

Informationen für Helfer*innen

Sicherheit im Umgang mit traumatisierten Geflüchteten aus der Ukraine

Helfer*innen stehen aktuell vor der Frage, wie sie sich angemessen und unterstützend gegenüber den zum Teil schwer traumatisierten geflüchteten Menschen verhalten können.

Die folgenden Informationen sollen dazu beitragen, dass Helfer*innen einen gesundheitsfördernden Umgang mit den Betroffenen finden – und aber auch mit sich selbst. *

Unterstützung für Helfer*innen – Angebote der Stadt München

Gemeinsames Handeln und Denken stärkt Sie und beeinflusst den Zugang zu den Betroffenen positiv. Versuchen Sie, sich mit Helferkreisen zu vernetzen. Die Stadt München unterstützt Sie auf der folgenden Seite: [Solidarität mit der Ukraine \(muenchen.de\)](https://www.muenchen.de/solidaritaet-ukraine)

Sicherheitserleben fördern

Es ist wichtig, dass die Geflüchteten wissen, wie lange Sie sie begleiten/aufnehmen/unterstützen können. Machen Sie bitte keine Versprechungen, die nicht eingehalten werden können. Auch im Umgang mit administrativen Belangen erhöht Unterstützung das Sicherheitserleben der Betroffenen. Dabei sein, „nur“ begleiten, wirkt schon stabilisierend.

Struktur geben

Gespräche über das, was gegenwärtig ist, und für die Zukunft zu planen, sind günstiger als gedanklich in die Vergangenheit zurückzugehen. Versuchen Sie, eine strukturierte Tagesgestaltung zu ermöglichen.

Zur Beruhigung beitragen

Bewegung, Ablenkung, gemeinsam kochen oder den Haushalt erledigen... alles, was zur Beruhigung beiträgt, ist gut. Es ist natürlich wichtig für Betroffene, Informationen über die Situation im Heimatland zu erhalten, aber es sollte nicht zu viel werden: Übermäßiger Medienkonsum, schlimme Bilder und Videos aus dem Krieg sind nicht hilfreich und können Schuldgefühle verstärken oder auslösen.

Kindern und Jugendlichen das Spielen ermöglichen

Gemeinsam Spiele spielen, die ohne Sprache möglich sind, gerade mit den Kindern (z.B. Uno, Jenga, Mikado). Malen kann helfen, sich auszudrücken. Viel Bewegung ist jetzt für Kinder und Jugendliche sehr wichtig.



Gemeinschaftserleben ermöglichen, Selbstwirksamkeit fördern

Gemeinsam die jeweilig andere Sprache erlernen, dabei helfen, einen Deutschkurs zu finden, Kontakte zu anderen Geflüchteten fördern.

Unterstützen Sie, wenn möglich, auch beim Zugang zu finanziellen Leistungen oder Erwerbstätigkeit. Durch den Swift-Ausschluss vieler russischer Banken kommen manche Geflüchtete nicht mehr an ihr Geld in der Ukraine. Auf der Seite der Stadt München finden sie hierzu auch Informationen über Unterstützungsleistungen:

[Solidarität mit der Ukraine \(muenchen.de\)](https://www.muenchen.de/solidaritaet-mit-der-ukraine)

Traumafolgen lindern

Auch wenn es höfliches Interesse am Gegenüber zeigen soll, Fragen nach den Erfahrungen im Krieg und auf der Flucht können Stress erzeugen und sollten daher vermieden werden.

Wenn Betroffene von sich aus erzählen möchten, ist es gut, ihnen zuzuhören. Achten Sie dabei aber auch auf sich, Sie können sagen, wenn Ihnen etwas zu viel wird.

Bitte versuchen Sie nie, eine Person, die sehr rational und zielgerichtet funktioniert, aber seltsam gefühllos wirkt, „ins Fühlen“ zu bringen. Das wäre zu früh und ist nicht Ihre Aufgabe.

Alles, was mit Meditation, Autogenem Training, „zur Ruhe kommen“, Phantasie Reisen usw. zu tun hat, ist für akut traumatisierte Menschen schwer auszuhalten. Sie können eben genau nicht zur Ruhe kommen. Alles, was mit Koordination, Konzentration und Bewegung zu tun hat, unterstützt die Beruhigung (Kickern, Jonglieren, Puzzeln, Yoga...).

Vermeiden Sie möglichst Hektik und große Unruhe. Lieber in Ruhe etwas zu früh zu einem Termin gehen als eine Situation mit Zeitdruck entstehen zu lassen.

Selbst nicht die Zuversicht verlieren

Verlieren Sie selbst nicht die Hoffnung, auch schwere traumatische Erfahrungen lassen sich mit der Zeit verarbeiten. Je mehr Sie selbst an Besserung glauben, desto mehr helfen Sie den Geflüchteten.

Auf sich selbst achten – für stabile Helfer*innen

Bleiben Sie gelassen, holen Sie sich Unterstützung, tauschen Sie sich viel mit anderen Helfer*innen aus. Es hilft außerdem, sich bewusst zu machen, dass es den Betroffenen jetzt und hier zumindest besser geht als in der Situation, in der sie um ihr Leben fürchten mussten.

Übernehmen Sie sich nicht und achten Sie auf Ihre Grenzen!

* Siehe Dr. Koll-Krüsmann, Marion (2016). *Trauma-Awareness und Psychoedukation*. Internationale DAAD-Akademie, abrufbar unter: www.daad-akademie.de/medien/ida/traumalast.pdf

