

Mitgefühl und Hilfsbereitschaft – anstatt Mitleid

(Angelehnt an die Tipps zum Umgang mit Kriegsflüchtlingen von návrat.cz)

Ein paar Tipps, wie Sie geflüchteten Familien mit Kindern eine gute, unterstützende Aufnahme in Ihrem Haus gestalten können:

- Wenn möglich, stellen Sie einen eigenen, abgetrennten Raum zur Verfügung, so dass die Familie einen privaten Rückzugsraum hat.
- Klären Sie mit der Familie klar was Sie anbieten können, was Sie an Verhalten, der Einhaltung von Regeln erwarten. Wie lange kann die Familie bei Ihnen bleiben, was darf kostenfrei genutzt werden, was ist zu bezahlen.
- Während der ersten Tage bei Ihnen sind die lebenswichtigen, grundlegenden Dinge am wichtigsten: Essen, Trinken, Schlafen, Hygiene, Ruhe und Frieden. Sie sind unabdingbar und müssen auch nicht erklärt werden.
- Vergewissern Sie die Familie, dass sie jetzt erst einmal zur Ruhe kommen können und Zeit zum Ankommen, Nachdenken haben. Halten Sie sich zurück schnelle Lösungen anzubieten, die nächsten Schritte jetzt schon zu überlegen.
- Fragen Sie nach den Vorlieben der Familien, was sie gerne mögen: Kaffee oder Tee, was ihr Lieblingsessen ist, was ihre Essgewohnheiten sind.
- Fragen Sie, insbesondere die Kinder, wie sie angesprochen werden wollen.
- Geben Sie ihr Passwort für das W-Lan im Haus weiter. Es ist eine ganz wichtige Verbindung zu den Familien in der Ukraine, die sie unkompliziert, kostenfrei nutzen können um Kontakt zu halten. Dies ist ganz wichtig für Ihre Gäste.
- Mit der Zeit können Sie den Erwachsenen bzw. Eltern anbieten ihr eigenes Essen zu kochen, kleine tägliche Aufgaben zu übernehmen. So hat Ihre Gastfamilie die Möglichkeit sich einzubringen, eine Aufgabe zu haben, sich nicht nur als Bittsteller zu fühlen.
- Geben Sie der Familie nicht all zu viele Informationen auf einmal. Verpacken Sie es in kleine Einheiten. Die Sprachübersetzung Ihres Smartphones hilft Ihnen dabei.
- Fragen Sie nicht all zu viel nach. Zeigen Sie Gehör und Gespür, da zu sein, wenn Ihre Gäste bereit sind zu sprechen.

- Kinder und Erwachsene gehen ganz verschieden damit um Emotionen zu zeigen oder verschlossen zu sein. Es genügt aufmerksam zu sein, Augenkontakt zu haben, so dass die Gastfamilie sich beachtet und gehört fühlt. Manche Menschen verharren in Starre und wollen nicht über ihre Erlebnisse sprechen. Andere lassen ihre Emotionen heraus, weinen viel, sind traurig, ängstlich, wollen viel darüber was sie erlebt haben erzählen.
- Nehmen Sie mit den Kindern vorwiegend non-verbal Kontakt auf – mit Blicken und Lächeln. Seien Sie zurückhaltend mit Körperberührungen. Fragen Sie nach den Ritualen beim zu Bett gehen (absolute Stille oder Musik hören oder eine Geschichte vorlesen etc.). So können Sie die Sicherheit ruhig einzuschlafen geben.
- Bringen Sie den Kindern nicht zu viele Spielsachen. Kinder kommen mit wenigen Spielsachen aus. Finden Sie mit einfachen Mitteln heraus was ihnen gefällt um ihnen dann eine Freude zu machen.
- Signalisieren Sie Anteilhabe, aber kein Mitleid (Weinen, große Trauer), es hilft nicht weiter. Zeigen Sie, dass Ihre Gäste trauern, weinen dürfen.
- Erwarten Sie keine Dankbarkeit für Ihre Hilfsbereitschaft.
- Wenn Sie das Gefühl haben, die Erwachsenen bzw. Eltern kommen in eine psychische Krise, helfen Sie mit einem Angebot von professioneller Hilfe, oder kümmern Sie sich um die Kinder, damit die Eltern Zeit zum Entspannen haben. Nehmen Sie die Kinder aber nicht für ein paar Tage weg.
- Bedenken Sie, dass die Gäste eine eigene Familie sind. Sie brauchen Respekt für ihre eigene Beziehung und unterstützen Sie dem auch Raum zu geben.

Hören Sie Ihrer Gastfamilie zu, schenken Sie Aufmerksamkeit, Augenkontakt, manchmal hilft auch einfach nur gemeinsam schweigen. Fragen Sie nicht nach Details ihrer Flucht oder traumatischen Erlebnissen. Fragen Sie nach Normalität: Was sie gerne mögen, was ihr Beruf ist, was sie gelernt haben, was Ihnen in der Vergangenheit geholfen hat.