

## 20 Hinweise für Menschen, die Geflüchtete betreuen

[www.mhfa-ersthelfer.de/...](http://www.mhfa-ersthelfer.de/)

Der Krieg in der Ukraine zwingt Millionen Menschen dazu, ihre Heimat zu verlassen. Flucht bedeutet für die Betroffenen fast immer auch Ausgeliefertsein, Hilflosigkeit und Erlebnisse, die traumatisieren können.

Im Ankunftsland erleben die Geflüchteten weiterhin große Unsicherheit: ein unklarer Aufenthaltsstatus, unklare Zukunftsperspektiven, die Sorge um zurückgelassene Familienmitglieder, fehlendes Einkommen, gesundheitliche Probleme, sprachliche Barrieren.

Dies alles hat Auswirkungen auf die Psyche. Wer Geflüchtete aufnimmt oder sie betreut, unterstützt sie in ihren Grundbedürfnissen nach Nahrung, Schlaf, Hygiene und Privatsphäre. Das ist essenziell. Durch eine verständnisvolle und sensible Haltung kann man zudem dazu beitragen, dass die Betroffenen wieder Sicherheit und Handlungsfähigkeit erleben.

Die folgenden Hinweise können dir dabei helfen, Geflüchtete darin zu unterstützen, sich zunächst sicher und dann Schritt für Schritt wieder handlungsfähiger, selbstständiger und anerkannter zu fühlen.

### Deine Haltung

1. Denke zunächst einmal über deine Haltung zum Herkunftsland, zu Sprache und Kultur der betroffenen Person nach. Mach dir dabei eventuelle Vorbehalte und Unsicherheiten bewusst. Vielleicht kannst du manche Vorbehalte auch auflösen, indem du dich konkret informierst.
2. Mach dir klar, dass die betroffene Person zwar Opfer, aber auch Überlebende mit persönlichen Kraftquellen ist. Diese Kraftquellen zu aktivieren ist wichtig.
3. Versuche, aus der Haltung eines fürsorglichen Mitmenschen zu handeln, nicht als „Retter“. Es ist nicht deine Aufgabe, für alle Probleme eine „Lösung“ zu haben.
4. Sei dir deiner eigenen Kraftquellen und der Grenzen deiner Kräfte bewusst. Achte auf dich und deine persönliche Belastung durch die Situation.

5. Behalte auch deine Familienmitglieder und ihr Befinden im Blick, insbesondere Kinder.

### In Gesprächen

6. Kommuniziere ruhig und geduldig.
7. Kommuniziere gleichberechtigt. Höre wertfrei zu und gib – soweit du es möchtest und kannst – der geflüchteten Person Raum, über das zu sprechen, was sie beschäftigt. Dränge die Person jedoch nicht, über ein potenziell traumatisches Ereignis oder ihre Gefühle zu sprechen.
8. Informiere dich über Anzeichen, die auf psychische Probleme hindeuten können. Ausführliche Informationen hierzu und wie du in solchen Fällen helfen kannst, findest du hier: [www.mhfa-ersthelfer.de/20hinweise](http://www.mhfa-ersthelfer.de/20hinweise)
9. Wenn du den Eindruck hast, dass die Person unter psychischen Gesundheitsproblemen leidet, hilf ihr dabei, sich professionelle Unterstützung zu holen. Ein Angebot dafür findest du z. B. hier <https://krisenchat.de/ukraine>
10. Besorge dir regelmäßig aktuelle Informationen zu wichtigen Dingen, die die Person betreffen (z. B. zu rechtlichen und finanziellen Ansprüchen) und gib diese weiter.
11. Zeige dich interessiert und frage nach Interessen, Hobbies und Plänen. Überlegt gemeinsam, wie die Person in der gegenwärtigen Situation ihre Potenziale nutzen kann.

### Im Alltag

12. Versuche, in Gesprächen auf das Hier und Jetzt zu fokussieren. Versuche, die Person zu motivieren, ihren Alltag aktiv zu gestalten. Tätigkeiten im Haushalt oder Garten können positive Gefühle von Sinnhaftigkeit und Kontrolle in der Gegenwart erzeugen.
13. Hilf der Person dabei, ihre Handlungsfähigkeit und Selbstständigkeit wiederzuerlangen, indem du ihr Aufgaben überträgst, die sie bewältigen kann.
14. Unterstütze sie praktisch bei Behördengängen oder Schriftverkehr. Informiere dich auch, welche öffentlichen oder privaten Einrichtungen entsprechende Hilfen anbieten und motiviere die Person, diese zu nutzen.
15. Unterstütze die Person praktisch, wenn sie medizinische Versorgung benötigt.

16. Fördere ihr Kennenlernen unserer Kultur und sei offen und interessiert für ihre Kultur. Gemeinsames Kochen und Essen ist hierfür eine gute Möglichkeit.
17. Rege die Person zu körperlicher Bewegung an. Spaziergänge, Sport und Natur helfen dabei, zu entspannen und sich wohlfühlen.
18. Biete Müttern mit Kindern Unterstützung bei der Kinderbetreuung an. Versucht, gemeinsam geeignete Freizeitangebote für die Kinder zu finden.
19. Wenn die Person dafür offen ist, unterstütze sie dabei, eine Zukunftsperspektive zu entwickeln. Dies kann ein Sprachkurs, eine Ausbildung oder eine (geringfügige) Beschäftigung sein. Du kannst dich auch gemeinsam mit der Person informieren, welche Möglichkeiten es für Kinder gibt (Schulbesuch, Kindertagesstätte etc.).
20. Tausche dich mit anderen Helfenden aus.

### Zusammenfassung

- Du kannst dabei helfen, eine sichere Umgebung zu schaffen, in der die Geflüchteten wieder Normalität erleben und Kraft schöpfen können.
- Du kannst dabei helfen, ihren Alltag zu erleichtern und ihnen Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen.
- Wenn du psychische Probleme wahrnimmst, kannst du Erste Hilfe leisten.
- Achte auf dich, deine Angehörigen und deine eigenen Kraftquellen. Überfordere dich nicht.