



Initiative „Willkommen in Ehrenfeld“
www.wiku-ehrenfeld.de
info@wiku-ehrenfeld.de
www.facebook.com/wiku.ehrenfeld

Protokoll & Infos zum Plenum

“ Flucht & Traumatisierung: Information zum Thema und Umgang mit Betroffenen ”

+++ INFORMIEREN +++ NACHFRAGEN +++ ENGAGIEREN +++

Dienstag, 16. Oktober 2018, 18:30–20:00 Uhr
Bürgerzentrum Ehrenfeld, Venloer Str. 429, Köln

Die Menschen, die zu uns kommen, haben oft Traumatisierendes gesehen und erlebt. Es sind Bilder und Wunden, die sie verfolgen, schmerzlich belasten und lähmen. Wir wollen besser verstehen, was das bedeutet, wie es sich auswirkt und wie man damit umgehen kann.

Dazu hat uns am Dienstag Lina Hüffelmann vom Kölner Flüchtlingsrat e.V. erzählt, wie Traumata entstehen, welche Symptome es gibt und welche Auswirkungen sich für Betroffene ergeben. Sie hat die Lebensbedingungen von Geflüchteten in den Fokus genommen und mögliche Zusammenhänge zwischen Exil und Erkrankung dargestellt.

Wir konnten unsere Fragen an sie richten, sie gab Tipps zum Umgang mit traumatisierten Menschen.

Anbei findet ihr die aktuellen Bedarfe, News und alle Infos.

Agenda:

1. Bedarfe und News aus Ehrenfeld
2. Referat: Flucht und Traumatisierung
3. Mitmachen bei Willkommen in Ehrenfeld
4. Kontakte

1. Aktuelles und Bedarfe aus Ehrenfeld

1.1. Bedarfe

Unterkunft	Ehrenamtlicher Bedarf	Sachspendenbedarf
Hotel Anke Vivien Ferch vivien.ferch@stadt-koeln.de	Gemeinsam lernen: Sprachförderprojekt, mittwochs ab 12 Uhr	
Hotel Methweg Linn Cyra Richter linn.cyra.richter@web.de	Helfer für Sprachtreff: donnerstags 19 – 20 Uhr. Kein Unterricht, sondern einfach Ansprechpartner sein	
Geisselstraße Nicole Werk nicole.werk@stadt-koeln.de	Unterstützung für Sprachgruppe: alle zwei Wochen Dienstagnachmittags	
DRK-Kreisverband Köln e. V. Ehrenamtskoordination Soziale Arbeit Friederike Rausch FluechtlingsHilfe@drk-koeln.de	Begleitung zu Ärzten und Behörden 1x wöchentlich 2-3 Stunden (Hilfe beim „Behördendeutsch“) Übersetzer für Serbisch, Romanes, Farsi, Arabisch, Französisch Patenschaften für Familien	
Herkulesstraße Friederike Rausch FluechtlingsHilfe@drk-koeln.de	Kinderbetreuung 1x wöchentlich 3 Stunden (Mo-Fr 14-17 Uhr): gemeinsam lesen, puzzeln, spielen Kinderbetreuung während des Frauendeutschkurs: Mi 18-19:30 Uhr, Fr 10-12:15 Uhr Vorlesen, Sportangebote Kreativangebote	
Bertha-von-Suttner-Realschule Köln-Vogelsang Andrea Rudolph RudolphAndrea@web.de	Nachhilfeunterricht in Deutsch für ein Geschwisterpaar aus Syrien (Junge (11, nicht alphabetisiert), Mädchen (13, kann lesen und schreiben) 2x pro Woche	

1.2. Aktuelles

Herkules Str.: 461 Personen (Kapazität 680 Plätze)

Oskar-Jäger Str.: 82 Personen (Kapazität 115 Plätze)

Geisselstraße: 23 Personen (Kapazität 52 Plätze)

