



**Beratung für Ehrenamtliche und Krisenhilfe für Flüchtlinge
im PALAVER – Begegnung & mehr**

Die Beratungsangebote gehen auch im Jahr 2019 weiter. Sie finden regelmäßig montags außerhalb der Schulferien im PALAVER statt. Zukünftig wird die Beratung jedoch nur noch auf Anfrage durchgeführt.

Flüchtlinge und Ehrenamtliche sind eingeladen, dieses Angebot von Frau Dr. Gabriele Stephan-Hembach, einer erfahrenen Psychotherapeutin, zu nutzen.

Die Sprechstunde findet **montags von 18.00 bis 20.00 Uhr** nach Anmeldung (**Mobil: 0163 423 6559**) statt.

Warum Beratung?

- Ehrenamtlich Tätige werden häufig um Hilfestellungen gebeten, die teilweise sehr viel Zeit beanspruchen. Vielleicht mehr Zeit, als man ursprünglich einbringen wollte. Die Beratung kann helfen, die Hilfsangebote so anzupassen, dass für die Person selbst noch genügend Freiräume bleiben. Nur dann bleibt das Hilfsangebot nämlich weiter bestehen.
- Erwartungen der Ehrenamtlichen und Verhalten der Geflüchteten sind oft unterschiedlich. Die Beratung kann dann dem „Frustabbau“ dienen, aber auch helfen, klare Regeln zu formulieren und diese den Geflüchteten gegenüber durchzusetzen.
- Der enge Kontakt mit den Geflüchteten bringt es mit sich, dass man Details ihres Schicksals und ihre aktuellen Sorgen und Nöte erfährt. Dies ist belastend und häufig sogar überfordernd. Oft hilft es schon, sich einfach in neutralem Rahmen aussprechen zu können und zu erfahren, dass die eigene Reaktion normal ist.
- Geflüchtete sind häufig immer noch belastet durch ihre Erfahrungen im Herkunftsland oder auf dem Weg nach Deutschland. Die Beratung kann Erste Hilfe leisten bei immer wieder kehrenden Erinnerungen und gegebenenfalls aufzeigen, wie weitergehende Hilfe zu bekommen ist.
- Die Ungewissheit über den eigenen Bleibestatus, wenn eine endgültige Entscheidung noch aussteht oder eine Befristung besteht, belastet psychisch erheblich und beeinträchtigt die Konzentration auf Sprache und berufliche Anforderungen, sodass die Integration erschwert ist.
- Für die Geflüchteten ist Vieles in Deutschland ungewohnt und fremd. Anträge und Formulare stellen dann nicht nur ein sprachliches Hindernis dar. Die Beratung kann hier erklären und beim Ausfüllen helfen und so die Ehrenamtlichen auch entlasten.