

“Ich kann nicht mehr”

Was tun, wenn Ihnen alles zu viel wird?

Die Flucht ist nicht nur für geflüchtete Menschen ein einschneidendes Ereignis. Auch für Gastgeber:innen geflüchteter Menschen ist das Thema Flucht etwas, was mit Leid, Stress und Unsicherheit verbunden ist. Während Sie als Gastgeber:in sehr viel an organisatorischer Arbeit zu leisten haben, sei es mit Hilfsangeboten, der Politik oder Bürokratie, kann Ihre eigene mentale Gesundheit auch unter der Thematik leiden. Für die Geflüchteten wollen Sie der Fels in der Brandung sein, doch wer kümmert sich um Sie? Wir möchten Sie einladen, sich ganz Ihrer eigenen mentalen Gesundheit zu widmen. Mit folgenden Tipps erfahren Sie, wie Sie mit der Fluchtsituation zurechtkommen können:

Tipp 1: Schwäche ist nichts Negatives - es ist menschlich

Viele Menschen glauben es sei verpönt negative Emotionen zu zeigen. Man solle sich halt nicht so anstellen. Schwachsinn! Als Gastgeber:in geflüchteter Menschen sind sie tagtäglich mit **Schicksalsschlägen** konfrontiert - wieso sollte es Sie kalt lassen? Zwar sollten Sie versuchen, den Geflüchteten eine **Stütze** zu sein, aber das bedeutet nicht, dass Ihre Gefühle gar keine Rolle spielen. Ganz im Gegenteil: Sie setzen sich für etwas Gutes ein, daher steht es Ihnen zu, **Gefühle zu zeigen**. Und den Geflüchteten hilft es sicher dabei Ihnen zu vertrauen und Ihren Einsatz schätzen zu lernen.

Tipp 2: Abgrenzung und Ich-Zeit als Lifesaver für die mentale Gesundheit

Akute Krisen führen bei einigen Menschen dazu, dass sie sich nur so **ins Helfen stürzen** und gefühlt die Krise im Alleingang abwenden wollen. Sind Sie auch so? Wenn ja, ehrt es Sie natürlich. Es zeugt von einem guten Charakter, wenn man anderen Menschen helfen möchte. Aber wenn Sie sich selbst dabei komplett vernachlässigen und sich nur noch auf die Probleme anderer fokussieren, dann wird Ihnen das auf Dauer nicht gut tun.

Auch, oder gerade in einer Krisensituation ist es extrem wichtig, sich **Auszeiten zu gönnen** und sich **abzugrenzen**. Nehmen Sie sich bewusst Zeit, in der es mal nur um ein Thema geht: **Sie selbst**. Gehen Sie Ihren Lieblingstätigkeiten nach, entspannen Sie einmal richtig und versuchen Sie die **Schicksale** für einen

Moment zu **vergessen**. Natürlich fällt dies schwer, aber **Entspannungstechniken** wie Meditationen oder Atemübungen können Ihnen dabei helfen, zu sich zu kommen und alles andere auszuschalten.



Schnelle Interventionen bei Überforderung

Übe dich in Abgrenzung

Jemand erzählt Ihnen etwas Belastendes? Nehmen Sie Anteil, aber nehmen Sie nichts davon an – es ist nicht Ihre Geschichte.

Bleib dir selbst treu

Versuchen Sie, mehr davon zu tun, was sich für gut für Sie anfühlt, und nicht das, was andere von Ihnen erwarten.

Bewusste Entspannung durch Meditation

Planen Sie am besten abends vor dem Schlafengehen oder morgens nach dem Aufwachen einen Timeslot von 5 bis 30 Minuten ein, setzen Sie sich ruhig hin, richten Sie den Blick nach innen und lassen Sie Ihre Gedanken einfach vorbeiziehen.

Regelmäßige Ruhepausen

Achten Sie darauf, selbst im stressigsten Alltag nach spätestens zwei Stunden eine kleine Pause einzulegen. Machen Sie etwas ganz anderes als das, womit Sie zuvor beschäftigt waren.

Tipp 3: Auch für Sie gibt es Hilfe!

Möglicherweise raten Sie Ihren betreuten Geflüchteten professionelle **psychologische Hilfe** in Anspruch zu nehmen, aber **wie sieht es mit Ihnen aus?** Was für Geflüchtete gilt, gilt genauso für Sie: Man muss mit nichts alleine fertig werden, wenn man das nicht möchte oder sich kraftlos fühlt. Auch für Sie als

Gastgeber:in bietet es sich gut an, mit einer Psychologin oder einem Psychologen **über Ihre Gefühle zu reden**. Mit ihr/ihm gemeinsam können Sie Ihren **Gefühle Ausdruck verleihen**, die Schicksale, mit denen sie konfrontiert sind, einordnen und **Strategien entwickeln**, wie Sie Ihre **mentale Gesundheit** in einer solchen herausfordernden Zeit **schützen** können.

WHO (Fünf) - Fragebogen zum Wohlbefinden

Die folgenden Aussagen betreffen Ihr Wohlbefinden in den letzten zwei Wochen. Bitte markieren Sie bei jeder Aussage die Rubrik, die Ihrer Meinung nach am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten zwei Wochen gefühlt haben.

In den letzten zwei Wochen...	Die ganze Zeit	Meistens	Etwas mehr als die Hälfte der Zeit	Etwas weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt	Punkteberechnung Der Rohwert kommt durch einfaches Addieren der Antworten zustande. Der Rohwert erstreckt sich von 0 – 25, wobei 0 das geringste Wohlbefinden/niedrigste Lebensqualität und 25 das größte Wohlbefinden/höchste Lebensqualität bezeichnet. Den Prozentwert von 0 – 100 erhält man durch Multiplikation mit 4. Der Prozentwert 0 bezeichnet das schlechteste Befinden, 100 das beste! Testen Sie Ihr derzeitiges mentales Wohlbefinden - sofern Ihr Wert zur Zeit von 0 – 51 liegt, sagt dies aus, dass Sie aktuell durch die gegebenen Umstände sehr erschöpft sind. Eine psychologische Begleitung wäre an diesem Punkt mittelfristig ratsam!
...war ich froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0	
...habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0	
...habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	5	4	3	2	1	0	
...habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0	
...war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0	

Bonus Tipp: Psychologische Beratung (online) zur Stärkung der Stressresistenz

Die Resilienz, unsere **psychische Widerstandskraft**, ist etwas, was uns selbst in Krisenzeiten **stark macht**. Je nachdem, wie stark sie ausgeprägt ist, lässt sie uns in Krisensituationen einen **kühlen Kopf bewahren** und aus ihnen **gestärkt hervorgehen**. **Das Gute ist:** Die Resilienz lässt sich trainieren. In einer **psychologischen Beratung** können Sie gemeinsam mit einer Psychologin oder einem Psychologen über Ihre Krisen sprechen und **Strategien entwickeln**, wie Sie mit diesen fertig werden.

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**.

Weitere Informationen zum Engagement des Konzerns Versicherungskammer finden Sie unter: <https://www.vkb.de/content/services/ukraine/>

