südostasien
Zeitschrift für Politik • Kultur • Dialog

3 | 2026, Indonesien, Interviews,
Autor*in: Cornelius Haritz

Bis zur Erschöpfung: Psychosoziale Hilfe für Helfende



Kinder sind eine der am stärksten betroffenen Gruppen bei Katastrophen und Konflikten. © Yuni Hendarmini, alle Rechte vorbehalten

Indonesien: Yuni Hendarmini aus Aceh erzählt, wie psychologische Unterstützung gegenseitige Fürsorge ermöglicht und Frieden fördert.

***südostasien*: Welche Folgen des Konflikts sind heute in Aceh noch spürbar? Jahrzehntelang führte die Bewegung Freies Aceh (Gerakan Aceh Merdeka – GAM) einen Guerilla-artigen Krieg gegen die Regierungstruppen. Das Militär ging dabei mit großer Härte vor, auch Zivilisten starben in den Kämpfen. Erst das Friedensabkommen im Jahr 2005 beendete den**

Konflikt.

Unsere Interviewpartnerin



© Yuni Hendarmini,
alle Rechte vorbehalten

Yuni Hendarmini ist psychosoziale Fachkraft und Projektberaterin für gemeinschaftsbasierte Projekte zur psychischen Gesundheit. Sie hat mit Nichtregierungsorganisationen (NGOs) wie Caritas Deutschland oder Yayasan Pulih Aceh gearbeitet und Projekte für Kinder, ehemalige Kämpfer und Menschen mit Behinderungen umgesetzt. Zuletzt bildete sie Mitarbeitende in der Katastrophenhilfe in Aceh zu Trainer:innen für psychologische Erste Hilfe aus. Aceh ist eine Provinz im Nordwesten der größten indonesischen Insel Sumatra. Mit ihrer Arbeit möchte Hendarmini die psychischen Belastungen lindern, die Konflikte und Katastrophen bei Menschen verursachen.

Yuni Hendarmini: Es gibt weiterhin Ungerechtigkeit und mangelnde Entwicklung. Durch die Katastrophe im Vorjahr flackerte der Konflikt erneut auf. Die Menschen haben das Gefühl, dass die Regierung nicht angemessen reagiert hat. Nun wird vor einer ähnlichen Katastrophe bis Jahresende gewarnt: Einige Unternehmen haben in den Bergen alle Bäume abgeholzt, die das Wasser aufnehmen könnten. Die Menschen glauben, dass ihre eigene Lokalregierung nichts dagegen unternimmt. Während viele in Flüchtlingslagern ums Überleben kämpften, feierte der Gouverneur von Aceh, selbst ein ehemaliger Kämpfer, eine große Hochzeit in Malaysia.

Sie meinen die Katastrophe im Dezember 2025. Starke Regenfälle verursachten verheerende Sturzfluten und Erdrutsche, bei denen 1.200 Menschen starben und 400.000 vertrieben wurden. Nach der Katastrophe protestierten Menschen mit den alten Symbolen und schwenkten die Flaggen der GAM.

In Nord-Aceh schwenkten Menschen GAM-Flaggen. Am nächsten Tag kam jemand und entfernte die Flaggen. Niemand weiß, wer es war, aber es kam zu Zwischenfällen zwischen der Polizei, dem Militär und diesen Gruppen. Wegen der Spannungen hielt das Militär auch Lastwagen mit dringend benötigten Hilfsgütern auf.

Wie versucht Ihre Arbeit, diesen Spannungen entgegenzuwirken?

Wir konzentrieren uns auf den Aufbau psychosozialer Kompetenzen. Seit der Katastrophe im vergangenen Jahr bilden wir Menschen, die in der Nothilfe tätig sind, zu Trainer:innen für psychosoziale Unterstützung aus. Wir vermitteln psychologische Erste Hilfe, psychosoziale Angebote

für Kinder und die Stärkung von Resilienz. Die meisten Freiwilligen sind aus der Generation Z. Diese Generation ist heute zwischen 16 und 30 Jahren alt. Sie waren nicht an der Hilfe nach dem Tsunami im Jahr 2004 beteiligt und haben keine Erfahrung. Sie wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen, wenn sie sehen, dass Menschen hungern und keinen Zugang zu sauberem Wasser oder Strom haben. Wir haben gelernt: Auch Helfer:innen brauchen psychosoziale Unterstützung. Bis vor Kurzem bot sie niemand an.

Warum haben Sie gerade diesen psychosozialen Ansatz gewählt?



