

Hinweise und Ideen zur psychosozialen Unterstützung von geflüchteten Menschen (v.a. Müttern und Kindern) aus der Ukraine

(Ein Text und Materialien von Alexander Korittko und Björn Enno Hermans)

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Menschen, die jetzt aus der Ukraine zu uns kommen, befinden sich in einer schwierigen Situation. Vor allem gilt das auch für die vielen Frauen und Kinder. Sie haben sich in Sicherheit bringen können, während ihre Männer, Väter und Brüder in der Ukraine bleiben mussten und ihr Land gegen die russische Invasion verteidigen. Dies ist für die Frauen und Kinder jetzt weder eine direkte traumatische Bedrohung, noch eine post-traumatische Sicherheit.

Was benötigen sie in einer solchen Situation? Neben den Grundbedürfnissen von Unterkunft, angemessener Kleidung und ausreichender Ernährung können Maßnahmen unterstützt werden, die Müttern und Kindern aus einer unmittelbaren Schockreaktion heraus helfen.

Psychoedukation: Informationen über die Normalität von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen, die jede:r hat, die/der sich nach Kriegserlebnissen und Flucht in einer massiv anderen Lebenssituation befindet (siehe beigefügte Auflistung).

Gemeinschaft: Wer sich aus der gewohnten menschlichen Gemeinschaft durch Krieg und Flucht „herauskatapultiert“ fühlt, benötigt in der Erstversorgung eine Gemeinschaft mit

anderen Menschen, die dieselbe Sprache sprechen. Über Sorgen und Trauer zu sprechen gelingt besser in der eigenen Sprache und mit Menschen, die etwas ähnliches erlebt haben. Kinder benötigen die Anwesenheit von ihren Bindungspersonen für ihre emotionale Sicherheit. Ebenso wirken bei gemeinsamen Kinder-Gruppenaktivitäten anwesende Erwachsene, die in derselben Sprache sprechen, beruhigend.

Selbstwirksamkeit: Im Krieg und auf der Flucht waren die Menschen Opfer der Umstände ohne oder mit äußerst geringer Selbstwirksamkeit. Das sollte sich nicht wiederholen. Rundumversorgung kann in den ersten Tage willkommen sein, führt aber längerfristig zu eher schlechten Gefühlen. Anteile von Selbstversorgung beim Kochen, bei Aktivitäten mit den Kindern, aber auch bei anderen Alltagstätigkeiten wie Saubermachen, verhelfen zu dem Gefühl, das eigene Leben meistern zu können. Untätigkeit verstärkt die Gefahr von depressiven Entwicklungen oder auch aggressiven Reaktionen.

Vorhersehbarkeit: Krieg und Flucht waren eine Reihe von unvorhersehbaren Ereignissen, das Schicksal der Angehörigen in der Ukraine bleibt es weiterhin. Um die anhaltende Angst nicht den gesamten Tagesablauf bestimmen zu lassen, sollte der Alltag hier von wiederkehrenden Abläufen und Ritualen gekennzeichnet sein. Es sollte tatsächlich das passieren, was angekündigt wurde, also feste Zeitstrukturen (Mahlzeiten, Ruhezeiten, Aktivitäten) schaffen ein Mindestmaß an äußerer Sicherheit. Solche Strukturen helfen auch den Kindern, ihre Ängste um die eigene Unversehrtheit zu verlieren.

Körperliche Bewegung: Menschen, die Traumatisches erlebt haben, neigen dazu, auch in ungefährlichen Situationen, durch Erinnerungsfetzen angeregt, in Erstarrung oder in einen Totstell-Reflex (Dissoziation) zu verfallen, ohne dies steuern zu können. Je intensiver sie sich regelmäßig körperlich bewegen, trainieren sie den eigenen Körper in seiner Lebendigkeit. Gute Möglichkeiten bieten Sport, Gymnastik, Spaziergänge, Schwimmen, Fahrrad fahren und ähnliches.

Ukraine-Karte: Bewusst zu vermeiden, an die bedrohliche Situation in der Ukraine zu denken oder darüber zu sprechen, bringt sie erst recht ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Ein Aufhängen einer Ukraine-Karte in einer Gemeinschafts-Unterkunft mit Punkten, die kennzeichnen, woher die einzelnen Familien kommen, schafft einen Platz für Erinnerungen, Traurigkeit und die Gefühle den abwesenden Männern, Vätern und weiteren Bezugspersonen gegenüber.

Ein Hinweis:

Denken Sie daran, dass die Situation für die Menschen aus der Ukraine mindestens genauso neu ist, wie für Sie. Wenn es bei den Ukrainer:innen Ihnen gegenüber zu aggressiven Impulsen kommen sollte, können dies natürliche Reaktionen auf das sein, was sie erlebt haben. Die Vergangenheit wirkt in die Gegenwart. Sie sind nur zufällig diejenigen, die es dann trifft und sind eigentlich vermutlich nicht gemeint. Nehmen Sie sich eine Auszeit - es wird dann wieder zu einem anderen Umgang miteinander kommen.

Liste möglicher Symptome

Gedanken:

- Wiederholte Träume oder Alpträume vom Ereignis und seinen Folgen
- Wiederholtes Nachdenken über das Ereignis oder die Folgen
- Konzentrationsschwierigkeiten oder Erinnerungslücken
- Das bisherige Weltbild in Frage stellen
- Wiederkehrende Erinnerungen Angehörige im Kriegsgebiet, an Verstorbene, an den Krieg oder den Schaden - Gedanken, die nicht gestoppt werden können

Gefühle:

- emotionale Taubheit, innerer Rückzug oder sich mit niemandem "verbunden" fühlen
- Angst oder Furcht, wenn ein Geräusch oder ein Geruch an das Ereignis erinnert
- keine Freude an Alltagsaktivitäten
- ein permanentes Gefühl von Depression, Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit
- plötzliche Ausbrüche von Ärger und schnell irritierbar sein
- ein Gefühl von Sinnlosigkeit und Hoffnungslosigkeit bezogen auf die Zukunft

Verhalten:

- sich selbst und die Familie übermäßig beschützen wollen
- sich selbst von anderen Menschen isolieren
- übermäßige Wachsamkeit
- Einschlaf- oder Durchschlafprobleme
- Vermeiden von Aktivitäten, die an das Ereignis oder den Verlust erinnern könnten; Orte und Menschen meiden, die Erinnerungen zurück bringen könnten
- vermehrte Konflikte zwischen Familienmitgliedern
- außergewöhnlich aktiv bleiben, um nicht an das Ereignis und was einem persönlich passiert ist zu denken
- weinen oder Tränen zu entwickeln, ohne einen offensichtlichen Grund dafür zu haben