

Entlastungsseminar für Flüchtlingshelfer:innen

Die engagierte Arbeit in den Unterkünften und andere Begleitung von Geflüchteten hat durch die damit verbundene Inanspruchnahme einen Sog, der manche von frühmorgens bis spätabends "festhält". Wenn die vielen Freiwilligen nicht Schaden nehmen und die Hauptamtlichen nicht überstrapaziert werden sollen, braucht es für sie kleine Chancen zum Innehalten, wo sie ihre Erfahrungen sortieren können, schwierige Themen angesprochen werden können, sie erinnert werden an ihren normalen Alltag und sie Impulse für einen guten Umgang mit sich erhalten.

Ein besonderes Augenmerk ist auf die Sprachmittler:innen zu legen. Sie sind durch ihre eigene Biographie (mit z.T. eigenen traumatischen Erfahrungen) und die gleiche Muttersprache besonders in ihrer Abgrenzungsfähigkeit zu stützen.

Wir empfehlen für Helfer:innen regelmäßige **kleine zweistündige Seminare** in kleinen Gruppen. Dazu stellen wir einen Gesprächsleitfaden zur Verfügung, der sich bewährt hat und einfach umzusetzen ist.

Das Seminar ist geeignet und hat sich bewährt z.B. für

- Helfer einer Hilfsorganisation (Feuerwehr, Hilfsorganisation, THW...)
- freiwillige (Spontan-)Helfer:innen
- Sprachmittler:innen
- Städtische/kommunale Mitarbeiter:innen
- Flüchtlingsinitiativen
- Sicherheitsdienste
- Notfallseelsorge/KIT

Rahmen:

- Dauer 120 min. (nicht mehr!)
- kleine Gruppen (bis ca. 8)
- ruhiger Raum

Gesprächsleitfaden

1. Einführung
 - Eigene Vorstellung und Dank
 - Ziel: Marathonlauf braucht Einteilen der Kräfte und zwischendurch Verpflegung
→ innehalten
 - Gesprächsverlauf
 - persönliche Tiefe hier begrenzt, Verweis auf mögliche Einzelgespräche
 - 2 Stunden Zeit
 - Vertraulichkeit
2. Anfangsrunde:
 - Wie heißt du? Dein persönlicher Hintergrund/Beruf?
 - Wie bist Du in diese Arbeit gekommen?
3. Runde:
 - Seit wann bist du hier und welche Aufgaben hattest du?
 - Mit wem warst Du hier in Kontakt?
 - Gab es (vielleicht unerwartet) schöne Erlebnisse?
4. Themen/Anregungen (Sammeln auf Flipchart und besprechen)
 - Gab es schwierige Themen?
 - Gibt es Anregungen für die Einsatzleitung/Einrichtungsleitung?
 - Kann man für zukünftige Flüchtlinge etwas verbessern?
5. Info zum Umgang mit Belastungen: Der Baum
 - Einen Baum auf Flipchart zeichnen
 - Wichtig: die Wurzeln! (Nicht eigene Familie, Freunde, Alltag vergessen!)
 - Wichtig: die Rinde! (Nicht alles können wir in uns hineinlassen und wenn, dann darf es nicht zu viel sein!)
 - Auf Ausgleich und Pausen achten!
 - Erfahrungen im Gespräch verarbeiten!
 - füreinander aufmerksam sein!
6. Für sich sorgen
 - Runde: Was tut dir jetzt gut?
7. Weitere Unterstützung
 - Eigene Erreichbarkeit mitteilen
 - ggfs. weitere Angebote ankündigen
8. Dank und Anerkennung und ggfs. Segenswunsch

(OG März 2022)