

# Der Fels in der Brandung

## Wie Sie Geflüchteten die Angst vor Krisen und Unsicherheiten nehmen

**W**as passiert in der Heimat?“ “Wie geht es meiner Familie?“ “Was erwartet mich an meinem Zufluchtsort?“ Fragen, die sich die meisten Geflüchteten stellen. Eine Flucht ist mit so vielen Unsicherheiten und Ängsten verbunden, sodass Geflüchtete nach einem Fels in der Brandung suchen. Wie Sie es schaffen, Geflüchteten ein Stück weit Ängste und Unsicherheiten zu nehmen und ihnen Sicherheit zu bieten, aber auch sich selbst bewusst und gut zu stärken, verraten Ihnen folgende Tipps:

### Tipp 1: Halten Sie Ihr Wort!

Was selbstverständlich klingt, ist gerade im Umgang mit Geflüchteten von zentraler Bedeutung. Die Fluchterfahrungen haben für viele zu so starker Verunsicherung geführt, dass das Vertrauen schwer fällt. Dabei ist gerade das wichtig, um mit Geflüchteten zu arbeiten. **Halten Sie** sich also unbedingt an **Verabredungen**, zeigen Sie **Zuverlässigkeit** und lassen Sie keinen Zweifel daran, dass man Ihnen **vertrauen** kann. Das heißt aber natürlich nicht, dass Ihre Gefühle keine Rolle spielen. Sollte Ihnen die Situation zu nahe gehen, dann ist es vollkommen in Ordnung. Es steht Ihnen zu, offen zu äußern, wenn Sie die Situation als belastend empfinden.

### Tipp 2: Versetzen Sie sich in die Lage Geflüchteter

Zugegeben: Nur die wenigsten von uns wissen wirklich wie es ist, auf der Flucht zu sein. Und das ist auch gut so. Man kann sich daher nur schwer vorstellen, was Personen auf der Flucht erleben: **Kriegsverbrechen, Misshandlungen, Verlust von Familienmitgliedern, Verlust des gesamten Hab und Guts** - Nur um ein paar Beispiele zu nennen.

Gerade deshalb ist es wichtig, **auf die Bedürfnisse** geflüchteter Menschen **einzugehen** und **behutsam** mit ihnen **umzugehen**. Gehen Sie nicht von Ihrer Lage aus, sondern führen Sie sich vor Augen, was die Person durchmachen musste, die vor Ihnen steht. Dadurch vermitteln Sie Geflüchteten ein **Gefühl von Sicherheit und Verständnis**.

### Tipp 3: Gemeinschaft nimmt Ängste

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er braucht **soziale Kontakte**, um glücklich zu sein. Genau so kann die Gemeinschaft Geflüchteten dabei helfen, **Unsicherheiten und Ängste** ein Stück weit **abzulegen**. Auf der Flucht werden viele Menschen von ihrer Familie getrennt und fühlen sich einsam. Der Zufluchtsort und damit möglicherweise die Konfrontation mit einer neuen Kultur kann sehr beängstigend sein. Hilfreich kann es dementsprechend sein, wenn sie bei der Umstellung jemanden an der Seite haben. Ob es andere Leidteilende oder Sie als Gastgeber:in sind, **jeder positive soziale Kontakt hilft**, Ängste und Unsicherheiten zu reduzieren.

### Tipp 4: So werden Sie der Fels in der Brandung

In Ihrem direkten Kontakt zu geflüchteten Menschen sind Sie die **Schlüsselfigur** für ihr Wohlergehen. Sie sind ihre erste **Ansprechperson, Vertraute:r, Leuchtturm in stürmischer See**. In dieser Schlüsselfigur können Sie **Sicherheit und Geborgenheit** bieten. Bauen Sie bewusst eine **Bindung** zu Ihren betreuten Geflüchteten auf und geben Sie ihnen **Halt** in einer turbulenten Zeit. **Ermutigen** Sie sie, bei Bedarf **professionelle, psychologische Unterstützung** zu nutzen und geben Sie **Rat** bei bürokratischen Themen.

