

Das ANKOMMEN begleiten –

Ukrainische SchülerInnen als Buddy unterstützen

Hilfe gegen Stress & Sorgen

SchülerInnen aus der Ukraine haben in den letzten Monaten viel Stress erlebt. Die meisten befinden sich immer noch in einem „seelischen Ausnahmezustand“: sie sorgen sich um Angehörige, vermissen Heimat und Freunde und müssen sich hier in Österreich ganz neu zurechtfinden.

Was hilft:

- Ein neuer Alltag -> regelmäßiger Schulbesuch oder ein regelmäßiges Treffen mit einem Buddy
- Neue Freunde, Gesprächspartner oder einfach nur „Zuhörer“ zu finden, um sich auch über andere Themen wie den Krieg auszutauschen
- SPASS und schöne Erlebnisse; Sich fragen „Was tut mir gut?“, „Was bringt mir Freude?“ (Bewegung, Sport, Kreativität, Musik, Entspannung)
- Den neuen Wohnort erkunden und vertraut damit zu werden, unterstützt das Einleben

Keine Angst vor „schwierigen“ Themen

- Zeige Interesse an der persönlichen Geschichten. Keine Angst also, dass Fragen zur Heimat und Verwandten die Kinder traurig machen. Ein ehrliches Interesse daran kann sehr wertschätzend erlebt werden. Wenn jemand nicht darüber sprechen möchte, wird er/sie es zu verstehen geben. Der Krieg gehört für ukrainischen Kinder auch hier in Österreich zum Alltag. Nicht allein aufgrund der sozialen Medien sind sie damit im ständigen Kontakt. Vermeidet es jedoch zu politisieren, das schafft eher ein negatives Gefühl und hilft euch nicht weiter.
- Traurigkeit, Verzweiflung, Wut oder Schuldgefühle sind in einer „Krisensituation“ vollkommen normal. Die wichtigste Unterstützung leistest du, indem du ruhig bleibst und auch verzweifelte Momente mit „aushältst“.
- Wenn Kinder traurig sind, hilft es auch den Blick auf das Positive zu lenken.

Denk auch an Dich

Grenze deine Hilfe gut ab. Es geht darum, dass ihr Zeit miteinander verbringt – nimm also nicht die gesamte Situation in die Hand. Manchmal kann es sogar beleidigend wirken, wenn man z.B. seine alte Kleidung ungefragt weiterschenkt. Lass dir ruhig Zeit und achte darauf, dass du den Menschen und seine Lebensumstände bereits kennst, bevor du mehr herschenkst als deine Zeit.

Menschen zu helfen, die sich in schwierigen Situationen befinden, kann auch uns selbst traurig machen oder uns das Gefühl geben, dass wir noch viel mehr tun müssten. Das ist normal. Aber bitte gib gut auf dich Acht und spüre, wann es dir zu viel wird. Dann ist es wichtig Abstand zu gewinnen und Ausgleich zu finden. Denn nur wem es selbst gut geht, der kann auch anderen eine Hilfe sein.