

DIPLOMA

Private staatlich anerkannte Hochschule
University of Applied Sciences

DIPLOMA HOCHSCHULE
Private Hochschule Nordhessen

Studiengang: Psychologie mit Schwerpunkt Klinische Psychologie und Psychologisches Empowerment (M. Sc.)

MASTER-THESIS

Qualitative Studie zur Entwicklung eines ganzheitlichen Messinstruments zur Erhebung der körperlichen und psychischen Verfassung sowie der Stand der beruflichen Integration von geflüchteten Ukrainern für die Verbesserung von Lebensqualität und sozialer Teilhabe.

vorgelegt von: Nataliya Möser

Matrikelnummer: 140253893

Abgabe am: 21.03.2024

Betreuerin: Dipl. Psych. Silvia Gurdan

Korrespondenzadresse:

Nataliya Möser
Jahnstrasse 15
65232 Taunusstein Hapt

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis

Tabellenverzeichnis

Anhangsverzeichnis

Abstract

1. Einleitung	5
2. Theoretischer Hintergrund und aktueller Forschungsstand	7
2.1 Theoretischer Hintergrund.....	7
2.1.1 Migration und mentale Gesundheit.....	7
2.1.2 Migrationsstressoren.....	12
2.1.3 Individueller psychischer Anpassungsprozess.....	14
2.3 Aktueller Forschungsstand.....	19
2.3.1 Aktuelle Situation der Geflüchteten aus der Ukraine.....	19
2.3.2 Aktuelle Studien zum Einfluss von migrationsspezifischen Faktoren auf die mentale Gesundheit.....	21
2.4 Forschungsziele der vorliegenden Arbeit.....	24
2.4.1 Identifizierten Forschungslücken.....	24
2.4.2 Forschungsfragen der Studie.....	25
3. Methodik.....	26
3.1 Methodisches Vorgehen.....	26
3.2 Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring.....	27
3.3 Konzeption des Interviewleitfadens.....	28
3.4 Stichprobe und Auswertung.....	32
4. Ergebnisse.....	34
4.1 Interpretatives Modell der wichtigsten Ergebnisse.....	34
4.2 Einzelergebnisse.....	35
4.3 Interpretation und Diskussion der Ergebnisse.....	61
4.4 Limitationen.....	68
5. Implikationen für die Praxis und Ausblick.....	70
Literaturverzeichnis.....	74
Anhang	

Eidesstattliche Erklärung

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Unterschiedliche Wirkung von Migrationsstressoren.....	14
Abbildung 2: Rahmenmodel zur Akkulturationsprozess.....	18
Abbildung 3: Interpretatives Modell der wichtigsten Ergebnisse.....	35

Tabellenverzeichnis

Tabelle1: Anforderung im Rahmen der Migration.....	11
--	----

Anhangsverzeichnis

Anhang Leitfaden.....	81
Anhang 2: Einwilligungserklärung.....	86
Anhang 3: Codesystem.....	88
Anahng 4: Selbstständigkeitserklärung.....	89

Abstract

Die vorliegende Studie untersucht den Zusammenhang zwischen verschiedenen Migrationsstressoren und deren Auswirkungen und der mentalen Gesundheit von geflüchteten Ukrainern. Methodisch wurde auf die qualitative Inhaltsanalyse von Mayring (2020) zurückgegriffen. Es wurden insgesamt 7 qualitativen Interviews durchgeführt. Ziel ist es, einen tieferen Einblick in den Zusammenhang zu bekommen, individuelle Herausforderungen zu verstehen und Ansätze zu identifizieren für eines ganzheitlichen Messinstruments zur Erhebung der körperlichen und psychischen Verfassung sowie der Stand der beruflichen Integration von geflüchteten Ukrainern für die Verbesserung von Lebensqualität und sozialer Teilhabe. Die Ergebnisse zeigen, dass Traumata und berufliche Aussichten einen signifikanten Einfluss auf die mentale Gesundheit haben. Es wird deutlich, dass personalisierte Unterstützung und die Berücksichtigung kultureller Hintergründe entscheidend sind. Die Flucht erfordert erhebliche Anpassungsleistungen, und eine differenzierte Betrachtung ist unerlässlich, um effektive Unterstützung zu bieten. Kultursensible Interventionen, niederschwellige Unterstützung und alternative Bewältigungsstrategien sind wichtige Ansatzpunkte. Eine umfassende Betrachtung individueller und situativer Einflüsse ist für eine erfolgreiche Integration erforderlich.

1. Einleitung

«Es gibt viele Gründe für Migration. Nur eins sollte es nicht geben - Krieg»

Der für viele Ukrainer unerwartete und in seinem Ausmaß sehr massiver kriegerischer Angriff der Russischen Föderation löste im letzten Jahr eine der größten Flüchtlingswellen im europäischen Raum seit dem zweiten Weltkrieg. Aktuell gibt es in Europa mehr als fünf Millionen Geflüchtete aus der Ukraine, fast eine Million davon hat ihren Aufenthalt in Deutschland. Wie andere Menschen mit Migrationshintergrund haben auch die Geflüchteten aus der Ukraine häufig ein sehr hohes psychisches Gesundheitsrisiko bzw. weisen verschiedene psychische und oder somatische Symptome auf, die infolge der Migration auftreten. Dabei ist der Krieg der schwerwiegendster Migrationsfaktor, der Menschen dazu veranlasst, ihre Heimat zu verlassen, auch wenn die Ursachen für die eigentliche Flucht unterschiedlich sind.

Migration selbst wird als ein *Prozess der Anpassung* von Menschen an eine neue Umgebung definiert, welcher die gesamte Zeitspanne von der Vorbereitung über die Entscheidung und der physischen Verlagerung in ein anderes geografisches Gebiet bis zur Anpassung an die lokalen kulturellen Gegebenheiten und die Eingliederung in ein neues System umfasst (Virupaksha et. al., 2014). Bereits an dieser Stelle wird deutlich, dass Migration allgemein als ein *sehr bedeutender Stressfaktor* zu erfassen ist. In wissenschaftlichen Studien werden dabei verschiedene Determinanten, die die Anfälligkeit für psychische Erkrankungen beeinflussen, in Verbindung mit den *verschiedenen Phasen der Migration* gebracht (Meyer et. al., 2017; Ventriglio et. al., 2017) So spielen vor der Migration *individuelle Persönlichkeitsmerkmale* eine Rolle, ebenso wie Erfahrungen wie *Verfolgung oder Folter im Herkunftsland*. Während der Migration sind Stressoren wie Zwangsumsiedlung, Traumata, Gewalt, Angst, Missbrauch und der Verlauf der Reise entscheidend. Nach der Migration beeinflussen *Integration im Aufnahmeland, soziale Probleme, sozioökonomische Anpassung, Akkulturation und Diskriminierung* die mentale Gesundheit. Neben den möglichen Risikofaktoren wurden verschiedene *Schutzfaktoren* identifiziert, die dazu beitragen können, psychische Gesundheit im Migrationskontext zu stärken. Dazu gehören auf der individuellen Ebene

beispielweise *adaptive Verhaltens- und Sozialkompetenzen, erfolgreiche Bewältigungsstrategien, ein günstiger Status vor der Migration sowie kulturelle Flexibilität.* Die Fragen der mentalen Gesundheit von Menschen mit Migrationshintergrund und insbesondere der Kriegsgeflüchteten stellen auch institutionell eine zunehmend große Herausforderung für *aufnehmende Gesellschaften*. Denn hinter den Stressoren verbirgt sich nicht nur die Flucht und Vertreibung selbst, sondern auch die Auswirkungen von Migration auf Gesundheitskompetenzen, soziale Gerechtigkeit sowie die Bereitstellung funktionierender Infrastruktur und *kulturell adäquater Behandlungen*.

In der Forschung wird versucht Antworten auf die Fragen zu bekommen welche der drei Migrationsphasen – Premigration, Migration oder Postmigration und die damit verbundenen Faktoren einen größeren Einfluss auf die mentale Gesundheit haben (Fazel et. al., 2005; Lindert et al., 2009; Bhugra et. al., 2011; Rasmussen et. al., 2010). So konzentriert sich die Studie von Rasmussen et. al. (2010), auf die Darfuri-Flüchtlinge in Ost-Tschad, die vor dem Darfur-Konflikt im Sudan geflohen waren. Die Ergebnisse zeigten einerseits, dass die Darfuri-Flüchtlinge in Ost-Tschad eine hohe Prävalenz von Traumata und psychischen Gesundheitsproblemen aufwiesen, die auf die Erfahrungen von Gewalt und Vertreibung zurückzuführen waren. Andererseits, hatten die Belastungen, denen sie in den Flüchtlingslagern in Tschad ausgesetzt waren, ebenfalls erhebliche Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit. Die Ergebnisse sind nur ein Beispiel dafür, wie traumatische Erfahrungen der Premigrationsphase und aktuelle Stressoren der Postmigrationsphase die mentale Gesundheit von Flüchtlingen erheblich beeinflussen können. Auch weitere Forschungen spiegeln einen komplexen Zusammenhang zwischen den sogenannten Displacementfaktoren (Stressfaktoren der gezwungenen Umsiedlung selbst) und den Displacingfaktoren (Stressfaktoren, die sich aus den Ursachen der Flucht resultieren) und deren Einfluss auf mentale Gesundheit. Die aktuelle Situation, in der Geflüchtete aus der Ukraine aufgrund des immer noch anhaltenden Kriegs und der unsicheren Zukunftslage permanente psychische Belastung erfahren, hebt vor diesem Hintergrund die Bedeutung und die Dringlichkeit der vorliegenden Arbeit hervor. Hierfür ist eine differenzierte Betrachtung der Einflussfaktoren erforderlich. Auf der einen Seite sind die *fortbestehende Traumatisierung und die Unsicherheit über die Rückkehr in ihre Heimatländer nach wie*

vor präsent und können erhebliche Belastungen darstellen. Der Fortgesetzte Krieg, Gewalt und potentiell traumatisierende Ereignisse in der Ukraine können langanhaltende Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben. Es gibt klare empirische Evidenz dafür, dass Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS), Depressionen und Angststörungen häufige psychische Gesundheitsprobleme sind, die infolge dieser Traumata auftreten können Scoglio & Salhi., 2021). Auf der anderen Seite erleben viele Ukrainer, die in Deutschland Zuflucht gefunden haben, eine emotionale, moralische und soziale Unterstützung, wie psychosoziale Betreuung, Zugang zu Gesundheitsdiensten, Bildung und die berufliche Integration. Gerade das Finden von Arbeit bzw. die Schaffung einer klaren beruflichen Perspektive kann ein Schlüsselfaktor für psychische Gesundheit der geflüchteten Ukrainer werden. Denn eine Arbeit bietet neben einer wirtschaftlichen Stabilität, breiteren sozialen Integration auch eine Grundlage für psychische Stabilität und das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Ein Verständnis genauer Zusammenhänge zwischen diesen spezifischen Migrationsfaktoren wäre vom Vorteil.

Die vorliegende Arbeit möchte im Rahmen einer qualitativen Studie diesen Zusammenhang näher untersuchen und zwar wie eine mögliche Traumatisierung und berufliche Perspektiven sich auf die mentale Gesundheit von geflüchtetem Ukrainer auswirken und welchen Stellenwert diese Faktoren in ihren eigenen Erfahrungen und Wahrnehmungen haben. Dieser Forschungsansatz ermöglicht es, tiefere Einblicke in die individuellen Herausforderungen und Bedürfnisse der Geflüchteten aus der Ukraine zu gewinnen und somit die Grundlage für zielgerichtete und flexible Unterstützungsmaßnahmen zur Verbesserung ihrer mentalen Gesundheit und letztlich der Lebenszufriedenheit zu schaffen.

2. Theoretischer Hintergrund und aktueller Forschungsstand

2.1 Theoretischer Hintergrund

2.1.1 Migration und mentale Gesundheit

Als Prozess der räumlichen Bewegung von Menschen innerhalb desselben Landes (Binnenmigration) oder außerhalb (internationale Migration) ist Migration kein neues Phänomen und prägt menschliche Existenz seit langem. Dabei ist der Begriff Migration breit gefasst und wird je nach dem Prozess, Gründe und weitere Faktoren unterschiedlich definiert. Zu den wesentlichen Aspekten der Migration gehören neben solchen

Merkmale wie Dauer der Migration (vorübergehende oder dauerhafte Migration), Richtung der Migration (vom Herkunftsland in ein Aufnahmeland bzw. Rückkehrmigration) auch Grad der Freiwilligkeit, der Migration in freiwillige (proaktive) Migration (Studieren im Ausland) und erzwungene (reaktive) Migration, zu der insbesondere Flucht vor dem Krieg und kriegerischen Konflikten bzw. Vertreibung gehört. Es gibt zahlreiche Gründe sowohl für proaktive als auch für reaktive Migration. Die Forscher sind sich weitgehend einig, dass die Gründe für Migration selten auf einen einzelnen kausalen Faktor zurückzuführen sind. Oft handelt es sich um einen Mix aus verschiedenen Faktoren, die sowohl das Verlassen des Heimatlandes fördern als auch das Zielland attraktiv machen (Massey, Durand & Malone, 2002). Unter diesen Gründen weist jedoch Flucht vor einem unmittelbaren kriegerischen Angriff, durch den eine akute Lebensgefahr durch Bombardierung oder Besatzung des Wohnorts droht, eine mehr eindeutige Ursache auf – Schutz des eigenen Lebens bzw. des Lebens von Angehörigen in erster Linie oft das der Kinder.

Unabhängig von den Gründen wird Migration ob freiwillige oder erzwungene als Prozess betrachtet, die nicht erst nach dem Ankommen im Zielland beginnt, sondern die Phasen dieses komplexen Prozesses reichen von Entscheidungen, die eine Person dazu führen, ihren Wohnort zu verlassen über die Vorbereitungen, die getroffen werden müssen, um den Umzug zu bewältigen und die physische Verlagerung in ein anderes geografisches Gebiet bis hin zur Anpassung an die dortigen kulturellen Gegebenheiten und schließlich die Integration in ein neues soziales und gesellschaftliches System. Schon diese Definition sowie die notwendigen Anpassungen, die sowohl auf individueller als auch auf sozialer Ebene im Rahmen dieses Prozesses resultieren unterstreichen die Relevanz, Migration als Stressor zu erfassen und entsprechend zu erforschen. Es ist an dieser Stelle bereits anzumerken, dass einzelne Stressoren entstehen dabei nicht nur durch Migrationsflucht selbst sondern auch durch Auswirkungen der Migration auf eine ganze Reihe von gesellschaftlichen Faktoren im Aufnahmeland wie Gesundheitsversorgung, die soziale Gerechtigkeit und die Verfügbarkeit von kulturell adäquater Infrastruktur, Erfahrungen mit welchen, wiederum Auswirkungen auf Migranten haben können. Vor diesem Hintergrund stellt Migration ein kritisches Lebensereignis im Leben einer Person dar, nach dem ein Prozess der Anpassung und Adaptation stattfindet, der Migranten vor einer Reihe von Herausforderungen stellt, die es zu bewältigen gilt (Holmes & Rahe,

1967; Hobfoll, 2001;). Eines der zentralen Elemente dieser Herausforderungen ist die Entwicklung neuer sozialer Bindungen im Aufnahmeland, während gleichzeitig bestehende Bindungen zum Herkunftsland oft aufrechterhalten werden.

Die individuellen Anpassungsaufgaben der Migranten können je nach Art und Gründen der Migration variieren. Es ist offensichtlich beispielweise, dass hochqualifizierte proaktive Migranten möglicherweise weniger Hindernisse bei der Adaptation haben im Vergleich mit Kriegsgeflüchteten, die durch traumatische Erfahrungen einem erhöhten Risiko von Anpassungsschwierigkeiten und ungünstigen Entwicklungen ausgesetzt sind. Dennoch können beide Gruppen aufgrund von kulturellen Unterschieden und individueller Hintergründe Schwierigkeiten erleben. Die Notwendigkeit des Erwerbs von den Sprachkenntnissen sowie die Aneignung und Verständnis von Normen und Erwartungen in neuer kultureller Umgebung, um sich im Land kompetent bewegen zu können, stellen weitere wesentliche Herausforderungen dar. Dieser Prozess der Anpassung wird oft durch Unterschiede und Widersprüche zwischen den kulturellen Normen des Herkunfts- und Ziellandes erschwert und führen zu inter- und intrapersonalen Konflikten. Ein weiterer wichtiger Aspekt der Anpassung ist die Frage nach der Wahl der so genannten Akkulturationsstrategie – Wahl zwischen der Beibehaltung der Herkunftskultur oder der Annahme der Kultur des Aufnahmelandes. Dabei wird die Wahl auch von den strukturellen Merkmalen der Aufnahmegesellschaft beeinflusst. So können die Rahmenbedingungen im Aufnahmeland die Anpassung der Migranten stark beeinflussen. Migrationspolitik, politische Ideologien und Einstellungen der Einheimischen gegenüber Migranten spielen eine wichtige Rolle und können beispielweise zu Diskriminierung und zusätzlichem Stress führen. Oft entstehen Konflikte auch innerhalb der Familien zwischen verschiedenen Generationen, wenn beispielsweise Kinder und junge Migranten sich schneller anpassen als ihre Eltern, was als «Akkulturationskluft» bezeichnet wird (Suárez-Orozco et al. 2018; Motti-Stefanidi und Masten 2013).

In diesem Zusammenhang sind die Geflüchteten einem erhöhten Risiko für negative Anpassungsverläufe und ungünstige Entwicklungen ausgesetzt. Dies liegt daran, dass sie nicht nur mit den allgemeinen Herausforderungen der Anpassung an einen neuen kulturellen Kontext konfrontiert sind, sondern auch spezifische Erfahrungen im Herkunftsland oder während der Flucht erlebt haben, die potenziell traumatisch waren.

Geflüchtete unterscheiden sich in dieser Hinsicht von anderen Migrantengruppen auch darin, dass letztere normalerweise eine bewusste Entscheidung treffen, in ein anderes Land zu ziehen. Dies ermöglicht es freiwilligen Migranten, ihren Umzug systematisch zu planen und sich sowohl praktisch als auch psychisch darauf vorzubereiten. Im Gegensatz dazu wurden Geflüchtete oft unter lebensbedrohlichen Umständen und häufig ohne genaue Kenntnis ihres Ziels aus ihrer Heimat vertrieben, wobei sie das Risiko eingehen mussten, ihre bisherige Lebensgrundlage zu verlieren. Die genannten Faktoren der Vulnerabilität, die mit einer unfreiwilligen Migrationserfahrung einhergehen, erhöhen daher das Risiko für Erleben von Stress und psychischen Erkrankungen (Berry et al., 1987; Fazel et al., 2005). Der dadurch verursachte Stress wird als *akkulturativer Stress* oder, wenn es mehr um spezifische Faktoren der Migration. *Immigrationsstress* bezeichnet. Dieser Stress kann sich negativ auf das psychische Wohlbefinden auswirken und mit Unsicherheit, Angst und depressiven Symptomen einhergehen. Zum Beispiel zeigen Studien, dass Akkulturationsstress mit depressiven Symptomen in Verbindung steht (Suinn, 2009; Bäärnhielm & Mösko, 2012).

Generell spielen bei der Betrachtung von Stress unterschiedliche Aspekte eine Rolle: Zum einen die Anforderungen bzw. die Stressoren selbst zum anderen *deren Bewertung und die wahrgenommenen Bewältigungspotenziale*. Damit geht auch das Thema der Stressreaktionen und Stressfolgen einher (Lazarus, 1984). Bezogen auf die Situation von Menschen, die migrieren, kommen zu den zahlreichen alltäglichen Stressoren (Anforderungen, Konflikte, Leistungsdruck) zusätzlich weitere spezifische Alltagsprobleme im Zusammenhang mit ihrer Migration hinzu. Es sind die Immigrationsstressoren, die sich auf den Aufenthalt und die Unterbringung beziehen können Fehlen von Privatsphäre oder akkulturationsbezogene Stressoren, die sich aus der Begegnung verschiedener Kulturen ergeben. Ferner können sich vom Havighurst (1953) genannten spezifische Entwicklungsanforderungen wie Identitätsausbildung, Entwicklung vom Wertesystem Berufseinstieg im Rahmen der Migration stark verändern. Hinzu können bei den Geflüchteten zusätzlich traumatisierende Ereignisse eine starke Quelle von Stress darstellen. Braig et. al. gibt bsp. eine gute Übersicht über die Vielzahl von Stressquellen, die sowohl mit als auch ohne direkten Bezug zur Migration und Akkulturation stehen, aus der ersichtlich ist, dass sie sich auch wechselseitig beeinflussen (siehe Tabelle 1).

Anforderungen	Migrationsspezifisch	Unspezifisch
Alltagsstressoren	Schwierigkeiten mit der Sprache des neuen Landes, fehlende Privatsphäre	Streitigkeiten, viele Termine, Lärm
Entwicklungsaufgaben	Identitätsfindung, Autonomieentwicklung	Identitätsfindung, Berufseinstieg, Gründen einer Familie, Autonomieentwicklung
Kritische Lebensereignisse	Migration	Tod einer geliebten Person, Hochzeit
Traumatische Ereignisse	Krieg, Folter, Flucht	Unfall, Gewalterfahrung, Krieg, Folter

Tabelle1: Anforderung im Rahmen der Migration (Havighurst (1953)

Für das Verständnis der stressauslösenden Wirkung dieser Anforderungen ist jedoch notwendig zwei dafür wichtige Aspekte der transaktionalen Stresstheorie nach Lazarus und Folkman (1984) zu beachten: die stets subjektive Bewertung der zur Verfügung stehenden *individuellen und sozialen Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten* und *die Merkmale der Situation*. Diese Einschätzung kann sich im Rahmen der Migratton mehrmals verändern, bei scheinbar gleicher Situation. Inanspruchnahme einer medizinischen Versorgung kann völlig problemlos im Herkunftsland sein und zu dem völligen Stress im Aufnahmeland werden, da die sprachlichen Kenntnisse oder Kenntnisse der bürokratischen Vorgänge dafür nicht zur Verfügung stehen. Aber auch die Einschätzung der so genannten Parameter der Situation kann Stress verursachen, da beispielsweise als selbstwertrelevant oder als wenig beeinflussbar und kontrollierbar erlebt wird. Im Rahmen der Migration kann eine «harmlose» Situation für ein Geflüchtete jedoch aufgrund von nicht vorhandener Information und Ressourcen wie bsp. sozialer Unterstützung Stressreaktionen auslösen.

Die Stressfolgen zeigen sich auf verschiedenen Ebenen und durch unterschiedliche Symptome. Auf der physiologischen Ebene durch körperlichen Symptome wie Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen, auf der kognitiv-emotionalen Ebene durch

negative Gedanken, mangelnde Leistung oder Gedächtnisstörungen, auf Verhaltensebene können solche Symptome wie Unruhe, verändertes Sozialverhalten oder Lernverhalten zeigen. Treten stressige Situation regelmäßig oder dauerhaft auf, kann Stress chronisch werden und führt bekannterweise zu erheblichen negativen Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden. Infolge von extrem belastenden Ereignissen, wie sie in im Krieg entstehen, und durch fehlende oder mangelnde Fähigkeiten einer Person, diese Ereignisse zu verarbeiten, kann sich eine Posttraumatische Belastungsstörung entwickeln, die mit intrusiven Gedanken, Flashbacks, Gefühl von Hilflosigkeit und Symptomen der Despressionen einhergeht (Kaluza, 2018; Dilling, et al. 1991). Prävalenzrate von PTBS bei geflüchteten liegt bei ca. 30 % (Steel et. al., 2009).

2.1.2 Migrationsstressoren

Eine der bekanntesten Klassifikationen zur Erfassung von möglichen Stressoren bietet folgende Klassifikation eine geeignete Grundlage (Bhugra, 2004). Dabei ist wird ein zeitlicher Verlauf zugrunde gelegt, um so eine Übersicht zu bekommen, welche möglichen Faktoren einen Einfluss auf mentales Wohlbefinden haben können. Im Rahmen der Flucht vor Kriegsereignissen könnten es Stressoren sein, die unten in der Übersicht aufgeführt sind. Dabei ist es bereits an dieser Stelle wichtig anzumerken, dass sowohl tatsächliche negative Ereignisse (Bombardierung, Gefangenschaft, Folter) als auch Befürchtungen über mögliche negative Ereignisse unabhängig von bereits vorhandener Erfahrung (Befürchtung eines Luftangriffs, Besatzung, Folter) können Stress auslösen und Beweggründe für Flucht sein.

Ferner wird in der Forschungsliteratur vor allem in der Postmigrationsphase (können aber in Form von früheren Erfahrungen oder Erwartungen durchaus auch in früheren Phasen der Migration vorkommen) *Immigrationsstress* und *akkulturativer Stress* und dementsprechend *Immigrationsstressoren* und akkulturative Stressoren unterschieden. Die letzten umfassen alle Stressoren, die unmittelbar mit dem Kontakt mit der Aufnahmelandkultur auftreten (Bhugra, 2004; Zeeb & Razum, 2006).

1. Prä-Migrationsstressoren:

- Kriegsereignisse (Luftangriffe, Besatzung, Folter), andere traumatische Ereignisse oder stark belastende und andauernde Stressoren (Hunger, Isolation);
- Erwartungen traumatischer Ereignisse

- Vorbereitung auf Flucht, Planung der Flucht
- Emotionale Belastung durch möglichen Abschied von Angehörigen
- Sog. Prä-akulturative Stressoren, wie bsp. erwartete Diskriminierung oder große Unsicherheit über Lebensumstände im Zielland

2. Migrationsbezogene Stressoren:

- Flucht vor Kriegsereignissen und alle damit verbundene belastende oder traumatisierende Stressoren, die auf dem Weg vorkommen
- Erfahrungen in Flüchtlingslagern, insbesondere Gewalt aber auch sehr beengte Wohnverhältnisse, schlechte Versorgung
- Angst vor dem Verlust des Aufenthaltsstatus
- Sprachbarrieren und kulturellen Unterschiede, die Zugang zu bestimmten Ressourcen stark behindern und oder zu einer starken Verunsicherung führen.

