

ANGEBOTE für freiwillige FLÜCHTLINGSHELPER*INNEN



Liebe Helfer*in!

Du hast in den letzten Wochen Großartiges geleistet. Du hilfst schutzbedürftigen Menschen, die auf ihrer Flucht durch Österreich kommen oder auch in Österreich um Asyl ansuchen, um ihren langen Weg der Flucht zu beenden. Du setzt für diese Menschen ein Zeichen des Willkommenseins und trägst dazu bei, dass sich diese Menschen endlich wieder sicher fühlen dürfen.

Jetzt wollen WIR etwas FÜR Dich tun.

Dieser Folder soll Dir helfen und Hinweise geben, wie Du gut auf deine psychische und körperliche Gesundheit achten kannst. Denn es ist wichtig, dass Du nicht auf Dich selbst vergisst. Wir alle helfen und handeln in Zeiten wie diesen selbstverantwortlich und müssen dafür auch unsere eigenen Grenzen wahr und ernst nehmen.

Jede*r Einzelne von uns wird auch weiterhin benötigt, daher lasst uns früh genug für unsere eigene Stabilität sorgen, damit wir dranbleiben und auch weiterhin dazu beitragen können, dass in Österreich gilt:

„refugees are welcome“.

Wir wollen Dich mit diesem Folder auf die wichtigen Aspekte der Selbstfürsorge aufmerksam machen und im Bedarfsfall Hinweise für Anlaufstellen geben, wo professionelle Hilfe und psychosoziale Beratung, Entlastung und Unterstützung, auch kostenlos, geholt werden kann.

Irgendwann wird dich Dein Weg in Dein altes Leben zurückführen, doch Deine Erfahrungen in der Flüchtlingshilfe haben Dich vielleicht ein Stückchen verändert.

Wir möchten Euch helfen, eure Erlebnisse bestmöglich zu verarbeiten.

DANKE!

Ohne Dich könnte anderen Menschen keine Hoffnung geschenkt werden!

Zur Phänomenologie des Helfens

Dr. Gerhard Stumm

Helfen ist eine großartige Tugend. Anderen zu helfen ist eine jener Eigenschaften, die den Menschen zutiefst auszeichnen. Sorge für andere zu tragen ist in unserer Natur angelegt, bedarf aber der Pflege und eines sorgsamen Umgangs damit. Für andere da zu sein trägt dazu bei, dass in Krisenzeiten Gemeinschaften und einzelne Personen der Not, dem Leid und der Bedrängnis standhalten können. Sich für andere zu engagieren, sich für gerechtere Bedingungen einzusetzen stiftet Sinn. Zu erleben, dass dadurch die missliche Lage einer anderen Person gelindert wird, erzeugt ein Empfinden von Selbstwirksamkeit und hebt auch den eigenen Selbstwert. Das ist legitim, auch der Helfer darf etwas von seiner Hilfeleistung haben. Altruismus als sich kümmern um das Wohlbefinden anderer ist das Gegenstück von Egoismus. Die Geschichte des Helfens zeigt, dass es hier auf eine gute Balance ankommt: Auf andere schauen und dabei nicht auf sich selber vergessen!

Menschen sind ein Leben lang auf andere angewiesen. In der Lebensgeschichte jedes Einzelnen von uns lassen sich herbe Enttäuschungen und Erfahrungen von Ungerechtigkeit und Benachteiligung finden. Diese können die Triebfeder dafür sein nachfühlen zu können, wie schlimm es ist, wenn andere Vertreibung, Verfolgung, Folter erleiden müssen. Es ist daher von großer Bedeutung, sich selbst zum Ausgangspunkt für „Nächstenliebe“ zu nehmen: Achtung für andere und Selbstachtung sind untrennbar miteinander verwoben. Sich selbst in seinen eigenen Bedürfnissen wahrzunehmen ist die beste Garantie für Mitgefühl und Empathie. Mitleid ist etwas anderes als Mitgefühl. Während Mitleid schnell zu Überforderung und Passivität führt, nährt Mitgefühl die Bereitschaft tatkräftig zu handeln.

Von der Not anderer angesteckt zu werden, hilft einer notleidenden Person nicht. Vielmehr ist es sowohl für die hilfsbedürftige wie auch die Helferperson von Vorteil, wenn diese in angemessener Weise gut abgegrenzt ist. Dies schützt vor Burnout und davor, angesichts von geballter Not anderer zu verzweifeln.

