

Das ANKOMMEN begleiten – Ukrainische Geflüchtete in Wien

Hinweise für Helfer:innen

Die ersten ukrainischen Familien haben es endlich bis nach Österreich geschafft. Für Helfende stellt sich die Frage, wie wir sie bei der Verarbeitung ihrer schlimmen Erlebnisse unterstützen. Hier möchten wir 5 Punkte teilen, die in der ersten Phase helfen können.

1. Das ANKOMMEN unterstützen

- Das Ankommen und Willkommen-sein in einer sicheren Umgebung ist der wichtigste Schritt zur Stabilisierung. **Für Körper und Seele ist das Ankommen ein Prozess, der Zeit braucht.**
- **Psychische und körperliche Reaktionen in den ersten Wochen in Sicherheit sind eine normal Schutzfunktion.** Während einer Krise stellt der Körper in eine Art „Notfallprogramm“, einen psychischen Ausnahmezustand, um. Dieser kann auch in Sicherheit eine Weile andauern. Anzeichen einer akuten Belastungsreaktion sind in den ersten Wochen demnach vollkommen normal und stellen noch keine psychische Erkrankung dar. Sie können von allein wieder verschwinden.
- **Anzeichen von Belastungserscheinungen können sehr vielfältig sein:** Schlafschwierigkeiten, belastende Gefühle wie Angst, Wut, Verzweiflung, Reizbarkeit; körperliche Reaktionen wie Herzrasen, Zittern, Bauchschmerzen, Erbrechen; Rückzug -> wichtig ist, **ALLE GEFÜHLE UND REAKTIONEN SIND ERLAUBT** und sollten ihren Raum bekommen, jeder reagiert anders.
- Die wichtigste Unterstützung leisten Helfer:innen / Pädagog:innen indem sie ruhig bleiben und auch verzweifelte Momente mit „aushalten“. In Schulsituationen ist es wichtig, dass es Unterstützung sowohl für das betroffene Kind, als auch für die Klasse gibt.

2. NORMALITÄT ermöglichen

- **Alltag und Strukturen** geben Sicherheit und Orientierung: gerade für Kinder ist es wünschenswert, dass sie rasch wieder Alltag mit Gleichaltrigen durch den Besuch der Schule erleben. Jüngere Kinder verarbeiten viel im Spiel und sollten dazu die Möglichkeit bekommen.
- **Distanzierung:** Auch wenn es schwerfällt, aber zu viel Nachrichtenkonsum, insbesondere kurz vor dem Schlafengehen, ist nicht zu empfehlen.

3. ORIENTIERUNG schaffen

- **Ermöglichen Sie Zeit zum Ankommen und Re-orientieren.** Schaffen Sie einen Raum, in dem die Menschen zu Ruhe kommen und ihre Gedanken sortieren können. Bieten Sie Informationen über die Umgebung (Ort, Schule, Behörden, etc.).

4. RESSOURCEN stärken

- Unabhängig vom Belastungszustand der Familien tut es gut kleine „Kraftquellen“ zu suchen. Vielleicht ist es möglich, über Hobbies und Interessen zu sprechen. Oder über: „Was tut mir gut, wenn ich bedrückt bin? Was kann ich mir und meiner Familie Gutes tun? Wo kann ich Kraft tanken?“
- Jede Ablenkung, v.a. Bewegung, Sport und Kreativität bieten Erleichterung in Belastungssituationen.

5. Gut für SICH SELBST sorgen

Nur wer selbst genug Kraft hat, kann auch anderen helfen. Traumatische Erlebnisse können sich auch auf die Helfenden übertragen. Denken Sie auch an ihr eigenes Wohlbefinden. Überlegen Sie, wie Sie Ihre eigenen Ressourcen stärken, wann Sie abschalten und wo Sie entspannen.



Diese Graphik zeigt die Reihenfolge der Bedürfnisse in Krisen. Am Dringlichsten ist die äußere Sicherheit, gefolgt von der Geborgenheit und Unterstützung durch Familie und Freund:innen. Spezifische Angebote machen erst nach dem „Ankommen“ im neuen Alltag Sinn.

Quelle: [IASC Guidelines on Mental Health in emergencies](#)

Weitere Informationen:

UNHCR Handbuch. Flucht und Trauma im Kontext Schule. https://www.unhcr.org/dach/wp-content/uploads/sites/27/2021/01/AT_UNHCR_Traumahandbuch_Auflage5.pdf

INFO Service der Stadt Wien: <https://start.wien.gv.at/ukraine/de>

Psychosozialer Notdienst in Wien: Telefon 01 31 330