



Leitfaden für die ehrenamtliche Flüchtlingshilfe

Für die Zusammenstellung dieses Leitfadens danken wir:

- der Koordinierungsstelle Integration Breklum (www.amnf.de)
- den Mitarbeitern des Ehrenamtscontainers Aschaffenburg

Dieser Leitfaden enthält Auszüge von Publikationen der
Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Sektion Medizinische Psychologie, Prof. Dr. Harald Traue
und dem BPTK-Ratgeber für Haupt- und ehrenamtlichen Helfer
der Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK)

Aschaffenburg, den 25. 1. 2016

Inhaltsverzeichnis

Vielen Dank, dass Sie sich ehrenamtlich engagieren!.....	.1
Tipps für das Ehrenamt.....	.2
Interkulturelle Missverständnisse3
Interkulturelle Kompetenz4
Chancen und Grenzen des Engagements.....	.6
Was Sie als Ehrenamtliche/r nicht übernehmen sollten7
Was gibt es noch zu beachten?.....	.8
Hilfe zum Deutschlernen.....	.10
Unser „Freitagscafé Aschaffenburg“11
Unsere Klienten13
Flüchtlinge und Traumata16
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)17
Wie kann ich einem traumatisierten Erwachsenen helfen?.....	.18
Wie kann ich Eltern von traumatisierten Flüchtlingskindern helfen? ..	.19
Wie kann ich selbst traumatisierten Flüchtlingskindern beistehen? ..	.21
Möglichkeiten zur Informationsbeschaffung.....	.23
Index.....	.28

Vielen Dank, dass Sie sich ehrenamtlich engagieren!

Auf den folgenden Seiten haben wir Ihnen einen kleinen Wegweiser für Ihren Einsatz zusammengestellt. Zögern Sie jedoch nicht, uns anzusprechen, wenn Sie Fragen haben, Probleme auftreten oder Sie Kontaktadressen benötigen.

Mit Ihrem Engagement unterstützen Sie Menschen, die Schutz suchen und einen langen, gefährlichen Weg hierher hinter sich haben. Der gute Kontakt zur „einheimischen“ Bevölkerung ist wichtig, damit sich die neuen Einwohner willkommen und sicher fühlen und damit sie wissen, an wen sie sich bei Fragen wenden können.

Für Sie als Ehrenamtliche/r werden sich im Laufe der Zeit ebenfalls Fragen ergeben. Damit auch Sie sich gut aufgehoben fühlen, bilden alle Ehrenamtlichen in der Flüchtlingshilfe ein Team, das „Willkommensteam“.

Sofern Fortbildungsbedarf zu bestimmten Themen besteht, wenden wir uns an die Koordinierungsstelle für Integration und bemühen uns, Ihnen solche Fortbildungen zu organisieren.

Auch erhalten Sie Veranstaltungshinweise wie beispielsweise zu landesweiten Fachkonferenzen zum Thema Flucht und Asyl, zu externen Schulungsangeboten oder Sie erhalten aktuelle Informationen zu Herkunftsländern von Flüchtlingen, aber auch zu Gesetzesänderungen und allgemeinen Aktionen.

Der regelmäßige Austausch im Team ist wichtig, damit der Wissensaustausch untereinander funktioniert; aber auch ganz persönlich ist es von Vorteil, mit anderen Gleichgesinnten die eigene Tätigkeit zu reflektieren.

Wir bitten Sie deshalb, Teamtreffen, die organisiert werden, regelmäßig zu besuchen. Vor allem aber danken alle am Projekt beteiligten Ihnen, dass Sie sich ehrenamtlich engagieren. Sie leisten damit einen unverzichtbaren Beitrag zur Willkommenskultur und zur nachhaltigen Förderung der Teilhabe von Flüchtlingen an unserer Gesellschaft.

Tipps für das Ehrenamt

Als Ehrenamtliche/r in der Flüchtlingshilfe bestimmen Sie den Umfang Ihres Engagements selbst. Sie bestimmen, wie oft Sie sich mit einer Familie treffen, und in welchem Bereich Sie sich einbringen möchten.

So lassen sich beispielsweise Besuche verabreden, Hilfe beim Verständnis offizieller Briefe anbieten, gemeinsames Kochen organisieren oder sie setzen sich einfach zum Plaudern in familiärer Runde während dem Freitagscafé zusammen.

Der Kontakt zu Flüchtlingen kann auch für die Helfer/innen manchmal schwierig sein.

Durch die lebensbedrohliche Flucht und Erlebnisse wie Krieg und Folter im Herkunftsland können Flüchtlinge traumatisiert sein. Manche Menschen möchten gern von ihren Erlebnissen erzählen und berichten den Ehrenamtlichen davon.

Das kann auch für Sie nervenaufreibend und sehr bedrückend sein. Es ist daher wichtig, dass Sie sich einen körperlichen und seelischen Ausgleich zu Ihrem Engagement suchen. Sie sollten daher etwa in Austausch mit anderen Ehrenamtlichen gehen, damit auch Sie nicht mit Ihren Erlebnissen alleine bleiben.

Für den persönlichen Kontakt mit den Flüchtlingen ist es ratsam, behutsam auf die Menschen zu reagieren und sie trotz großem Interesse an der persönlichen Geschichte nicht „auszufragen“.

Im Laufe der Zeit, wenn sich beide Seiten miteinander wohlfühlen und ein Vertrauen zueinander aufgebaut haben, erzählen die Menschen vielleicht von sich und man kann über die Erfahrungen ins Gespräch kommen.

Für jemanden mit einer dramatischen Lebensgeschichte ist es oft hilfreich, auf echtes Interesse zu stoßen, und dass die Treffen in einer vertrauensvollen Atmosphäre ablaufen.

Lassen Sie die Probleme Ihrer Schützlinge aber nicht zu nahe an sich heran, machen Sie diese nicht zu Ihren eigenen, denn dadurch kann Ihre Hilfe kaum mehr nachhaltig sein.

Interkulturelle Missverständnisse

Interkulturelle Missverständnisse können bestimmt passieren. Sie haben Ihren „Schützling“ schon mehrmals zu einer tollen Veranstaltung eingeladen, immer zwei Stunden vorher sagt er Ihnen ab, oder kommt einfach gar nicht? Beispiele für solche Situationen gibt es viele.

Bedenken Sie: Jeder Mensch ist anders, Verhaltensweisen mögen für den einen vollkommen normal sein, für den anderen wirken sie befremdlich. Dies gilt für beide Seiten. Während es für viele in Deutschland normal ist, direkt Nein zu sagen, eine Einladung abzulehnen und trotzdem noch befreundet zu bleiben, ist ein direktes Nein für Menschen anderer Kulturkreise undenkbar auszusprechen. Es könnte unhöflich und beleidigend wirken. Eine Absage Ihrer Einladung käme deshalb für einige Menschen gar nicht direkt in Frage; die Absage wird später oder über indirekte Andeutungen ausgesprochen. Das mag zunächst umständlich erscheinen, Sie vielleicht verärgern („Er hätte ja sagen können, dass er nicht mitkommen möchte!“), denken Sie aber an die unterschiedlichen Kommunikationsweisen von Menschen.

Übrigens: Es gibt doch auf der Welt so viele unterschiedliche Kulturkreise, und ein jeder empfindet denjenigen, in dem er aufgewachsen ist, als den „richtigen“, zumindest prägt dieser sein Verhalten! Ist das nicht phänomenal?!

Hinzu kommen die meist nicht direkt merkbaren, psychischen Probleme geflüchteter Menschen: Aufmerksamkeit und Gedächtnis sind oft eingeschränkt. (Siehe auch Kapitel „Unsere Klienten“)

Somit ist es nie einfach, zu eruieren, in wie weit das Verhalten von der jeweiligen Persönlichkeit (Character), der Kultur, oder pathologisch geprägt ist.

Auf jeden Fall: Nehmen Sie es nicht persönlich!

