

Kleine Handreichung zur Arbeit mit geflüchteten Menschen

Danke, dass Du Dich engagierst, um für Menschen in Not da zu sein. Hier haben wir ein paar Tipps gesammelt, die dir für den Anfang helfen könnten.

Achte auf Dich!

Mach ab und zu eine Pause. Vor allem wenn du merkst, dass du müde und ausgelaugt bist. Du bist als Unterstützung nur hilfreich, wenn es dir selbst gut geht. Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Manchmal hilft es auch Abstand zu gewinnen. Ein Spaziergang allein oder einfach rauskommen aus der Situation. Auch für dich darf die Situation herausfordernd und belastend sein. Gönn dir deshalb Pause.

In deiner Rolle als ehrenamtliche:r Helfer:in bist du nicht dafür da die Welt zu retten. Es reicht da zu sein und eine Verbindung mit den Menschen aufzubauen. Setze dir selbst keine zu großen Ziele. Die Menschen mit denen du zusammen arbeitest sind zu allererst eins: Menschen; die darfst du als solche behandeln. Hab keine Angst vor der Arbeit und versuche auf Augenhöhe zu begegnen. Auch du musst nicht immer stark und allwissend sein.

Du bist nicht allein

Es ist sehr wichtig, dass du dich mit dem was du erlebst und was Dich bewegt anderen Menschen anvertraust. Teilt in regelmäßigen Abständen im Team wie es euch geht und was euch beschäftigt. Das kann an der Kaffeemaschine passieren, bewusst angesetzte Zeiten für solch eine „Intervision“ sind noch besser. Teilt, berätet und achtet aufeinander. In manchen Situationen bieten die Teamkolleg:innen einen anderen Blickwinkel oder haben hilfreiche Ideen. Achtet darauf, dass keiner im Team denkt sich beweisen zu müssen – jede Unterstützung ist erstmal wertvoll. Kritik sollte nicht persönlich genommen werden. Nur als Team kann die Arbeit in einer Ausnahmesituation gut funktionieren.

Zuhören ist hilfreich

Allgemein gilt: Wenn Menschen mit Fluchterfahrung dir etwas anvertrauen, versuche zuzuhören. Oft versuchen wir sofort Lösungen und Tipps anzubieten. Meist benötigt unser gegenüber aber erstmal ein offenes Ohr. Beim empathischen Zuhören ohne Bevormundung versuchst du dein Gegenüber wahrzunehmen, auf seine Gefühle und Bedürfnisse zu achten. Versuche, solange dein Gegenüber spricht, ganz bei ihm:ihr zu sein und überlege Dir nicht sofort eine Antwort im Kopf. Auch Stille-pausen im Gespräch sind Okay. Kommunikation funktioniert auch ohne Worte. Manchmal reicht es einfach beieinander zu sitzen, ein Spiel zu spielen. Frage nicht zu viel nach. Und denke stets daran: Stelle niemals eine Frage, bei der du nicht weißt, wie du auf eine mögliche Antwort reagieren kannst.

Schaff geschützte Räume

Achte darauf, dass es Rückzugsmöglichkeiten für die Menschen im Projekt gibt. Räume die Privatsphäre ermöglichen und die Möglichkeit schaffen ein Vertrauensverhältnis aufzubauen. Besonders für Kinder und Frauen ist es wichtig Ruheorte zu schaffen.

Wie mit Traumata umgehen

Das Wort „Trauma“ bedeutet „Wunde“. Sehr viele Menschen mit Fluchterfahrung haben schwere Traumata. Gemeint sind hier vor allem psychische Verletzungen, die den Menschen nicht gleich anzusehen sind. Erinnerungen daran wühlen auf und bleiben gegenwärtig. Sie tauchen

ungewollt in blitzartigen Bildern und filmartigen Szenen auf (Flashbacks) oder lassen aus Albträumen hochschrecken. Die Erinnerungen werden so stark erlebt, als wären sie real, als ob sie sich tatsächlich

gerade wiederholten. Da du höchstwahrscheinlich selbst keine Psychologische Ausbildung hast, sei Dir bewusst, dass falsche Beratung Traumata intensivieren kann. Auch hier gilt wieder: Versuche zuzuhören – zeige Verständnis für Ängste, Verzweiflung und auch Wut. Lass dir berichten, aber frage nicht zu sehr nach. Versuche nicht aus eigenem Antrieb nach der Flucht und der Situation in seinem:ihrem Herkunftsland zu fragen. Spürst Du große Not bei deinem Gegenüber dann suche Dir fachliche Hilfe im Team.

Traumatisierte Menschen fühlen sich nicht mehr sicher, auch wenn die Gefahr längst vorüber ist. Sie kommen nicht zur Ruhe, auch wenn sie in Sicherheit sind. Sie sind schreckhaft und übermäßig wachsam. Selbst Geräusche und Gerüche können die quälenden Erinnerungen auslösen.

Hier ist diese Broschüre der Psychotherapeutenkammer sehr hilfreich: https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/01/20160513_BPtK_Ratgeber-Fluechtlingshelfer_2016_deutsch.pdf [04.03.2022]

Entwickelt und verfasst von Martin Hohler im Zuge des Don Bosco Netzwerk Solidarität.