Das Gebäude in der Geisselstraße 3-5 wird voraussichtlich zum Jahresende leergezogen. Derzeit wird von der Verwaltung geprüft, ob an dieser Stelle im Rahmen des öffentlich geförderten Wohnungsbaus neuer Wohnraum entstehen kann. Die neu zu errichtenden Wohnungen würden nach dem bewährten Konzept der sogenannten Drittelbelegung Menschen mit Wohnberechtigungsschein zur Verfügung stehen. Das Konzept der Drittelbelegung wurde entwickelt, um eine sozial verträgliche Wohnsituation zu schaffen und die Integration in die Nachbarschaft des jeweiligen Stadtviertels zu erleichtern. Hierbei erfolgt die Belegung zu einem Drittel durch obdachlose Kölner Bürgerinnen und Bürger, zu einem Drittel durch dringend Wohnungssuchende mit Wohnberechtigungsschein aus dem umgebenden Stadtteil und zu einem Drittel durch Wohnungssuchende, die besondere Schwierigkeiten auf dem freien Wohnungsmarkt haben, wozu häufig auch Geflüchtete zählen.

Wilhelm-Schreiber-Str. (Bickendorf): befindet sich zurzeit im Bau. Geplant ist eine Fertigstellung Ende des Jahres, Bezug ist geplant für Ende I. Quartal 2019.

Derzeit leben 9.033 Flüchtlinge untergebrachte Flüchtlinge in Köln.

1.3. Termine & News in und um Ehrenfeld

- Fr, 13:45 – 15:45 Uhr, Ort: Bürgerzentrum Ehrenfeld, Venloer Str. 429
Eltern-Kind-Gruppe für Geflüchtete von Fair.Stärken e.V. für Eltern mit Kindern im Alter von 0-5 Jahren. [Mehr Infos.](#)
 - Mo, 19:00 – 20:30 Uhr, Ort: Motoki Wohnzimmer, Stammstraße 34
Sprachcafé. Sprachkultureller Austausch mit neu, alt und nicht Zugewanderten. [Mehr Infos.](#)
 - Mo, 14:00 – 16:00 Uhr, Ort: Auf dem Gelände der Jugendhilfe e.V. Köln, Christianstraße 82
art_ists meets ArtAsyl: Musik, Sprayen, Fotos, Film, Design, Upcycling, Tanz und noch viel mehr. Für Jugendliche zwischen 14 – 21. Künstlerische Ideen frei umzusetzen. Material und professionelle Begleitung werden durch die Vereine gestellt. [Mehr Infos.](#)
- Mi, jeden ersten im Monat, 19:00 Uhr, Ort: Allerweltshaus, Körnerstraße 77-79
Internationaler Spieleabend der Initiative „Let’s play“ – #refugeeswelcome. [Mehr Infos.](#)
- Mi, 11:00 - 13:00 Uhr und Fr, 13:00 - 15:00 Uhr, Ort: Rot-Weiss Hätz for Kids e. V.
Hockey und Fitness für und mit Geflüchteten. [Mehr Infos.](#)
 - Do, 17:00 – 18:30 Uhr, Ort: Helmholtzplatz 11
Kölner Willkommenschor. [Mehr Infos.](#)

- Do, jeden ersten und dritten im Monat, 19:00 – 21:00 Uhr, Ort: Chaos Computer Club Cologne (C4), Heliosstr. 6a
Programmierkurs für Geflüchtete. Kostenlose Programmier- und Computerkurse für Geflüchtete in der FlüSchmiede. [Mehr Infos.](#)
- Fr, 14:45 – 16:30 Uhr, Ort: Apenrader Str. 42
Offenes Fußballangebot für junge Geflüchtete von 14 bis 20 Jahre. Anmeldung erforderlich über das Flüchtlingszentrum Fliehkraft. [Mehr Infos.](#)
- Mi, 16:30 Uhr und Fr, 16:30 Uhr, Ort: Im Grund, 50735 Köln
Fußballtraining für geflüchtete Kinder des CFB Ford Niehl. Anmeldung bei Michael Dobiak, michael.dobiak@cfbfordniehl.de, 0221- 7121161
- Fr, 16:00 -18:00 Uhr, Ort: Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V., Venloer Str. 429
Tanzkurs für Modern Jazz Dance und Arabische Folklore. Der Tanzkurs ist offen für alle. Anmeldung: Esther Schurna, 0221-5462175
- **18.12.2018**, 18:30 – 20 Uhr, Ort: Bürgerzentrum Ehrenfeld, Venloer Str. 429
WiKu-Plenum zum Thema „Geflüchtete und Ehrenamt“

2. Flucht und Traumatisierung

Referentin: Lina Hüffelmann vom Kölner Flüchtlingsrat e.V.

