuelle Gesundheit und Sucht – zentrale Wirkfaktoren und Zusammenhänge verstehen

Junge Asylsuchende haben in der Regel traumatische Erlebnisse einer jahrelangen Flucht hinter sich. Diese Belastungen haben Auswirkungen auf die sonst schon komplexen Entwicklungsaufgaben im Jugendalter. Dies kann zu Schwierigkeiten in der Entwicklung einer gesunden sexuellen Identität sowie einer erhöhten Suchtgefährdung führen.

Dieser Weiterbildungstag gibt Einblick in die Zusammenhänge zwischen Trauma, sexueller Identität und Suchtentstehung. Die Teilnehmenden werden in ihrem professionalen Handeln unterstützt. Sie erhalten Ideen zur Beziehungsgestaltung und wie schwierige Themen angesprochen werden können.

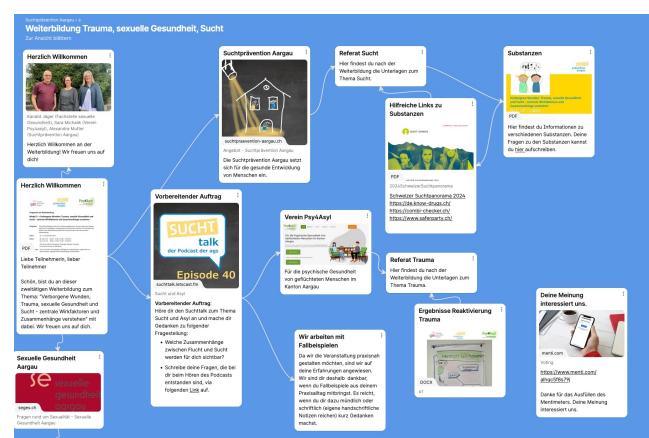
Zur Einstimmung ins Thema gibt es einen themenübergreifenden Podcast.

Zielgruppe

Diese Weiterbildung richtet sich an Fachpersonen und Interessierte im Asylbereich (Teilnehmendenzahl begrenzt).

Ziele

- Ihr erweitert euer Wissen zum Thema Trauma, Umgang mit Belastungen und Stärkung der Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge
- Ihr erweitert eure Kenntnisse zum Thema sexuelle Gesundheit: Menschenrechtsbasierte sexuelle Rechte, geschlechtliche Identität und sexuelle Orientierung, Infektionskrankheiten, sexuelle Bildung
- Ihr kennt Grundlagen zu Sucht, Suchtentstehung, stoffgebundene und nichtstoffgebundene Abhängigkeiten
- Im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen reflektiert ihr euer Handeln und erweitert euer Repertoire an professionellen Hilfestellungen



28



Gruppenangebote und Workshops für Betroffene

29

Psy4Asyl
KOMPETENZZENTRUM
psychische Gesundheit und Migration

SUCHT
prävention
aargau

GRUPPENANGEBOT FÜR ERWACHSENE
HILFE ZUR SELBSTHILFE –
UMGANG MIT STRESS

FÜR WAS?

- Umgang mit Stress und Sorgen
- Stärkung eigener Ressourcen und Selbstfürsorge
- Training von Selbsticehrsamkeit
- Austausch und Unterstützung in der Gruppe

In der Gruppe lernst du, wie du mit Stress und Anspannung umgehen kannst. Du lernst Techniken kennen, mit denen du auf Stress hilfreich reagieren und ihn vermindern kannst. Du fühlst dich gestärkt und unterstützt.

FÜR WEN?

Ukrainisch- und russischsprachige Erwachsene (Eltern). Mindestens 6, maximal 12 Personen

WANN

3 Abende (Mittwoch), 17:30 bis 19:00 Uhr
vom 23.04.2025 bis 07.05.2025

ORT

Psy4Asyl
Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit und Migration
Gönghardweg 10
5000 Aarau

LEITUNG

Yuliia Sylenko, Psy4Asyl
Maryna Lukianenko, Psy4Asyl
Alexandra Mutter, AGS, Suchtprävention Aargau

KOSTEN

Teilnahme: kostenlos
Fahrkosten: müssen vom Teilnehmenden übernommen werden

WICHTIG

Eine regelmässige Teilnahme ist Bedingung

ANMELDUNG

Yuliia Sylenko
E-Mail: yuliia.sylenko@psy4asyl.ch
Maryna Lukianenko
E-Mail: maryna.lukianenko@psy4asyl.ch

30

Psychoedukation – Educa4Asyl



Educa4Asyl
PSYCHOEDUKATION & STABILISIERUNG

lic. phil. Sara Michalik-Imfeld

Daten:

