

## Ressourcen-Orientierung in der Begleitung von Flüchtlingen

...ist deswegen besonders wichtig, weil wir es häufig mit Personen zu tun haben, die wertvolle Ressourcen durch die Flucht und durch die seelischen Verletzungen traumatisierender Erlebnisse verloren haben: Familie, soziale Beziehungen, Sprach-Kompetenz, Fähigkeiten und Kenntnisse, die in der Heimat zur Orientierung beigetragen haben, die jetzt aber teilweise neu erworben werden müssen.

Für ehrenamtliche Begleiter/innen ist es gut, zunächst zu verstehen, über welche Ressourcen ein Flüchtling in der Vergangenheit verfügt hat, welche aktuell vorhanden sind und zur Bewältigung eines sehr belastenden Alltags genutzt werden können.

Folgende Fragen können hilfreich sein:

- ✚ Über welche Fähigkeiten und Kompetenzen verfügt der Flüchtling, den Sie begleiten?
- ✚ Was gelingt ihm/ihr trotz aller erlebten Krisen und aktuellen Schwierigkeiten gut?
- ✚ Was gibt Halt in schwierigen Situationen: Personen, Überzeugungen, Spiritualität...
- ✚ Was gibt es für wichtige nahe Personen im Leben des Flüchtlings und wo leben diese jetzt? Auf welche familiäre oder freundschaftliche Unterstützung kann er/sie bauen?
- ✚ Wen gab es im bisherigen Leben, mit dem er/sie gute Beziehungserfahrungen gemacht hat?
- ✚ Was hat früher Spaß gemacht an Beschäftigungen und könnte heute eine wichtige Ressource sein, um an das Leben vor dem traumatischen Einbruch anzuknüpfen?

- ✚ Wie ist es gelungen nach Deutschland zu kommen und sich in Sicherheit zu bringen?
- ✚ Wenn der biographische Hintergrund viele sehr belastende Situationen beinhaltet, ist es gut zu betonen, dass der Betroffene es trotz allem geschafft hat, hier ‚in Sicherheit‘ oder in bessere Lebensverhältnisse zu kommen. Das setzt Durchhaltevermögen und Mut voraus.
- ✚ Bestärken: Das Vermitteln von Zuversicht, dass Krisen gemeistert werden können; eine über den Alltag hinausweisende Perspektive sichtbar machen-
- ✚ Keine vorschnellen Lösungen anbieten und für den Flüchtling alles regeln. Ressourcenorientierung bedeutet, herauszufinden, welche Schritte für den Betroffenen selbst möglich sind, auch kleine Schritte zur Umsetzung eines Lösungsweges sind wichtig.
- ✚ (Echte) Komplimente machen, über das was bereits erreicht wurde, was es an Fähigkeiten und hilfreichen Haltungen gibt
- ✚ Soziale Ressourcen stärken, Verbindungen herstellen zu Personen und Institutionen, in denen Kontakt und Kommunikation möglich ist: Trauma fragmentiert und isoliert, es zerstört Verbindungen und es ist wichtig, diese Verbindungen wieder herzustellen.
- ✚ **Humor.** Für Menschen, die mit vielen Schwierigkeiten zu kämpfen haben, ist wieder lachen zu können, eine wichtige Ressource.