



## Handreichung für Gastfamilien für Geflüchtete

Sie haben sich als Gastgeber für geflüchtete Menschen zur Verfügung gestellt. **Mitmenschliches Engagement ist in der jetzigen Krisensituation die wichtigste Ressource**, die eine Lebensgemeinschaft, eine Kommune, ein Land zur Verfügung stellen kann. Damit diese Erfahrung auch für Sie, bei aller Anstrengung, bereichernd sein kann, finden Sie hier die folgenden Hinweise.

### Was wir als Gastgeber verstehen sollten

Die Geflüchteten kommen nicht als entspannte Gäste, sondern unfreiwillig aus Not. Sie bringen Kriegserfahrungen mit, und damit Zerrissenheit und Erlebnisse von Feindseligkeit, aber auch Erfahrungen menschlicher Zuwendung in der Not. Geflüchtete sind keine besseren oder schlechteren Menschen als ihre Gastgeber. Sie können aber manchmal auf kleine Irritationen besonders verletzlich reagieren. Sie haben häufig Reaktionen, die als akut traumatisch angesehen werden können. Hierzu können zählen:

- Zeichen körperlicher Übererregung, die Krankheitssymptomen gleichen können, dabei auch Schwierigkeiten mit Essen und Verdauung
- Mentale Übererregtheit mit gleichzeitigen Einschränkungen im Denkvermögen und Merkfähigkeit, manchmal auch Dauergrübeln
- mögliche Handlungsblockaden
- Schwierigkeiten sich zu beruhigen
- Beeinträchtigungen des Tagesrhythmus, Schlaflosigkeit, Alpträume
- Möglichkeit von starken Reaktionen auf Schreckreize, überstarke Reaktion auf Einzelreize, die von Unbeteiligten gar nicht wahrgenommen werden.
- Das Bedürfnis sich von Allem zurückzuziehen

Sie haben meist Trennung von Familienmitgliedern hinter sich, die weiter in der akuten Bedrohungslage leben. Entsprechend hoch ist das Bedürfnis anhaltend mit den wichtigen Menschen im Austausch zu stehen. Hierüber aber werden Trost und Schrecken gleichzeitig aufrechterhalten. Ein Gefühl von Geborgenheit kann sich so nur wenig ausbreiten. Schuldgefühle können entstehen.



## Was wir als Gastgeber für uns und unsere Gäste tun sollten

- Versorgen Sie sich als Gastgeber mit Sprachmittlern, die zumindest mehrfach in der Woche zur Verfügung stehen. Überfordern Sie sich selbst nicht in der Überwindung von Sprachbarrieren.
- Geben Sie klare Orientierung. Vermitteln Sie, wie weit ihr Engagement geht. Hier geht es u.a. um die Benutzung von Räumen, Haushaltsgegenständen, finanzielle Unterstützung, Benutzung von Küche und Sanitärbereichen, gemeinsame Mahlzeiten.
- Schildern Sie die Regeln, die für Sie in Ihrem Haus, Ihrer Wohnung, unverzichtbar sind.
- Sorgen Sie selbst für Ihren Rückhalt in der eigenen Umgebung, Familie, Nachbarschaft, Freundeskreis.
- Arbeiten Sie mit den beauftragten Stellen der Kommunen zusammen.
- Unterstützen sie ihre Gäste beim Zugang zu einem ärztlichen Gesundheitscheck und zu den allfälligen Impfungen (Tuberkulintestung, Corona- evtl. Hepatitisimpfung).
- Sorgen Sie für eine möglichst ruhige Atmosphäre ohne überstürzte Handlungen.
- Helfen Sie dabei vertraute Gegenstände zu finden und einzelne Dinge gemeinsam zu tun (Kochen, Pflanzen versorgen, Umgebung der Wohnung erkunden...)
- Bleiben Sie selbst so weit wie möglich in Ihrem Alltagsrhythmus, und gerade auch Ihren freudvollen Tätigkeiten.
- Begrenzen Sie die Informationsflut (insbesondere die der verstörenden Bilder und Videofilme) aus dem Kriegsgebiet.
- Suchen Sie einen Gruppenzusammenhang mit anderen Gastgebern ihres Ortes.

## **Geflüchtete aus der Ukraine sind offenbar sehr stark in der Selbstorganisation. Sie können sie aber darin unterstützen.**

- Gehen Sie respektvoll mit Fehlern oder Unzulänglichkeiten bei den Gästen um.
- Tolerieren Sie auch ein für Sie unverständliches Verhalten, soweit die Grundregeln Ihrer Hausgemeinschaft nicht verletzt werden.
- Die meisten Beeinträchtigungen geflüchteter Menschen benötigen keine spezifisch therapeutischen Maßnahmen. Sie lassen sich durch ruhige, aufmerksame Präsenz regulieren.

Sollten sich allerdings Schwierigkeiten der Geflüchteten, gerade Reaktionen, die für Sie unverständlich oder möglicherweise traumatisch sind, verselbständigen, zögern Sie nicht Fachdienste (Krisendienst: [www.krisendienst-mittelfranken.de](http://www.krisendienst-mittelfranken.de), Fachstelle Trauma und Asyl am Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg: 0911 / 65 67 81 00, Sozialpsychiatrischer Dienst: [gh-spdi@stadt.nuernberg.de](mailto:gh-spdi@stadt.nuernberg.de), SinN-Stiftung: Dr. Sabine Arnold, 0911-23991930, [sabine.arnold@elkb.de](mailto:sabine.arnold@elkb.de)) einzuschalten. Die Betroffenen können primär Beratung in Anspruch nehmen. Beratungsstellen und Traumafachberater\*innen können dann ermitteln, ob und wann weitere therapeutische Unterstützung nötig ist.