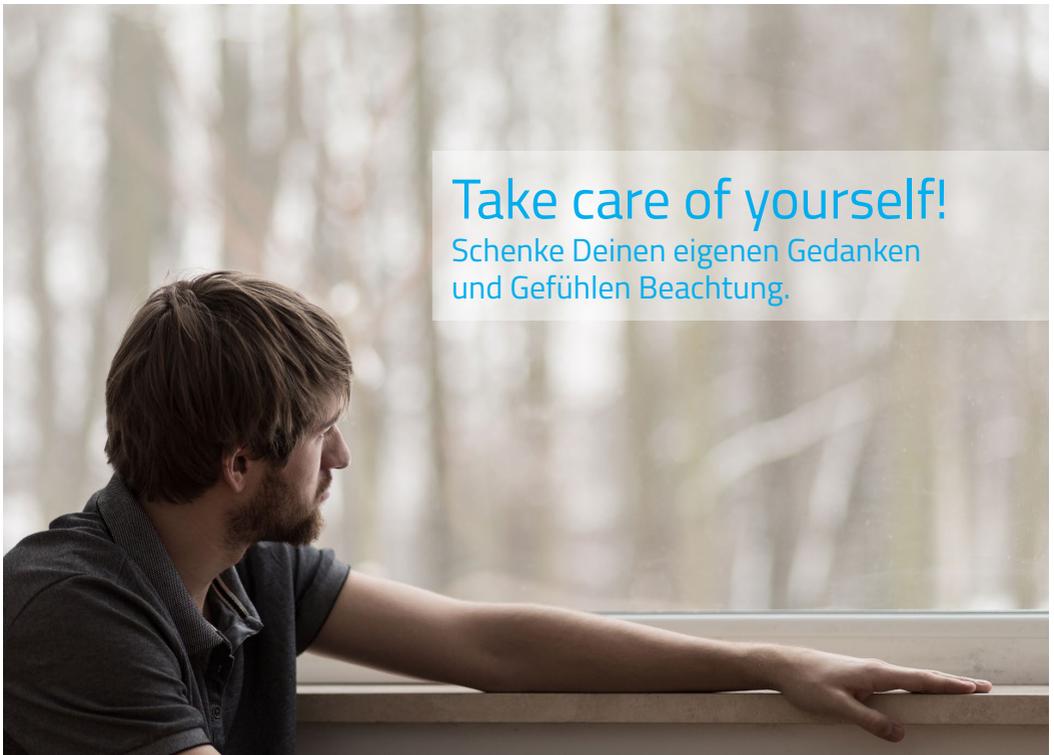
So besteht die Kunst des Helfens darin gleichzeitig rational und gefühlsbetont vorzugehen, d.h. vernünftig und mitschwingend. Dies gilt besonders angesichts von Umständen, die Gefühle der Ohnmacht und Wut entfachen, als notwendig. Trotz aller Bemühungen kann es zu dem Phänomen des „hilflosen Helfers“ kommen. Dem eigenen Helferdrang sind äußere wie auch innere Grenzen gesetzt. Das gilt es auszuhalten, ohne in Resignation oder Verbitterung zu verfallen. Dann ist unsere Hilfe sinnvoll und nachhaltig.

Mögliche Auswirkungen des Helfens und Hinweise zur Psychohygiene

Freiwillige und ehrenamtliche Hilfe ist eine Leistung, die wir alle je nach individuellen Möglichkeiten erbringen. Sie ist getragen von einem hohen persönlichen Einsatz und einem tief liegenden Bedürfnis, dazu beizutragen, dass die Welt ein menschliches Antlitz behält.

Die Kehrseite der Medaille? Helfen macht auch müde und bringt uns schnell und leichter als zunächst erwartet an unsere physischen und psychischen Grenzen und kann Erlebnisse in uns aktivieren, die mit unserer eigenen Lebensgeschichte zu tun haben. Dies zeigt sich dann vor allem in Zuständen von Überforderung, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Gedankenkreisen, Traurigkeit, Gereiztheit, etc.

In freien Zeiten unternimm etwas Schönes oder suche Orte der Ruhe auf, damit du innerlich verarbeiten kannst, was du alles erlebt hast und noch erlebst.



Take care of yourself!

Schenke Deinen eigenen Gedanken
und Gefühlen Beachtung.



Wir wenden uns an HELFER*INNEN

- die sich über gemachte Erlebnisse und Erfahrungen austauschen wollen
- die gerne Gruppensupervision in Anspruch nehmen möchten
- die gerne Einzelsupervision in Anspruch nehmen möchten
- die schon jetzt oder vielleicht auch erst zu einem späteren Zeitpunkt eine oder mehrere körperliche oder emotionale Reaktionen auf die erlebte Belastung spüren.

