

Psychohygiene - Burn-out-Prophylaxe:

Verschlaufpause für Flüchtlingshelfer/innen

lic.phil. Ilse Scarpatetti-Lohr

Die aktuelle Flüchtlingsswelle stellt große Herausforderungen, nicht nur an Personen, die hauptamtlich mit dieser Thematik betraut sind. Erfreulich viele ehrenamtliche Helfer leisten viele Stunden wertvoller Freiwilligenarbeit.

Diese engagierte Tätigkeit in den Unterkünften und die damit verbundene Begeisterung - so zeigt es sich überall - hat einen Sog, der manche von frühmorgens bis spätabends festhält. Dies birgt ein großes Risiko, sich zu erschöpfen und auszubrennen. Wenn wir die vielen Freiwilligen nicht verlieren und die Hauptamtlichen nicht überstrapazieren wollen, braucht es kleine Chancen zum Innehalten, wo Helfer/innen ihre Erfahrungen sortieren, schwierige Themen ansprechen und an ihren normalen Alltag erinnert werden können, und wo 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.

In diesem Sinne hat die Bundesvereinigung Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen (SbE e.V.) ein Konzept für sogenannte "Entlastungsseminare" ausgearbeitet: In zweistündigen Treffen erhalten Helfer/innen in Erstaufnahmeunterkünften die Gelegenheit für ein solches Innehalten und Einnorden. Diese Seminare haben sich bewährt, und ich freue mich, sie nun auch anbieten zu können.

Sie eignen sich z.B. für

- Helfer/ Betreuungspersonen in Notunterkünften
- Feuerwehr, THW...
- freiwillige Helfer/innen
- Dolmetscher/innen
- städtische Mitarbeiter
- Flüchtlingsinitiativen
- Sicherheitsdienste
- Notfallseelsorge/Kriseninterventionsteams

Rahmen:

- Dauer 120 min. (nicht mehr!)
- kleine Gruppen (bis ca. 8)
- ruhiger Raum

Kontakt:

lic. phil. Ilse Scarpatetti-Lohr

Psychologische Psychotherapeutin - Notfallpsychologin

www.stress-und-trauma.info

stress-und-trauma@gmx.net