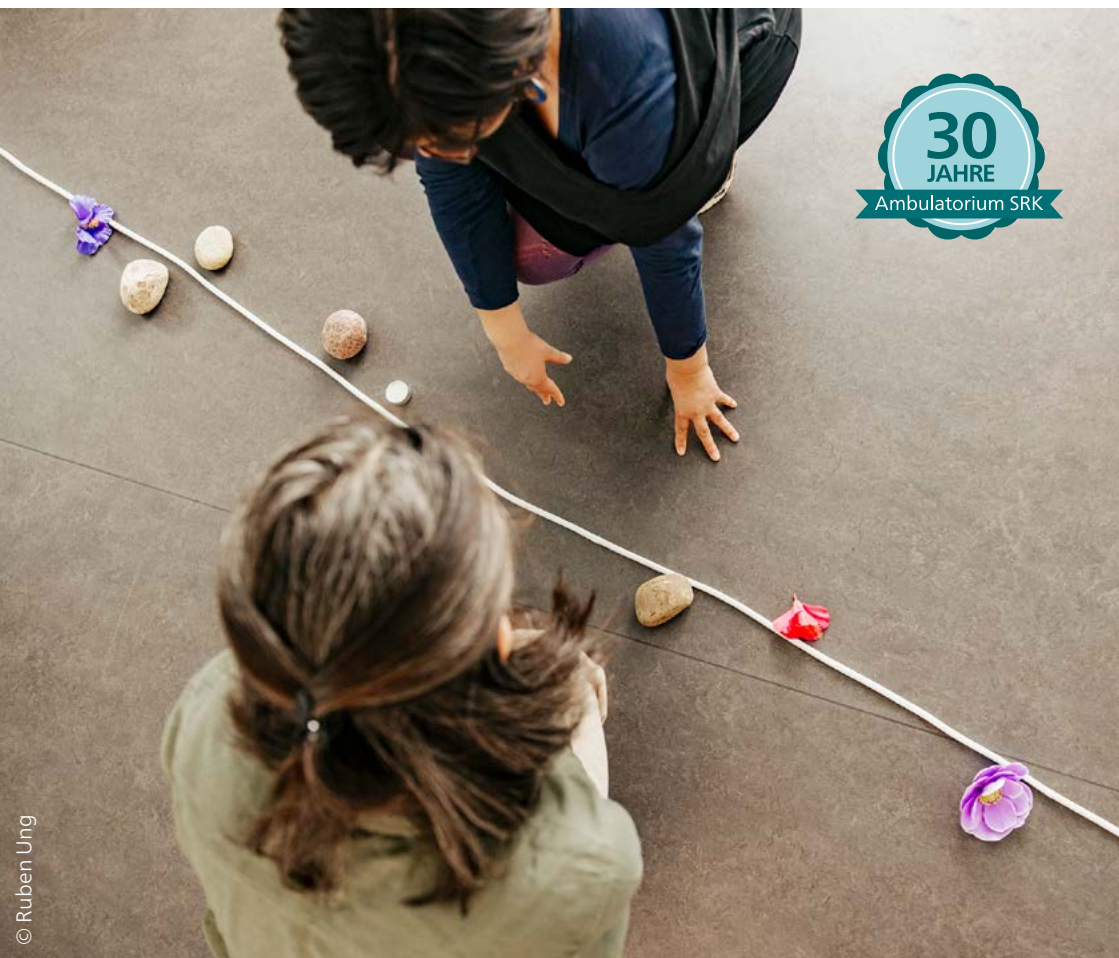


# Bericht aus dem Ambulatorium

## Unterstützung für Folter- und Kriegsoffer 2025



© Ruben Ung

 Ihre Patenschaft  
Votre parrainage  
Il suo padrinato

Schweizerisches Rotes Kreuz 



© iStock-1246562082

Burak Kanat\* (Symbolbild) wurde wegen politischer Aktivitäten verhaftet und musste fliehen.

## Hilfe für traumatisierte Menschen

Das Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer des Schweizerischen Roten Kreuzes (Ambulatorium SRK) therapiert und berät seit 30 Jahren Menschen, die gefoltert wurden, oder im Krieg oder auf der Flucht lebensbedrohliche Situationen erleben mussten. Viele wurden durch diese schrecklichen Erlebnisse traumatisiert. Was unternimmt das Ambulatorium SRK, um diesen Menschen zu helfen?

Oft ist es in einem ersten Schritt wichtig, Vertrauen zu gewinnen, bevor der Lebensweg mit Hilfe der Therapeuten aufgearbeitet werden kann.



© SRK, Ruben Ung

Gemäss Studien leiden in der Schweiz rund die Hälfte der geflüchteten Menschen an den Folgen von Traumata. So auch der Kurde Burak Kanat\*, der aus der Türkei in die Schweiz geflüchtet ist. Er war in der Türkei wegen politischer Aktivitäten wiederholt in Haft. Weil sein Leben bedroht war, entschied er sich zur Flucht. Seine Frau, die 17-jährige Tochter und der 13-jährige Sohn leben weiterhin im Osten des Landes, Burak Kanat wollte sie nicht den Gefahren der Flucht aussetzen. Die Trennung von seiner Familie schmerzt ihn sehr.

### **Erster Schritt: Vertrauen gewinnen**

Auf Anraten seines Hausarztes kommt Burak Kanat zum Erstgespräch ins Ambulatorium. Er lernt den Dolmetscher kennen, der fortan bei allen Sitzungen übersetzt. Die Therapeutin erklärt dem Patienten, dass sie nichts mit dem Asylverfahren zu tun hat und sie unter Schweigepflicht steht. Nach mehreren Gesprächen ist eine Vertrauensbasis ge-

schaffen. Aufgrund des Erlebten ist es oftmals sehr schwierig, das Vertrauen der Patientinnen und Patienten zu gewinnen.

Es zeigt sich, dass Burak Kanat unter einer posttraumatischen Belastungsstörung leidet. Er ist ständig enorm angespannt. Dazu kommen Flashbacks, das Wiedererleben vergangener Erlebnisse. Grosser Stress nach einem Trauma und mangelnde soziale Unterstützung gefährden die physische und psychische Gesundheit. Ohne Stabilität ist es unmöglich, ein Trauma aufzuarbeiten, die Beschwerden können chronisch werden.

### **Tagesstruktur gibt Halt**

Julia Nöthiger, Psychotherapeutin am Ambulatorium SRK, zeigt Burak Kanat Atem- und Entspannungsübungen, damit er seine Emotionen besser regulieren kann. Sie erklärt ihm, was seine Inhaftierung im Nervensystem bewirkt hat, damit er seine Gefühle besser einordnen kann. Ergänzend zur psychothe-

therapeutischen Behandlung erarbeitet die Sozialarbeiterin Mirjam Ringenbach zusammen mit Burak Kanat eine Tagesstruktur. Er besucht einen Deutschkurs und wird Hilfstainer bei einem Fussball-Club.

Das Ambulatorium SRK bietet auch Gruppensitzungen und gemeinsame Aktivitäten an. «Es geht darum, die Menschen untereinander zu vernetzen», sagt Julia Nöthiger. Zudem lernen sie in ihrer Region Aktivitäten kennen, die sie kostenlos und ohne Dolmetschende nutzen können, wie beispielsweise den Besuch eines botanischen Gartens. Burak Kanat konnte dank solcher Gruppenaktivitäten Kontakte knüpfen und ein bisschen Normalität erleben.

### Hilfe zur Selbsthilfe

«Vom Gefühl der Ohnmacht können wir niemanden befreien », erklärt Mirjam Ringenbach, Sozialberaterin. «Doch eine Tagesstruktur mit Aktivitäten im Hier und Jetzt hilft Betroffenen dabei, aus den kreisenden Gedanken herauszukommen.»

Burak Kanat fühlt sich dank den Übungen und den Treffen besser, er hat begonnen, seine Vergangenheit aufzuarbeiten. Durch die Unterstützung des Ambulatoriums SRK ist er weniger angespannt und schläft besser. Die Trennung von der Familie und die ungewisse Zukunft belasten ihn jedoch weiterhin sehr.