3. Post-Migrationsstressoren und Akkulturationsstressoren:

- Wirtschaftliche Stressoren wie Mangel an finanzieller Mittel; Verlust des sozioökonomischen Status
- Starke Sorgen oder starke Sehnsucht um die Familie im Herkunftsland
- Stressoren verbunden mit dem Asylverfahren
- Sprachbezogene Stressoren, insbesondere um den Arbeitsplatz aufgrund von limitierten Sprachkenntnissen
- Wahrgenommene Diskriminierung

In Hinblick auf praktische Erfassung der Stressoren wird empfohlen auf mögliches Konfundieren zwischen den Stressoren, Stresswahrnehmung sowie Stressreaktionen zu achten, das in einigen Messinstrumenten vorkommen kann, auch wenn es aufgrund von der häufigen Form der Erfassung (meist Selbstbericht) schwierig ist. Insbesondere um den wahrgenommenen Stress und Stressreaktion zu erfassen sollten auch die zur Verfügung stehenden und *wahrgenommene Ressourcen* und *Bewältigungsmöglichkeiten* sowie *Merkmale der Situation* erfasst werden. So können diese Faktoren entscheidend sein, ob eine Stressreaktion ausgelöst wird (J. Braig et al 2020; Silove et al. 1997). Weiterer Aspekt, der bei der Erfassung sowohl der Stressoren als auch der Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten zu beachten ist, ist neben der Zielgruppe der Zusammenhang mit dem Migrationskontext. Einige Stressoren (wie ökonomischer Status oder Konflikte bsp.) kamen bereits vor der Migration vor. Ein anderer Aspekt betrifft die oft verwendete

zeitliche Abgrenzung, die für die Stressoren verwendet wird (siehe Abbildung 1). Die Stressoren jedoch nicht immer klar innerhalb der zeitlichen Grenzen der verwendeten Klassifikationen liegen. Zum Beispiel werden traumatische Erfahrungen nicht eindeutig als Prä-Migrationsstressoren klassifiziert werden können, obwohl sie in der wissenschaftlichen Praxis oft als solche interpretiert werden (J. Braig et al, 2020). Traumatische Erfahrungen können sowohl während der Migration, im Aufnahmeland als auch unabhängig von der Migrationserfahrung gemacht werden, auch andere Stressoren können in verschiedenem Umfang wirken (siehe Abbildung 1).



Abbildung 1: Unterschiedliche Wirkung von Migrationsstressoren (eigene Darstellung).

2.1.3 Individueller psychischer Anpassungsprozess

Im Rahmen der Akkulturationsforschung werden die Anpassungsprozesse unterschieden in Prozesse auf der Gruppenebene und auf der individuellen Ebene. Während auf der Gruppenebene Akkulturation einen Prozess bezeichnet, bei dem sich die Gruppenkultur durch den Kontakt mit einer anderen Kultur verändert, bezieht sich psychische Akkulturation hingegen auf die individuellen Anpassungsprozesse eines Einzelnen, die wiederum unterschieden werden *in psychischen Anpassungsprozess* und *soziokultureller Anpassungsprozess* (Searle & Ward (1990); Berry & Sam, 1997). *Individueller psychischer Anpassungsprozess* führt dabei zu solchen psychischen

Zuständen wie persönliche und kulturelle Identität, psychische Gesundheit und persönliche Zufriedenheit (Jaeger 2009). Psychisches Wohlbefinden bzw. seine Beeinträchtigung wird oft anhand von depressiven Symptomen oder einer allgemeinen Stimmungsbeeinträchtigung erfasst und kann am besten im Rahmen von *Stress- und Bewältigungsmodellen* verstanden werden. Dabei gilt bsp. je stärker sich Individuen mit einer Gruppe identifizieren bzw. eine interkulturelle Teilhabe vorweisen, desto mehr offener, extravertierter sie sind und um so weniger Stress empfinden (Lee et. al., 2017; Ketturat et al. 2016) Die Ansätze der *Akkulturationsforschung* konzentrieren sich auf der Untersuchung der Faktoren, die die Anpassung fördern. Im Fokus der Untersuchungen stehen dabei die gewählte Akkulturationsstrategie der Anpassung der Herkunftskultur an die Kultur der Aufnahmegergesellschaft. Frühere Ansätze zur psychologischen Akkulturation diesen Prozess als einseitige Anpassung der Kultur der Immigranten an die Mehrheitskultur im Rahmen einer Assimilation auffassten. Diese beinhaltete vorwiegende Aufgabe eigener Kultur und Übernahme der Kultur des Aufnahmelandes. Spätere Arbeiten vertraten jedoch ein zweidimensionales Verständnis, nachdem die Akkulturation an die Herkunfts- und Mehrheitskultur parallel verlaufen und die Anpassung an die Kultur der Aufnahmegergesellschaft unabhängig von den Prozessen der Herkunftskultur erfolgt. Während eindimensionale Modelle eine schnelle Anpassung an die Mehrheitskultur befürworteten, betonen zweidimensionale Modelle die Vorteile eines bikulturellen Ansatzes, der sowohl die Identifikation mit der Herkunftskultur als auch die Teilhabe an der Mehrheitskultur umfasst. Vorteil dieses Ansatzes ist eine flexiblere Anpassung, ein breiteres Spektrum an kulturellen Ressourcen und sozialer Unterstützung während des Übergangs in eine neue Kultur. Implizit steht hinter zweidimensionalen Modellen die Idee, dass für eine psychische Anpassung die Integration beider Kulturen der adaptivste Akkulturationsstil darstellt, da auf dieser Weise die Flexibilität und Wahlmöglichkeiten einer Person gegeben sind was insgesamt den Stress reduziert. Zudem kann eine Person kulturelle Ressourcen und soziale Unterstützung beider Kulturen nutzen, was insbesondere in der kritischen Zeit wie die Migration sehr hilfreich ist. (Horenczyk und Ben-Shalom 2001; Birman et al. 2002). Das berühmteste der zweidimensionalen Modelle *der psychischen Akkulturation* stellt das Modell vom Berry dar (Berry, 1997). Das Modell beschreibt verschiedene Akkulturationsstrategien, die Immigranten bei der Anpassung an die Kultur der Aufnahmegergesellschaft wählen können.

Das Modell basiert dabei auf der Annahme, dass die Akkulturation, also der Prozess der kulturellen Anpassung, von zwei grundlegenden Dimensionen geprägt ist: der Erhalt der Herkunftsidentität und / oder Übernahme der Aufnahmekultur. Diese Dimensionen ergeben vier verschiedene Akkulturationsstrategien:

- *Integration*: Migranten, die eine integrative Akkulturationsstrategie verfolgen, behalten sowohl ihre Bindung an die Herkunfts kultur als auch an die Aufnahmekultur bei. Sie identifizieren sich gleichermaßen mit beiden Kulturen und suchen eine ausgewogene Balance zwischen den kulturellen Identitäten.
- *Assimilation*: Bei der assimilativen Akkulturation tendieren Migranten dazu, ihre Bindung an die Herkunfts kultur aufzugeben und sich ausschließlich der Aufnahmekultur anzupassen. Sie streben danach, in der neuen Kultur aufzugehen und ihre eigene kulturelle Identität weitgehend aufzugeben.
- *Separation*: Migranten, die eine separative Akkulturationsstrategie verfolgen, halten an ihrer Herkunfts kultur fest und distanzieren sich von der Aufnahmekultur. Sie neigen dazu, sich ausschließlich mit ihrer eigenen kulturellen Gruppe zu identifizieren und die Kontakte zur Mehrheitsgesellschaft zu meiden.
- *Marginalisierung*: Bei der marginalierenden Akkulturation fühlen sich Migranten weder mit ihrer Herkunfts kultur noch mit der Aufnahmekultur verbunden. Sie erleben ein Gefühl der Entfremdung und Unsicherheit in beiden Kulturen und haben Schwierigkeiten, eine stabile kulturelle Identität zu entwickeln.

Die Dimensionen beziehen sich hauptsächlich auf die individuellen psychologischen Prozesse insbesondere auf Entscheidungen im Zusammenhang mit der Anpassung an eine neue kulturelle Umgebung. Die Wahl einer bestimmten Akkulturationsstrategie steht dabei im unmittelbaren Zusammenhang mit den Folgen für psychische Gesundheit. So bestätigen Studien, dass beispielweise die Wahl der Separation als Akkulturationsstrategie zu depressiven Symptomen führt, während die Strategie der Integration und der Assimilation keinen Unterschied in Symptomen aufweisen. (Needham et al. 2017). In der Realität ist eine freie Auswahl der Akkulturationsstrategie seitens der Immigranten jedoch nicht immer möglich. Aufnehmende Kultur kann durch ihre Entscheidung hinsichtlich ihrer Strategie im Umgang mit Migranten, ihre Einstellungen zu Herkunfts kultur oder ihre vorherrschende Meinung über die zu wählende Akkulturationsstrategie bestimmte Beziehungen forcieren

oder verhindern und dadurch den Handlungsspielraum der migrierten Gruppe einschränken (Berry, 2003). So zeigen einige Studien, dass die Strategie der Integration von den meisten Migrierenden bevorzugt wird. Diese korreliert positiv mit der Anpassung an die fremde Kultur und entsprechend mit mehr psychischem Wohlstand (Ward et al. 2001). Dagegen wünscht sich die Aufnahmegerellschaft eher die Strategie der Assimilation. Unterschiedliche Erwartungen und Wünsche können interkulturelle Konfliktpotentiale verursachen und Quelle vom Stress darstellen. Auch weitere Faktoren beeinflussen den Fortschritt der Akkulturation. So stehen traumatische Erfahrungen der Immigranten und Geflüchteten in einem positiven Zusammenhang mit den psychiatrischen Erkrankungen und können zur PTBS führen. Dies wiederum wirkt sich negativ auf den Akkulturationsprozess aus, genauso wie die Diskriminierungserfahrungen, die ebenfalls zu psychischen Beeinträchtigungen, Symptomen der Depression und Psychosen führen (Schmitt et al. 2014; Pascoe & Richman (2009)).

Der lerntheoretische Ansatz liefert als weitere Erklärung das Argument, dass in einer fremden Kultur, das eigene Orientierungssystem versagt, was einen *Kulturschock* verursacht und wodurch eine angemessene Interaktion verhindert wird. Kulturelles Lernen im Sinne Erhöhung der kulturellen Intelligenz und Stärkung der kulturellen Sensitivität würden somit Integration bzw. mehr Verständnis fördern (Ward et al. 2001). Ein Kulturschock, der infolge des Verlustes aller im Laufe des vorherigen Lebens erworbenen Instrumente der sozialen Interaktionen wie Sprache (inklusive Geste, Gesichtsausdrücke), Gewohnheiten, Normen sowie teilweise auch der völlig neuen örtlichen physischen Umweltbedingungen im Aufnahmeland entsteht, verursacht laut Oberg (1960) eine Reihe von Symptomen. Zu denen gehören körperliche Symptome (Schlafstörungen, Appetitveränderungen), emotionale Symptome (Misstrauen, Ärger gegenüber Vertreter des Gastlandes, Sorgen um eigenen psychischen Zustand; gesteigerte Gereiztheit und Wutausbrüche; Gefühle der Etnwurzelung, Frustration usw.), kognitive und verhaltensrelevante Symptome (Kreativitätsabfall, Leistungsminderung, Neigung zu Isolation; Alkoholkonsum usw.). Spätere Arbeiten haben weitere Einflussfaktoren identifiziert wie beispielweise eine allgemeine Überlastung aufgrund von Anpassungsanforderungen; Überwältigung durch Hilflosigkeit, starke Trennungs- und

Verlustgefühle, Gefühle der Ablehnung seitens der Vertreter der Gastkultur, Verunsicherung in Bezug auf eigene Identität und Rolle (Hirai et al. 2015).

Diese Auswirkungen des Kulturschocks sowie weitere Aspekte und Mechanismen der psychologischen Anpassung werden *durch Stress- und Copingtheorien* beschrieben. Der Fokus liegt dabei auf Aktivierung persönlicher Ressourcen und Copingstrategien um neue Situation zu bewältigen, die mit drei folgenden Reaktionsverhalten zusammenhängen: *Vermeidung, problemorientiertes Handeln, und emotionale Anpassung*. Im Rahmen der Migration hat sich als erfolgreichste Strategie nicht wie in anderen Stresssituationen die Problembewältigung herausgestellt, sondern die Anpassung, da aufgrund von neuer Kultur Migranten die Situation nicht nach ihren Vorstellungen ändern können, was bsp. zur Frustration führt. Die Soziale Unterstützung beeinflusst psychische Akkulturation bedeutend, jedoch weniger objektiv und mehr subjektiv und der Effekt ist stärker, wenn die Unterstützung aus verschiedenen Quellen stammt, bsp. nicht nur aus dem Aufnahmeland (Bender et al., 2019).

In der Abbildung 2 ist ein Rahmenmodell von Berry (1997) dargestellt, das alle genannten relevanten Einflussfaktoren psychischer Anpassung und somit des psychischen Wohlbefinden umfasst.

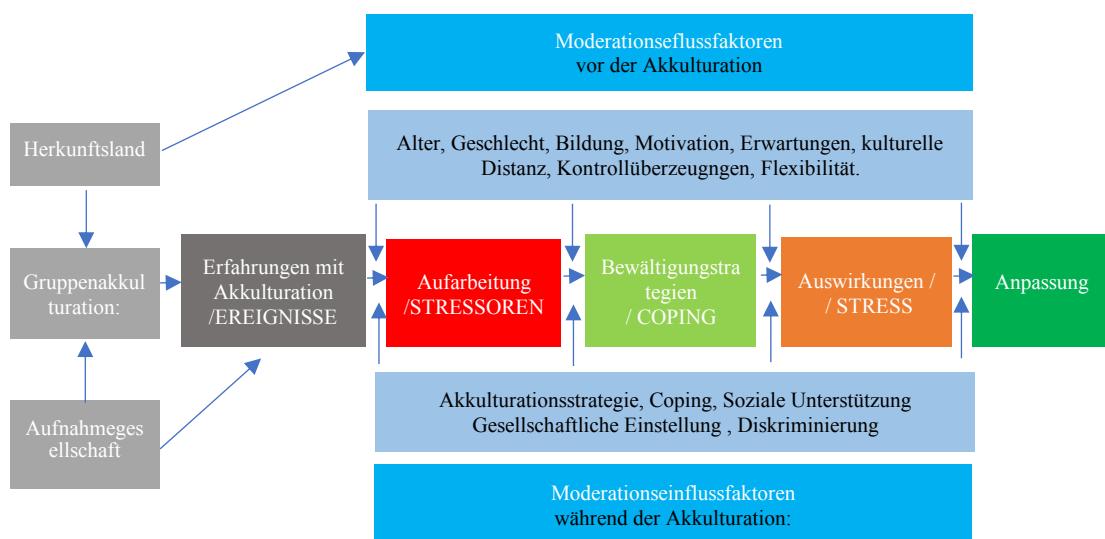


Abbildung 2: Rahmenmodell zur Akkulturationsprozess (Berry, 1997).

Das Modell dient als Grundlage für zahlreiche Forschungen in diesem Bereich. Berry unterscheidet Einflussfaktoren auf der Gruppenebene, die Einflussvariablen des Umfelds von Herkunft- und Aufnahmelandes darstellen und einen Einfluss auf Erfahrungen bzw. Lebensereignisse haben, und Variablen auf der individuellen Ebene, die sich in moderierenden Faktoren *vor der Akkulturation* und die moderierenden Faktoren *während der Akkulturation* unterscheiden. Die Variablen auf der Gruppenebene wirken mittel- oder unmittelbar auf die Akkulturationserfahrungen, die sich in verschiedenen Lebensereignissen ausdrücken. Auf der individuellen Ebene wirken *verschiedene Situationsbezogene und individuelle Variablen* die über weitere Dimensionen zur Anpassung führt. Das psychologische Wohlbefinden, einschließlich des emotionalen Wohlbefindens, der Lebenszufriedenheit und der psychischen Gesundheit, ein wichtiger Indikator für die erfolgreiche Anpassung an die neue kulturelle Umgebung.

2.3 Aktueller Forschungsstand

2.3.1 Aktuelle Situation der Geflüchteten aus der Ukraine

Die Flucht Der Ukrainer in EU-Staaten wird durch die Möglichkeit einer visumsfreien Einreise und die temporäre Aufnahme ohne Asylverfahren erleichtert. Bisher sind vor allem Frauen, Kinder und ältere Menschen aus der Ukraine nach Deutschland geflohen, und dies geschah größtenteils unmittelbar nach Ausbruch des Krieges. Viele ukrainische Geflüchtete können und konnten sich an bereits hier lebende Verwandte und Freunde gleicher Herkunft wenden. Aufgrund dieser besonderen Umstände ist es generell nur bedingt möglich, wissenschaftliche Erkenntnisse aus Analysen früherer Fluchtbewegungen auf die Gruppe der ukrainischen Geflüchteten zu übertragen.

Bis Ende August 2023 haben laut Schätzungen des UN-Flüchtlingskommissariats (UNHCR) rund 23,6 Millionen Menschen aus der Ukraine in Folge des Krieges die Grenze in ein Nachbarland überquert. Zusätzlich haben rund 16,8 Millionen Menschen die Grenze in die andere Richtung überquert. Die Gesamtzahl der in Europa registrierten Flüchtlinge aus der Ukraine beträgt etwa 4,5 Millionen im August 2023. In Deutschland fanden 811000 Ukrainer Schutz. Dies geschieht nicht zuletzt aufgrund der geografischen Nähe. Angesichts der immer noch anhaltenden Kriegshandlungen hat nur eine vergleichsweise kleine Anzahl der Geflüchteten Deutschland verlassen, hauptsächlich in

Richtung der Ukraine. Statistiken des Ausländerzentralregisters (AZR) zeigen, dass etwa 93 Prozent der Ukrainerinnen und Ukrainer im Alter von 18 bis 70 Jahren, die während dieses Zeitraums nach Deutschland gekommen sind, Ende Februar 2023 immer noch in Deutschland gemeldet waren. Der Anteil der Geflüchteten, die in Deutschland längerfristig bleiben möchten hat zugenommen und liegt bei 44 Prozent. Anzumerken ist, dass unter den Geflüchteten, die eine vollständige Rückkehr nach Ukraine beabsichtigen – strebt anscheinend 30 Prozent von denen eine so genannte transnationale Lebensform in Form von «Leben in zwei Ländern» bzw. von engeren Kontakten zu Deutschland oder anderem europäischen Land. Dies deutet auf einen motivationalen Wunsch einer engeren Bindung an Deutschland bzw. Europa. *Es wäre hilfreich, rauszufinden, welche genauere Vorstellungen und Motivationen dahinterstehen, um diese für eine zielgerichtete Integration nutzen zu können.*

Ca. 65 Prozent der Geflüchteten nehmen an einem Sprachkurs teil, und zusätzliche zehn Prozent haben bereits einen solchen Kurs abgeschlossen. Insgesamt haben 59 Prozent der Geflüchteten entweder einen laufenden oder abgeschlossenen Sprachkurs. Gleichzeitig verfügt leider immer noch nur eine kleine Minderheit (8 Prozent) über gute bis sehr gute Deutschkenntnisse. Die Anzahl derjenigen jedoch, die die Sprache überhaupt nicht beherrschen, hat sich halbiert.

Im Vergleich zu anderen Migrantengruppen haben die Geflüchteten generell ungünstigere Voraussetzungen für eine erfolgreiche Integration in den Arbeitsmarkt. Bei ihrer Ankunft fehlen ihnen oft wichtige *arbeitsmarktrelevante Ressourcen wie Sprachkenntnisse, persönliche Netzwerke und Informationen über den Arbeitsmarkt*. Neben den rechtlichen Hindernissen wie Beschäftigungsverbote, Unsicherheiten bezüglich des Asylverfahrens und des langfristigen Aufenthaltsstatus spielen auch psychische Belastungen aufgrund traumatischer Erfahrungen eine Rolle bei der Arbeitsmarktintegration. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass ihre Integration in den Arbeitsmarkt langsamer verläuft als die von Migrantinnen, die gezielt zur Erwerbsmigration nach Deutschland kommen. Dennoch war fast ein Fünftel der Geflüchteten aus der Ukraine Anfang 2023 erwerbstätig, wobei es signifikante Unterschiede zwischen den Personen mit und ohne Kinder gab. Deutschkenntnisse stehen in positivem Zusammenhang mit der Wahrscheinlichkeit, erwerbstätig zu sein. Geflüchtete mit guten bis sehr guten Deutschkenntnissen sind um 18 Prozentpunkte

häufiger erwerbstätig als diejenigen mit geringen Deutschkenntnissen. Von den erwerbstätigen Geflüchteten üben 71 Prozent eine Tätigkeit aus, für die ein Berufs- oder Hochschulabschluss erforderlich ist. Höhere Bildungsabschlüsse, gute Sprachkenntnisse und frühere Erwerbstätigkeit im Heimatland stehen in positivem Zusammenhang mit der Wahrscheinlichkeit, erwerbstätig zu sein, und einem höheren beruflichen Status. Fast die Hälfte (44 Prozent) der ukrainischen Geflüchteten verbringt häufig Zeit mit Deutschen, wobei gute Deutschkenntnisse und die Teilnahme am Arbeitsmarkt dies begünstigen. Dies geschieht auch häufiger, wenn die Absicht besteht, dauerhaft in Deutschland zu bleiben. In der letzten Untersuchung wurde jedoch kein signifikanter Zusammenhang zwischen den Bleibeabsichten der Geflüchteten und ihrer Wahrscheinlichkeit, erwerbstätig zu sein, festgestellt, was eine genauere Untersuchung bedarf. Es ist weniger überraschend, dass die Hälfte der ukrainischen Geflüchteten häufig Zeit mit Menschen aus der Ukraine, verbringt, die keine Familienangehörigen sind, während nur 9 Prozent nie Zeit mit anderen Menschen aus der Ukraine verbringen. Trotz der Fluchterfahrungen fühlen sich die meisten ukrainischen Geflüchteten gesund. Dabei hat sich die psychische Gesundheit von Jugendlichen und Kinder etwas gebessert im Vergleich zum letzten Jahr. Allerdings machen sich 69 Prozent von ihnen große Sorgen um ihre in der Ukraine zurückgebliebenen Familienmitglieder. Die allgemeine Lebenszufriedenheit der Geflüchteten ist im Vergleich zu anderen Bevölkerungsgruppen gering, in der Studie werden Faktoren wie Willkommensgefühl, Bleibeabsichten, Unterbringung und familiärer Situation als bedeutend dafür genannt.

2.3.2 Aktuelle Studien zum Einfluss von migrationsspezifischen Faktoren auf die mentale Gesundheit

Es gibt zahlreiche Studien, die einen Zusammenhang zwischen den migrationsspezifischen Faktoren und der mentalen Gesundheit der Geflüchteten untersucht haben. Im Folgenden werden die relevantesten Studien und deren Ergebnisse dargestellt.

Studie von Silove et al. (1997) ergab, dass die Phase der Flucht und die Erfahrungen von Traumata im Herkunftsland einen erheblichen Einfluss auf die psychische Gesundheit von Flüchtlingen hatten. Insbesondere zeigte sich, dass traumatische Erfahrungen während der Flucht, wie Gewalt und Verfolgung, mit erhöhten Raten von

psychischen Störungen, einschließlich posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS), verbunden waren. Studie von Fazel et al. (2005) analysierte Daten zu Migranten und ihrer psychischen Gesundheit. Die Ergebnisse deuteten darauf hin, dass traumatische Erfahrungen in der Heimat, wie Krieg oder Folter, einen erheblichen Einfluss auf die mentale Gesundheit der Migranten haben können. Steel et al. (2009) betrachteten Zusammenhang zwischen dem Status als Flüchtling und der psychischen Gesundheit und fanden heraus, dass Flüchtlinge generell ein höheres Risiko für psychische Gesundheitsprobleme aufweisen, insbesondere für posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) und Depressionen. Meta-Analyse von Porter & Haslam (2005) ergab, dass die Phase der Ankunft im Zielland und die ersten Jahre nach der Migration besonders stressig sein können. Dies wurde oft als *Zeitraum der psychischen Anpassungsschwierigkeiten identifiziert*. Die Herausforderungen in dieser Phase wurden mit einer Vielzahl von psychischen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht. Die Forschung von Gerritsen et al. (2006) betonte ebenfalls die Bedeutung der Phase nach der Ankunft im Aufnahmeland. Die Ergebnisse zeigten, dass die *Integration in die Gesellschaft und soziale Unterstützung* entscheidende Faktoren für die psychische Gesundheit von Flüchtlingen waren. Ein Mangel an sozialer Unterstützung und Schwierigkeiten bei der Integration wurden mit höheren Raten von psychischen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht. Bhugra et al. (2011) haben der genauere Einfluss verschiedenen Stressoren in allen Phasen des Migrationsprozesses auf die psychische Gesundheit von Migranten analysiert. Die Studie hebt ebenfalls der Einfluss von *sozialer Unterstützung* und *kultureller Anpassung* hervor als Schutzfaktoren für die mentale Gesundheit. Dieses Ergebnis wurde bereits in einer früheren Meta-Analyse von Lindert et al. (2009) publiziert. Die Ergebnisse dieser Meta-Analyse zeigten zudem, dass *Faktoren wie Diskriminierung, soziale Isolation ebenfalls* eine erhebliche Rolle bei der Entstehung von psychischen Gesundheitsproblemen bei Migranten spielen können. Safdar et al. (2021) untersuchten die genaueren Faktoren, die Eingliederung der syrischen Flüchtlinge in Deutschland fördern oder hindern. Die Ergebnisse weisen außerdem auf die Bedeutung der Resilienz für eine Anpassung im Zielland. Flüchtlinge, die eine höhere Resilienz aufwiesen, adaptierten sich besser. Man fand zudem keinen Zusammenhang zwischen der Resilienz der Flüchtlinge und der Kultur des Umsiedlungslandes. Die Forscher vermuten hinter diesen Ergebnissen, dass dies daran liegt, dass die syrischen

Flüchtlinge glauben, nicht von der deutschen Bevölkerung und Deutschland akzeptiert und anerkannt zu werden (Safdar et al., 2021). Die Situation der Geflüchteten aus der Ukraine wurde in folgenden Studien dargestellt. Die Studie von Bouchard et al. (2023), untersuchte die psychische Verfassung von Ukrainern während der Invasion. Am Anfang des Krieges erlebten die Flüchtlinge in der Ukraine Terror und Zerstörung und hatten Angst um ihr Leben, das ihrer Familie und ihrer Freunde. Im Umsiedlungsland angekommen, fühlten sie sich kurz erleichtert und in Sicherheit. Dann erzählten die Flüchtlinge über ihre Angst *um die Menschen, welche sich noch in der Ukraine befinden, und um die Zukunft der Ukraine*. Wie lange und auf welche Art der Krieg weitergeht, beeinflusst das Trauma der Ukrainer (Bouchard et al., 2023). Die unterschiedlichen Coping- und Resilienz Strategien von ukrainischen Flüchtlingen wurden in der Studie von Oviedo et al. (2022) erforscht. Den ukrainischen Flüchtlinge ist es wichtig, die Sicherheit und das Überleben der Kinder zu sichern. Als meist genannte Coping Strategie nannten die Befragten ihre *Verbindungen zu Freunden und der Familie*. Als zweit häufigste Resilienz-Strategie nannten die Flüchtlinge ihr *Innenleben, wie z.B. Beten, positives Denken, Erinnerungen, Akzeptanz, Hoffnung und Vertrauen*. Einige waren der Meinung, dass Aktivitäten, darunter Arbeit, Freiwilligenarbeit oder Sport, ihnen in diesen schwierigen Zeiten helfen würden. Manche ukrainischen Flüchtlinge nahmen *Medikamente*, um ihre Angst, ihr Trauma oder ihre Depression in den Griff zu bekommen. Wenige der Befragten suchten nach einer Psychotherapie, um mit der Situation zurecht zu kommen (Oviedo et al., 2022). Das Ziel der Untersuchung von Biffl et al. (2019) war die *Ressourcen, Einstellungen und Erwartungen* weiblicher Flüchtlinge in Österreich zu analysieren. Die befragten Frauen berichteten, dass sie bestimmte Aspekte, wie die Sprache, Religion oder Küche ihrer Kultur beibehalten wollen und andere Aspekte wie Unabhängigkeit und Arbeitserwerb, der österreichischen Kultur annehmen wollen. Ebenfalls sind *die Sicherheit und Gesundheit* wichtige Faktoren für die Förderung des Wohlbefindens der Flüchtlinge. Als Gründe für die Rückkehr wurden die familiäre und kulturelle Verbundenheit genannt (Biffl et al., 2019). Bond und Guzder (2022) nennen die Postmigrationsstressoren, wie *finanzielle Probleme, soziale Schwierigkeiten und Schwierigkeiten im Integrationsprozess*, die sich negativ auf die Psyche auswirken (Kronick, 2018; Bond & Guzder, 2023). Die Flüchtlinge können bei der Umsiedlung die Verbindung zu ihrem Heimatland, die Sprache, Religion, finanzielle

Sicherheit, ihre Kultur und soziale oder familiäre Unterstützung verlieren, was wiederum die Eingliederung erschwert (Kamya & Pravder, 2019; Bond & Guzder, 2023). Weitere negative Auswirkungen von Postmigrationsfaktoren auf die psychische Gesundheit von Flüchtlingen wurden in den Studien von Lersner et al. (2008) und Li et al. (2016) erforscht. Dabei wurden *Mangelnde Sprachkenntnisse, unsichere Aufenthaltsgenehmigungen, fehlende Arbeitserlaubnisse und sozioökonomische Schwierigkeiten* als Stressfaktoren identifiziert, die sich negativ auf die mentale Gesundheit auswirken, zu psychischen Erkrankungen führen und die soziale Integration behindern. Die Studie von Rock et al. (2022) betont zudem speziell die Schwierigkeiten ukrainischer Flüchtlinge in Deutschland bei der Anerkennung ihrer ausländischen Qualifikationen und Diplome. Und nenn es als wesentlichen Faktor, der die Arbeitsplatzsuche und die berufliche Integration behindern kann.