Interkulturelle Kompetenz

Wir alle kennen Beispiele aus dem Alltag, bei dem verschiedene Kommunikationsweisen zu Missverständnissen führen können. Jeder Mensch ist verschieden, ist durch seine Biografie geprägt, hat eigene für ihn wichtige Werte, individuelle Stärken und Schwächen, und verschiedene soziale Bildungshintergründe usw.

Niemals gibt es „die Afghanen“, „die Muslime“ oder „die Nordfriesen“ als einheitliche Gruppe. Ein Mensch wird nie allein durch seine nationale Herkunft geprägt. Ihm aufgrund dieser bestimmte Merkmale zuzuschreiben und ihn darauf zu reduzieren, führt ins Leere, mehr jedoch zu Pauschalisierungen und Verfestigung von Vorurteilen.

Mit dem Wissen um diese verschiedenen persönlichkeitsbildenden Aspekte, dem Wissen um Werteunterschiede und Kommunikationsweisen und nicht zuletzt sozialer Kompetenz entsteht Interkulturelle Kompetenz.

Interkulturelle Kompetenz setzt Wissen voraus:

- Wissen um die Lebenslagen von Migrant/en/innen
- Wissen um Herkunftsländer von Migrant/en/innen
- Wissen um rechtliche Vorgaben für Flüchtlinge
- Wissen um die eigenen Werte und Vorurteile
- gesellschaftspolitisches Wissen

Interkulturelle Kompetenz setzt zudem eine Haltung der Offenheit und des Respekts voraus. Kulturelle Vielfalt der Gesellschaft sollte als Normalität angesehen, verschiedene Lebensweisen akzeptiert werden.

Interkulturelle Kompetenz setzt persönliche und soziale Kompetenzen voraus:

- Humor
- Neugierde, Interesse
- Lernfähigkeit
- die Fähigkeit, sich in den anderen hineinversetzen können
- die Fähigkeit, die Werte der anderen gelten zu lassen
- die Fähigkeit, die eigenen Werte reflektieren zu können
- die Fähigkeit, Widersprüche ertragen zu können
- die Fähigkeit, Missverständnisse aushalten zu können
- die Fähigkeit, flexibel auf verschiedene Situationen zu reagieren
- die Fähigkeit, bei Schwierigkeiten zu einer Lösung zu finden

Lassen Sie sich von diesen Aufzählungen bitte nicht abschrecken, niemand muss hierin ein Profi sein. Sie werden sehen: Vieles bringen Sie nämlich bereits mit, anderes können Sie lernen. Sie können Ihr Gegenüber auch fragen.

Beispielsweise:

„Ist es in Ordnung, wenn wir uns zur Begrüßung die Hand geben?
Wie macht man das bei euch?“

Tauschen Sie sich auch mit anderen Ehrenamtlichen über interkulturelle Situationen aus. Es gibt schließlich kein Patentrezept, denn jeder Mensch ist unterschiedlich. Machen Sie sich am besten vor den ersten Gesprächen bereits klar, dass Sie möglicherweise anderen Lebensweisen und anderen Wertevorstellungen begegnen können - und vielleicht auch einmal in ein „Fettnäpfchen“ treten.

Jeder hat schließlich, egal aus welchem Land er kommt und welche Hintergründe er hat, Vorstellungen vom „richtigen“ Leben.

Es kann Situationen geben, in denen Sie sich daher denken: „Das würde ich so nicht machen.“

Wenn Sie beginnen, Ihr Gegenüber „erziehen“ zu wollen, kann dies jedoch dazu führen, dass das Miteinander nicht so reibungslos verläuft. Akzeptieren Sie verschiedene Lebensweisen und versetzen Sie sich in die Lage, Ihnen würde man eine fremde Art zu leben „beibringen“ wollen.

Für helfende Ratschläge und Informationen sind die Menschen sicher dankbar, werden Ihnen aber auch zu verstehen geben, wenn sie Ihre Tipps als Bevormundung auffassen.

Tipp:

Angesichts offen zutage tretender Vorurteile gegenüber Zugewanderten, ist es auch für Sie wichtig, Vorurteilen mit Argumenten entschieden entgegen treten zu können. Nicht nur für die eigene interkulturelle Kompetenz ist z.B. das Wissen um den rechtlichen Hintergrund, dem Flüchtlinge in Deutschland begegnen, erforderlich. Mit diesem Hintergrundwissen verfügen Sie zusätzlich über eine entscheidende Informationsgrundlage für Diskussionen über Flüchtlinge, die Sie durch Ihr Engagement sicherlich führen werden.

Chancen und Grenzen des Engagements

Sie haben sich entschieden, sich für Flüchtlinge einzusetzen. Ihre Tätigkeiten können beinhalten, Menschen Orientierungshilfe zu geben, Freizeitaktivitäten aufzuzeigen oder einfach ein/e verlässliche/er Ansprechpartner/in für ein paar Stunden zu sein.

Ihre Engagement-Möglichkeiten hängen davon ab, was die Flüchtlinge brauchen und möchten. Es wird schwierig, wenn Sie unbedingt beim Deutschlernen als Sprachpartner/in helfen wollen, Ihr Gegenüber aber gerade andere Prioritäten hat.

Seien Sie deshalb flexibel.

Manchmal müssen erst andere Dinge geklärt werden, bevor man sich auf etwas Anderes oder Neues einstellen kann.

Je nach ihrer persönlichen, zeitlichen Verfügbarkeit und dem eigenen Interesse können Sie beispielsweise folgende Aufgaben wahrnehmen:

- *Begrüßung von neuankommenden Flüchtlingen*
- evtl. Einkaufen fehlender Lebensmittel (wie Öl, Mehl, Gewürze etc.)
- Begleitung bei den ersten Schritten im Wohnumfeld (Haltestellen des ÖPNV, Bahnhof, Kleiderkammer, Tafel, Sprachkursort, etc.)
- Begleitung zum nächsten Termin beim Sozialzentrum
- evtl. rasche Vermittlung zur Migrationsberatung
- Hilfe bei Anmeldung der Kinder in Schule und Kita
- Kontakt der Kinder/Jugendlichen zum Jugendzentrum herstellen
- Zeigen der Stadtbücherei

- Kontakt zum Sportverein, falls gewünscht
- *Sprachpartnerschaften*
- *Ansprechpartner bei Alltagsfragen*
- *Begleitung zu Ärzten und zu Behörden*
- *Vermittlung zu Freizeit- und Kulturangeboten*
- *Kontakte zu anderen Menschen herstellen*

Tipp:

Es kann Ihnen auch passieren, dass Sie trotz umfangreicher Vorbereitung auf Ihr Ehrenamt, und ausreichender Kennenlernphase auf neutralem Boden nicht miteinander klarkommen, die Chemie nicht stimmt. Für ein vertrauensvolles Verhältnis ist auch gegenseitige Sympathie wichtig.

Wenn Sie sich also nicht wohlfühlen, ein guter Zugang nicht gelingen will, überlegen Sie noch einmal und sprechen mit der Koordinierungsstelle Integration und/oder anderen Ehrenamtlichen, z.B. hier im Freitagscafé.

Manchmal ist es besser, sich zurückzuziehen und an anderer Stelle einen neuen Versuch zu unternehmen.

Was Sie als Ehrenamtliche/r nicht übernehmen sollten

- *Rechtsberatung*

In Ihrem Engagement werden Sie sicherlich einige Male rechtliche Hintergründe recherchieren, und sich vielleicht irgendwann beim Thema Asyl und Flucht sogar recht gut auskennen. Bitte beraten Sie die Flüchtlinge aber nicht hinsichtlich ihres Asylverfahrens oder zu anderen rechtlichen Fragen!

Dies könnte Erwartungen wecken, die evtl. nicht zu erfüllen sind. Bei Fragen zum Status oder Asylverfahren vereinbaren Sie bitte für die Flüchtlinge einen Termin in der Migrationsberatung.

Auch die Ausländerbehörde können Sie direkt kontaktieren. Für Sie als Ehrenamtliche/r ist wichtig zu wissen, an welche Anlaufstelle Sie die Menschen verweisen können, das schafft auch für Sie Entlastung. Direkte Kontakte zur Außenstelle des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge sollten Sie nicht aufnehmen, sondern dies den Fachstellen der Migrationsberatung überlassen.

Viele Asylbewerber/innen werden im Verfahren ohnehin von Rechtsanwälten vertreten, die eine ausführliche Beratung übernehmen. Mit ihnen sollte jedwedes Vorgehen seitens der Asylsuchenden abgesprochen werden.

- *Psychologische und/oder medizinische Diagnosen oder Empfehlungen*

Flüchtlinge haben nur einen eingeschränkten Zugang zur Gesundheitsversorgung. Trotzdem sollten mögliche vorhandene Diagnosen und Beschwerden nicht von Laien, sondern von Ärzten begutachtet werden. Vereinbaren Sie deshalb für die Person oder Familie, die Sie begleiten, einen Arzttermin, wenn diese/r medizinische oder psychologische Hilfe benötigt.

Auch für letztere muss zunächst ein/e Allgemeinmediziner/in aufgesucht werden. Pro Quartal brauchen Asylsuchende einen neuen Krankenschein, wenn sie Arztbesuche machen müssen. Eine große Hilfe können Sie sein, wenn Sie dazu mit dem Sozialzentrum sprechen und abklären, ob ein neuer Schein ausgestellt werden muss.

Was gibt es noch zu beachten?

- *Privatsphäre*

Die Achtung der Privatsphäre der Menschen, die Sie begleiten, ist außerordentlich wichtig. Der gesunde Menschenverstand legt es einem nahe, z.B. die Wohnungen der Personen, mit denen Sie zu tun haben, als privaten Bereich zu betrachten. Das Gebot des Schutzes der Privatsphäre reicht aber darüber hinaus.

Familienstrukturen, -biografien und mögliche familiäre Probleme sollten Sie ausnahmslos vertraulich behandeln. In Deutschland Schutz zu suchen vor Krieg und Diskriminierung im Herkunftsland bedeutet auch, in der neuen Umgebung Schutz im Umgang mit persönlichen Anliegen zu finden.

Bitte nehmen Sie dies besonders ernst!

Die Familienverhältnisse oder Probleme Einzelner und Ihr eigener Umgang damit kann zwar Gegenstand von Besprechungen im Willkommensteam sein, aber muss auch dort bleiben! Bitte überlassen Sie es den Personen selbst, wem sie persönliche Dinge erzählen und wem nicht. Für Ihr gegenseitiges Vertrauensverhältnis ist dies nur förderlich.

- *Hilfe zur Selbsthilfe*

Bei allem, womit Sie die Flüchtlinge im Alltag unterstützen, sollte die Hilfe zur Selbsthilfe im Vordergrund stehen. Je schneller Menschen eigenständig handeln können, desto schneller gelingt ihnen der Anschluss an das neue Leben. Erklären Sie deshalb wenn möglich, was Sie machen und wie Sie vorgehen, wenn Sie beispielsweise für die Flüchtlinge ein Telefonat erledigen. Es entlastet Sie und ist für die Flüchtlinge hilfreich, wenn Sie den Menschen anstehende Entscheidungen nicht abnehmen, sondern bei der Entscheidungsfindung behilflich sind.

Auch Informationen etwa zur Mülltrennung, dem Pfandsystem, Notrufsystem, ÖPNV, Brandschutz, Mieterverhalten usw. können Sie vermitteln. Deutschland ist kompliziert - und wer von uns weiß schon, wie man ein Busticket in Bagdad oder Kabul löst?

- *Fotos*

Bitte knipsen Sie nicht ohne vorherige Erlaubnis und stellen Sie keine identifizierbaren Fotos von Flüchtlingen in soziale Netzwerke (z.B. Facebook) ein. Es besteht die Gefahr, dass Familienangehörige im Heimatland unter Druck gesetzt werden.

- *Aktivitäten*

Sie haben eine Idee für eine Unternehmung oder Aktion auf dem Gelände? Bitte sprechen Sie diese vorher unbedingt mit uns ab.

- *Ausflüge*

Der vorherige Punkt ist besonders wichtig bei Ausflügen: die Flüchtlinge dürfen sich z.B nicht ohne Genehmigung außerhalb der Stadt Aschaffenburg aufhalten. Es besteht Übernachtungspflicht in der Unterkunft.

- *Versicherung*

Alle Ehrenamtlichen sind über die Stadt Haftpflicht- und Unfallversichert. Wenn Sie Aktivitäten außerhalb mit den Flüchtlingen unternehmen und dies mit uns abgesprochen ist, dann ist auch dies versichert.

Das ist besonders wichtig, denn:

Die Flüchtlinge selbst sind bis zur Anerkennung NICHT haftpflichtversichert.

Hieraus können Probleme entstehen, die durch gute Planung weitgehend verhindert

werden können. Zu beachten sind hier z.B. auch die Sprachprobleme, die den sonst üblichen Betreuungsschlüssel erhöhen. Gemeinsam finden wir aber stets eine Lösung.

- *Mitbringen von Geschenken*

Bitte bringen Sie keine Sachspenden mit auf das Gelände, die nicht vorher mit uns abgestimmt sind.

- *Impfungen*

Grundsätzlich besteht keine erhöhte Ansteckungsgefahr. Wenn Sie allerdings verstärkt im Kinderbereich tätig sind, dann erscheint eine vorsorgliche Impfung auf Hepatitis A/B sinnvoll. Wenn Sie eine Impfung wünschen, dann melden Sie sich bitte ebenfalls per Mail. Die Kosten werden von der Stadt Aschaffenburg übernommen.

- *Öffentlichkeitsarbeit*

Sie können jederzeit gerne über Ihre Erfahrungen als Flüchtlingshelfer/in im Freundes- und Bekanntenkreis berichten. Für die Stimmung in der Öffentlichkeit ist dies sogar sehr wichtig!

ABER:

Bitte geben Sie keine Informationen an die Presse.

Verweisen Sie bitte in diesen Fällen stets auf Bürgermeister Herzing und/oder die Pressestelle der Stadt Aschaffenburg.

UND:

Bitte nennen Sie niemals außerhalb des Helferkreises konkrete Namen der Personen, um die es sich bei Ihrer ehrenamtlichen Hilfe handelt.

Hilfe zum Deutschlernen

Im Folgenden finden Sie einen kleinen Leitfaden, der in Zusammenarbeit mit einer Deutschkursleiterin in Glückstadt entstanden ist. Es sind hilfreiche Empfehlungen, die sie in ihren Kursen anwendet und Ihnen gern weitergeben möchte.

- Deutlich und langsam, aber nicht unnatürlich sprechen.
- Redewendungen vermeiden (z.B.: „Das geht nur mit Vitamin B“).
- In einfachen Hauptsätzen sprechen, Nebensätze erschweren das Verständnis:
Statt „Ich gehe nicht spazieren, weil es fürchterlich regnet.“
Sich so ausdrücken: „Ich gehe nicht spazieren. Es regnet.“
- Füllwörter konsequent weglassen:
„Wir könnten vielleicht mal zusammen einkaufen gehen.“
Besser: „Wir gehen morgen einkaufen.“
- Je nach Sprache der Schüler/innen ist es ratsam, Fremdwörter oder Internationalismen zu verwenden: Partizipation statt Teilhabe, integrieren statt eingliedern usw.
- Beim Buchstabieren die Buchstaben ohne Konsonant aussprechen:
„p“ statt „pe“, „fff“ statt „ef“ usw. Dadurch können Deutschlernende die Laute besser verstehen und z.B. „p“ und „b“ besser unterscheiden.
- Möglichst nur Deutsch sprechen, mehr als zwei Sprachen (Deutsch und Muttersprache) sind genug für das Gehirn.
Englisch als dritte Sprache mag zu Anfang die Kommunikation erleichtern, verhindert aber das Lernen des Deutschen massiv! Wenn Sie auf Englisch angesprochen werden, antworten Sie konsequent auf Deutsch.
- Interessen aufgreifen, was interessiert, wird schneller gelernt: Es gibt Handwerker, die scheinbar kaum Deutsch sprechen, aber die Bezeichnungen für sämtliche Werkzeuge kennen. Dann redet man eben über Schraubenzieher.
- Kinderbücher lieber vorsichtig einsetzen. Die Texte sind oft nicht so leicht zu verstehen, da sie umgangssprachlich sind. Prüfen Sie, ob das Thema für Erwachsene überhaupt relevant ist.
- Gut sind „Was ist Was? Junior Bücher“. Hier kann der Wortschatz thematisch mit Bildern gelernt werden. Diese gibt es in der Stadtbücherei.
- Bilder sind als Hilfsmittel immer gut. Hier können Bilderbücher gute Dienste leisten, ebenso wie Bildwörterbücher.

