

## Sie haben MENSCHEN AUS DER UKRAINE aufgenommen

### Wie Sie gute Bedingungen für Ihre Gäste schaffen

1. Wenn möglich, geben Sie ihnen einen getrennten Raum, so dass sie ihre **Privatsphäre** haben können.
2. Fragen Sie sie, **wie sie angesprochen werden möchten**.
3. Besprechen Sie **kurz und prägnant mit ihnen, was Sie anbieten können, Ihre Bedingungen und ihre Erwartungen** - wie lange sie bei Ihnen bleiben können, was kostenlos ist und wofür sie zahlen müssen, was Ihre internen ungeschriebenen Regeln sind.
4. In den ersten Tagen ist es wichtig, die **Grundbedürfnisse zu befriedigen**. Dazu gehören Essen, Trinken, Schlaf, Hygiene, Stille und Ruhe (vielleicht sind sie am Anfang nicht sehr gesprächig).
5. Versichern Sie ihnen, dass sie sich einfach ein paar Tage lang **ausruhen und in Ruhe überlegen** können, was sie als Nächstes tun wollen. Überstürzen Sie es nicht, ihnen zu helfen, schnelle Lösungen zu finden, wie es weitergehen soll. Fragen Sie sie, ob sie sich lieber aktiv oder passiv ausruhen wollen.
6. **Fragen Sie sie, was sie bevorzugen:** Kaffee oder Tee, was sie am liebsten essen, welche Ernährungseinschränkungen sie haben.
7. Geben Sie ihnen Zugangspasswörter für das heimische Wifi-Netz oder helfen Sie ihnen, eine lokale Telefonnummer zu bekommen, damit sie **mit ihren Angehörigen kommunizieren können**.
8. Mit der Zeit können Sie den Eltern die Möglichkeit geben, **ihr Lieblingsessen für alle zu kochen** (auch für die Gastgeber) oder sie in **routinemäßige Haushaltsaktivitäten einzubeziehen**. Dies kann ihr Gefühl der Abhängigkeit verringern, das frustrierend sein kann.
9. **Überhäufen Sie sie nicht mit Informationen**. Geben Sie sie ihnen in kleinen Dosen. Für die Kommunikation können Sie den Sprachübersetzer Ihres Mobiltelefons verwenden.
10. **Seien Sie einfühlsam für die emotionale Verfassung Ihrer Gäste**. Die Reaktionen auf traumatische Ereignisse können unterschiedlich sein.
  - Manche Menschen können in einen Zustand des "Einfrierens" geraten und möchten nicht über ihre Erfahrungen sprechen.
  - Andere können, sobald sie in Sicherheit sind, Emotionen freisetzen. Sie weinen vielleicht viel, empfinden Traurigkeit, Angst oder Wut und sprechen viel über das, was ihnen widerfahren ist.

Das Wichtigste, was Sie tun können, ist, Ihren Gästen **zuzuhören**, ihnen Ihre Anwesenheit anzubieten, Augenkontakt zu halten, vielleicht einfach nur schweigend bei ihnen zu sitzen. **Fragen Sie nicht nach den Details** ihrer traumatischen Erfahrungen. Fragen Sie lieber nach dem breiteren Kontext - wer sind ihre Angehörigen, was war ihr früherer Beruf, was hat ihnen in der Vergangenheit geholfen ...

**Mitleid hilft** nicht, Mitgefühl und Hilfsbereitschaft schon.