

Dienstag, 17. Februar 2026, Tegernseer Zeitung / Holzkirchen & Umgebung

PIA

Psychische Hilfe für Geflüchtete

Integrationsverein unterstützt Selbsthilfegruppe in Warngau – Neuer Kurs



Selbsthilfegruppe für Geflüchtete: Frauen und Männer im Alter zwischen 18 und 30 Jahren nutzten das Angebot. © privat

Warngau – Ein Kurs zur psychologischen Selbsthilfe für Geflüchtete fand in der Sammelunterkunft in Warngau statt. Aufgrund der großen Nachfrage startet noch im Februar ein weiterer Kurs. Das geht aus einer Pressemitteilung hervor.

Aus einer Initiative des Helferkreises Tegernsee heraus hatte es unter Trägerschaft des Fördervereins PIA 2024 einen Pilotkurs in Tegernsee gegeben. Im vergangenen Herbst wurde dieser in Warngau fortgeführt. Der Kurs umfasste zehn Termine von jeweils zwei bis drei Stunden direkt in der Unterkunft.

Der Kurs mit dem Titel „Psychologische Selbsthilfe in schwierigen Lebenslagen“ richtet sich an Geflüchtete, von denen ein Großteil traumatische Erfahrungen gemacht hat. Wie PIA mitteilt, hat sich diese öffentliche Bezeichnung als niedrigschwelliger Einstieg bewährt, da der Begriff „Traumahilfe“ von vielen als stigmatisierend empfunden wird.

Organisiert und begleitet wird der Kurs durch die Zweite Vorsitzende des Fördervereins PIA, Veronika Bauer. Der Verein kommt auch für die Finanzierung auf. Leiter des Angebots ist Andrii Bashlyk, ein ukrainischer Psychologe. Erreicht wurden insgesamt 22 Frauen und Männer im Alter zwischen 18 und 30 Jahren, 13 waren regelmäßig dabei.

Zu Beginn stand laut PIA für viele Teilnehmer die Frage im Fokus, wie sich die Lebensbedingungen psychisch aushalten lassen. Ein Teilnehmer fasste die Lage mit den Worten „wir sind in einem sehr schlechten Zustand“ zusammen. Thematisiert wurden unter anderem Schlaflosigkeit, Konflikte mit Nachbarn in der Unterkunft, sprachliche Überforderung und Lernblockaden, anhaltende Sorge über die Situation in der Ukraine, Stress durch das neue System in Deutschland, Orientierungslosigkeit und innere Spannungen.

Inhaltlich setzte der Kurs auf Vertrauensaufbau, Austausch und Kommunikation, das Verstehen innerer Widersprüche und das Finden eines inneren Gleichgewichts. Hinzu kommen Elemente systemischen Denkens, interkulturelle Sensibilität, Konzentrationsübungen und Meditationen. Gearbeitet werde in Paaren, Kleingruppen und allein.

Nach Angaben von PIA zeigen die Ergebnisse ein deutlich verbessertes Gesamtwohlbefinden. Die Teilnehmer seien sehr dankbar und zufrieden. Geplant sei, weitere Kursbegleiter insbesondere mit zusätzlichen Sprachkenntnissen zu schulen, um das Angebot auf andere Unterkünfte und Sprachgruppen ausdehnen zu können.

MM