

Ukrainische Flüchtlinge seelsorgerlich begleiten

Peter Schulthess, Notfallseelsorger, Pfäffikon ZH

Liebe Gastgeber

Für Menschen aus der Ukraine, welche bei uns Zuflucht suchen. Ich danke Ihnen, dass Sie Ihr Herz und Ihren Wohnraum zur Verfügung stellen, um solche Menschen aufzunehmen. Mein Name ist Peter Schulthess. Ich bin seit vielen Jahren in der Notfallseelsorge tätig und begleite auch Rettungsdienste und Mitglieder der Feuerwehr nach schwierigen Ereignissen. Ich möchte Ihnen einige Hinweise für den Umgang mit den Zufluchtssuchenden geben. So eine Art Erste Hilfe Anleitung. Ich habe zehn Punkte.

Sich in die Situation einfühlen

Versuchen wir uns zuerst etwas in die Menschen, die bei Ihnen ankommen, einzufühlen. Dadurch können wir auch besser erkennen, was sie benötigen. Bedenken wir: Die Menschen, die zu Ihnen kommen, haben Dramatisches erlebt. Sie sind durch den Krieg in Ereignisse geraten, die tiefe Spuren hinterlassen haben. Man muss sich vorstellen: Zum Teil «Hals über Kopf», haben sie Haus und Gut verlassen. Alles, was sie sich gewohnt waren, mussten sie zurücklassen.

Gewohnheiten

Gewohnheiten geben Halt, geben das Gefühl von Sicherheit. Deshalb ist oft die eigene Wohnung ein Rückzugs- und Erholungsort. Da kennt man sich aus. Aber die täglich gewohnten Abläufe, die Struktur und Rhythmus in den Tag geben, existieren für die Flüchtlinge nicht mehr. Es sind ja oft ganz kleine, unscheinbare Dinge, die zu solchen Abläufen gehören: Der morgendliche Kaffee. Das gemeinsame Warten an der Bushaltestelle auf dem Weg zur Arbeit. Die Arbeitskolleginnen und Kollegen, die man trifft. Der gemeinsame Weg zur Schule und die Begegnungen mit Kolleginnen und Kollegen. Der Schwatz beim Einkaufen. Die Pflege des Gartens. Das gemeinsame Fussballspielen und vieles mehr. All dieses Vertraute haben diese Menschen verloren. Und das innert wenigen Tagen oder Stunden. Aber vor allem haben viele von Ihnen auch geliebte Menschen zurückgelassen. Das ist sehr, sehr schmerzvoll.

Viele haben neben Trauer auch Verzweiflung, Angst, Hilflosigkeit und Ohnmacht erfahren. Und auch Anspannung und Stress. Schon nur der Entscheid, alles zurückzulassen, kann diese Gefühle auslösen. Dann kommt die Unsicherheit, wo man einen sicheren Zufluchtsort finden kann. Und dann die Reise hierher. Viele werden wenig geschlafen haben, werden erschöpft, müde und unsicher sein. Was brauchen diese Menschen? Hier meine 10 Punkte:

1. Einen Ort, an dem eine Atmosphäre der Ruhe herrscht.

Ihre persönliche innere Ruhe ist gefragt. Die Pandemie zuerst und jetzt der Krieg lösen ja auch bei uns viele Unsicherheiten und Fragen aus. Die tägliche Berichterstattung kann auch bei uns Unruhe und Ängste auslösen. Versuchen Sie, aus einer inneren Ruhe heraus zu handeln, überlegt und ohne Stress. Es muss nicht alles perfekt sein für die Zufluchtssuchenden.

Schützen

Überlegen sie, ob es für Sie sinnvoll ist, täglich die Nachrichten zu konsumieren, die auch uns in Unruhe bringen können. Schützen Sie sich möglichst vor allem, was ihnen nicht guttut, um die Kraft zur Verfügung zu haben, die Sie jetzt brauchen. Und versuchen Sie, das, was ihnen bisher gutgetan hat, weiterhin zu machen, so gut es geht: Sport, sich in der Natur aufhalten, Gartenpflege und andere Dinge.