Die genannten Ergebnisse von Studien im Bereich der Migration und mentalen Gesundheit hängen von vielen Faktoren ab, darunter der kulturelle Kontext, die Unterstützungssysteme im Zielland sowie individuelle Unterschiede. Dennoch unterstreichen diese Forschungsergebnisse die Komplexität des Migrationsprozesses und die Bedeutung der Berücksichtigung aller Phasen der Migration, um den genaueren Zusammenhang zwischen migrationsspezifischen Faktoren und der psychischen Gesundheit der Geflüchteten zu verstehen und eine effektive Unterstützung zu gewährleiten.

2.4 Forschungsziele der vorliegenden Arbeit

2.4.1 Forschungslücken

Aus dem Überblick der Studien ergeben sich einige Bereiche, in denen Forschungslücken identifiziert werden können bzw. Bedarf für weitere Untersuchungen besteht. So wäre eine weitere Erforschung individueller Persönlichkeitsfaktoren, individueller Bewältigungsmechanismen und Adaptationsstrategien hilfreich um zu verstehen, wie einzelne Personen auf Migration und Flucht reagieren. Dies kann dabei helfen, personalisierte Unterstützungsmaßnahmen zu entwickeln. In diesem Zusammenhang mit der mentalen Gesundheit stehen auch solche Faktoren wie Zugang und Inanspruchnahme von Psychotherapie und anderen psychologischen Hilfsangeboten bzw. einer psychoedukativen Aufklärung über die Folgen der Migration. Der Einfluss

einer stabilen beruflichen Perspektive und damit das Vorhanden einer Planungssicherheit auf die mentale Gesundheit ist ein weiterer wichtiger Forschungsaspekt. Eine genauere Untersuchung würde Ansatzpunkte für eine zielgerichtete Unterstützung liefern können. Somit würde die Entwicklung eines geeigneten Messinstruments zur Erfassung von Faktoren wie Persönlichkeitsmerkmalen, Bewältigungsstrategien, der Inanspruchnahme von psychosozialen Einrichtungen sowie einer beruflichen Perspektive dazu beitragen, mehr Erkenntnisse auf diesem Gebiet zu gewinnen.

2.4.2 Forschungsfragen der Studie

In der vorliegenden Arbeit wird das Augenmerk nur auf ukrainische Geflüchtete gelegt, die infolge des russischen Angriffskriegs ihre Heimat verlassen haben. Die Überlegung ist hierfür rein pragmatisch: die Geflüchteten aus der Ukraine stellen seit dem zweiten Weltkrieg eine der größten Flüchtlingswellen aus europäischem Raum dar. Der für viele Ukrainer unerwartete und in seinem Ausmaß sehr massiver Angriff sorgte zudem dafür, dass die Flucht entweder spontan oder sehr kurzfristig unter sehr hohen Unsicherheiten entschieden wurde. Ferner war (und ist) der Fluchtweg für Ukrainer nach Europa verglichen mit dem Fluchtweg anderer Geflüchteten (Syrien, Afghanistan) kurz gewesen (bis zur Polen sind es z. T. nur wenige Stunden). So dass eine entsprechende Vorbereitung der aufnehmenden Seite auf so eine große Welle der Geflüchteten kaum möglich war. Auf der anderen Seite ist die kulturelle Distanz zwischen Deutschen und Ukrainer eine der geringsten (Sprache ausgenommen), was auf eine mildere Anpassung hoffen lässt. Angesichts dieser und vorherigen Ausführungen werden in der vorliegenden Arbeit folgenden Forschungsfragen untersucht:

- Welche Auswirkung haben potenzielle Traumatisierung und Migrationsfolgen auf die mentale Gesundheit
- Welche Auswirkung haben auf mentale Gesundheit der Ukrainer folgende migrationsspezifische Faktoren: berufliche Perspektive, Integration und soziale Teilhabe.
- Welche Rolle spielen Persönlichkeitsfaktoren und individuelle Bewältigungsmechanismen und Adaptationsstrategien?
- Wie können vorhandene Ressourcen migrationsspezifisch eingesetzt werden?

Auf der Grundlage der Forschungsfragen sowie theoretischen Überlegungen können einige begründetere Zusammenhänge formuliert werden:

- Geflüchtete Ukrainer, die potenziell traumatischen Erfahrungen im Zusammenhang mit Migration durchlebt haben, haben mehr psychischen Gesundheitsproblemen auf als Geflüchtete ohne solche Erfahrungen.
- Das Vorhandensein einer beruflichen Perspektive hat einen positiven Einfluss auf mentale Gesundheit der geflüchteten Ukrainer, während Schwierigkeiten bei der Integration und sozialen Teilhabe negative Auswirkungen haben.
- Individuelle Persönlichkeitsfaktoren wie bsp. Resilienz und adaptive Bewältigungsstrategien haben einen moderierenden Einfluss auf den Zusammenhang zwischen migrationsspezifischen Stressfaktoren und mentaler Gesundheit. Personen mit besserer Resilienz zeigen tendenziell bessere psychische Anpassung.
- Effektive Nutzung vorhandener Ressourcen, wie soziale Unterstützung, kulturelle Kompetenz und Selbstwirksamkeit, trägt positiv zur mentalen Gesundheit von Geflüchteten aus der Ukraine bei und fördert eine erfolgreiche Integration und schnellere Anpassung.

3. Methode

3.1 Methodisches Vorgehen

Neben einer Literaturrecherche wird im Rahmen der vorliegenden Arbeit auf die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2020) zurückgegriffen. Die Erkenntnisse werden mit Hilfe von Leitfadeninterview nach den Kriterien von Mayring (2020) gewonnen. Auch weitere inhaltliche Kriterien wurden dem Leitfaden zugrunde gelegt. Angesichts des sensiblen Themas werden die Teilnehmer bereits bei der Ansprache (mündlich), vor der Teilnahmezustimmung (schriftlich) und unmittelbar vor der Befragung selbst (mündlich) über die Freiwilligkeit informiert und auf ihr Recht darauf hingewiesen, einzelne Antworten zu verweigern bzw. Befragung zu unterbrechen. Der Leitfaden dient als Orientierung, individuelle Wahrnehmungen bzw. Selbstreflexionen und subjektive Erfahrungen der Teilnehmer sind das eigentliche Ziel der Befragung. Ein Interview umfasst dennoch feste Bestandteile wie der Einstieg, der Hauptteil und das abschließende Teil. Es wurden insgesamt 7 Interviews mit den Geflüchteten aus der

Ukraine durchgeführt, die nach dem 24.02.2023 aufgrund der Kriegshandlungen ihr Land verlassen haben. Die Interviews erfolgten in der Ukrainischen Sprache und werden aufgenommen. Anschließend wurden die Interviews anonymisiert und transkribiert. Ausgewertete Daten und die Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse dienten zur Beantwortung der Forschungsfragen und Hypothesen. Die Interviewtexte werden modifiziert, erweitert und den Hauptkategorien zugeordnet und anschließend auch visuell dargestellt.

3.2 Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring

Der qualitative Forschungsansatz ist eine methodische Herangehensweise, die darauf abzielt, tiefgehendes Verständnis für komplexe soziale Phänomene zu entwickeln. Im Gegensatz zur quantitativen Forschung, die sich auf numerische Daten und statistische Analysen konzentriert, verwendet die qualitative Forschung eher offene Fragen, Interviews, Beobachtungen und andere nicht-numerische Datenerhebungsmethoden, um reichhaltige Informationen zu sammeln.

Methodische Ansätze der qualitativen Forschung zielen darauf ab, vor allem die subjektiven Perspektive der Teilnehmer zu verstehen und Phänomene in ihrem natürlichen Kontext zu erforschen. Auf dieser Weise können komplexe soziale Prozesse, Einstellungen, Überzeugungen und Verhaltensweisen erforscht werden.

Wobei ein der wichtigen Merkmale des qualitativen Ansatzes ist die Flexibilität im Forschungsprozess. Forschungsfragen und -methoden können während des Prozesses angepasst werden, um neue Erkenntnisse zu integrieren oder unerwartete Phänomene zu erforschen. Dieser iterative Ansatz ermöglicht es, ein tiefes Verständnis für das untersuchte Thema zu entwickeln. Der Ansatz ist sehr gut geeignet, Forschungsfragen zu entwickeln, Hypothesen zu generieren, soziale Phänomene in ihrem Kontext zu verstehen und die Perspektiven und Erfahrungen der Teilnehmer zu berücksichtigen.

In der vorliegenden Arbeit wird auf die Methode der qualitativen Inhaltsanalyse von Mayring zurückgegriffen (Mayring, 2020). Der qualitative Inhaltsanalyse von Mayring ist eine Methode zur systematischen Auswertung von Textdaten. Für Durchführung der Analyse im Rahmen der vorliegenden Arbeit werden folgende Kriterien und Schritte beachtet, die dem Ansatz von Mayring zugrunde liegen:

- *Definition der Analyseeinheit:* Festlegung von genaueren Textpassagen und Absätzen;
- *Entwicklung eines Kategoriensystems:* Identifizierung von Kategorien, die verwendet werden, um die Daten zu codieren und zu analysieren.
- *Codierung der Daten:* Zuordnung der Textstellen zu den vordefinierten Kategorien gemäß bestimmtem Regeln oder Kriterien.
- *Überprüfung der Reliabilität:* Sicherstellung der Zuverlässigkeit der Codierung durch unabhängige Codierer oder Inter-Coder-Übereinstimmung.
- *Interpretation der Ergebnisse:* Analyse und Interpretation der codierten Daten, um Schlussfolgerungen zu ziehen und Forschungsfragen zu beantworten.

Für eine zuverlässige Anwendung qualitativen Ansatzes ist eine systematische und transparente Vorgehensweise bei Erhebung und Auswertungsprozesses wichtig, da Einsatz von Gütekriterien Objektivität, Reliabilität und Validität im gleichen Maße wie bei quantitativen Ansätzen nicht möglich ist (Flick, 2020). Um so wichtiger ist die Dokumentation und eine maximale Offenlegung des Forschungsprozesses. Sie wird im Rahmen dieser Arbeit gewährleitet durch möglichst genaue Beschreibung der Datenerhebungs- und Auswertungs- und Analyseschritte.

3.3 Konzeption des Interviewleitfadens

Die Entwicklung des Interviewleitfadens stützte zum einen auf die einschlägige Literaturrecherche, zum anderen war es wichtig, Fragen so zu gestalten, dass möglichst freie und ungezwungene Antworten möglich wären, die die Ansatzpunkte für die Beantwortung der Forschungsfragen liefern. Es wird in verschiedenen Quellen immer wieder betont, die Bedeutung einer *zielgruppenspezifischen* Erforschung, um im interkulturellen Vergleich keine zu schnellen Schlussfolgerungen zu ziehen beispielweise in Bezug auf intervenierenden Maßnahmen.

In Hinblick auf das Thema der Arbeit schien es wichtig für die Entwicklung des Leitfadens neben den allgemeinen Testgütekriterien auch die Kriterien der interkulturellen Validität zu beachten, die sich auf folgen Kriterien der kulturellen Äquivalenz bezieht (Flaherty et al. 1988):

1. Inhaltliche Äquivalenz: Konzepte oder Konstrukte, die gemessen werden sollen, haben in verschiedenen kulturellen Gruppen ähnliche Bedeutungen;

2. Semantische Äquivalenz (Bedeutung vom gemessenen Konstrukt ist nach der Übersetzung in eine andere Sprache die gleiche);
3. Operationale Äquivalenz (Methode der Erhebung in jeder der Kulturen vergleichbar);
4. Kriteriumsäquivalenz (Interpretation der Messergebnisse der Variablen die gleiche, wenn sie mit den Normen für jede der untersuchten Kulturen verglichen wird);
5. Konzeptuelle Äquivalenz (das Instrument misst dasselbe theoretische Konstrukt in jeder Kultur).

Für die praktische Erfassung relevanter Konstrukte im Rahmen der vorliegenden Arbeit wurden diese Kriterien bei der Erstellung des Leitfadens nach Möglichkeit berücksichtigt.

In Hinblick auf sensibles Thema und Inhalte, wurde darauf beachtet, dass der Leitfaden und somit das Interview nicht zu lange ist, um eine Ermüdung zu vermeiden. Zudem war es wichtig, in Bezug auf einige Fragen, soziale Erwünschtheit zu vermeiden um möglichst ehrliche Antworten zu bekommen. Eine vertrauensvolle Atmosphäre und Wahlmöglichkeiten waren deshalb wichtige Voraussetzung für die Durchführung der Interviews.

Der Leitfaden umfasste insgesamt 14 Fragen, die eine empfohlene maximale Länge dafür ist (Gläser & Laudel, 2010). Im einleitenden Text wurde auf die freiwillige Teilnahme am Interview und die damit verbundenen Rechte der Interviewten hingewiesen, das Gespräch jederzeit zu beenden oder bestimmte Fragen unbeantwortet zu lassen. Die Vertraulichkeit und Anonymität der persönlichen Informationen wurden als oberste Priorität betont, um die Privatsphäre der Teilnehmer zu wahren. Ferner wurde darauf hingewiesen, dass die Fragen im Verlauf des Interviews potenziell belastend sein könnten und schmerzhafte Erinnerungen an traumatische Ereignisse auslösen könnten. Den Interviewten wird das Recht eingeräumt, das Interview jederzeit zu beenden oder bestimmte Fragen nicht zu beantworten, sollte dies ihr Wohlbefinden beeinträchtigen. Diese Entscheidung wäre ohne negative Konsequenzen akzeptiert, und die Anonymität der Teilnehmer bleibt gewahrt. Die Offenheit und Ehrlichkeit der Interviewten werden gewürdigt, und sie werden ermutigt, bei weiteren Bedenken oder Fragen Kontakt aufzunehmen. Diese Einführung diente somit als ethische Grundlage für die geplanten Interviews.

Auf der Grundlage von Forschungsfragen und einem Pilotinterview wurde ein Leitfaden entwickelt. Der unten dargestellte Leitfaden stellt eine sinngemäße und möglichst wörtliche Übersetzung aus dem ukrainischen. Der Originalleitfaden mit dem einleitenden Text befindet sich im Anhang (Anhang 1).

Die Fragen im Leitfaden wurden in folgender Reihenfolge gestellt:

Einleitende Frage:

1. Sie sind jetzt seit ... in Deutschland. Wie geht es Ihnen aktuell? Wie würden Sie Ihre Erfahrungen seit Ihrer Flucht beschreiben?

Die erste einleitende Frage richtet sich auf das aktuelle Befinden der Person und seine Erfahrungen in Deutschland. Im Idealfall gibt die Person seine subjektive Einschätzung eigener Situation, das Wohlbefinden bzw. es werden Aspekte genannt, die für die Person gerade wichtig sind.

Traumatisierende Faktoren und mögliche Folgen für die Gesundheit:

2. Wie haben Sie die Flucht erlebt? Wie haben sich Ihre traumatischen Erfahrungen nach Ihrer Meinung während der Flucht auf Ihre psychische Gesundheit ausgewirkt?

Die zweite Frage bezieht sich auf die Prämigrationsstressoren, teilweise Migrationsstressoren und evtl gewählte Bewältigungs- und Copingstrategie der Person im Umgang mit solchen Erfahrungen. Weiterer Aspekt betrifft subjektive Einschätzung der Auswirkungen solchen Erfahrungen auf psychisches Wohlbefinden.

Integration, soziale Teilhabe und berufliche Perspektive:

3. Wie bewerten Sie Ihren aktuellen Stand der beruflichen Integration?

4. Welche Aspekte könnten sich möglicherweise auf Ihre berufliche Integration in Deutschland auswirken, und welche Ursachen vermuten Sie dafür?

5. Wie schätzen Sie Ihre Deutschkenntnisse ein, und wie beeinflussen sie Ihre Integration?

6. Wie wirkt sich Ihre berufliche Perspektive auf Ihre psychische Gesundheit aus?

Welche anderen Erfahrungen mit Integration und sozialer Teilhabe beeinflussen Ihre psychische Gesundheit?

Die Fragen beziehen sich auf die Aspekte der Migration- und Postmigrationsstressoren und deren Einschätzung seitens der Person; spezifisch war vom Interesse der Bewertung eigener beruflichen Perspektive, Einschätzung des Stands und

Bedeutung der Deutschkenntnisse für Integration. Auch hier wurden die Personen gebeten, ihre Einschätzung des Einflusses auf die psychische Gesundheit zu geben.

Persönlichkeitsfaktoren, Bewältigungsstrategien, Resilienz:

7. Wie gehen Sie persönlich mit den Herausforderungen der Migration und Integration um? Welche Stärken helfen Ihnen dabei, und welche Strategien setzen Sie ein, um sich anzupassen?

Diese Frage hatte zum Ziel, die Personen zur Reflexion anzuregen, über ihre persönlichen Fähigkeiten und Persönlichkeitseigenschaften nachzudenken, die ihnen helfen, mit den Herausforderungen umzugehen. Vom Interesse waren auch, ob solche Eigenschaften bzw. Strategien bewusst eingesetzt werden oder sich erst durch die Erfahrungen herausgebildet bzw. aktualisiert wurden.

Effektive Nutzung von vorhandenen Ressourcen:

8. Welche Formen von sozialer Unterstützung oder anderen Hilfen haben Sie aktiv genutzt, um sich hier in Ihrem neuen Umfeld zurechtzufinden?

Im Fokus dieser Frage standen alle Formen von sozialer Unterstützung, die eine Person wahrgenommen, evtl. gezielt aufgesucht und genutzt hat. Vom Interesse war auch die subjektive Einstellung solcher Ressourcen.

Fragen zu Gesundheit und psychische Verfassung:

9. Wie würden Sie Ihren aktuellen Gesundheitszustand beschreiben?"

10. Gibt es gesundheitliche Einschränkungen oder Herausforderungen, die Sie momentan erleben?

11. Haben Sie in letzter Zeit das Gefühl gehabt, dass es schwerer für Sie ist, sich zu konzentrieren oder Dinge im Gedächtnis zu behalten? Können Sie mehr darüber erzählen, wie Ihre Gedanken laufen und wie Sie Entscheidungen treffen?

12. Wie fühlen Sie sich im Alltag? Gibt es Dinge, die Ihnen normalerweise Freude bereiten, aber jetzt nicht mehr?

13. Haben Sie körperliche Beschwerden oder gesundheitliche Probleme, die Ihre Stimmung beeinflussen könnten? Wie schlafen Sie normalerweise, und wie geht es Ihnen körperlich insgesamt?

Diese Fragen hatten zum Ziel, der Person nach der subjektiven Einschätzung ihrer aktuellen Gesundheit zu fragen. Werden mögliche depressive Symptome bzw. weitere Symptome auf kognitiver, emotionaler und Verhaltenseben wahrgenommen bzw. gibt es

weitere körperliche Beschwerden, die nach Einschätzung der Person, ihre Stimmung beeinflussen.

Zukunftspläne, Bleibeentscheidung und Motivation:

14. Abschließend würde mich interessieren, welchen Einfluss Sie persönlich als stärker empfinden: Die traumatischen Erfahrungen und die Situation mit dem Krieg oder eher die fehlende oder unbestimmte berufliche Perspektive hier in Deutschland? Wie würden Sie diese beiden Aspekte in Bezug auf Ihre psychische Gesundheit bewerten?

Im Fokus der abschließenden Frage stand die subjektive Einschätzung durch die Person, was nach ihrer Meinung aktuell einen größeren Einfluss auf ihr psychisches Wohlbefinden hat: traumatische Erfahrungen oder fehlende Klarheit der Perspektiven. Die Frage wurde auch anders gestellt: wie die Person einschätzt, was sie aktuell «nach vorne bringt» bzw. ihren psychologischen Stand verbessert: Aufarbeitung der Kriegserfahrungen oder klare berufliche oder integrative Perspektive.

3.4 Stichprobe und Auswertung

Für die Arbeit wurde insgesamt 7 qualitativen Interviews eigenständig durchgeführt. Eine größere Fallzahl war ausfolgenden Überlegungen nicht möglich bzw. nicht notwendig. Da das Ziel der Arbeit, eine tiefere Analyse der Auswirkungen der Migrationserfahrungen, was sensible Daten erforderte. Deren Erhebung hat einige Herausforderungen sowohl für die Teilnehmer als auch für die Forscherin, da eine größere emotionale Belastung für die Befragten sowie für die Forscherin bedeutete. Aus ethischen Gründen war eine aufmerksame Vorbereitung notwendig. Der Forscherin war es wichtig, sicherzustellen, dass die Befragten sich angemessen geschützt fühlten und sich während des Interviews wohl fühlen. Aufgrund von begrenzten Kapazitäten war es deshalb nicht möglich mehr Interviews durchzuführen. Auch das Thema und angesprochene Inhalte waren sowohl für die Befragten als auch für die Forscherin eine emotionale Belastung. Die Befragung erforderte deshalb eine intensive und einfühlsame Vorbereitung, Durchführung und Nachbetreuung. So war die Durchführung der Interviews nur an bestimmten Orten und zu bestimmten Uhrzeit möglich, wenn sowohl Befragten als auch Forscherin sich genügend geschützt, entspannt und in Ressourcenzustand befanden. Es müssten auch zeitliche Abstände zwischen den Interviews eingebaut werden, da bsp. zwei Interviews am Tag durchzuführen nicht

möglich war, da wegen der Ermüdung die Qualität der Daten leiden würde. Durch die Begrenzung der Anzahl der Interviews konnte die Forscherin mit dieser emotionalen Belastung für Befragten und sich selbst besser umgehen. Es wurde auch Wert darauf gelegt, eine sensible Analyse durchzuführen, um die subtilen Nuancen und Bedeutungen zu erfassen. Es wurde deshalb entschieden, wenige, aber tiefgründige und informative Interviews zu haben. Aufgrund von genannten Überlegungen schien eine geringere Anzahl von Interviews praktischer und realistischer zu sein.

Es wurden 6 Frauen im Alter von 31 bis 47 befragt und ein Mann im Alter von 21 Jahren. Alle Befragten stammen aus der Ukraine und sind erst nach dem Ausbruch des Kriegs aus ihrer Heimat geflohen. Der Leitfaden wurde in einem Pilotinterview getestet, um mögliche Verständnisschwierigkeiten aufzudecken. Insgesamt dauerte Interviews zwischen 30 und 70 Minuten und erfolgten im persönlichen Gespräch mit Vorbereitung und Nachbereitung (falls erforderlich) oder über eine Zoom-Leitung geführt. Die Personen wurden bereits im Aufruf über den Zweck des Interviews informiert, der über Kanäle der sozialen Netzwerke erfolgte. Eine Einverständniserklärung wurde im Anschluss des Vorgesprächs zugesendet und um die Unterschrift gebeten. Vor dem eigentlichen Interview wurden die Personen noch einmal auf das Ziel und Inhalt des Interviews hingewiesen, sowie explizit darauf, dass der Leitfaden Fragen zu möglichen traumatischen Ereignissen enthält, die schmerhaft sein können, und dass die Person Recht hat, diese Fragen nicht bzw. nur in dem Umfang zu beantworten, die sie für komfortabel hält. Die Personen wurden auch darauf hingewiesen, dass eine Tonaufnahme erfolgte, die für eine Transkription notwendig ist.

Die Interviews wurden mit Hilfe eines Aufnahmeprogramms bzw. Zoom aufgenommen. Die erste Transkription erfolgte ebenfalls über einen Programm, abschließend wurden alle Interviews nach Kriterien von Mayring in Textform transkribiert. Erst danach wurden Textdateien mit Hilfe von DeepTranslate sowie eigenhändig aus dem ukrainischen ins Deutsch übersetzt für die Durchführung der Analysen.