- Nomen immer mit Artikel lernen. Dazu können verschiedenfarbige Schilder in der Wohnung angeklebt werden:
„der Schrank“ in Blau, „die Tür“ in Rosa, „das Badezimmer“ in Grün, ...
- Verben immer auf ihre Regelmäßigkeit überprüfen: ich laufe, du läufst, ...
- Viele Wiederholungen einbauen, z.B. immer den gleichen Begrüßungsablauf nehmen.
- In Maßen korrigieren, sonst hören alle entmutigt auf zu sprechen.
- Ratsam ist es, in einer Gegenfrage den Satz korrekt zu wiederholen:
„Ich heißen Karim.“ – „Aha, Sie heißen Karim. Ich heiße ...“.
Wenn der gleiche Fehler immer wieder auftaucht, muss man natürlich irgendwann eingreifen.
- Tauschen Sie mal die Rollen und versuchen Sie, die Muttersprache Ihres Sprachpartners zu lernen, und wenn es nur einige Wörter sind.
Nur so erfährt man, was der andere leistet und wie unbeholfen er sich fühlt. Jeder ist auch gerne mal Lehrer und nicht nur Schüler.

Unser „Freitagscafé Aschaffenburg“

Das Freitagscafé findet wöchentlich in der Gemeinschaftsunterkunft für Geflüchtete (GU) in Aschaffenburg statt. Das Freitagscafé ist eine von der Regierung genehmigte Initiative und bildet keinen eingetragenen Verein.

Gemeinschaftsunterkünfte sind keine städtischen Einrichtungen, sondern werden von der jeweiligen Landesregierung verwaltet. Wir haben deshalb eine Abmachung mit der Regierung von Unterfranken, die es den registrierten Mitgliedern und Gästen des Freitagscafés erlaubt, die Gemeinschaftsunterkunft zu betreten, um das Freitagscafé in den entsprechenden, zugewiesenen Räumlichkeiten zu betreiben.

Eine Erlaubnis, andere Häuser oder Räumlichkeiten innerhalb der GU zu betreten, besteht nicht!

Im Freitagscafé treffen sich Bewohner der GU verschiedenster Herkunft, Frauen, Männer wie auch immer viele Kinder, mit ehemaligen Bewohnern und eingeladenen, interessierten Gästen aus der Bevölkerung Aschaffenburgs und Umgebung.

Ehrenamtliche Helfer betreiben das Café aus eigenen Mitteln und Spenden für die ca. 30 bis 40 Besucher pro Freitag. Unser Hauptsponsor ist der Freundeskreis für Kultur e.V. (das KoMMz <https://www.kommz.de>).

Das Team des Freitagscafés setzt sich mittlerweile zusammen aus ca. 16 festen Betreibern unterschiedlichster Berufsgruppen, darunter Rentner-innen, Lehrer-innen, Techniker, Apotheker, Psychologen, Erzieher-innen, Heilerziehungspfleger/innen usw.

Für Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten, bietet das Freitagscafé eine Möglichkeit, zunächst unverbindlich in Kontakt mit Geflüchteten zu kommen.

Besucher sollten sich am Vortag (donnerstags) per Email bis 14:00 Uhr anmelden, und beim Besuch einen Ausweis zur Anmeldung bei der Wache mitbringen. Beim Verlassen des Geländes bitte Abmelden nicht vergessen!

Kostenlos werden Kaffee, Tees, Kuchen, Obst und belegte Brote *gemeinsam mit Bewohnern* der GU vorbereitet und verzehrt.

Es herrscht ein reger Austausch an Informationen, es werden Spiele gespielt, Formulare übersetzt und erklärt, Termine zu Veranstaltungen „nach draußen“ getätigt, und sonstige Kontakte geknüpft.

Für viele der Geflüchteten bietet das Freitagscafé den ersten nicht-institutionellen Kontakt zur deutschen Bevölkerung.

Wichtig:

Wenn Sie sich innerhalb des Freitagscafés mit anderen Mitarbeitern unterhalten möchten, tun Sie dies bitte nicht zu lange, vor allem nicht über Fallsituationen der Klienten! Die Bewohner der GU und Besucher des Freitagscafés reagieren oft ungewollt sensibel, fühlen sich übergangen, ungewollt oder ausgehorcht.

Am besten, jeder Mitarbeiter und Betreiber des Cafés bindet die Gäste in all seine Gespräche und Tätigkeiten mit ein. Dadurch lernt bsplw. ein Afrikaner mal den Umgang mit einer Kaffeemaschine, oder ein Araber die Position einer Frau innerhalb von Diskussionen und sonstigen Beschäftigungen.

Das Freitagscafé bietet:

- interkulturellen Treffpunkt zur Kommunikation für und mit Geflüchteten
- Hilfe zur Selbsthilfe bei der Verarbeitung traumatischer Erlebnisse durch freundschaftliche Gespräche und gemeinsame Aktivitäten, u.a. Musizieren, Sprachkurse und Spiele etc. - auch für Kinder !
- Hilfeleistung bei Arbeits- und Wohnungssuche und Wahrnehmung von Terminen außerhalb der Einrichtung
- Hilfsangebote zur Überwindung von Hemmschwellen durch gemeinsame Gespräche und Besuche kultureller Veranstaltungen mit gemischt-ethnologischen Gruppen
- Besuche von Sonderveranstaltungen für die Vermittlung deutschen Kulturgutes (Museen, Ausstellungen und sonstigen relevanten städtischen Events)
- Ausrichtung von Veranstaltungen zum gemeinsamen Kennenlernen (GU-interner Flohmarkt, Töpfern, Musizieren etc.)
- Informationen zu Veranstaltungen anderer Vereine, Organisationen und staatlichen bzw. städtischen Einrichtungen.

Wichtig:

Asylbewerber werden nach dem „Königsteiner Schlüssel“ auf die Bundesländer verteilt und in Gemeinschaftsunterkünften untergebracht.

Durch politische Maßnahmen und um Abschiebungen „praktikabler zu ausgestalten“ werden seit 2018 Asylbewerber in sogenannten „Anker-Zentren“ untergebracht, bis über deren Asylantrag entschieden wurde.

In der GU Aschaffenburg werden zunehmend Asylbewerber „geparkt“, welche bereits einen Negativ-Bescheid erhielten, also von Abschiebung bedroht sind.

Diese Menschen sind besonders Stress-gefährdet, auch weil ihnen der Aufenthalt zunehmend erschwert wird, z.B. durch Entziehung der Arbeitserlaubnis und gekürzte oder eingestellte Geldleistungen.

Dadurch - und wegen der erhöhten Besucher-Fluktuationsrate werden unsere Bemühungen, eine „Wohlfühlatmosphäre“ innerhalb des Freitagscafés zu schaffen, nicht einfacher!

Unsere Klienten

In der von der Regierung betriebenen GU werden geflüchtete Menschen untergebracht, über deren Asylantrag noch nicht entschieden wurde.

Viele der Bewohner haben auch bereits einen positiven Bescheid erhalten, und müssten aus der GU ausziehen, sogenannte Fehlbeleger. Sie suchen entweder keine Wohnung, oder aber sie finden keine. Meist liegt dies an der gegenseitigen Angst voreinander und der Unsicherheit, wie mit der noch fremden Kultur umzugehen sei, obwohl doch der Orient seit Jahrhunderten gerne bereist wird.

Alle Bewohner der GU mussten in der Heimat und auf ihrem Fluchtweg prekäre und traumatisierende Situationen erleben, von denen sie sich nur langsam, manche nie mehr vollends erholen werden.