In Belastungssituationen ist es besonders wichtig, auch sich selbst zu beachten und zu pflegen. Das ist keine Schwäche, sondern eine Stärke.

GEMEINSAM schaffen wir es der Menschlichkeit einen Platz zu geben.

Die Beratungs- und Supervisionsangebote sind **KOSTENFREI** ...

...und in limitierten Kontingenten verfügbar. Sie entsprechen den gesetzlichen Bestimmungen zu den jeweiligen Bereichen Psychosozialer Arbeit (Psychotherapie, Psychologie, Supervision, Lebens- und Sozialberatung) in Österreich.

Sollte es niemanden in Deinem Umfeld geben, der*die Zeit für Dich hat, nimm ein **Angebot für eine Gruppe zum Austausch oder ein Angebot zur SUPERVISION** an. Es gibt viele Kolleg*innen, die Helfenden kostenlose Supervision/Beratung anbieten. Solltest Du also das Gefühl haben, dass Dir alles zu viel ist, Du nicht schlafen kannst, Du Dich erschöpft fühlst, auch wenn Du genug Schlaf hattest, Du oft traurig bist, Dich Deine Erlebnisse verfolgen und Du nicht weißt, wie Du damit umgehen sollst - oder sonst irgendwelche Symptome auftreten, die Du an Dir nicht kennst, dann wende Dich ganz besonders an eines unserer Angebote - wir sind gerne für Dich da!

Hinweis: Die Angebote sind individuell zu vereinbaren.
Suche Dir also heraus, was am besten zu Dir passt!

FB Seite HILFE FÜR HELFENDE

verantwortlich Dr. Paul Braunger & Mag. Verena Rameis

Hier werden die Kontakte zu Psychotherapeut*innen und Psycholog*innen koordiniert, welche Dir die Möglichkeit zu Einzelentlastungsgesprächen bieten. Außerdem findest Du hier Angebote für <Come together & share your experiences Gruppen>, Themengruppen zu diversen Schwerpunkten und Angebote zur körperlichen Entspannung (z.B. Yoga, Shiatsu Massage, Körperarbeit) als auch Angebote für Gruppensupervision.

Aktuelle Angebote in Wien:

<https://www.facebook.com/Hilfe-für-Helfende-884771071603923>

Emailadresse: hilfefuerhelfende@gmail.com

Sichtart-Beratung

Elisabeth Sechser & Team



Angebote für Gruppen- & Einzelsupervision: Du kannst hier Deine Erlebnisse, belastende Situationen, alles, was Dich beschäftigt, in einem vertrauensvollen Rahmen besprechen.

Supervision bietet emotionale Entlastung und Psychohygiene und soll Dich bei Deinem aktuellen Engagement in der Flüchtlingshilfe begleiten.

Aktuelle Angebote in Wien:

<http://www.sichtart.at/fluechtlingshilfe-supervision-angebote/>

Emailadresse: elisabeth.sechser@sichtart.at

Kostenlose Hilfsdienste des psychosozialen Bereiches

Rat auf Draht - für junge Menschen bis 24 Jahre

Tel.: 147 (0-24h)

<http://www.rataufdraht.at>

Telefonseelsorge

Tel.: 142 (0-24h)

NÖ Krisentelefon

Tel.: 0800 20 20 16 (0-24h)

PSD Wien - Ambulatorium Psychosoziale Dienste Wien

Tel.: 01/31330 (Notdienst täglich 0-24 Uhr)

Kriseninterventionszentrum 1090 Wien

Tel.: 01/406 95 95 (Mo-Fr 10-17 Uhr)

<http://www.kriseninterventionszentrum.at>

IMPRESSUM

Forum Personenzentrierte Psychotherapie, Ausbildung und Praxis
Lichtensteinstraße 129/3, 1090 Wien
<http://www.forum-personenzentriert.at>

Für den redaktionellen Inhalt verantwortlich:

Dr. Barbara Reisel

Wir danken für ihre freiwillige Mitarbeit:

Mag. Claudia Altmann / Claudia Fellner / Mag. Birgit Fordinal / Mag. Ursula Rataitz

Wir danken für ihre Unterstützung:

Dr. Paul Braunger & Mag. Verena Rameis - FB Gruppe Hilfe für Helfende
Elisabeth Sechser, MSc - Sichtart Beratung
Julian Pöschl - Train of Hope

Grafische Gestaltung:

grafik & fotografie STEINBRENNER
<http://www.steinbrenner.at>