Für die Auswertung wurde sowohl deduktive als induktive Festlegung der Kategorien verwendet. Im Gegensatz zur deduktiven Kategoriendefinition, bei der versucht wird, das Auswertungsinstrument durch vorherige theoretische Überlegungen festzulegen, leitete die verwendete induktive Kategoriengenbildung die Kategoriendefinition

primär aus dem vorhandenen Material ab. Dies ermöglichte eine naturalistische und gegenstandsnahen Abbildung des Materials. Im Vorhinein wurden Selektionskriterien festgelegt, die die Zuordnung des Materials zu Kategorien ermöglichte. Eine Revision des Kategoriensystems wurde angestrebt, wenn nur noch wenige Kategorien neu gebildet wurden, um sicherzustellen, dass die Kategorien dem Analyseziel nahekommen und die Selektionskriterien sowie das Abstraktionsniveau ordnungsgemäß ausgewählt wurden. Es wurde keine Paraphrasierung und Reduktion der transkribierten Interviews vorgenommen. Nach einem bestimmten Anteil der durchgeföhrten Analyse wurde eine erneute Überprüfung der Kategorien vorgenommen, und Kategorien wurden zusammengeführt oder ergänzt.

4. Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Auswertung sowie das Modell der Zusammenhänge dargestellt. Es werden zunächst die verwendeten Hauptkategorien mit dazu gehörenden Subkategorien erläutert und beschrieben sowie das interpretative Modell der vermuteten Zusammenhänge. Danach werden die Ergebnisse vor dem Hintergrund der Forschungsfragen dargestellt und in den aktuellen Forschungskontext eingebettet. Die Ergebnisse werden abschließend interpretiert und in Hinblick auf aktuelle Studien diskutiert. Limitationen der Studie werden im 4.3. angesprochen.

Als Grundlage für die Bildung von Hauptkategorien sowie dazugehörenden Subkategorien bzw. Subcodes diente das Akkulturationsmodell von Berry (1997) sowie das Modell der Migrationsstressoren je nach Phase der Migration. Einige Codes wurden jedoch auch induktiv aus den Daten gebildet, so dass letztendlich eine Mischform an Hauptkategorien für die Strukturierung der Daten eingesetzt wurde. Es wurden insgesamt 76 Codes gebildet mit dazugehörenden Subcodes.

4.1 Interpretatives Modell der wichtigsten Ergebnisse

Ohne zunächst auf die möglichen Zusammenhänge einzugehen, zeigt die Abbildung 3 Faktoren, die die Anpassung bzw. psychisches Wohlbefinden beeinflussen können und die auf Grundlage der Datenanalyse identifiziert wurden. Die identifizierten Einflussfaktoren bestätigen weitgehend die Ergebnisse der aktuellen Forschung. Die Ergebnisse erweitern und ergänzen den Forschungsbestand um ein tieferes Verständnis

verschiedener Aspekte des Anpassungsprozesses bei Geflüchteten aus der Ukraine. Es konnten einige Kernstressoren, Kern-Copingfaktoren identifiziert sowie einige subjektive Aspekte der wahrgenommenen berufliche Perspektive erfasst werden. Berichtete Auswirkungen auf Gesundheit bzw. psychischen Wohlstand spiegeln sich teilweise in «klassischen» Symptome der Migration deuten aber auf spezifische Aspekte des Stresserlebens dieser Zielgruppe vor dem Hintergrund der Tatsache, dass der Angriffskrieg seitens russland fortgesetzt wird. In diesem Zusammenhang geben die Daten tiefere Einblicke in die Faktoren, die einen moderierenden Einfluss auf die Anpassung haben. Faktoren wie Reflexion, Flexibilität, migrationsspezifische Ressourcen und spezifische Wirkung der traumatisierenden Faktoren bieten einige Ansätze für gezielte Interventionen im praktischen Umfeld sowie weitere Forschungen.

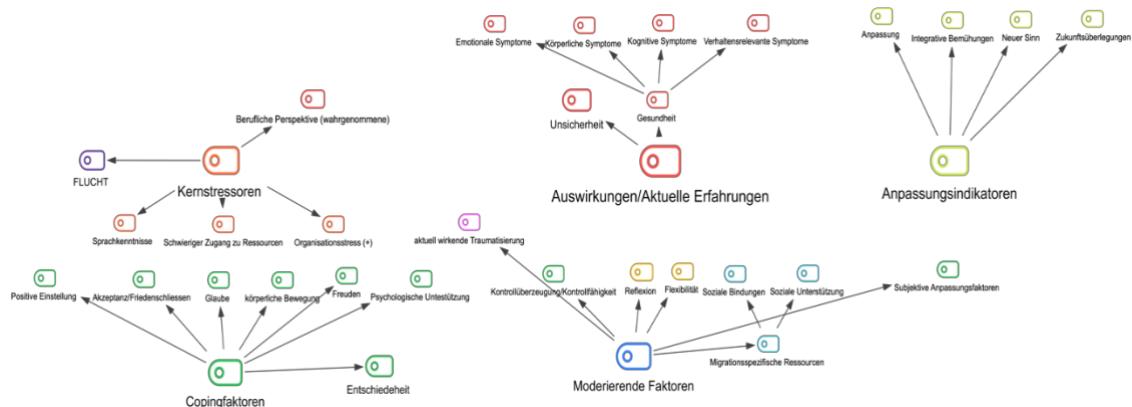


Abbildung 3: Interpretatives Modell der wichtigsten Ergebnisse (Quelle: eigene Darstellung).

Im Folgenden werden die Ergebnisse im Einzelnen dargestellt und abschließend im Zusammenhang mit den Forschungsfragen diskutiert.

4.2 Einzelergebnisse

Aktuelle Erfahrungen

Gefragt nach aktuellen Erfahrungen seit der Flucht vor dem Krieg hat überwiegender Anteil der Befragten den jetzigen Zustand als *Schwebezustand*, oder als

Schaukel beschrieben. Diese Metapher, diese Beschreibung zieht sich durch alle Interviews und verschiedene Themen.

Bsp. 1: «Von Anfang an, als wir ankamen, lebten wir in den ersten 2-3 Monaten nur den Tag. Wir packten unsere Koffer nicht aus, weil wir dachten wir würden zurückgehen. Wir konnten die Tatsache nicht akzeptieren, dass wir hier sind, wie wir hierhergekommen sind, wir haben es nicht verstanden, unser Verstand konnte es nicht begreifen. Genauer gesagt, der Seele ist immer noch nicht bewusst, aber der Kopf versteht es bereits» (Interview 5).

Bsp. 2: «Ich bin seit fast 2 Jahren in Deutschland, seit dem 22. März. Es ist interessant, dass ich, wenn ich zurückblicke, das Gefühl habe, nicht zu wissen, ob ich noch da bin, oder ob ich schon hier bin, oder wo ich überhaupt bin. Als ich zum ersten Mal seit 2 Jahren für 6 Tage in die Ukraine reiste, wurde mir klar, dass ich dort keine Ahnung hatte, wo ich war. Ich bin definitiv nicht dort, und ich bin nicht hier. Ich habe das Gefühl, dass ich irgendwo dazwischen bin. Es gibt kein Sicherheitsgefühl» (Interview 7).

Bsp. 3: «Man lebt in einem Schwebezustand: Es ist, als ob man seine Heimat nicht loslassen kann, und man kann hier nichts tun» (Interview 2).

Bsp. 4: «Es ist eine Schaukel der Unsicherheit. Man merkt, dass man sich hier ein Leben aufbauen muss, dass man einen Beruf ausüben muss, der einem ein Einkommen bringt, damit man eine eigene Wohnung mieten kann und nicht vom Staat abhängig ist. Auf der anderen Seite denke ich ständig an zu Hause» (Interview 1).

Die obigen Beispiele veranschaulichen den psychologischen Zustand «zwischen den Welten» – es wird versucht mental das Herkunftsland «zu verlassen» um im Aufnahmeland «anzukommen» um sich weiter zu bewegen.

Es gibt jedoch auch Beispiele, dass diese Unsicherheit bzw. Schwebezustand eher die Entscheidungsunsicherheit bezüglich einer Rückkehr oder Verbleib. Dabei beziehen sich die Beispiele auf die Einschätzung der Aussichten in beiden Ländern vor dem Hintergrund der Kriegssituation in der Ukraine.

Bsp. 5: «Seit Beginn des Krieges befinden wir uns immer noch in einem Schwebezustand. Ich weiß nicht, ob ich nach Hause gehen würde oder nicht» (Interview 1).

Bsp. 6: «*Psychologisch gesehen hänge ich noch in der Schwebe. Ich warte darauf, dass alles vorbei ist und treffe dann eine Entscheidung. Erstens weiß ich nicht, wie meine Aussichten hier sind, und ich weiß nicht, was in der Ukraine passieren wird. Die Lage dort ist im Moment nicht sehr gut. Und ich weiß nicht, wie lange es dauern wird, bis sie sich bessert. Jetzt bin ich in der Schwebe. Auch hier weiß man nicht, wie es weitergehen wird. Wenn es vorbei wäre, wäre es natürlich einfacher, mich zu entscheiden»* (Interview 6).

Bsp. 7: «*Ich frage mich, was als Nächstes kommt und wie es weitergehen soll. Mir ist klar, dass ich gerade nicht zurückkehren kann. Aber eines Tages wird der Krieg zu Ende sein, und ich werde auf jeden Fall zurückkehren können»* (Interview 6).

Berufliche Perspektive

Ein wesentlicher Faktor der Unsicherheit bezieht sich auf die schwereinzuschätzenden Aussichten in Bezug auf *berufliche Situation* und beruflichen Entwicklung. Dabei werden verschiedene Aspekte thematisiert von bürokratischen Vorgänge über sprachliche Schwierigkeiten bis zu Zweifel an der Möglichkeit, eine Zukunft nach eigenen Vorstellung zu gestalten.

Bsp. 1: «*Mit dem Beruf ist wie mit der Schaukel. Mein zweiter Beruf ist die Fotografie. Aber auch hier habe ich eine Angst. Um als Fotograf zu arbeiten, muss man sich registrieren lassen und alle Dokumente haben. Ich lasse mich nicht registrieren, weil ich Angst habe, dass ich dann keine Kunden mehr habe. Also mache ich jetzt keine Fotos, weil ich nicht registriert bin. So ist das nun mal»* (Interview 2).

Die Befürchtungen einer Frau beziehen sich auf die Ungewissheit darüber, wie man eine selbständige Tätigkeit ausüben kann. Im weiteren Beispiel berichtete ein junger Mann seine Ängste in Bezug auf Ablehnungen seiner Bewerbungen.

Bsp. 2: «*Der Weg ist ziemlich lang. Es gibt Perspektiven, aber der Weg ist ziemlich lang. Aber es ist schwer, im Moment etwas Genaues zu sagen. Denn ich weiß ehrlich gesagt nicht, warum auf meine Bewerbungen so viele Ablehnungen gibt. Ich habe mich auf viele Stellen beworben, und überall wurde ich abgelehnt»* (Interview 3).

Oft sind es starke Verunsicherungen in Bezug auf ausreichende Deutschkenntnisse, die zu einem mangelnden Selbstvertrauen führen. Eine Frau berichtete beispielweise über

ihre Abwägungen zwischen ihrem Wunsch sich in einem neuen Job zu versuchen oder doch mit der bereits vorhandenen Ausbildung eine Beschäftigung zu suchen.

Bsp. 3: «*Ich bin von Beruf Erzieherin, Vorschule- und Grundschullehrerin. Deutsch ist für mich eine schwierige Sprache. Die B2-Prüfung werde ich definitiv nicht bestehen.... Mir ist klar, dass es unrealistisch ist, bei einer Designerschule anzumelden, da ich Berufsanfängerin mit schlechten wäre. Wer würde sich hier für mich als eine solche Fachkraft interessieren?*» (Interview 6).

Bsp. 4: «*Vielleicht einen Kindergarten, aber man muss es versuchen.... Mir ist klar, dass ich trotzdem in den Kindergarten aufgenommen werde...Aber mir ist klar, dass dies nur eine vorübergehende Option ist, nicht für das ganze Leben. Ich sehe mich hier nicht in der Zukunft. Ich sehe nicht, wie ich mich hier länger niederlassen kann. Selbst wenn wir alle notwendigen Erlaubnisse bekommen, wie soll ich dann hier eine Immobilie kaufen können? Ich werde hier leben können, solange ich körperlich fit bin, solange ich körperlich arbeiten kann. Und was dann? Das heißt, solange ich arbeiten kann, solange ich genug verdiene, um eine Mietwohnung zu bezahlen, um zu essen, um die Schule für mein Kind und alle Ihre Grundbedürfnisse zu bezahlen, können wir bleiben. Und was dann?*» (Interview 6).

Die Unsicherheit hinsichtlich Arbeitsbeschäftigung verursachen bei einigen Geflüchteten sehr starke Angstzustände, was im Beispiel 4 veranschaulicht wird. Solche Angst kommt als Reaktion auf das neue Gesetz, dass ukrainische Geflüchtete bis 2025 eine Arbeitsstelle haben müssen, für die sie oft Deutsch auf einem B2 Niveau beherrschen müssen. Es erzeugt offensichtlich einen Druck, eine Arbeitsstelle zu finden.

Bsp. 5: «*Gestern habe ich geweint. Ich war gestern traurig, dass ich mir an den Kopf gefasst habe. Wenn das stimmt, das wir nur noch ein Jahr Aufenthaltserlaubnis haben, dann brauche ich einen Job, aber das ist keine Garantie dafür, dass ich hierbleiben kann. Auf der anderen Seite werde ich wenigsten das Gefühl haben, dass ich das Maximum getan habe, was ich tun konnte.*»

Ein weiteres Beispiel zeigt einen eher gelassenen Umgang mit diesem Thema. Eine Frau, die einen Abschluss hat und dessen Beruf hier nachgefragt wird wirkte ziemlich entspannt, unterstrich jedoch Bedeutung der Deutschkenntnisse.

Bsp. 6: «*In der Ukraine habe ich als Klavierlehrerin an einer Musikschule gearbeitet. Ich habe einen Hochschulabschluss. Hier gibt es tatsächlich einen Bedarf an*

solchem Personal, und viele Leute waren daran interessiert, Kinder zu unterrichten. Aber es kommt alles auf die Sprache an. Ich muss Kurse belegen. Man hat mir bereits gesagt, dass ich zwei Fachkurse absolvieren muss, um hier arbeiten zu können. Ich sehe kein Problem in meiner Ausbildung, in meinem Beruf, in meiner beruflichen Laufbahn, aber es hängt alles von meinen Sprachkenntnissen ab. Um ehrlich zu sein, plane ich, in die Ukraine zurückzukehren. Aber wir werden sehen, wie es hier weitergeht. Wir können zurzeit noch nirgendwohin zurückkehren¹. Solange das Land uns hier akzeptiert, bleiben wir hier und tun alles, was von uns abhängt, was der Staat von uns verlangt. Wenn ich den Sprachkurs absolviere, werde ich an einer Musikschule arbeiten, denn ich habe schon viel gelernt. Außerdem gibt es Perspektiven in dieser Richtung. Aber ich muss noch die Sprache lernen» (Interview 5).

Auswirkungen auf Gesundheit

Auf emotionale Ebene sind es viele gemischte Gefühle berichtet worden, einige von denen wurden aber sehr oft genannt: Angstzustände, Überforderung und Frustration, Gefühle von Traurigkeit und Verlustschmerz. Die Angst reichte von panischen Zuständen, die infolge von Lebensbedrohung erfolgten, wie es eine Frau im Beispiel 1 wiedergab.

Bsp. 1: «Es war einfach eine tierische Angst um das Leben des Kindes. Denn ich hatte kein anderes Ziel, als meine Kinder irgendwo zu verstecken. Schließlich sind sie emotional verletzlich und fühlen alles. Zu dieser Zeit herrschte eine regelrechte tierische Angst um die Kinder, alles war in höchster Alarmbereitschaft» (Interview 1).

Im Beispiel 2 erzählt eine andere Frau wie der Angstzustand «verlängert» wurde und bis zu sechs Monate wirkt. Dabei ging der jetzigen Reflexion über die Ereignisse eine Art «Betäubung» vor, von der auch in weiteren Interviews die Rede war. Einige berichteten über Zustände, wie «Gedächtnisverlust», «Handeln ohne Gefühle», «alles wie in einem Traum» usw.

Bsp. 2: «Erst jetzt beginne ich, alles zu begreifen, aber vorher war mein Kopf ausgeschaltet und ich wollte über nichts nachdenken. In den ersten sechs Monaten hatte ich Panikattacken. Ich hatte nachts große Angst, mein Herz tat weh, ich hatte die ganze Zeit Angst. Mein jüngerer Sohn, der damals 4 Jahre alt war, wich sechs Monate lang

¹ Das Gebiet ist zur Zeit unter der Besatzung.

nicht von meiner Seite. Ich konnte nicht einmal allein auf die Toilette gehen, weil er sofort anfing zu weinen und Angst bekam» (Interview 2).

Hinzukommt kommt, dass Ängste fortwährend getriggert werden. Durch ständige Berichte in Medien bzw. anderen sozialen Kanälen. So erzählte eine Frau über eine überwältigende Angst infolge von Selbstprojektion von Ereignissen in der Ukraine.

Bsp. 3: «Im ersten Jahr habe ich alles auf mich projiziert: Raketenangriffe in der Ukraine, Nachrichten mit kleinen Kindern. Im April wurden Fotos aus Bucha veröffentlicht, die zeigten, was dort vor der Befreiung geschah. Mir wurde klar, dass dies ganz in unserer Nähe geschah und dass es auch meine Kinder hätte treffen können. Es ist sehr überwältigend, wenn man es auf sich selbst projiziert. Man kennt diese Menschen nicht, aber man denkt, man könnte an ihrer Stelle sein. Das ist sehr beängstigend».

Weitere Ängste beziehen sich auf die Situationen mit den bürokratischen Vorgängen. Dabei wie im Beispiel 5 ersichtlich ist, ist die Angst sehr ausgeprägt.

Bsp. 4: «Als wir hierherkamen, waren die ersten sechs Monate sehr schwierig. Ich war sehr nervös, weil ich nicht wusste, wie ich den Papierkram richtig organisieren sollte. Ich dachte, wenn ich Fehler mache, wäre das eine Katastrophe und ich würde ins Gefängnis kommen und mir wird Sorgerecht für Kinder entzogen» (Interview 4).

Ein anderer geflüchteter Ukrainer fühlt sich sehr verängstigt, da er keinen Job finden kann. Und was er noch schlimmer empfindet ist mangelnde Selbstwirksamkeit, Verlust der Kontrolle, die er zu Hause hatte. Wahrgenommene Unmöglichkeit, auf Prozesse selbst einzuwirken, um Geld zu verdienen verursacht Stress und Gefühl, seine Freiheit zu verlieren.

Bsp. 5 «Ja, das stimmt. Dies alles steigert meine Angst. Ich gehöre nämlich zu den Menschen, die viel lernen und viel arbeiten müssen. Früher habe ich das alles alleine gemacht. Und hier kann ich das nicht tun. Das erhöht den Stress und die Angst, lange Zeit arbeitslos zu sein. Ich möchte eine Arbeit finden, um wenigstens Geld zu verdienen, und nicht, um auf Sozialleistungen angewiesen zu sein oder von jemandem abhängig zu sein. Und das hält einen wirklich zurück. Man hat kein Geld, von dem man leben kann. Arbeit gibt dir ein Gefühl von Freiheit. Es gibt so viele Dinge, die vom Geld abhängen» (Interview 3).

Bsp. 6: „Ich frage mich, was als Nächstes kommt und wie es weitergehen soll. Mir ist klar, dass ich gerade nicht zurückkehren kann. Aber eines Tages wird der Krieg zu Ende sein, und ich werde auf jeden Fall zurückkehren können“ (Interview 6).

Gefühle von Überforderung, Frustration und Wut sind weitere Auswirkungen auf emotionaler Ebene. Eine Frau hat es im Beispiel 7 so ausgedrückt:

Bsp. 7 : «Es fühlt sich an, als hätte man mir drei Bälle gegeben. Ich habe gelernt, mit ihnen zu jonglieren. Und dann kommen zwei weitere hinzu. Und alle Bälle fallen auseinander» (Interview 6).

Oft bezieht es sich auf Erfolge bzw. Misserfolge mit dem Erlernen der deutschen Sprache. Aber auch allgemein kommt oft das Gefühl der Frustration und erlernerter Hilfslosigkeit.

Bsp. 8: «Ich bin zweimal durch B1 durchgefallen. Und das hat mich sehr traurig gemacht. Man strengt sich sehr an, aber man erreicht nicht das Ergebnis, das man erwartet» (Interview 2).

Bsp. 9: «Ich verstehe, dass es ich noch keinen richtigen Ausweg sehe. Manchmal gebe ich auf, ich will nichts mehr tun. Ich mache Phasen durch, in denen ich nichts tun will, ich werde wütend, ich kann nichts tun, ich fühle mich schlecht, ich will nichts tun. Ich sage dann, ich packe meinen Koffer und fahre nach Hause» (Interview 6).

Folgendes Beispiel zeigt die Wutgefühle, die eine Frau verspürte, weil sie das Gefühl hat, die Sprache nicht so lernen zu können, wie sie es für sich als richtig wahrnimmt und sich deshalb unproduktiv fühlt. Auch in diesem Beispiel kommt deutlich zum Vorschein der wahrgenommene Zustand des Kontrollverlusts.

Bsp. 10: «Protest. Ich habe viel Wut auf das System. Mit dem System kann man aber nicht streiten. Ich habe zum Beispiel B1 irgendwie bestanden, aber das Niveau ist nicht gut. Weil es so schnell ging. Ich bin dann direkt zu B2 gegangen und habe gemerkt, dass es furchtbar schwierig ist. "Es tut mir leid, aber wir können nichts tun. Wenn Sie B1 bestanden haben, können wir Sie nicht zurücknehmen. Sie müssen weitermachen". Das macht mich sehr wütend, es macht mich wütend, dass ich diese drei Stunden am Tag sitzen muss. Ich bin es nicht gewohnt, ein schlechter Schüler zu sein. Ich hätte in dieser Zeit etwas Produktiveres machen können, oder üben oder etwas tun können, aber ich verschwende nur Zeit, weil ich es muss. Du wirst in eine Art enge Kiste gesteckt und

kannst dich weder nach links noch nach rechts bewegen. Du kannst nur dies tun» (Interview 6).

Ein anderes Beispiel für eine Überforderung lieferte die Erzählung von einer geflüchteten Frau, die erst in einer Sitzung wahrgenommen hat, wie müde und angespannt sie ist.

Bsp. 11: «Also ging ich zu einer Psychologin, und sie sah mich nur an und fragte: "Wie kann ich Ihnen helfen?" Ich weinte 10 Minuten lang. Vielleicht hatte mich das noch nie jemand gefragt? Vielleicht wollte ich es endlich jemandem sagen? Denn ich war allein mit kleinen Kindern, und mein Leben hatte sich völlig verändert. Das war der Wendepunkt für mich» (Interview 1).

Neben den Gefühlen von Angst und Überforderung sind die Schuldgefühle weitere Emotionen, die im Zusammenhang mit der Flucht und Migration stehen. Mütter haben oft Sorgen, ob sie den Kindern gerecht werden. So berichtete eine Frau von einer schweren Flucht und fühlte sich später schuldig, dass sie es ihren Kindern zugemutet hat. Viel öfter kommen aber Schuldgefühle gegenüber denjenigen, die in einer größeren Gefahr sind, als selbst. Im folgenden Beispiel war eine Frau am Tag des Kriegsausbruchs in Deutschland und hat sich sehr geschämt dafür, dass sie in Sicherheit war während andere eine gefährliche Flucht eintreten mussten.

Bsp. 12: «Es war ein schreckliches Schamgefühl vor anderen Leuten, dass sie fliehen mussten, dass sie es so schwer hatten. Ich habe immer noch das schreckliche Gefühl, dass ich mich für etwas schuldig gemacht habe. Egal, wen ich am ersten Tag angerufen habe, alle waren sehr aggressiv....Ich habe auch versucht, mit einem Psychologen aus der Ukraine, aus Charkiw, zu sprechen, aber ich habe nicht viele Sitzungen. Ich hatte das Gefühl, dass ich kein Recht habe, mich zu beschweren, dass ich kein Recht habe, zu leiden. Ich meine, du sitzt hier, du hast das alles (Kriegsgeschehen) nicht gesehen, du hast alles nicht erlebt. Ich meine, du hast kein Recht, dich zu beschweren, zu leiden, weil es allen anderen schlechter geht als dir» (Interview 6).

Nahezu in allen Interviews werden auch Verluste und Traurigkeit berichtet. So im folgenden Beispiel wird einer Frau bewusst beim Anblick der Geflüchteten, was sie alles hinter sich lassen musste. Dieses Gefühl betrifft auch materielle Dinge, die jedoch auch eher stellvertretend dafür sind, was man bereits alles im Leben hatte und jetzt verloren hat.

Bsp. 13: «Das einzige Mal, dass ich mich unwohl gefühlt habe, war, als wir in Kattowitz angekommen sind und ich dieser Aufnahmelaager sah, in dem viele Menschen Essen bekamen. Aus irgendeinem Grund fühlte ich mich auf einmal furchtbar einsam und traurig. Das war das erste Mal, dass ich geweint habe. Und ich habe mein Kind umarmt. Ich fühlte mich im Stich gelassen. Wir wussten nicht wirklich, wohin wir gehen sollen und wo wir sein werden» (Interview 7).

Bsp. 14: «Als ich zu Beginn des Krieges eines Tages in einem Geschäft einen Spielzeugesel aus Disneyland sah, fing ich an zu weinen, weil er allein zu Hause geblieben war und wir ihn nicht mitgenommen hatten. Obwohl ich verstehe, dass wir nicht alle Spielsachen von zu Hause mitnehmen können. Es war auch psychisch schwierig, als wir im (neuen) Haus ankamen und es leer war und wir alles selbst kaufen mussten. Es war schwer, Löffel und Teller zu kaufen, weil ich weiß, was ich zu Hause habe. Oder auch den gleichen Dosenöffner, den ich zu Hause habe. Ich erinnere mich an diese Dinge, die ich zu Hause habe. Und warum sollte ich sie hier kaufen, wenn ich sie schon habe?» (Interview 2).

Ein anderer Aspekt des Verlustes spiegelt sich in zwei weiteren Beispielen. Dieser Aspekt verdeutlicht die Reflexion und Verständnis der Geflüchteten darüber, dass um vorwärts zu kommen, losgelassen werden muss.

Bsp. 15: «Man kämpft ständig mit einem Gefühl des Verlustes und versucht, vorwärts zu kommen. Man hat sich nicht von diesem Leben verabschiedet, um in diesem zu leben» (Interview 4).

Bsp. 16: «Man will es einfach nicht loslassen, man will nicht einsehen, dass man sich hier niederlassen muss, um sein Ziel, seine Bestimmung zu folgen. Solange man eine Tür nicht schließt, kann man keine andere öffnen. Es stellt sich also heraus, dass wir diese Tür einfach nicht schließen können, wir können psychisch nicht loslassen» (Interview 2).

Auf körperlicher Ebene berichteten viele von Unruhe, Rastlosigkeit und Nervosität, die sich sehr oft in Schlafstörungen äußerte. Allgemeine Angespanntheit, Unmöglichkeit sich zu entspannen auch dann wenn es um angenehme Sachen (z. B. ein Konzert) ging, ist ein weiterer Symptom. Auch häufige Krankheit sind Folgen von Stress.

Bsp. 17: «Wegen des vielen Stresses war meine Gesundheit am Ende: Ich hatte eine Fehlgeburt, Zähne, Grippe, Bindegauhtentzündung oder eine Ohrenentzündung. Ich meine, kein kleiner Nieser, und ich war jeden Monat krank» (Interview 2).

Bsp. 18: «Zweitens hatte ich Schlafprobleme. Ich konnte nicht genug Schlaf bekommen. Und ich habe immer noch Momente, in denen ich um 4 oder 5 Uhr morgens aufwache und Informationen aus den Nachrichten verdaue» (Interview 6).

Bsp. 19: «Es gibt Probleme mit dem Schlaf. Ich arbeite an meinem Gedächtnis und meiner Konzentration und mache auch Atemübungen. Ich nehme noch kein Melatonin als Beruhigungsmittel, aber ich habe große Probleme mit dem Schlafen. Ich wache oft auf. Ich kann seit 3 Uhr wach bleiben oder lange nicht einschlafen. Im Moment ist das einzige Problem der Schlaf» (Interview 4).

Bsp. 20: «Am Anfang war alles traurig und noch mal traurig. Ich habe sechs Monate lang schlecht geschlafen, bin ständig aufgewacht» (Interview 3).

Schlafstörungen sind begleitet von Grübeln, das Thema dreht sich wie in folgenden Beispiel um «was-wäre-Überlegungen» oder Erinnerungen, die einem wachhalten.

Bsp. 21: «Wenn wir nicht besetzt gewesen wären, wenn alles ruhig gewesen wäre, wäre ich sicher nicht geflohen. Und dann hätte ich mich an den Krieg gewöhnt, ihn ausgehalten wie die meisten meiner Freunde, die nicht unter der Besatzung sind, sondern in relativ friedlichen Regionen geblieben sind, also wäre ich auch nicht geflohen. Ich hätte mich einfach an den Krieg gewöhnt und mich an so ein Leben angepasst. Ich hatte aber Angst, in der Ukraine zu bleiben, und musste einfach weg. Wir sind jetzt seit zwei Jahren hier, und ich bin immer noch nicht nach Hause gegangen, weil ich Angst habe, es könnte etwas passieren, und ich habe Angst. Ich meine, ich habe immer noch Angst, nach Hause zurückzukehren» (Interview 5).

Bsp. 22: «Ich schlafe nicht gut, ich wache 2-3 Mal pro Nacht auf. Meine Tochter schläft immer noch nicht gut. Sie hat einige nächtliche Ängste. Wenn ich davon aufwache, kann ich nicht mehr schlafen. Ich brauche dann eineinhalb Stunden, um wieder einzuschlafen. Und das ist schwer, denn dann habe ich 1001 Gedanken im Kopf, was ich morgen machen muss, was ich vorher hatte. Ich fange dann an mich zu erinnern, was vor einem Jahr passiert ist. Der Informationsfluss von allen Seiten» (Interview 1).

Auf der kognitiven Ebene sind es Symptome wie Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisproblem oder wie in diesem Beispiel Gefühle von Unsicherheit und teilweise Verwirrtheit zu entnehmen.

Bsp. 23: «Es ist schwer, etwas zu planen, weil man nicht weiß, wie lange es dauern wird. Ich weiß zum Beispiel, dass ich in der Ukraine so viel Zeit brauche, um dorthin zu kommen, da bin ich mir sicher. Ich werde dort so lange arbeiten oder etwas tun. Die Rückreise wird so viel Zeit in Anspruch nehmen. Ich könnte genauer planen, aber hier weiß ich vieles nicht, und es ist schwer, etwas zu planen. Denn, angefangen beim Transport, der kann entweder früher oder später ankommen» (Interview 3).

Neben den Auswirkungen auf Beziehungen mit dem Partner, Kinder oder eine Art «Hin-und-Her»- Verhalten, das sich infolge eines inneren Konflikts resultierte, zeigte sich auf der Verhaltensebene. Ein Konflikt zwischen dem Verständnis der Notwendigkeit deutsche Sprache zu lernen oder andere Schritte unternehmen und der mangelnden Motivation, weil man das Gefühl hat, nicht freiwillig hier zu sein, fliehen zu Ablehnung, Widerstand und Protest. Auch wirkt sich es oft auf Beziehungen mit Partner, Kinder und Großeltern.

Bsp. 24: «Ich habe sehr gemischte Gefühle. Einerseits, je mehr ich lerne, desto mehr habe ich ein angemessenes Verständnis. Aber es gibt immer noch eine Ablehnung in meinem Körper und meiner Seele. Ich will es innerlich einfach nicht tun. So ist es auch mit den Kursen. Ich lerne Sprachen leicht, aber innerlich will ich kein Deutsch lernen und kann es auch nicht. Und es ist emotional sehr schwierig. Lange Zeit wollte ich überhaupt nichts mehr» (Interview 1).

Bsp. 25: «Zuerst fange ich an, etwas zu tun, und dann ist es, als ob alles stehen bleibt und ich nichts tun kann. Dann fange ich wieder an, etwas zu tun, und wieder höre ich auf, ich will nichts tun» (Interview 6).

Kernstressoren

Auf der Grundlage der Antworten haben sich drei Kategorien gebildet, die aufgrund von Häufigkeit der genannten Themen als so genannte *Kernstressoren* bezeichnet werden können. Es sind folgende Faktoren: «*Flucht*», «*Sprachkenntnisse*», «*Organisationsstress*», «*schwieriger Zugang zu Ressourcen*».

Die Fluchterfahrungen zählen zu den wesentlichen Kernstressoren bzw. traumatisierenden Faktoren, die einen gravierenden Eindruck bei den Befragten hinterlassen haben. Die Ereignisse reichen von Fluchtversuchen aus dem Bucha-Gebiet bis zu 6 Monate Leben unter Besatzung.

Bsp. 1: «Ich fange gleich an zu weinen. Das macht mich emotional sehr betroffen. Wir waren nicht in Kiew, sondern 3 Wochen lang in der Umgebung von Kiew. Und das erwies sich als die schlechteste Entscheidung des gesamten zweijährigen Krieges. Denn wir befanden uns in der Nähe des Schauplatzes aller Ereignisse der ersten Monate. Und als man schon verzweifelt war, sich mit seinem Schicksal abgefunden hat und von allen Abschieden genommen hatte, ergab sich die Gelegenheit zur Flucht. Wir packten in weniger als 24 Stunden. Da es in Kiew keine Verkehrsmittel gab, erreichten wir den Bahnhof zu Fuß. Ich habe fünf Kinder. Und was die Ehrenamtliche vorschlugen, 3 km in eine Richtung oder 1,5 km in die andere, als es Winter war, im Feld und mit Schnee ins Gesicht, wurde mir klar, dass das nicht sicher war. Zumal zwei Autos um uns herum bereits beschossen und vernichtet wurden. Daher war diese Option für uns nicht geeignet, und wir mussten auf einem anderen Weg fliehen. Als wir in Uzhgorod ankamen, hatten wir das Glück, dass an diesem Tag ein weiterer Evakuierungszug fuhr. So hatten wir nicht so einen Horror im Wagen, obwohl wir dennoch doppelt so viele im Abteil waren als vorgesehen» (Interview 4).

Bsp. 2: «Wir waren in Nove Kahovka vom ersten Tag besetzt. Wir lebten 6 Monate lang unter Besatzung, teilweise im Keller mit wenig Lebensmittel. Uns wollte man eigentlich nach russland deportieren, aber wir packten einfach unsere Sachen und flohen auf eigene Gefahr. Wir flohen nach Polen, aber wir fanden einige Freunde, die uns halfen, nach Deutschland zu kommen» (Interview 5).

Bsp. 3: «Ich verbrachte eine Woche in einem Schockzustand im Haus meiner Eltern, und als sie begannen, das Kernkraftwerk Saporischschja zu bombardieren, wurde mir klar, dass ich fliehen muss. Weder mein Mann, noch mein Vater, noch meine Mutter unterstützten mich. Ich musste allen meine Entscheidung verteidigen. Die Einzige, die mich unterstützte, war meine Tochter. Am 8. März stiegen wir in einen Evakuierungszug über den Fluss Dnipro, der eigentlich 36 Stunden benötigen sollte, aber in Wirklichkeit 56 Stunden brauchte. Wir wussten nicht, wohin wir gehen würden. Ich hatte einen kleinen

Koffer, zwei Rucksäcke und ein Seil, an dem meine Tochter gebunden war, damit ich sie nicht verliere» (Interview 7).

Bsp. 4: «Es war der 4. Tag. Die Straße nach Zhytomyr wurde beschossen, Bucha und Makariv waren bereits besetzt. Beim ersten Mal versuchten wir, durch ein Nachbardorf zu fliehen. Aber als wir russische Panzer sahen, fuhren wir mit dem Auto durch die Wälder und Felder zurück. Die Menschen aus Bucha und Irpin kamen auf der Flucht in unser Dorf und wurden in verschiedenen Häusern untergebracht. Der Bürgermeister bat seine Hilfe an, konnte aber keine Sicherheit bieten. Das heißt, jeder entscheidet für sich selbst. Es war der 5. März. Wir versuchten noch einmal zu fliehen. Unser Konvoi bestand aus 20 Autos. Es gelang uns. Es war ein unglaubliches Glück....

Wir lebten eine Woche lang bei Fremden in der Region Zhytomyr und wussten nicht, wie es weitergehen sollte. Da mein Mann die Möglichkeit hatte, die Ukraine nach dem Gesetz zu verlassen, gingen wir ins Ausland. Die erste Nacht verbrachten wir in Polen in einer Turnhalle, die zweite Nacht in einer Jugendherberge, ebenfalls in Polen. Und dann sind wir nonstop in ein Aufnahmelaager nach Gissen gefahren, wo wir etwas mehr als eine Woche geblieben sind. Dann wurden wir für einen Monat in die Turnhalle verlegt und kamen dann nach Eltville in einem alten Hotel unter, das gestrichen wurde, Betten wurden aufgestellt, und es sah aus wie ein Schlafsaal aus» (Interview 4).

Bsp. 5: «Wir waren alle gestresst. Na ja, zunächst einmal, dass ich vor dem Krieg nur zum Einkaufen und nach Hause gefahren bin. Und dann waren die ersten 1000 Kilometer nicht so einfach für mich, die Kinder waren es nicht gewohnt, in einem Auto quasi zu leben, wir standen an der Grenze in einer Schlange mit 100 Autos, es gab kein Benzin, wir konnten nachts nur 2 Stunden schlafen. Das heißt, die ganze Zeit im Auto. Und als wir endlich in Deutschland ankamen, sind die Kinder ausgerastet. Sie wissen jetzt eben was es heißt, sich zu verstecken, was Luftalarm ist» (Interview 1)

Die oben genannten Beispiele sprechen mehr oder weniger für sich und zeigen die enormen lebensbedrohlichen Strapazen, die Befragten auf sich nahmen, um Flucht zu ergreifen. Von den Prämigrations- und Migrationsstressoren gehören sie zu den wesentlichen belastenden Faktoren. Es sei jedoch bereits an dieser Stelle anzumerken, dass deren Wirkung sich nicht mit dem Ankommen in Deutschland beendet wurde.

Bei Sprachkenntnissen als Kernstressoren sind es zum einen die Belastung an sich die Sprache zu lernen mit allen dazugehörenden Schwierigkeiten, wie Lernumgebung

selbst, evtl. mangelnde Fähigkeit um eine Fremdsprache zu lernen. Die Befragten berichten von Deprimiertheit oder Druck, insbesondere aufgrund vom Verständnis, dass von der Sprache vieles abhängt.

Bsp. 6: «Die Tatsache, dass meine Sprachkenntnisse nicht gut sind, ist eine Belastung. Auch, weil ich weiß, dass ich wahrscheinlich nicht nach Hause zurückkehren werde, denn der Krieg ist lang» (Interview 2).

Bsp. 7: Man ist dem Staat dankbar, aber man will es selbst schaffen, aber das geht wegen der Sprachbarriere nicht so schnell. Für mich ist die Sprache das Schwierigste an der Integration. Psychisch ist es schwierig, weil alles auf die Sprache hinausläuft. Es ist ein Teufelskreis - du willst lernen, aber du kannst nicht so lernen, wie du willst. Du fängst an, dich zu ärgern, dich zu deprimieren, dass alle so klug sind und du so dumm, dass es Leute um dich herum gibt, die bereits C1 abgeschlossen haben, und du kannst B1 immer noch nicht bestehen. Das ist ein bisschen hart» (Interview 2).

Ein weiteres Problem, was genannt wurde ist Zugang zu den entsprechenden Deutschkursen selbst. Hier sind Aussagen von zwei Frauen, die relativ entfernt von der großen Stadt wohnen.

Bsp. 8: «Ich kenne ein paar Wörter, aber ich kann sie nicht wirklich in Sätzen ausdrücken. Wir haben versucht, es uns selbst beizubringen, aber es klappt nicht» (Interview 5).

Bsp. 9: «2 mal pro Woche für eineinhalb Stunden in einer Kirche lerne ich Deutsch. Aber es ist nicht das Tempo, das ich gerne hätte» (Interview 4).

Ein besonderer Aspekt betrifft Zugang zu medizinischer Versorgung für sich selbst oder Kinder. Hier entstehen viele Ängste und Missverständnisse, die wiederum einen Druck und Stress auslösen.

Bsp. 10: «Es gibt Menschen, die bereit sind, sich auf einfache, langsame Weise mit dir zu unterhalten, und es gibt Menschen, die dazu nicht so bereit sind. Ich weiß, dass es ukrainische Frauen gibt, die zum Arzt gegangen sind und die Ärzte sie rausgeschmissen haben, weil sie nicht über einen Dolmetscher kommunizieren wollten» (Interview 2).

Bsp. 11: «Am schwierigsten ist es, wenn man krank ist. Weil man kann sich nicht auf Deutsch verständigen. Das ist der schwierigste Teil» (Interview 5).

Auch in Bezug auf die mangelnden Chancen, einen Job zu bekommen mit einem schlechten Niveau von Deutsch sorgt für Stress. Eine Frau, die vom Beruf Psychologin

sieht ihre Chancen, die Sprache irgendwann so zu beherrschen, dass sie ihr Beruf hier ausüben kann ganz schlecht.

Bsp. 12: «Ich stelle mir zum Beispiel vor, dass ich ein Arbeitgeber bin, ein Anfänger mit schlechtem Deutsch, und ich muss lernen, und mit schlechtem Deutsch. Die Chancen, dass ich eingestellt werde, sind sehr gering» (Interview 6).

Bsp. 13: «Heute sind die Aussichten für mich sehr vage. Die Frage ist, ob ich in der gleichen Branche bleiben soll. Ich möchte wirklich mit Menschen arbeiten, aber auch hier ist die Sprachfrage sehr schwierig» (Interview 7).

In nahezu allen Interviews wurde von enormer Belastung berichtet, was durch bürokratische Vorgänge bzw. andere Organisationsprobleme entsteht. Es betrifft zum einen die üblichen Anmeldeprozesse, die oft undurchsichtig, in immer noch unverständlicher Sprache sind und zudem eine physische Präsenz erfordern oder nicht online erledigt werden können. Weitere Organisationsprobleme betreffen den Versuch Freizeit für sich oder Kinder oder den Zugang zu gewohnten Ressourcen wie Sport oder Yoga zu organisieren. Dieser Versuch, der eigentlich als Ausgleich zum Stress dienen sollten endet selbst in Stress, wie es eine Frau berichtet. Aber auch Zugang zu medizinischer Versorgung ist mit einem enormen Aufwand verbunden, da oft eine Begleitung von Anfang an nötig ist, allein um telefonisch Termin zu machen.

Bsp. 14: «Viel Zeit und Energie wird von organisatorischen Fragen in Anspruch genommen. Zunächst scheint es, als hätte man schon einige Formalitäten und Papierkram erledigt, aber dann stellt sich heraus, dass man alles auf eine neue Art und Weise einreichen muss. Es ist wie ein Schneeball, irgendwie wird er nicht kleiner. Es scheint alles gelöst zu sein, alles getan zu haben, und dann wurde Mama fälschlicherweise abgemeldet, und jetzt muss ich mich um ihre Probleme kümmern. Dann stellt sich heraus, dass wir aus irgendeinem Grund von der Krankenversicherung abgemeldet wurden. Dann haben wir die Pässe der Kinder geändert. Sie haben eine andere Transkription ihrer Namen. Da müssen wir auch etwas tun. Du willst einen Schritt nach vorne machen, aber bestenfalls trittst Du auf der Stelle» (Interview 4).

Bsp.15: «Aber ich kann mich immer noch nicht an diese Bürokratie gewöhnen, daran, dass es viel zu schreiben gibt, dass nicht alles online gelöst werden kann. Wir hatten verschiedene Kuratoren. Meine Mutter lebt noch bei uns. Sie ist sozialversichert. Ich mache auch alles für sie. Und es gibt Sachbearbeiter im Jobcenter, mit denen man

online kommunizieren kann, man stellt Fragen und sie antworten. Und es gibt noch andere» (Interview 2).

Bsp. 16: «Früher konnte ich zu Hause sitzen und 8-9 Stunden am Computer arbeiten, und nur zum Essen aufstehen. Und hier muss man viele kleine Dinge tun, sich einen Arbeitsplatz einrichten, weil es keinen Schreibtisch gibt, einen Stuhl finden. Es gibt eine Menge organisatorischer Dinge, die einfach nur ablenken, aber sie müssen getan werden. Es ist schwer, etwas zu planen, weil man nicht weiß, wie lange es dauern wird». (Interview 3).

Bsp. 17: «Und ab und zu möchte ich einfach nur meine Koffer packen und nach Hause gehen. Weil es hier viel komplizierter ist».

Bsp. 18: «Es gibt noch eine andere Sache. Als wir in Kiew lebten, waren die Kinder alle in Vereinen, Musikschulen und Sportvereinen aktiv. Einmal im Monat gingen wir ins Theater, zu irgendeiner Veranstaltung. Aber hier gibt es so etwas nicht, oder man muss es irgendwo suchen. Ich möchte verstehen, wie man das organisieren kann. Ein Beispiel: ein Theaterbesuch. Ich habe meinen Mann und meine Tochter in ein Konzert geschickt. Sie sind Liebhaber klassischer Musik. Um 1:00 Uhr morgens sind sie kaum zurückgekommen. Weil es keine Transportmöglichkeit gibt. Das nächste Mal schickst du sie nicht, weil du nicht weißt, wie es ausgeht». (Interview 4).

Bsp. 19: «Ich finde einige Anwendungen im Internet: Yoga, Meditation. Leider kann ich es mir physisch noch nicht leisten» (Interview 1).

Betrachtet man die Stressoren nach der Phase der Migration, so ist eine stricke Aufteilung kaum möglich. Neben den genannten Kernstressoren konnten weitere Faktoren identifiziert werden, die als Stressoren bzw. als Einschränkungen wahrgenommen werden. *Fehlende Kinderbetreuung* wurde in einigen Interviews als einer den schwerwiegendsten Hindernissen genannt. Zum großen Teil wurde es Frauen nicht möglich Deutschkurse zu besuchen oder gar sich anzumelden, weiter wirkt es sich negativ auf die Absichten oder Bemühungen, einen Job anzunehmen. *Fehlende Unterstützung seitens Verwandten oder Freundeskreises* bzw. das Bewusstsein, dass eine solche Unterstützung nicht da ist, führt zu sehr starker Belastung und teileweise zu Gefühl der Isolation. Eine Frau hat berichtet, dass sich sehr einsam gefühlt hat. Einige können aufgrund vom abgelegenen Wohnort keine Kontakte pflegen und fühlen sich regelrecht isoliert.

Bsp. 20: «Hier ist man allein, als wäre man allein gegen die ganze Welt. Das Schlimmste daran war, dass es keine Unterstützung gab. Manche gingen mit ihren Freundinnen, manche mit Freunden, manche mit Verwandten» (Interview 1).

Bsp. 12: «Ich fühle mich überhaupt nicht in das System eingebettet. Und je weiter ich komme, desto weniger komme ich mit ihm in Berührung. Wenn man alle organisatorischen Fragen gelöst hat, kommuniziert man mit niemandem mehr außer seiner Familie. Vielleicht liegt es daran, dass wir mitten im Nirgendwo leben. Um mit jemandem zu kommunizieren, muss man im Voraus einen Termin vereinbaren. Ich habe keinen Kontakt zur deutschen Gemeinschaft, abgesehen von der freiwilligen Teilnahme an Deutschkursen» (Interview 4).

Nahezu alle Befragte haben *fehlende Berufsperspektive* ebenfalls als ein Stressfaktor dargestellt. In nahezu allen Interviews war es ein wichtiges Thema, um das sich die Gedanken und Bemühungen der Befragten drehen. Dabei wurden im Zusammenhang mit diesem Thema gibt es verschiedene Aspekte. Einige nannten ihre Ängste oder Sorgen überhaupt eine Arbeit zu finden, andere wiederum sehnten sich nach einem Beruf, den sie bereits in der Ukraine ausgeübt haben oder bereits in der Ukraine ausüben wollten, hier sieht man jedoch nicht die richtigen Möglichkeiten dafür, unter anderem wegen der Sprache.

Bsp. 23: «Das ist eine schmerzhafte Frage, denn ich liebe meinen Beruf sehr. Aber das Problem als Psychologe ist, dass viele denken, es sei nur Gespräche und die Leute wissen das oft nicht zu schätzen. Mir ist klar, dass ich damit Geld verdienen kann. Heute sind die Aussichten für mich aber sehr vage. Die Frage ist, ob ich in der gleichen Branche bleiben soll. Ich möchte wirklich mit Menschen arbeiten, aber auch hier ist die Sprachfrage sehr schwierig» (Interview 7).

Copingfaktoren

Betrachtet man die Faktoren, die den Geflüchteten geholfen oder helfen, die Herausforderungen zu überwinden bzw. mit der Stresssituation oder Stressfolgen umzugehen so waren es in allen Interviews auf diese Frage als erstens Persönlichkeitseigenschaften wie Beharrlichkeit, Verantwortungsübernahme, Hartnäckigkeit, Ausdauer genannt. Auch die gewählten Bewältigungsstrategien waren auf aktive Problemlösung gerichtet. Zusammenfassend kann es als «*Entschiedenheit*»

bezeichnet werden und im Rahmen dieser Arbeit als Kern-Copingfaktor aufgefasst werden. Dabei ist es manchmal eine Persönlichkeitseigenschaft, die aufgrund von Situation in sich «entdeckt» hat wie in diesem Beispiel 1.

Bsp. 1: «In diesem Moment bin ich erwachsen geworden. Denn es war eine vollständige Trennung von allen: von meinem Mann und meinen Eltern. Du triffst eine Entscheidung und übernimmst die Verantwortung für dein Leben und das Leben deines Kindes. Wie beeinflusst es mich jetzt? Für mich ist es definitiv eine Stärke. Ich weiß, dass ich, wenn ich einen so großen Schritt überwunden habe, noch mehr tun kann. Für mich ist es also wie eine gewisse Ressource» (Interview 7).

Interessant ist, dass sie auch später bewusst Unterstützung abgelehnt hat (in diesem Fall Tafel), weil sie der Überzeugung ist, es nimmt ich Kraft.

Bsp. 2: «Ich kann nicht sagen, dass ich sie (soziale Unterstützung) nutze. Ich bin nicht zur Tafel gegangen, weil ich gemerkt habe, dass sie mir keine Kraft gibt, mir nicht hilft aus der Opferposition herauszukommen. Und ich will kein Opfer sein. Ich will Verantwortung übernehmen. Ich verstehe, dass es einerseits eine Möglichkeit wäre, Geld zu sparen, aber andererseits möchte ich nicht in einer Schlange stehen. Ich möchte verstehen, dass dies mein Leben ist und ich es kontrollieren kann» (Interview 7).

Anderen Frauen wussten schon um ihre Stärken und Fähigkeiten und setzten sie bewusst ein. Die Beispiele 3 und 4 veranschaulichen es deutlich.

Bsp. 3: «In mir steckt eine Baumaschine, eine Planierraupe, die sagte: "Julia, lass es uns tun", und Julia ging los, um es zu tun. Wenn Julia müde ist, sagt diese Planierraupe: "Stopp. Wir haben jetzt Mittagspause und wir halten sie an. Wenn ich nicht emotional werde, mache ich einfach weiter» (Interview 4).

Bsp. 4: «Ich bin seit meiner Kindheit abgehärtet. Als ich 7 Jahre alt war, starb meine Mutter, und von 1991 bis 2008 starb meine gesamte Familie, von der Seite meiner Mutter bis zur Seite meines Vaters, einer nach dem anderen. Und in den letzten Jahren habe ich mich selbst um meinen Vater und dann um meine Großmutter gekümmert. Ich habe verstanden, dass alles seine Zeit braucht, dass alles vergehen wird. Man braucht einfach Zeit, um darüber hinwegzukommen. Und das war's. Man muss weitermachen, jeden Tag etwas tun, egal wie schlecht es einem geht, und dann wird es leichter werden. Ich meine, eines Tages wird man loslassen können. Und die Tatsache, dass mein Mann

und ich hier zusammen sind, macht es auch leichter. Die Tatsache, dass wir hier zusammen sind».

Beispiel 4 verdeutlicht zudem eine «Übertragung» der Erfahrung aus den ähnlichen schweren Situationen auf aktuelle. Dieses Beispiel repräsentiert auch ein weiterer Copingfaktor, wie *Akzeptanz* bzw. *Friedensschließen* mit der Situation so wie sie ist.

Andere Beispiele für gewählten Bewältigungsstrategien. Eine Frau beschreibt wie sie sich in Demut, Akzeptanz, Bescheidenheit und rationalem Denken übt und auf dieser Weise eine emotionale Regulierung versucht.

Bsp. 5: «Ich übe mich hier in Demut. Bescheidenheit mit den Umständen. Ich weiß nicht, wann ich Deutsch lernen werde, wann wir die Wohnung wechseln werden, ob wir hier bleiben werden oder nicht. Ich meine, ich sehe hier nicht meine Zukunft, eine Art Fundament für Zukunft. Aber ich kann hier ruhig sein, was meine Kinder angeht.

Vor einem Jahr zum Beispiel käme meine jüngste Tochter in die erste Klasse. In Kiew hatten wir bereits einen Lehrer kennengelernt, wir wussten bereits, zu wem sie gehen wird, wir wollten zurückkehren. Aber das taten wir nicht. Ich sah mir das Foto ihrer ersten Klasse an, auf dem die Kinder mit Blumen, Schulranzen und kleinen Taschen für Luftschutzbunker für den Fall des Raketenalarm sind, und dann war ich hin- und hergerissen. Mir wurde klar, dass die Entscheidung, hier zu bleiben, so lange gilt, bis ich sicher bin, dass meine Kinder in der Ukraine in Sicherheit sind. Im Moment bin ich mit den Schulen und der Ausbildung hier zufrieden, und meine Kinder sind hier glücklich. Und das macht mich glücklich» (Interview 2).