Die Überschwemmungen in West Sumatra im Dezember 2025 haben Tausende Menschen getötet und viele obdachlos hinterlassen. © Public Domain, Dispenau (Informationsdienst der indonesischen Luftwaffe)

Anfangs kümmerten wir uns um praktische Bedürfnisse. Doch dann zeigte sich, dass die Menschen ausbrannten und selbst Hilfe brauchten. Ich sage immer: Empathie allein reicht nicht. Man muss auf die eigene psychische Gesundheit und die des Teams achten. Es macht mich traurig, denn als ich Anfang der 2000er Jahre für UNICEF arbeitete, sprachen wir bereits viel über den Umgang mit Belastungen und Traumata und arbeiteten mit zahlreichen lokalen Organisationen zusammen. Weil Aceh immer wieder Notlagen erlebt – erst den Krieg, dann mangelnde wirtschaftliche Entwicklung oder Naturkatastrophen –, beobachte ich heute teilweise eine Mitgefühlserschöpfung.

Glauben Sie, dass der psychosoziale Ansatz zum gesellschaftlichen Frieden beitragen kann?

Mit Freund:innen diskutiere ich oft, wie wir dieser Generation die Konfliktfolgen und Acehs Geschichte vermitteln können. Denn gewissermaßen ist das Trauma des Konflikts bereits in neue Konflikte übergegangen. Wir haben zum Beispiel Frauen erlebt, die damals sexuelle Übergriffe erlitten. Später heirateten sie und gründeten Familien. Doch die erlebte Gewalt taucht in Form häuslicher Gewalt wieder auf. Andere haben infolge des Konflikts wirtschaftliche Probleme, sodass ihre Kinder nicht weiter zur Schule gehen können. Sie erhielten keine Entschädigung von der Regierung, obwohl diese von ehemaligen Kämpfern selbst geführt wird. In dieser Situation ist es sehr einfach, junge Menschen aufzuwiegeln, etwa von jenen, die GAM-Flaggen schwenken.

Wie ist das Verhältnis zwischen diesen Gruppen und der jüngeren Generation? Wie nimmt die Generation Z sie wahr?

Die ‚Gen Z´ ist eine Social-Media-Generation. Das ist gefährlich, weil sie die tatsächliche Geschichte nicht kennt. Sie lässt sich leicht durch manche Content-Creator aufwiegeln. Die Gen Z hat eine riesige humanitäre Motivation. Sie wollen helfen, weil sie die Lage in den Nachrichten und sozialen Medien sehen. Sie sind motiviert, aber sie bereiten sich nicht auf die Situation vor, die sie erwartet, und niemand bereitet sie darauf vor. Ich erinnere diese jungen Menschen immer daran: Bitte kümmert euch zuerst um euch selbst. Werdet nicht zu einer zusätzlichen Belastung für die Betroffenen. Sie haben schon genug zu kämpfen.

Viele ehemalige Kämpfer erzählten mir, sie hätten sich der GAM angeschlossen, weil sie etwas für ihre Gemeinschaft tun wollten. Damals bedeutete das, sich mit Gewalt zu wehren. Die Motivation der Gen Z scheint heute ähnlich zu sein. Ihre Arbeit scheint sie darin zu unterstützen, gewaltfreie Mittel zu wählen. Stimmen Sie zu?



Yuni arbeitet mit staatlichen und internationalen Hilfs- und Friedensorganisationen zusammen. © Yuni Hendarmini, alle Rechte vorbehalten

Ja, genau. Freund:innen aus unterschiedlichen Hintergründen sagen immer, dass wir den jüngeren Generationen keinen Vorwurf machen können, wenn sich die Geschichte wiederholt. Ich stimme zu. Menschliches Leid müssen wir angehen, weil wir verhindern wollen, dass der Konflikt sich wiederholt. Tun wir das nicht, wird er in der nächsten Generation erneut aufbrechen. Das sahen wir in der Nothilfe, als sich Menschen von der Zentralregierung betrogen fühlten. Wie in der früheren Unabhängigkeitsbewegung hissten sie als Reaktion auf Ungerechtigkeit erneut die GAM-Flagge.

Wie sieht Ihre Arbeit in der Praxis aus?

Wir setzen auf Psychological First Aid (PFA), also psychologische Erste Hilfe. Darin können wir Menschen aus der Gemeinschaft schulen. Sie brauchen weder ein Psychologiestudium noch eine Beratungsausbildung. Ziel ist, dass sie lernen, für sich selbst, ihre Gemeinschaft, ihre Familien, Kinder und Schüler:innen zu sorgen. PFA umfasst drei Schritte. Erstens: die Situation beobachten, nicht nur die der betroffenen Person, sondern auch ihr Umfeld. Zweitens: zuhören. Das ist nicht leicht, denn Menschen reden lieber, als dass sie zuhören. So entsteht aber Vertrauen. Drittens:

weitervermitteln, etwa an die Polizei, ein Krankenhaus oder medizinische Einrichtungen. Wenn ich über PFA spreche, denken viele, das sei ganz einfach und selbsterklärend. Aber dahinter steckt viel, auch wenn es leicht aussieht.

Das bringen Sie also Ihren Trainer:innen bei?