Um diesen Menschen einen offenen, nicht institutionellen Ort der Begegnung zu ermöglichen, betreibt ein Ehrenamts-Team von derzeit 16 aktiven Mitgliedern das Freitagscafé.

Flüchtlinge weisen eine erhöhte Ausschüttung des Hormons Cortisol auf, die den Stress auf der Flucht und im Aufnahmeland widerspiegelt.

Wer gerade erst traumatisierende Erfahrungen hinter sich hat, weist relativ hohe Cortisolwerte auf, während man bei Personen, deren Traumatisierung schon länger zurückliegt, eher niedrige Werte findet.

Vermutlich beruht dies darauf, dass der Körper Gegenmaßnahmen einleitet, nachdem es zu einer Traumatisierung gekommen ist.

Sowohl eine zu hohe als auch eine zu niedrige Cortisolproduktion birgt jedoch das Risiko, dass sich eine stressbedingte Erkrankung entwickelt.

Zu den Menschen, die einem erhöhten Stress ausgesetzt sind, gehören zweifellos Flüchtlinge.

Die meisten haben nicht nur in ihren Heimatländern und auf der Flucht traumatische Erlebnisse erlitten. Auch die erste Zeit in den Aufnahmeländern, die von Sprachproblemen, Diskriminierung und der Trennung von ihren Angehörigen sowie der Sorge um die eigene Zukunft geprägt ist, bleibt für viele Asylsuchende schwierig.

Dies stellt Stressoren dar, die insbesondere durch ihre Unausweichlichkeit, Unkontrollierbarkeit und Unvorhersehbarkeit gekennzeichnet sind.

Die Erfahrung von völliger Hilflosigkeit und der Kontrollverlust ist auch nach glücklicher Flucht noch deutlich, aber oft nicht direkt erkennbar.

Exponierte Personen entwickeln im Anschluss oder auch bei anhaltender Belastungssituation ein breites Spektrum körperlicher und psychischer Stressreaktionen:

- Angst
- Kopfschmerzen
- Unruhezustände
- Kopfschmerzen
- dissoziative und intrusive Symptome
- Überaktivität
- Rückzug
- eingeschränkte Aufmerksamkeit
- Bewusstseinsengung
- Unfähigkeit, Reize zu verarbeiten
- Desorientiertheit
- Verzweiflung
- Vergeßlichkeit
- Depression
- Ärger

Die Symptome sind gemischt und wechselnd im Verlauf. Langfristig können sich die Symptome in einer PTSD (Posttraumatic Stress Disorder) manifestieren.

Aber auch eine ausgeprägte, akute Symptomatik im Sinne einer zunächst normalen Reaktion auf traumatische Ereignisse, kann sich unter entsprechenden Voraussetzungen zurückbilden!

Ob eine traumatisierende Erfahrung zu einer pathogenen Entwicklung führt, wird von einer Reihe von Risikofaktoren beeinflusst.

Wichtig:

- Stressreduktion durch:
 - Zeit besser einteilen
 - ausgleichende Beschäftigung
 - keinen exzessiven Sport betreiben

- Meditieren
- Musik machen
- ruhige und schöne Stunden einplanen wie z.B. Spaziergänge im Wald, oder mal zwischendurch mit Freunden treffen

- ausreichend schlafen (erholsam ein- und durchschlafen) durch:
 - Kaffee nur in Maßen (max. 2-3 Tassen pro Tag)
 - spätestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen etwas essen
 - ab 2 Stunden vor dem Schlafen keine elektrischen Bildschirme mehr
 - abendliche Beleuchtung in warmgelb, kein kaltblau

- morgens auf nüchternen Magen ein Glas Wasser mit Salz und Saft aus einer Zitrone (aktiviert die Nebennierenrinde am Morgen und sorgt für einen normalen Cortisol-Spiegel)

- Nahrungsergänzungsmittel, die Cortisolstress senken oder die Hormonachse wieder ins Lot bringen:
 - Vitamin B (Leber)
 - Vitamin C (in Form von Obst und Gemüse)
 - Magnesium (in Form von grünem Gemüse)
 - Ashwagandha/Withania somnifera
 - Rhodiola rosea

Diese Nahrungsergänzungsmittel sind wirklich nur ergänzend, denn wie schon Chris Kresser (The Paleo Cure) mal sehr schlau gesagt hat:

“You can’t out-drug a stress-problem!”

Schlaf – das ist der Geheimitipp für weniger Cortisol !

Bei Schwierigkeiten, erholsam ein- und durchzuschlafen, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Denn schlechter Schlaf sorgt am nächsten Tag dafür, dass der Cortisolspiegel weiter ansteigt. Ein Teufelskreis.

Flüchtlinge und Traumata

Das Wort „Trauma“ bedeutet „Wunde“. Menschen, die Opfer von Krieg, Vertreibung, Vergewaltigung oder Folter wurden, sind häufig seelisch stark verletzt. Ihre Erlebnisse waren meist so erschütternd, dass sie noch lange darunter leiden. Bei vielen reichen die psychischen Selbstheilungskräfte nicht aus, um sich wieder von dem Trauma zu erholen.

Erinnerungen daran wühlen auf und bleiben gegenwärtig. Sie tauchen ungewollt in blitzartigen Bildern und filmartigen Szenen auf (Flashbacks) oder lassen aus Alpträumen hochschrecken. Die Erinnerungen werden so stark erlebt, als wären sie real, als ob sie sich tatsächlich gerade wiederholten. Es ist für die Traumatisierten so, als befänden sie sich wieder in der Situation, in der sie um ihr Leben fürchteten oder tiefe Verzweiflung und Ohnmacht erlebten. Die entsetzliche Angst und Ohnmacht, die sie in diesem Augenblick erlitten, kehrt mit großer Wucht zurück.

Traumatisierte Menschen können selbst unmittelbar gefährdet gewesen sein oder sie mussten miterleben, wie andere um ihr Leben kämpften oder starben. Oder sie nahmen wahr, wie ausgeliefert und grenzenlos verzweifelt andere waren. Bei Kindern kann es zum Beispiel zu schweren seelischen Erschütterungen kommen, wenn sie erleben, wie der Vater verletzt und gebrochen aus der Gefangenschaft zurückkehrt.

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. Frauen, die aus der Gefangenschaft eines Terrorregimes entkamen, erlebten beispielsweise während ihres Fluges ins Asyl Flashbacks und Panikattacken mit Herzrasen, Atemnot, Schwindel und Todesängsten. Die Enge im Flugzeug hatte Erinnerungen an die Gefangenschaft ausgelöst.

Die Erinnerungen werden so stark erlebt, als wären sie real, als ob sie sich tatsächlich gerade wiederholten.

Weil traumatisierte Menschen so heftige emotionale und körperliche Reaktionen erleben, meiden sie meist alles, was sie an die schrecklichen Ereignisse erinnern könnte – manchmal sogar die Menschen, mit denen sie sie erlebten. Deshalb sprechen traumatisierte Menschen auch häufig nicht gerne über das Erlebte.

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Kurz nach einem schrecklichen Ereignis sind viele Menschen traumatisiert. Sie sind geschockt und innerlich stark damit beschäftigt, das Erlebte zu verarbeiten. Das ist verständlich, weil sie sich in ihrem Leben bedroht sahen oder sich verzweifelt und ohnmächtig fühlten.

Einem Teil der Menschen gelingt es allerdings, auch stark belastende Erlebnisse zu verarbeiten. Die Beschwerden lassen mit der Zeit nach. Sie erhalten Unterstützung von ihrer Familie oder ihren Freunden und erholen sich wieder.

Das gelingt aber nicht allen. Viele traumatisierte Menschen finden nicht alleine aus der andauernden Wiederkehr der Erinnerungen heraus. Es hilft ihnen oft nicht, sich klarzumachen, dass sie jetzt in Sicherheit und keiner unmittelbaren Gefahr ausgesetzt sind. Sie empfinden trotzdem eine alarmierende Unruhe. Die Zeit schafft keinen Abstand und heilt keine Wunden. Die Erinnerungen brennen weiter wie eine infizierte körperliche Wunde.