Eine andere Familie wählt als Strategie für die Bewältigung der Migration feste Absicht die Situation als eine neue Seite zu sehen und haben Entscheidung getroffen, alle Lebensereignisse durchzustehen.

Bsp. 6: «Wir haben uns zusammengerissen, damit es nicht noch schlimmer wird. Wir versicherten uns, dass das Leben weitergeht, dass sich neue Horizonte auftun können. Wir sahen die Situation nicht als hoffnungslos an, dass das Leben vorbei war, sondern als eine neue Seite, als ein Abenteuer. Wir waren vorher noch nie im Ausland gewesen. Wir bereiteten uns darauf vor, all diese Lebensereignisse durchzustehen» (Interview 5).

Neben oben genannten Faktoren wird auch *Glaube* an höhere Macht wie Gott oder Schicksal als Ressourcen genannt. Im ersten Beispiel fasst es eine Frau als zusätzliche Kraft auf, die ihr geholfen hat, da zu sein wo sie gerade ist; im weiteren Beispiel agiert

Glaube als ein Faktor, auf den man vertrauen kann und das Beste aus der Situation zu machen, zu der dich Schicksal gebracht hat.

Bsp. 7: «Ich habe immer noch eine Superstrategie. Es ist der Glaube an etwas Größeres. Denn ich kann mir nicht erklären, wie wir hierhergekommen sind, außer durch einen glücklichen Zufall. Ich bin mir nicht sicher, ob nur ich das alleine hingekriegt habe. Es war jemand von oben» (Interview 7).

Bsp. 8: «Ja. Verantwortung. Dann muss es so sein. Du hast jetzt dieses Leben, also muss es dann so sein. Das Schicksal hat dich also hierhergebracht und du bist in Deutschland. Es gibt keine Enttäuschung, dass andere Leben vorbei ist. Alles was getan wird, ist zum Besten. Es ist eine Erfahrung. Man kommuniziert mit Menschen, man hat andere Länder besucht. Ich sehe es als ein Abenteuer, als eine Chance» (Interview 5).

Positive Einstellung ist ein weiterer Copingfaktor. Hier exemplarisch wie ein junger Mann beschreibt es:

Bsp. 9: «Im Allgemeinen versuche ich, das Ganze positiver zu sehen. Ich habe nicht gelitten. Vielleicht ist es natürlich ein Schutzmechanismus gegen das, was passiert ist und man versucht es bloß als positiv zu sehen. Nun, nicht als etwas Positives an sich, sondern so, um es irgendwie in etwas Positives umzuwandeln» (Interview 2).

Körperliche Bewegung bzw. Sportliche Betätigung wird nahezu von allen Befragten als bedeutender Faktor aber auch andere Faktoren wie kleine Freuden im Beispiel 10 für Stressabbau wahrgenommen und zielgerichtet dafür eingesetzt.

Bsp. 10: «Aber es gab etwas, das mich sehr glücklich gemacht hat. Bei Ebay gibt es eine Rubrik, in der sie alles umsonst verschenken. Jedesmal wenn ich dort etwas fand, war ich so glücklich, als hätte ich im Lotto gewonnen. Ich bin Gott weiß wo durch Wälder und Felder auf Reise gegangen, um eine Weihnachtstasse mit einem Weihnachtsbaum abzuholen. Nun, geh und kaufe doch diese Tasse! Das ist doch kein Problem. Es gibt Millionen von solchen Tassen! Aber eine Zeit lang taten solche Reise gut und ich sah mir Städte und Häuser an. Das hat mir ein wenig Freude bereitet» (Interview 7).

Weitere Moderierende Einflussfaktoren

Reflexion

Von den Faktoren, die einen moderierenden Einfluss auf die Bewältigung bzw. Anpassung haben können, kann Faktor «Reflexion» deutlich hervorgehoben werden.

Darunter sind reflektive Gedanken und Überlegungen der Geflüchteten über das Geschehene, Flucht- und Migrationserfahrungen und deren Auswirkungen auf ihre Persönlichkeit oder den Umgang mit der Situation zu verstehen. Dabei sind es unterschiedliche Ansätze, mit denen Geflüchteten ihre Erfahrungen reflektieren und verarbeiten. Hier im folgenden Beispiel vergleicht eine Frau die schrecklichen Bedingungen unter der Besatzung mit der Situation jetzt und baut ihre Erfahrungen zudem in ein allgemeines Bild der Lebenserfahrungen ihrer Familie ein, was eine irgendwie fast tröstende Kontinuität des Lebens darstellt.

Bsp. 1: «Wenn man hier ist, vergleicht man ständig das Leben unter der Besatzung mit dem Leben, das wir heute haben. Jetzt lebe ich, habe Wasser, Strom und kann mich frei bewegen. Es gibt nichts, womit man es vergleichen könnte. Früher haben wir auf dem Feuer gekocht, einmal in der Woche wurde uns Brot gebracht, ein Laib pro Familie. Hier wurde ich krank, und ich habe die Möglichkeit, zum Arzt zu gehen, während es unter der Besatzung keine Ärzte, keine Apotheken, keine Medikamente gab. Man vergleicht ständig mit der Vergangenheit, aber man ist trotzdem glücklich mit dem, was man jetzt hat, man lebt hier besser, der psychische Zustand ist viel besser. Ich weiß noch, wie meine Großmutter ständig über den Krieg sprach. Und jetzt erinnern wir uns daran, was wir durchgemacht haben. Aber wir leben hier immer noch wie im Paradies. Damals war es sehr schwer, aber wenn man zurückblickt, stellt man fest, dass es heute viel besser ist. Es ist klar, dass alles seine Spuren hinterlässt. Es gab stressige Situationen, und anfangs konnte ich nicht schlafen. Wenn das Flugzeug flog, ging ich in die Hocke. Jedes Geräusch verursachte Angst. Aber man gewöhnt sich an ein stabiles Leben. Selbst als ich in die Ukraine reiste, hatte ich dort mehr Angst als hier» (Interview 5).

Im folgenden Beispiel reflektiert eine Frau im Gegenteil zu vorherigem Beispiel über ihre Erfahrungen im Rahmen einer anderen Metapher. Nämlich, dass das vorherige Leben in der Ukraine «tot» ist und das Leben hier in Deutschland ein neues ist.

Bsp. 2: «Ich will damit sagen, dass sich dadurch nichts verbessert. Man kann die Augen schließen und sich besser fühlen. Für mich, wie für viele Mädchen, ist mein vergangenes Leben wie der Tod dieses Lebens. Jetzt fängt man wieder an zu leben. Man fängt wieder an zu laufen. Man fängt wieder an, Worte und Sprache zu lernen.

Aber zu sagen, dass es Ihnen helfen wird, wieder dort zu leben, wird Ihnen nicht helfen. Und selbst nach dem Krieg werden wir mit einem anderen Kopf, mit anderen

Gedanken, mit unseren Freuden, Belastungen, Vorurteilen und so weiter zurückkehren. Keiner wird mehr derselbe sein. Das heißt, die Positionen, die Sicht auf das Leben um uns herum werden anders sein» (Interview 6).

Eine Reflexion über Vergleich eigener Erfahrungen der Anpassung mit den Erfahrungen der Anderen stellt ein anderer Ansatz dar. Die emotionalen Erfahrungen werden stückweise «rational» aufgearbeitet, in diesem Fall über Hören von Podcast.

Bsp. 3: «Es ist auch eine seltsame Doppelgeschichte. Einerseits gibt es dir Kraft, dass du es geschafft hast, dass du es überwunden hast, und andererseits ist es eine Art Sinnverlust. Alles hier ist neu für dich. Ich finde zusätzliche Informationen, höre die gleichen Podcasts, wenn man die Geschichte von Deutschen hört, die in ein anderes Land gegangen sind und auch dort versuchen, sich auf Deutsch zu integrieren. Es dauert 6-7 Jahre, bis sie sich dort wohlfühlen. Das hilft mir sehr. Und Sie denken, dass ich zu viel von mir verlange» (Interview 7).

Aktuelle wirkende traumatisierende Faktoren

Einige Aussagen aus den Interviews mit Geflüchteten verdeutlichen, wie bestimmte Erinnerungen bzw. Faktoren wie Selbstzweifel, Angst, Alpträume und das Gefühl der Schweben eine fortwährende psychische Belastung darstellen können. Diese Faktoren können dabei als «aktuell wirkende traumatisierende Faktoren» betrachtet werden, da sie das psychische Wohlbefinden und die Anpassungsfähigkeit der Betroffenen beeinträchtigen. Sie sind jedoch nicht die direkten Auswirkungen des Trauma, das eher unmittelbare Reaktionen auf das traumatische Ereignis selbst darstellen, wie zum Beispielweise Flashbacks, Alpträume, erhöhte Schreckhaftigkeit oder emotionale Taubheit. Diese direkten Auswirkungen sind typischerweise am stärksten in den Tagen und Wochen nach dem traumatischen Ereignis spürbar und können im Laufe der Zeit abnehmen oder sich verändern. Die Grenze ist jedoch sehr schmal.

Bsp. 1: «Im Prinzip ist alles gut, ich fühle mich hier in Sicherheit. Aber gestern war ich zum Beispiel in Frankfurt, und sie haben eine Sirene ertönen lassen, genau wie in der Ukraine. Ich war ein bisschen erschrocken» (Interview 3).

Bsp. 2: «Für mich sind diese Dinge miteinander verbunden. Denn alte Traumata stehen mir im Weg. Ich habe bereits über Angst und Selbstzweifel gesprochen. Wenn ich jetzt in der Schweben bin, liegt das zum Teil an alten Erfahrungen, die es mir nicht

erlauben, innerlich weiterzukommen, durchsetzungsfähiger und selbstbewusster zu sein. Es gibt keine Hindernisse, es gibt ein Ziel, und man bewegt sich darauf zu. Es ist auch eine seltsame Doppelgeschichte. Einerseits gibt es dir Kraft, dass du es geschafft hast, dass du es überwunden hast, und andererseits ist es eine Art Sinnverlust» (Interview 7).

Bsp. 3: «Ich träume oft von Ereignissen. Ich habe das Gefühl, dass ich dort an der Front bin. Ich meine, ich träume wirklich so. Vielleicht liegt es daran, dass ich einige Videos von Drohnen oder Körperkameras des Militärs gesehen habe. Und das, obwohl ich nicht viel von dieser Art von Videos gesehen habe, aber ich träume davon. Ich habe zum Beispiel vor einem Monat solche Aufnahmen gesehen, aber ich habe erst jetzt davon geträumt» (Interview 3).

Bsp. 4: «Am Anfang war es ein Schock. Ich war mir sicher, dass wir nur ein paar Monate hierbleiben würden, dass der Krieg vorbei war. Lange Zeit hatte ich das Gefühl, dass wir nach Hause zurückkehren würden» (Interview 2).

Soziale Unterstützung und soziale Bindung

Weitere Einflussfaktoren stellen sozialen Ressourcen dar. Neben solchen Aspekten wie praktische Hilfe (Humanitäre Hilfe, finanzielle Hilfe usw.), umfasst sie auch emotionale Unterstützung durch Gefühle der Gemeinschaft und der Zugehörigkeit.

Bsp. 1: «Als wir in Bremen wohnten, wurde im Sommer in der Kirche ein Ort eingerichtet, an dem alle Frauen zusammenkommen konnten und die Kinder miteinander spielen konnten. Das war eine Gelegenheit für die Mütter, ein wenig durchzuatmen, vor allem, weil wir ganz allein waren. Die Kinder spielten miteinander und sahen, dass sie nicht allein auf der Welt waren. Und wir auch» (Interview 1).

Bsp. 2: «Während wir fuhren, schrieb ich meiner Freundin eine SMS und bat sie, für mich zu beten. Zwei Stunden später antwortete sie, dass meine Freundin in Hessen dich mitnehmen würde. Und diese Frau nahm uns für drei Wochen auf. Sie kommt aus Kiew und lebt seit 25 Jahren in Deutschland. Ich bin ihr immer noch unendlich dankbar» (Interview 7).

Hier ist ein anderes Beispiel, wie eine Frau berichtet, dass sie gerne von den Erfahrungen der Anderen nicht nur lernt, sondern auch dass dieser Austausch ihr Mut für ihren Weg gibt.

Bsp. 3: «Wenn es interessante Vorträge oder Jobmessen gibt, versuche ich, sie zu besuchen. Ich stehe in ständigem Kontakt. In der Nähe der Tafel gibt es Fachleute, die auch nach Deutschland gekommen sind, und ich frage sie, wie ihre ersten Schritte waren, was sie gemacht haben. Ja, ich mag solche Geschichten sehr. Praktische Beispiele sind immer inspirierend. Wenn man erfährt, in welchem Alter eine Person war, was sie durchgemacht hat, wie sie das alles aufgebaut hat, wie und was sie gelernt hat, sich umgeschult hat. Diese Art von Information ist immer interessant. Ich denke, das hilft dem «Denken Richtung Leben» (Interview 4).

In den Beispielen 4 und 5 schienen soziale Bindungen einen tiefergehenden Einfluss auf psychisches Wohlbefinden und eine Art Neubewertung der alten Freundschaften.

Bsp. 4: «Die Familie, bei der wir wohnten, hat mir sehr geholfen. Übrigens haben wir auch jetzt noch guten Kontakt zu ihnen. Die Kinder kommen zu meinen Geburtstagsfeiern. Erst vor ein paar Tagen sogar» (Interview 1).

Bsp. 5: «Ich habe neue Freunde, neue Menschen. Und das Interessanteste ist, dass man mit diesen Menschen manchmal besser kommuniziert als mit den Freunden, mit denen man vor dem Krieg 15 Jahre lang gesprochen hat» (Interview 1).

Im folgenden Beispiel ist gut verdeutlicht, wie wertvoll für eine Frau einfache ermunternden Worten einer Deutschlehrerin sind. Dies stellt ein anderer Aspekt sozialer Unterstützung und Bindung dar.

Bsp. 6 : «L. hilft mir sehr. Sie lädt mich mit ihrer Fröhlichkeit auf, ihrer Fröhlichkeit und ihrem Glauben, dass alles gut wird.. Sie bietet preiswerte Deutschkurse für Ukrainer an. Und in der Zwischenzeit sagt sie uns etwas Motivierendes, inspiriert uns. Sie sagt: Habt keine Angst vor dem «Gang Runterschalten» Ich habe sogar das Wort gelernt. Es bedeutet, dass man auf der Karriereleiter ein paar Stufen nach unten geht und mit etwas Einfacherem anfängt. Und dann wird man Erfolg haben. Sie ist ein echter Energiespender» (Interview 6)

Anpassungsindikatoren

Wenn man einige Indikatoren für Anpassung betrachtet, dann lassen sich auf der Grundlage der Interviews einige identifizieren: «Zukunftsüberlegungen», die etwas

rationaler klingeln, berichtete Anpassung selbst, «aktive integrative Bemühungen» und «Neuer Sinn».

Bsp. 1: «Ich finde zusätzliche Informationen, höre die gleichen Podcasts, wenn man die Geschichte von Deutschen hört, die in ein anderes Land gegangen sind und auch dort versuchen, sich auf Deutsch zu integrieren. Es dauert 6-7 Jahre, bis sie sich dort wohl fühlen. Das hilft mir sehr. Und Sie denken, dass ich zu viel von mir verlange» (Interview 7)

Bsp. 2: «Ich hatte zu viel durchgemacht und es war schwierig, aber dann hat sich alles irgendwie eingependelt» (Interview 7).

Hier sind zwei weitere Beispiele dafür, wie einen neuen Sinn entstanden ist, der einen Anstoß gab aus der Depression rauskommen und zu einer Anpassung geführt hat (Beispiel 2).

Bsp. 3: «Der Anstoß, aus meiner Depression herauszukommen, war eine wenig erfreuliche Nachricht. Ein sehr guter Freund von mir ist im Krieg gefallen. Er war 36 Jahre alt. Er hinterliess zwei Kinder und seine Frau. Es ist psychisch schwer für sie, aber sie will selbst an die Front gehen, sie will kämpfen. Und das gab mir einen gewissen Anstoß. Ich habe ein paar Tage lang viel geweint. Solange es Leben gibt, muss ich hier leben, ich habe Kinder, sie sind alle gesund, alles ist in Ordnung, wir werden nicht beschossen. Irgendwie habe ich mich davon losgerissen» (Interview 2).

Im Beispiel 3 beschreibt eine Frau wie sie durch Interesse, Beobachtung und der Teilnahme an dem Leben der einheimischen Bevölkerung selbst zum Teil von ihr wird.

Bsp. 4: «Ich habe auch am Marathon teilgenommen, wo die Deutschen gelaufen sind. Das war wirklich cool. Du läufst zum Beispiel, und ein 86-jähriger "Opa" wird auf der 15-km-Strecke Dritter. Und du denkst, wow. Man ist von all dem überrascht. Es war sehr aufregend. Ich besuche solche Veranstaltungen, bei denen die Deutschen ihren Feierabend haben. Und im Jahr davor gab es Stadtfest. Ich war neugierig, wie es dort zugeht, und ich gehe immer zu jedem Weihnachtsmarkt, das ist so faszinierend zu sehen, wie die Menschen hier leben und kommunizieren. Es ist interessant, das zu beobachten. Man spürt, dass man zwar noch nicht einer von denen ist, aber man hat zumindest die Möglichkeit, es zu beobachten. Es erfüllt mich zum Beispiel, wenn ich sehe, wie sich die Menschen freuen. Das gibt mir neue Kraft».

Subjektive Anpassungsfaktoren

Fasst man zusammen die Faktoren, die Befragten subjektiv als diejenigen einschätzen, die sie «voranbringen» bzw. ihren Wohlbefinden steigern und bessere Anpassung ermöglichen so wurden folgende genannt:

Mehrere Befragte äußern den Bedarf an *psychotherapeutischer Unterstützung*, um ihren emotionalen Zustand zu verbessern:

Bsp. 1: «Die Arbeit mit einem Therapeuten. Weil ich nach der Arbeit mit einem Therapeuten in der Lage sein werde, zu arbeiten und andere Dinge zu tun» (Interview 1).

Dagegen räumen zwei Frauen der Arbeit und dem Beruf Vorrang, nehmen jedoch eine mögliche psychologisch Unterstützung als wertvolle Hilfe ein:

Bsp. 2: «Ich will zur Arbeit gehen, und dann werde ich weiterkommen. Ich unterschätze die Bedeutung der Therapie aber auch nicht. Denn sie ist immer ein zusätzlicher Treibstoff, ein Superbonus, der dir die Möglichkeit gibt, selbstbewusster zu werden, du beginnst zu verstehen, zu erkennen, Streu von Weizen trennen und du bewegst dich einen Schritt nach dem anderen, aber du bewegst dich auf dein Ziel zu. Also würde ich erstens erst einmal einen Job wollen. Zweitens hätte ich bereits psychologische Unterstützung in Anspruch genommen. Warum nicht? Sie hilft einem in Vielem andere Bedeutung zu sehen»

Bsp. 3: «Ich gehe zur Arbeit. Ich habe sowieso schon alles vorbereitet. Ich verstehe, dass eine Therapie in jedem Fall notwendig ist.

Es ist so schwer, das durchzustehen» (Interview 6).

Andere Geflüchteten betonen die Bedeutung von *Arbeit und Beschäftigung* allgemein, um ihre Abhängigkeit vom Staat zu reduzieren und mehr Freiheit zu haben, ihre Grundbedürfnisse zu decken.

Bsp. 4: «Die Arbeit steht an erster Stelle. Arbeit. Zu wissen, dass man morgen ein Gehalt bekommt und einen Teil seiner Bedürfnisse decken kann. Weniger abhängig von Sozialleistungen, die von einem seltsamen und unverständlichen Dinge verlangen» (Interview 3).

Kenntnisse der Sprache werden als Schlüsselfähigkeit eingesehen sowohl für Integration im engeren Sinne, für Kommunikation und letztlich Wohlbefinden. Als auch für weitere berufliche Perspektive und eine deutliche Steigerung der Lebensqualität.

Bsp. 5: «Zuallererst brauche ich eine Art von sozialer Beschäftigung und Sprachkenntnissen. Wenn ich die Sprache beherrschen würde, wäre es für mich nicht schwierig, mich in einem Café zu unterhalten oder mit jemandem ein Wort zu wechseln, da ich ein geselliger Mensch bin» (Interview 6).

Bsp. 6: «Wenn jemand sagen würde: «Y. du machst solche und solche Schritte, du kommst hierher, um zu arbeiten, du wirst so und so viel verdienen, du kannst dich darauf verlassen, du kannst in den Urlaub fahren, du kannst das Leben deiner Kinder interessanter machen» (Interview 6).

Ein weiterer Aspekt, der genannt wird – ist Wunsch nach klaren Zukunftsperspektiven und Möglichkeiten:

Bsp.7: «Ich bin die Art von Menschen, die ein Zuhause braucht. Ich habe kein Zuhause. Ich muss die Aussicht haben, dass ich eines Tages hier leben kann. Außerdem muss ich eine Daueraufenthaltsgenehmigung erhalten und wissen, dass ich hier Eigentum kaufen und für mein Alter vorsorgen kann» (Interview 6).

Im Folgenden werden die Ergebnisse interpretiert und in Hinblick auf die Forschungsfragen sowie aktuelle Forschungsliteratur diskutiert.

4.3 Interpretation und Diskussion der Ergebnisse

Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit ergänzen die bisherigen Ergebnisse der Migrationsforschung und können sie durch einige gewonnenen Erkenntnisse um weitere Aspekte erweitern.

Die berichteten negativen Auswirkungen der traumatisierenden Ereignisse sowie der Migrationsfolgen insgesamt beantworten die erste Forschungsfrage im Rahmen dieser Arbeit und werden durch zahlreiche früheren sowie aktuellen Forschungen auch für andere Zielgruppen der Migranten und insbesondere Kriegsgeflüchteten bestätigt. Die dominante Metapher, die sich durch die Interviews zieht, ist der "Schwebezustand" oder die «Schaukel», beschreibt den psychologischen Zustand der Befragten. Diese *Unsicherheit* manifestiert sich sowohl auf persönlicher als auch auf beruflicher Ebene und wird durch bürokratische Hürden und sprachliche Schwierigkeiten verstärkt. Die emotionalen Auswirkungen umfassen *Angstzustände, Überforderung, Frustration, Traurigkeit und Schuldgefühle*. Diese negativen Gefühle werden insbesondere dann verstärkt, wenn es um das Erlernen der deutschen Sprache geht; die Geflüchteten erleben

ein Gefühl der Hilflosigkeit und des Kontrollverlusts. Die körperlichen Auswirkungen umfassen Schlafstörungen, Unruhe und Krankheiten aufgrund vom erlebten Stress. Schlaflosigkeit wird oft durch Grübeln über vergangene Ereignisse und Sorgen über die Zukunft verstärkt. Auf kognitiver Ebene äußern sich die Auswirkungen in Konzentrationsproblemen, Gedächtnisproblemen und Unsicherheit. Ähnliche Symptome werden auch in anderen Forschungsarbeiten berichtet (Suinn, 2009; Fazel et. al., 2005; Steel et al. 2009). Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit liefern eine Ergänzung in einigen Aspekten. Auf der Verhaltensebene zeigen sich beispielweise innere Konflikte und eine Art «Hin-und-Her»-Verhalten, das durch den Zwiespalt zwischen dem Verständnis der Notwendigkeit, die deutsche Sprache zu lernen, und dem Widerstand gegen diese Anstrengung entsteht. Dies kann damit zusammenhängen, dass aktueller Krieg fortgesetzt wird bzw. eine Entscheidung über Aufenthaltserlaubnis oder die Voraussetzungen dafür sich ständig ändern, was wiederum eine Entscheidung über die Rückkehr oder Verbleib erschwert.

Die Ergebnisse zeigen ein unterschiedliches Bild, was die Vermutung angeht, Geflüchtete Ukrainer, die potenziell traumatischen Erfahrungen im Zusammenhang mit Migration durchlebt haben, mehr psychischen Gesundheitsproblemen haben als Geflüchtete ohne solche Erfahrungen. Einerseits bestätigen die berichteten Belastungen durch die gravierenden Fluchterfahrungen die Auswirkungen solchen Ereignissen auf mentale Gesundheit. Andererseits deuten einige Ergebnisse darauf, dass Geflüchtete, die vergleichsweise schwere Verluste (Verlust der Angehörigen durch Tode, Verlust des Hauses durch Raketteneinschläge, Besatzung, usw). durch neuen Sinn und Sinnfindung zu einer Neubewertung ihres Lebens gekommen sind, dies deutet auf einem posttraumatischen Wachstum hin. Die Forschungsergebnisse komplementieren die Arbeiten früheren Studien in diesem Thema (Mangelsdorf, 2020).

Die Frage nach dem Einfluss von migrationsspezifischen Faktoren wie berufliche Perspektive, Integration und soziale Teilhabe stellte die zweite Forschungsfrage dar. Die Ergebnisse der Arbeit unterstreichen die Ergebnisse anderen Forschungsarbeiten, dass Vorhandensein einer beruflichen Perspektive einen positiven Einfluss auf mentale Gesundheit der geflüchteten Ukrainer hat, während Schwierigkeiten bei der Integration und sozialen Teilhabe negative Auswirkungen haben (Lasater & Tol, 2017; Gerritsen et al., 2006); Fazel et al., 2005). Alle drei Faktoren wurden als Kernstressoren identifiziert.

Beim Faktor beruflich Perspektive stellen sprachliche Barriere die wesentlichen Hindernisse dar. Die vorherrschenden Unsicherheiten bestehen in Bezug von ausreichenden Sprachkenntnissen aber auch in Bezug auf «gewählten» Weg beruflicher Integration. Ähnliche Ergebnisse wurden auch in anderen Studien gefunden: eine berufliche Perspektive Gefühl gibt das Gefühl von Sicherheit gibt (Gerritsen et al., 2006). Die vorliegende Arbeit ergänzt diese Sicht um einen weiteren Aspekt. So entsteht aus den Antworten teilweise das Gefühl, dass einigen Geflüchteten es schwerfehlt, den Weg der Integration inklusive der Suche nach einer Beschäftigung zu gehen, da eine gewisse Akzeptanz bzw. Entscheidung fehlt. Die Geflüchteten haben das Gefühl, dass sie sich im Fall einer Entscheidung für den Weg der Integration, ihre Identität «abgeben» müssen, sich von der Ukraine distanzieren müssen und sich endgültig entscheiden. Dies versursacht anscheinend einen teilweise unbewussten inneren Konflikt und letztendlich eine Selbstsabotage auf dem Weg der Integration. Mangelnde Sprachkenntnisse stellen auf vielen Ebenen ein wesentlicher Stressfaktor dar, was sich ebenfalls durch andere Arbeiten bestätigen lässt (Lindert et al., 2009; Li et al., 2016; Biffl et al., 2019).

