

# Zusammenleben gestalten

Besonderheiten bei der Aufnahme von Geflüchteten

Impulsvortrag für Gastgeber\*innen (m/w/d) in Lichtenberg vom  
17.03.2022

# Inhalt

- Ziel:
  - Zusammenleben gestalten
  - Psychisches Gleichgewicht
  - Konfliktfelder erkennen und lösen
  - Belastungen minimieren
- Checkliste für den Gastgeber
- Psychische Besonderheiten Geflüchteter
- Praktische Hinweise im Alltag

# Checkliste



# 1) Erwartungsmanagement

- ▶ Selbstbild und Selbstverständnis
- ▶ (Unbewusste) Erwartungen??
- ▶ Eigene Möglichkeiten und Grenzen
- ▶ Akzeptanz, Toleranz, Flexibilität
- ▶ Wird die Entscheidung von der ganzen Familie/WG/Partner\*In (m/w/d) getragen?

## 2) Hilfsangebote

- ▶ Eigene Hilfe
- ▶ externe Hilfsangebote
- ▶ Professionelle Hilfe

# 3) Selbstfürsorge

- ▶ Rückzug und Ruhe
- ▶ Abstand - räumlich, emotional
- ▶ Ausgleich, Ressourcen

# 4) Kommunikation

- ▶ Sprachliche Besonderheiten
- ▶ Wichtig: lieber Nachfragen
- ▶ Keine Mutmaßungen oder Bewertungen
- ▶ Nicht persönlich nehmen
- ▶ Kulturelle oder religiöse Besonderheiten
  
- ▶ Momentaufnahmen im Ausnahmezustand

# Psychische Besonderheiten

- ▶ Traumata (Verluste, Gewalterfahrung)
- ▶ Sorge um Verwandte, Freunde
- ▶ Unsicherheit, Zukunftsangst
- ▶ Hilflosigkeit
- ▶ Destabilisierung, Umgewöhnung
- ▶ Alltagsstruktur und -gestaltung?
- ▶ Vorerkrankungen
  
- ▶ Psychische Erkrankungen (Posttraumatische Belastungsstörung, Depression, Psychose, Suizidalität, Angststörung, Suchtmittel, Schlafstörungen ...)



# Symptomatik

- ▶ Zurückgezogenheit
- ▶ Erhöhte Schreckhaftigkeit
- ▶ Unruhe, Nervosität
- ▶ Körperliche Beschwerden
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Konzentrationsstörungen
- ▶ ...

# Praktische Hinweise im Alltag

- ▶ Basisversorgung
- ▶ Verlässlichkeit, Sicherheit
  
- ▶ Ressourcen stärken
  
- ▶ Rückzugsmöglichkeiten und Ruhe
- ▶ Autonomie und Selbständigkeit ermöglichen (Mahlzeiten, Wäsche, ...), Alltagsstruktur und -ablauf
- ▶ Kommunikationsmittel, WLAN

# Kontakt

- ▶ Dr. med Stefanie Herbert, MBA
- ▶ Telefon: 0151 61 435 278
- ▶ E-mail: [info@neurobay.de](mailto:info@neurobay.de)
- ▶ Web: <https://neurobay.de/kontakt/>

