

LEITFADEN FÜR FREIWILLIGE UND KOMMUNALE FÜHRUNGSKRÄFTE

Unterstützung des psychischen Wohlbefindens von Flüchtlingen



Foto von [Priscilla Du Preezca](#) auf



Co-funded by
the European Union

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.



**Dieser Leitfaden wurde von Mindshift Skills Hub im Rahmen des WP3 Leitfadens für
Freiwillige und Gemeindeleiter verfasst. Januar 2025**



Inhaltsübersicht

Einführung.....	4
Zweck und Ziele des Leitfadens	4
Für wen ist dieser Leitfaden gedacht?.....	4
Die Bedeutung der Unterstützung des psychischen Wohlbefindens von Flüchtlingen	6
Wie Sie diesen Leitfaden verwenden	6
Verständnis für die Erfahrungen von Flüchtlingen und kulturelle Kompetenz	9
Trauma-Informierte Ansätze und Kommunikationsfähigkeiten	16
Praktische Unterstützung und Ressourcennavigation	23
Selbstfürsorge und nachhaltige Unterstützung	30
Schlussfolgerung	39
Rekapitulation der wichtigsten Punkte.....	39
Kontinuierliches Lernen und Entwicklung	39
Aufruf zum Handeln für die Schaffung einladender und unterstützender Gemeinschaften	40

Einführung

Zweck und Ziele des Leitfadens

Der Leitfaden für Freiwillige und Gemeindeleiter zur Unterstützung des psychischen Wohlbefindens von Flüchtlingen wurde im Rahmen des Erasmus+-Projekts NewFuture - Besseres Wohlbefinden für Flüchtlinge in ihrer neuen Zukunft entwickelt, das zwischen 2023 und 2025 läuft.

Seine Hauptziele sind folgende:

- **Verbesserung der kulturellen Kompetenz:** Förderung kultureller Sensibilität und Strategien zur Entwicklung kultureller Kompetenz bei der Arbeit mit unterschiedlichen Flüchtlingsgruppen und Bekämpfung von Missverständnissen und Stigmatisierung im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit in Flüchtlingsgemeinschaften.
- **Umsetzung von traumainformierten Ansätzen und Entwicklung effektiver Kommunikationsfähigkeiten:** Einführung in die traumainformierte Pflege und ihre Anwendung bei der Unterstützung des psychischen Wohlbefindens von Flüchtlingen, Anleitung zur Erkennung von Anzeichen von Trauma und Stress bei Flüchtlingen, Schwerpunkt auf Kommunikationstechniken, einschließlich aktivem Zuhören, Empathie und nonverbaler Kommunikation in interkulturellen Kontexten, sowie Strategien zum Aufbau von Vertrauen und Beziehung zu Flüchtlingen.
- **Erleichterung der Integration und Ressourcennavigation:** Unterstützung von Flüchtlingen beim Zugang zu medizinischer Versorgung, sozialen Diensten, Wohnraum, Bildung und Beschäftigung in ihrer neuen Umgebung und Förderung der Entwicklung unterstützender Gemeinschaftsnetze, um die soziale Isolation zu verringern.
- **Förderung der Selbstfürsorge** von Freiwilligen und Gemeindeleitern: Hervorhebung der Bedeutung der Selbstfürsorge und Vermittlung von Strategien zur Bewältigung von sekundärem Trauma und Burnout sowie Bereitstellung von Instrumenten zum Aufbau von Widerstandsfähigkeit und zur Aufrechterhaltung nachhaltiger Unterstützungspraktiken.

Für wen ist dieser Leitfaden gedacht?

Dieser Leitfaden richtet sich speziell an Freiwillige und Gemeindeleiter mit unterschiedlichem Hintergrund und Erfahrungsniveau, die in verschiedenen Umgebungen wie Flüchtlingslagern oder Gemeindezentren direkt mit Flüchtlingen arbeiten und eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung ihres psychischen Wohlbefindens spielen.

Die Palette der Freiwilligen reicht von Neulingen, die gerade erst mit der Flüchtlingshilfe beginnen, bis hin zu erfahrenen Personen, die ihre Fähigkeiten erweitern möchten. Sie können formell mit Organisationen verbunden sein oder sich informell in

gemeinschaftsbasierten Bemühungen engagieren. Zu den Führungspersönlichkeiten in den Gemeinden, an die sich dieser Leitfaden richtet, gehören etablierte Persönlichkeiten, die mit der Flüchtlingsbevölkerung interagieren, religiöse Führer, Kulturvermittler, Vertreter von Organisationen, die von Flüchtlingen geleitet werden, sowie lokale Regierungsbeamte und Sozialarbeiter, die an der Integration von Flüchtlingen beteiligt sind.

Diese Gruppen sind von entscheidender Bedeutung für die Unterstützung von Flüchtlingen an vorderster Front, da sie oft den direktesten und häufigsten Kontakt zu den Flüchtlingsgemeinschaften haben. Dadurch sind sie in einer idealen Position, um frühe Anzeichen für psychische Probleme zu erkennen, unmittelbare, kultursensible Unterstützung zu leisten, die Kluft zwischen Flüchtlingen und offiziellen psychosozialen Diensten zu überbrücken und die Integration in die Gemeinschaft und soziale Beziehungen zu fördern.

Freiwillige und Gemeindeleiter haben spezifische Aufgaben und Verantwortlichkeiten bei der Unterstützung des psychischen Wohlbefindens von Flüchtlingen. Freiwillige bieten alltägliche Unterstützung in verschiedenen Umgebungen wie Flüchtlingszentren und Gemeindeveranstaltungen, helfen bei praktischen Bedürfnissen wie Sprachunterstützung und der Orientierung bei lokalen Diensten, bieten emotionale Unterstützung und ein offenes Ohr und organisieren und beteiligen sich an gemeinschaftsfördernden Aktivitäten. Andererseits fungieren Gemeindeleiter als kulturelle Brücken zwischen Flüchtlingsgemeinschaften und lokalen Institutionen, setzen sich für die Bedürfnisse von Flüchtlingen in einem breiteren Gemeinschaftskontext ein, koordinieren Unterstützungsmaßnahmen, mobilisieren Ressourcen und bieten Beratung zu kulturellen Empfindlichkeiten und Gemeinschaftsdynamik.

Dieser Leitfaden geht auch auf unterschiedliche Erfahrungsstufen ein, um die Relevanz und den Nutzen für ein breites Spektrum von Personen zu gewährleisten. Für neue Freiwillige bietet er eine grundlegende Einführung in die Erfahrungen von Flüchtlingen und die Herausforderungen der psychischen Gesundheit, grundlegende Kommunikationsfähigkeiten und Schulungen zur kulturellen Sensibilität, klare Richtlinien zu Rollen und Grenzen sowie Informationen darüber, wann man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen sollte. Erfahrene Freiwillige finden hier fortgeschrittene Techniken für eine traumainformierte Betreuung, Führungskompetenzen für die Koordinierung von Freiwilligeneinsätzen, Strategien für ein nachhaltiges, langfristiges Engagement und Möglichkeiten, zu Schulungs- und Mentorenprogrammen beizutragen. Angehende Führungspersönlichkeiten aus dem Gemeinwesen können von Kenntnissen in den Bereichen Bedarfsanalyse und Ressourcenkartierung, Grundlagen des Projektmanagements und der Freiwilligenkoordination sowie von einer Einführung in die Interessenvertretung und das politische Engagement profitieren. Etablierte Führungspersönlichkeiten aus dem Gemeinwesen finden hier fortgeschrittene Konfliktlösungs- und Mediationstechniken, Strategien für den Aufbau nachhaltiger Unterstützungsnetzwerke, Anleitungen für die Zusammenarbeit mit Fachleuten und Einrichtungen der psychischen Gesundheit sowie Führungsstrategien zur Förderung des Bewusstseins für psychische Gesundheit und zum Abbau der Stigmatisierung.

Die Bedeutung der Unterstützung des psychischen Wohlbefindens von Flüchtlingen

Die Bedeutung der Unterstützung des psychischen Wohlbefindens von Flüchtlingen kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Flüchtlinge erleben während ihrer Reise oft erhebliche Traumata und Stress, von den Ereignissen, die sie zur Flucht aus ihrer Heimat zwangen, bis hin zu den Herausforderungen der Anpassung an eine neue Umgebung. Diese Erfahrungen können tiefgreifende und dauerhafte Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit haben und ihre Fähigkeit beeinträchtigen, sich in neue Gemeinschaften zu integrieren, Arbeit zu finden und ihr Leben wieder aufzubauen.

Daher ist die Unterstützung des psychischen Wohlbefindens von entscheidender Bedeutung, um Flüchtlingen zu helfen, ihre Erfahrungen zu verarbeiten, Bewältigungsmechanismen zu entwickeln und ein Gefühl der Kontrolle über ihr Leben wiederzuerlangen. Sie spielt eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, den Kreislauf des Traumas zu durchbrechen und die Weitergabe von Problemen der psychischen Gesundheit an künftige Generationen zu verhindern. Darüber hinaus ist die Berücksichtigung der psychischen Bedürfnisse von Flüchtlingen für ihre allgemeine Gesundheit und ihr Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung, da psychische und physische Gesundheit eng miteinander verknüpft sind.

Daher kann eine angemessene Unterstützung der psychischen Gesundheit die Widerstandsfähigkeit von Flüchtlingen stärken und sie in die Lage versetzen, Hindernisse zu überwinden und einen positiven Beitrag zu ihren neuen Gemeinschaften zu leisten. Sie trägt auch dazu bei, das Stigma, das psychische Probleme in der Flüchtlingsbevölkerung umgibt, zu verringern, und ermutigt mehr Menschen, bei Bedarf Hilfe zu suchen. Durch die Bereitstellung umfassender Unterstützung für das psychische Wohlbefinden helfen Freiwillige und Gemeindeleiter den Flüchtlingen nicht nur bei der Heilung vergangener Traumata, sondern befähigen sie auch, sich ein erfülltes Leben aufzubauen und aktive, engagierte Mitglieder ihrer neuen Gesellschaft zu werden. Diese Unterstützung ist von grundlegender Bedeutung für die Wahrung der Menschenrechte und der Würde von Flüchtlingen und trägt wesentlich zur Schaffung von integrativeren, verständnisvolleren und kohäsiveren Gemeinschaften bei.

Wie Sie diesen Leitfaden verwenden

Dieser Leitfaden ist ein Hilfsmittel für Freiwillige und Führungskräfte in der Gemeinde, die das psychische Wohlbefinden von Flüchtlingen unterstützen. Es ist zwar von Vorteil, den Leitfaden der Reihe nach zu lesen, Sie können aber auch bei Bedarf auf bestimmte Abschnitte zurückgreifen. Jedes Modul konzentriert sich auf einen anderen Aspekt der Flüchtlingsunterstützung und baut auf den vorherigen Informationen auf. Beschäftigen Sie sich mit den Fallstudien, Reflexionsfragen und praktischen Tipps im gesamten Leitfaden, um Ihr Verständnis zu vertiefen. Wenden Sie das erworbene Wissen auf Ihre Arbeit mit Flüchtlingen an und reflektieren Sie Ihre Erfahrungen. Diskutieren Sie den Inhalt mit anderen Freiwilligen oder Gemeindeleitern, um Ihr Wissen zu vertiefen, und bewahren Sie diesen Leitfaden zum schnellen Nachschlagen in Ihrer Arbeit auf.

Denken Sie daran, dass dieser Leitfaden ein flexibles Instrument zur Unterstützung Ihrer wichtigen Arbeit mit Flüchtlingen ist, das Sie an Ihre spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen anpassen können.

VERSTÄNDNIS FÜR DIE ERFAHRUNGEN VON FLÜCHTLINGEN UND KULTURELLE KOMPETENZ



Foto von Sam Mann auf



Verständnis für die Erfahrungen von Flüchtlingen und kulturelle Kompetenz

In unserer vernetzten Welt stellt die Flüchtlingskrise eine große humanitäre Herausforderung dar. Dieses Modul zielt darauf ab, Ehrenamtliche und Führungskräfte in den Gemeinden mit grundlegenden Kenntnissen und Fähigkeiten auszustatten, um das psychische Wohlbefinden von Flüchtlingen wirksam zu unterstützen, indem sie deren komplexe Erfahrungen erforschen, vom Trauma vor der Migration bis hin zu den Anpassungsproblemen in neuen Kulturen. Sie erhalten Einblicke in die Widerstandsfähigkeit dieser Menschen und entwickeln kulturelle Kompetenz, um sensible Unterstützung zu leisten. Dieses Modul befasst sich auch mit den unterschiedlichen kulturellen Sichtweisen auf die psychische Gesundheit und stellt falsche Vorstellungen und Stigmatisierung in Frage. Daher werden Sie kulturell angemessene Kommunikationsstrategien erlernen und erfahren, wie Sie die Stärken und die Widerstandsfähigkeit von Flüchtlingen erkennen können. Am Ende des Kurses werden Sie besser darauf vorbereitet sein, mitfühlende und sachkundige Unterstützung zu leisten und so ein einladendes Umfeld für Flüchtlinge in Ihrer Gemeinde zu schaffen. Ihre verbesserten Fähigkeiten werden wesentlich zu deren Wohlbefinden und erfolgreicher Integration beitragen.

Abschnitt 1 - Herausforderungen für die Flüchtlinge

Flüchtlinge sind während ihrer Reise mit einer Reihe komplexer Herausforderungen konfrontiert, die sich grob in drei Phasen unterteilen lassen: vor der Migration, während der Vertreibung und nach der Migration.

Trauma vor der Auswanderung

Traumata vor der Migration sind oft auf Krieg, Verfolgung oder Naturkatastrophen zurückzuführen. Viele Flüchtlinge haben Gewalt, den Verlust von Angehörigen oder schwere Entbehrungen miterlebt. Diese Erfahrungen können zu Erkrankungen wie posttraumatischen Belastungsstörungen (PTSD), Depressionen und Angstzuständen führen. Der Schweregrad und die Auswirkungen eines Traumas vor der Migration können sehr unterschiedlich sein und hängen von Faktoren wie der Dauer der Exposition, der Art der Ereignisse und der individuellen Widerstandsfähigkeit ab.

Verschiebungsspannung

Die Phase der Vertreibung, die während der Flucht und in vorübergehenden Siedlungen stattfindet, ist von großer Unsicherheit und Verlusten geprägt. Die Flüchtlinge sind oft mit gefährlichen Reisen, der Trennung von Familienmitgliedern und langen Aufenthalten in Flüchtlingslagern oder Transitländern konfrontiert. In dieser Phase kommt es zum Verlust der Heimat, der Gemeinschaft und oft auch der Identität. Der Stress der Vertreibung kann sich auf verschiedene Weise äußern, z. B. durch erhöhte Angstzustände, Schlafstörungen und Schwierigkeiten beim Aufbau neuer Beziehungen aufgrund von Angst und Misstrauen.

Schwierigkeiten nach der Abwanderung

Nach ihrer Ankunft in einem Aufnahmeland sehen sich die Flüchtlinge mit einer Reihe neuer Herausforderungen konfrontiert. Dazu gehören Sprachbarrieren, die zu Isolation führen und den Zugang zu wichtigen Dienstleistungen erschweren können. Die kulturelle Anpassung stellt eine weitere große Hürde dar, da die Anpassung an neue soziale Normen, Werte und Systeme überwältigend und desorientierend sein kann. Wirtschaftliche Not ist weit verbreitet, da viele Flüchtlinge Schwierigkeiten haben, einen Arbeitsplatz zu finden oder mit Arbeitsbeschränkungen konfrontiert sind, was zu finanziellem Stress führt. Außerdem stellen Diskriminierung und soziale Ausgrenzung zusätzliche Hindernisse dar, da Vorurteile und negative Einstellungen in den Aufnahmegemeinschaften das psychische Wohlbefinden und die Integration erheblich beeinträchtigen können. Rechtsunsicherheiten verstärken den Stress noch, da das Asylverfahren oft langwierig und stressig ist und die Angst vor einer Abschiebung droht. Darüber hinaus verlieren viele Flüchtlinge ihren sozialen Status und ihre berufliche Identität, da hochqualifizierte Personen ihren Beruf in dem neuen Land nicht mehr ausüben können.

Diese Herausforderungen können die Auswirkungen bereits bestehender Traumata verstärken und neue Probleme für die psychische Gesundheit schaffen. Die kumulativen Auswirkungen dieser Erfahrungen führen oft zu dem, was als "Traumaerfahrung von Flüchtlingen" bezeichnet wird, einem komplexen Zusammenspiel von früheren Traumata, anhaltenden Stressfaktoren und Anpassungsproblemen.

Abschnitt 2 - Kulturelle Perspektiven zur psychischen Gesundheit

Für eine wirksame Unterstützung von Flüchtlingen ist es wichtig, die verschiedenen kulturellen Sichtweisen auf die psychische Gesundheit zu verstehen. Psychische Gesundheitskonzepte und Heilungsansätze können sich von Kultur zu Kultur stark unterscheiden, beeinflusst durch historische, religiöse und soziale Faktoren.

Westliche vs. nicht-westliche Ansätze

Westliche Modelle der psychischen Gesundheit betonen oft die individuelle Psychologie, kognitive Prozesse und biomedizinische Erklärungen für psychische Störungen. Im Gegensatz dazu betrachten viele nicht-westliche Kulturen die psychische Gesundheit aus einem ganzheitlicheren Blickwinkel und berücksichtigen das Gleichgewicht zwischen Geist, Körper, Seele und Gemeinschaft.

Kollektivistische vs. individualistische Gesellschaften

Die kulturelle Dimension des Kollektivismus gegenüber dem Individualismus beeinflusst die Perspektiven für die psychische Gesundheit erheblich. In kollektivistischen Gesellschaften haben Gruppenharmonie und Interdependenz oft Vorrang. Psychische Störungen werden eher als Störung der sozialen Harmonie denn als individuelles Problem angesehen. Individualistische Gesellschaften hingegen legen den Schwerpunkt eher auf persönliche Autonomie und Eigenständigkeit, was die Wahrnehmung und den Umgang mit Problemen der psychischen Gesundheit beeinflussen kann.

Ausdruck von psychischer Belastung



Die Art und Weise, wie psychische Probleme ausgedrückt und interpretiert werden, kann sehr unterschiedlich sein. In einigen Kulturen gibt es beispielsweise keine spezifischen Begriffe für Zustände wie Depression oder Angst, stattdessen werden körperliche Symptome beschrieben oder kulturspezifische Redewendungen für Not verwendet, während in anderen Kulturen der offene Ausdruck von emotionalem Schmerz entmutigt werden kann, was zu Somatisierung - der körperlichen Manifestation von psychischer Not - führt.

Hilfesuchende Verhaltensweisen

Kulturelle Normen beeinflussen das Verhalten der Hilfesuchenden erheblich. So kann es in einigen Kulturen als schändlich oder entehrend angesehen werden, außerhalb der Familie oder der Gemeinschaft Hilfe zu suchen, und es kann sein, dass traditionelle Heiler, religiöse Führer oder Älteste der Gemeinschaft den Vorzug vor westlich geprägten psychiatrischen Fachkräften erhalten.

Abschnitt 3 - Entwicklung der kulturellen Kompetenz

Kulturelle Kompetenz ist eine entscheidende Fähigkeit für alle, die mit Flüchtlingen arbeiten. Sie beinhaltet die Entwicklung von Bewusstsein, Wissen und Fähigkeiten, um effektiv mit Menschen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund zu arbeiten.

Komponenten der kulturellen Kompetenz

- **Kulturelles Bewusstsein:** Dazu gehört, den eigenen kulturellen Hintergrund, Vorurteile und Annahmen zu erkennen. Dies erfordert eine ständige Selbstreflexion und die Bereitschaft, die eigene Weltsicht zu hinterfragen.
- **Kulturelles Wissen:** Dazu gehört, dass man sich über verschiedene kulturelle Praktiken, Glaubensrichtungen und Werte informiert. Dazu gehört auch das Verständnis historischer Zusammenhänge, von Migrationsmustern und der besonderen Herausforderungen, mit denen verschiedene Flüchtlingsgruppen konfrontiert sind.
- **Kulturelle Kompetenzen:** Dies sind die praktischen Fähigkeiten, um effektiv mit Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund zu interagieren. Dazu gehören Kommunikationsfähigkeiten, Konfliktlösungstechniken und die Fähigkeit, den eigenen Ansatz an den kulturellen Kontext anzupassen.

Kulturelle Bescheidenheit

Kulturelle Demut ist ein wesentlicher Aspekt kultureller Kompetenz, denn sie beinhaltet die Erkenntnis, dass man in der Kultur eines anderen niemals vollständig kompetent sein kann, die Aufgeschlossenheit und die Haltung eines Lernenden, die Bereitschaft, die eigenen Annahmen und Vorurteile in Frage zu stellen, und die Anerkennung von Machtungleichgewichten in den Beziehungen zwischen Helfern und Klienten.

Entwicklung von kultureller Kompetenz: ein Prozess



Kulturelle Kompetenz zu erlangen, ist eher eine fortlaufende Reise als ein Ziel.

Die wichtigsten Schritte sind:

- **Selbsteinschätzung:** Reflektieren Sie regelmäßig über Ihren eigenen kulturellen Hintergrund, Ihre Vorurteile und die Bereiche, in denen Sie noch wachsen können.
- **Kontinuierliches Lernen:** Teilnahme an formalen Schulungen, Lesen verschiedener Literatur und Suche nach kulturellen Erfahrungen.
- **Engagement in der Gemeinschaft:** Aufbau von Beziehungen zu verschiedenen Gemeinschaften und direkte Nutzung ihrer Erfahrungen.
- **Supervision und Feedback:** Lassen Sie sich von kulturell kompetenten Supervisoren beraten und seien Sie offen für Feedback.
- **Anpassung der Praktiken:** Ändern Sie Ihren Ansatz entsprechend den kulturellen Bedürfnissen der Personen, die Sie unterstützen.



Lernen aus einer Fallstudie

Ziauddin Samadi, ein afghanischer Flüchtling, ist ein Beispiel für die Komplexität von Flüchtlingserfahrungen. Bei seiner Ankunft in Portugal sah er sich erheblichen wirtschaftlichen und sozialen Herausforderungen gegenüber. Es war besonders schwierig, sich mit den Einheimischen anzufreunden, da es ihm schwer fiel, sich in einer neuen Sprache zu verständigen. Häufig interpretierte er soziale Signale falsch, was zu peinlichen Begegnungen führte, die sein Gefühl, ein Außenseiter zu sein, noch verstärkten. Die Suche nach einem Arbeitsplatz erwies sich als weitere Herausforderung, da Samadi trotz seiner Fähigkeiten feststellen musste, dass sich seine Qualifikationen in seiner neuen Heimat nicht ohne weiteres umsetzen ließen. Inmitten dieser Schwierigkeiten fand Samadi jedoch einen Rettungsanker in der afghanischen Gemeinschaft in Portugal. Die Vereinigung der afghanischen Gemeinschaft wurde zu einer zweiten Familie, einem Ort, an dem gemeinsame Erfahrungen und kulturelles Verständnis Trost und Unterstützung boten. Hier begann Samadi, die Kluft zwischen seiner Vergangenheit und seiner Gegenwart zu überbrücken und Wege zu finden, seine kulturelle Identität zu bewahren, während er sich an sein neues Zuhause anpasste. Als Samadis Rolle in der afghanischen Gemeinschaft wuchs, wurde er zu einem lebenden Beispiel für die Bedeutung kultureller Kompetenz bei der Unterstützung von Flüchtlingen. Die Orientierungsveranstaltungen vor der Abreise und die Informationen, die er den lokalen Gemeinschaften zur Verfügung stellt, sind Brücken des Verständnisses, die sowohl den Flüchtlingen als auch den Aufnahmegemeinschaften helfen, die Komplexität der interkulturellen Interaktion zu bewältigen.

Zum Nachdenken...

- Wie können Gemeinschaftsorganisationen wie die Vereinigung der afghanischen Gemeinschaft in Portugal besser unterstützt werden, um die Integration von

Flüchtlingen zu erleichtern? Erwägen Sie sowohl praktische Ressourcen als auch Änderungen auf politischer Ebene, die ihre Wirksamkeit erhöhen könnten.

- Welche Strategien können Sie anwenden, um das Führungspotenzial von Flüchtlingen in Ihrer Gemeinde zu erkennen und zu fördern, wenn Sie über Samadis Weg vom Kampf mit kulturellen Barrieren zur Führungspersönlichkeit in der Gemeinde nachdenken?
- Wie können Aufnahmegemeinschaften und Organisationen angesichts der Herausforderungen, denen sich Samadi in Bezug auf Beschäftigung und berufliche Identität gegenübersteht, integrativere Wege für Flüchtlinge schaffen, um ihre Fähigkeiten und Qualifikationen zu nutzen? Welche Rolle kann kulturelle Kompetenz in diesem Prozess spielen?

Möchten Sie mehr erfahren?

<https://blog.speak.social/long-journey-home-road-toward-refugees-integration>



Praktische Tipps

- Investieren Sie Zeit, um mehr über die Kulturen der Flüchtlinge zu erfahren, mit denen Sie arbeiten. Organisieren Sie kulturelle Austauschveranstaltungen, bei denen Flüchtlinge ihre Traditionen, Speisen und Bräuche mit Freiwilligen und der lokalen Gemeinschaft teilen können. Dieser gegenseitige Lernprozess kann helfen, kulturelle Unterschiede zu überbrücken und das Verständnis zu fördern, so wie Samadis Engagement in der afghanischen Gemeinschaft ihm geholfen hat, kulturelle Unterschiede zu überwinden.
- Richten Sie informelle Sprachaustauschveranstaltungen ein, bei denen Flüchtlinge die Landessprache mit Muttersprachlern üben können, während sie gleichzeitig Freiwilligen ihre Muttersprache beibringen. Dieses wechselseitige Lernumfeld kann dazu beitragen, Sprachbarrieren effektiver zu überwinden und sinnvolle Verbindungen zu schaffen, um die Kommunikationsprobleme zu lösen, mit denen Samadi anfangs konfrontiert war.
- Bringen Sie qualifizierte Flüchtlinge mit einheimischen Fachleuten aus ähnlichen Bereichen zusammen, um ihnen zu helfen, sich auf dem Arbeitsmarkt zurechtzufinden und möglicherweise ihre berufliche Identität wiederzuerlangen. Dies kann Workshops zum Verfassen von Lebensläufen, Übungen für Vorstellungsgespräche und Networking-Veranstaltungen umfassen. Solche Initiativen können dazu beitragen, die Beschäftigungsprobleme von Samadi und vielen Flüchtlingen zu bewältigen, indem ihre vorhandenen Fähigkeiten und Erfahrungen im neuen Kontext genutzt werden.



Gebote und Verbote für Freiwillige und Gemeindeleiter

■ **Schaffen Sie sichere Räume für den kulturellen Ausdruck**, indem Sie regelmäßige Veranstaltungen organisieren, bei denen Flüchtlinge ihre kulturelle Identität durch Kunst, Musik oder traditionelle Praktiken frei zum Ausdruck bringen können.

■ **Erleichtern Sie traumainformierte Ansätze**, indem Sie mehr über die Grundsätze der traumainformierten Pflege lernen und anerkennen, dass viele Flüchtlinge vor der Migration ein Trauma erlebt haben.

■ **Erleichtern Sie den Zugang zu rechtlicher und administrativer Unterstützung**, indem Sie Informationszentren einrichten oder mit Rechtsexperten zusammenarbeiten, um Hilfestellung bei Asylverfahren, Arbeitserlaubnissen und anderen bürokratischen Verfahren zu leisten.

■ **Übersehen Sie nicht die Bedeutung der nonverbalen Kommunikation** und verlassen Sie sich bei der Interaktion nicht ausschließlich auf die verbale Sprache. Seien Sie sich darüber im Klaren, dass Gestik, Mimik und Normen für den persönlichen Raum in verschiedenen Kulturen sehr unterschiedlich sein können.

■ **Setzen Sie westliche Konzepte zur psychischen Gesundheit nicht universell durch** und wenden Sie westliche psychologische Konzepte nicht ohne Berücksichtigung der kulturellen Unterschiede an.

■ **Vernachlässigen Sie nicht das Führungspotenzial der Flüchtlinge** und behandeln Sie sie nicht nur als Empfänger von Hilfe. Binden Sie sie stattdessen aktiv in Führungsrollen innerhalb von Unterstützungsprogrammen ein.

Weitere Lektüre

■ **Kulturelle Kompetenz bei der Betreuung von Flüchtlingen**

www.ritaresources.org/wp-content/uploads/2020/09/Cultural-Competence-in-Refugee-Settings.pdf

■ **Psychische Gesundheit von Asylbewerbern und Flüchtlingen: die Rolle von Traumata**

www.sciencedirect.com/science/article/pii/S266662272300031X

■ **Kulturelle Vielfalt und psychische Gesundheit**

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6018386/>

TRAUMA-INFORMIERTE ANSÄTZE UND



Foto von NONRESIDENT auf

Trauma-Informierte Ansätze und Kommunikationsfähigkeiten

In unserer globalisierten Welt ist die Unterstützung der psychischen Gesundheit von Flüchtlingen von entscheidender Bedeutung. Dieses Modul vermittelt Freiwilligen und Gemeindeleitern wichtige Fähigkeiten, um den psychologischen Bedürfnissen von Flüchtlingen durch traumainformierte Pflege und interkulturelle Kommunikation zu begegnen. Sie werden lernen, Traumaanzeichen zu erkennen, einfühlsam über Kulturen hinweg zu kommunizieren und vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen. In diesem Modul geht es auch um kulturelle Kompetenz, die Bekämpfung von Stigmata im Bereich der psychischen Gesundheit und die Förderung der Autonomie von Flüchtlingen bei gleichzeitiger Berücksichtigung ethischer Grenzen. Am Ende des Moduls werden Sie in der Lage sein, mitfühlende und sachkundige Unterstützung zu leisten, ein einladendes Umfeld für Flüchtlinge zu schaffen und einen wichtigen Beitrag zu deren Wohlbefinden und Integration in Ihrer Gemeinschaft zu leisten.

Abschnitt 1 - Einführung in die traumainformierte Pflege und kulturelle Sensibilität

Trauma und seine Auswirkungen auf Flüchtlinge verstehen

Unter Trauma versteht man die emotionalen und psychologischen Reaktionen auf zutiefst belastende Erfahrungen. Flüchtlinge können Krieg, Verfolgung oder Vertreibung erlebt haben, was zu Erkrankungen wie PTBS, Angstzuständen oder Depressionen führen kann.

Für eine wirksame Unterstützung ist es entscheidend, die kumulativen Auswirkungen von Traumata zu erkennen (z. B. die Phasen vor der Migration, der Vertreibung und nach der Migration).

Grundsätze der traumainformierten Pflege

- **Sicherheit:** Sorgen Sie für körperliche und emotionale Sicherheit, indem Sie eine einladende Umgebung schaffen. Gestalten Sie ruhige, private Räume für Gespräche, um Stress abzubauen.
- **Vertrauenswürdigkeit:** Aufbau zuverlässiger und beständiger Beziehungen. Pflegen Sie eine klare Kommunikation über Rollen und Grenzen.
- **Zusammenarbeit:** Arbeiten Sie mit den Flüchtlingen zusammen, um gemeinsam Lösungen zu erarbeiten. Beziehen Sie sie in die Entscheidungsfindung ein, um ihnen ein Gefühl der Kontrolle zu geben.
- **Empowerment:** Unterstützung der Flüchtlinge bei der Erkennung und Nutzung ihrer Stärken. Heben Sie ihre Widerstandsfähigkeit und ihre Leistungen hervor.

Kulturelle Sensibilität



Psychische Gesundheit wird in den verschiedenen Kulturen unterschiedlich wahrgenommen. Westliche Modelle konzentrieren sich auf die Individualpsychologie, während viele nicht-westliche Kulturen ganzheitliche oder gemeinschaftsbasierte Ansätze betonen.

Freiwillige sollten sich davor hüten, ihre eigene kulturelle Sichtweise aufzudrängen, und sich stattdessen bemühen, die einzigartige Sichtweise der Flüchtlinge zu verstehen.

Abschnitt 2 - Wirksame Kommunikationstechniken

Effektive Kommunikation ist der Grundstein für die Unterstützung von Flüchtlingen. Sie umfasst eine Reihe von Fähigkeiten, vom aktiven Zuhören bis zur kulturellen Sensibilität, die für den Aufbau von Vertrauen und Verständnis in schwierigen Situationen entscheidend sind. Diese sind im Folgenden aufgeführt:

- **Aktives Zuhören:** Aktives Zuhören bedeutet, dass man dem Gesprächspartner seine volle Aufmerksamkeit schenkt, die wichtigsten Punkte umschreibt und seine Gefühle bestätigt. Beispiel: "Das klingt, als hätten Sie viel durchgemacht; das muss sehr schwierig gewesen sein."
- **Einfühlungsvermögen in der Kommunikation:** Einfühlungsvermögen setzt voraus, dass man die Emotionen und Perspektiven des anderen versteht. Verwenden Sie reflektierende Aussagen wie: "Ich kann sehen, dass das für Sie überwältigend ist".
- **Nonverbale Kommunikation:** Mimik, Tonfall und Gestik sind entscheidend für die Verständigung. Seien Sie sich bewusst, dass nonverbale Hinweise je nach Kultur variieren.
- **Angemessene Fragestellung:** Stellen Sie offene, nicht wertende Fragen, um den Dialog zu erleichtern. Beispiel: "Gibt es Herausforderungen, mit denen Sie konfrontiert sind, an denen wir gemeinsam arbeiten können?" oder "Wäre es hilfreich, wenn wir darüber sprechen, was Sie jetzt am meisten brauchen?". Bieten Sie die Möglichkeit zum Dialog und respektieren Sie gleichzeitig die Bereitschaft zum Austausch.
- **Emotionale Unterstützung:** Versichern Sie den Flüchtlingen, dass ihre Gefühle berechtigt sind und sie nicht allein sind. Technik: Verwenden Sie eine bestätigende Sprache, wie z. B. "Sie sind sehr stark, dass Sie so weit gekommen sind".

