

We **stand** with **Ukraine**



Tageschulung für alle Ukraine-Helfer*innen
Herzlich Willkommen!

Referent: Harald Podlech

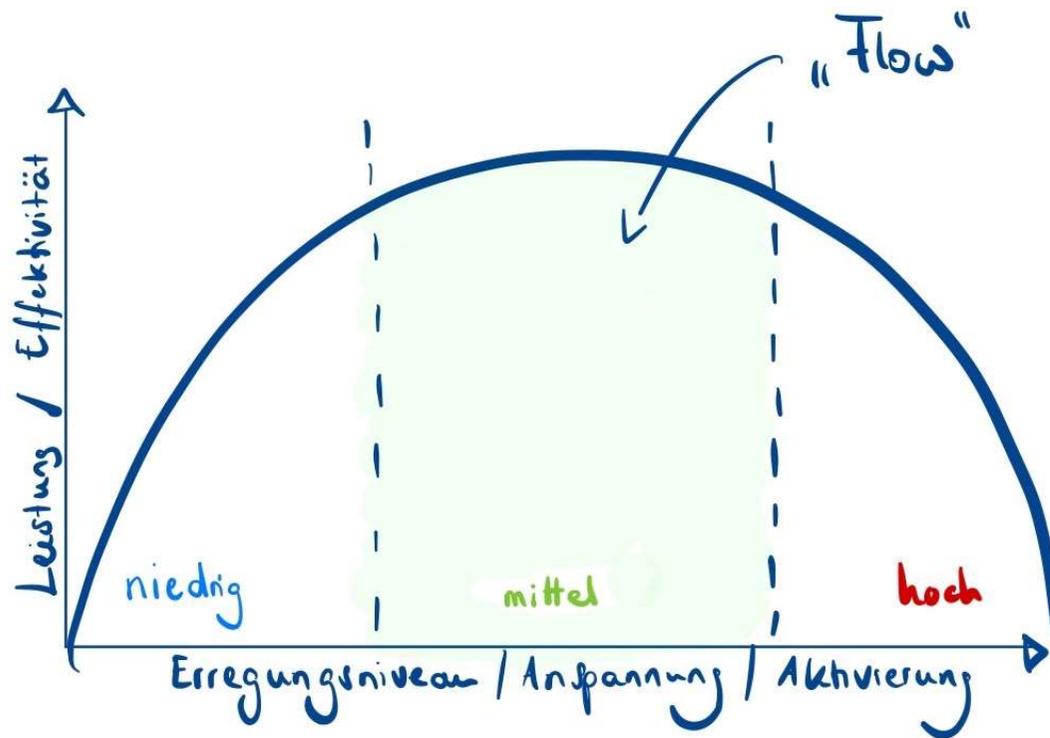
Selbstfürsorge für Helfer:innen & Umgang mit Belastungen bei Geflüchteten

- Was kann ich für mein eigenes Gleichgewicht tun?
- Wie kann ich mit eigenem Stress und Überforderung umgehen?
- Wie gehe ich mit Belastungen & Traumata bei Geflüchteten um?

Stressreaktionen

- **Körperlich**
 - Notfallprogramm
 - Ausschüttung Adrenalin, Kortisol
 - kurzfristig Höchstleistung, langfristig Erschöpfung
- **Mental**
 - Kreativität nimmt ab
 - Konzentrationsschwierigkeiten
 - Gereiztheit

Stressniveau



Regeneration

- Selbstfürsorge, um gut helfen zu können!
- Teufelskreis aus Erschöpfung und Ineffizienz durchbrechen
- Pausen / Regeneration sind entscheidend für langfristiges Gleichgewicht
- Die eigenen Kraftquellen kennen und nutzen!

Anregungen Regeneration

- Austausch, soziale Kontakte, Nähe
- regelmäßige Pausen
- Natur & Bewegung
- Entspannungstechniken (Atmung, Bodyscan, Yoga etc.)

individuelle Ressourcen & Kraftquellen aufspüren

- Was hat mir früher in schwierigen Zeiten Kraft gegeben?
- Welche Fähigkeiten / Talente haben mir in schwierigen Zeiten geholfen?
- Wie könnte ich meine Kraftquellen und Talente heute wieder nutzen?

Mentalen Stress abmildern

- Umgang mit der eigenen Ohnmacht & Überforderung
- eigene Grenzen akzeptieren
- den Blick für das Schöne erhalten

Was sind Traumata? (Metapher Kommode)

- Typ I: durch Naturereignisse verursacht, einmalig, unerwartet
- Typ II: durch Menschen absichtl. verursacht, ggfs. über längeren Zeitraum
- Verlust von Orientierung, Sicherheit, Vertrauen, Sinn
- Statistisch ca. 30-50% aller Geflüchteten

mögliche Traumafolgen

- erhöhtes Stresslevel / Bedrohungsgefühl
- Flashbacks durch Trigger -> Dissoziation
- Schlafstörungen, Alpträume, Reizbarkeit
- langfristig Depression, Sucht
- treten **nicht** nach jeder traumatischen Erfahrung auf

Notfallhilfe bei Flashbacks

- Fokus auf die Gegenwart
 - ruhig mit Namen ansprechen, Blickkontakt herstellen
 - Ort und Zeit benennen/erfragen
- Fokus auf den Körper
 - Tief atmen
 - Bewegen, aufstampfen, schütteln
 - körperlicher Reiz (kaltes Wasser, intensiver Geschmack)
- nur vorsichtig/eher nicht berühren (Trigger), beruhigen, Sicherheit ausstrahlen

Umgang mit Belastungen bei Geflüchteten allgemein

- Sicherheit vermitteln -> Fokus auf Gegenwart & Zukunft
- Orientierung geben (Transparenz, Informationen)
- Kontrolle, Handlungsfähigkeit ermöglichen

Umgang mit Belastungen bei Geflüchteten allgemein

- Fokus auf Ressourcen
 - Was tut ihnen gut? Was gibt ihnen Halt und Kraft?
 - Welche Möglichkeiten gibt es jetzt und hier?
- keine belastenden Erfahrungen hervorholen („nachbohren“)!

We stand with Ukraine



Alle, die hauptamtlich mit Geflüchteten arbeiten, möchten wir auf unsere weiterführenden Angebote zu Weiterbildungen im Bereich Migration und Integration aufmerksam machen (kostenpflichtig).

Informationen finden Sie unter:

<https://www.institut-bildung-coaching.de/integration-migration.html>



institut für 
bildungcoaching