

Entlastungsseminar für Flüchtlingshelfer/innen

Die Arbeit in den Notunterkünften und Erstaufnahmeeinrichtungen ist kein Einsatz wie sonst im Einsatzgeschehen gewohnt, der nach zwei Tagen spätestens beendet ist, sondern die Flüchtlinge bleiben etwa vier bis sechs Wochen.

Beim 200m-Lauf sprintet man mit voller Kraft und ruht sich danach aus. Beim Marathonlauf aber muss man die Kraft gut einteilen und es gibt unterwegs Verpflegungsstationen.

Die engagierte Arbeit in den Unterkünften und die damit verbundene Begeisterung - so zeigt es sich überall - hat einen Sog, der manche von frühmorgens bis spät-abends "festhält". Wenn wir die vielen Freiwilligen nicht verlieren und die Hauptamtlichen nicht überstrapazieren wollen, braucht es 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 Dolmetscher/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 in Erstaufnahmeunterkünften regelmäßige **kleine zweistündige Seminare** in kleinen Gruppen. Dazu stellen wir einen Gesprächsleitfaden zur Verfügung, der von uns entwickelt wurde, der sich bewährt hat und einfach umzusetzen ist.

Das Seminar ist geeignet z.B. für

- **Helfer einer HiOrg (DRK...) (die Notunterkunft betreiben)**
- **freiwillige Helfer/innen**
- **Dolmetscher/innen**
- **städtische Mitarbeiter**
- **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?
3. Runde:
 - Seit wann bist du hier und welche Aufgaben hattest du?
 - Mit wem warst Du hier in Kontakt?
4. Themen/Anregungen (Sammeln auf Flipchart und besprechen)
 - Gab es schwierige Themen?
 - Gibt es Anregungen für die Einsatzleitung?
 - Kann man für die nächste Gruppe 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!
6. Für sich sorgen
 - Runde: Was tut dir gut?
7. Weitere Unterstützung
 - Eigene Erreichbarkeit mitteilen
 - ggfs. weitere Angebote ankündigen
8. Dank und Anerkennung und ggfs. Segenswunsch

(Oliver Gengenbach 09/15)