Abschnitt 3 - Vertrauen und Beziehung aufbauen

Der Aufbau von Vertrauen und Beziehungen zu Flüchtlingen ist ein entscheidender Aspekt bei der Bereitstellung wirksamer Unterstützung. Dazu gehören Strategien, die ein Gefühl der Sicherheit, des Respekts und der Befähigung fördern und gleichzeitig das heikle Gleichgewicht der Machtdynamik in den Beziehungen zwischen Helfern und Empfängern steuern. Konkreter:

- **Vertrauensbildende Strategien:** Seien Sie konsequent in Ihrem Handeln und halten Sie Ihre Zusagen ein. Wenn Sie sich mit jemandem treffen, um ihm beim

Papierkram zu helfen, stellen Sie sicher, dass Sie pünktlich kommen und vorbereitet sind. Wenn Sie sagen, dass Sie sich über verfügbare Sprachkurse informieren werden, halten Sie die Person auf dem Laufenden, auch wenn sich die Informationen verzögern, um zu zeigen, dass Sie noch daran arbeiten.

- **Vertraulichkeit:** Schützen Sie die Privatsphäre der Flüchtlinge, um eine sichere und vertrauenswürdige Beziehung aufzubauen. Erklären Sie klar und deutlich, wie ihre Informationen verwendet werden.
- **Empowerment-Ansätze:** Befähigung der Flüchtlinge durch Förderung ihrer Unabhängigkeit und Entscheidungsfähigkeit. Leiten Sie sie bei der Nutzung lokaler Ressourcen an, anstatt dies für sie zu tun.
- **Verständnis der Machtdynamik:** Seien Sie sich der Dynamik zwischen Helfern und Empfängern bewusst und bemühen Sie sich um Gleichberechtigung. Verwenden Sie eine Sprache, die eher die Zusammenarbeit als die Autorität betont.

Abschnitt 4 - Erste Hilfe und Unterstützung für die psychische Gesundheit

Erste Hilfe und Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit sind entscheidende Fähigkeiten für diejenigen, die mit Flüchtlingen arbeiten. Dazu gehört die Fähigkeit, Traumaanzeichen zu erkennen, sofortige Krisenintervention zu leisten, Techniken zur Stressbewältigung zu vermitteln und den Zugang zu professioneller Hilfe zu erleichtern, während gleichzeitig die Stigmatisierung der psychischen Gesundheit in den Gemeinschaften bekämpft wird. Daher sollten Sie die folgenden Tipps berücksichtigen:

- **Erkennen von Anzeichen für Trauma und Stress:** Zu den Symptomen können Hypervigilanz, emotionaler Rückzug oder körperliche Beschwerden ohne medizinische Ursachen gehören. Beobachten Sie Verhaltensänderungen und erkundigen Sie sich vorsichtig nach dem Wohlbefinden.
- **Grundlegende Kriseninterventionstechniken:** Techniken wie Erdungsübungen (Konzentration auf die unmittelbare Umgebung) können zur Stabilisierung von Personen beitragen. Leiten Sie sie an, Objekte zu benennen, die sie sehen, hören oder berühren.
- **Stressabbau und Erdungsübungen:** Atemtechniken oder Achtsamkeit können Flüchtlingen helfen, akuten Stress zu bewältigen. Lehren Sie langsames, tiefes Atmen, um Ängste abzubauen.
- **Wann und wie man professionelle Hilfe in Anspruch nimmt:** Erkennen, wann bei einem schweren Trauma ein professionelles Eingreifen erforderlich ist. Erstellen Sie eine Liste mit vertrauenswürdigen Anbietern psychologischer Hilfe.
- **Bekämpfung der Stigmatisierung:** Aufklärung der Bevölkerung über psychische Gesundheit, um die Inanspruchnahme von Hilfe zu normalisieren. Geschichten von Genesung und Resilienz erzählen.



Lernen aus einer Fallstudie

Eine Universität im Vereinigten Königreich hat eine inspirierende Initiative ins Leben gerufen, in deren Rahmen Studierende freiwillig Englischunterricht für vertriebene ukrainische Lernende erteilen, und zwar im Rahmen eines Programms namens TESOL - Teaching English to Speakers of Other Languages. In der Erkenntnis, dass diese Lernenden ein schweres Trauma erlitten haben, werden im Rahmen dieses Programms traumabewusste Lehrmethoden in die Ausbildung der Freiwilligen integriert. Der Schwerpunkt liegt auf der Schaffung eines sicheren, unterstützenden Lernumfelds, in dem sich die Schüler respektiert und verstanden fühlen. Durch diesen Ansatz können die Freiwilligen ein tieferes Verständnis für die traumabezogene Betreuung erlangen, was nicht nur ihren Unterricht verbessert, sondern ihnen auch hilft, eine bessere Verbindung zu den Lernenden aufzubauen. Insgesamt unterstreicht dieser Fall die realen Auswirkungen, die sich ergeben, wenn Pädagogen mit den Fähigkeiten ausgestattet werden, auf die besonderen Bedürfnisse von Flüchtlingsgemeinschaften einzugehen.

Zum Nachdenken...

- Wie kann sich ein Trauma im Klassenzimmer manifestieren und warum ist es wichtig, dass sich Pädagogen und Ausbilder dessen bewusst sind?
- Welche konkreten Schritte können Pädagogen und Ausbilder unternehmen, um Vertrauen und ein Gefühl der Sicherheit für ihre Schüler aufzubauen?
- Welche Schlüsselemente einer traumainformierten Betreuung sollten Freiwillige und Gemeindeleiter in einem Lernumfeld übernehmen?

Möchten Sie mehr erfahren?

<https://refugeap-network.net/2023/08/27/case-study-implementing-research-researching-implementation-integrating-trauma-informed-pedagogy-in-training-msc-tesol-students-volunteering-to-teach-english-to-ukrainian-displaced-people/>



Praktische Tipps

- Vermeiden Sie Formulierungen, die Erinnerungen an Notlagen auslösen könnten. Wählen Sie die Worte sorgfältig und konzentrieren Sie sich auf die gegenwärtige Sicherheit und die zukünftigen Möglichkeiten. Achten Sie auf kulturelle Nuancen in Sprache und Ausdruck, da bestimmte Wörter oder Sätze in verschiedenen Kulturen unterschiedliche Konnotationen haben können. Sprechen Sie regelmäßig mit den Flüchtlingen, die Sie unterstützen, um sicherzustellen, dass Ihr Kommunikationsstil für sie angenehm ist.

- Schaffen Sie eine Umgebung, in der sich die Flüchtlinge wohl fühlen. Sorgen Sie für physischen Komfort, indem Sie ruhige, private Bereiche mit bequemen Sitzgelegenheiten zur Verfügung stellen und klare Grundregeln für Vertraulichkeit und Respekt aufstellen. Binden Sie kulturell vertraute Elemente ein, wie Kunstwerke oder Musik, um ein Gefühl der Zugehörigkeit zu schaffen. Geben Sie den Flüchtlingen die Möglichkeit, ihre Umgebung selbst zu bestimmen, z. B. durch die Wahl ihres Sitzplatzes.
- die Flüchtlinge anzuleiten, ihre Stärken und Fähigkeiten zu erkennen. Fördern Sie die Entscheidungsfindung bei täglichen Aktivitäten und langfristiger Planung und bieten Sie Möglichkeiten zum Austausch von Fähigkeiten innerhalb der Flüchtlingsgemeinschaft. Feiern Sie kleine Erfolge und Meilensteine auf ihrem Integrationsweg und bringen Sie Flüchtlinge mit lokalen Mentorenprogrammen oder Freiwilligenangeboten zusammen, um Vertrauen und soziale Netzwerke aufzubauen.



Gebote und Verbote für Freiwillige und Gemeindeleiter

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Geben Sie klare, kultursensible Erklärungen zu den Unterstützungsprozessen, indem Sie einfache Sprache und, wenn nötig, visuelle Hilfsmittel verwenden. ■ Bestätigen Sie die Gefühle und Erfahrungen der Flüchtlinge, ohne sie zu verurteilen, und erkennen Sie ihre Stärke und Widerstandsfähigkeit bei der Bewältigung von Herausforderungen an. ■ Fördern Sie die Autonomie der Flüchtlinge, indem Sie sie in ihre Betreuung und Entscheidungen einbeziehen und sie ermutigen, persönliche Ziele und Prioritäten für ihr Wohlbefinden zu setzen. | <ul style="list-style-type: none"> ■ Gehen Sie nicht davon aus, dass alle Flüchtlinge die gleichen Erfahrungen oder Traumata haben. Erkennen Sie die Vielfalt der Hintergründe und individuellen Umstände an. ■ Drängen Sie Personen nicht dazu, über ihre Vergangenheit zu sprechen, bevor sie dazu bereit sind. Respektieren Sie ihr Tempo und ihr Recht auf Privatsphäre beim Austausch persönlicher Informationen. ■ Überschreiten Sie nicht Ihre Grenzen, indem Sie Hilfe anbieten, die über Ihr Fachwissen hinausgeht. Wissen Sie, wann und wie Sie sich bei Bedarf an spezialisierte Fachleute wenden können. |
|---|--|

Weitere Lektüre

- **Trauma-informierte Dienste**
www.acf.hhs.gov/trauma-toolkit/immigrant-or-refugee-populations
- **Psychische Gesundheit und psychologische Unterstützung**
www.unhcr.org/media/unhcrs-mental-health-and-psychosocial-support-persons-concern
- **UNICEF Bulgarien - Flüchtlingshilfe für die Ukraine Faktenblätter für Bulgarien**

PRAKTISCHE UNTERSTÜTZUNG UND RESSOURCENNAVIGATION

Foto von [Rémi Walle](#) auf

Praktische Unterstützung und Ressourcennavigation

Dieses Modul vermittelt Freiwilligen und Gemeindeleitern das Wissen und die Instrumente, die sie benötigen, um Flüchtlinge bei der Bewältigung wesentlicher Aspekte des täglichen Lebens in ihren neuen Gemeinden zu unterstützen. Am Ende dieses Moduls werden Sie lernen, wie Sie Flüchtlingen helfen können, Zugang zu lokalen Ressourcen zu erhalten, Gesundheits- und Sozialdienste zu verstehen, eine Wohnung zu finden, sich in Bildungsprogramme einzuschreiben und Beschäftigungsmöglichkeiten zu finden. Durch praktische Anleitungen und praktische Aktivitäten werden Sie in die Lage versetzt, einfühlsame, kultursensible Unterstützung anzubieten, die das psychische Wohlbefinden fördert und den Flüchtlingen hilft, Stabilität und Vertrauen in ihrer neuen Umgebung aufzubauen.

Abschnitt 1 - Ermittlung lokaler Ressourcen und Zugang

Der Prozess der Integration von Flüchtlingen in die Aufnahmegemeinschaften ist komplex und vielschichtig. Praktische Unterstützung bei der Suche nach lokalen Ressourcen, Gesundheitsfürsorge, sozialen Diensten, Wohnraum, Bildung, Beschäftigung und Gemeinschaftsnetzwerken ist unerlässlich. Indem sie Flüchtlingen eine klare Anleitung für den Zugang zu diesen Diensten geben, können Freiwillige und Gemeindeleiter eine entscheidende Rolle bei der Förderung des psychischen Wohlbefindens, der Verringerung der Isolation und dem Aufbau einer Grundlage für Stabilität und Selbstständigkeit spielen.

