



International Centre for Migration,  
Health and Development

---

# PRAKTISCHE LEITLINIEN FÜR PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN: **ÄLTERE GEFLÜCHTETE**



© ICMHD 2022

Einige Rechte vorbehalten. Das Werk darf für nichtkommerzielle Zwecke kopiert, weiterverteilt und angepasst werden, vorausgesetzt, das Werk wird angemessen zitiert. Die Verantwortung für jegliche Interpretation und Verwendung des Materials liegt beim Lesenden. ICMHD haftet in keinem Fall für Schäden, die sich aus der Nutzung des Materials ergeben.

International Centre for Migration, Health and Development (ICMHD). Praktische Leitlinien für Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden: Ältere Geflüchtete.  
März 2022, Genf.

International Centre for Migration, Health and Development (ICMHD) 11 Route du Nant d'Avril  
1214 Geneva Switzerland  
Tel.: +41 22 783 10 80  
Fax: +41 22 783 10 87  
E-mail: [admin@icmhd.ch](mailto:admin@icmhd.ch); [mcarballo@icmhd.ch](mailto:mcarballo@icmhd.ch) Webseite: [www.icmhd.ch](http://www.icmhd.ch)  
Facebook & Twitter: @ICMHD

# Inhalt

## INHALT

Einleitung .....	3
Ältere Geflüchtete.....	4
Kommunikation.....	4
Beförderung und Transport.....	5
Erfüllung der täglichen Anforderungen .....	5
Wärme .....	5
Hydratation .....	6
Ernährung.....	6
Hygiene .....	6
Wahrung der Privatsphäre .....	7
Physische Gesundheit.....	7
COVID-19.....	8
Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden.....	8
Umgang mit Schuldgefühlen .....	10
Schmerzhaftes Themen meiden.....	10
Hoffnung schenken .....	10
Nutzung von Raum.....	11
Erfahrung und Widerstandsfähigkeit.....	11

## Einleitung

Der Krieg in der Ukraine zwingt Millionen von Menschen, darunter auch ältere Geflüchtete, ihr Land zu verlassen und weit weg von ihrer Heimat Zuflucht zu suchen. Sie alle fliehen vor Ereignissen, die soziale und psychologische Wunden hinterlassen können, die, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt werden, die langfristige Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen ernsthaft beeinträchtigen und ihre Fähigkeit, für sich selbst und ihre Angehörigen zu sorgen, beeinträchtigen können.

Die Antwort auf die Krise war überwältigend und wurde durch die Entscheidung der Regierungen ermöglicht, ihre Grenzen für Geflüchtete mit oder ohne Visum zu öffnen, und dies wird jeden Tag durch die Hilfe von Tausenden von Freiwilligen, Gesundheits- und Sozialarbeiter/Innen und Gastfamilien in diesen Ländern erleichtert.

Da einige dieser Helfenden nur wenig Erfahrung im Umgang mit derartigen Situationen haben, wurde dieser PRAKTISCHE LEITFADEN erstellt, um sie bei ihrer Arbeit zu unterstützen. Sie stützen sich auf eine langjährige Erfahrung im Umgang mit den psychosozialen Auswirkungen von Konflikten und Naturkatastrophen und den Bedürfnissen der betroffenen Menschen. Dieser Leitfaden konzentriert sich auf ältere Menschen, die aufgrund ihres Alters besonders anfällig für Flucht und Vertreibung sein können. Sie sind auch eine Bevölkerungsgruppe, die in Konflikten und anderen humanitären Situationen oft vergessen und vernachlässigt wird.

Die Leitlinien sollen keine verbindlichen Vorgaben machen, sondern vielmehr Ideen liefern, wie man auf neue Umstände, neue Fragen und neue Anforderungen reagieren kann.

## Ältere Geflüchtete

Ältere Menschen machen einen grossen Teil der Menschen aus, die vor dem Krieg in der Ukraine fliehen müssen. Wenn die Bedürfnisse älterer Menschen nicht rechtzeitig erfüllt werden, kann sich ihr physischer und psychischer Gesundheitszustand schnell verschlechtern.

