

# Tipps im Umgang mit Ungerechtigkeit

**V**iele geflüchtete Menschen berichten Ungerechtigkeiten vor und während der Flucht. Durch Kriege oder andere Krisen werden sie aus der Heimat vertrieben und auf der Flucht selbst wird man meist sehr schlecht behandelt. Im Zufluchtsort werden Geflüchtete leider auch nicht immer mit offenen Armen empfangen. Diese Ungerechtigkeiten stoßen möglicherweise auch Ihnen auf, da Sie in der Betreuung geflüchteter Menschen direkt mit diesen konfrontiert sind. Folgende Tipps verraten Ihnen, wie Sie Ungerechtigkeiten bekämpfen und mit ihnen klar kommen können.

## **Tipps 1: Gehen Sie als gutes Vorbild voran**

Ungerechtigkeiten gibt es auf der Welt genug. Aber genauso gibt es Menschen, die sich intensiv **für Gerechtigkeit einsetzen**. Und da gehören Sie definitiv dazu! Durch die Aufnahme geflüchteter Menschen haben Sie den ersten Schritt zu mehr Gerechtigkeit getan. Sie gaben Menschen eine Unterkunft. Zwar kann eine einzelne Person nur schwer im Alleingang für all die Gerechtigkeit auf der Welt sorgen, doch **schon im kleinen Kreis können Sie Großes bewirken**.

Auch das **Sensibilisieren und Aufdecken** von Ungerechtigkeiten kann dazu beitragen, diese zu besiegen. Oftmals ist gar nicht offensichtlich, dass Ungerechtigkeit vorherrscht. Subjektives Empfinden bringt dies zum Ausdruck: Während Person A meint, völlig im Recht zu sein, sieht es Person B eventuell ganz anders. Daher ist **Kommunikation** und das **Ansprechen von Ungerechtigkeiten** von großer **Bedeutung**.

## **Tipps 2: Ungerechtigkeiten einordnen**

Befasst man sich mit dem Fluchtgeschehen, kann man schnell den Eindruck gewinnen, alles und jede:r ist gegen geflüchtete Menschen: Länder lassen ein Krisenland im Stich, Geflüchtete werden an Grenzen zurückgewiesen statt Unterstützung zu erhalten und im Zufluchtsort erschwert eine unnötig komplizierte Bürokratie die Integration Geflüchteter. Gesellschaftlich scheint es auch **Gegenwind gegen Geflüchtete** zu geben. Man fühlt sich in der Betreuung geflüchteter Menschen schnell **im Stich gelassen**.

Doch wie so oft im Leben hat die **Medaille zwei Seiten**. Länder unterstützen möglicherweise ein Krisenland nicht, da ihnen aufgrund unbekannter Gründe die Hände gebunden sind. Grenzschutzmitarbeitende bekommen Anweisungen, gegen Geflüchtete vorzugehen, obwohl es ihnen selbst zuwider ist. Oder so ist die Bürokratie für viele Staaten wichtig, um organisiert zu sein. Zudem sind viele Länder bestrebt, die Integrationsvorgänge Geflüchteter zu vereinfachen und niederschwellig zu machen. **Nicht immer ist es so, wie es scheint**.

Diese Erkenntnis kann dazu beitragen, die Sache differenzierter zu betrachten. Nicht hinter jeder Ungerechtigkeit steckt jemand, der etwas Böses vorhat. Manchmal beruhen Ungerechtigkeiten auf **Verständigungsproblemen, falschen Vorurteilen** oder **Unwissenheit**.

## **Tipps 3: Lassen Sie Ihrer Wut über Ungerechtigkeiten freien Lauf**

Um es vorweg zu nehmen: **Physische Gewalt ist niemals eine Lösung!** Genauso wenig, wie die Wut an unbeteiligten Dritten auszulassen. Um aber nachweislich die **Wut zu besänftigen**, kann es durchaus hilfreich sein, die **negativen Emotionen niederzuschreiben**. Ob in Form eines Tagebuchs oder in Briefen - das Niederschreiben von Wut kann dazu beitragen, dass diese vergeht. Es ist völlig normal auf Ungerechtigkeit mit **Wut** oder **Traurigkeit** zu reagieren. Halten Sie daher diese Emotionen nicht zurück, sondern geben Sie ihnen den Raum, sich zu entfalten.

## **Bonus Tipp: Psychologische Beratung (online) im Umgang mit Ungerechtigkeit**

Ungerechtigkeiten ziehen uns runter, wir fühlen uns schlecht. Oft können wir nicht nachvollziehen, wieso es so viele Ungerechtigkeiten in unserer Welt gibt. In einer **psychologischen Beratung** können Sie gemeinsam mit einer Psychologin oder einem Psychologen über **Ungerechtigkeiten 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**.

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

