

Wie können Sie Flüchtlinge aus Kriegsgebieten psychosozial unterstützen?

Sicherheit geben

Menschen, die tagelang auf der Flucht waren und nun bei Ihnen angekommen sind, brauchen vielleicht erst einmal Zeit um ihre Grundbedürfnisse nach Schlaf, Essen und Ruhe zu stillen. Versuchen Sie diesen Menschen möglichst das Gefühl zu geben, bei Ihnen sicher zu sein.

- Helfen Sie den Menschen sich in ihrer neuen Umgebung zurecht zu finden.
- Helfen Sie den Menschen einen guten und sicheren Ort zu finden, an dem sie sich wohl fühlen.
- Vermeiden Sie, dass Hektik entsteht, plötzlicher Lärm oder unerwartete Knallgeräusche.

Erzählen lassen

Bitte nur, wenn die Geflüchteten dies selbst möchten. Geben Sie ihnen die Möglichkeit Zeit, Ort und das Tempo zu wählen, wie und was sie erzählen wollen.

- Drängen sie die Menschen nicht, von ihren Erlebnissen zu erzählen!
- Hören sie zu, stellen sie Verständnisfragen.
- Das Erzählen einer schönen Erinnerung ist oftmals stabilisierender.
- Wenn Sie merken, dass die Emotionen beim Erzählen überhandnehmen, fragen Sie bewusst nach Faktenwissen. Das kann den Erzählenden helfen, etwas Abstand zu belastenden Gefühlen zu bekommen.

Das Erlebte einordnen helfen

Das was geschehen ist, lässt sich nicht rückgängig machen. Es gehört zur Lebensbiografie dazu. Man kann aber deutlich machen:

- dass es ein Leben *vor* und *nach* der Flucht gibt.
- dass jetzt erst einmal Sicherheit und Ruhe vorhanden ist.
- dass das, was erlebt wurde nicht „normal“ ist und Zeit braucht, um es einzuordnen.

Hören Sie zu, nicht alles muss kommentiert werden!

- Sie können den Menschen helfen, indem Sie Verständnis, Anerkennung zeigen.
- Zeigen Sie Ihre eigenen Grenzen auf!
- Sagen Sie Bescheid, wenn Ihnen die Schilderungen zu heftig werden.

Perspektiven entwickeln

Sie können Menschen, die Hilflosigkeit erlebt haben, dabei unterstützen, für sich eine Zukunftsperspektive zu entwickeln.

- Was kann vom sicheren Ort aus für Familie, Verwandte und Freunde getan werden?
- Wie kann eine gute Kommunikation zur Familie, zu Verwandten und Freunden stattfinden?
- Was kann für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden getan werden?
- Welche professionellen Hilfen können eventuell in Anspruch genommen werden?
- Gibt es eine Community Gleichgesinnter, die der Person guttut?
- Gibt es Rituale etc., die gut tun?
- Was hilft, um wieder in eine Situation zu kommen, in der die Menschen erfahren, dass sie etwas selbst tun können?
Sie sollten spüren, dass sie handlungsfähig und selbstbestimmt sind.

Raus aus dem Chaos – das Gegenbach Viereck

Chaos → Ordnung <ul style="list-style-type: none">• Recherchieren lassen (weitere Schritte planen lassen)• Tagebuch schreiben	Übererregung → Ruhe <ul style="list-style-type: none">• Ruhige Musik hören• Meditieren• In Ruhe Nachdenken lassen
Tod → Lebendigkeit <ul style="list-style-type: none">• Spazieren gehen• Sport treiben• Etwas Gutes essen	Vereinsamung → Beziehung <ul style="list-style-type: none">• Sich mit Anderen treffen• Beziehungen knüpfen helfen

Quelle: O. Gengenbach

Tipps zur Unterstützung von Geflüchteten

Psychologische Erste Hilfe auf Ukrainisch und Russisch:



<https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>

Mehrsprachige Unterstützung per Telefon oder Chat



<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/krieg-in-der-ukraine/hilfs-und-krisentelefone-2009712>

Wie können Sie für sich selbst in dieser herausfordernden Zeit sorgen?

Menschen in und nach einer Krisenzeit zu begleiten, ist ehrenvoll. Danke, dass Sie sich dazu bereit erklärt haben. Sie werden wahrscheinlich spüren, wie dankbar die Menschen sind, um die Sie sich kümmern.

Doch bitte passen Sie auch auf sich auf! Hören Sie auf sich selbst.

- Nehmen Sie das Gefühl, das Ihnen sagt, wann Sie genug gehört, sich genug gekümmert haben, ernst.
- Verschaffen Sie sich selber Pausen und Ablenkungen, damit Sie Kraft tanken können, sich um diese Menschen zu kümmern.
- Das, was Menschen auf der Flucht erlebt haben und erzählen, gehört zu der Lebensgeschichte dieser Menschen. Schaffen, sie deshalb dazu innerliche Distanz. – Es ist nicht Ihr Leben.
- Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe, wenn Sie merken, dass Sie die Situation überfordert.

Raus aus dem Chaos – das Gegenbach Viereck

Chaos → Ordnung <ul style="list-style-type: none"> • Aufräumen • Tagebuch schreiben 	Übererregung → Ruhe <ul style="list-style-type: none"> • Ruhige Musik hören • Meditieren
Tod → Lebendigkeit <ul style="list-style-type: none"> • Spazieren gehen • Sport treiben 	Vereinsamung → Beziehung <ul style="list-style-type: none"> • Sich mit Freunden / Gleichgesinnten treffen • Gespräche mit Menschen führen, die mir gut tun

Quelle: O. Gengenbach

Links und Infos für Sie:

Gut mit Stress und Belastungen umgehen. Ein illustriertes Übungsbuch:



<https://oparu.uni-ulm.de/xmlui/handle/123456789/37384>

Die Deutsche Gesellschaft für Psychotraumatologie hat eine ganze Linksammlung mit Kontaktadressen und Informationen auch auf Russisch und Ukrainisch veröffentlicht.



<https://www.degpt.de/aktuelles/wichtige-mitteilungen/ukrainekonflikt.html>

Alle aktuellen Informationen erhalten Sie auch auf unserer Website.



www.lra-aic-fdb.de

Autoren

Pfr. Dirk Wollenweber und Dipl. päd. Angela Hammerl. Die Autoren beschäftigen sich mit psychosozialen Folgen nach potentiell belastenden Ereignissen.



LANDRATSAMT
AICHACH-FRIEDBERG

Umgang mit Menschen, die nach einer Flucht aufgenommen werden

Wie kann man Geflüchtete unterstützen und ihnen helfen?

Auf der Innenseite des Flyers finden Sie Tipps für den Umgang mit Flüchtlingen aus Kriegsgebieten.

Auf der Rückseite finden Sie Tipps, wie Sie selbst mit dieser potentiell belastenden Thematik des Krieges und der Gewalterfahrungen umgehen könnten.

Zielgruppe des Flyers

Dieser Flyer soll allen Helferinnen und Helfern Unterstützung bieten, wie man (erwachsene) Geflüchtete aus Kriegsgebieten psychosozial unterstützen kann.