Das hoffen wir. Wenn wir PFA richtig anwenden, können wir die gesamte Gemeinschaft einbeziehen und den sozialen Zusammenhalt stärken. Freund:innen, die als Freiwillige an der Basis arbeiten, bestätigen mir, dass PFA ein grundlegendes Bedürfnis ist. Damit können wir zum Beispiel auch helfen, geschlechtsspezifische Gewalt zu erkennen oder zu verhindern: indem sie die Vorschriften kennen und wissen, an wen sie sich wenden und wohin sie Betroffene bringen können.

Aceh ist eine sehr spirituelle Gesellschaft. Können Sie Ihre psychosoziale Arbeit mit traditionellen religiösen Praktiken verbinden?

Menschen aus anderen Teilen Indonesiens fällt in Aceh oft auf, wie religiös die Gesellschaft hier ist. Sie bemerken auch die große Resilienz, also die psychische Widerstandsfähigkeit der Menschen und die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen. Selbst wenn weder die nationale noch die lokale Regierung Hilfe leistet, helfen sich die Menschen gegenseitig. Sie sorgen dafür, dass alle essen können. Auch ohne Gas oder Strom kochen sie mit Feuerholz. Die Religion stärkt diesen sozialen Zusammenhalt. Ich empfehle außerdem, eine bestimmte Atemtechnik mit Zikr, dem Gebet, zu verbinden. Ich unterrichte die Atemtechnik auch. Ebenso empfehle ich, das Gebet mit der Schmetterlingsumarmung zu kombinieren: Man atmet und umarmt sich selbst, um Gefühle zu regulieren. Das vermeidet direkte Berührungen, die bei Kindern und Überlebenden sexualisierter Gewalt unangemessen sein können.

Welche Rolle spielt Ihr Geschlecht bei Ihrer Arbeit?



Als ehemalige Betroffene helfen Frauen den Opfern von heute dabei, Frieden zu schaffen. © Yuni Hendarmini, alle Rechte vorbehalten

Im Feld ist es für mich als Frau einfacher, weil die meisten Betroffenen ebenfalls Frauen oder Kinder sind. Auch an der Basis arbeiten überwiegend Frauen. Deshalb fällt es mir als Frau leichter, mit ihnen zu sprechen. Gleichzeitig ist es für Aktivist:innen und humanitäre Helfer:innen nicht einfach, mit betroffenen Männern zu sprechen. Sie reagieren bei diesen Themen viel defensiver.

Auch in der Regierung sind die Verantwortlichen und Entscheidungsträger häufig Männer. Deshalb bleibt die Arbeit oft auf die Basis beschränkt.

Erkennen Männer die Bedeutung eines psychosozialen Ansatzes nicht?

Sie konzentrieren sich stärker auf die wirtschaftliche Seite. Viele denken, beim Psychosozialen gehe es nur um psychische Gesundheit. Deshalb versuche ich, die psychosoziale mit der wirtschaftlichen Arbeit zusammenzubringen. Natürlich ist es unsinnig, über psychosoziale Erholung nachzudenken, wenn Menschen hungern. Insgesamt geht es darum, Menschen zu stärken. Ich erkläre immer: Schon der Begriff psychosozial verbindet das Psychologische mit dem Sozialen. Wir sprechen also nicht nur über Einzelne, sondern auch über die Gemeinschaft und alles, was dazwischenliegt.

Woran erkennen Sie die Wirkung Ihrer Arbeit?

Wenn wir mit Menschen arbeiten, die psychische oder psychosoziale Probleme erleben, erwarten wir kleine Veränderungen ihrer Situation. Meist sind es eben nur kleine Veränderungen, aber sie berühren mich sehr. Ich sehe Ergebnisse, wenn ich von mir geschulte Freiwillige treffe. Ich betone Resilienz und Emotionsregulation und vermittle Atemtechniken. Oft erzählen mir Menschen, wie sie diese Techniken anwenden. Obwohl viele in humanitären Organisationen arbeiten, kümmert sich häufig niemand um ihre persönliche Resilienz. Auch junge Menschen der Gen Z wenden sich an mich und fragen nach Fällen häuslicher Gewalt, die sie entdeckt haben und angehen möchten. Das zeigt mir, dass unsere Schulungen tatsächlich Bewusstsein schaffen und Gewalt entgegenwirken.

Autor:in

Cornelius Haritz

Cornelius Haritz: Cornelius Haritz lebt in Berlin und promoviert am German Institute for Global and Area Studies (GIGA) in Hamburg. Für seine Dissertation erforscht er, wie sich der Konflikt in Aceh, Indonesien über die Jahrzehnte transformiert hat. Er hat Masterabschlüsse in Konfliktforschung und Psychologie und legt besonderes Interesse auf die Schnittstelle zwischen psychischer Gesundheit und gesellschaftlichem Frieden.

Dieser Text erscheint unter einer Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz.