



International Centre for Migration,  
Health and Development

---

**PRAKTISCHE LEITLINIEN FÜR  
PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT  
UND WOHLBEFINDEN:  
GASTFAMILIEN VON  
GEFLÜCHTETEN**



© 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.

Internationales Zentrum für Migration, Gesundheit und Entwicklung (ICMHD). Praktische Leitlinien für psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden: Gastfamilien für Geflüchteten. März 2022, Genf.

Internationales Zentrum für Migration, Gesundheit und Entwicklung  
(ICMHD) 11 Route du Nant d'Avril  
1214 Genf  
Schweiz  
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)  
Website: [www.icmhd.ch](http://www.icmhd.ch)  
Facebook und Twitter: @ICMHD

# I n h a l t

## T U A H N —

Einleitung.....	3
Geflüchtete.....	4
Gastfamilien .....	4
Sprache und nonverbale Kommunikation.....	5
Umgang mit einer anderen Kultur .....	5
Gastfamilien als „Ersthelfende“ .....	6
Trauma teilen .....	6
Lokale Ressourcen .....	6
Gesundheits- und Sozialdienste.....	7
Hilfe für Geflüchtete, um in Kontakt zu bleiben.....	7
Physische Gesundheit.....	7
Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden.....	8
Schmerzhaftes Themen meiden.....	10
Hoffnung schenken.....	10
Sie sollen sich nützlich fühlen .....	10
Gemeinsamer Raum .....	11
Gemeinsam essen.....	11
Bewältigung von Krisen .....	11
Umgang mit Schuldgefühlen.....	12
Unterstützung von Geflüchteten bei der Suche nach spezialisierte Beratung .....	12
Frauen werden besondere Bedürfnisse haben .....	12
Frauen mit Säuglingen und Kleinkindern .....	13
Kinder und besondere Bedürfnisse.....	13
Mütter .....	15
Zusammenfassung.....	15

## Einleitung

Der Krieg in der Ukraine zwingt Millionen von Menschen, darunter auch Kinder, ihr Land zu verlassen und weit weg von ihrer Heimat Zuflucht zu suchen. Sie alle fliehen vor Erfahrungen, die soziale und psychologische Wunden hinterlassen, 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 Reaktion auf die Krise war überwältigend und wurde durch die Entscheidung der Regierungen ermöglicht, ihre Grenzen für Geflüchtete mit oder ohne Visum zu öffnen, was durch den täglichen Einsatz von Tausenden von Freiwilligen, Gesundheits- und Sozialarbeiter/Innen und Gastfamilien in diesen Ländern erleichtert wird.

Da viele dieser Helfenden nur wenig Erfahrung im Umgang mit derartigen Situationen haben können, wurde eine Reihe PRAKTISCHER LEITFÄDEN 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 davon betroffenen Menschen. Dieser Leitfaden wurde erstellt für die Familien, die Geflüchtete aufnehmen, und erkennt die besonders wichtige Rolle der Gastfamilien und die Komplexität der Herausforderungen an, mit denen sie konfrontiert sein können. Die Leitlinien sollen keine verbindlichen Vorgaben machen, sondern vielmehr Ideen liefern, wie man auf neue Umstände, neue Fragen und neue Anforderungen reagieren kann.

## Geflüchtete

Die Vertreibung von Menschen innerhalb der Ukraine und aus der Ukraine hat Familien im ganzen Land zerrüttet. Männer und Jugendliche wurden aufgefordert, zu bleiben und ihre Städte zu verteidigen, während Millionen von Frauen, Kindern und älteren Menschen gezwungen waren, das Land zu verlassen und in den Nachbarländern Sicherheit zu suchen.

- Die meisten der Geflüchtete sind Frauen, Mütter mit Kindern und ältere Menschen:
  - ✓ Einige werden als Familien zusammen gereist sein.
  - ✓ Andere werden allein oder mit Kindern gereist sein.
  - ✓ Andere werden allein oder mit älteren Ehepartnern gereist.
- Die Erfahrungen, die sie als Geflüchtete gemacht haben, dürften zwar ähnlich sein, aber je nach Alter und Geschlecht, je nachdem, wen sie zurückgelassen haben und mit wem sie gereist sind, können sich diese Erfahrungen unterschiedlich ausgewirkt haben.
  - ✓ Einige werden ihre Ehemänner und andere enge Verwandte zurückgelassen haben.
  - ✓ Alle werden Besitztümer und Erinnerungen zurückgelassen haben.
  - ✓ Einige werden dies als einen vorübergehenden Prozess betrachten und an eine Rückkehr denken.
  - ✓ Andere haben vielleicht das Gefühl, dass sie ihre Heimat und ihr Zuhause nie wieder sehen werden.
- In allen Fällen kann jedoch davon ausgegangen werden, dass sie durch die Ereignisse, die sie erlebt, gesehen oder gehört haben, schwer erschüttert und zutiefst geprägt wurden.
  - ✓ Einige werden stärker betroffen sein als andere.
  - ✓ Einige können vielleicht über das Geschehene sprechen und Hilfe in Anspruch nehmen.
  - ✓ Andere sind vielleicht verschlossen und nicht in der Lage, das Geschehene nachzuvollziehen.
  - ✓ Alle werden wahrscheinlich in der einen oder anderen Form Hilfe benötigen.

## Gastfamilien

Die Ankunft der Geflüchteten wurde durch Tausende von Familien ermöglicht, die ihre Häuser geöffnet haben und bereit waren, Geflüchtete als Gäste aufzunehmen.

- Die meisten Gastfamilien sind wahrscheinlich:
  - ✓ keine Psychologen/Innen und Sozialarbeiter/Innen, Ärzte/Innen und Krankenpflegende,
  - ✓ nicht auf die Aufnahme von Geflüchteten oder die Betreuung von Fremden spezialisiert,
  - ✓ nicht vertraut mit den komplexen Bedürfnissen von Geflüchteten.
- Die meisten Gastfamilien werden zum ersten Mal Geflüchtete aufnehmen.
  - ✓ Sie haben möglicherweise wenig oder gar keine Erfahrung in der Betreuung von Geflüchteten.
  - ✓ Sie haben vielleicht noch nie Menschen einer anderen Sprache und Kultur beherbergt.

- Die Gastfamilien haben wahrscheinlich eine grosse Vielfalt an Wohnungen, von denen einige
  - ✓ groß genug sein können, um die Aufnahme einer Flüchtlingsfamilie physisch zu erleichtern.
  - ✓ Andere werden kleiner sein und die Aufnahme einer Familie wird den Platz stark beanspruchen.
- Einige Gastfamilien sind wahrscheinlich wirtschaftlich besser gestellt als andere.
  - ✓ Für manche wird die Aufnahme von Geflüchteten finanziell keine Herausforderung sein.
  - ✓ Für andere kann es eine Herausforderung darstellen und das Familienbudget belasten.
- In jedem Fall sollten Sie daran denken, dass Geflüchtete vor allem eines brauchen
  - ✓ respektiert zu werden und sich erwünscht zu fühlen
  - ✓ ein Dach über dem Kopf zu haben und in einer einladenden Umgebung zu sein
- Geflüchtete möchten keine Last sein oder als solche angesehen werden, also achten Sie darauf
  - ✓ Kommentare oder Gesten zu vermeiden, die den Eindruck erwecken könnten, dass sie eine Last sind.
  - ✓ Seien Sie geduldig und warmherzig und denken Sie daran, was sie erlebt haben und gerade durchmachen.

### Sprache und nonverbale Kommunikation

Sprache kann immer ein Problem sein, aber sie wird oft mehr als Problem wahrgenommen, als sie sein muss, und es gibt viele Möglichkeiten:

- Bedenken Sie, dass viele der Geflüchtete gut ausgebildet sind und möglicherweise eine lokale Sprache sprechen.
- Suchen Sie andere Geflüchtete, die die Landessprache sprechen, und bitten Sie sie, zu übersetzen.
- Suchen Sie nach anderen Menschen in der näheren Umgebung, die Ukrainisch sprechen.
- Denken Sie daran, dass nonverbale Kommunikation sehr hilfreich sein kann.
  - ✓ Lächeln Sie immer und seien Sie geduldig.
  - ✓ Scherzen Sie darüber, dass sie kein Ukrainisch sprechen können.
  - ✓ Schämen Sie sich nicht, einfache Zeichensprache zu verwenden.
  - ✓ Schämen Sie sich nicht, Fehler zu machen, und lachen Sie mit ihnen.
  - ✓ Seien Sie warmherzig und scheuen Sie sich nicht, mit ihnen zu „weinen“ und mit Ihnen zu lachen.

### Umgang mit einer anderen Kultur

Die Geflüchtete kommen aus einer anderen Kultur; sie sprechen nicht nur eine andere Sprache, sondern haben möglicherweise auch

- andere Sichtweisen auf die Welt
- andere Werte über Leben und Beziehungen
- andere Vorstellungen darüber, was höflich und unhöflich ist
- Erwartungen, die sich von denen der Gastfamilien unterscheiden
- Nehmen Sie bei Bedarf Hilfe von Personen in Anspruch, die bereits mit Geflüchteten gearbeitet haben.

- Stellen Sie sicher, dass Sie mit Organisationen verbunden sind, die sich um Geflüchtete aus der Ukraine kümmern.
- Zeigen Sie niemals Verzweiflung oder Unfähigkeit (sie haben viel durchgemacht).

### Gastfamilien als „Ersthelfende“

Der Begriff „Ersthelfende“ wird in der Regel für Personen verwendet, die als erste vor Ort sind, wenn sich eine Krise ereignet. Sie bieten Erstversorgung, Beratung und Betreuung an. Dabei setzen sie auch sich selbst „aufs Spiel“, um rechtzeitig und auf effektive Art zu helfen. In vielerlei Hinsicht sind Gastfamilien die Ersthelfer, in der sie

- aus erster Hand von Entwurzelungen, Verletzungen und Todesfällen erfahren,
  - ✓ die Entwurzelung und die Szenen von Verletzungen und Todesfällen "fühlen", von denen sie hören,
  - ✓ sich in ihre Gäste hineinversetzen und nachempfinden möchten, was sie durchgemacht haben.
- manchmal beginnen, den Schmerz der Opfer zu teilen, weil sie denken, dass
  - ✓ es ihnen helfen wird zu verstehen, was die Flüchtlinge denken.
  - ✓ es ihnen helfen wird, auch unausgesprochene Bedürfnisse der Flüchtlinge zu verstehen.

### Trauma teilen

Ein stellvertretendes Trauma kann auftreten, wenn Helfende den traumatisierten Menschen sehr nahe kommen und beginnen, einige der Erfahrungen, die die Person durchgemacht hat, in sich aufzunehmen.

- Es ist wichtig, daran zu denken, dass ein traumatisierter „Helfer“ nicht so gut helfen kann.
- Versuchen Sie, emotionale „Distanz“ zu wahren, um ein besserer Helfer zu sein, und
  - ✓ seien Sie füreinander da in einer familiären Situation.
  - ✓ achten Sie auf Anzeichen von Traumata bei den anderen.
  - ✓ sprechen Sie miteinander über Gefühle und Probleme.
  - ✓ unterscheiden Sie zwischen realen und vermeintlichen Problemen
  - ✓ suchen Sie nach Lösungen für reale und vermeintliche Probleme.
  - ✓ stellen Sie sicher, dass nicht eine einzige Person die gesamte Last auf sich nimmt.

### Lokale Ressourcen

In den meisten Gemeinden, in denen Geflüchtete ankommen, sind bereits Entscheidungen darüber getroffen worden, welche örtlichen Einrichtungen, Dienste und sonstigen Ressourcen in Anspruch genommen werden können.

- Denken Sie daran, dass Sie nicht allein sind.
  - ✓ Machen Sie sich mit den vor Ort verfügbaren Dienstleistungen vertraut.
  - ✓ Machen Sie vor Ort bekannt, dass Sie Geflüchtete aufnehmen.
  - ✓ Scheuen Sie sich nicht, Freunde und Nachbarn um Hilfe und Unterstützung zu bitten.
  - ✓ Knüpfen Sie Kontakte zu anderen Gastfamilien und organisieren Sie regelmässige Unterstützungsgespräche.
  - ✓ Erkundigen Sie sich, ob es eine Hotline gibt, die Sie bei Bedarf anrufen können.

## Gesundheits- und Sozialdienste

Denken Sie daran, dass Sie nicht allein sind und dass es Gesundheits- und Sozialdienste gibt, an die Sie sich wenden können.

- Teilen Sie Ihrem/r Hausarzt/-ärztin mit, dass Sie Geflüchtete aufnehmen und wie alt diese sind.
  - ✓ Machen Sie die nächstgelegenen Krankenhäuser und Ambulanzdienste und deren Telefonnummern ausfindig.
  - ✓ Machen Sie örtliche Kinderärzte und deren Telefonnummern ausfindig.
  - ✓ Machen Sie Fachärzte für Geburtshilfe/Gynäkologie und deren Telefonnummern ausfindig.
  - ✓ Machen Sie die örtlichen Fachleute für psychische Gesundheit ausfindig.
  - ✓ Denken Sie daran, dass sie sowohl Ihnen als auch den Geflüchteten helfen können.

## Hilfe für Geflüchtete, um in Kontakt zu bleiben

Eines der ersten und wichtigsten Anliegen der Geflüchteten ist es, mit ihren Verwandten in Kontakt zu bleiben. Einige von ihnen sind vielleicht noch in der Ukraine, andere haben die Ukraine als Geflüchtete verlassen und sind in andere Länder oder Städte gegangen. Keinerlei Kontakt zu haben oder nicht zu wissen, was mit den Angehörigen passiert ist, kann eine große Quelle der Angst sein. Daher

- suchen Sie nach Diensten zur Zusammenführung, die für die Suche nach verlorenen Angehörigen eingerichtet wurde.
  - ✓ Helfen Sie Ihren Gästen, mit diesen Diensten in Kontakt zu treten.
  - ✓ Unterstützen und ermutigen Sie die Geflüchteten immer wieder, indem Sie ihnen sagen, dass sie ihre Angehörigen finden werden.
- helfen Sie den Geflüchteten bei der Kommunikation.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass sie ein Smartphone haben oder Ihres benutzen können.
  - ✓ Vergewissern Sie sich, dass sie ein Smartphone benutzen können, besonders wenn sie älter sind.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass sie Ladegeräte, Kabel usw. haben.

## Physische Gesundheit

Menschen nehmen ihre medizinische Vorgeschichte immer mit, und in Situationen von Geflüchteten können sich bereits bestehende medizinische Probleme leicht verschlimmern, während neue entstehen. Berücksichtigen Sie:

- ihre medizinische Vorgeschichte, ihren sozioökonomischen und demografischen Hintergrund, daher bedenken Sie:
  - ✓ ihr Alter (Kinder, junge Erwachsene, Menschen mittleren Alters, ältere Menschen)
  - ✓ ihr Geschlecht (männlich, weiblich, etc.)
  - ✓ Familienstand (ledig, verheiratet, geschieden, getrennt lebend, verwitwet)
  - ✓ wie und mit wem sie die Ukraine verlassen haben und wen sie zurückgelassen haben



- Fragen Sie vorsichtig (nicht ausfragen), wie es den Geflüchteten geht.
  - ✓ Fragen Sie, ob sie vor dem Krieg gesundheitliche Probleme hatten, und wenn ja, welche.
  - ✓ Fragen Sie, ob sie behandelt, und wenn ja, welche Behandlung und wofür?
  - ✓ Fragen, ob sie die Einnahme von Medikamenten unterbrochen haben und ob sie sie wieder einnehmen müssen.
  - ✓ Fragen Sie, ob sie ihre Medikamente verloren und wenn ja, versuchen Sie, sie vor Ort aufzufüllen.
  - ✓ Fragen Sie, ob sie einen Arzt aufsuchen möchten, und wenn ja, versuchen Sie, einen Termin zu vereinbaren.
  - ✓ Fragen Sie, ob sie auf der Flucht aus der Ukraine Probleme/Verletzungen erlitten haben.
  - ✓ Achten Sie auf Anzeichen für körperliche Verletzungen, die möglicherweise nicht erwähnt werden.
  - ✓ Achten Sie auf Veränderungen in der körperlichen Erscheinung, der Körperhaltung usw.
- COVID-19 und Geflüchtete
  - ✓ Fragen Sie, ob sie gegen COVID-19 geimpft sind und wenn ja, wie oft.
  - ✓ Fragen Sie, ob sie oder ein Familienmitglied jemals COVID-19 hatten und wann.
  - ✓ Veranlassen Sie gegebenenfalls einen COVID-19 Test und Impfungen.
  - ✓ Stellen Sie Masken bereit und empfehlen Sie das regelmäßige Tragen der Maske an belebten Orten.
  - ✓ Empfehlen und erklären Sie die Notwendigkeit des häufigen Händewaschens.
- Denken Sie daran, höflich und diskret zu sein, wenn Sie Fragen zur Gesundheit und zu persönlichen Angelegenheiten stellen.
  - ✓ Gesundheit kann eine sehr persönliche Angelegenheit sein
  - ✓ Respektieren Sie die Privatsphäre und die Vertraulichkeit von Gesundheitsfragen.

## Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden

Flucht und Vertreibung sind unweigerlich traumatische Ereignisse, und die geflüchteten Gäste sind wahrscheinlich von dem, was sie erlebt, gesehen oder gehört haben, betroffen.

- Achten Sie auf Anzeichen für psychische Probleme und auf Folgendes:
  - ✓ häufiges Weinen
  - ✓ Reizbarkeit
  - ✓ sozialer Rückzug und Rückzug
  - ✓ Angstzustände und Paranoia
  - ✓ ständiges Reiben an Körperteilen
  - ✓ mangelndes Interesse am Anziehen oder Unfähigkeit, sich anzuziehen
  - ✓ sich nicht um grundlegende Hygiene kümmern oder diese aufrechterhalten können
  - ✓ ins Leere schauen und keine Fragen beantworten
  - ✓ Vorsicht vor übermäßigem Gebrauch von Schmerzmittel

- Zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen oder Geflüchtete an Ihren Hausarzt zu verweisen,
  - ✓ wenn Sie das Gefühl haben, dass es ein Problem gibt, über das Sie mit den Gästen nicht sprechen können.
  - ✓ Übernehmen Sie nicht die Rolle eines/r Psychologen/in, wenn Sie nicht dafür ausgebildet sind.
  - ✓ Denken Sie daran, warmherzig und hilfsbereit zu sein.
- **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
- **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
- **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:
  - ✓ ungewöhnlicher Wut und/oder Angst
  - ✓ Anzeichen oder Erwähnung von Gewalt gegen andere
  - ✓ Anzeichen von Selbstverletzung oder Gerede über Selbstverletzung
  - ✓ Erwähnung von Selbstmord
- 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 Fachleuten für psychische Gesundheit.
  - ✓ versuchen Sie, Entscheidungen gemeinsam mit den Geflüchteten und medizinischen Fachkräften 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.

## 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 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:
  - ✓ je nach Alter der Person, über Bildung und Arbeit 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.
- Gehen Sie mit ihnen Lebensmittel einkaufen usw.
  - ✓ Lassen Sie sie teilhaben.
- Stellen Sie sie Ihren Freunden vor, auch wenn sie sich nicht unterhalten können.
  - ✓ Geben Sie ihnen das Gefühl, von einer grösseren Gruppe erwünscht zu sein.
  - ✓ Lassen Sie sie sich als gleichberechtigt mit Ihren Freunden sehen.

## Sie sollen sich nützlich fühlen

Geflüchtete haben unter anderem immer das Gefühl, dass sie irgendwie „versagt“ haben und für die Gesellschaft nicht mehr nützlich sind. Dies kann für sie sehr entkräftend sein und es ist wichtig, dagegen anzukämpfen. Daher:

- Lassen Sie sie bei dem Haushalt helfen, wenn Sie es gerne machen möchten.
  - ✓ Schlagen Sie Hausarbeiten vor, bei denen sie helfen können, wenn sie es möchten.
  - ✓ Danken Sie ihnen für ihre Hilfe.
  - ✓ Reden Sie mit ihnen über ihr Leben in dem Gastland.
  - ✓ Sagen Sie ihnen, wie gut es ist, sie zu haben und wie hilfreich sie sind.
  - ✓ Geben Sie ihnen Raum, um zu zeigen, was sie können.
  - ✓ Erkennen Sie an, dass Sie durch ihr Kennenlernen bereichert werden.

## Gemeinsamer 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

- legen Sie auf nette Art und Weise Raumgrenzen fest (wessen Raum gehört wem).
- stellen Sie sicher, dass die Geflüchteten ein eigenes Schlafzimmer haben.
- wenn möglich, geben Sie ihnen ein eigenes, gut ausgestattetes Badezimmer.
- wenn dies nicht möglich ist, legen Sie Zeiten fest, zu denen jeder Zugang zu den Toiletten hat.
- Geflüchtete möchten vielleicht Zeit allein verbringen, aber achten Sie auf Anzeichen von Rückzug.
- bieten die Schlafzimmer den erforderlichen privaten Raum.
- ermutigen Sie die Geflüchteten zur Nutzung von „öffentlichem“ Raum im Haushalt, z.B. von Sitzgelegenheiten.

## Gemeinsam essen

Gemeinsames Essen und Essen am selben Tisch kann eine der wichtigsten alltäglichen Handlungen des Willkommens und der Integration sein. Es wird den Geflüchteten enorm helfen und kann ein Eisbrecher für Gespräche sein, selbst wenn die Sprache sonst eine Barriere darstellt, deshalb

- legen Sie Essenszeiten fest und erklären Sie, dass von den Gästen erwartet wird, dass sie sich der Familie anschliessen.
- sprechen Sie über Essensgewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen, kulturelle Lebensmittel und Feste.
- ermutigen Sie die Geflüchteten, beim Kochen zu helfen, wenn sie gerne kochen.
- ermutigen Sie sie, ukrainische Gerichte zuzubereiten, wenn sie es wünschen.
- ermutigen Sie sie mit ihnen Zutaten einkaufen zu gehen.
- versuchen Sie, Geflüchtete davon abzuhalten, allein oder zu unterschiedlichen Zeiten zu essen, aber verweigern Sie es nicht.

## Bewältigung von Krisen

Die Aufnahme von Geflüchteten ist nicht immer einfach. Die Traumata, die sie erlebt haben, können spezielle Bewältigungstechniken hervorgebracht haben oder Bewältigungstechniken fehlen. Es kann auch zu Krisen kommen, die plötzlich und unerklärlich eintreten, daher

- seien Sie darauf vorbereitet und zeigen Sie sich nicht schockiert, wenn dies geschieht.
- können viele Erinnerungen, Nachrichten oder PTSD diese hervorrufen
- seien Sie immer bereit, mitfühlend und warmherzig über Krisen zu sprechen.
- lassen Sie Geflüchtetenkrisen nicht zu Gastfamilienkrisen werden.
- ist es auch wichtig zu verhindern, dass aus Krisen in den Gastfamilien Krisen der Geflüchteten werden.
- geben Sie den Geflüchteten die Möglichkeit, sich in ihren Zimmern auszuweinen, wenn sie es brauchen,
  - ✓ aber seien Sie da, um zu helfen, zuzuhören und zu unterstützen, wo es möglich ist.

## Umgang mit Schuldgefühlen

Die 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 dies nicht getan haben. Es kann ein sehr erosives Gefühl sein, das die Menschen daran hindert, nach vorne zu schauen und das Leben zu genießen. Geflüchtete sind da keine Ausnahme, vor allem, wenn sie Söhne und Töchter zurückgelassen haben, also achten Sie auf

- Menschen, die viel über andere sprechen, die gestorben sind oder verloren wurden.
- Menschen, die ständig darauf verweisen, warum sie überlebt haben und andere nicht.
- Versuchen Sie, über die Zufälligkeit von Tod, Verletzungen und Verlusten in Kriegen zu sprechen.
- Erklären, dass "verschont werden" ebenfalls ein zufälliges Ereignis ist.
- Erklären, dass sie noch viel zu ihrer Familie, ihren Freunden und sich selbst beizutragen haben.

## Unterstützung von Geflüchteten bei der Suche nach spezialisierter Beratung

Von den Gastfamilien wird nicht erwartet, dass sie Psychologen/innen sind, und es kann vorkommen, dass das Verhalten von Geflüchteten spezielle Hilfe erfordert, daher

- seien Sie sich darüber im Klaren, welche Beratungsmöglichkeiten es an Ihrem Wohnort gibt.
- wenn Sie das Gefühl haben, dass sie Hilfe benötigen,
  - ✓ besprechen Sie mit ihnen, erforderlichenfalls mit Hilfe eines Übersetzers, was sie denken.
  - ✓ erklären Sie, dass Hilfe zur Verfügung steht und keinen Einfluss auf ihren Aufenthalt hat.
  - ✓ Helfen Sie ihnen, sich beraten zu lassen.
- wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie oder eines Ihrer Familienmitglieder Beratung brauchen,
  - ✓ zögern Sie nicht, Hilfe zu suchen.

## Frauen werden besondere Bedürfnisse haben

Weibliche Geflüchtete haben besondere Bedürfnisse, die mit ihrer Biologie und ihren Erlebnissen zusammenhängen.

- Bedenken Sie, dass die meisten Frauen von ihren Ehepartnern getrennt wurden.
  - ✓ Helfen Sie ihnen, mit ihren Ehepartnern und anderen Verwandten in telefonischem Kontakt zu bleiben.
  - ✓ Helfen Sie ihnen, mit und durch Familienberatungsstellen zu arbeiten.
  - ✓ Versuchen Sie, Zeit für ein Gespräch mit ihnen zu finden, wenn sie darüber sprechen wollen.
- Bedenken Sie, dass Frauen besondere Hygienebedürfnisse haben.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass Frauen über alle notwendigen Hygieneartikel verfügen.
  - ✓ Frauen im Aufnahmeland sollten mit geflüchteten Frauen über weibliche Bedürfnisse sprechen.
  - ✓ Sorgen Sie für zusätzliche Privatsphäre, wenn dies möglich ist und als notwendig erachtet wird.

- Bedenken Sie, dass manche Frauen stärker traumatisiert sind als andere.
  - ✓ Trauma kann einen regelmäßigen Eisprung und eine regelmäßige Menstruation beeinträchtigen.
  - ✓ Sprechen Sie mit ihnen darüber, wenn Sie es für wichtig halten und wenn sie es wünschen.
  - ✓ Zögern Sie nicht, sich bei Bedarf an den örtlichen Hausarzt oder einen Gynäkologen zu wenden.
- Denken Sie daran, dass Frauen, die missbraucht wurden, es vielleicht nicht sagen, aber Hilfe wünschen.
  - ✓ Schnüffeln Sie nicht herum, sondern geben Sie den Frauen das „Gefühl“, dass sie über alle Vorfälle sprechen können.
  - ✓ Achten Sie auf körperliche/psychische Beschwerden, die auf einen Missbrauch hindeuten könnten.
  - ✓ Zögern Sie nicht, sich bei Bedarf oder auf Anfrage an medizinisches Personal zu wenden.

### Frauen mit Säuglingen und Kleinkindern

Frauen mit Säuglingen haben besondere Bedürfnisse, die berücksichtigt werden müssen, denn

- einige von ihnen stillen, was sowohl für das Baby als auch für die Mutter ideal ist.
  - ✓ Ermutigen und unterstützen Sie immer das Stillen.
  - ✓ Versuchen Sie, der Mutter Privatsphäre zu bieten, wenn sie dies wünscht.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass die Mutter gut isst und trinkt.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass die Mutter so wenig Stress wie möglich hat.
  - ✓ Wenn nötig, versuchen Sie, die Mutter mit örtlichen Stillgruppen in Kontakt zu bringen.
- manche Mütter füttern ihre Babys mit Muttermilchersatzprodukten.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass sie über ausreichende Mengen an Muttermilchersatz verfügen.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass sie die Anweisungen verstehen und die Nahrung richtig zubereiten.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass Flaschen und Schnuller nach jedem Gebrauch gründlich gewaschen werden.

### Kinder und besondere Bedürfnisse

Je nach Alter und Geschlecht haben geflüchtete Kinder besondere Bedürfnisse

- Säuglinge und Kleinkinder benötigen
  - ✓ bei und in der Nähe der Mutter zu sein, daher braucht es Raum.
  - ✓ bei der Mutter schlafen zu können, wenn sie es wünschen.
  - ✓ ansonsten: Kinderbetten zum Schlafen
  - ✓ Kleine Kinder können viel weinen, daher sollten sie nach Möglichkeit einen eigenen Raum haben.
  - ✓ Platz zum Herumkrabbeln
  - ✓ häufiges Wechseln der Kleidung
  - ✓ Spezialnahrung
- Junge Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren
  - ✓ sind möglicherweise bereit für den örtlichen Kindergarten oder die Kindertagesstätte
  - ✓ sollten angemessen geimpft worden sein, sollten aber überprüft werden
  - ✓ profitieren von Struktur und Ritualen, organisierter Mahlzeiten und Spielzeit

- Kinder im Schulalter zwischen 5 und 13 Jahren
  - ✓ sollten nach Möglichkeit in örtlichen Schulen eingeschrieben werden
  - ✓ sollten in spezielle Nachholklassen eingeteilt werden, falls vorhanden
  - ✓ sollten zu sportlichen Aktivitäten und Spielen mit Kindern aus der Umgebung eingeladen werden
  - ✓ wenn möglich sollten sie Zugang zu pädagogischem Spielzeug und Raum haben
  - ✓ sollten von Liedern und Musik und schönen Geschichten profitieren
  - ✓ sollten affektiv beraten werden, wenn sie Anzeichen von Trauma/Entzug zeigen
    - schlechtes Essen
    - nicht gut schlafen oder zu viel schlafen
    - Alpträume haben
    - Reizbarkeit und häufiges Weinen
    - Rückzug
- Kinder im Schulalter und ältere Kinder im Alter von 13 bis 18 Jahren
  - ✓ sollten so bald wie möglich in den örtlichen Schulen eingeschrieben werden
  - ✓ sollten nach Möglichkeit Nachholsprachkurse angeboten werden
  - ✓ sollten körperliche Aktivitäten/Spiele mit einheimischen Kindern durchführen
  - ✓ sollten beraten werden, wenn sie Anzeichen von Trauma/Entzug aufweisen
    - schlechtes Essen
    - nicht gut schlafen oder zu viel schlafen
    - Alpträume haben
    - sich nicht mit anderen Schülern auseinandersetzen
    - Vermeiden sozialer Situationen
    - leicht und oft weinen
    - vergessen, wie sie sich anziehen sollen
- Jugendliche
  - ✓ haben besondere Bedürfnisse im Zusammenhang mit ihrem Wachstum und ihrer sich verändernden Persönlichkeit.
  - ✓ sollten eine COVID-19-Impfung erhalten, falls nicht bereits abgedeckt.
  - ✓ sollten so bald wie möglich in den örtlichen Schulen eingeschrieben werden.
  - ✓ sollte bei Bedarf und nach Wunsch Aufholhilfe geleistet werden.
  - ✓ sollte bei offensichtlichen Problemen im Zusammenhang mit Wachstumsveränderungen geholfen werden.
  - ✓ Beratung bei Anzeichen von Trauma/Rückzug erhalten.
  - ✓ sollten idealerweise Zugang zu Chatgruppen für Jugendliche haben.
  - ✓ müssen ermutigt werden, über ihre berufliche Zukunft nachzudenken.
  - ✓ sollten zu reproduktiver Gesundheit und sicherem Sex beraten werden, wenn sie dies wünschen.

## Mütter

- Denken Sie daran, dass Mütter Unterstützung und Ermutigung brauchen, also
  - ✓ versuchen Sie immer, "bei ihnen" zu sein und ihre Bedürfnisse zu erkennen

## Zusammenfassung

- Erkennen Sie an, dass das, was Sie als Gastfamilien tun, sehr wichtig für die Geflüchteten ist, die möglicherweise in einem Geflüchteten-camp leben oder keinen sicheren Schlafplatz haben.
- Erkennen Sie, dass es nicht immer einfach sein wird und dass es auf dem Weg dorthin Schwierigkeiten geben kann.
- Erkennen und genießen Sie, was Sie und Ihre Familie aus dieser Beziehung gewinnen.



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.