



Sie haben Flüchtlinge bei sich untergebracht?

Ihre Gäste haben Dinge erlebt oder gesehen, die sie verarbeiten müssen. Sie haben Menschen zurücklassen müssen oder wissen, dass sie sie verloren haben. Sie brauchen einen Rückzugsort, an dem sie ungestört sind, um weinen, schreien oder schlafen können. Dafür sind Privatsphäre und Ruhe sehr wichtig. Ein eigenes Zimmer ist ein sicheres Refugium, eine Schlafcouch im Wohnzimmer nicht.

Es geht zunächst darum, Nahrungsmittel zu kaufen, Medikamente. Menschen haben Bedürfnisse, die Geld kosten. Zusätzlich werden bürokratische Anforderungen kommen, bei denen Flüchtlinge Unterstützung benötigen. Behörden haben am Vormittag Sprechzeiten, für Berufstätige ist das schwierig.

Fragen Sie offen: was brauchst du? Achten Sie Grenzen: forcieren Sie keine Gespräche über Krieg oder Flucht, sondern warten Sie bis diese Themen angesprochen werden. Sobald Sie das Gefühl haben, Ihr Gast braucht professionelle Hilfe (z.B. wird aggressiv, kann nicht mehr schlafen, verschließt sich etc.) wenden Sie sich an entsprechende Einrichtungen.

Halten Sie die Balance, zwischen Medienkonsum und Distanzierung vom Kriegsgeschehen. Viele Flüchtlinge empfinden Schuld, weil sie gehen konnten und sorgen sich um zurückgelassene Freunde, Familie und Nachbarn. Sie durchforsten stundenlang Kriegsvideos – das kann das Leid verschlimmern. Wenn sich ein geflüchteter Mensch von Informationen zurückzieht, sollte Ihr Fernseher nicht den ganzen Tag mit Kriegsnachrichten laufen.

Mitfühlen ist sinnvoll – mitleiden nicht. Es ist nicht Ihr Schmerz, es ist der des anderen. Die Distanz zu wahren, hilft Ihre Grenze zu wahren und weiter zu helfen. Sie verschleißten so nicht und bleiben handlungsfähig.

Ihre Gäste waren bis vor kurzem eigenständige und selbstbewusste Menschen, die aus ihrem Alltag gerissen wurden. Achten Sie das. Es sollte sich kein Machtgefälle und keine Abhängigkeit zwischen ihnen entwickeln. Dankbarkeit ist in Ordnung, Demut und Sich-Ausgeliefert-Fühlen nicht. Unterstützen Sie ihre Gäste beim Nötigsten, und geben nach einer Zeit Freiraum für Selbstständigkeit, z.B. ein eigener Haustürschlüssel, die Möglichkeit selbst einkaufen zu gehen oder zu kochen. Für das Selbstbild ist wichtig: ich gestalte mein Leben selbst – auch unter diesen schwierigen Umständen.

Quelle: <https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2022-03/gefluechtete-aufnehmen-ukraine-fluechtlingshilfe-doris-trabelsi>