

**Auf sich selber achten**

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 ernst, das Ihnen sagt, wann Sie genug gehört, sich genug gekümmert haben.
- 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**

Helferinnen und Helfer können mithilfe des Gengenbach-Vierecks ihre Belastung bearbeiten:

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

Quelle: O. Gengenbach

**Weiterführende Hilfen für Helfende:**



Gut mit Stress und Belastungen umgehen. Ein illustriertes Übungsbuch der Universität Ulm.



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



© davizro/123rf.com

**Helfen – aber richtig**

**Tipps für den Umgang mit Geflüchteten aus Kriegsgebieten**

Wie kann man Geflüchteten helfen, sich in ihrer neuen Situation zurechtzufinden?

Wie gehen die Helferinnen und Helfer mit den Schilderungen von Krieg und Gewalt um?

In diesem Flyer finden Sie erste Tipps und weiterführende Adressen.

**Impressum:**

Helfen – aber richtig. Tipps für den Umgang mit Geflüchteten.

Redaktion: Ingo Schurig

Texte: Angela Hammerl, Dipl. päd. und Traumafachberaterin; Dirk Wollenweber, Pfarrer, Landeskirchlicher Beauftragter für Notfallseelsorge der ELKB

Landeskirchenamt der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern, Katharina-von-Bora-Straße 7-11, 80333 München

© München 2022



### Anderen helfen

Geflüchtete aus Kriegsgebieten sind vielfach auf psychosoziale Unterstützung angewiesen.

Das können Sie tun:

### 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, ihnen 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.

### Erzählen lassen

Geben Sie Menschen, die etwas schwer zu Verarbeitendes erlebt haben, 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.
- Wenn Sie merken, dass die Emotionen beim Erzählen überhandnehmen, fragen Sie bewusst nach Faktenwissen. Das kann den Erzählenden helfen, etwas Abstand zu belastenden Emotionen 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 sind,
- dass das, was erlebt wurde, nicht „normal“ ist und Zeit braucht, um es einzuordnen.

Hören Sie sich die Schilderungen, die Ängste und vielleicht auch den Frust über unterbliebene Hilfeleistung an. Nicht alles muss kommentiert werden!

- Sie können den Menschen helfen, indem Sie Verständnis und 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, unterstützen, für sich Zukunftsperspektiven zu entwickeln:

- Was kann vom sicheren Ort aus für Familie, Verwandte und Freunde getan werden?
- Wie kann eine gute Kommunikation zur Familie, 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

Belastende Ereignisse haben charakteristische Merkmale und Auswirkungen. Um Merkmale zu verarbeiten, hilft es, mit dem Gengenbach-Viereck den dazu passenden Gegenpol zu verstärken:

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

Quelle: O. Gengenbach

### Tipps zur Unterstützung von Geflüchteten



Psychologische Erste Hilfe auf Ukrainisch und Russisch (Ein Angebot der Weltgesundheitsorganisation).



Mehrsprachige Unterstützung per Telefon oder Chat (Ein Angebot der Bundesregierung).