- Räumen Sie älteren Menschen Priorität ein, die sie benötigen.
- Sprechen Sie ältere Menschen an, die allein unterwegs zu sein scheinen.
  - ✓ Fragen Sie sie, ob sie tatsächlich allein sind.
  - ✓ Fragen Sie sie, ob sie Verwandte in der Gruppe haben, von denen sie getrennt worden sind.
  - ✓ Helfen Sie ihnen, ihre Verwandten zu finden und so schnell wie möglich wieder mit ihnen vereint zu werden.
- Achten Sie auf ältere Menschen, die Schwierigkeiten beim Gehen zu haben scheinen.
  - ✓ Fragen Sie sie, ob sie verletzt sind oder andere chronische Beschwerden haben.
  - ✓ Wenn möglich, bieten Sie Rollstühle, Gehstöcke oder andere Hilfsmittel an.
  - ✓ Dokumentieren und melden Sie Verletzungen oder andere chronische Beschwerden.
- Verweisen Sie sie an medizinisches Personal und sorgen Sie für den Transport.

## Kommunikation

Mit Geflüchteten, insbesondere mit älteren Menschen, in ihrer eigenen Sprache kommunizieren zu können, ist immer eine Quelle des Trostes und der Unterstützung und hilft, Missverständnisse zu vermeiden.

- Erkundigen Sie sich, ob es offizielle Übersetzer/innen gibt.
- Suchen Sie nach jüngeren Menschen in der Gruppe der Geflüchteten, die als Übersetzer/innen dienen können.
- Denken Sie daran, dass auch nonverbale Kommunikation wirksam sein kann:
  - ✓ Verwenden Sie einfache Zeichensprache und lachen Sie mit den Geflüchteten über Fehler.
  - ✓ Seien Sie freundlich und einfühlsam, halten Sie die Hände und lächeln Sie.
  - ✓ Zeigen Sie ihnen, dass Sie sich um sie kümmern.
- Fragen Sie, ob sie ein Mobiltelefon haben und ob sie Hilfe bei der Benutzung benötigen.
  - ✓ Wenn sie ein Telefon haben, fragen Sie, ob sie mit Verwandten und Freunden in Kontakt stehen.
  - ✓ Helfen Sie ihnen, Kontakte ausfindig zu machen und sie anzurufen.
  - ✓ Denken Sie daran, dass selbst telefonischer Kontakt besser ist als gar kein Kontakt.

## Beförderung und Transport

Ältere Geflüchtete sind möglicherweise besorgt darüber, was mit ihnen geschehen wird. Wenn ältere Menschen in Bussen und Zügen transportiert werden, sollten sie daher

- versuchen sie physisch mit der Familie, Verwandten und engen Freunden zusammenzuhalten.
- immer versuchen, ihnen zu erklären, wohin sie gebracht werden, warum und für wie lange.
  - ✓ Nehmen Sie sie nicht als etwas Selbstverständliches hin, nur weil sie älter sind.
  - ✓ Je mehr Informationen Sie ihnen mitteilen, desto besser werden sie sich fühlen.
  - ✓ Je mehr sie wissen, desto mehr werden sie sich beteiligen.
- sicherstellen, dass sie alle Habseligkeiten haben, mit denen sie angekommen sind.
  - ✓ Denken Sie daran, dass dies alles ist, was sie haben.
  - ✓ Denken Sie daran, dass dies ihre Verbindung zur Vergangenheit und zur Kontinuität sein kann.

