

Hilfe für die Helfenden - Wie schütze ich mich selbst?

Achten Sie auf Ihre eigenen Grenzen der Belastbarkeit.

Auch das Anhören von Berichten über Gewalt kann belastend sein und eine traumatische Stressreaktion auslösen.

Bleiben Sie bei aller Empathie bei Ihrer eigenen Selbstwahrnehmung und sorgen Sie für Entspannung, Entlastung und Ablenkung.

Versprechen Sie nichts, was Sie nicht halten können.

Geben Sie Sicherheit, indem Sie erklären, wann Sie erreichbar sind. Geben Sie auch an, wer Sie vertritt, sollten Sie nicht zu erreichen sein.

Sie dürfen sich begrenzen! Verweisen Sie ggf. auf weiterführende Hilfseinrichtungen und beziehen Sie sich auf Ihren Arbeitsauftrag.

Auch Ihre Würde ist unantastbar: Weisen Sie Ihr Gegenüber ggf. auf Grenzverletzungen hin und halten Sie sie nicht aus.

Tauschen Sie sich mit KollegInnen aus, damit Sie mit Ihrer Wahrnehmung nicht alleine bleiben.

Auch Ihnen stehen Beratungsangebote zur Verfügung.

Last but not least: Schärfen Sie Ihren Blick für kleinste positive Veränderungen. Die Arbeit mit traumatisierten Menschen bedeutet immer wieder neu anzufangen.

Weiterführend Infos:

- www.willkommen.schleswig-holstein.de
- www.medica-mondiale.de
- www.refugee-trauma.help
- www.be-here-now.eu

Entlastende Angebote für Ehrenamtliche und Flüchtlinge in Lübeck:

- Lumine – Lübecker Migranten Netzwerk: psychologisch-medizinisches Beratungsangebot für Flüchtlinge
- www.epunkt-luebeck.de
- www.frauennotruf-luebeck.de



Beratung und Hilfe bei sexueller Gewalt und Belästigung
Musterbahn 3 – 23552 Lübeck
Tel.: 0451 / 70 46 40 – Fax: 0451 / 592 98 96
kontakt@frauennotruf-luebeck.de – www.frauennotruf-luebeck.de