Traumatische Ereignisse können nicht wie andere Erlebnisse abgespeichert werden. Sie sind nicht immer in der zeitlich richtigen Reihenfolge. Sie sind bruchstück- und lückenhaft. Die Erinnerungen an die lebensbedrohlichen Situationen führen ein Eigenleben. Vor allem aber bleiben sie bei vielen lebendig und quälend.

Rund die Hälfte der Menschen, die Krieg, Vertreibung, Folter oder Vergewaltigung erlebten, erkrankt an den traumatischen Erlebnissen. Viele der Erkrankten entwickeln eine posttraumatische Belastungsstörung. Ärzte und Psychotherapeuten sprechen von posttraumatischer Belastungsstörung, wenn Menschen über mehrere Wochen immer wieder quälende Erinnerungen erleben. Solche Menschen sind auch übermäßig erregt, schreckhaft und reizbar. Sie schlafen schlecht und können sich nicht konzentrieren. Sie vermeiden Situationen, die sie an das traumatische Ereignis erinnern könnten.

Viele verlieren auch das Interesse an Dingen, die früher für sie wichtig waren. Andere fühlen sich entfremdet von anderen Menschen. Manchmal berichten Traumatisierte auch, dass sie innerlich wie tot sind und sich unfähig fühlen, überhaupt Gefühle zu haben. Davon betroffene Menschen sind häufig auch depressiv, leiden unter Angststörungen oder versuchen, ihre Erinnerungen mit Alkohol oder Medikamenten zu betäuben.

Die aktuelle Situation ist mitentscheidend, ob ein Trauma verarbeitet werden kann oder ob die Ängste akut bleiben. Das Leben in einer Flüchtlingsunterkunft, vor allem die Enge der Unterkünfte und die fehlende Privatsphäre erschweren eine Besserung. Auch die Unsicherheit, wie das Asylgesuch beantwortet wird, und der Zwang zur Untätigkeit verstärken häufig die traumatische Erschütterung der Flüchtlinge.

Schwere Traumata können einen Menschen zermürben und jeden Lebensmut nehmen. Manche Menschen verzweifeln an ihren wiederkehrenden Erinnerungen. Sie halten ihr Leben nicht mehr für lebenswert. Sie überlegen, sich das Leben zu nehmen.

Wie kann ich einem traumatisierten Erwachsenen helfen?

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

Sie sollten traumatisierte Flüchtlinge vor allem in dem Gefühl bestärken, dass sie jetzt weit entfernt von den Orten sind, an denen ihnen Schreckliches widerfuhr. Es hilft, wenn Sie ihnen immer wieder ausdrücklich sagen, dass im Moment keine Gefahr mehr besteht. Solch beruhigende Worte helfen auch, wenn Traumatisierte nachts aus dem Schlaf aufschrecken.

Wenn traumatisierte Flüchtlinge von sich aus berichten, was ihnen geschehen ist, sollten Sie sich, wenn möglich, die Zeit nehmen und zuhören. Zeigen Sie Verständnis für Ängste, Verzweiflung und auch Wut.

Lassen Sie sich berichten, aber fragen Sie nicht zu sehr nach.

Ohne professionelle Begleitung kann gerade das Erzählen schrecklichster Details Traumata aktivieren und verstärken.

Stellen Sie jedoch keine eigene Diagnose („Sie sind traumatisiert“). Akzeptieren Sie, wenn der Traumatisierte im Moment keine Hilfe annehmen will. Machen Sie keine Versprechen, die Sie nicht einhalten können! („Die Behörden müssen Ihnen Asyl gewähren ...“).

Es hilft, wenn Sie die Flüchtlinge daran erinnern, was sie schon alles geschafft haben, welche Schwierigkeiten sie überwunden und was an Furchtbarem sie ausgehalten haben. Sie stärken damit das Selbstwertgefühl und die Zuversicht.

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

Traumatisierte Menschen benötigen die Unterstützung durch andere Menschen. Raten Sie deshalb der Familie oder Freunden und Bekannten, sich stärker als bisher um den Traumatisierten zu kümmern und für ihn da zu sein. Die Nähe von vertrauten Menschen ist für ihn wichtig, auch wenn er sich stark zurückzieht.

Wenn Sie merken, dass ein Flüchtling dauerhaft von wiederkehrenden Erinnerungen und Alpträumen geplagt wird, schlagen Sie ein Gespräch mit einem Arzt oder Psychotherapeuten vor. Dies sollten Sie auch überlegen, wenn er häufig sehr schreckhaft, gereizt oder sogar aggressiv ist, niedergeschlagen wirkt und sich ständig von anderen zurückzieht.

Als ehrenamtlicher Helfer wenden Sie sich bitte an einen Hauptamtlichen und berichten ihm von Ihren Eindrücken, insbesondere dann, wenn Sie befürchten, dass ein Flüchtling lebensmüde ist.

Psychisch kranke Menschen drücken ihr Leiden sehr unterschiedlich aus. Die wenigsten traumatisierten oder depressiv erkrankten Menschen sprechen mit anderen über ihre plagenden Gedanken.

Damit Menschen ihre traumatischen Erlebnisse verarbeiten können, sollten sie sich sicher und aufgehoben fühlen.

Achten Sie auch als ehrenamtlicher Helfer auf sich selbst!

Setzen Sie sich zeitliche Grenzen. Suchen Sie für sich selbst Beratung und Unterstützung, wenn Sie das Gehörte belastet und es Sie überfordert. Wir kennen es aus Psychotherapien, bei denen Dolmetscher dabei sind, dass diese nicht selten stark darüber erschüttert sind, was sie übersetzen sollen.

*Die Hilfe von ehrenamtlichen Helfern ist großartig.
Sie sollten bloß das Luftholen nicht vergessen.*

Wie kann ich Eltern von traumatisierten Flüchtlingskindern helfen?

Kinder sind besonders verletzlich und gefährdet. Sie sind nicht nur durch schreckliche Ereignisse heftig zu erschüttern, sondern auch dadurch, dass ihre Eltern sie nicht vor den Ereignissen beschützen konnten. Für sie kann dann ein grundlegendes Vertrauen, bei ihren Eltern sicher zu sein, beschädigt sein – selbst dann, wenn die Eltern alles Menschenmögliche unternommen haben, um ihre Kinder zu schützen.

Helfen Sie den Eltern, sich angemessen um ihre verängstigten Kinder zu kümmern. Eltern haben im Asylland zwar meist das Ziel ihrer Flucht erreicht, sich in einem fremden Land zurechtzufinden, kostet jedoch eine Menge Kraft. Angestrenzte Eltern sind oft ungeduldige Eltern. Sie erteilen häufig Anweisungen, was das Kind tun oder lassen soll. Sie sind auch häufig unsicher, wenn sich ihr Kind anders als gewohnt oder anders als die anderen Kinder verhält.

Erklären Sie den Eltern, dass die Kinder nichts dringender brauchen als das Gefühl, sicher und aufgehoben zu sein. Eltern sollten ihren Kindern immer wieder sagen, dass sie keine Angst mehr zu haben brauchen, auch wenn die Familie vielleicht noch kein neues Zuhause hat. Sie sollten davon sprechen, dass der Krieg jetzt weit weg und die Flucht vorbei ist.

Die Kinder brauchen ein solches Gefühl der Sicherheit, auch wenn die Eltern noch nicht wissen, ob sie in Deutschland bleiben dürfen. Die Eltern sollten ihrem Kind zeigen, dass sie es mögen und gerne mit ihm zusammen sind, zum Beispiel indem sie es ihm immer wieder sagen oder es häufiger als gewohnt in den Arm nehmen.

Eltern sollten ihre Kinder in einer fremden Umgebung möglichst nicht alleine lassen. Wenn eine kurze Trennung nicht vermeidbar ist, zum Beispiel wenn sie zu einer Behörde müssen, sollten Eltern ihrem Kind genau sagen, wo sie hingehen und wann sie wieder zurück sind und dies auch einhalten.