## Erfüllung der täglichen Anforderungen

Ältere Menschen können besondere Bedürfnisse entwickelt haben, bevor sie vertrieben wurden, daher

- fragen Sie, ob sie bereits körperliche oder psychische Probleme hatten.
  - ✓ Fragen Sie, ob sie wegen dieser Probleme in Behandlung waren.
  - ✓ Fragen Sie, ob sie Tabletten oder andere verschriebene Hilfsmittel verloren haben.
- fragen Sie, ob sie eine Brille zum Lesen und/oder für weite Entfernungen tragen.
  - ✓ Fragen Sie, ob sie diese verloren haben, und wenn ja, versuchen Sie, sie so schnell wie möglich zu ersetzen.
- fragen Sie, ob sie früher Zahnprothesen getragen haben.
  - ✓ Fragen Sie, ob sie diese verloren haben, und wenn ja, versuchen Sie, sie so schnell wie möglich zu ersetzen.
- fragen Sie, ob sie Gehstöcke, Gehhilfen oder andere Hilfsmittel benutzt haben.
  - ✓ Fragen Sie, ob sie diese verloren haben, und wenn ja, versuchen Sie, sie so schnell wie möglich zu ersetzen.
- machen Sie das örtliche Gesundheitspersonal oder das Personal von NROs auf diese Personen und ihre eventuellen Bedürfnisse aufmerksam.

## Wärme

Es ist wichtig, ältere Menschen warm zu halten, besonders wenn sie nicht sehr mobil sind.

- Schauen Sie, was sie tragen.
- Stellen Sie sicher, dass sie warme Kleidung haben.
- Fragen Sie, ob sie sich wohlfühlen, und schätzen Sie ein, ob sie mehr Kleidung benötigen.
- Aus Gründen der Hygiene und Bequemlichkeit ist leicht zu wechselnde Kleidung wahrscheinlich vorzuziehen.
- Achten Sie bei der Überprüfung der Wärme auf Anzeichen für physische/psychische Probleme.

## Hydratation

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr für ältere Geflüchtete ist von entscheidender Bedeutung, auch wenn die Person angibt, nicht durstig zu sein. Daher

- erinnern Sie ältere Geflüchtete daran, dass sie trinken müssen.
- stellen Sie abgefülltes Wasser zur Verfügung, das leicht entnommen und gezapft werden kann.
- kontrollieren Sie regelmässig, ob und wie viel Wasser getrunken wird.
- Die Überprüfung, ob sie genug trinken, kann ihnen die Gewissheit geben, dass man sich um sie kümmert.

## Ernährung

Die Sicherstellung einer guten Ernährung von älteren Geflüchteten ist unerlässlich, kann aber kompliziert sein. Daher

- denken Sie daran, dass ältere Menschen unterschiedliche Ernährungsbedürfnisse und -gewohnheiten haben können.
- erkundigen Sie sich bei älteren Menschen, ob sie besondere Ernährungsbedürfnisse haben:
  - ✓ religiöser Art und falls notwendig, diskutieren Sie Verfügung
  - ✓ Gesundheit und Verdauung, und was genau
  - ✓ Probleme mit dem Kauen, Zähnen und Zahnersatz
- stellen Sie Suppen und andere leicht zu verzehrende Lebensmittel bereit.
- stellen Sie regelmässige Essenszeiten sicher, die eine psychosoziale Struktur schaffen können.
- lassen Sie sich bei Bedarf von einem/r Ernährungsexpert/innen beraten.
- ermutigen Sie zu Zwischenmahlzeiten, wenn dies möglich ist und wenn es die Menschen beruhigt.

## Hygiene

Die Aufrechterhaltung einer guten Hygiene ist sowohl für die körperliche als auch für die geistige Gesundheit unabdingbar. Daher achten Sie auf folgendes:

- Achten Sie auf ältere Menschen, die sich nicht selbst waschen oder für ihre Körperpflege sorgen können.
- Achten Sie auf Menschen mit Behinderungen, die ihre Hygiene beeinflussen könnte.
- Stellen Sie sicher, dass die dringendsten Hygienebedürfnisse (Hände und Gesicht waschen) erfüllt werden können.
- Stellen Sie fest, ob die Betroffenen selbst für die Körperreinigung etc. selbst zuständig sein können, und wenn nicht, leisten Sie Unterstützung
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass sie einfachen und guten Zugang zu Toiletten und Waschgelegenheiten haben.
  - ✓ Sorgen Sie stets für Privatsphäre.
  - ✓ Stellen Sie (wenn möglich) warmes Wasser, Seife und Desinfektionsmittel zur Verfügung.
  - ✓ Stellen Sie die Mittel für die Mundhygiene zur Verfügung.
- Denken Sie daran, dass mangelnde Hygiene zu ernsten und schwächenden Hautproblemen führen kann.
- Denken Sie daran, dass mangelnde Hygiene zu anderen psychischen und physischen Problemen führen kann.

## Wahrung der Privatsphäre

Die Wahrung der Privatsphäre kann in Fluchtsituationen, vor allem in den ersten Tagen, wenn mehr Menschen als Platz vorhanden sind und die Bedingungen chaotisch sein können, sehr schwierig sein, ist aber für ältere Menschen unerlässlich.

- Gewährleisten Sie einen separaten Zugang zu Toiletten und Bademöglichkeiten.
- Vermeiden Sie die Stigmatisierung oder Kritik an Menschen, die sich nicht sauber halten können.
- Versuchen Sie, ältere Menschen im Kreise ihrer Familie, Verwandten und Freunde zu halten, während Sie gleichzeitig alles tun, um ihnen Privatsphäre zu bieten.

## Physische Gesundheit

In jeder Gruppe älterer Menschen muss man davon ausgehen, dass es einige gibt, die körperliche Gesundheitsprobleme haben, aufgrund ihres Alters und auch dadurch, was sie erlebt haben, deshalb

- fragen Sie ältere Geflüchtete, wie sie sich fühlen, und bedenken Sie dabei, dass das berichtete Wohlbefinden oder das Fehlen von Wohlbefinden ein guter erster Indikator für den Gesundheitszustand sein kann.
- fragen Sie ältere Geflüchtete oder mitreisende Familienmitglieder nach ihrer Krankheitsgeschichte.
  - ✓ Machen Sie Aufzeichnungen über alle Krankheiten, die sie angeben.
  - ✓ Geben Sie den Bericht an alle medizinischen Fachkräfte weiter, die mit Geflüchteten arbeiten.
- wenn die Menschen sagen, dass es ihnen nicht gut geht, fragen Sie warum, und
  - ✓ welche Medikamente sie eingenommen haben und ob sie Medikamente verloren haben.
  - ✓ Versuchen Sie, die früher eingenommenen Medikamente zu ersetzen.
  - ✓ Versuchen Sie, alle medizinischen Hilfsmittel zu ersetzen, die sie benutzt haben.
  - ✓ Bringen Sie Verwandte und jüngere Geflüchtete dazu, ihnen zu helfen.
- beziehen Sie ältere Menschen in Gespräche über ihre Gesundheit und ihr Befinden ein, denn dies kann eine gute Quelle der Beruhigung für sie sein, aber achten Sie immer darauf, bei Bedarf nachzufragen.
- wenn möglich, geben Sie der älteren Person oder einem Angehörigen ein Protokollblatt, das sie bei sich tragen können und auf welchem ihr Name, Alter, berichtete Gesundheitsprobleme, Zeitpunkt des ersten Besuchs und alle für sie ergriffenen Massnahmen vermerkt sind.
- überweisen Sie ältere Menschen mit schwierigen Problemen und Bedürfnissen, wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, an Gesundheitspersonal.
  - ✓ Halten Sie die Familie, Verwandte und Freunde auf dem Laufenden.
  - ✓ Erlauben Sie einem Verwandten oder Freund, die Person zu begleiten.
- achten Sie darauf, dass Sie die Person nicht missachten oder den Eindruck erwecken, ihr nicht zu glauben, nur weil die Erkrankung nicht leicht ist oder nicht vorher diagnostiziert wurde.
  - ✓ Ermöglichen Sie der Person, über ihre Beschwerden/Probleme zu sprechen.
  - ✓ Zeigen Sie Einfühlungsvermögen für die Gefühle der Person.
  - ✓ Wenn möglich, sprechen Sie mit nahen Verwandten und Gesundheitspersonal.



