Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

BBK

© AJay / stock adobe.com

Mit akuten Belastungen umgehen

Deutsch

Information der Bevölkerung

Informationen für Geflüchtete

Sie sind nach Deutschland gekommen, um sich und gegebenenfalls auch Ihre Kinder und weitere Angehörige vor dem Krieg in Sicherheit zu bringen.
Mit dieser Handreichung möchten wir Ihnen Tipps geben, die Ihnen helfen können, durch diese schwierige Zeit zu kommen.

Wahrscheinlich machen Sie sich Sorgen um Ihre Angehörigen im Heimatland und um Ihre Zukunft. Vielleicht fühlen Sie sich ohnmächtig angesichts der Geschehnisse in Ihrem Land, sind verunsichert, verzweifelt und haben Angst. Möglicherweise sind Sie gereizt oder unruhig, können nur schlecht schlafen oder sich nicht konzentrieren. Vielleicht bemerken Sie auch andere Reaktionen an sich, die Sie nicht kennen und die Sie belasten.

Sie werden im Austausch mit anderen Menschen, die geflohen sind, wahrscheinlich heraushören, dass Sie damit nicht alleine sind. Vielen geht es so wie Ihnen. Denn diese Reaktionen sind normal angesichts der Situation, die Sie gerade erleben.

Auch wenn solche Reaktionen den Umständen entsprechen, können sie für Sie unangenehm und belastend sein. Es ist hilfreich, ein paar Dinge zu beachten, um den Gefühlen von Angst und Ohnmacht etwas entgegensetzen zu können. Denn so lässt sich die Anspannung etwas senken. Zu den wichtigen Aspekten gehört, dass Sie aktiv bleiben und Ihr derzeitiges Leben in Deutschland so gestalten, dass Sie gut durch die Zeit kommen. Dann ist es Ihnen auch besser möglich, für Ihre Kinder da zu sein und Ihre Angehörigen zu unterstützen.

Was können Sie für sich selbst tun?

Die folgenden Hinweise sollen Ihnen helfen, Ihre Anspannung zu reduzieren und mit den derzeitigen Anforderungen und Belastungen umzugehen. Es ist jedoch wichtig, dass Sie selbst herausfinden, welche der Empfehlungen Sie umsetzen können und möchten. Schauen Sie deshalb, welche Vorschläge Ihnen guttun und in der gegenwärtigen Situation für Sie hilfreich sind. Erlauben Sie sich positive Aktivitäten und Ablenkung. Diese sind wichtig, um sich zu erholen und Kraft zu tanken.

- Schaffen Sie Alltagsroutinen: Diese können in einer solchen Situation besonders hilfreich sein. Indem Sie Ihrem Tag eine Struktur geben, sorgen Sie für Orientierung und Stabilität.
- Bleiben Sie körperlich aktiv durch Bewegung, Sport oder Spaziergänge an der frischen Luft.
- Versuchen Sie sich, wenn es möglich ist, immer wieder bewusst zu entspannen. Übungen wie z. B. Yoga, Achtsamkeits- oder Atemübungen können helfen, die Anspannung zu reduzieren.
- Wenn Sie das Bedürfnis nach Nähe und Kontakt haben, suchen Sie die Gesellschaft anderer Menschen, mit denen Sie sich austauschen und Zeit verbringen können.
- Besinnen Sie sich auf Ihre Fähigkeiten und versuchen Sie, diese auch in der aktuellen Situation einzusetzen.
- Vielleicht möchten Sie etwas für andere tun und sich engagieren. Vielen Menschen, die geflüchtet sind, hilft es, einer für sie sinnvollen Tätigkeit nachzugehen und anderen zu helfen.
- Auch wenn es schwerfällt: Achten Sie darauf, Ihren Nachrichtenkonsum zu begrenzen. Informieren Sie sich möglichst nur zu bestimmten Zeiten und nur über seriöse Quellen, da unklare Informationen Sie zusätzlich belasten können. Wenn Sie schlecht einschlafen können, kann es helfen, den Tag nicht mit Nachrichten zu beenden, sondern sich vor dem Zubettgehen abzulenken und zu entspannen (z. B. durch Musik).
- Versuchen Sie sich möglichst gesund und regelmäßig zu ernähren. Achten Sie auch darauf, dass in dieser Krisenzeit Ihr Konsum von Genuss- und Suchtmitteln nicht ansteigt.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass alles, was Ihnen guttut, in der jetzigen Situation hilfreich ist. Achten Sie auf sich und versuchen Sie die Dinge soweit wie möglich zu reduzieren, die Sie zusätzlich zu dieser schwierigen Situation belasten. Denken Sie daran: Sie haben einen schweren Weg hinter sich gebracht. Sie haben die Strapazen der Flucht bewältigt. Sie können auf Ihre Stärken und Fähigkeiten vertrauen – auch für die Herausforderungen, die noch vor Ihnen liegen.

Weitere Hilfe

Scheuen Sie sich nicht, Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Hilfe benötigen oder einfach jemanden zum Reden brauchen. Sie müssen nicht alles alleine bewältigen.

Wenn Sie weiterführende Hilfe benötigen, gibt es in Deutschland eine Reihe von Personen und Institutionen, die Sie unterstützen können. Dazu gehören z. B. Migrations- und Flüchtlingsberatungsstellen, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, traumazentrierte Fachberaterinnen und Fachberater, Seelsorgerinnen und Seelsorger sowie Ärztinnen und Ärzte.

Über die Homepage der Bundesweiten Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer e. V. (BAfF) sind viele Psychosoziale Zentren, Einrichtungen und Initiativen, die sich die psychosoziale und therapeutische Versorgung von Geflüchteten in Deutschland zur Aufgabe gemacht haben, zu finden (https://www.baff-zentren.org).

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:
Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)
Provinzialstraße 93, 53127 Bonn
Postfach 1867, 53008 Bonn
Telefon: +49(0)228-99550-0
poststelle@bbk.bund.de
www.bbk.bund.de

© BBK 2022

Ihre Ansprechperson vor Ort:

Telefon

E-Mail

Telefax