2.1. Was ist ein Trauma?

- International Classification of Diseases der WHO: Trauma = einem „belastenden Ereignis oder einer Situation mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalem Ausmaß ausgesetzt sein, die bei fast jedem eine tiefe Verstörung hervorrufen würde“ (ICD 10, F 43.1).
- Beispiele:
Unfälle, Umweltkatastrophen, Vergewaltigung, Kriegserlebnisse

2.2. Unterschiedliche Typen von Traumata:

- Typ I: Plötzlich, unvorhersehbar, unbeabsichtigt (z.B. Unfall, Naturkatastrophen)
- Typ II: „man-made“, bewusst durch Mitmenschen zugefügt (z.B. Gewalt, Folter)
Erschüttern Vertrauen in Welt / andere Menschen, schwerer zu verarbeiten
- Typ III: Zeugenschaft
(machtlos zuschauen müssen)
- Es gibt auch sekundäre Traumatisierung von HelferInnen/Fachkräften.
Daher wichtig: Die eigenen Grenzen achten – Was kann ich aushalten, was kann ich hören, was ist mir zu viel?
Tipp: Kein Tunnelblick. Es ist grausam, aber die Menschen sind da und haben es überlebt. Nicht auf das Trauma fixieren, sondern nach vorne schauen: Welche Ressourcen gibt es? Wie kann der Mensch vor mir damit umgehen? Was kann man angehen?

2.3. Was passiert in einer traumatischen Situation?

- Es ist eine Stressreaktion, der Körper mobilisiert alle Energie, um die Bedrohung zu bewältigen. Kämpfen oder Fliehen!
- Wenn man es schafft, mit der Situation umzugehen / zu kämpfen oder zu fliehen, dann stehen die Chancen sehr hoch, das Erlebte gut zu verarbeiten. Dann wird die Situation im Gedächtnis bewusst gespeichert und kann abgerufen und verarbeitet werden.
- Wenn kein Kampf und keine Flucht möglich ist, dann reagiert der Körper mit:
Erstarrung (Freeze) und Dissoziation:
innerliche Distanzierung von Bedrohung
Rückzug aus unerträglicher Realität
= das ist ein neurobiologischer Schutzmechanismus, der mit einer veränderten Zeit-, Raum-, Selbstwahrnehmung und Schmerzempfinden einhergeht

Diese Abspaltung aus dem Bewusstsein erschwert die Verarbeitung. Die Situation wird im Hirn nicht richtig abgespeichert und erinnert. Die Trauma-Erfahrung kann dann meistens nicht gut dargelegt werden, man kann sie nicht chronologisch und nicht lückenlos erzählen.

2.4. Erleben unkritischer Situationen im Vergleich zum Erleben traumatischer Situationen:

- Unkritische Situationen: Erleben als „Spiegel“:
Emotionen, Bilder, Geräusche, Gerüche, Körperempfindungen, Gedanken, Erinnerungen
= ein ganzes Bild
- Traumatische Situationen: Erleben als „zerbrochener Spiegel“:
Emotionen, Gedanken, Gerüche, Geräusche, Bilder, Körper, Erinnerungen, Erfahrungen
= ein unzusammenhängendes Bild

2.5. Trauma-Folgestörungen

Das Krankheitsbild ist nicht das Trauma, sondern die sich daraus ergebenden Störungen. Es gibt Faktoren, die das Risiko der Störungen erhöhen. Und Faktoren, die es verringern.

- Ereignisfaktoren: Qualität (Intensität, Brutalität)
Quantität (Häufung, Dauer)
Unerwartetheit, Kontrollierbarkeit (z.B. Aktivist, Kind)
- Schutzfaktoren: soziale/familiäre Unterstützung
bereits erworbene Kompetenzen und positive Erfahrungen
Kohärenz („sinnhaft einordnen können“)
- Risikofaktoren: geringes Alter
frühere belastende Erfahrungen
frühere psychische Störungen
belastende Lebensbedingungen (Gefängnis / Asyl)

Beispiel: Wenn man die Ursachen und Hintergründe der Situation kennt/versteht, wenn es einen Sinnzusammenhang gibt, dann kann man besser damit umgehen:

Je weniger Unterstützung und Halt, je kleiner das soziale Gefüge, desto schneller die Trauma-Bildung.

- Trauma ist kein Ereignis. Es hängt von der konkreten Personen, ihrer Reaktion und der Verarbeitung im Nervensystem zusammen.
- Häufigste Trauma-Folgestörung: Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
Häufigkeiten von PTBS verschiedener Traumata:
Verkehrsunfälle: ca. 15 %
Politische Verfolgung: ca. 50 – 70 %
Vergewaltigung: ca. 57 – 80 %
Asylsuchende in Deutschland: ca. 40 %

(Die Wahrscheinlichkeit ist also recht hoch, dass Menschen die zu uns kommen, psychisch belastet sind.)

2.6. Symptomatik der Posttraumatischen Belastungsstörung

Wiedererleben:

- Ereignis nicht als normale Erinnerung gespeichert, kreist unverarbeitet
- sich wiederholende, sich aufdrängende Erinnerungsbilder
- Alpträume
- Flash-Backs (z.B. bei Polizeiuniformen)
- intensive psychische Belastung bei Aspekten, die an das Trauma erinnern, auch körperliche Reaktionen
- Die Ereignisse kommen hoch, ohne dass man sie der Auslöser-Situation zuordnen kann. Die Betroffenen können das nicht steuern. Sie haben nicht die Kontrolle darüber, ob, wann und wie sie sich erinnern.

Beispielzitate:

„Wenn ich morgens aus dem Haus gehe, sehe ich diese Menschen vor meiner Tür. Manchmal haben sie das Gesicht des Mannes aus der Ausländerbehörde.“

„Diese Bilder sind immer da, wie Diabilder vor meinen Augen. Der Krieg ist in mir.“

„Wenn ich nachts von meinem Traum aufwache, weiß ich nicht wo ich bin. Ich verstecke mich unter dem Tisch. Meine Frau muss mich beruhigen. Ich kann nicht einmal alleine zur Dusche gehen.“

Vermeidung:

- Bewusste Vermeidung von Reizen, die an traumatische Ereignisse erinnern
Vermeidung von Gewaltfilmen
Vermeidung zur Ruhe zu kommen
Vermeidung von Gespräch über Erlebnisse

- auch im Asylverfahren
- auch in der Therapie
- Unbewusste Vermeidung
Amnesie für Erlebtes und darüber hinaus
extreme Vergesslichkeit, Orientierungsschwierigkeiten
Gefühl der Gefühllosigkeit und der Entfremdung von der Welt
- Abgestumpfte Gefühle, sozialer Rückzug

Beispielzitate:

„Wenn ich Männer in Uniform sehe, halte ich es nicht aus. Ich gehe in die andere Richtung. Ich kann keine Polizisten sehen.“

„Ich kann keine Menschen ertragen. Ich will nur alleine sein. Wenn ich sprechen muss, geht es mir schlecht. Ich fühle nichts mehr. Nicht einmal für meine Kinder. Wenn ich sie ansehe ist mein Herz kalt“

Erhöhte Erregung:

- Schlafschwierigkeiten
- Reizbarkeit, Wutausbrüche
- Konzentrationsschwierigkeiten
- übermäßige Wachsamkeit
- übertriebene Schreckreaktionen

Beispielzitate:

„Was ich mir merken will, vergesse ich. Ich vergesse, wann meine Kinder geboren sind. Das, was ich vergessen will, ist immer bei mir.“

„Ich werde verrückt, bei jeder Kleinigkeit. Ich beleidige meine Frau. Ich schlage meine Kinder. Ich kann es nicht kontrollieren. Hinterher möchte ich am liebsten sterben!“

„Früher hatte ich nie Angst. Heute erschrecke ich mich vor meinem Schatten.“

2.7. Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

- Beschwerden lassen sich auf traumatisches Ereignis zurückführen
- Beschwerden dauern länger als 1 Monat
sonst „akute Belastungsreaktion“
- können teilweise Jahre später einsetzen durch
weitere Auslöser (z.B. Abschiebungsandrohung)
- Leiden und Beeinträchtigungen in relevanten Lebensbereichen
- Zusätzliche Symptome: „Dauertrauer“
Schuldgefühle, Überlebensschuld

Labiles Selbstwertgefühl/Hohe Kränkbarkeit
Eingeschränkte Impulskontrolle
Eingeschränkte Realitätsprüfung
Vegetative Symptome
Kopf-, Bauch-, Herz-, Rückenschmerzen...
Zittern, Schwindel, Atemnot, Krämpfe...

Sie schaffen es z.B. nicht zu duschen, ihre Kinder abzuholen, raus zu gehen. Sie empfinden selbst einen Leidensdruck. Sind traurig oder manchmal paranoid. Ganz oft sind es körperliche Beschwerden, für die es keine Befunde gibt.

2.8. Suizidalität

- Flüchtlinge: Gruppe mit besonders erhöhtem Suizidrisiko
- Bei PTBS achtfach erhöhte Rate an Suizidversuchen (Huber 2003)
- Menschen, die Krieg, Folter oder rassistisch, religiös oder politisch motivierte Verfolgung oder sexuelle Übergriffe bzw. Gewalt erlebt haben, sind besonders suizidgefährdet (Dorrmann 2006)
- Hilf- und Hoffnungslosigkeit und pessimistische Einschätzungen der Zukunft erhöhen die Wahrscheinlichkeit eines Suizids (Davison/Neale1998)

2.9. Merkmale traumatischer Erfahrungen von Flüchtlingen

- Extreme Gewalterfahrungen außerhalb des normalen menschlichen Erlebens: Intensität, Schwere, Brutalität
- Langandauernde Bedrohung: Wiederholung und Häufung traumatischer Erlebnisse
- Man-made-desaster
- Traumafolgen durch Krieg, Folter oder systematische Ausgrenzung sind Folgen politischen Handelns

2.10. Lebensbedingungen

Studien-Ergebnisse:

- Wahrscheinlichkeit psychischer Belastungen, insb. PTBS und schwerer Depressionen bei Flüchtlingen signifikant erhöht
- Bedingungen des Aufenthalts im Exil im direkten Zusammenhang mit der Entwicklung (Verbesserung oder Verschärfung) psychischer Erkrankungen

Asylbewerberunterkünfte :

- teils ehem. Kasernen (Demnächst ANKER-Zentren?)
- Mehrbettzimmer, Gemeinschaftsduschen, fehlende Privatsphäre

- Razzien und Abschiebungen

Asylbewerberleistungsgesetz:

- Arbeitsverbot, extreme Armut (35 % unter ALG II)
- eingeschränkter Zugang zu therapeutischer Behandlung
- eingeschränkte Handlungsmöglichkeiten (Zugang zu Bildung und Kultur, Wahl des Wohnumfeldes, der Tagesgestaltung oder Fortbewegungsmöglichkeiten)

Zuspitzung und Chronifizierung psychischer Belastung

Wichtig: Es ist nicht die Schuld der Trauma-Betroffenen. Es ist kein individuelles Versagen, wenn man krank wird. Es ist eher normal in Bezug auf diese unnormalen Bedingungen. Es hilft oft, wenn man erklärt, dass es nicht kulturell bedingt ist oder selbstverschuldet ist. Es ist eine Reaktion des Körpers, die man nicht steuern, nicht kontrollieren kann. Es hilft manchmal, das zu wissen und zu verstehen.

Je besser die Erfahrung im Exil, desto begünstigter die Situation, um das Trauma zu verarbeiten.

Je länger die Asylverfahren, desto schwieriger, nicht psychisch zu erkranken.

Die Lebensbedingungen in den Unterkünften sind dafür oft sehr schlechte Voraussetzungen.

2.11. Schwierigkeiten im Asylverfahren

Asylverfahren:

- Häufig keine Beweismittel, um Schutzbedarf zu belegen
- Auf Grundlage der Anhörung wird entschieden

Schlüssige Berichterstattung wird erwartet:

- „Fluchtgründe aus eigener Initiative umfassend, chronologisch, detailliert, nachvollziehbar und widerspruchsfrei schildern“ (Abrufprobleme, Zeitgitterstörungen, Amnesien)

Traumatisierte Flüchtlinge oft überfordert:

- Überflutung = Gefahr der Retraumatisierung
- Dissoziation (Emotionsarme Schilderung, Erstarrung)
- Traumatische Vermeidung (oberflächliche Schilderung)
- Angst und Scham (Folter, Vergewaltigung); Auslassungen
- Misstrauen, Behörde, bürokratische Atmosphäre, Erinnerungen an Verhöre

Die Anhörung ist der wichtigste Teil des Asylverfahrens und generell für alle sehr schwierig. Es ist wie ein Verhör und die sprachlichen Hürden bergen viele Gefahren für den Verlauf des Gesprächs. Die Flüchtlinge werden darauf nicht vorbereitet. Für Traumatisierte ist es besonders schwierig, weil sie evtl. über manches nicht sprechen können, wollen, dürfen, es nicht erinnern oder

wiedergeben können.

Es wäre gut, wenn sie vorher beraten und auf die Situation vorbereitet werden. Sie müssen wissen, dass sie sagen dürfen, wenn sie eine Pause brauchen, wenn sie über etwas nicht sprechen wollen, wenn sie lieber einen Mann/eine Frau als Ansprechpartner hätten. Es bedarf eines Angebots der unabhängigen Beratung im Vorhinein.

2.12. **Unterstützung**

Äußere Sicherheit:

- Ohne soziale Stabilisierung keine psychische Stabilisierung
- Ganzheitliches Vorgehen
- Kooperation mit SozialarbeiterInnen und anderen Fachkräften (RechtsanwältInnen...)
- Absicherung des Aufenthalts, Informationen zum Aufenthalt
- Verbesserung der Unterbringungssituation
- Tagesstruktur (Ausbildung, Arbeitserlaubnis)
- Behandlung eventueller körperlicher Erkrankungen, Infektionen oder Verletzungen, bei Arztsuche helfen

Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen:

- Beziehung gestalten: zuhören, wertschätzen, ernst nehmen, erklären
- Klare Rolle, Grenzen: einschätzbar sein
- Zuverlässigkeit: positive Bindungserfahrung
- Evtl. Misstrauen, „testen“ aushalten
- Selbständigkeit fördern, Wahlmöglichkeiten anbieten, Alternativen aufzeigen

⇒ für Stabilisierung sorgen (wie geht jemand nach Hause, was macht er nach dem Termin, gibt es Ansprechpartner...)

Wenn belastende Gefühle aufkommen:

- Sicherheit und Ruhe vermitteln
- Orientierung in der Gegenwart:
Zeit und Ort
Beruhigende Stimme
Kontakt herstellen, beim Namen ansprechen (Berührung klären!)
Wahrnehmung auf Gegenwart fokussieren
Sinneswahrnehmungen (aufstehen, Füße auf Boden, Gesicht waschen, trinken...)
Bewegung initiieren (lenkt die Gehirnaktivität um)
Berührung (Igelball kneten, Gummi flitschen...)
- wichtig: immer erklären!

2.13. **Selbstschutz**

- Selbstschutz: Berichtetes nicht bildlich vorstellen
- Entlastung: Im Weggehen Belastendes bewusst dalassen oder „deponieren“; „Film“ im Tresor einschließen; Gespräche mit KollegInnen, Supervision
- Ausgleich: Schöne Dinge tun!!! (Freizeit, Freunde, Sport, etc.)