## COVID-19

Ältere Menschen sind einem besonderen Risiko ausgesetzt, sich mit COVID-19 zu infizieren und Komplikationen zu entwickeln, deshalb

- fragen Sie, ob und wie oft sie gegen COVID-19 geimpft worden sind.
  - fragen Sie, ob sie oder enge Verwandte schon einmal an COVID-19 erkrankt waren, und wenn ja, wann
  - versuchen Sie COVID-19 Tests und Impfungen zu organisieren, wenn erforderlich.
- Bieten Sie Masken und Handdesinfektion an, unter der Berücksichtigung der Hygienebedürfnisse älterer Menschen.

## Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden

In jeder Gruppe von Geflüchteten muss man davon ausgehen, dass es ältere Menschen gibt, die Probleme mit psychosozialer Gesundheit und Wohlbefinden haben, die mit ihrem Alter und dem Erlebten zusammenhängen, wie zum Beispiel

- Verlust eines Ortes, einschließlich
  - ✓ enge Verwandte und Freunde
  - ✓ Wohnung, Hab und Gut, damit verbundene persönliche Erinnerungen
  - ✓ Status in Bezug auf Unabhängigkeit, Seniorität und persönliche Entscheidungsfindung
  - ✓ das Gefühl der Sicherheit, das mit der Kontinuität der Gemeinschaft einhergeht
- Bieten Sie immer eine einfühlsame Betreuung und Beratung.
  - ✓ Fragen Sie, ob Verwandte oder Freunde mit ihnen sind.
  - ✓ Bitten Sie Verwandte und andere Personen aus der Gruppe der Geflüchteten um Hilfe.
  - ✓ Suchen Sie nach jüngeren Menschen, die sich freiwillig engagieren möchten.
- Versuchen Sie, diese Probleme nicht zu medizinisch zu behandeln.
  - ✓ Denken Sie daran, dass die Menschen möglicherweise normal auf anormale Bedingungen reagieren.
  - ✓ Versuchen Sie, die Beschwerden zu lindern, indem Sie warm mit ihnen umgehen.
  - ✓ Machen Sie es ihnen körperlich so angenehm wie möglich.
- Versuchen Sie, die Menschen zu ermutigen, offen über ihre Bedürfnisse zu sprechen.
  - ✓ Wenn möglich, organisieren Sie Gesprächsgruppen unter älteren Geflüchteten.
  - ✓ Ermutigen Sie sie, sich gegenseitig zu beraten und zu helfen.
  - ✓ Haben Sie immer ein offenes Ohr.
- **Depressionen** sind ein sehr häufiges Problem in Situationen von Geflüchteten, und sie können auch ernsthafte Auswirkungen auf die Fähigkeit der Betroffenen haben, für sich selbst zu sorgen und Entscheidungen zu treffen. Achten Sie also auf Anzeichen von:
  - ✓ Verlust des Interesses an allem, auch am Essen und Trinken
  - ✓ Unfähigkeit zu lächeln und sich an Dingen zu erfreuen
  - ✓ Appetitlosigkeit über einen längeren Zeitraum und Gewichtsabnahme
  - ✓ Energieverlust und keine Lust, aufzustehen und etwas zu tun