Donnerstag, 15. Januar
Donnerstag, 2. April
Freitag, 19. Juni 2026



PSYCHOEDUKATION & STABILISIERUNG

Educa4Asyl
PSYCHOEDUKATION & STABILISIERUNG

Ausbildung und Stabilisierung für Menschen mit Trauma- und Fluchthintergrund

Eine Weiterbildung für Fachpersonen aus dem Asylbereich mit einem Berufshintergrund Gesundheit, Soziales, Pädagogik und Psychologie unter der Leitung von Sara Michalik, Fachpsychologin für Psychotherapie FP, CAS Posttraumatische Belastungsstörungen, Lehrgang Psy4Asyl.¹

Ausfluchende haben in der Regel psychisch belastende Erlebnisse hinter sich, die ihr Leben nachhaltig beeinflussen können. Viele Betroffene erhalten keine oder kaum Unterstützung, um damit umzugehen, müssen lange darauf warten oder haben eigene Zugangshindernisse. Psy4Asyl arbeitet seit 2016² mit Menschen mit Fluchthintergrund und [Trauertreibenden](#). Auf dieser Grundlage entwickelte Sara Michalik Educa4Asyl.³

Educa4Asyl befähigt, die psychische Gesundheit⁴ von Menschen mit Trauma- und Fluchthintergrund zu stärken.⁵

Kurzinhalt:
Kursteilnehmende können nach dieser Weiterbildung und mit dem umfassenden Educa4Asyl-Manual mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung das konkrete Vorgehen lernen, um künftig selbstständig Workshops für Betroffene durchzuführen.⁶

- Einführung in die Thematik Trauma und deren Auswirkungen⁷
- Einblick in die theoretischen und wissenschaftlichen Hintergründe von Educa4Asyl⁸
- Kennlernen und konkretes Einüben des bewährten Manuals von Educa4Asyl⁹
- Austausch mit anderen Fachpersonen aus dem Asylbereich¹⁰

WANN:
Einjährige Veranstaltung von 8 bis 16 Uhr, eine Stunde Mittagspause, Eigenständige Verpflegung.¹¹
Mögliche Daten:

- Donnerstag, 15. Januar oder¹²
- Donnerstag, 2. April oder¹³
- Freitag, 19. Juni 2026¹⁴

WO:
Kompetenzzentrum psychische Gesundheit und Migration
Gönhardweg 10 | 5000 Aarau¹⁵

KOSTEN:
440.– pro Person inklusive Manual¹⁶

ANMELDUNG AN:
info@psy4asyl.ch mit Vermerk "Educa4Asyl Weiterbildung"¹⁷

31

Sinn des Stressmechanismus



Quelle: Leoni Michalik

Stress ist eine reflexartige Lebenserhaltungsreaktion durch grosse Bereitstellung von Energie.

- Flight, Flucht
- Fight, Kampf
- Freeze, „Todstellreflex“

Stress ist somit ein natürlicher Überlebensmechanismus.

32

Hilfreiche Aussagen und Grundhaltung

„Was du erlebst, ist / Deine Symptome sind

- ... eine (sinnvolle) Überlebensreaktion auf lebensbedrohliche Ereignisse / unnormale Situation“
- ... eine normale Reaktion auf eine abnormale Situation“

„Alkohol hilft zu entspannen – Alkohol hilft zu vergessen, ...

aber das ist nur kurzfristig. Eine kurzfristige Bewältigungsstrategie.
Es ist keine Lösung. Es verschlimmert langfristig die Probleme.“

„Es gibt andere Möglichkeiten zum Stressabbau und Stabilisierung. Du kannst das lernen.“ → Selbstwirksamkeit stärken!

33

Learnings

- Offene Haltung ist entscheidend
- Hohes Interesse seitens der Teilnehmenden
- Große Wertschätzung und Dankbarkeit seitens der Teilnehmenden
- Reflexionen fallen teilweise schwer
- Abgrenzung zwischen Therapie und Kurs gestaltet sich herausfordernd
- Teilweise stark problemorientierter Fokus der Teilnehmenden

34

Warum es sich lohnt...

- Niederschwelliger Zugang
- Wertvoller Austausch (Erfahrungsaustausch, gegenseitiges Verständnis)
- Lerngewinn für Kursleitung (Weiterentwicklung)
- Positiver Gesamteffekt

35

Vielen Dank



Die Urheberrechte der Inhalte liegen bei Psy4Asyl und der Suchtprävention Aargau, soweit nicht anders angegeben. Die Weiterverwendung von Fotos und Texten bedarf des Einverständnisses von Psy4Asyl und der Suchtprävention Aargau und ist nur unter Erwähnung der Copyright-Angaben zulässig.

36