



SIE HABEN DAS GEFÜHL, DASS IHRE BETREUTE ODER BEHANDELTE PERSON ERNSTHAFTE PROBLEME HAT, MIT DER NEUEN SITUATION ZURECHTZUKOMMEN.

Das Leben in einem neuen soziokulturellen Umfeld kann für jeden Einzelnen unterschiedliche Belastungen mit sich bringen. Gewöhnung ist ein Prozess, der Zeit braucht. Menschen haben häufig Schwierigkeiten, sich an neue Situationen anzupassen, die neue Umgebung und Sprache kennen zu lernen, die neuen sozialen Regeln zu erlernen, was akzeptiert wird und was nicht. Diese Schwierigkeiten können die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Gegenüber beeinträchtigen. Versuchen Sie, sich in die Lage einer Person zu versetzen, die sich in einer völlig neuen Umgebung zurechtfinden muss. Wie würden Sie mit dem Kulturschock umgehen?

01

Seien Sie sich bewusst, dass jeder Mensch mit einem Kulturschock anders umgeht und dass die Zeit, die zur Anpassung benötigt wird, sehr unterschiedlich sein kann. Akzeptieren Sie, dass negative Gefühle bei der Bewältigung eines Kulturschocks oft Teil des normalen Prozesses sind.

02

Versuchen Sie, darüber nachzudenken, wie Sie bei der Überwindung des Kulturschocks unterstützen können. Vielleicht finden Sie Möglichkeiten, die neue Umgebung etwas vertrauter zu gestalten, z.B. durch Essen, Musik, Zeitschriften, Fotos aus dem Herkunftsland.

03

Versuchen Sie zu verstehen, was Ihr Gegenüber in der konkreten Situation wirklich braucht, um sich besser zu fühlen. Versuchen Sie, Wege zu finden, viel Struktur und Orientierung zu geben, die zu einem Gefühl der Stabilität verhelfen.

04

PRAXISBEISPIEL

Sarah ist Psychotherapeutin in einer Rehabilitationsklinik für Kinder in der Nähe von Berlin. Alexander, ein 10-jähriger Junge, verbringt zusammen mit seiner Mutter einige Wochen in der Klinik, um seine Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen. Er ist erst vor wenigen Monaten mit seiner Familie nach Deutschland eingewandert und hat es schwer. Obwohl seine Mutter recht gut Deutsch spricht, weigert sich Alexander, Deutsch zu sprechen und hat viele Konflikte mit den anderen Jungen in der Klinik. Er verhält sich aggressiv und schlägt die anderen Kinder aus geringfügigen Gründen. Obwohl das Klinikpersonal sehr geduldig mit ihm ist, wirkt er zunehmend aufsässiger.

LÖSUNGSANSATZ

Als Psychotherapeutin kennt Sarah die möglichen Symptome eines Kulturschocks und ihr ist bewusst, dass die Anpassung an eine neue Situation viel Stress verursachen kann. Sie kommt zu der Erkenntnis, dass Alexander durch die Art und Weise, wie das Klinikpersonal ihn behandelt, verwirrt ist. In seinem Herkunftsland war er an einen sehr formalen Unterricht und strenge Maßnahmen bei Regelverstößen gewohnt. Hier in der Klinik werden Situationen wie diese anders gehandhabt.

Sie bekommt schließlich ein besseres Verständnis für die Gründe für Alexanders Verhalten und entwickelt neue Wege, um mit ihm zu arbeiten. So organisiert sie zum Beispiel Boxstunden in der Turnhalle, nachdem sie erfahren hatte, dass er vor seinem Umzug nach Deutschland Boxen trainierte. Sarah nutzt auch die Gelegenheit, mit Alexanders Mutter darüber zu sprechen, wie sie Alexander helfen kann, sich in der neuen Situation zurechtzufinden.

Project Partners



Für weitere Informationen besuchen sie:

www.i-care-project.net



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The I-CARE project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.