Sprache eröffnet Zugang zu vielen Ressourcen und Perspektiven inklusive berufliche Perspektiven. Die Aussagen im Rahmen dieser Arbeit deuten zusätzlich darauf, dass dieser Faktor speziell in Deutschland eine stärkere Gewichtung hat, da Deutschland im Vergleich mit einigen anderen Ländern traditionell eher muttersprachlich (deutsch) und wenig bsp. englischsprachig im Arbeitsumfeld ist. Sprachliche Barrieren werden von den Befragten als sehr belastend wahrgenommen, es herrscht Unmut wegen als teilweise als «starr» wahrgenommenen Deutschkursen, zu schnelles oder zu langsames Tempo; in ländlichen Regionen ist teilweise schwieriger Zugang zu vollwertigen Kursen aufgrund von Wohnort oder mangelndem Angebot.

Einige Aussagen in den Interviews lassen vermuten, dass die Belastung durch den Organisationsstress vorwiegend aufgrund von bürokratischen Vorgängen in den Forschungsliteratur unterschätzt wird, da auf Grund der Aussagen das Gefühl entsteht, dass dieser Stressfaktor teilweise sehr starke Selbstzweifel- und Angstzustände versursacht und die Selbstwirksamkeit erheblich schwächt.

Eine bewusste Entscheidung für den Verbleib bzw. Integration ist bei einigen Befragten noch nicht getroffen. Dies erschwert die Beantwortung der nächsten Forschungsfrage, da eine unterbewusste «Selbstsabotage» bzw. Widerstand mitwirken.

Insgesamt deuten jedoch die Ergebnisse darauf, dass eine Klarheit über die konkreten Möglichkeiten oder aufgezeigter Weg zu einem Beruf den Geflüchteten mehr Sicherheit geben gibt. Die Ergebnisse zeigen auch, dass wenn eine Verbleibentscheidung mehr oder minder getroffen wurde, wirkt sich soziale Teilhabe sowie integrative Bemühungen positiv auf psychischen Wohlbefinden aus. Die Ergebnisse decken sich durch die Resultate der Arbeiten zur *sozialen Kohäsion* (Kalter et al., 2018; Tienda & Mitchell, 2006). Auf der anderen Seite wurde im Rahmen der vorliegenden Arbeit ein anderer bemerkenswerter Aspekt identifiziert: Befragten verspürten in Bezug ihrer sozialen Teilhabe Frustration und teilweise *Schuldgefühle* aufgrund von «nicht ausreichender» Integration. Solche Gefühle können aufgrund von Leistungserwartungen entstehen, die entweder von außen oder von innen «formuliert» werden.

Die Persönlichkeitsfaktoren und insbesondere resiliente Eigenschaften, individuelle Bewältigungsmechanismen sowie gewählte Adaptationsstrategien spielen eine bedeutende Rolle im Anpassungsprozess der Geflüchteten Ukrainer und moderieren den Zusammenhang zwischen den migrationsspezifischen Stressfaktoren und mentale Gesundheit der Geflüchteten. Bleibt man im Rahmen des Modells, so kann man vorsichtig annehmen, dass auf der Grundlage der Ergebnisse die *Kontrollüberzeugungen* als Persönlichkeitsmerkmal einen wesentlichen moderierenden Faktor vor (und teilweise während) der Akkulturation darstellt. Einige Aussagen unterstreichen, dass die Fähigkeit einer Person Kontrolle zu behalten trotz der Stressoren bzw. Kontrollmöglichkeiten in sich selbst und nicht außerhalb zu sehen zu einer besseren Adaptation beitragen. Dieses Ergebnis reiht sich in ähnliche Ergebnisse früheren und aktuellen Arbeiten zu Auswirkungen der Migration. Die Studie von Birman, Trickett und Vinokurov (2002) fand bsp. heraus, dass positive Kontrollüberzeugungen ein wichtiger Prädiktor für die Anpassung von sowjetischen jüdischen Flüchtlingsadoleszenten waren. Ward und Kollegen (2001) betonten ebenfalls die Bedeutung von Kontrollüberzeugungen bei der Bewältigung von Kulturschock. Genkova (2021) beleuchtete die Rolle von Kontrollüberzeugungen bei der Bewältigung von Migrationsstress. *Reflexion* als Fähigkeit, über die gemachte Erfahrungen, und wiederfahrende Lebensereignisse nachzudenken, moderiert den Zusammenhang während der Akkulturation und trägt zu einer besseren Anpassung und besserem Wohlbefinden bei. Die Aussagen der vorliegenden Arbeit deuten darauf hin, dass durch die Reflexion einige Geflüchtete einige

ihrer Stärken «wiederentdeckt» bzw. «wahrgenommen» haben zusätzlich zu den bereits «bekannten» und bewusst eingesetzten. Die Bedeutung der *Flexibilität* wird durch die Ergebnisse der Arbeit bestätigt insbesondere in einem spezifischen Aspekt. Es zeigt sich beispielweise in Ergebnissen, dass die gewählte Bewältigungsstrategie Probleme aktiv anzugehen einerseits - die Vermutung liegt nahe - Geflüchteten geholfen hat, Flucht zu ergreifen, andererseits zu starken Frustrationen in der Postmigrationsphase führt. Ist eine Person flexibel und kann statt zur gewohnten problemorientierten zur einer anderen Bewältigungsstrategie, bsp. Akzeptanz und emotionaler Regulierung wechseln – verläuft die Adaptation besser, was sich auch positiv auf den psychischen Zustand auswirkt.

Daneben konnten Erkenntnisse gewonnen werden, dass bestimmte *aktuell wirkende traumatisierende Faktoren* sich im Alltag der Geflüchteten bemerkbar machen und darauf hinweisen, dass die Betroffenen weiterhin unter dem Einfluss vergangener Traumata stehen. Diese Faktoren haben einen ebenfalls einen moderierenden Einfluss auf die Anpassung der Geflüchteten. Hier besteht weiterhin ein Forschungsbedarf, um eine Abgrenzung zu Symptomen der PTBS zu schaffen.

Beispiele für unterschiedliche *gewählte Akkulturationsstrategien* spiegeln sich teilweise nur mittelbar im bewussten und unbewussten Verhalten der Befragten, das bsp. aktive Bemühungen, Passivität oder Widerstand umfasst. So unterstreichen die Anpassungsversuche und aktive integrative Bemühungen bsp. die Wahl einer Assimilationsstrategie bzw. Intergrationsstrategie mit einer aktiven Beteiligung am Integrationsprozess, indem sich bemüht wird, die deutsche Sprache zu erlernen, an kulturellen Veranstaltungen teilzunehmen und sich mit der einheimischen Bevölkerung zu engagieren. Diese aktiven Anpassungsversuche sind ein Indikator dafür, dass die Befragten aktiv an ihrer Integration arbeiten und sich in die Gesellschaft einbringen wollen. Auf der Grundlage der Ergebnisse kann jedoch nicht mit Sicherheit geschlussfolgert werden, ob einige bewusst eine Strategie der Marginalisierung gewählt hat nur weil eine Person sich passiv verhält oder Widerstand zeigt. Im Gegenteil sprechen die Erkenntnisse eher dafür, dass alle sich mehr oder weniger sich um eine Integration bemühen.

Die Forschungsfrage nach einer effektiven Nutzung migrationsspezifischen Ressourcen kann wie folgt beantwortet werden. Soziale Bindung sowie ist wichtige migrationsspezifische Ressource und wirkt positiv auf psychologisches Wohlbefinden

aus. Dies unterstreicht die Bedeutung dieses Faktors. Und reiht sich in die Ergebnisse anderer Arbeiten als reziproke soziale Unterstützung, also sowohl wenn sie erfahren als auch geleistet wird und als bedeutenden Resilienzfaktor eingestuft wird ((Lyssenko et al., 2010; Hutchinson & Dorsett, 2012; von Lersner & Kizilhan, 2017)

Die Ergebnisse zeigen auch Erkenntnisse zur sozialen Unterstützung. Einerseits wird sie als ebenfalls enorme Ressource und mit Dankbarkeit angenommen. Andererseits scheint sie die Geflüchteten zu «schwächen» und somit ihre Selbstwirksamkeit zu schwächen. Durch die Aussagen entsteht teilweise das Gefühl, Jobsuche muss teilweise sogar «gerechtfertigt» werden. Vor dem Hintergrund der aktuellen Diskussion über eine ausbalancierte Flüchtlingsversorgung stellt es ein wichtiger Ansatzpunkt für praktische Implikationen und bedarf weitere Forschungen.

Weitere Faktoren, wie wahrgenommen *kulturelle Distanz* bzw. Nähe wurden im Rahmen der vorliegenden Arbeit nicht explizit angesprochen wurden, jedoch mittelbar über andere Indikatoren sich andeuteten (Selbstwahrnehmung, Reflexion der Kultur und kulturellen Gewohnheiten usw.) aber einen moderierenden Einfluss zur Identitätsentwicklung haben können. Es kann in weitere Forschungen geprüft werden, ob die wahrgenommene kulturelle Nähe zwischen der Ukraine und Deutschland nicht eher als Erwartungsdruck wahrgenommen und zu einem Belastungsfaktor werden kann. So kann Kulturelle Distanz bzw. Kulturelle Nähe zu einem Belastungsfaktor werden kann, wenn Menschen sich in einer Umgebung befinden, die stark von ihrer eigenen kulturellen Identität abweicht oder wenn sie das Gefühl haben, nicht vollständig in die neue Kultur integriert zu sein. Wenn die kulturelle Distanz zu groß ist, können sich Menschen isoliert oder fremd fühlen, da sie möglicherweise nicht die notwendigen sozialen oder kulturellen Fähigkeiten besitzen, um sich anzupassen oder zu interagieren. Dies kann zu einem Gefühl der Entfremdung oder Einsamkeit führen, was sich negativ auf das psychische Wohlbefinden auswirken kann. Auf der anderen Seite kann auch eine zu starke kulturelle Nähe zu Problemen führen, insbesondere wenn Menschen das Gefühl haben, zwischen den kulturellen Erwartungen ihrer Herkunftsgesellschaft und denen der Aufnahmegerüsstschaft hin- und hergerissen zu sein. Dies kann zu einem inneren Konflikt führen und ein Gefühl der Identitätskrise auslösen. Menschen könnten sich dann nicht wirklich zugehörig fühlen, wodurch sie sich fremd in beiden Kulturen fühlen können. In beiden Fällen kann die kulturelle Distanz oder Nähe zu einem Belastungsfaktor werden,

der das psychische Wohlbefinden beeinträchtigt und die Anpassung an die neue Umgebung erschwert (Huber & Genkova, 2009; Genkova, 2012).

Die Ergebnisse der *wahrgenommenen subjektiven Anpassungsfaktoren* stimmen weitgehend mit den Ergebnissen der Forschung überein, dass Sprachkenntnisse auf mehreren Ebenen ebenso wie Beruf bzw. berufliche Beschäftigung an sich, ein Schlüsselfaktoren für eine erfolgreiche Anpassung sind Berry et al., 1997; Suárez-Orozco et al., 2018; Virupaksha et al., 2014). Die Ergebnisse verdeutlichen zusätzlich, dass einigen Geflüchteten die Bedeutung der Auswirkungen der Ereignisse auf ihr psychisches Wohlbefinden bewusst ist und sie genaue wissen, was sie benötigen, um «voranzukommen» wie bsp. eine psychologische Unterstützung bei der Bewältigung der Migrationsfolgen oder eine berufliche Perspektive. Die Befragten reflektieren über ihre zukünftigen Perspektiven und ziehen dabei Erkenntnisse aus den Erfahrungen anderer Migranten, die bereits einen ähnlichen Anpassungsprozess durchlaufen haben. Diese Erkenntnisse helfen den Befragten, realistische Erwartungen zu entwickeln und eine langfristige Perspektive einzunehmen. Dies unterstreicht bereits in anderen Forschungsarbeiten viel diskutierte optimale Versorgung der Geflüchteten. Die Erkenntnisse verdeutlichen, wie wichtig eine differenzierte Betrachtung der personellen Faktoren sowie Einschätzung der eigenen Situation ist.

Zusammenfassend können noch wesentliche Aspekte der gewonnenen Erkenntnisse in Hinblick auf die Zielsetzung der Arbeit festgehalten werden. Die Ergebnisse verdeutlichen die Bedeutung eines genauen Blicks auf die spezifischen Bedürfnisse konkreter Zielgruppe der Geflüchteten und deren Situation. Auch in der aktuellen Forschung laufen Diskussionen wie die Geflüchteten wahrgenommen werden sollen. Vor dem Hintergrund der Ergebnisse ist es offensichtlich, dass die Wahrnehmung der Geflüchteten als traumatisierten Flüchtlings entspricht nicht der Realität genau so wenig wie ein Bild eines resilienten Flüchtlings. Vielmehr ist die Erfassung der Zusammenhänge zwischen Traumtischen Einwirkungen, deren Auswirkungen, Einschätzung der Migrationsbelastungen, Indikatoren des posttraumatischen Wachstums und resilienten Antworten für eine Zielgruppe notwendig. Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit verdeutlichen, dass eine strikte Unterscheidung der Stressfaktoren der Migration in der praktischen Erfassung bsp. nicht immer möglich. Dafür die Beachtung der subjektiven Stresswahrnehmung und moderierende Einflüsse wichtige

Ansatzpunkte darstellen können. Ferner spiegeln die Ergebnisse durch die Faktoren wie Kontrollüberzeugungen (auch positive Einstellung), Reflexion, gewählte Bewältigungsstrategie die Unterschiede zwischen solchen Konzepten wie Resilienz, Coping und posttraumatischem Wachstum. In Abgrenzung zum Coping mit Stress kann man Resilienz als einen vorgeschalteten Aspekt betrachten, der beispielsweise bereits an der Stresswahrnehmung selbst ansetzt, und ebenfalls bei der Auswahl bestimmter Bewältigungsstrategien zum Tragen kommt (Fletcher & Sarkar 2013). Während das posttraumatische Wachstum darauf ab, durch den Umgang mit einschneidenden Erfahrungen die psychischen Ressourcen zu erweitern (Mangelsdorf, 2020). Es wird auch ein kritischer Umgang mit dem Resilienzbegriff selbst gefordert. Resilienz kann als Prozess verstanden werden, der durch kollektive Verantwortung ermöglicht werden kann. Für die Entwicklung eines ganzheitlichen Messinstruments liefern die subjektiv wahrgenommenen Anpassungsfaktoren Ansatzpunkte für das Verständnis der individuellen, strukturellen und sozialen Einflüsse auf die Resilienz bzw. Anpassung von geflüchteten Ukrainern um ihre Lebensqualität und soziale Teilhabe zu verbessern.

4.4 Limitationen

Es sind einige Limitationen dieser Studie zu nennen. Die Arbeit ist in erster Linie limitiert durch eine geringe Fallzahl. Da die Studie jedoch als Ziel einen etwas tieferen Verständnis und die Identifizierung der Ansatzpunkte für die Entwicklung eines ganzheitlichen Messinstruments hatte, erwies sich die Fallzahl als ausreichend. Durch die Analyse der Daten wurde deutlich, dass weitgehend keine neuen Informationen oder Antworten mehr gewonnen werden konnten. Ähnliche Themen traten in den Interviews wiederholt auf und wurden von verschiedenen Befragten bestätigt, was darauf hinweist, dass eine konsistente Darstellung möglich war. Auch war eine ausreichende Variabilität in den Daten gegeben. Auch deuten die Ergebnisse hin, dass eine ausreichende Transferierbarkeit der Ergebnisse auf ähnliche Stichproben erreicht wurde. Die Interviews waren auch ausreichend für den Kontext, in dem die Studie durchgeführt wurde, und hilfreich für die Interpretation der Ergebnisse.

Bei der Formulierung einiger Konzepte und insbesondere bei der Gestaltung des Leitfadens könnte es vorgekommen sein, dass bestimmte Aspekte der Forschungsfragen möglicherweise nicht angemessen berücksichtigt wurden oder bestimmte Themen

könnten überbetont wurden. Es wurde versucht jedoch durch das Bewusstsein dieses Einflussfaktors über eigene Überzeugungen oder Meinungen zu reflektieren um den Einfluss zu minimieren. Es wurde versucht die Fragen des Leitfadens so neutral, so konkret und so offen wie möglich zu formulieren. Auch bei der Durchführung der Interviews wurde versucht wenig in das Gespräch einzugreifen. Es sind jedoch möglich, dass allein durch das angekündigte Thema bereits im Vorfeld einige Teilnehmer bestimmte Erwartungen hatten, was sich auf Antworten ausgewirkt hatte.

Weitere Limitierung besteht in der Komplexität des Themas und deren sensiblen Inhalten insbesondere, was die Erinnerungen an traumatischen Ereignissen angeht. Die Teilnehmer wurden jedoch mündlich und schriftlich über den Zweck der Studie informiert, darüber explizit über Zweck und Ziel der sensiblen Fragen. Potenzielle Risiken und Schutzmaßnahmen – Möglichkeit, einige Fragen nicht zu beantworten, nur im Umfang zu beantworten, das dem Befragten komfortabel ist, wurden erläutert. Zudem wurde auf Anonymität hingewiesen sowie darauf, dass die Ergebnisse zunächst nur im Rahmen einer Masterarbeit veröffentlicht werden (also keine andere Publikation angestrebt wird). Während der Befragung wurde ein sicherer und unterstützender Raum geschaffen, in dem die Teilnehmer sich wohl fühlen sollten und offen über ihre Erfahrungen sprechen konnten. Es wurde auch den Teilnehmer während des Interviews Möglichkeiten gegeben, ihre Erfahrungen in ihren eigenen Worten zu teilen. Das Leitfaden und speziell die Reihenfolge der Fragen ist so aufgebaut, dass die sensiblen Fragen möglichst nicht am Ende des Interviews stehen. Ferner wurde nach dem Interview angemessene Unterstützung und einige Ressourcen zur Verfügung gestellt². Während der Interviews gelang es eine entspannende und vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen und es schien, als alle Befragten sich wohl fühlten und offen und gerne über ihre Erfahrungen und auch über ihre sensiblen Erinnerungen sprechen konnten.

Eine weitere wichtige Limitation der Studie ist die Möglichkeit der sozialen Erwünschtheit. Diese tritt auf, wenn die Teilnehmer dazu neigen, ihre Antworten so zu gestalten, dass sie den sozialen Normen entsprechen oder ein positives Bild von sich selbst präsentieren bzw. Angst vor negativen Konsequenzen haben. Insbesondere in sensiblen Themen wie traumatischen Erlebnissen oder Schwierigkeiten bei der

² Forscherin verfügt über Erfahrungen in psychosozialer und psychoedukativer Betreuung geflüchteter Ukrainer.

Integration konnten die Befragten dazu neigen, nicht vollständig ehrlich über ihre Erfahrungen oder Bedürfnisse zu berichten. Die Auswirkungen der sozialen Erwünschtheit sind aber im Rahmen dieser Studie dennoch als begrenzt anzusehen. Neben dem vertrauensvollen Umfeld bestand ein weiterer Vorteil in der Muttersprache, und der Herkunft der Forscherin, es bestanden keine sprachlichen oder kulturellen Barrieren. Trotz dieser Maßnahmen bleibt die Möglichkeit der sozialen Erwünschtheit eine potenzielle Limitation dieser Studie. Daher wurde während der Analyse der Daten besondere Aufmerksamkeit auf mögliche Anzeichen von sozialer Erwünschtheit gelegt, um die Interpretation der Ergebnisse kritisch zu hinterfragen und sicherzustellen, dass die erhobenen Daten so genau wie möglich sind.

5. Implikationen für die Praxis und Ausblick

Die vorliegende Studie untersuchte mittels qualitativer Methoden den Zusammenhang zwischen möglicher Traumatisierung, beruflichen Perspektiven und deren Auswirkungen auf die mentale Gesundheit von geflüchteten Ukrainern. Ziel war es, die individuellen Herausforderungen und Bedürfnisse dieser Gruppe genauer zu verstehen, Ansatzpunkte für einen ganzheitlichen Messinstrument zur Erfassung der körperlichen und psychischen Verfassung sowie beruflichen Stand zu identifizieren um gezielte und flexible Unterstützungsmaßnahmen zur Verbesserung ihrer mentalen Gesundheit und Lebenszufriedenheit zu entwickeln. Die Ergebnisse der Studie legen nahe, dass sowohl traumatische Erfahrungen als auch berufliche Perspektiven einen wesentlichen Einfluss auf die mentale Gesundheit von geflüchteten Ukrainern haben. Teilnehmer berichteten über verschiedene Bewältigungsmechanismen und Adaptationsstrategien, die sie während und nach der Flucht anwendeten. Ein weiteres zentrales Ergebnis ist die Notwendigkeit einer *personalisierten Unterstützung*, die auf individuellen Persönlichkeitsmerkmalen und Bewältigungsstrategien basiert. Eine genauere Untersuchung der Einflussfaktoren kann dazu beitragen, maßgeschneiderte Unterstützungsprogramme zu entwickeln, die den Bedürfnissen der geflüchteten Ukrainer besser gerecht werden. Insgesamt weisen die Ergebnisse darauf hin, dass die Entwicklung eines geeigneten Messinstruments zur Erfassung von Persönlichkeitsmerkmalen, Bewältigungsstrategien, des Bedarfs nach geeigneter psychosozialer Unterstützung sowie Stand der wahrgenommen beruflichen Perspektiven

entscheidend ist, um ein tieferes Verständnis für die Herausforderungen und Bedürfnisse geflüchteten Ukrainern zu erlangen und damit effektive Unterstützungsmaßnahmen zu entwickeln. Die Ergebnisse der Studie verdeutlichen die Bedeutung der Beachtung der kulturellen Hintergründe, spezifischer Bedürfnisse der Zielgruppe für die Entwicklung eines Messinstruments. Das Instrument sollte auch nicht nur verschiedene Dimensionen der Gesundheit und Integration erfassen sondern auch in der Lage sein, einzelne Aspekte verschiedenen Phänomenen berücksichtigen wie bsp. einzelne Dimensionen von Resilienz oder (individuelle) Auswirkungen der sozialen Unterstützung. Vor dem Hintergrund sich veränderten Umstände (fortgesetzte Krieg, Gesetzänderungen, zeitliche Faktoren) und Kontexten (genaue Bedürfnisse der Zielgruppe) sollte das Instrument flexibel genug sein, um diese zu berücksichtigen sollte gegebenenfalls angepasst werden können. Neben individuellen Faktoren sollten auch soziale Determinanten der Gesundheit und Integration in das Instrument einbezogen werden.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Flucht von einem Krieg in ein anderes Land mit allen dazu gehörenden traumatisierenden Umständen große Anpassungsleistungen erfordert. Trotz einer großzügigen Unterstützung kann die Integration nicht immer positiv verlaufen, insbesondere wenn traumatischer Erfahrungen vorhanden sind. Deshalb ist es wichtig die Kriegsgeflüchteten als ganzheitlichen Persönlichkeiten zu sehen. Weder das Bild von einem traumatisierten, bedürftigen Flüchtlings, der gänzlich auf Hilfe angewiesen ist, noch das Bild von einem resilienten Geflüchteten, der alles meistern kann bietet ausreichende Möglichkeiten für ein umfassendes Verständnis und letztendlich für eine effiziente Flüchtlingsversorgung. Vielmehr ist eine differenzierte, aufmerksame und individuelle Betrachtung notwendig, die zudem personelle, situative und zeitliche Faktoren berücksichtigt werden um eine flexible Unterstützung zu leisten.

Aufgrund der Migrationserfahrung die psychische Gesundheit gefährdet oder bereits beeinträchtigt ist. In solchen Fällen sollten kultursensible psychotherapeutische Interventionen gezielt angeboten werden. In der psychotherapeutischen Praxis mit Kriegsgeflüchteten kann es bsp. äußerst hilfreich sein für bestimmte Geflüchteten das Konzept des *Generational Linking* anstatt Trauma Linking (Kaplan, 2010) zu nutzen, um gezielt Resilienz zu fördern. Generational Linking bezieht sich dabei auf den therapeutischen Ansatz, die Verbindungen zwischen den Generationen zu stärken und die

intergenerationale Übertragung von Werten und Bewältigungsstrategien zu fördern. Im Gegensatz dazu konzentriert sich *Trauma Linking* auf die direkte Behandlung traumatischer Erfahrungen. Therapeuten sollten sich aktiv darauf konzentrieren, solche Faktoren in der Familiengeschichte der Klienten zu identifizieren, die resilienzfördernd sind und diese in die Therapie zu integrieren. Dies kann durch die gemeinsame Erkundung von Familiengeschichten und kulturellen Traditionen geschehen, um herauszufinden, welche Strategien und Ressourcen in vergangenen und aktuellen Generationen dazu beigetragen haben, schwierige Situationen zu bewältigen. Angesichts der aktuellen Situation der ukrainischen Geflüchteten können solche Therapie zu betragen, den *intergenerationellen Transfer von Resilienz* innerhalb der Familie zu stärken, indem die Geflüchteten ermutigt werden, ihre eigenen Erfahrungen mit Resilienz an zukünftige Generationen weiterzugeben (Laub, 2005).

Neben den therapeutischen Angeboten kann auch niederschwellige psychologische Unterstützung stärker ausgebaut werden, wie bsp. psychoedukative Unterstützung. Eine weitere Erforschung vor allem in Bezug eines positiven Einflusses von Reflexion auf psychisches Wohlbefinden wäre weiterführend. Es könnten auch alternative Bewältigungsstrategien, wie die emotionale Regulation, Akzeptanz vermittelt werden, die im Gegenteil zu den proaktivem Bewältigungsstil, was viele Geflüchtete einsetzen für eine bessere Anpassung und höhere Lebensqualität führen können. Dabei sollte zwar Fokus auf ressourcenorientierte Haltung gelegt werden. Es ist wichtig aber individuelle vorzugehen und Geflüchteten als ganzheitliche Individuen mit eigenen Ressourcen und Stärken, aber auch ihren Schmerzen und Schwächen betrachtet werden.