Einer der ersten Schritte bei der Unterstützung von Flüchtlingen besteht darin, die lokalen und nationalen Ressourcen zu ermitteln, die ihren besonderen Bedürfnissen entsprechen. Eine wirksame Ressourcennavigation beginnt mit einer Bestandsaufnahme der verfügbaren Dienste, einschließlich rechtlicher Unterstützung, Gesundheitsversorgung, psychologischer Betreuung, Sprachkursen, Arbeitsvermittlungen und Gemeindeorganisationen.

Der Zugang zu den Ressourcen der Gemeinschaft ermöglicht es den Flüchtlingen, sich in ihrem neuen Umfeld besser zurechtzufinden. Praktische Unterstützung beim Zugang zu diesen Ressourcen verringert das Gefühl der Hilflosigkeit und Abhängigkeit und befähigt die Flüchtlinge, fundierte Entscheidungen zu treffen und ihre Autonomie zu stärken.

Was ist zu beachten?

- Die Erstellung eines Verzeichnisses der für Flüchtlinge relevanten Dienste ist unerlässlich. Dazu gehört nicht nur die Auflistung lokaler Dienste, sondern auch die Angabe der wichtigsten Ansprechpartner, der Öffnungszeiten, der Anspruchsvoraussetzungen und der unterstützten Sprachen. Solche Verzeichnisse sollten umfassend und dennoch einfach zu navigieren sein, damit die Flüchtlinge ohne zusätzliche Verwirrung oder Frustration Zugang zu Unterstützung erhalten.

- Die Unterstützung der psychischen Gesundheit ist für viele Flüchtlinge, die ein Trauma erlebt haben, eine Priorität. Ehrenamtliche und kommunale Führungskräfte können Flüchtlinge unterstützen, indem sie psychosoziale Dienste ausfindig machen, die eine kultursensible Betreuung, sprachliche Unterstützung und einen traumainformierten Ansatz anbieten.
- Es ist von entscheidender Bedeutung, jede Ressource genau zu prüfen, um sicherzustellen, dass sie sichere, angemessene und zugängliche Dienstleistungen bietet. Freiwillige und Gemeindeleiter sollten prüfen, ob die Ressourcen überprüft wurden, ob das Personal für die Arbeit mit Flüchtlingen geschult ist und ob die Dienste den Werten der Inklusivität und der Achtung der kulturellen Vielfalt entsprechen.

Abschnitt 2 - Navigation im Gesundheitswesen und bei den Sozialdiensten

Der Zugang zum Gesundheits- und Sozialwesen ist für Flüchtlinge oft eine der größten Herausforderungen bei der Integration, da sie mit den Systemen nicht vertraut sind, Sprachbarrieren bestehen und kulturelle Unterschiede bestehen. Ehrenamtliche und kommunale Führungskräfte können diesen Prozess erleichtern, indem sie Flüchtlingen den Zugang zum Gesundheits- und Sozialwesen erleichtern.

Der Zugang zu Gesundheitsfürsorge und sozialen Diensten über ein Netzwerk unterstützender Personen führt zu besseren Gesundheitsergebnissen, weniger Stress und größerer Widerstandsfähigkeit. Die Unterstützung beim Zugang zu sozialen Diensten hilft den Flüchtlingen, die Stabilität aufzubauen, die sie brauchen, um andere Integrationsbedürfnisse zu erfüllen.

Was ist zu beachten?

- Freiwillige und Gemeindeleiter können einen Überblick über das Gesundheitssystem geben und die Grundversorgung, die Notdienste, die präventive Versorgung und spezielle psychische Gesundheitsdienste erklären. Dies kann auch Hinweise zum Auffinden lokaler Kliniken, zur Terminvereinbarung, zum Verständnis der Krankenversicherung und zur Bedeutung regelmäßiger Vorsorgeuntersuchungen umfassen.
- Sozialdienste wie Wohnbeihilfe, finanzielle Unterstützung, Kinderfürsorge und Beschäftigungshilfe sind für die Stabilisierung des Lebens von Flüchtlingen unerlässlich. Freiwillige und Gemeindeleiter können Flüchtlinge durch das Antragsverfahren, die Anspruchsvoraussetzungen und die erforderlichen Unterlagen führen und sicherstellen, dass sie umfassend über ihre Rechte und Möglichkeiten informiert sind.
- Sprache und kulturelles Verständnis sind oft große Hürden bei der Erbringung von Dienstleistungen. Freiwillige und Gemeindeleiter können helfen, diese Kluft zu überbrücken, indem sie Dolmetscherdienste organisieren, übersetzte Materialien bereitstellen oder gegebenenfalls als informelle Übersetzer fungieren. Darüber hinaus können Freiwillige und Gemeindevorsteher den Flüchtlingen helfen, sich mit den kulturellen Normen und Erwartungen vertraut zu machen, die sich von denen in

ihren Heimatländern unterscheiden können, und ihnen so helfen, sich im System besser zurechtzufinden.

Abschnitt 3 - Praktische Unterstützung der Integration

Eine stabile Unterkunft, Bildung und Beschäftigung sind für die Integration von Flüchtlingen von grundlegender Bedeutung, da sie die Basisstruktur bilden, um die herum sich andere Aspekte des Lebens stabilisieren können. Freiwillige und Gemeindeleiter können eine wichtige Rolle dabei spielen, Flüchtlingen bei der Wohnungssuche, der Teilnahme an Bildungsprogrammen und der Arbeitssuche zu helfen.

Der Zugang zu einer stabilen Wohnung, Bildung und Beschäftigung fördert sowohl die soziale als auch die psychologische Integration, indem er Sicherheit und einen Sinn in der Aufnahmegesellschaft bietet.

Was ist zu beachten?

- Die Suche nach einer stabilen, erschwinglichen Wohnung ist oft eine der wichtigsten Aufgaben für Flüchtlinge. Freiwillige und Führungskräfte der Gemeinde können helfen, indem sie die Flüchtlinge bei der Beantragung von Mietzuschüssen unterstützen, sie über ihre Rechte als Mieter aufklären und ihnen bei der Beantragung von Wohngeld behilflich sind. Für diejenigen, die vorübergehend untergebracht sind, können Freiwillige Informationen über längerfristige Lösungen bereitstellen.
- Bildung ist sowohl für junge als auch für erwachsene Flüchtlinge von entscheidender Bedeutung. Bei Kindern können Freiwillige bei der Einschulung helfen und die Abläufe, die Erwartungen der Schule und die Rolle der Eltern im Bildungssystem erklären. Für Erwachsene können sie Informationen über Sprachkurse, Berufsausbildung und Bildungswege bereitstellen, die die berufliche Entwicklung unterstützen.
- Beschäftigung ist für die finanzielle Unabhängigkeit und die Integration der Flüchtlinge von zentraler Bedeutung. Freiwillige und Gemeindeleiter können bei der Arbeitssuche, der Erstellung von Lebensläufen, Programmen zur Entwicklung von Fähigkeiten und der Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche helfen. Viele Flüchtlinge benötigen Hilfe, um die lokalen Arbeitsgesetze, Bewerbungsverfahren und Arbeitsplatznormen zu verstehen, die sich oft erheblich von denen in ihren Heimatländern unterscheiden.

Abschnitt 4 - Entwicklung des Gemeinschaftsnetzes

Der Aufbau eines sozialen Netzwerks in der Aufnahmegesellschaft ist für das psychische Wohlbefinden und die Integration von entscheidender Bedeutung. Indem sie ein Gefühl der Gemeinschaft und Zugehörigkeit entwickeln, können Flüchtlinge die Herausforderungen der Neuansiedlung besser bewältigen, die Isolation verringern und die Resilienz fördern. Freiwillige und Gemeindeleiter können dazu beitragen, indem sie Gelegenheiten für Flüchtlinge schaffen, mit Einheimischen und untereinander in Kontakt zu treten

Der Aufbau von Beziehungen innerhalb einer Gemeinschaft fördert die emotionale Unterstützung, verringert die Einsamkeit und verbessert die Bewältigungsfähigkeiten. Soziale Netzwerke bieten Zugang zu Informationen, verringern die Isolation und fördern die psychische Gesundheit von Flüchtlingen, die sich an eine neue Umgebung anpassen.

Was ist zu beachten?

- Freiwillige und Gemeindeleiter können bei der Einrichtung von Selbsthilfegruppen, Mentorenprogrammen oder Gemeindezentren helfen, die soziale und emotionale Unterstützung bieten. Diese Strukturen ermöglichen es Flüchtlingen, Erfahrungen auszutauschen, praktisches Wissen zu erwerben und Beziehungen zu anderen aufzubauen, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen.
- Freiwillige und Gemeindeleiter können Verbindungen zwischen Flüchtlingen und Einheimischen erleichtern. Programme wie Buddy-Systeme, Sprachaustausch und kulturelle Orientierungsveranstaltungen fördern die Interaktion zwischen Flüchtlingen und Einheimischen. Diese Verbindungen helfen den Flüchtlingen, etwas über die lokale Kultur und Bräuche zu lernen, ihre Sprachkenntnisse zu verbessern und Freundschaften zu schließen.
- Freiwillige und Gemeindeleiter können Gemeindeveranstaltungen und Integrationsaktivitäten organisieren. Soziale Zusammenkünfte, Workshops und kulturelle Veranstaltungen fördern die Interaktion und das gegenseitige Verständnis. Diese Veranstaltungen helfen den Flüchtlingen, ein Gefühl der Zugehörigkeit zu entwickeln, und ermutigen die Einheimischen, die Kulturen und Erfahrungen der Flüchtlinge besser zu verstehen.



Lernen aus einer Fallstudie

Arrival Aid ist eine deutsche gemeinnützige Initiative, die Flüchtlinge bei der Bewältigung komplexer Prozesse in den Bereichen Asyl, Integration und psychisches Wohlbefinden unterstützt. Die 2015 gegründete Initiative mit Sitz in München ist in verschiedenen Städten in ganz Deutschland tätig und bietet ein von Ehrenamtlichen geleitetes Programm an, das sich darauf konzentriert, Flüchtlinge mit praktischer Anleitung und emotionaler Unterstützung zu versorgen. Die Ehrenamtlichen unterstützen Flüchtlinge beim Zugang zu wichtigen Dienstleistungen, bei der Wohnungssuche, bei der Teilnahme an Bildungsprogrammen und bei der Suche nach einem Arbeitsplatz. Das Programm geht auf den Bedarf an klaren Informationen und Unterstützung bei der Orientierung im deutschen Sozial- und Rechtssystem ein und hilft Flüchtlingen, sich willkommen zu fühlen und sich in ihre Gemeinschaften zu integrieren. Die Ankunftshilfe stützt sich auf ein Netzwerk von geschulten Freiwilligen, die sich mit den örtlichen Ressourcen, dem Wohnungswesen, der Arbeitsvermittlung und der kulturellen Integration auskennen. Die Freiwilligen helfen den Flüchtlingen bei der Erledigung von Formalitäten, unterstützen sie beim Dolmetschen und begleiten sie zu wichtigen Terminen. Das Programm hat sich als äußerst wirksam erwiesen, wenn es darum geht, den Stress und die Ängste zu verringern, die Flüchtlinge

aufgrund von Sprachbarrieren und ungewohnten Systemen häufig erleben. Flüchtlinge, die an dem Programm teilnehmen, berichten, dass sie sich in den deutschen Systemen sicherer fühlen und besser in der Lage sind, bürokratische Prozesse zu bewältigen. Die Begleitung durch einen Freiwilligen mindert auch die Isolation, was erheblich zur Verbesserung der psychischen Gesundheit beiträgt. Studien und das Feedback der Teilnehmer zeigen, dass die praktische, praktische Unterstützung durch die Freiwilligen Ängste und Stress abbaut und den Flüchtlingen hilft, sich in Deutschland besser zurechtzufinden.