Teamarbeit

Wenn Sie in einem Team in einem Gemeinschaftsraum arbeiten, bleiben Sie überlegt und ruhig. Nur kein Stress, nur nicht laut oder panisch werden.

Nur nicht hin- und hereilen wie in einem Wespennest, auch wenn es gut gemeint ist. Versuchen Sie, so gut es geht die Nervosität gering zu halten, auch wenn die Ankunft von vielen unbekanntem Menschen eine Herausforderung ist.

Fürsorge

Sollten Sie merken, dass ein Teammitglied plötzlich ganz anders reagiert als üblich, sprechen Sie die Person an und fragen sie, wie es ihr geht. Wenn Sie selbst von jemandem in dieser Weise angesprochen werden, reagieren Sie bitte nicht abwehrend und verschnupft. Erkundigen Sie sich, warum gefragt wird. Wir sind keine Übermenschen, und das Leid all jener, die bei uns Zuflucht suchen, oder die Tatsache, dass es plötzlich so viele vor uns stehen, kann uns an unsere Grenzen bringen. Das ist natürlich. Niemand muss sich darüber schämen. Es kann jeden von uns treffen.

Informieren Sie den Teamleiter darüber, dass Sie ein time out benötigen. Das muss nicht lange dauern. Trinken oder essen sie etwas, überlegen Sie, warum Sie so reagiert haben. Gehen Sie an die frische Luft und atmen Sie gut durch. Sobald Sie den Eindruck haben, dass es wieder geht, melden Sie sich bei der Leitung.

Für Organisatoren

Organisieren Sie Abläufe gut, so dass jede Person weiss, was sie zu tun hat, wo ihr Platz und was ihre Aufgabe ist. Denken Sie auch an Pausen und an Ablösungen, so gut das eben geht. Es ist mir klar, dass das nicht immer möglich sein wird. Auf diese Weise entsteht eine Ruhe, die für die Ankommenen wichtig ist.

2. Einen Ort der Sicherheit und Gewohnheit

Alles ist neu für die Menschen aus der Ukraine. Ich habe eingangs erwähnt, wie wichtig Gewohnheiten sind. Das ist auch für Kinder besonders wichtig. Versuchen Sie deshalb, mit den Zufluchtssuchenden gemeinsam einen Tagesrhythmus abzumachen. Wann wird aufgestanden? Wer darf wann das Badezimmer benutzen? Wann wird gegessen etc.? Solche Strukturen geben ein Gefühl von Sicherheit und mit der Zeit auch der Gewohnheit. Sie geben Orientierung und Halt.

3. Stärkung ihres Selbstwerts und Selbstvertrauens

Beziehen Sie unbedingt ihre Gäste in die Tagesplanung mit ein. Das gibt ihnen Bedeutung. Versuchen Sie, mit ihnen auf gleicher Augenhöhe zu sprechen. Es gibt nicht uns, die Helfenden, und sie, die Hilfsbedürftigen. Es ist für sie schon demütigend genug, bei uns Hilfe suchen zu müssen. Geben sie ihnen Möglichkeiten um selbst zu handeln. Die eigene Wäsche zu waschen, das Zimmer selbst zu reinigen, sie auch einmal für alle kochen zu lassen, zum Beispiel eine ukrainische Spezialität. Alles, was die Zufluchtssuchenden selbst tun können, stärkt ihr Selbstvertrauen und ihre Würde. Sie können zum Beispiel auch gemeinsam einkaufen gehen. Natürlich soll das alles in Absprache geschehen. Denken Sie einfach daran: man kann auch zu viel helfen. Und überlegen Sie: wie hätten Sie es in ihrer Situation gerne?

4. Interesse an ihren Geschichten

Alle, die zu ihnen kommen, hatten ein Leben vor dem Krieg und während des Krieges, und jetzt haben sie ein Leben, das nochmals ganz anders ist. Sie tragen vielleicht auch schreckliche Bilder und seelisch verletzende Erlebnisse in sich. Viele von ihnen erzählen gerne davon, wie sie gelebt haben, und über ihre Kultur, ihre Lebensweise, ihre Essensgewohnheiten, ihr Land und ihre Religion. Darunter gibt es eben eventuell auch traumatische Erlebnisse im Zusammenhang mit dem Krieg und mit der Flucht. Es gibt Menschen, die darüber reden möchten. Andere schweigen lieber. Manchmal möchte man reden, manchmal nicht. Drängen Sie sie nicht zum Reden. Bohren Sie nicht nach. Lassen sie es geschehen, wie es kommt. Denken Sie auch an Ihren eigenen Schutz. Es könnten Schilderungen sein, die auch Sie belasten und verfolgen werden. Möchte jemand erzählen und Sie spüren, dass es Ihnen nicht guttut, dann dürfen Sie höflich und liebevoll sagen, dass Sie es nicht ertragen. Sie können dann vorschlagen, dass Sie eine Fachperson beiziehen würden, wenn das gewünscht ist.

5. Nähe und Distanz

Sie werden vermutlich viel Trauriges hören. Die Menschen aus der Ukraine werden vielleicht oft weinen. Manchmal haben wir dann den Impuls, jemanden in die Arme zu nehmen. Seien Sie behutsam. Nicht alle mögen das. Fragen Sie: «Darf ich Sie umarmen»? Wenn man sich sprachlich nicht versteht, kann man auch mit der Körpersprache andeuten, dass man gerne jemand in die Arme nehmen möchte, und wird schon erkennen, ob das gewünscht oder nicht gewünscht ist. Das gilt insbesondere gegengeschlechtlich. Berühren Sie auch nicht einfach die Kinder, indem Sie ihnen über den Kopf streichen. Fragen Sie die Mutter, den Vater oder wenn das Kind alt genug ist, es selbst, ob es solche Berührungen schätzt.

6. Nähe und Distanz auch im emotionalen Bereich

Die Geschichten, welche wir hören werden, können erschüttern, tief berühren und auch bei uns emotionale Reaktionen hervorrufen. Es gibt in unserer emotionalen Reaktion einen feinen Unterschied zwischen Mitgefühl und Mitleid. Mitleid: Sie gehen über eine Brücke und sehen, wie jemand im Fluss in einen Strudel geraten ist. Sie springen voller Mitleid hinterher und versuchen zu helfen. Die Folge: Sie geraten selbst in den Strudel und werden mit hinuntergezogen. Mitgefühl: Sie sehen die Person im Strudel, sehen die grosse Not und werfen der Person einen Rettungsring zu oder holen Hilfe. Wenn uns eine Erzählung zu sehr trifft und wir ins Schluchzen oder ins Weinen kommen, sind wir meistens nicht mehr fähig zu unterstützen. Wenn uns das Leid des anderen so trifft, dass wir uns so fühlen, als ob wir es selbst erleben würden, dann ist es nötig, wieder einen Schritt zurückzutreten und etwas

Distanz zu gewinnen. Natürlich dürfen wir auch Tränen haben, aber nicht im Leid des anderen ertrinken.

7. Hilfe bei Anzeichen einer posttraumatischen Belastungsstörung

Viele, die zu uns kommen, haben nicht nur Dramatisches erlebt, sondern auch Traumatisches. Ein psychisches Trauma, also eine seelische Verletzung, kann durch ein Ereignis verursacht werden, welches sie nicht bewältigen konnten. Das löst bei Betroffenen ein Gefühl von Ohnmacht, Hilflosigkeit oder Ausgeliefertsein aus. Es geschieht, ohne dass man dagegen etwas tun kann. Vielfach löst es grosse Angst, vielleicht sogar Todesangst, Schrecken und tiefste Verzweiflung aus. Es ist ein Ereignis, das man so noch nie erlebt hat, das völlig aussergewöhnlich und überwältigend ist. Und das ist ja vieles, was im Krieg erlebt wird. Belastungsstörung klingt komisch. Die Leute sind nicht gestört. Ihre Belastungsfähigkeit hat Schaden genommen. Es ist wie eine Wunde, die nicht verheilt ist, an der man immer noch leidet. Häufig zeigen sich folgende Symptome:

