

Ukraine-Krieg: Hinweise für Helfende im Umgang mit Geflüchteten

Die Arbeit mit Geflüchteten aus Kriegsgebieten ist eine wichtige humanitäre Aufgabe, die für die Betroffenen und auch für Helfer ein großer Gewinn sein kann. Dieses Merkblatt soll dazu beitragen, Ihnen Sicherheit im Umgang mit Menschen zu geben, die Schlimmes erlebt haben, und es enthält Tipps, wie Sie im Einsatz für andere auch auf sich achten können.

Begleitung von psychisch belasteten Personen

Das Erleben von Krieg, Zerstörung und der Bedrohung des eigenen Lebens kann eine extreme Belastung für die Betroffenen bedeuten. So unterschiedlich wie die Menschen, die vor dem Krieg fliehen, so unterschiedlich ausgeprägt werden diese Belastungen allerdings sein und so verschieden werden Betroffene damit umgehen. Je nach Vorerfahrungen, gelernten Verhaltensweisen und vielen weiteren individuellen Faktoren können zwei Personen, die Gleiches erlebt haben, sehr unterschiedlich belastet sein. Gehen Sie daher grundsätzlich ohne eine vorgefertigte Meinung über das Ausmaß von psychischen Belastung auf die Menschen zu, denen Sie helfen möchten.

Auch wenn die Bedürfnisse und die Erfahrungen der Geflüchteten vielfältig sind, so haben sich einige grundlegende Regeln im Umgang mit psychisch belasteten Menschen bewährt.

Anker bieten

Klare Strukturen und ein Höchstmaß an Verlässlichkeit sind geeignet, Verunsicherung abzubauen und Orientierung zu geben. Für Helfer bedeutet dies, gegebene Zusagen unbedingt einzuhalten, nur gesicherte Informationen weiterzugeben und Tagesabläufe, Prozesse und Örtlichkeiten mit größtmöglicher Regelmäßigkeit zu planen.

Akzeptieren der Perspektive Betroffener

Akzeptieren Sie die Einschätzung der Ereignisse, die Ihnen Betroffene schildern, und vermeiden Sie es, das Leid mit dem anderer Betroffener zu vergleichen. Leid ist nur individuell zu messen. Akzeptieren Sie daher die Sichtweise von Betroffenen, auch wenn Sie diese nicht teilen.

Aufmerksam sein

Zusätzliche Belastungen für Geflüchtete können sich aus Alltagssituationen ergeben, die für Außenstehende vollkommen unkritisch erscheinen. Beispielsweise kann ein Sirenen-Probealarm oder eine ausgelöste Alarmanlage Befürchtungen vor Angriffen wecken. In der derzeitigen Lage ist zudem auch in Deutschland mit militärischen Truppenbewegungen zu rechnen. Prüfen Sie, welche Rahmenbedingungen Geflüchteten Sorgen bereiten könnten, und helfen Sie, belastende Situationen zu vermeiden oder einzuordnen.

Aktivität ermöglichen

Ohnmacht ist eine extrem belastende Erfahrung. Je stärker es gelingt, Geflüchtete aktiv einzubinden, desto besser kann einem solchen Gefühl begegnet werden.

Ausblicke wagen

Stärken sie Hoffnung und planen Sie mit Geflüchteten für die Zukunft. Damit gelingt es vielfach, sich aus einer aktuell belastenden Situation herauszubewegen.

Die eigene Gesundheit im Blick behalten

Der Einsatz in der Arbeit mit Geflüchteten aus Kriegsgebieten kann sehr belastend sein. Die nachfolgenden Hinweise sollen Ihnen helfen, solche Belastungen einschätzen zu können. Wer sich möglicher Risiken bewusst ist, kann besser mit diesen umgehen. Daher werden auch grundlegende Tipps zum Verhalten bei möglichen psychischen Belastungen gegeben.

Risiken

In der Arbeit mit Geflüchteten ist es wahrscheinlich, dass Sie mit persönlichen Lebensgeschichten konfrontiert werden, Sie Anteil nehmen an Schicksalen und Erlebnissen. Hierauf mitfühlend zu reagieren, ist menschlich und schafft Verbindung zu den Betroffenen. Es besteht allerdings das Risiko, dass aus Mitfühlen Mitleiden wird. Ob es dazu kommt, ist von zahlreichen Faktoren abhängig, die sich aus der Situation, aber auch aus Ihrer eigenen Lebensgeschichte und Ihren Erfahrungen ergeben. Auch die Tagesform und Ihre aktuelle Situation in Beruf, Familie und Freundeskreis können Einfluss haben. Bitte machen Sie sich daher bewusst, in welcher Verfassung Sie Ihre Hilfe anbieten und überlegen Sie, welche Aufgaben für Sie psychisch gut zu bewältigen sind.

Reaktionen

Achten Sie auf eigene Belastungsreaktionen. Diese können vielfältig und individuell höchst unterschiedlich sein. Beispiele sind

- Schlafstörungen
- erhöhter Puls/Blutdruck
- Müdigkeit
- Appetitlosigkeit
- Verdauungsstörungen
- Alpträume
- Zurückgezogenheit
- Überempfindlichkeit

Bitten Sie Freunde und Familie, Ihnen zu signalisieren, wenn diese bei Ihnen Verhaltensänderungen bemerken.

Belastungsreaktionen sind normale Reaktionen eines gesunden Körpers auf eine unnormale Situation. Erst wenn solche Belastungsreaktionen über einen längeren Zeitraum länger als vier bis sechs Wochen anhalten und das Leben beeinträchtigen, sind sie als Zeichen zu werten, dass medizinisch-therapeutische Unterstützung notwendig sein könnte.

Rausnehmen

Für andere da zu sein, wenn Not herrscht, ist wichtig und richtig, kostet aber auch Kraft. Gönnen Sie sich Auszeiten, in denen Sie die eigenen Kraftreserven wieder auffüllen. Dazu kann auch gehören, bewusst auf alle Nachrichten über das Kriegsgeschehen zu verzichten. Auch wenn Menschen in den Kriegsgebieten oder auf der Flucht leiden, dürfen Sie sich Gutes tun. Das ist gleichermaßen legitim und notwendig, um als Helfende wieder hilfreich sein zu können.

Respektieren eigener Grenzen

Leisten Sie das, was Sie leisten können - aber bitte nicht mehr. Nehmen Sie eigene Grenzen wahr und respektieren Sie diese. Wenn Sie feststellen, dass eine Aufgabe Sie zu sehr fordert, dann ist es keine Schwäche, dies deutlich zu machen, sondern Teil professioneller Selbstsorge.

Rat suchen

Auch für Helfer gibt es Hilfe! Viele Organisationen bieten solche professionelle Begleitung von Helfenden an. Nutzen Sie solche weiterführenden Hilfen für die eigene psychische Gesundheit. Sollten Sie keinen Zugang finden, so wenden Sie sich über den Notruf (112) an die Notfallseelsorge.