2.14. **Literatur und Links für Helfer**

<http://www.baff-zentren.org/veroeffentlichungen-der-baff/rechtliches/>

<http://www.frnw.de/themen-a-z/krankheit-traumatisierung.html>

<https://www.institut-berlin.de/uebungen/>

Dima, Zito/ Ernest, Martin: Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen: Ein Leitfaden für Fachkräfte und Ehrenamtliche Taschenbuch – 9. Juni 2016

2.15. **Infos für Flüchtlinge**

[http://www.wiki.psz-duesseldorf.de/NAWA_\(CDs\)](http://www.wiki.psz-duesseldorf.de/NAWA_(CDs))

<http://www.refugee-trauma.help/fuer-betroffene/erwachsene/>

<https://www.bapk.de/projekte/aktuelle-projekte/seelefon-fuer-fluechtlinge.html>

Mehrsprachige Text- und Audioübungen, Telefonseelsorge für Flüchtlinge (niederschwellig)

2.16. **Offene Diskussion und Austausch**

- Anlaufstellen in Ehrenfeld:
z.B. IKD; Art Asyl – Kunsttherapie für Kinder
- Wie gehe ich damit um, wenn die Traumatisierung in Depression übergeht? Wenn der Geflüchtete alle meine Angebote und Hilfestellungen nicht umsetzt? Wenn er sich zu nichts bewegen lässt, nichts aktiv angeht, Chancen verstreichen lässt?
 - Anforderungen runterschrauben. Darauf besinnen, wie würde es mir gehen. Große Entscheidungen zu fällen, ist schwer. In diesen besonderen Lebenssituationen manchmal fast unmöglich. Sich fragen, wäre ich jetzt fähig, solche Entscheidungen zu fällen? Auch deutsche Arbeitslose haben z.B. ein niedrigeres Stresslevel nach einer längeren Untätigkeit.
 - Aber: Als Ehrenamtliche*r muss man sich irgendwann vielleicht rausziehen. Man kann nicht alles abfangen. Man kann nicht immer helfen. Man kann anbieten und wenn es nicht klappt, darf man sich dem auch entziehen. Selbstschutz!
 - Wenn man sich als Ehrenamtliche*r überfordert fühlt, kann man sich einen Supervisor suchen. Hilfsangebote für Helfer*innen annehmen.

- Es ist den meisten nicht klar, wie lange die Anträge und Prozesse dauern können. 5-6 Jahre. Das ist Stress und Frustration pur. Es hört nie auf. Sprache und Wohnen wird dann erstmal ganz wichtig. Schritt für Schritt trotzdem Stabilität schaffen.

3. Mitmachen bei Willkommen in Ehrenfeld

Möchtest du das nächste Plenum mitgestalten? Wir suchen dich für:

Referenten/Gäste einladen

- Einladung verfassen
- Plakate/Flyer erstellen und verteilen
- Bedarfsliste bei den Einrichtungen abfragen
- Protokoll erstellen
- Infostände betreuen

Melde dich persönlich an:

info@wiku-ehrenfeld.de

4. Kontakte

- Jeanette Gelhaar, Kinder- & Jugendarbeit: freizeit@wiku-ehrenfeld.de
- Karl-Benedikt Joest, Deutschunterricht: deutsch@wiku-ehrenfeld.de
- Begleitung: begleitung@wiku-ehrenfeld.de
- Öffentlichkeitsarbeit: pr@wiku-ehrenfeld.de
- Fragen, Anregungen, Infos, AG Freizeit: info@wiku-ehrenfeld.de
- Frau Rausch, Ehrenamtskoordination Ehrenfeld: FluechtlingsHilfe@drkkoeln.de
- Runder Tisch Bickendorf & Ossendorf: www.weltoffen-im-veedel.de
- Bürgerämter Ehrenfeld und Chorweiler:
Frau Nicole Ecken
Tel .: 221-94315
0173 87 97 059
E-Mail: nicole.ecken@stadt-koeln.de
Stadt Köln, Bürgeramt Ehrenfeld, Büro: 106, Venloer Str. 419-421, 50825 Köln