Wiedererinnerung

Den Menschen drängt sich das Erlebte in Bildern, Geräuschen und Geschmäckern immer wieder auf. Oft geschieht das beim Einschlafen oder während des Schlafs in Alpträumen. Fragen Sie doch ab und zu nach der Schlafqualität. Sollten Sie auf anhaltende Schlafstörungen aufmerksam gemacht werden, verabreichen Sie keine eigenen Medikamente. Beziehen Sie Ihren Hausarzt ein.

Vermeiden

Weil Menschen aus einem Kriegsgebiet Traumatisches erlebt haben, wollen sie manchmal nicht darüber sprechen. Denn Schilderungen können jemanden in die Situation zurückversetzen und emotional so stark sein, dass man sich fühlt, als ob man das Erzählte gleich nochmals erlebt. Seien Sie deshalb achtsam, wenn Sie Nachrichten über den Krieg schauen oder hören. Sollten die Menschen, welche sie aufgenommen haben, in der Nähe sein, reden Sie zuerst mit Ihnen, wie es gehandhabt werden soll. Da viele Zufluchtssuchende Angehörige zurückgelassen haben, kann es auch möglich sein, dass sie genau wissen wollen, was im Kriegsgebiet läuft. Es kann auch sein, dass sich eine Person oft zurückzieht, um in Ruhe zu sein.

Übererregung

Menschen, die etwas Schreckliches erlebt haben, sind oft permanent angespannt und in Alarmbereitschaft. Sie sind schreckhaft, können sich schlecht konzentrieren, sind reizempfindlich und eben: haben Schlafstörungen. Sie sind oft übermüdet. Es ist gut möglich, dass eine Person aus dem Kriegsgebiet zusammensuckt, sobald sie Fluglärm hört oder es irgendwo knallt. Das sind natürliche Angste- und Schreckreaktionen, die noch nicht als schwerwiegende traumatische Belastung gedeutet werden müssen. Es sei denn, deren Intensität nimmt auch nach vielen Wochen nicht ab.

Negative Gedanken

Durch Krisen werden oft das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl erschüttert. Das kommt davon, dass man die eigenen körperlichen- und emotionalen Reaktionen nicht mehr unter Kontrolle hat. Der Schlafmangel tut sein Weiteres dazu. Sollten Sie solches oder Ähnliches feststellen, sprechen Sie mit den Menschen und fragen Sie sie, ob sie nicht Hilfe in Anspruch nehmen möchten. Tun Sie aber nichts gegen ihren Willen. Gerade wenn es um posttraumatische Belastungsstörungen geht, brauchen die Menschen gut ausgebildete Hilfe. Ihr Hausarzt kennt vielleicht eine entsprechende Fachstelle. Sie können aber auch im Internet unter Notfallpsychologie Schweiz nachschauen und in akuten

Situationen unter Care Teams Notfallseelsorge Schweiz nachschauen, wie Sie das Care Team Ihres Kantons anbieten können. Dort können Sie auf einer Schweizerkarte einfach auf ihren Kanton klicken.

