

Viele Flüchtlinge haben auf ihrer weiten Reise immer wieder durchkämpfen müssen. Jetzt ist es an der Zeit ihnen die letzte Etappe ihrer Reise und die Ankunft einfacher zu machen. Wenn du dabei Helfen möchtest sind hier einige Überlegungen die du anstellen kannst, um so effizient wie nur irgend möglich zu helfen. Zeig den Menschen, dass sie nicht vergessen wurden, dass wir an ihr Schicksal gedacht haben und für sie da sein wollen.

Obwohl er vereinfacht wurde, hat die Ankunft eines Flüchtlings immer noch einen bürokratischen Aspekt. Wir alle kennen das Leid der Amtswege. Du kannst dabei helfen das zu lindern. Mach dich damit vertraut, **wie sich ein Flüchtling in diesem Land anmelden kann, wo er seinen Asylantrag stellen muss und vor allem: Wann die entsprechende Amtsstelle offen ist.**

Manche Menschen haben großes physisches oder psychisches Leid erfahren. Mach dich schlau, wie du ihnen dabei helfen kannst das zu lindern. **Wo kannst du ihnen psychologische Hilfe besorgen? Welche Spezialisierungen haben Ärzte in deiner Nähe** und wann sind sie zu erreichen? Wenn du das weißt, kannst du sie einfach und schnell an einen davon weiterempfehlen.

Menschen sind soziale Wesen und ihre Gesellschaft basiert auf Sprache. **Wo gibt es in deiner Nähe Sprachkurse?** Mach dich mit dem Anmeldeprozess vertraut, so dass du es Erklären kannst. Hier Ankommende werden auch **mit einer völlig neuen Schrift konfrontiert**. Kannst du dabei helfen? **Die häufigsten Sprachen in der Ukraine sind Ukrainisch und Russisch. Englischkenntnisse sind nicht garantiert.** Kannst du überhaupt mit Flüchtlingen kommunizieren oder kannst du Menschen mobilisieren, die dazu in der Lage sind?

Wichtig ist auch die Menschen wieder ins Leben zurück zu holen und **ihnen etwas Normalität und Freude zu vermitteln**. Vielleicht kannst du mit ihnen Essen gehen oder etwas Kochen. Ein Spaziergang mit Karte kann die Gegend zeigen und ein wichtiger Schritt zur selbstständigen Orientierung sein. Kennst du den kürzesten Weg zum nächsten Kinderspielplatz, damit die kleinen sich mal richtig austoben können?

Bitte beachte allerdings: **Einige Menschen haben traumatisch Erfahrungen gemacht**, die durch bestimmte Trigger wachgerufen werden können. Gehe sehr vorsichtig mit, zum Beispiel, gewalttätigen Kinofilmen um. Wenn deine Aktivitäten mit einer sehr intensiven Geräuschkulisse verbunden sind, überlege ob diese Schlachtenlärm oder Geschützdonner ähneln könnte. Wenn du bei solchen dingen unsicher bist, versuche vorsichtig mit den geflüchteten zu kommunizieren **BEVOR** du eine solche Aktivität startest. **Geh lieber auf Nummer sicher!**

Wichtig ist den Menschen zur größtmöglichen Selbstständigkeit zu verhelfen. Kannst du mit ihnen Einkaufen gehen, damit sie sich im Supermarkt leichter zurecht finden? Super. Sei ein Freund und Helfer. Überlege dir wie du nicht nur Helfen kannst, sondern auch darauf hinarbeitest, dass die Menschen Freude daran haben, wie ihnen geholfen wird. Sorge dafür dass sie sich Willkommen fühlen.