

## Wie Gastfamilien Geflüchteten aus der Ukraine helfen können

Sie haben sich entschlossen, eine Familie oder einzelne Personen – Kinder, Jugendliche oder Erwachsene - aus der Ukraine bei sich aufzunehmen oder haben dies bereits getan?

Die folgenden Überlegungen sollen Ihnen helfen, diese Situation gemeinsam mit den Geflüchteten gut zu meistern.

### Unterschiedliche Erfahrungen – unterschiedliche Bedürfnisse

Nicht alle Geflüchteten haben traumatisierende Erfahrungen gemacht. Die ankommenden Menschen sind aber in der Regel erschöpft und brauchen zunächst Sicherheit, Ruhe, Grundversorgung und Erholung. Aus den unterschiedlichen Erfahrungen resultieren individuelle psychische Zustände mit einer großen Bandbreite von „wenig belastet“ bis „stark traumatisiert“. Und auch der Umgang mit den Gedanken und Gefühlen kann sehr unterschiedlich sein. Viele der Ankommenden mussten überhastet und ohne konkreten Plan aufbrechen, sind im „Überlebensmodus“, und damit innerlich stark auf die bedrohte Heimat und die zurückgebliebenen Menschen und weniger auf ein sich Einrichten im Gastland ausgerichtet. Wichtig ist deshalb als Ersthilfe:

- ohne große Vorerwartungen auf die Geflüchteten zugehen
- offen für alle Reaktionen sein, auch darauf, dass die Menschen vielleicht in ihrer Sorge gefangen sind, (zunächst) nichts erzählen wollen und sich nicht auf Sie ausrichten

### Erste Gestaltung der Unterstützung und des Zusammenlebens

Leben die geflüchteten Menschen direkt bei Ihnen in der eigenen Familie, ist es wichtig, sich ehrlich über die eigenen Möglichkeiten und Grenzen klar zu sein und das Zusammenleben freundlich abzusprechen. Es ist für geflüchtete Menschen auch schwierig, Gast sein zu müssen und in hohem Maße plötzlich existentiell von anderen unbekanntem Menschen abhängig zu sein und den Umständen ausgeliefert zu sein.

Was kann helfen?

- ruhig und freundlich sein
- Informationen zu Ihrer Familie/Person geben
- Sicherheit vermitteln auch durch Regeln und Absprachen (Wann ist wer von uns da? Wie sind normalerweise die Alltagsabläufe in unserer Familie? Welche Zeiten können bzw. wollen wir miteinander verbringen? ...)
- offen dafür sein, wenn die Geflüchteten von der Flucht und der Heimat erzählen wollen
- einen sicheren Platz anbieten mit Rückzugsmöglichkeiten und mit der ausdrücklichen Erlaubnis, sich zurückziehen zu dürfen
- den Gästen das Gefühl vermitteln, dass sie in den Alltag integrierbar sind, und eigene Ideen und Wünsche verfolgen dürfen, aber ggfs. auch mithelfen dürfen.
- die Geflüchteten dazu ermutigen, sich „häuslich“ einzurichten, auch durch das Aufstellen von z.B. persönlichen Fotos, Gegenständen, Symbolen, ...
- Kontakte zu anderen geflüchteten Personen und Familien herstellen helfen

### Konkrete Unterstützung bei Kommunikation, Registrierung, Familienorganisation

- Hilfe bei der Kommunikation in der neuen Umgebung, z.B. durch Handy-Apps, die sowohl geschriebene Texte, als auch ins Handy gesprochene Wörter und Sätze übersetzen und/oder durch von manchen Kommunen zur Verfügung gestellten Übersetzer\*innen
- digitale Kommunikation (Internet/soziale Netzwerke) und Fernsehen ermöglichen, damit die Geflüchteten die Möglichkeit zum Austausch u.a. mit Zurückgebliebenen und zur Information haben
- Hilfe bei Behördengängen und bei der Beschulung der Kinder, die aber auch von externen Helfer\*innen übernommen werden können und aktuelle Informationen erschließen, die auf den Internetseiten der zuständigen Kommunen und Schulämter zu finden sind

## Umgang mit Gefühlen bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen

Die vordringliche Aufgabe der Gastfamilie ist es, einen emotional warmen, sicheren und entspannten Aufenthaltsort zu bieten. Es werden dann wahrscheinlich die Erlebnisse und Gefühle, aber auch die andauernde Sorge um die Zurückgebliebenen mehr oder weniger deutlich sichtbar werden.