8. Einen taktvollen Umgang mit Hiobsbotschaften

Die Unterstützung durch ein Care Team könnte insbesondere dann aktuell werden, wenn die Nachricht eintrifft, dass eine nahestehende Person schwer verwundet, gefangen genommen, verschollen oder verstorben ist. Solche Nachrichten können zu aussergewöhnlichen Reaktionen führen. Zum Beispiel können sie laut aufschreien, um sich schlagen oder an die Wand poltern, Heulkrämpfe, Hyperventilation oder Atemnot erfahren. Weitere mögliche Reaktionen sind, dass die betroffene Person kreideweiss wird, erstarrt, sich gefühllos und total leer fühlt, sich in eine Ecke verkriecht, die Sprache für Momente verliert, zittert, ihre Knie weich werden oder, in seltenen Fällen, in Ohnmacht fällt. Es kann auch sein, dass sie von nichts mehr über etwas wissen will, quasi alle Sinne verschliesst. Erschrecken Sie nicht. Das sind alles ganz natürliche Schockreaktionen, die sich mit der Zeit wieder lösen. Wenn Sie im Umgang mit solchen Reaktionen keine Erfahrung haben, dann holen Sie Hilfe. Sind es sehr starke Reaktionen, können Sie direkt der Nummer 144 anrufen. Aber immer zuerst fragen, ob Ihre Intervention gewünscht wird. Wenn es der im Schock stehenden Person nicht mehr möglich ist zu antworten, dann informieren Sie sie ruhig, klar und deutlich: «Ich organisiere jetzt den Rettungsdienst / Hausarzt / psychologischen Notfalldienst / das Care Team. Ich hoffe, das ist Ihnen recht».

9. Entspannung

Wenn man angespannt ist, hilft Bewegung. Besonders wohltuend ist es, sich in der Natur zu bewegen. Vielleicht haben die Menschen aus der Ukraine selbst eine Sportart ausgeübt. Verbinden Sie die Menschen und insbesondere die Kinder und Jugendliche mit Vereinen im Dorf. Es gibt auch musikalische Menschen. Wenn Sie kein eigenes Klavier haben, steht bestimmt in der Kirche eines. Oder ein Musiklehrer oder die Musikschule stellt Instrumente zur Verfügung. Es kann sein, dass jemand gerne tanzt, schwimmt, Tennis spielt oder was auch immer. Ältere Personen gehen vielleicht gerne in ein Rückenturnen, weil sie Schmerzen haben. Erkundigen Sie sich bei denjenigen, die Sie aufgenommen haben. Versuchen Sie, Möglichkeiten zu schaffen für Tätigkeiten, die heilsam sind: Vernetzen Sie sich mit allen möglichen lokalen oder kantonalen Institutionen, die sie unterstützen können. Das alles kann die Integration erleichtern. Auf diese Weise trägt am Ende die ganze Dorfgemeinschaft dazu bei. Für die Kinder ist ja die Schule bereits darum besorgt, dass sie möglichst schnell eingeschult werden. Da bitte ich Sie ebenfalls, sich mit der Schule in Verbindung zu setzen. Zudem gibt es für Schulkinder einen schulpсихologischen Dienst.

10. Vernetzung untereinander

Ein letztes Bedürfnis: Die Menschen, die bei Ihnen wohnen, haben vielleicht Bekannte bei einer anderen Familie hier in der Schweiz. Helfen Sie Ihnen, sich untereinander zu vernetzen. Gerade wenn schlimme Nachrichten kommen, können sich die eigenen Leute oft am besten gegenseitig helfen und unterstützen. Es kann sein, dass es unter ihnen auch Fachpersonen gibt, die beigezogen werden können. Das sind meine zehn Erste Hilfe Punkte. Ich danke Ihnen nochmals herzlich für Ihren grossen Einsatz für Menschen aus der Ukraine, die in unserem Land Zuflucht suchen, und wünsche Ihnen viel Kraft und alles Gute.

Zusammengestellt von der SEA-RES-Taskforce «**Krieg in der Ukraine**».

Weitere Informationen und Beratung: www.fluechtlingen-helfen.ch

Weiter Informationen zur Unterbringung: www.kirchen-helfen.ch

Beratung & Anfragen: +41 79 199 21 61, info@bir-consult.ch

Ansprechperson für Unterbringung: +41 52 551 88 80, info@kirchen-helfen.ch