Zum Nachdenken...

- Wie wirkt sich die persönliche Betreuung durch Freiwillige auf das psychische Wohlbefinden und das Zugehörigkeitsgefühl von Flüchtlingen in ihren neuen Gemeinschaften aus?
- Welchen Herausforderungen können sich Freiwillige stellen, wenn sie Flüchtlingen bei der Suche nach lokalen Ressourcen helfen, und wie können sie geschult werden, um diese Herausforderungen effektiv zu bewältigen?
- Wie können lokale Gemeinschaften Programme wie Arrival Aid unterstützen, um eine langfristige Nachhaltigkeit und größere Wirkung zu gewährleisten?

Möchten Sie mehr erfahren?

<https://arrivalaid.org/en/>



Praktische Tipps

- Erstellen Sie ein einfaches, übersichtliches Verzeichnis wichtiger lokaler Ressourcen, einschließlich medizinischer Versorgung, Rechtshilfe, Wohnhilfe, psychologischer Dienste und Bildungsprogramme. Machen Sie sich mit diesen Ressourcen vertraut und bereiten Sie sich darauf vor, Flüchtlinge zu Terminen zu begleiten oder ihnen Abläufe zu erklären, damit sie sich unterstützt und sicher fühlen, wenn sie Dienstleistungen in Anspruch nehmen.
- Verwenden Sie eine klare und einfache Kommunikation, da Sprache und ungewohnte Terminologie erhebliche Hindernisse darstellen können. Wenn Sie Flüchtlingen helfen, sich bei den Dienstleistungen zurechtzufinden, verwenden Sie eine klare, einfache Sprache und überprüfen Sie das Verständnis durch kurze Zusammenfassungen oder visuelle Hilfsmittel. Ziehen Sie den Einsatz von Übersetzungs-Apps in Betracht oder organisieren Sie Dolmetscher, um sicherzustellen, dass die Flüchtlinge ihre Möglichkeiten und Rechte vollständig verstehen.
- Organisieren Sie regelmäßige Gemeinschaftsveranstaltungen, wie z. B. Workshops zum kulturellen Austausch, Treffen zum Üben der Sprache oder gemeinsame Mahlzeiten, damit Flüchtlinge Kontakte knüpfen können. Der Aufbau eines sozialen

Unterstützungsnetzes kann das Gefühl der Isolation verringern, das psychische Wohlbefinden verbessern und ein Gefühl der Zugehörigkeit fördern, wie das Programm Arrival Aid zeigt.



Gebote und Verbote für Freiwillige und Gemeindeleiter

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">■ Achten Sie auf eine klare, respektvolle Kommunikation, indem Sie eine einfache Sprache verwenden und das Verständnis bestätigen, insbesondere wenn Sie komplexe Systeme wie das Gesundheits- und Sozialwesen erläutern.■ Bauen Sie Vertrauen auf, indem Sie Einfühlungsvermögen, Geduld und kulturelles Feingefühl zeigen und anerkennen, dass Flüchtlinge möglicherweise andere Erfahrungen und Perspektiven haben, die durch ihren Hintergrund geprägt sind.■ Fördern Sie die Selbstständigkeit, indem Sie den Flüchtlingen zeigen, wie sie sich selbst Zugang zu Ressourcen verschaffen können, damit sie sich mit der Zeit sicher in den lokalen Systemen zurechtfinden. | <ul style="list-style-type: none">■ Gehen Sie nicht davon aus, dass alle Flüchtlinge die gleichen Bedürfnisse oder Erfahrungen haben. Vermeiden Sie Verallgemeinerungen und hören Sie stattdessen aktiv zu, um die einzigartige Situation eines jeden zu verstehen.■ Überfordern Sie die Flüchtlinge nicht mit zu vielen Informationen auf einmal. Konzentrieren Sie sich auf die unmittelbaren Bedürfnisse und geben Sie schrittweise zusätzliche Hilfestellung, um Verwirrung und Stress zu vermeiden.■ Erzwingen Sie keine sozialen Interaktionen oder Aktivitäten. Respektieren Sie Grenzen und erlauben Sie den Flüchtlingen, sich in ihrem eigenen Tempo zu engagieren, um ein angenehmes, unterstützendes Umfeld für Kontakte zu schaffen. |
|---|--|

Weitere Lektüre

- **Unterstützung des Zugangs zur Gesundheitsversorgung für Flüchtlinge und Migranten**
[www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(23\)00071-3/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(23)00071-3/fulltext)
- **Kulturelle Kompetenz im Umfeld der Flüchtlingsbetreuung**
www.ritaresources.org/wp-content/uploads/2020/09/Cultural-Competence-in-Refugee-Settings.pdf
- **Förderung der Eingliederung und Eigenständigkeit durch Bildung für Flüchtlinge**
www.unhcr.org/sites/default/files/2024-09/grf-2023-education-report.pdf



SELBSTFÜRSORGE UND NACHHALTIGE UNTERSTÜTZUNG



Foto von [Lina Trochez](#) auf [Unsplash](#)

Selbstfürsorge und nachhaltige Unterstützung

In unserer komplexen Welt erfordert die Unterstützung von Flüchtlingen nachhaltige und mitfühlende Ansätze. Dieses Modul vermittelt Freiwilligen und Gemeindeleitern wichtige Kenntnisse und Fähigkeiten, um ihr Wohlbefinden zu erhalten, während sie Flüchtlinge effektiv unterstützen. Sie werden verschiedene Strategien zur Selbstfürsorge erforschen, sekundäre Traumata und Burnout verstehen und Bewältigungsmechanismen entwickeln. Indem Sie sich mit ethischen Überlegungen in Unterstützungsbeziehungen befassen, lernen Sie, die Balance zwischen Empathie und beruflichen Grenzen zu finden. Dieses Modul bietet praktische Instrumente, die auf die Arbeit in der Flüchtlingshilfe zugeschnitten sind und Sie in die Lage versetzen, Ihre psychische Gesundheit in den Vordergrund zu stellen. Letztendlich werden Ihre verbesserten Fähigkeiten zur Selbstfürsorge zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden beitragen und die Qualität der von Ihnen geleisteten Unterstützung erheblich beeinflussen, wodurch ein widerstandsfähigeres und einladenderes Umfeld für Flüchtlinge in Ihrer Gemeinschaft gefördert wird.

Abschnitt 1 - Grundlagen der Selbstfürsorge für Freiwillige und kommunale Führungskräfte

Selbstfürsorge ist ein Eckpfeiler einer wirksamen und nachhaltigen Unterstützung für Flüchtlinge. Für Freiwillige und Gemeindeleiter ist es wichtig zu erkennen, wie wichtig es ist, ihr eigenes Wohlbefinden zu erhalten, während sie anderen helfen.

Selbstfürsorge in der Flüchtlingshilfe

Was Selbstfürsorge für jede Person bedeutet, ist unterschiedlich, da wir alle verschieden sind. Es gibt jedoch einen gemeinsamen Aspekt bei diesen verschiedenen Aktivitäten. Sich Zeit zu nehmen, um den eigenen Zustand und die eigenen Bedürfnisse zu beurteilen, ist nicht egoistisch. Es ist notwendig, sich auf sich selbst zu konzentrieren - vor allem, wenn wir einen Teil unserer Zeit und Energie für andere aufwenden.

Als Freiwilliger, der mit Flüchtlingen arbeitet, werden Sie Zeuge der verschiedenen Situationen, der Höhen und Tiefen und der oft wechselnden Umstände, denen sie ausgesetzt sind. Dies kann für alle Beteiligten extrem emotional und stressig sein. Die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und Zeit in die Selbstfürsorge zu investieren, stellt sicher, dass Freiwillige und Führungskräfte der Gemeinschaft ihr Wohlbefinden aufrechterhalten und ihre Arbeit effektiv und langfristig fortsetzen können, ohne ihr Wohlbefinden zu gefährden.

Vielfältige und anpassungsfähige Strategien zur Selbstfürsorge

Das Gleichgewicht zwischen - auch freiwilligem! - Arbeit und Privatleben ist wichtig, um Burnout zu vermeiden. Strategien zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts zwischen Arbeit und Privatleben können darin bestehen, regelmäßige Pausen einzuplanen, klare Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben zu ziehen und für ausreichende Ruhe und Erholung zu sorgen.



Erkunden Sie verschiedene Aktivitäten zur Selbstfürsorge, die von einfachen täglichen Praktiken bis hin zu strukturierten Routinen reichen und praktische Beispiele für eine umfassende Selbstfürsorge bieten:

Aktivitäten	Einfach	Mäßig	Komplexe
Körperliche Aktivitäten: tragen zur Erhaltung der körperlichen Gesundheit, zum Stressabbau und zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bei	einen kurzen Spaziergang in einem Park machen leichte Dehnungsübungen machen	Teilnahme an einem Fitnesskurs (z. B. Aerobic, Zumba) Sport im Freien (z. B. Radfahren, Schwimmen)	regelmäßig Yoga zu praktizieren sich einem Fitnessstudio anschließen und ein strukturiertes Trainingsprogramm absolvieren
Achtsamkeitspraktiken: helfen beim Stressabbau und sorgen für mehr geistige Klarheit und Konzentration	tiefe Atemübungen ein paar ruhige Momente allein verbringen	geführte Meditation praktizieren achtsames Gehen	Teilnahme an Achtsamkeits-Retreats oder -Workshops tägliche Meditationssitzungen in Ihre Routine einbauen
Hobbys und kreative Künste: Die Beschäftigung mit Hobbys und kreativen Aktivitäten fördert die Entspannung und den emotionalen Ausdruck	Ihre Lieblingsserie mit einem heißen Getränk ansehen Hören von Musik	ein Buch lesen oder sich mit kreativem Schreiben beschäftigen Zeichnen oder Malen	Teilnahme an Kunstkursen oder Workshops Hobbys wie dem Spielen eines Musikinstruments nachgehen
Soziale Kontakte: Die Pflege sozialer Kontakte bietet emotionale Unterstützung und verringert das Gefühl der Isolation.	sich mit einem Freund auf einen Kaffee treffen. Anrufen eines Familienmitglieds	Beitritt zu sozialen Gruppen oder Vereinen mit ähnlichen Interessen (außer im Bereich der Freiwilligenarbeit) Einladung zu kleinen Versammlungen oder Abendessen	Engagement in gemeinnützigen Einrichtungen oder Freiwilligengruppen Organisation von Veranstaltungen oder Treffen für größere Gruppen
Professionelle Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit: Der Zugang zu professioneller Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit	Gespräch mit einem vertrauenswürdigen Freund oder Mentor Nutzung von Online-Ressourcen zur psychischen Gesundheit	Teilnahme an Treffen von Selbsthilfegruppen die Teilnahme an kurzen Beratungsgesprächen	regelmäßige Therapie- oder Beratungssitzungen mit einer zugelassenen Fachkraft Teilnahme an speziellen Programmen oder Workshops zur

gewährleistet eine umfassende Betreuung für das psychische Wohlbefinden.			psychischen Gesundheit
Entspannung und Freizeit: Die Einbeziehung von Entspannungs- und Freizeitaktivitäten hilft, sich zu erholen und zu verjüngen	ein warmes Bad nehmen einen ruhigen Abend mit einem Lieblingshobby zu verbringen	einen Tag in einem Spa verbringen einen kurzen Wochenendausflug machen	Planung regelmäßiger Wellness-Aktivitäten wie Massagen oder ganzheitliche Behandlungen Einbindung regelmäßiger Freizeitreisen in Ihren Zeitplan
Selbstreflexion und Tagebuchführung: Selbstreflexion und Tagebuchführung helfen, Gedanken und Gefühle zu verarbeiten.	jeden Tag drei Dinge aufschreiben, für die man dankbar ist Reflexion der täglichen Erfahrungen	ein tägliches Tagebuch zu führen, um Gefühle und Gedanken festzuhalten über persönliche Ziele und Bestrebungen schreiben	angeleitete Übungen zum Tagebuchschreiben Teilnahme an Workshops oder Kursen zur Selbstreflexion

Leitlinien zur Anpassung und Anwendung von

Der Zugang zu Ressourcen für die psychische Gesundheit, z. B. Beratungsdienste, Selbsthilfegruppen und Online-Ressourcen, ist für eine kontinuierliche Selbstfürsorge unerlässlich. Beispiele für Ressourcen sind Online-Beratungsplattformen, lokale Organisationen für psychische Gesundheit und Selbsthilfebücher, die sich mit Stressbewältigung und Resilienz befassen.