**Die Erwachsenen**, bei den Geflüchteten wohl fast immer die Mütter, sind für ihre mitgekommenen Kinder die entscheidenden Bindungspersonen, die ihnen Halt geben.

- Deshalb kann es den Müttern guttun, wenn sie in Anwesenheit der gastgebenden Erwachsenen zeitweise weinen dürfen, wenn sie Fragen stellen (Wie wird es denn weitergehen?) oder auch Wut zeigen dürfen. Die Aufgabe der gastgebenden Erwachsenen ist es dann, ruhige, wahrnehmende, Verständnis ausstrahlende Zeug\*innen zu sein. Manchmal, wenn es passt, kann auch eine Umarmung oder eine Berührung am Arm hilfreich sein.
- Den geflüchteten und den eigenen Kindern gegenüber kann man signalisieren: „*Die Mama ist jetzt gerade traurig oder besorgt, das ist in Ordnung, das muss manchmal einfach sein. Aber hier ist ein sicherer Ort.*“ Lächeln kann dabei Zuversicht vermitteln.
- Den eigenen Kindern können Sie sagen, dass die Gefühle wieder vorbeigehen, und zeigen, dass Sie als Erwachsene\*r die Verantwortung des Aushaltens übernehmen und durch die Situation hindurchbegleiten.
- Die erwachsenen Geflüchteten brauchen eventuell auch Möglichkeiten, aus dem Grübeln und den Sorgen herauszukommen. Hier können Spaziergänge in die Umgebung, aber auch Haushaltstätigkeiten oder kreative Aktivitäten (Musik, Singen, Malen, Stricken, Basteln,...) hilfreich sein. Entscheidend ist hier aber, ob diese das von sich aus wollen.

**Kinder** brauchen viele kreative Möglichkeiten, Belastungen auszudrücken und Trost und Selbstberuhigung zu finden. Das findet durch Spielen statt.

- Deshalb kann es guttun, wenn das Kind ein eigenes Plüschtier oder Spielzeug bekommt (Vielleicht hat das Kind Vorlieben?).
- Hilfreich sind außerdem Malsachen, Knete, ein Sandkasten, aber auch Playmobil, Lego, Puppen etc.... Damit kann das Kind seine aktuellen Gefühle ausdrücken und belastendes Erlebtes malen, modellieren oder nachspielen. Es ist ganz in Ordnung, wenn dabei auch „dunkle, bedrohliche, destruktive“ Aspekte sichtbar werden. Kinder bilden ihre Erfahrungen im Spiel ab und verarbeiten sie dadurch auch ein Stück weit.
- Bewegung und alle Aktivitäten draußen bei Spaziergängen, auf Spiel- und Bolzplätzen und im Garten sind wichtig.
- Auch der Kontakt zu anderen Kinder ist dabei hilfreich.
- Kinder brauchen die Nähe zu den Bindungspersonen, deshalb sollen sie nachts eher im Zimmer bei den Eltern schlafen, außer, sie wollen etwas Anderes.
- Schule und kognitive Anregungen sind ebenfalls wichtig.

**Jugendliche** übernehmen oft viel Mitverantwortung auch für jüngere Geschwister oder ihre Eltern. Wie geht man dann damit um? Für sie gilt besonders, dass die Bedürfnisse ganz unterschiedlich sein können: Manche brauchen Nähe zu nicht emotional betroffenen Erwachsenen und Abstand von der Not, andere sind eher in der Erwachsenensorge eingebunden und brauchen Verständnis. Bei den Aktivitäten müssen sie selber mitbestimmen können. Gruppen und Gleichaltrige würden ihnen sehr gut tun.

Gut, dass Sie mitwirken, das unglaubliche Leid dieses Krieges zu lindern. Die aufgenommenen Menschen brauchen dabei Hilfe zur Selbsthilfe und unseren Respekt. Wenn Sie als Gastfamilie Fragen zur Beziehungsgestaltung haben, können Sie sich an die Erziehungsberatungsstellen in ihrer Kommune wenden. Hier finden Sie die Beratungsstelle in Ihrer Nähe: <https://www.bke.de/virtual/ratsuchende/beratungsstellen.html> sowie eine Beratungsmöglichkeit online: [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de).

Für Frieden und Völkerfreundschaft.