Ein Kind sollte seine Gedanken und Gefühle ausdrücken können, wenn es möchte. Es sollte weinen oder wütend sein können. Es sollte nicht den Eindruck haben, dass es seine Gefühle verbergen muss. Die Eltern sollten das Kind nicht auffordern, sich zusammenzunehmen oder zusammenzureißen. Erklären Sie den Eltern, dass die Gefühle des Kindes dann immer noch da sind, es aber für das Kind noch schwieriger ist, mit diesen Gefühlen zurechtzukommen.

Wenn Kinder spielen, was sie erlebt haben, sollten die Eltern sie nicht unterbrechen. Das Spiel hilft dem Kind, seine Erinnerungen zu verarbeiten.

Zieht sich ein Kind sehr stark zurück, können die Eltern ihm vorsichtig anbieten, mit ihm über das zu sprechen, was ihm durch den Kopf geht. Sie können ihm auch vorschlagen, ein Bild dazu zu malen.

Ist das Kind unruhig oder aggressiv, hilft es oft, wenn die Kinder herumtollen oder Sport machen können. Bewegung kann helfen, seelische Spannungen zu lösen.

Manche Jugendliche trinken Alkohol, nehmen Drogen oder riskieren Unfälle. Viele Jugendliche – und auch Erwachsene – benehmen sich nach einem traumatischen Erlebnis nicht wie gewohnt, sind unkontrolliert und wütend. Erklären Sie den Eltern, dass es verständlich ist, wie sich die Jugendlichen verhalten, dass sie ihnen aber helfen sollten, sich nicht zu gefährden. Eltern sollten versuchen zu verhindern, dass Jugendliche zu viel trinken oder Drogen nehmen. Sie sollten ihre Kinder fragen, wo sie hingehen und was sie vorhaben. Diese zusätzlichen Kontrollen sollten aber nur vorübergehend sein.

Ist ein Kind oder Jugendlicher auf Dauer anders, als die Eltern es bisher kennen, sollten Sie als ehrenamtlicher Helfer einen Hauptamtlichen informieren. Zusammen sollten Sie den Eltern helfen, einen Spezialisten zu finden – einen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten oder einen Kinder- und Jugendpsychiater.

Bei Schulkindern ist es meist hilfreich, wenn Kontakt zu den Psychologen oder Sozialarbeitern in der Schule aufgenommen wird. Bei Kindern, die eine Kindertageseinrichtung oder ein Angebot innerhalb der Unterkunft besuchen, kann der Erzieher informiert werden. Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe eine interkulturelle Erziehungsberatung oder eine andere Beratungsstelle (Familienstützpunkt), die die Eltern in ihrer wichtigen Rolle stärken und unterstützen kann.

Manchmal sind nicht nur die Kinder, sondern auch die Eltern traumatisiert. Dann können die Eltern damit überfordert sein, ihrem Kind zu helfen.

Helpen Sie dann den Eltern, professionelle Hilfe zu finden.

Wie kann ich selbst traumatisierten Flüchtlingskindern beistehen?

Kinder reagieren sehr unterschiedlich auf traumatische Erlebnisse und jedes auf seine eigene Art und Weise. Manche Kinder ziehen sich zurück, sind niedergeschlagen und traurig. Andere sind sehr unruhig oder überaktiv. Wieder andere haben Angst, dass wieder etwas Schlimmes passieren wird und halten es nicht aus, auch nur für kurze Zeit von ihren Eltern getrennt zu sein.

Vielleicht sind Sie tagsüber mit solchen Kindern zusammen, ohne dass die Eltern anwesend sind. Vielleicht kümmern Sie sich auch um Kinder, die alleine nach Deutschland gekommen sind. Grundsätzlich brauchen auch diese Kinder und Jugendlichen nichts dringender als das Gefühl, sicher und aufgehoben zu sein. Dafür benötigen sie eigentlich ihre Familie. Fehlt diese, ist es sehr schwierig, dem Kind in seiner Verlorenheit zu helfen.

Sträubt sich das Kind dagegen, alleine in den Kindergarten oder die Schule zu gehen, dann zeigen Sie Verständnis. Nach all dem, was es erlebt hat, ist es völlig normal, dass es nicht von seinen Eltern getrennt sein will.

Hält ein Kind es plötzlich nicht mehr aus, ohne seine Eltern zu sein, dann erklären Sie ihm, wo die Eltern gerade sind und wann sie wiederkommen. Erklären Sie den Eltern, wie wichtig es ist, dass sie zum vereinbarten Zeitpunkt zurück sind.

Wenn das Kind einmal von seinen Gefühlen (Angst, Trauer, Ärger, Wut) überwältigt wird, sollte es zum Beispiel von der Schule oder dem Kindergarten nach Hause gehen dürfen, auch wenn es damit anders als die anderen behandelt wird.

Geben Sie dem Kind zu verstehen, dass es völlig okay ist, wenn es sich jetzt anders benimmt als andere. Machen Sie ihm immer wieder Angebote, etwas gemeinsam oder mit anderen Kindern zu unternehmen, drängen Sie es aber nicht. Spielt das Kind ein traumatisches Ereignis nach, lassen Sie es gewähren und bleiben Sie bei ihm. Wechseln Sie dafür eventuell den Platz oder Raum, sodass das Kind nicht von anderen gestört wird. Machen Sie Vorschläge für Worte, mit denen sich die Gefühle des Kindes eventuell in Worte fassen lassen. Vielleicht sucht das Kind dann nach eigenen Worten.

Manche Kinder fühlen sich schuldig, weil sie andere aus der Familie zurückgelassen oder verloren haben. Oder sie fühlen sich verantwortlich dafür, dass jemand verletzt wurde oder sogar umgekommen ist.

Kindern (und auch Erwachsenen) fällt es häufig schwer, solche Scham- und Schuldgefühle auszudrücken. Erklären Sie den Kindern, dass sie niemanden hätten schützen oder retten können. Weder sie noch ihre Eltern sind daran schuld, was passiert ist.

Manche Kinder fallen in ihrer Entwicklung zurück. Sie lutschen zum Beispiel wieder am Daumen oder machen in die Hose. Das ist nach einem traumatischen Erlebnis nicht ungewöhnlich und ändert sich mit der Zeit häufig wieder. Reagieren Sie so, als sei das Verhalten normal.

Geben Sie dem Kind zu verstehen, dass es völlig okay ist, wenn es sich jetzt anders benimmt als andere.

Falls ein Kind von den Erinnerungen überwältigt wird und sie sich ungewollt in blitzartigen Ausschnitten in seinem Kopf wiederholen, versuchen Sie, das Kind wieder ins Hier und Jetzt zurückzuholen. Sagen Sie dem Kind zum Beispiel, dass es sich auf konkrete Dinge in der aktuellen Umgebung konzentrieren soll.

Fragen Sie es: „Wie fühlen sich deine Füße auf dem Boden an?“ oder „Beschreibe mir, was du im Raum siehst!“

Oder versuchen Sie, das Kind für ein Ballspiel zu motivieren oder ihm sonst etwas in die Hand zu geben (Zauberwürfel, Jojo, Flummi), womit es sich ablenken kann.

Wenn das Kind angespannt, schreckhaft und übererregt ist und nicht stillsitzen kann, sollte es sich bewegen können.

Wenn Sie bemerken, dass das Kind nicht mehr konzentriert bei der Sache ist (das kann bereits nach 5 Minuten Kartenspielen, Deutsch lernen o.ä. passieren), machen Sie eine Pause!

Für stressgeschädigte Kinder - und auch für Erwachsene - ist es anstrengend und oft unmöglich, die Gedanken auf eine Sache zu fokussieren.

*Seien Sie besonders nachgiebig, aber dulden Sie keine Schlägereien!
Versuchen Sie, Aggressionen durch Spiel & Sport abzubauen!*

Möglichkeiten zur Informationsbeschaffung

Mittlerweile haben sich viele Helferkreise etabliert. Sollten Sie innerhalb Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit im Freitagscafé Informationen oder Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte zunächst an einen Mitarbeiter oder den Sprecher Pierre Gruber, bevor Sie sich an offizielle Ämter und Hauptamtliche wenden.