Was ist zu beachten?

- **Ermitteln Sie Ihre persönlichen Bedürfnisse:** Prüfen Sie regelmäßig Ihre körperlichen, geistigen und emotionalen Bedürfnisse, um festzustellen, welche Selbstfürsorgestrategien am besten geeignet sind.
- **Seien Sie flexibel:** Passen Sie Ihre Selbstfürsorgeroutine nach Bedarf an. Was in der einen Woche funktioniert, muss vielleicht in der nächsten an Ihre Lebensumstände und Ihr Energieniveau angepasst werden.
- **Setzen Sie sich realistische Ziele:** Beginnen Sie mit kleinen, erreichbaren Aktivitäten zur Selbstfürsorge und steigern Sie sich allmählich zu komplexeren Praktiken.

- **Setzen Sie auf Beständigkeit:** Machen Sie die Selbstfürsorge zu einem regelmäßigen Bestandteil Ihrer Routine. Konsequentes Handeln ist vorteilhafter als sporadisches Engagement.
- **Hören Sie auf Ihren Körper und Ihren Geist:** Achten Sie darauf, wie Sie sich vor, während und nach den Selbstfürsorgeaktivitäten fühlen. Passen Sie Ihre Praktiken an, um sicherzustellen, dass sie Ihnen weiterhin gut tun.
- **Ausgewogenheit und Abwechslung:** Bauen Sie eine Mischung aus körperlichen, geistigen, sozialen und kreativen Aktivitäten ein, um eine abgerundete Selbstfürsorge-Routine zu schaffen.

Abschnitt 2 - Erkennen und Bewältigung von sekundärem Trauma und Burnout

Ein sekundäres Trauma, auch bekannt als stellvertretendes Trauma, tritt auf, wenn Freiwillige und Gemeindeleiter indirekt den traumatischen Erfahrungen der von ihnen unterstützten Flüchtlinge ausgesetzt sind. Diese indirekte Exposition kann zu ähnlichen Symptomen führen wie bei den direkt vom Trauma betroffenen Personen, z. B. zu emotionaler Belastung, Angst und aufdringlichen Gedanken.

Burnout ist ein Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung, der durch langes und intensives Engagement in anspruchsvollen Situationen verursacht wird. Im Kontext der Flüchtlingshilfe kann sich ein Burnout entwickeln, wenn Ehrenamtliche und kommunale Führungskräfte ständig einem hohen Maß an Stress und emotionaler Belastung ausgesetzt sind, ohne sich selbst angemessen zu versorgen und zu unterstützen. Burnout kann sich durch Symptome wie Müdigkeit, Zynismus, verminderte Leistungsfähigkeit und ein Gefühl der Hilflosigkeit äußern.

Das Erkennen der Anzeichen von sekundärem Trauma und Burnout ist entscheidend für ein rechtzeitiges Eingreifen und den Erhalt des Wohlbefindens der Freiwilligen. Die rechtzeitige Behandlung dieser Probleme kann langfristige negative Auswirkungen sowohl auf die Personen, die Unterstützung leisten, als auch auf die Qualität der Unterstützung für Flüchtlinge verhindern. Sie sind wie folgt:

Anzeichen für sekundäres Trauma und Burnout		
EMOTIONALE UND MENTALE ANZEICHEN	emotionale Notlage	Anhaltende Gefühle von Traurigkeit, Angst oder emotionaler Taubheit
	aufdringliche Gedanken	wiederkehrende und beunruhigende Gedanken im Zusammenhang mit dem von den Flüchtlingen erlebten Trauma
	emotionale Erschöpfung	sich ausgelaugt fühlen und nicht in der Lage

		sind, emotionale Anforderungen zu bewältigen
	Zynismus	eine negative oder gleichgültige Einstellung zur Freiwilligenarbeit zu entwickeln
	Motivationsverlust	Rückgang der Begeisterung und des Engagements für die Freiwilligenarbeit
KOGNITIVE ZEICHEN	Konzentrationsschwierigkeiten	Schwierigkeiten, sich auf Aufgaben zu konzentrieren und die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten
	Entpersönlichung	Flüchtlinge als bloße Fälle und nicht als Individuen zu betrachten
	Hypervigilanz	erhöhte Wachsamkeit und Sensibilität für potenzielle Bedrohungen
PHYSISCHE ANZEIGEN	chronische Müdigkeit	Anhaltende Müdigkeit und Energielosigkeit
	körperliche Symptome	Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme und andere stressbedingte Beschwerden
	Schlafstörungen	Schlaflosigkeit, Albträume oder gestörte Schlafmuster
VERHALTENSANZEICHEN	emotionaler Rückzug	Emotionale Distanzierung von Flüchtlingen und Kollegen
	erhöhte Reizbarkeit	leicht frustriert oder verärgert über Kleinigkeiten zu sein
	eingeschränkte berufliche Effektivität	eine Abnahme der Arbeitsleistung und der Effektivität

Abschnitt 3 - Burnout-Prävention, Entwicklung von Bewältigungsstrategien und Aufbau von Resilienz

Zur Vorbeugung von Burnout und zum Aufbau von Resilienz in der **Freiwilligenarbeit** müssen wirksame Strategien und Bewältigungsmechanismen angewandt werden. Um einem Burnout vorzubeugen, ist es wichtig, regelmäßig Pausen einzulegen, Prioritäten zu setzen und Aufgaben zu delegieren, um Überlastung zu vermeiden. Bauen Sie Entspannungsmethoden und Achtsamkeitspraktiken in Ihren Alltag ein, wie z. B.

- Stellen Sie einen Timer ein, der Sie daran erinnert, jede Stunde eine 5-minütige Pause einzulegen.

- Verwenden Sie ein Aufgabenmanagement-Tool, um die täglichen Aktivitäten zu organisieren und nach Prioritäten zu ordnen.
- Üben Sie jeden Tag einige Minuten lang tiefes Atmen, um den Geist zu beruhigen.

Daher helfen Bewältigungsstrategien zur Stressbewältigung, Stress zu bewältigen und das Wohlbefinden zu erhalten. Diese können wie folgt aussehen:

- Körperliche Aktivität: Regelmäßige Übungen wie Spaziergänge, Yoga oder Sport setzen Endorphine frei und bauen Stress ab. Nehmen Sie an einem örtlichen Yogakurs teil oder gehen Sie täglich 30 Minuten spazieren.
- Achtsamkeitsmeditation: Üben Sie Achtsamkeitsmeditation, um Ihre geistige Klarheit und Konzentration zu verbessern. Verwenden Sie eine Meditations-App, die Sie durch tägliche Achtsamkeitssitzungen führt.
- Zeitmanagement: Planen Sie Ihre Aufgaben und setzen Sie Prioritäten, damit Sie sich nicht überfordert fühlen. Zerlegen Sie große Aufgaben in kleinere, überschaubare Schritte und setzen Sie sich erreichbare Ziele.

Strategien zum Aufbau von Resilienz, um mit den Anforderungen der Freiwilligenarbeit zurechtzukommen

Die Förderung der Resilienz ist für Freiwillige und Gemeindeleiter, die Flüchtlinge unterstützen, von entscheidender Bedeutung, da sie es ihnen ermöglicht, ihr Wohlbefinden und ihre Effektivität angesichts der schwierigen Arbeit zu erhalten. Im Folgenden finden Sie einige praktische Strategien, um diese Widerstandsfähigkeit aufzubauen und zu erhalten:

- Visualisieren Sie positive Ergebnisse und Szenarien, um eine positive Geisteshaltung zu fördern. Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um sich erfolgreiche und erfüllende Erlebnisse bei Ihrer Freiwilligenarbeit vorzustellen.
- Setzen Sie sich realistische und erreichbare Ziele und unterteilen Sie größere Aufgaben in kleinere Schritte. Feiern Sie kleine Meilensteine, um das Vertrauen und die Motivation zu stärken
- Nehmen Sie an regelmäßigen Treffen mit Gleichaltrigen teil, um Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Schließen Sie sich einer Peer-Support-Gruppe an oder gründen Sie eine solche, in der Freiwillige Herausforderungen besprechen und sich gegenseitig ermutigen können.
- Lassen Sie sich regelmäßig von Ihren Vorgesetzten beraten und suchen Sie professionelle psychologische Dienste auf. Planen Sie regelmäßige Besprechungen mit einem Vorgesetzten oder Mentor ein, um Feedback und Unterstützung zu erhalten, und ziehen Sie bei Bedarf Beratungsgespräche in Betracht.

Abschnitt 4 - Ethische Überlegungen und Grenzen in unterstützenden Beziehungen

Um ein emotionales Ausbrennen zu verhindern und eine wirksame Unterstützung zu gewährleisten, ist es wichtig, klare Grenzen einzuhalten. Freiwillige und Gemeindeleiter sollten daher den Umfang ihrer Unterstützung festlegen und den Flüchtlingen diese Grenzen mitteilen. Die Festlegung bestimmter Betreuungszeiten und der Verzicht auf die Weitergabe persönlicher Kontaktdaten helfen dabei, eine professionelle Distanz zu wahren.

Vertraulichkeit ist entscheidend für den Aufbau von Vertrauen und den Schutz der Privatsphäre von Flüchtlingen. Freiwillige Helfer und Gemeindeleiter müssen die ausdrückliche Zustimmung einholen, bevor sie persönliche Informationen weitergeben. Zu den praktischen Schritten gehören die Durchführung von Gesprächen in einem privaten Rahmen und die sichere Speicherung sensibler Daten. Stellen Sie daher immer sicher, dass Gespräche über persönliche Themen in einem privaten Raum geführt werden.

Kulturelle Sensibilität bedeutet, den kulturellen Hintergrund von Flüchtlingen zu verstehen und zu respektieren. Freiwillige und Gemeindeleiter sollten sich über die Bräuche und Werte der Gemeinschaften, die sie unterstützen, informieren. Dies bedeutet, dass sie Kommunikationsstile oder Kleidungs Vorschriften anerkennen müssen, um ein respektvolles und integratives Umfeld zu schaffen.

Das Gleichgewicht zwischen Empathie und professioneller Distanz stellt sicher, dass Freiwillige mitfühlende Unterstützung leisten, ohne emotional überfordert zu sein. Zu den praktischen Überlegungen gehören aktives Zuhören, das Setzen emotionaler Grenzen und das Aufsuchen von Supervision, wenn dies erforderlich ist. So sollten Sie aktives Zuhören üben und sich darauf konzentrieren, die Flüchtlinge zu unterstützen, anstatt sich emotional zu verstricken.