## Checkliste: Wie kann ich bei mir untergebrachte Geflüchtete positiv unterstützen?



- ✓ Fungieren Sie anfangs als **Vernetzer:in** für diverse Wege - so stärken Sie auch das Vertrauen!
- ✓ Bringen Sie Geflüchteten Ihre **Kultur** in verschiedener Form näher (kulinarisch, sprachlich etc.)
- ✓ Geben Sie Ihren Gästen **Raum und Zeit**, sich neu zu orientieren
- ✓ Signalisieren Sie, **dass Sie „da“ sind**, wenn Hilfe benötigt wird.
- ✓ Erklären Sie den **Alltag in Deutschland**, denn viele alltägliche Handlungen, die für in Deutschland lebende Menschen selbstverständlich sind, sind für geflüchtete Menschen neu.

### Tipp 5: Achten Sie auf Ihre persönlichen Ressourcen

Menschen benötigen Ressourcen zur Bewältigung alltäglicher Probleme und erst recht für den Umgang mit krisenhaften Situationen. Diese sind somit ein **Schlüssel für stabilisierende Interventionen**. Um ein „Fels in der Brandung“ sein zu können und andere Menschen im Alltag entsprechend zu unterstützen, müssen wir in erster Linie **auf unsere persönlichen Ressourcen**, also Kraftquellen, **achten**.

### Bonus Tipp: Psychologische (online) Beratung in Krisenzeiten

Unsicherheiten und Ängste können sich bei Ihnen genauso äußern wie bei den von Ihnen betreuten Geflüchteten. In einer **psychologischen Beratung** können Sie diese **Ängste und Unsicherheiten** direkt mit Ihrer Psychologin oder Ihrem Psychologen besprechen. Sie können lernen, wie Ängste entstehen und **Strategien entwickeln**, wie Sie Unsicherheiten ablegen können.

### Tipps zur persönlichen Ressourcenstärkung



**Werden Sie sich Ihrer Krisenkompetenz bewusst**  
Überlegen Sie sich in Ruhe, wie Sie Krisen bisher gemeistert haben. Welche Kompetenzen und welche anderen Hilfsmittel (u.a. ihr persönliches Netzwerk) standen Ihnen dafür zur Verfügung?

**Nehmen Sie sich gelegentlich Zeit für Ihre Kreativität**  
Oft hilft nur eine kleine Auszeit, etwas Abstand und das Vertrauen darauf, dass sich viele Probleme von selber lösen, wenn man seiner Kreativität und seinem inneren Selbstvertrauen wieder Zeit und Raum gibt.

**Sorgen Sie gut für sich**  
Es ist wunderbar, wenn wir großzügig und gut zu anderen sind und ihnen gerne helfen. Wenn Sie sich aber gerade selbst in einer Krise befinden, ist es wichtig, dass Sie täglich vor allem gut für sich selbst sorgen. Achten Sie auf eine gute Stressprophylaxe.

**Pflegen Sie nährnde Beziehungen**  
Gute Freunde und funktionierende Netzwerke sind ein wichtiger Schlüssel für Resilienz und Krisenkompetenz.

### Psychologische Beratung online bei Instahelp

Der **Konzern Versicherungskammer** mit seinen rund 7000 Mitarbeitenden ist **tief betroffen von den kriegerischen Ereignissen in der Ukraine**. Sie zeigen auf schmerzhaft Weise, dass demokratische Grundrechte und ein souveränes Miteinander keine Selbstverständlichkeit sind, dass sogar der Frieden in ganz Europa in Gefahr ist. Unsere Gedanken sind bei den Opfern und den zahllosen Menschen, die unter der aktuellen Auseinandersetzung im Osten Europas leiden.

Die aktuelle Zeit stellt uns alle vor eine **große mentale Herausforderung**. Deswegen bestärken wir **Helfer:innen, die geflüchtete Personen bei sich aufgenommen haben**, mit einem psychologischen Online-Angebot in Zusammenarbeit mit **Instahelp**.

Mehr Informationen finden Sie unter: <https://www.vkb.de/content/services/ukraine/>

