

Fünf „A“ für die psychische Unterstützung von Geflüchteten

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 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 psychischer 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.

1. 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.

2. 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.

3. Aufmerksam sein

Zusätzliche Belastungen für Geflüchtete können sich aus Alltagssituationen ergeben, die für Außenstehende vollkommen unkritisch erscheinen. Ein Sirenen-Probearm oder eine ausgelöste Alarmanlage kann z.B. Befürchtungen vor Angriffen wecken. In der derzeitigen Lage ist 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.

4. Aktivität ermöglichen

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

5. Ausblicke wagen

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

→ Eine mögliche Schwierigkeit in der Arbeit mit Geflüchteten liegt häufig in Verständigungsproblemen aufgrund unterschiedlicher Sprachen. Um dennoch Nähe und Sicherheit zu vermitteln sowie Aktivität zu fördern, hat sich bei der Arbeit mit Geflüchteten neben sportlicher Betätigung das gemeinsame Kochen als Aktivität erwiesen.

Fünf „R“ für die eigene psychische Gesundheit

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.

1. Risiken kennen

In der Arbeit mit Geflüchteten ist es wahrscheinlich, dass Sie mit persönlichen Lebensgeschichten konfrontiert werden und 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 darauf 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.

2. Reaktionen verstehen

Achten Sie auf eigene Belastungsreaktionen. Diese können vielfältig und individuell höchst unterschiedlich sein. Beispiele hierfür sind: Schlafstörungen, erhöhter Puls/Blutdruck, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Alpträume, Zurückgezogenheit und Überempfindlichkeit.

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

3. 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.

4. Rausnehmen aus dem Geschehen

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.

5. Rat suchen

Auch für Helfende gibt es Hilfe! Viele Organisationen bieten solche professionelle Begleitung von Helfenden an. Nutzen Sie diese weiterführenden Hilfen für die eigene psychische Gesundheit. Sollten Sie keinen Zugang finden, so wenden Sie sich an die Notfallseelsorge.