

**FRAGEN UND
ANTWORTEN FÜR
HELFENDE, DIE
GEFLÜCHTETE AUS DER
UKRAINE AUFNEHMEN**

OLYMPIASTÜTZPUNKT BERLIN

A decorative graphic in the bottom left corner consisting of several overlapping, curved lines in shades of black, blue, red, and green, creating a sense of movement and depth.

Fragen und Antworten für Helfende, die Geflüchtete aus der Ukraine aufnehmen

Die Hilfsbereitschaft für geflüchtete Menschen aus der Ukraine ist überwältigend. Im Gegensatz zu anderen Schutzsuchenden können Ukrainer*innen auch privat wohnen. Für die Aufnehmenden kann die Hilfe für traumatisierte Geflüchtete aber eine große Herausforderung darstellen. Refugio München haben sich die Therapie und Beratung für Menschen, die aufgrund von Krieg, Folter und Flucht traumatisiert wurden, zur Aufgabe gemacht und haben unter folgendem Link Informationen für Menschen, die geflüchteten Ukrainer*innen helfen, zusammengestellt <https://www.refugio-muenchen.de/ukraine/faq/>
Im Folgenden haben wir einige wichtige Punkte übernommen:

„Ich überlege, eine geflüchtete Person aufzunehmen, an was muss ich denken?“

Alle Hilfsangebote wie die private Aufnahme von Geflüchteten sind erstmal wichtige Zeichen von Solidarität und Mitgefühl und werden von den Menschen sehr dankbar angenommen und vermitteln Hoffnung und Sicherheit. Die Aufnahme von Geflüchteten ist eine verantwortungsvolle Aufgabe und sollte gut überlegt und mit allen Familienmitgliedern und Mitbewohner*innen besprochen werden, so dass es nicht zu Überforderungssituationen kommt. Meist bietet man nicht nur einen Schlafplatz an, sondern darüber hinaus werden Engagement, Zeit und Aufmerksamkeit gebraucht.

Was können psychische Reaktionen auf Traumatisierungen sein?

Menschen aus Kriegsgebieten zeigen häufig psychische Reaktionen wie Ohnmachts- und Kontrollverlustgefühle, Ängste, körperliche Anspannung, Schmerz Wahrnehmungen, Depressionen und Schlafstörungen. Es kann auch zu emotionaler Taubheit kommen, wo Menschen ihre Gefühle kaum noch wahrnehmen können. Die Welt hat sich für die Betroffenen verändert, einige ziehen sich zurück und fühlen sich wertlos.

Reagieren Kinder und Jugendliche anders?

Ja, Kinder und Jugendliche reagieren meist anders als Erwachsene. Sie können gereizt wirken oder wollen sich nur ablenken und nichts mehr mit dem Krieg zu tun haben oder sie spielen Kriegsszenen nach. Das sind in der posttraumatischen Akutphase normale kindliche Reaktionen. Kinder, die sich gut ablenken können oder z.B. ein Stofftier bekommen, um das sie sich kümmern können, zeigen weniger längerfristige psychische Störungen. Weitere Ausführungen hierzu finden Sie auch im Dokument: Hinweise für Trainer*innen und Eltern im Umgang mit belasteten Kindern und Jugendlichen. <https://www.osp-berlin.de/wp-content/uploads/Hinweise-fuer-Trainer-innen-und-Eltern-fuer-den-Umgang-mit-belasteten-Kindern-und-Jugendlichen.pdf>

Darf ich die Betroffenen auf die Kriegserlebnisse ansprechen oder sollte ich sie ermutigen darüber zu reden?

Nein, das sollten sie nicht tun. Direktes Nachfragen bzw. sogar Ausfragen kann schädlich sein. Jedoch sollte eine Atmosphäre geschaffen werden, wo Menschen von sich aus erzählen oder Fragen stellen können. Gerade Kinder brauchen ein gewisses Maß an Informationen. Das Gespräch mit ihnen sollte sich aber an ihren Fragen ausrichten. Für die Helfenden ist dabei wichtig, auch auf eigene Grenzen zu achten.

Was kann ich machen, wenn Geflüchtete in Krisen geraten?

Akuttraumatisierte sind anfälliger für Krisen, sie leiden plötzlich unter sehr extremen Stress und können ihre Gefühle – vor allem Ängste und Gedanken – nicht mehr so gut regulieren. Hilfreich können alle Tätigkeiten sein, die die Betroffenen ablenken oder ins Hier und Jetzt holen, z.B. durch Atemübungen, Kaltduschen/kaltes Wasser ins Gesicht, Spaziergänge, körperliche Betätigung. In der Regel sind akute Krisen so gut in den Griff zu bekommen.

Unter folgendem Link finden Sie weitere hilfreiche Tipps für den Umgang mit Stress und Gefühlsregulation zur Stabilisierung bei traumatischen Belastungen: https://www.uniklinik-ulm.de/fileadmin/default/Kliniken/Kinder-Jugendpsychiatrie/Dokumente/ukraine_handout_start_2022.pdf

Sind Beruhigungsmittel sinnvoll?

Psychische Reaktionen auf traumatische Erlebnisse sind normale Reaktionen und wichtig für die Verarbeitung der Ereignisse. Sie sind ein Zeichen dafür, dass Körper und Psyche damit beschäftigt sind, die traumatischen Erlebnisse zu verarbeiten. Der Einsatz von Medikamenten zum Dämpfen der Reaktionen sollte darum gut überlegt sein und muss von eine*r Fachärzt*in oder in der Notfallambulanz beurteilt werden. Generell Beruhigungsmittel zu geben, ist daher nicht sinnvoll.

Brauchen jetzt nicht alle Geflüchteten eine Therapie?

Nein, denn nicht alle Menschen reagieren gleich auf eine traumatische Erfahrung. Bei vielen Menschen bilden sich die psychischen Reaktionen auf die Akuttraumatisierungen wieder zurück. Dies hat nichts mit „Stark sein“ oder „Schwach sein“ zu tun. Hilfreich und unterstützend sind Hilfs- und Beschäftigungsangebote, die Struktur, Sicherheit und die Rückkehr zur „Normalität“ bieten. Für Kinder heißt das z.B. Kindergartenbesuch oder Schulbesuch. Erwachsene profitieren davon, in sinnvolle Tätigkeiten eingebunden zu werden, was das Gefühl von Selbstwirksamkeit fördert. Sehr wichtig ist auch der Kontakt zu Bezugspersonen und anderen muttersprachlichen Menschen.

Wenn psychische Reaktionen jedoch über einen längeren Zeitraum anhalten, ist eine therapeutische Unterstützung angezeigt und stellt die wirksamste Behandlung dar. Informationen hierzu finden Sie im Dokument: Unterstützung für Geflüchtete aus der Ukraine und Betroffene in Deutschland. <https://www.osp-berlin.de/wp-content/uploads/Unterstuetzung-fuer-Gefluechtete-aus-der-Ukraine-und-Betroffene-in-Deutschland.pdf>

