

1. Konferenz der HelferInnen für Menschen auf der Flucht



GUT und GERNE helfen

Psychohygiene für freiwillige HelferInnen im Flüchtlingsbereich

Workshopleiterin:

Elisabeth Rosenmayr

Wer für andere sorgt, muss auch für sich selbst sorgen. Wie freiwillige HelferInnen, die Menschen auf oder nach der Flucht unterstützen, die Kontakte knüpfen und sich auf Beziehungen einlassen, die sich mit fremden Nöten, Bedürfnissen und Wünschen beschäftigen, für sich sorgen können, um gut und gerne helfen zu können, war Inhalt der Gespräche, die 16 engagierte HelferInnen in kleinen Gruppen und im großen Kreis geführt haben.

Warum und wozu helfe ich, was kann und will ich geben. Diese Fragen haben uns zu persönlichen Beweggründen, Zielen und Ressourcen – Schätze haben wir sie genannt – geführt und die Vielfalt der Motive und Erwartungen, der Gefühle, Ansichten, Erfahrungen und Fähigkeiten sichtbar gemacht.

Nachdem Selbsterfahrung, eine gute Selbstkenntnis und die Bereitschaft zu wohlwollender Selbstkritik wichtige Grundlagen für gutes Helfen sind, haben wir die gemeinsame Reflexion als Basis für das eigene Tun und Verhalten und den Umgang mit Gefühlen genützt. Gleichzeitig wurde erlebt, wie wichtig und hilfreich der Austausch mit anderen HelferInnen ist.

Anhand der eigenen Erfahrungen haben wir uns auch mit besonderen psychischen Situationen geflüchteter Menschen beschäftigt. Wie wirken sich Angst, Unsicherheit, Regression aus? Wie zeigen sie sich? Wie kann ich als HelferIn damit umgehen?

Strategien für den Umgang mit den Anforderungen des Helfens haben wir abschließend ausgetauscht, gesammelt und mit nach Hause und in das weitere Engagement genommen.



**Zusammen Helfen
in Oberösterreich**
Hilfe für Menschen auf der Flucht

ist Integrationsstelle
Oberösterreich