Im Bereich der Flüchtlingsversorgung scheint ein Bedarf nach der Diskussion über die Auswirkungen der sozialen Unterstützung auf die Resilienz weiterhin zu bestehen. Auf der anderen Seite sollen die Auswirkungen der «Turbointegration», die als schnelle Integration in den Arbeitsmarkt gerade durchgesetzt wird darauf geprüft werden, in welchen Fällen sie evtl. zu straker Druck, Schuldgefühle und Angst versursachen kann. Ebenfalls nach der Lösung zu einem breiten Zugang zu Deutschkursen weiter geforscht werden. Eventuell könnten bsp. standardisierte, zertifizierte Onlinekurse mit einer Möglichkeit, der Präsenztreffen sowie Prüfungen - ähnlich zu Fernunis ein Ansatzpunkt sein. Bei der beruflichen Perspektive könnte mehr Klarheit in Bezug auf konkrete Schritte eine deutliche Unterstützung sein und nicht nur Gefühl von Sicherheit vermitteln sondern

als Ressource agieren. Weitere individuelle und situative Einflüsse wie bsp. Tatsache, dass der Krieg fortgesetzt wird, mit allen dazugehörenden realen oder medialen Auswirkungen oder sich veränderten Rahmenbedingungen in Bezug auf Aufenthaltserlaubnis, sozialer Hilfe oder Voraussetzungen für berufliche Integration sollten weiter erforscht werden. Kulturelle Nähe kann als Ressource aber auch als Belastung aufgrund von Erwartungsdruck wahrgenommen werden – von anderen und von sich selbst – hier ist eine Reflexion und weitere Forschungen notwendig.

Insgesamt sollten es bei der Integration beachtet werden, dass Anpassungsprozess dynamisch ist und von diesen spezifischen Faktoren abhängt und dadurch die Entscheidungen zum Verbleib oder Rückkehr beeinflusst werden. Von großer Wichtigkeit ist auch, Ressourcen durch die sozialen Bindungen in beiden Kulturen Raum zu geben, um die Geflüchteten maximalen Zugang zu Ressourcen zu ermöglichen und sie somit zu stärken.

Literaturverzeichnis

- Bender, M., van Osch, Y., Sleegers, W., & Ye, M. (2019). Social support benefits psychological adjustment of international students: Evidence from a meta-analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(7), 827-847.
- Berry, J.W. & Sam, D. (1997). Acculturation and adaptation. In J. W. Berry, M. H. Segall, & C. Kagitcibasi, (Eds.), *Handbook of Cross-Cultural Psychology* (Vol. 3), (pp. 291–326). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Berry, J.W., Kim, U., Minde, T., & Mok, D. (1997). Akkulturation und Anpassung: Eine Meta-Analyse kultureller Übereinstimmung und Konflikte. In J. W. Berry, M. H. Segall & C. Kagitcibasi (Hrsg.), *Handbook of Cross-Cultural Psychology* (Vol. 3, S. 291–326). Allyn & Bacon.
- Berry, J.W. (2003). *Conceptual approaches to acculturation*. American Psychological Association.
- Bhugra, D. (2004). Migration and mental health. *Acta psychiatica scandinavica*, 109(4), 243-258.
- Bhugra, D., Gupta, S., Bhui, K., Craig, T. O. M., Dogra, N., Ingleby, J. D., ... & Tribe, R. (2011). WPA guidance on mental health and mental health care in migrants. *World Psychiatry*, 10(1), 2-10.
- Biffl, G., Kilic, H., & Zentner, M. (2019). *Einstellung, Erwartungen und Ressourcen weiblicher Flüchtlinge: Grundlagenstudie zu den tatsächlich wahrnehmbaren Möglichkeiten von Frauen mit Fluchterfahrung*. Donau-Universität Krems.

- Birman, D., Trickett, E. J., & Vinokurov, A. (2002). Acculturation and adaptation of Soviet Jewish refugee adolescents: Predictors of adjustment across life domains. *American Journal of Community Psychology, 30*, 585-607.
- Bond, S., & Guzder, J. (2022). Best practices for children and their families in postconflict settings: A Culturally Informed, Strength-Based Family Therapy Model. In M. Denov, C. Mitchell, & M. Rabiau (Eds.), *Global Child* (pp. 85-106). Rutgers University Press.
- Bouchard, J. P., Stiegler, N., Padmanabhanunni, A., & Pretorius, T. B. (2023, January). Psychotraumatology of the war in Ukraine: The question of the psychological care of victims who are refugees or who remain in Ukraine. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique, 181*(1), 12-15.
- Fazel, M., Wheeler, J., & Danesh, J. (2005). Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: a systematic review. *The Lancet, 365*(9467), 1309-1314.
- Filipp, S.-H., & Aymanns, P. (2018). *Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen: Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens* (2., ak. Aufl.). Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Flaherty, J. A., Gaviria, F. M., Pathak, D., Mitchell, T., Wintrob, R., Richman, J. A., & Birz, S. (1988). Developing instruments for cross-cultural psychiatric research. *The Journal of nervous and mental disease, 176*(5), 260-263.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist, 18*(1), 12–23.
- Flick, U. (2020). Gütekriterien qualitativer Forschung. In *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie: Band 2: Designs und Verfahren*, (pp. 247-263). Springer-Verlag.
- Genkova, P. (2021). Migration und Kulturschock: Psychologische Aspekte der Migration. In: Ringeisen, T., Genkova, P., Leong, F.T.L. (eds) *Handbuch Stress und Kultur*. Springer, Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-27789-5_37
- Genkova, P., Gajda, A., & Wörmann, S. (2012). Ist Kultur virtuell erkennbar? Einflussvariablen der Interkulturellen Kommunikation bei virtuellen Teams. In U. Reutner (Hrsg.), *Von der digitalen zur interkulturellen Revolution?* (S. 349–367). Baden-Baden: Nomos.

- Gerritsen, A. A., Bramsen, I., Devillé, W., van Willigen, L. H., Hovens, J. E., & Van Der Ploeg, H. M. (2006). Physical and mental health of Afghan, Iranian and Somali asylum seekers and refugees living in the Netherlands. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 41, 18-26.
- Gläser, J., & Laudel, G. (2010). Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse. Springer-Verlag.
- Havighurst, R. J. (1953). *Human development and education*. Longmans, Green.
- Hirai, R., Frazier, P., & Syed, M. (2015). Psychological and sociocultural adjustment of first-year international students: Trajectories and predictors. *Journal of counseling psychology*, 62(3), 438.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50(3), 337–370. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Huber, K., & Genkova, P. (2009). Kulturelle Anpassung oder Culture Shock? – eine empirische Studie der Einflussfaktoren interkulturellen Erfolgs bei Expatriates. In G. Raab & A. Unger (Hrsg.), *Der Mensch im Mittelpunkt wirtschaftlichen Handelns* (S. 330–362). Lengerich: Pabst Publishers.
- Hutchinson, M., & Dorsett, P. (2012). What does the literature say about resilience in refugee people? Implications for practice. *Journal of Social Inclusion*, 3(2), 55–78.
- Jaeger, C. (2009). *Akkulturation auf Ebene des Verhaltens: Die Anwendung der Theorie des geplanten Verhaltens zur Vorhersage unterschiedlicher Akkulturationsmuster am Beispiel von russischen Aussiedlern und russisch-jüdischen Zuwandern in Deutschland und Israel*. Saarbrücken: VDM Dr. Müller.
- Kalter, F., Heath, A. F., Hewstone, M., Jonsson, J. O., Kalmijn, M., Kogan, I., ... & Van Tubergen, F. (2018). Children of Immigrants Longitudinal Survey in Four European Countries (*CILS4EU*). GESIS Data Archive, Cologne. ZA5353 Data file Version 5.0.0. <https://doi.org/10.4232/cils4eu.5353.5.0.0>

- Kamya, H., & Pravder Mirkin, M. (2019). Working with immigrant and refugee families. In M. McGoldrick & K. Hardy (Eds.), *Revisioning family therapy: Addressing diversity in clinical practice* (3rd ed., pp. 403–418). Guilford.
- Kaplan, S. (2010). *Wenn Kinder Völkermord überleben: über extreme Traumatisierung und Affektregulierung*. Psychosozial-Verlag.
- Ketturat, C., Frisch, J. U., Ullrich, J., Häusser, J. A., Van Dick, R., & Mojzisch, A. (2016). Disaggregating within- and between-person effects of social identification on subjective and endocrinological stress reactions in a real-life stress situation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(2), 147–160.
- Kronick, R. (2018). Mental health of refugees and asylum seekers: Assessment and intervention. *Canadian Journal of Psychiatry*, 63(5), 290–296.
<https://doi.org/10.1177/0706743717746665>
- Lasater, M., & Tol, W. A. (2017). Migration und psychische Gesundheit in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen: eine systematische Übersicht. *Psychiatry*, 80(4), 374-381.
- Laub, D. (2005). From speechlessness to narrative: The cases of Holocaust historians and of psychiatrically hospitalized survivors. *Literature and medicine*, 24(2), 253-265.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, H. J., Chua, H. C., Miska, C., & Stahl, G. K. (2017). Looking out or looking up: Gender differences in expatriate turnover intentions. *Cross Cultural & Strategic Management*, 24(2), 288–309.
- Lersner, U. V. (2008). *Flüchtlinge in Deutschland: Eine psychologische Analyse der Freiwilligen Rückkehr* (Doctoral dissertation).
- Lersner, U. von, & Kizilhan, J. I. (2017). *Kultursensitive Psychotherapie* (Bd. 63). Göttingen: Hogrefe.
- Li, S. S., Liddell, B. J., & Nickerson, A. (2016). The relationship between post-migration stress and psychological disorders in refugees and asylum seekers. *Current psychiatry reports*, 18, 1-9.

- Lindert, J., von Ehrenstein, O. S., Priebe, S., Mielck, A., & Brähler, E. (2009). Depression and anxiety in labor migrants and refugees—a systematic review and meta-analysis. *Social science & medicine*, 69(2), 246-257.
- Lyssenko, L., Rottmann, N., & Bengel, J. (2010). Resilienzforschung. *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 53(10), 1067–1072.
- Mangelsdorf, J. (2020). Posttraumatisches Wachstum. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 19, 21–33.
- Massey, D. S., Durand, J., & Malone, N. J. (2002). *Beyond Smoke and Mirrors: Mexican Immigration in an Era of Economic Integration*. Russell Sage Foundation.
- Mayring, P. (2020). Qualitative inhaltsanalyse. In *Handbuch qualitative Forschung in der Psychologie*, (pp. 495-511). Springer, Wiesbaden. DOI: 10.1007/978-3-658-26887-9_52(10.11.21).
- Motti-Stefanidi, F., & Masten, A. S. (2013). A resilience perspective on immigrant youth adaptation and development. In A. S. Masten, & J. G. Liebkind (Eds.), *Coping with the recession: Coping with immigration and diversity*, (pp. 23–42). Routledge.
- Needham, B. L., Mukherjee, B., Bagchi, P., Kim, C., Mukherjea, A., Kandula, N. R., & Kanaya, A. M. (2017). Acculturation strategies among South Asian immigrants: the mediators of atherosclerosis in South Asians living in America (MASALA) study. *Journal of immigrant and minority health*, 19, 373-380.
- Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical anthropology*, (4), 177-182.
- Oviedo, L., et al. (2022). Coping and resilience strategies among Ukraine War refugees. *International journal of environmental research and public health*, 19(20), 1-14.
- Pascoe, E. A., & Richman, L. S. (2009). Perceived discrimination and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 135(4), 531–554.
- Porter, M., & Haslam, N. (2005). Predisplacement and postdisplacement factors associated with mental health of refugees and internally displaced persons: a meta-analysis. *Jama*, 294(5), 602-612.
- Rasmussen, A., Nguyen, L., Wilkinson, J., Vundla, S., Raghavan, S., Miller, K. E., & Keller, A. S. (2010). Rates and impact of trauma and current stressors among

Darfuri refugees in Eastern Chad. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(2), 227-236.

Rock, J., Yanaşmayan, Z., Rischke, R., Bouché, A., & Semyonova, P. (2022). Geflüchtete Frauen aus der Ukraine: Zwischen Ankommen und Rückkehr. *DeZIM: Deutsche Zentrum für Integration und Migrationsforschung*.
<https://policycommons.net/artifacts/3335240/gefluechtete-frauen-aus-der-ukraine/4134081/>

Safdar, S., Ray-Yol, E., Reif, J. A., & Berger, R. (2021). Multidimensional Individual Difference Acculturation (MIDA) model: Syrian refugees' adaptation into Germany. *International Journal of Intercultural Relations*, 85, 156-169.

Schmitt, M. T., Branscombe, N. R., Postmes, T., & Garcia, A. (2014). The consequences of perceived discrimination for psychological well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(4), 921–948.

Scoglio, A. A., & Salhi, C. (2021). Violence exposure and mental health among resettled refugees: a systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 22(5), 1192-1208.

Silove, D., Sinnerbrink, I., Field, A., Manicavasagar, V., & Steel, Z. (1997). Anxiety, depression and PTSD in asylum-seekers: associations with pre-migration trauma and post-migration stressors. *The British Journal of Psychiatry*, 170, 351.

Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., Bryant, R. A., & Van Ommeren, M. (2009). Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: a systematic review and meta-analysis. *Jama*, 302(5), 537-549.

Suárez-Orozco, C., Motti-Stefanidi, F., & Masten, A. S. (2018). Global migration and child development. In A. S. Masten, K. Liebkind & D. Hernandez (Eds.), *Realizing the potential of immigrant youth* (S. 87–102). Cambridge University Press.

Tienda, M., & Mitchell, F. (2006). Immigration and inequality. Russell Sage Foundation.

UNHCR (UN High Commissioner for Refugees). (2022). "Ukraine Refugee Situation." Operational Data Portal. <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>. Accessed September 20, 2022.

- Ventriglio A, Bellomo A, Vitrani G, Stella E, Gentile A, Bhugra D. (2017). Migration, violence, and the role of psychiatry in Italy. *Int Rev Psychiatr*, 29(4), 327-33. <https://doi.org/10.1080/09540261.2017.1343532>.
- Virupaksha HG et al. (2014). Migration and mental health: An interface. *J Nat Sci Biol Med*, 5, 233-9.
- Virupaksha, H. G., Kumar, A., & Nirmala, B. P. (2014). Migration und psychische Gesundheit: Eine Schnittstelle. *Journal of Natural Science, Biology and Medicine*, 5, 233–239.
- Ward, C., Stephen Bochner, & Furnham, A. (2001). *Psychology Culture Shock* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003070696>.

Anhang 1:

Leitfaden

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, an diesem Interview teilzunehmen. Ihr Beitrag sehr wichtig für die Erforschung der Situation der geflüchteten Ukrainer in Deutschland. Bevor wir beginnen, möchte ich Sie darauf hinweisen, dass Ihre Teilnahme freiwillig ist, und Sie haben das Recht, das Interview jederzeit abzubrechen oder bestimmte Fragen nicht zu beantworten. Ihre persönlichen Informationen werden vertraulich behandelt und anonymisiert.

Während dieses Interviews werden wir Fragen zu Ihren Fluchterfahrungen stellen. Bitte beachten Sie, dass diese Fragen potenziell belastend sein könnten und möglicherweise Erinnerungen an traumatische Ereignisse hervorrufen könnten. Ihr Wohlbefinden hat oberste Priorität. Sie haben das uneingeschränkte Recht, das Interview zu jedem Zeitpunkt zu beenden oder bestimmte Fragen nicht zu beantworten, wenn Sie sich unwohl fühlen. Dies gilt auch dann, wenn Sie bereits mit der Beantwortung einer Frage begonnen haben. Ihre Entscheidung wird ohne jegliche Konsequenzen respektiert, und Ihre Teilnahme bleibt anonym.

Wir schätzen Ihre Offenheit und ehrlichen Einblicke. Wenn Sie weitere Bedenken oder Fragen haben, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Vielen Dank für Ihre Teilnahme an dieser wichtigen Forschung.

1. Einleitende Frage:

- "Sie sind jetzt seit ... in Deutschland. Wie geht es Ihnen aktuell? Wie würden Sie Ihre Erfahrungen seit Ihrer Flucht beschreiben?"

2. Traumatisierende Faktoren und mögliche Folgen für die Gesundheit:

- "Wie haben Sie die Flucht erlebt? Wie haben sich Ihre traumatischen Erfahrungen während der Flucht auf Ihre psychische Gesundheit ausgewirkt?"

3. Integration, soziale Teilhabe und berufliche Perspektive:

- "Wie bewerten Sie Ihren aktuellen Stand der beruflichen Integration?"

- "Welche Aspekte könnten sich möglicherweise auf Ihre berufliche Integration in Deutschland auswirken, und welche Ursachen vermuten Sie dafür?"
- "Wie schätzen Sie Ihre Deutschkenntnisse ein, und wie beeinflussen sie Ihre Integration?"
- "Wie wirkt sich Ihre berufliche Perspektive auf Ihre psychische Gesundheit aus? Welche anderen Erfahrungen mit Integration und sozialer Teilhabe beeinflussen Ihre psychische Gesundheit?"

4. Persönlichkeitsfaktoren, Bewältigungsstrategien, Resilienz:

- "Wie gehen Sie persönlich mit den Herausforderungen der Migration und Integration um? Welche Stärken helfen Ihnen dabei, und welche Strategien setzen Sie ein, um sich anzupassen?"

5. Effektive Nutzung von vorhandenen Ressourcen:

- "Welche Formen von sozialer Unterstützung oder anderen Hilfen haben Sie aktiv genutzt, um sich hier in Ihrem neuen Umfeld zurechtzufinden?"

6. Fragen zu Gesundheit und psychische Verfassung:

- "Wie würden Sie Ihren aktuellen Gesundheitszustand beschreiben?"
- "Gibt es gesundheitliche Einschränkungen oder Herausforderungen, die Sie momentan erleben?"
- "Haben Sie in letzter Zeit das Gefühl gehabt, dass es schwerer für Sie ist, sich zu konzentrieren oder Dinge im Gedächtnis zu behalten? Können Sie mehr darüber erzählen, wie Ihre Gedanken laufen und wie Sie Entscheidungen treffen?"
- "Wie fühlen Sie sich im Alltag? Gibt es Dinge, die Ihnen normalerweise Freude bereiten, aber jetzt nicht mehr?"
- "Haben Sie körperliche Beschwerden oder gesundheitliche Probleme, die Ihre Stimmung beeinflussen könnten? Wie schlafen Sie normalerweise, und wie geht es Ihnen körperlich insgesamt?"

7. Zukunftspläne, Bleibeentscheidung und Motivation:

- "Abschließend würde mich interessieren, welchen Einfluss Sie persönlich als stärker empfinden: Die traumatischen Erfahrungen und die Situation mit dem Krieg oder eher die fehlende oder unbestimmte

berufliche Perspektive hier in Deutschland? Wie würden Sie diese beiden Aspekte in Bezug auf Ihre psychische Gesundheit bewerten?"

Інтерв'ю

Дякуємо, що знайшли час для участі в цьому інтерв'ю. Ваш внесок буде неоціненим у дослідженні проблем і досвіду українських біженців у Німеччині. Перш ніж ми почнемо, я хотіла би зазначити, що Ваша участь є добровільною, і Ви маєте право відмовитися від інтерв'ю або не відповідати на певні запитання в будь-який час. Ваша особиста інформація буде оброблятися конфіденційно та анонімно. Під час цього інтерв'ю ми задаватимемо питання про ваш досвід повязаний з війною. Будь ласка, зверніть увагу, що ці питання можуть бути потенційно болючими і можуть викликати спогади про травматичні події. Якщо в будь-який момент Ви відчуєте необхідність закінчити інтерв'ю або не відповідати на певні запитання, ми з повною повагою поставимося до Вашого рішення. Ви маєте необмежене право закінчити інтерв'ю в будь-який момент або не відповідати на певні запитання, якщо ви відчуваєте себе некомфортно. Це також стосується і тих випадків, коли Ви вже почали відповідати на запитання. Ваше рішення буде поважатися без будь-яких наслідків, а ваша участь залишиться анонімною.

Ми цінуємо Вашу відкритість та чесні відповіді. Якщо у вас виникнуть додаткові запитання, будь ласка, не соромтеся звертатися до мене. Дякуємо за участь у цьому важливому дослідженні.

1. вступне запитання:

- о "Ви перебуваєте в Німеччині вже ...місяців. Як Ви зараз почуваєтесь? Як би Ви описали свій досвід з моменту втечі?"

2. травмуючі фактори та можливі наслідки для здоров'я:

- о "Як ви пережили втечу? Чи або як Ваш травматичний досвід під час втечі впливув на Ваше психічне здоров'я?"

3. інтеграція, соціальна участь та кар'єрні перспективи:

о "Як би ви оцінили свій поточний рівень професійної інтеграції в Німеччині?"

о "Які аспекти можуть вплинути на вашу професійну інтеграцію в Німеччині і які причини ви підозрюєте?"

о "Як ви оцінюєте свої знання німецької мови і як вони впливають на вашу інтеграцію?"

о "Як ваша професійна перспектива впливає на ваше психічне здоров'я?"

Який інший досвід інтеграції та соціальної участі впливає на ваше психічне здоров'я?"

4. особистісні фактори, стратегії подолання, життєстійкість:

о "Як ви особисто справляєтесь з викликами міграції та інтеграції? Які сильні сторони допомагають Вам і які стратегії Ви використовуєте для адаптації?"

5. ефективне використання наявних ресурсів:

о "Які форми соціальної підтримки або іншої допомоги ви активно використовували, щоб допомогти вам адаптуватися до нового середовища тут?"

6. питання про здоров'я та психічне здоров'я:

о "Як би Ви описали свій поточний стан здоров'я?"

о "Чи є якісь обмеження або проблеми зі здоров'ям, які Ви зараз відчуваєте?"

о "Чи виникало у вас останнім часом відчуття, що вам важче зосередитися або запам'ятати щось? Чи можете ви розповісти більше про те, чи є у Вас інші когнітивні труднощі, наприклад з прийняттям рішень?"

о "Як ви почуваєтесь у повсякденному житті? Чи є речі, які вам зазвичай подобаються але більше не подобаються?"

о "Чи є у вас якісь фізичні скарги або проблеми зі здоров'ям, які можуть вплинути на ваш настрій? Як Ви зазвичай спите і як Ви почуваєтесь фізично в цілому?"

7. плани на майбутнє, рішення залишитися та мотивація:

о "Насамкінець, мені було б цікаво дізнатися, який вплив, на Вашу думку, був сильнішим: травматичний досвід і загальна ситуація з війною чи,

скоріше, відсутність або невизначеність перспектив працевлаштування тут, у Німеччині? Як би ви оцінили ці два аспекти щодо вашого психічного здоров'я? Як Ви вважаєте, що допоможе Вам рухатись далі та почуватися краще?"

Einwilligungserklärung zur Teilnahme an einem Interview und zur Verarbeitung der Daten

Ich _____ erkläre mich hiermit freiwillig dazu bereit, an einem Interview im Rahmen der Masterarbeit mit dem Titel "Entwicklung eines Messinstruments für die Erfassung von Gesundheit und beruflicher Integration von geflüchteten Ukrainern" teilzunehmen, die von Nataliya Möser durchgeführt wird. Ich verstehe, dass meine Teilnahme an diesem Interview freiwillig ist, ich habe alle Informationen zum Ziel der Arbeit und des Interviews sowie eine Aufklärung über meine Rechte während des Interviews erhalten. Während des Interviews können Notizen gemacht und Interview aufgezeichnet werden. Alle erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und anonymisiert analysiert.

Ich willige ein, dass die im Rahmen des Interviews erhobenen Daten für Forschungszwecke verwendet und anonymisiert verarbeitet werden dürfen.

Mir ist bewusst, dass ich jederzeit das Recht habe, meine Teilnahme am Interview abzubrechen oder meine Einwilligung zur Verwendung meiner Daten zu widerrufen, ohne dass mir daraus Nachteile entstehen.

Ort, Datum_____

Unterschrift_____

.....

Згода на участь у інтерв'ю та обробку даних

Я _____ тут і зараз добровільно згоджуюся взяти участь у інтерв'ю в рамках магістерської роботи на тему "Розробка вимірювального інструменту для оцінки фізичного та психічного стану та професійної інтеграції українських біженців", яку проводить Наталія Мезер.

Я розумію, що моя участь у цьому інтерв'ю є добровільною, я отримав(-ла) всю інформацію про мету роботи та інтерв'ю, а також роз'яснення про мої права під

час проведення інтерв'ю. Під час інтерв'ю можуть бути зроблені замітки та воно може бути записане. Усі зібрані дані будуть оброблятися конфіденційно та анонімізовано.

Я згоден(-на) на використання та анонімізовану обробку даних, зібраних у рамках інтерв'ю, для наукових цілей. Мені відомо, що я маю право у будь-який час відмовитися від участі в інтерв'ю або відкликати свою згоду на використання моїх даних, і це не матиме негативних наслідків для мене.

Місце, дата _____ . Підпис _____

Anhang 3: Codesystem

Codesystem	Yulia_...	Jenni...	Tolya...	Yulia_...	Lesya...	Olena...	Lena_...
▼ Anpassungsindikatoren							
Zukunftsüberlegungen							
Integrative Bemühungen							
Neuer Sinn	■	■	■	■	■	■	■
▼ Auswirkungen/Aktuelle Erfahrungen							
▼ Gesundheit							
> Kognitive Symptome	■	■	■	■	■	■	■
> Emotionale Symptome	■	■	■	■	■	■	■
> Körperliche Symptome	■	■	■	■	■	■	■
Verhaltensrelevante Symptome	■	■	■	■	■	■	■
Unsicherheit	■	■	■	■	■	■	■
▼ Copingfaktoren							
Akzeptanz/Friedenschliessen							
Freuden	■	■	■	■	■	■	■
Entschiedeheit	■	■	■	■	■	■	■
Glaube							
Positive Einstellung							
Psychologische Untestützung	■	■	■	■	■	■	■
körperliche Bewegung	■	■	■	■	■	■	■
▼ Kernstressoren							
FLUCHT	■	■	■	■	■	■	■
Berufliche Perspektive (wahrgenom)							
Organisationsstress (+)							
Schwieriger Zugang zu Ressourcen	■	■	■	■	■	■	■
Sprachkenntnisse		■	■	■	■	■	■
▼ Moderierende Faktoren							
Flexibilität							
Kontrollüberzeugung/Kontrollfähigkeit							
> Migrationsspezifische Ressourcen	■	■	■	■	■	■	■
Reflexion	■	■	■	■	■	■	■
Subjektive Anpassungsfaktoren	■	■	■	■	■	■	■
aktuell wirkende Traumatisierung	■	■	■	■	■	■	■
Stressoren							
> Prämigrationsstressoren	■	■	■	■	■	■	■
> Migrationsstressoren							
> Postmigrationsstressoren	■	■	■	■	■	■	■
> Weitere Einflussfaktoren	■	■	■	■	■	■	■

Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe; die aus fremden Quellen (einschließlich Elektronischer Quellen und dem Internet) direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind ausnahmslos als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher weder im Inland noch im Ausland in gleicher oder ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht physisch oder elektronisch veröffentlicht.

Taennesstein, 19.03.24

Ort, Datum



Unterschrift