- ✓ Energielosigkeit und mangelnde Körperhygiene
- ✓ schlechter Schlaf oder zu viel Schlaf
- ✓ chronische Müdigkeit
- ✓ Reizbarkeit und Konzentrationsschwäche
- ✓ chronische Angstzustände
- ✓ Verlust des Selbstwertgefühls und Gedanken der Wertlosigkeit
- ✓ Gedanken an Selbstverletzungen und Selbstmord oder deren Erwähnung
- Fragen Sie nach professioneller Hilfe, wenn Sie das Gefühl haben, dass eine Depression vorliegt, und
  - ✓ seien Sie unterstützend und handeln Sie nicht wertend.
  - ✓ seien Sie warmherzig.
- **Angst** ist ein weiteres häufiges Problem unter Flüchtlingen, das ebenfalls schwerwiegend und schwächend werden kann. Achten Sie also auf Anzeichen:
  - ✓ ständig nervös und angespannt zu sein
  - ✓ nicht in der Lage zu sein, sich mit anderen zu unterhalten
  - ✓ ständiges Sagen/Glauben, dass alles noch schlimmer werden wird
  - ✓ gelegentliche Panik und schnelles Atmen (Hyperventilieren)
  - ✓ unangemessenes Schwitzen, auch wenn man sich nicht bewegt
  - ✓ schwer zu erklärendes Zittern und unkontrolliertes Zittern
  - ✓ Konzentrationsschwierigkeiten, auch bei einfachen Aufgaben und Themen
  - ✓ Vermeiden von Menschen und Rückzug aus sozialen Situationen
- Fragen Sie nach professioneller Hilfe, wenn Sie das Gefühl haben, dass ein Angstproblem vorliegt, und
  - ✓ seien Sie unterstützend und handeln Sie nicht wertend.
  - ✓ seien Sie warmherzig.
- **Wut und Angst** sind häufige Reaktionen auf Krieg und Flucht, können aber chronisch und verstärkt werden, wenn nicht schnell darauf reagiert wird. Achten Sie also auf Anzeichen von:
  - ✓ ungewöhnliche Reizbarkeit
  - ✓ ungewöhnlicher Wut und/oder Angst
  - ✓ Anzeichen oder Erwähnung von Gewalt gegen andere
  - ✓ Anzeichen von Selbstverletzung oder Gerede über Selbstverletzung
  - ✓ Erwähnung von Selbstmord
- Setzen Sie sich mit älteren Menschen auseinander, die viel Wut äußern.
  - ✓ Sprechen Sie mit ihnen und versuchen Sie einzuschätzen, wie ernst diese Gefühle sind.
  - ✓ Versuchen Sie einzuschätzen, ob ihre Wut eine Bedrohung für die Menschen in ihrer Umgebung darstellen könnte.
  - ✓ Versuchen Sie abzuschätzen, ob die Wut die Selbstfürsorge der Betroffenen beeinträchtigen könnte.
  - ✓ Besprechen Sie die Notwendigkeit, sich auf das Überleben und ein besseres Leben zu freuen.
- **Professionelle Hilfe oder Überweisung** von Geflüchteten an Ihre/n Hausarzt/-ärztin kann erforderlich sein, aber
  - ✓ besprechen Sie mit den Geflüchteten, ob sie bereit sind, Ihren Hausarzt aufzusuchen.
  - ✓ besprechen Sie dies mit Fachkräften für psychische Gesundheit.

- ✓ versuchen Sie, Entscheidungen gemeinsam mit Angehörigen zu treffen.
- ✓ berücksichtigen Sie kulturelle und sprachliche Unterschiede.
- ✓ hören Sie immer zu, seien Sie herzlich und verständnisvoll.
- ✓ übernehmen Sie nicht die Rolle eines/r Psychologen/in, wenn Sie keine Ausbildung haben.

### Umgang mit Schuldgefühlen

Schuldgefühle der Überlebenden sind bei allen Kriegen und Naturkatastrophen verbreitet und beziehen sich auf die Tendenz der Überlebenden, sich schuldig zu fühlen, weil sie überlebt haben, während andere nicht überlebt haben. Es kann ein sehr durchdringendes Gefühl sein, das Menschen daran hindert, nach vorne zu schauen und das Leben zu genießen. Ältere Menschen sind da keine Ausnahme, vor allem, wenn sie Söhne und Töchter zurückgelassen haben, also achten Sie auf

- ältere Menschen, die viel über andere Menschen sprechen, die gestorben sind, verletzt wurden oder verloren haben.
- ältere Menschen, die ständig darauf hinweisen, warum sie überlebt haben und andere nicht.
  - ✓ Versuchen Sie, über die Zufälligkeit von Tod, Verletzung und Verlust in Kriegen zu sprechen.
  - ✓ Erklären Sie, dass "verschont werden" ebenfalls ein zufälliges Ereignis ist.
  - ✓ Erlauben Sie den Menschen über ihre Gefühle zu sprechen.
  - ✓ Zeigen Sie Empathie für das, was sie fühlen.
  - ✓ Erklären Sie, dass sie noch viel zu ihrer Familie, ihren Freunden und sich selbst beizutragen haben.
  - ✓ Sprechen Sie mit Angehörigen und ermutigen Sie, zuzuhören und geduldig zu sein.