- *Willkommen in Aschaffenburg*

Wenn Sie als ehrenamtlicher Helfer Kriegsflüchtlinge unterstützen wollen, können Sie sich am Projekt „Willkommen in Aschaffenburg“ beteiligen.

Die Stadt Aschaffenburg organisiert eine Reihe kostenloser Schulungen, damit Sie die ehrenamtliche Arbeit erfolgreich gestalten können. Die Teilnahme an einer Grundschulung ist Voraussetzung für die Vermittlung.

Wann die nächste Grundschulung erfolgt, erfahren wir von der Wabe.

- *WABE*

WABE ist das Freiwilligenzentrum der Stadt Aschaffenburg. WABE hat die Aufgabe, das freiwillige und ehrenamtliche Engagement von Menschen in Aschaffenburg zu unterstützen.

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag von 09.00 bis 16.00 Uhr

Freitag von 09.00 bis 14.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Kontakt:

Pfaffengasse 7

63739 Aschaffenburg

Telefon 06021 921 50 320

E-Mail: www.ehrenamt-ab.de

- *Freitagscafé Aschaffenburg*

Das Freitagscafé findet wöchentlich in Räumlichkeiten der GU Aschaffenburg statt.

Kontakt:

Schweinfurter Str. 2, Gebäude 302

63743 Aschaffenburg

E-Mail: Kontakt@Freitagscafe-AB.de

<https://freitagscafe-ab.de/>

Bürger aus Aschaffenburg und Umgebung sind willkommene Gäste!

Anmeldung per Email nötig am Vortag bis 14:00 Uhr.

Bitte Ausweis mitbringen, zum Anmelden beim Wachpersonal, und beim Verlassen der GU Abmelden nicht vergessen!

Öffnungszeiten:

Freitags von 14:30 bis 17:30 Uhr

Sprecher:

Pierre Gruber

E-Mail: Freitagscafe-AB@web.de

Tel: 0179 4 20 28 57

- *Initiativkreis Menschenwürde für Flüchtlinge e.V. Aschaffenburg*

Für Gemeinschaftsunterkünfte bestehen keine verpflichtende, bundesweite Mindeststandards.

Um in der GU Aschaffener einigermassen menschenwürdige Unterbringung zu gewährleisten, kümmert sich hierum der Initiativkreis in engem Kontakt und Zusammenarbeit mit Landtagsabgeordneten auch um Einzelfälle.

Kontakt:

Esther Seibert

E-Mail: e.seibert@web.de

Diskussionsforum für Mitglieder des Initiativkreises

<http://initiativmenschenuerdegobor.de>

- *GESTA e.V.*

In enger Kooperation mit der Stadt Aschaffenburg repariert der Verein GESTA e.V. „Gesellschaftliche Teilhabe für alle“ gespendete Fahrräder. Diese werden nicht nur an Flüchtlinge, sondern auch an alle Bedürftigen ausgegeben, die über einen Grenzenlosausweis oder einen Kulturpass verfügen.

Fahrräder können nach vorheriger Absprache in der Haidstrasse 5, 63741 Aschaffenburg, abgegeben werden.

Darüber hinaus gibt es bei GESTA weitere Freizeitangebote wie Nähstube, Deutschkurse etc.

Öffnungszeiten:

Mo bis Do von 9 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr

Fr von 9 bis 12 Uhr

Kontakt:

Leander Hock

E-Mail: info@gesta-ev.de

Tel: 0175 2 50 60 49

- Caritas Asyl-Beratung

Sozialdienst für Flüchtlinge in der Gemeinschaftsunterkunft Aschaffenburg

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag 08.30 - 11.30 und 12.30 - 16.00 Uhr

Freitag 08.30 - 11.30 Uhr

Kontakt:

Jonas Franz

Schweinfurter Str. 2

Gebäude 302

63743 Aschaffenburg

Tel: 06021 · 625 91 56

06021 · 771 80 83

E-Mail: j.franz@caritas-aschaffenburg.de

k.hofer@caritas-aschaffenburg.de

w.katholing@caritas-aschaffenburg.de

- *Diakonie Untermain e.V.*

Flüchtlings- und Integrationsberatung Migrationsberatung

Roßmarkt 27

63739 Aschaffenburg

Tel. 06021-4429924

Fax 06021-4429928

E-Mail: gsl@diakonie-aschaffenburg.de

- *Wir für Aschaffenburg e.V.*

bietet: Ehrenamtliche Sprachkurse und Lerngruppen, Offene Sprechstunden

Vermittlung an Fachleute und Beratungsstellen, Spiel-, Sport- und Basteltreffs

Aktionen zur Förderung der kulturellen Teilhabe, Saisonale Events, wie zum Beispiel

Apfel-Ernten, Winter-Wanderungen oder Fahrradtouren

Kontakt:

Markus Dahlemann

Treffpunkt Ehrenamt

Auhofstraße 9

2. Stock (im Hof ganz nach hinten)

63741 Aschaffenburg

Tel. & WhatsApp: +49 - (0)1 77 - 14 95 834

E-Mail: kontakt@wir-fuer-aschaffenburg.de

- *KOKI - Netzwerk frühe Kindheit*

KoKi informiert und berät Eltern über die Angebote und Hilfen in der Stadt.
KoKi berät bei Fragen zur Erziehung – über Hilfen – oder Kinderbetreuung.
KoKi begleitet Eltern oder vermittelt auf Wunsch an andere Einrichtungen.
KoKi berät bei Bedenken zum Wohlergehen eines Kindes.
KoKi bietet anonyme Fallberatung für Eltern, Nachbarn, Lehrkräfte, Erzieher bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdung, Vernachlässigung usw.
KoKi arbeitet präventiv und bearbeitet alle Informationen vertraulich.

Kontakt:

Stadt Aschaffenburg

Jugendamt

Claudia Hühne

Dalbergstr. 18, 1.Stock

63739 Aschaffenburg

Telefon: +49 6021 - 45 11 865

Telefon: 0162- 25 78 097

E-Mail: claudia.huehne@aschaffenburg.de

- SEFRA e.V.

Notruf & Beratung für Frauen

Fachberatungsstelle bei häuslicher und/oder sexualisierter Gewalt

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 9–17 Uhr

Beratungstermine sind nach Vereinbarung auch kurzfristig möglich.

Kontakt:

Frohsinnstraße 19

63739 Aschaffenburg

Telefon (06021) 24728

Telefax (06021) 28510

E-Mail: info@sefraev.de

- *Weitere:*

Bayerischer Flüchtlingsrat

www.fluechtlingsrat-bayern.de

ProAsyl

www.proasyl.de

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

www.bamf.de

**Wir bedanken uns für Ihr Interesse,
und wünschen viel Freude und Erfolg bei Ihrer Arbeit!**



Ihr Team vom Freitagscafé Aschaffenburg.

Index

A

Aktivitäten 8
Ausflüge 9

B

Bayerischer Flüchtlingsrat 26
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge 26

C

Caritas Asyl-Beratung 25

D

Deutschlernen 10
Diakonie Untermain e.V. 25

E

Erlaubnis 11

F

Fortbildung 1
Fotos 8

G

gemeinsam 12
GESTA e.V. 24

H

Hilfe zur Selbsthilfe 8

I

Impfungen 9
Information 23
Initiativkreis Menschenwürde 24

K

Kinder 19
KOKI - Netzwerk frühe Kindheit 26
KoMMz 11
Kompetenz 4
Krankenschein 7

L

Luftholen 19

M

medizinische Diagnosen 7
Missverständnisse 3
Mitbringen von Geschenken 9

O

Öffentlichkeitsarbeit 9

P

Privatsphäre 8
ProAsyl 26
PTBS 17

R

Rechtsberatung 7

S

SEFRA e.V. 26
Selbsthilfe 12
stressgeschädigt 22

T

Teamtreffen 1
Tipps 2
Traumata 16

V

Veranstaltungshinweise 1
Versicherung 9

W

WABE 23
Wichtig: 12
Wir für Aschaffenburg e.V. 25