\* Zum Schutz der Privatsphäre wurden der Name geändert und Symbolfotos verwendet.



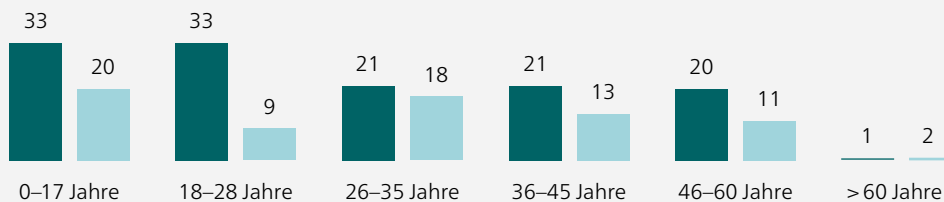
Das Zeichnen der schrecklichen Erlebnisse hilft den Kindern, diese zu verarbeiten.



### Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Das Ambulatorium SRK ist auf Spenden und Zuwendungen dringend angewiesen. Herzlichen Dank an alle für die wertvollen Zuwendungen, die es uns ermöglichen, die sehr vulnerablen Patientinnen und Patienten zu begleiten.

**202 Personen** konnte das Ambulatorium SRK im 2024 begleiten, darunter **129 Männer** und **73 Frauen**





*«Eine Tagesstruktur trägt dazu bei, die Angst vor der Zukunft zu nehmen.»*

*Mirjam Ringenbach, Sozialberaterin im Ambulatorium SRK*

## 30 Jahre Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer SRK

Immer wieder ist das Schweizerische Rote Kreuz ein Vorreiter, wenn es um die Stärkung der Menschlichkeit geht. So wurde das Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer SRK (Ambulatorium SRK) als erste solche Institution in der Schweiz vor 30 Jahren gegründet. Dieses Jahr blicken wir auf 30 Jahre Engagement für Menschen zurück, die wegen Folter, Krieg oder auf der Flucht traumatisiert worden sind.



Körper- und Atemübungen helfen traumatisierten Menschen, mit Ängsten besser umzugehen und das Gedankenkarussell zu stoppen.

### 30 Jahre Ambulatorium

Am 18. September 2025 feiern wir 30 Jahre Ambulatorium SRK. Gern laden wir auch Sie als Patin oder Pate zur Feier ein. Bitte reservieren Sie sich bereits jetzt das Datum.



*«Ich bin dankbar für diese sinnstiftende Arbeit, direkt mit und zugunsten von traumatisierten, geflüchteten Menschen.»*

*Julia Nöthiger, Psychotherapeutin  
Ambulatorium SRK*



Das Nachspielen von Erlebtem hilft Kindern, die schrecklichen Erlebnisse zu verarbeiten. Das Ambulatorium SRK bietet ein spezifisches Programm für Kinder und Jugendliche an.

Interkulturell Dolmetschende sind Voraussetzung für eine professionelle Therapie und Beratung. Neben der Übersetzung vermitteln sie auch zwischen unterschiedlichen Lebensweisen.



### Patenschaft für Folter- und Kriegsoffer

Mit dieser Patenschaft helfen Sie Männern, Frauen und Kindern, die in ihrem Heimatland oder auf der Flucht Schreckliches erlebt haben.

Die Beiträge gehen vollumfänglich an das Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer SRK in Wabern. Hier erhalten traumatisierte geflüchtete Menschen multidisziplinär ausgerichtete Therapien und Beratung. Dank Ihren Patenbeiträgen lernen beispielsweise traumatisierte Kinder, mit ihren Ängsten umzugehen.

**Sie schenken traumatisierten Menschen Zuversicht.**



© SRK, AfK, Kinderzeichnung



Zusätzliche Spenden an  
das Ambulatorium für  
Folter- und Kriegsoffer

**Gerne beantworten wir Ihre Fragen zur Patenschaft.  
Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihr Schreiben an:**

### Schweizerisches Rotes Kreuz

Gönnerservice, Rainmattstrasse 10, Postfach, 3001 Bern

Telefon 058 400 44 64, [spenden@redcross.ch](mailto:spenden@redcross.ch)

[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)



Schweizerisches Rotes Kreuz

