

## Wie kann ich Geflüchteten helfen?

### Sicherheit herstellen

Damit Menschen ihre möglicherweise traumatischen Erlebnisse verarbeiten können, sollten sie sich sicher und aufgehoben fühlen. Sie können ihnen dabei helfen.

### Das «Hier und Jetzt» betonen

Sie sollten Geflüchtete vor allem in dem Gefühl bestärken, dass sie jetzt weit entfernt von den Orten sind, an denen ihnen (vielleicht) Schreckliches widerfuhr. Es hilft, wenn Sie ihnen immer wieder ausdrücklich sagen, dass im Moment keine Gefahr mehr besteht. Gleichzeitig muss die Sorge um zurückgelassene Angehörige (z.B. Männer an der Front) anerkannt werden.

### Zeit nehmen, zuhören

Wenn Geflüchtete von sich aus berichten, was ihnen geschehen ist, sollten Sie sich, wenn möglich, die Zeit nehmen und zuhören. Zeigen Sie Verständnis für Ängste, Verzweiflung und auch Wut. Lassen Sie sich berichten, bleiben Sie eher auf der Sachebene. Das Ziel ist gerade in der noch frischen Bewältigung, dass die Geschichte erzählt werden kann und dem Betroffenen ermöglicht wird, seine Handlungsfähigkeit wiederzuerlangen. Akzeptieren Sie, wenn nichts erzählt werden möchte!

### Mögliche Reaktionen als «normal» bewerten

Stellen Sie keine Diagnose («Sie sind traumatisiert»). Wir gehen davon aus, dass unser Gegenüber ein psychisch gesunder Mensch ist, dem etwas Schlimmes passiert ist. Darum ist der Leitsatz:

**Die Reaktionen sind normal. Die Situation ist abnormal. Nicht umgekehrt!**

Akzeptieren Sie, wenn der Geflüchtete im Moment keine professionelle Hilfe annehmen will.

### Keine Versprechen machen, die Sie nicht einhalten können

(«Die Behörden müssen Ihnen Asyl gewähren ...»).

### Das Selbstwertgefühl und die Zuversicht stärken

Es hilft, wenn Sie die Geflüchteten daran erinnern, was sie schon alles geschafft haben, welche Schwierigkeiten sie überwunden und was sie ausgehalten haben. Fragen Sie nach den Kräften und Ressourcen, die vorhanden sind. Möglicherweise hat der Geflüchtete im Moment keinen Zugriff darauf. Sie können dabei unterstützen. Achtung: Was Ihnen als Helfer oder Helferin in schwierigen Situationen guttut, gilt nicht unbedingt für Ihr Gegenüber. Sie sollten nachfragen!

### Routinen schaffen

Helfen Sie den Menschen dabei, einen regelmässigen Tagesablauf zu schaffen, auch wenn dies zum Beispiel in Notunterkünften oder Erstaufnahmeeinrichtungen schwierig ist. Die Menschen sollten regelmässig essen, sich bewegen und zu festen Zeiten schlafen und aufstehen.

### Soziales Netz unterstützen

Die Nähe von vertrauten Menschen ist für möglicherweise traumatisierte Geflüchtete wichtig, auch wenn sie sich stark zurückziehen. Unterstützen Sie beim (Wieder-)Aufbau des sozialen Netzes.

### Professionelle Unterstützung holen

Als ehrenamtliche Person wenden Sie sich bitte an professionelle Stellen, wenn Sie bemerken, dass ein Geflüchteter, eine Geflüchtete dauerhaft von wiederkehrenden Erinnerungen und Alpträumen geplagt wird, häufig sehr schreckhaft, gereizt oder sogar aggressiv ist, niedergeschlagen wirkt, sich ständig von anderen zurückzieht oder lebensmüde wirkt.

# «Was Ihnen als Helfer oder Helferin in schwierigen Situationen guttut, gilt nicht unbedingt für Ihr Gegenüber. Sie sollten nachfragen!»



## Eltern als «Leuchttürme» unterstützen

Kinder sind besonders verletzlich und gefährdet. Helfen Sie den Eltern, sich angemessen um ihre vielleicht verängstigten Kinder zu kümmern. Eltern haben im Asylland zwar meist das Ziel ihrer Flucht erreicht, sich in einem fremden Land zurechtzufinden, kostet jedoch eine Menge Kraft.

- Sie sind möglicherweise unsicher, wenn sich ihr Kind anders als gewohnt oder anders als die anderen Kinder verhält. Erklären Sie den Eltern, dass die Kinder nichts dringender brauchen als das Gefühl, sicher und aufgehoben zu sein.
- Wenn eine kurze Trennung nicht vermeidbar ist, sollten Eltern ihrem Kind genau sagen, wo sie hingehen und wann sie wieder zurück sind und dies auch einhalten.
- Es ist wichtig, dass ein Kind seine Gedanken und Gefühle ausdrücken kann, wenn es dies möchte. Es darf auch weinen oder wütend sein.
- Wenn Kinder spielen, was sie erlebt haben, sollten die Eltern sie nicht unterbrechen. Das Spiel hilft dem Kind, seine Erinnerungen zu verarbeiten.
- Ist das Kind unruhig oder aggressiv, hilft es oft, wenn die Kinder herumtollen oder Sport machen können. Bewegung unterstützt dabei, seelische Spannungen zu lösen.
- Manche Jugendliche konsumieren Alkohol, nehmen Drogen oder riskieren Unfälle. Viele Jugendliche – und auch Erwachsene – benehmen sich nach einem potenziell traumatischen Erlebnis nicht wie gewohnt, sind unkontrolliert und wütend. Erklären Sie den Eltern, dass es verständlich ist, wie sich die Jugendlichen verhalten, dass sie ihnen aber helfen können, sich nicht zu gefährden.
- Verhält sich ein Kind oder Jugendlicher aber auf Dauer anders, als die Eltern es gewohnt sind, sollten Sie als helfende Person professionelle Unterstützung anfordern.

## Auf sich selbst achten und die eigenen Grenzen akzeptieren

Achten Sie als freiwillige Helfende auch auf sich selbst. Setzen Sie sich zeitliche Grenzen. Suchen Sie für sich selbst Beratung und Unterstützung, wenn Sie das Gehörte belastet und es Sie überfordert.

**Die Hilfe von ehrenamtlichen Helfern und Helferinnen ist grossartig. Sie sollten bloss das Luftholen nicht vergessen.**

Nützlich für Helfende, wenn sie an eigene Grenzen stossen, könnten folgende Fragen sein:

- Was kann ich ändern?
- Was kann ich noch nicht ändern?
- Was kann ich gar nicht ändern?

Unter einem achtsamen und wertschätzenden Umgang mit sich, können diese Fragen dazu beitragen, Restriktionen zu akzeptieren. Das ist eine Form der Meta-Akzeptanz: Es gibt Dinge, die sich aus eigener Kraft nicht ändern lassen! Das ist zunächst ein schwerer Schritt des Einsehens, doch diese Einsicht löst Stress und angestauten Frust.