Lernen aus einer Fallstudie

Das Freiwilligenzentrum Salzburg ist eine wichtige Organisation in Österreich, die sich der Unterstützung und Förderung der Freiwilligenarbeit in verschiedenen Bereichen widmet, einschließlich der Flüchtlingshilfe. Die Organisation stellt Ressourcen, Schulungen und Vernetzungsmöglichkeiten zur Verfügung, um sicherzustellen, dass die Freiwilligen gut vorbereitet, unterstützt und motiviert in ihren Aufgaben sind. Durch die Konzentration auf Selbstfürsorge und nachhaltige Unterstützung hilft das Freiwilligenzentrum Salzburg den Freiwilligen, ihr Wohlbefinden und ihre Effektivität aufrechtzuerhalten, was für langfristiges Engagement und Wirkung in ihrer Freiwilligentätigkeit entscheidend ist. Konkret wird das Projekt "Finde das Gleichgewicht: Selbstfürsorge als Kraftquelle für meine Freiwilligenarbeit" (Die Balance finden: Selbstfürsorge als Kraftquelle für meine Freiwilligenarbeit) konzentriert sich auf Selbstfürsorgepraktiken für Freiwillige und betont, wie wichtig es ist, das persönliche Wohlbefinden aufrechtzuerhalten, um das ehrenamtliche Engagement aufrechtzuerhalten. Die Teilnehmer lernen praktische Techniken zur

Stressbewältigung, zur Vorbeugung von Burnout und zum Aufbau von Resilienz. Der Workshop bietet eine unterstützende Umgebung, in der Freiwillige ihre Erfahrungen austauschen, über ihre Herausforderungen nachdenken und persönliche Strategien zur Selbstfürsorge entwickeln können. Darüber hinaus bietet der "Vol on Air Podcast" authentische Geschichten und Erfahrungen von Freiwilligen, die Einblicke in ihre Motivationen, Herausforderungen und die Auswirkungen ihrer Arbeit geben. Er dient als Plattform für Freiwillige, um ihre Erfahrungen zu teilen, voneinander zu lernen und sich inspirieren zu lassen. Der Podcast behandelt verschiedene Themen wie Selbstfürsorge, Stressbewältigung und den Spagat zwischen Empathie und professioneller Distanz. Durch das Aufzeigen von Beispielen aus der Praxis hilft der Podcast den Freiwilligen, die Bedeutung von Selbstfürsorge und nachhaltiger Unterstützung zu verstehen.

Zum Nachdenken...

- Wie kann die Bedeutung der Selbstfürsorge den Freiwilligen und den Verantwortlichen der Gemeinschaft vermittelt werden, um ein unterstützendes und nachhaltiges Umfeld für Freiwillige zu schaffen? Kennen Sie Beispiele in Ihrer Freiwilligengemeinschaft?
- Wie können die Erfahrungen, die von Freiwilligen und Gemeindeleitern (wie in den "Vol on Air"-Podcasts) geteilt werden, andere dazu inspirieren, in ihren Rollen ein Gleichgewicht zwischen Empathie und professioneller Distanz herzustellen?
- Kennen Sie ähnliche Podcasts, Videos, Artikel von Freiwilligen und Gemeindeleitern? Welche Selbstfürsorgetechniken wenden sie in ihrem Alltag an, um ihr Wohlbefinden zu verbessern?

Möchten Sie mehr erfahren?

www.freiwilligenzentrum-salzburg.at/veranstaltungen/die-balance-finden-selbstfuersorge-als-kraftquelle-fuer-meine-freiwilligenarbeit/ [nur in deutscher Sprache verfügbar]



Praktische Tipps

- Achten Sie darauf, dass Sie regelmäßig Pausen einlegen, um sich zu erholen und einem Burnout vorzubeugen. Integrieren Sie in diese Pausen kurze Achtsamkeitsübungen oder kurze Spaziergänge, um den Verjüngungseffekt zu maximieren.
- Engagieren Sie sich in Peer-Support-Netzwerken, um Erfahrungen auszutauschen und emotionale Unterstützung zu erhalten. Erwägen Sie die Organisation regelmäßiger Gruppendiskussionen, um gemeinsam schwierige Erfahrungen zu verarbeiten und Erfolge zu feiern.

- Setzen Sie klare Grenzen und halten Sie diese ein, um ein Gleichgewicht zwischen Empathie und professioneller Distanz herzustellen. Kommunizieren Sie diese Grenzen respektvoll sowohl gegenüber Kollegen als auch gegenüber Flüchtlingen und erklären Sie, wie sie zu einer nachhaltigen und effektiven Unterstützung beitragen.



Gebote und Verbote für Freiwillige und Gemeindeleiter

■ Geben Sie der Selbstfürsorge den Vorrang und machen Sie sie zu einem regelmäßigen Bestandteil Ihrer Routine. Beschäftigen Sie sich mit Aktivitäten, die Ihren Geist und Körper täglich verjüngen. ■ Suchen Sie professionelle Unterstützung und nutzen Sie die verfügbaren Ressourcen für psychische Gesundheit. Vereinbaren Sie regelmäßige Treffen mit einem Berater oder Therapeuten, um Ihre Erfahrungen zu verarbeiten. ■ Halten Sie sich an Grenzen, um nicht auszubrennen. Teilen Sie Ihre Grenzen den Kollegen und denjenigen, die Sie unterstützen, klar mit.	■ Vernachlässigen Sie Ihre persönliche Zeit nicht. Vermeiden Sie Überarbeitung und sorgen Sie dafür, dass Sie Zeit für sich selbst haben. Planen Sie regelmäßige Aktivitäten ein, die Ihnen Freude und Entspannung außerhalb der Freiwilligenarbeit bringen. ■ Ignorieren Sie die Anzeichen von Burnout nicht, um eine Eskalation zu verhindern. Lernen Sie, Warnzeichen wie Erschöpfung, Zynismus oder verminderte Produktivität bei sich selbst zu erkennen. ■ Isolieren Sie sich nicht. Bleiben Sie in Kontakt mit Gleichaltrigen und suchen Sie bei Bedarf Unterstützung. Nehmen Sie regelmäßig an Teamaktivitäten oder Selbsthilfegruppen teil, um das Gemeinschaftsgefühl zu erhalten.
---	---

Weitere Lektüre

- **Selbstfürsorge für Freiwillige: ein Gleichgewicht zwischen der Fürsorge für andere und sich selbst**
www.helpherdobetter.com/self-care-for-volunteers
- **Selbstfürsorge und Freiwilligenarbeit: ein Leitfaden zur Erhaltung der psychischen Gesundheit**
<https://discoverymood.com/blog/self-care-and-charity-volunteering>
- **Ein praktischer Leitfaden zur Selbstfürsorge für helfende Berufe**
www.cmhnetwork.org/wp-content/uploads/2020/07/New_Practical-Guide-to-Self-Care-for-Wraparound-Professionals-1.pdf

Schlussfolgerung

Rekapitulation der wichtigsten Punkte

Am Ende dieses Leitfadens für Ehrenamtliche und kommunale Führungskräfte, die das psychische Wohlergehen von Flüchtlingen unterstützen, wollen wir über die wichtigen Erkenntnisse und Strategien nachdenken, die wir untersucht haben.

Beim Verständnis der Erfahrungen von Flüchtlingen und kultureller Kompetenz haben wir die komplexen Herausforderungen erkannt, denen sich Flüchtlinge in den Phasen vor der Migration, der Vertreibung und nach der Migration gegenübersehen. Wir haben betont, wie wichtig es ist, kulturelles Bewusstsein, Wissen und Fähigkeiten zu entwickeln, um wirksame Unterstützung zu leisten und gleichzeitig kulturelle Bescheidenheit und ständiges Lernen in kulturübergreifenden Interaktionen anzunehmen.

Wir haben uns mit traumainformierten Ansätzen und Kommunikationsfähigkeiten befasst und dabei die Umsetzung von Prinzipien der traumainformierten Betreuung in der Flüchtlingshilfe hervorgehoben. Dazu gehört die Beherrschung effektiver Kommunikationstechniken wie aktives Zuhören und Empathie sowie der Aufbau von Vertrauen und Beziehung unter Wahrung angemessener Grenzen.

Praktische Unterstützung und Ressourcennavigation waren ebenfalls wichtige Schwerpunktbereiche. Wir haben erörtert, wie wichtig es ist, lokale Ressourcen für Flüchtlinge zu ermitteln und zugänglich zu machen, sie in den Bereichen Gesundheitsversorgung, Sozialdienste, Wohnen, Bildung und Beschäftigung zu unterstützen sowie Verbindungen zur Gemeinschaft und Integrationsaktivitäten zu fördern.

Schließlich haben wir die Bedeutung von Selbstfürsorge und nachhaltiger Unterstützung hervorgehoben, wozu es gehört, der Selbstfürsorge Priorität einzuräumen und Anzeichen von sekundärem Trauma und Burnout zu erkennen, Bewältigungsstrategien zu entwickeln und die persönliche Widerstandsfähigkeit zu stärken sowie ethische Erwägungen und Grenzen in unterstützenden Beziehungen zu wahren. Diese Elemente bilden zusammen die Grundlage für eine wirksame und mitfühlende Unterstützung des psychischen Wohlbefindens von Flüchtlingen.

Kontinuierliches Lernen und Entwicklung

Die Unterstützung des psychischen Wohlbefindens von Flüchtlingen ist ein kontinuierlicher Prozess, der sich ständig weiterentwickelt. Wir ermutigen Sie, sich über diesen Leitfaden hinaus weiterzubilden. Suchen Sie nach zusätzlichen Fortbildungsmöglichkeiten, engagieren Sie sich in Peer-Support-Netzwerken und bleiben Sie auf dem Laufenden über die neuesten Forschungsergebnisse und bewährten Praktiken bei der Unterstützung der psychischen Gesundheit von Flüchtlingen.

Aufruf zum Handeln für die Schaffung einladender und unterstützender Gemeinschaften

Denken Sie daran, dass Ihre Rolle als Freiwilliger oder Gemeindeleiter von unschätzbarem Wert ist, wenn es darum geht, einladende und unterstützende Gemeinschaften für Flüchtlinge zu schaffen. Wenn Sie das Wissen und die Fähigkeiten, die Sie in diesem Leitfaden erworben haben, anwenden, können Sie das Leben derjenigen, die Vertreibung und Trauma erlebt haben, entscheidend verbessern.

Daher rufen wir Sie dazu auf, ein integratives Umfeld zu schaffen, das die kulturelle Vielfalt würdigt, sich für politische Maßnahmen und Praktiken einzusetzen, die die psychische Gesundheit von Flüchtlingen unterstützen, mit lokalen Organisationen und Institutionen zusammenzuarbeiten, um Unterstützungsnetzwerke zu erweitern, Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse weiterzugeben, um das Bewusstsein für die psychischen Bedürfnisse von Flüchtlingen zu schärfen, und Flüchtlinge zu befähigen, aktiv an ihrem eigenen Heilungs- und Integrationsprozess mitzuwirken.

Gemeinsam können wir widerstandsfähige, mitfühlende Gemeinschaften aufbauen, die den Flüchtlingen eine solide Grundlage bieten, um ihr Leben wieder aufzubauen und in ihrer neuen Heimat zu gedeihen. Ihr Engagement für diese wichtige Arbeit trägt zu einer integrativeren und verständnisvolleren Welt für alle bei.



Leitfaden für Freiwillige und Gemeindeleiter
