

Geflüchtete Mütter und Kinder aus der Ukraine

Liebe Kolleg:innen,

Frauen und Kinder, die jetzt aus der Ukraine zu uns kommen, haben mit einer schwierigen Situation zu tun. Sie haben sich in Sicherheit bringen können, während ihre Männer, Väter und Brüder in der Ukraine bleiben mussten und ihr Land gegen die russische Invasion verteidigen. Dies ist für die Frauen und Kinder weder eine direkte traumatische Bedrohung, noch eine post-traumatische Sicherheit.

Was benötigen sie in einer solchen Situation? Neben den Grundbedürfnissen von Unterkunft, angemessener Kleidung und ausreichender Ernährung können Maßnahmen unterstützt werden, die Mütter und Kinder aus einer unmittelbaren Schockreaktion heraus helfen.

Psychoedukation: Informationen über die Normalität von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweise, die jede:r hat, die/der sich nach Kriegserlebnissen und Flucht in einer massiv anderen Lebenssituation befindet (siehe beigefügte Auflistung).

Gemeinschaft: Wer sich aus der gewohnten menschlichen Gemeinschaft durch Krieg und Flucht „herauskatapultiert“ fühlt, benötigt in der Erstversorgung eine Gemeinschaft mit anderen Menschen, die dieselbe Sprache sprechen. Über Sorgen und Trauer zu sprechen gelingt besser in der eigenen Sprache und mit Menschen, die etwas ähnliches erlebt haben. Kinder benötigen die Anwesenheit von ihren Bindungspersonen für ihre emotionale Sicherheit. Ebenso wirken bei

gemeinsamen Kinder-Gruppenaktivitäten anwesende Erwachsene mit derselben Sprache beruhigend.

Selbstwirksamkeit: Im Krieg und auf der Flucht waren die Menschen Opfer der Umstände ohne oder mit äußerst geringer Selbstwirksamkeit. Das sollte sich nicht wiederholen. Rundumversorgung kann in den ersten Tage willkommen sein, führt aber längerfristig zu schlechten Gefühlen. Anteile von Selbstversorgung beim Saubermachen, beim Kochen, bei Aktivitäten mit den Kindern verhelfen zu dem Gefühl, das eigene Leben meistern zu können. Untätigkeit verstärkt die Gefahr von Depression oder aggressiven Ausbrüchen.

Voraussagbarkeit: Krieg und Flucht waren eine Reihe von unvorhersehbaren Ereignissen, das Schicksal der Angehörigen in der Ukraine ist es noch. Um die anhaltende Angst nicht den gesamten Tagesablauf bestimmen zu lassen, sollte der Alltag hier von wiederkehrenden Abläufen und Ritualen gekennzeichnet sein. Es sollte tatsächlich passieren, was angekündigt wurde, feste Zeitstrukturen (Mahlzeiten, Ruhezeiten, Aktivitäten) schaffen ein Mindestmaß an äußerer Sicherheit. Solche Strukturen helfen auch den Kindern, ihre Ängste um die eigene Unversehrtheit zu verlieren.

Körperliche Bewegung: Menschen, die Traumatisches erlebt haben, neigen dazu, auch in ungefährlichen Situationen, durch Erinnerungsfetzen angeregt, in Erstarrung oder in einen Totstell-Reflex (Dissoziation) zu verfallen, ohne dies steuern zu können. Je intensiver sie sich regelmäßig körperlich bewegen, trainieren sie den eigenen Körper in seiner Lebendigkeit. Gute Möglichkeiten bieten Sport, Gymnastik, Qi-gong, Spaziergänge, Schwimmen, Fahrrad fahren und ähnliches.

Ukraine-Karte: Zu vermeiden, an die bedrohliche Situation in der Ukraine zu denken oder darüber zu sprechen, bringt sie erst recht ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Ein Aufhängen einer Ukraine-Karte in einer Gemeinschafts-Unterkunft mit Punkten, die kennzeichnen, woher die einzelnen Familien kommen, schafft einen Platz für Erinnerungen, Traurigkeit und die Gefühlen den abwesenden Männern gegenüber.

Ein Hinweis:

Denken Sie daran, dass die Situation für die Mütter und Kinder genauso neu ist, wie für Sie. Wenn es bei den Ukrainern Ihnen gegenüber zu aggressiven Ausbrüchen kommt, sind dies natürliche Reaktionen auf das, was sie erlebt haben. Die Vergangenheit wirkt in die Gegenwart. Sie sind nur zufällig diejenigen, die es abbekommen und sind eigentlich nicht gemeint. Nehmen Sie sich eine Auszeit, es wird wieder zu einem anderen Umgang miteinander kommen.

Symptomauflistung

Gedanken:

- Wiederholte Träume oder Alpträume vom Ereignis und seinen Folgen
- Wiederholtes Nachdenken über das Ereignis oder die Folgen
- Konzentrationsschwierigkeiten oder Erinnerungslücken
- Das bisherige Weltbild in Frage stellen
- Wiederkehrende Erinnerungen Angehörige im Kriegsgebiet, an Verstorbenen, an den Krieg oder den Schaden - Gedanken, die nicht gestoppt werden können

Gefühle:

- emotionale Taubheit, innerer Rückzug oder sich mit niemandem "verbunden" fühlen
- Angst oder Furcht, wenn ein Geräusch oder ein Geruch an das Ereignis erinnert
- keine Freude an Alltagsaktivitäten
- ein permanentes Gefühl von Depression, Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit
- plötzliche Ausbrüche von Ärger und schnell irritierbar sein
- ein Gefühl von Sinnlosigkeit und Hoffnungslosigkeit bezogen auf die Zukunft

Verhalten:

- sich selbst und die Familie übermäßig beschützen wollen
- sich selbst von anderen Menschen isolieren
- übermäßige Wachsamkeit
- Einschlaf- oder Durchschlafprobleme
- Vermeiden von Aktivitäten, die an das Ereignis oder den Verlust erinnern könnten; Orte und Menschen meiden, die die Erinnerungen zurück bringen könnten
- vermehrte Konflikte zwischen Familienmitgliedern
- außergewöhnlich aktiv bleiben, um nicht an das Ereignis und was einem persönlich passiert ist zu denken
- weinen oder Tränen zu entwickeln, ohne einen offensichtlichen Grund dafür zu haben