### Schmerzhafte Themen meiden

Es ist unmöglich, dass sich Geflüchtete nicht erinnern und in vielen Fällen darüber sprechen wollen, was ihnen widerfahren ist, wen und was sie verloren haben, und was sie gesehen oder gehört haben. Das ist wichtig für sie, und die Helfenden sollten versuchen, verständnisvoll und geduldig zuzuhören. Dennoch,

- zu viel „Erinnern“ und Wiedererleben traumatischer Ereignisse kann für Geflüchtete destruktiv wirken.
- es kann auch beunruhigend oder schädlich für die Helfenden sein.
- versuchen Sie keine direkten Fragen über das, was ihnen widerfahren ist, zu stellen.
- schätzen Sie ab, wann zu viele Gespräche über die Vergangenheit zu viel werden.
- wenn ein/e Geflüchtete/r zu sehr auf die Vergangenheit fixiert ist, versuchen Sie, über positive Aspekte der Gegenwart zu sprechen.

### Hoffnung schenken

Geflüchtete haben einen schrecklichen Prozess durchlaufen. Mehr als alles andere haben sie Situationen durchlebt, die sie die Hoffnung auf die Zukunft verlieren liessen. Daher:

- Versuchen Sie, auf positive Weise über die Zukunft zu sprechen:
  - ✓ über alle guten Nachrichten zu sprechen, die sich ergeben könnten
  - ✓ über die Wiedervereinigung mit Verwandten sprechen
- Beziehen Sie sie in die Familienmahlzeiten und alle Feste und Feiern mit ein.

- ✓ Zeigen Sie ihnen, dass sie als gleichwertig und willkommen angesehen werden.
- Gehen Sie mit Geflüchteten in der Stadt oder auf dem Land spazieren.
  - ✓ Nehmen Sie sie in Parks und Freiflächen mit.

### **Nutzung von Raum**

Raum ist für alle Mitglieder einer Familie wichtig, und der persönliche Raum muss nach Möglichkeit respektiert werden. Er ist auch für Geflüchtete wichtig und muss so weit wie möglich respektiert werden, daher

- versuchen Sie zu ermöglichen, dass ältere Geflüchtete immer Privatsphäre haben.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass ältere Geflüchtete immer Privatsphäre zum Waschen haben.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass ältere Geflüchtete Raum haben, sich zurückzuziehen.
- versuchen Sie informelle Treffen zu organisieren und besorgen Sie Snacks und Getränke.
  - ✓ Ermutigen Sie die Menschen sich gegenseitig zu unterstützen.
  - ✓ Regen Sie Diskussionen über andere Themen als den Krieg an.

### **Erfahrung und Widerstandsfähigkeit**

Ältere Geflüchtete bringen, wie alle älteren Menschen, Erfahrungen und Wissen mit, auch über Krieg und Vertreibung. Daher

- zögern Sie nicht, den Rat älterer Geflüchtete einzuholen und zeigen Sie den Dank dafür.
    - ✓ ermutigen Sie gegebenenfalls jüngere Geflüchtete, ihren Rat einzuholen.
    - ✓ ermutigen Sie gegebenenfalls ältere Geflüchtete, bei der Kinderbetreuung zu helfen.
    - ✓ beziehen Sie ältere Geflüchtete in Diskussionen mit jüngeren Menschen mit ein.
    - ✓ schliessen Sie sie NICHT von Diskussionen aus.
-

Diese praktischen Leitlinien wurden von der ICMHD unter der Leitung von Dr. Manuel Carballo erstellt. Zu den Mitgliedern des ICMHD gehören Dr. Monir Islam, Dr. Paolo Hartmann, Dr. Raul Gagliardi, Dr. Michel Lavollay, Dr. Gangyan Gong und Madita Schulte. Externe technische Unterstützung für die Arbeit des ICMHD zur Ukraine-Krise leisteten Frau Dominique Larsimont und Frau Holly Clark.

Titelblatt: Ina Gudumac.