

Freiwillige in Krisen begleiten

Ein Leitfaden für Mentor*innen und Tutor*innen



IMPRESSUM

Herausgeber:

Welthaus Bielefeld e.V.
August-Bebel-Straße 62
33602 Bielefeld
www.welthaus.de

Konzeption und Text: Julia Weidner

Redaktionelle Begleitung: Barbara Schütz

Grafische Gestaltung: Mery López

Korrektur: Bernd Weidner, Manuela Heilemann

Übersetzungen: Julia Weidner (Spanisch), Petra Wanga
(Portugiesisch), Lennard Stange (Englisch)

Fotos: Archiv Welthaus, Lydia Reich, Mona Unnasch,
Matthias Langner

Der Leitfaden ist das Ergebnis des Austausches zwischen Mentor*innen verschiedener Länder sowie einer Reihe von Workshops, die für Mentor*innen und Tutor*innen im Rahmen einer Begleitmaßnahme in den verschiedenen Ländern durchgeführt wurden.

Für den Inhalt des Leitfadens ist allein das Welthaus Bielefeld verantwortlich, die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global oder des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.

Text und Inhalt dieses Leitfadens wurden vor allem durch folgende Workshops inspiriert:

Nieves Capote (Trauma, Sexualisierte Gewalt, Psychische Störungen)
Maximilian Engel von Kubekom (Interkulturelle Kommunikation)

Herzlichen Dank auch an Angelica Süllo (Persönliches Gespräch über ihre Erfahrungen während der politischen Krise in Nicaragua 2018)

Sowie an alle Mentor*innen und Tutor*innen, die an der Maßnahme beteiligt waren.

Bielefeld, Juni 2023



Julia Weidner

Wurde 1970 in Deutschland geboren und lebt seit 2008 in Mexiko. Sie ist ausgebildete Krankenschwester, Ethnologin (M.A.) und Psychotherapeutin für Gestalttherapie.

Seit 2015 arbeitet sie im Rahmen des *weltwärts* Programms für das Welthaus Bielefeld als Freiwilligen-Mentorin. Weiterhin bietet sie Gespräche für Freiwillige zur psychologischen Orientierung bei Einführungs- und Rückkehrseminaren, sowie Krisenintervention online während des Dienstes, an.

Mery López

Wurde 1993 in El Salvador geboren und lebt seit 2019 in Deutschland. Sie hat in ihrem Heimatland Soziale Kommunikation studiert und absolviert derzeit einen Masterstudiengang in interdisziplinärer Medienwissenschaft (M.A.). Im Jahr 2016 nahm sie als Freiwillige am Programm *weltwärts* Süd-Nord bei der Drogenberatung e.V. teil.

Seit ihrem achten Lebensjahr ist sie in Kinder- und Jugendgruppen aktiv und produziert Videos und Radiosendungen.



INHALT

EINLEITUNG.....	5
DIE BEGLEITUNG VON FREIWILLIGEN.....	6
Rolle und Aufgabe von Tutor*innen	6
Rolle und Aufgabe von Mentor*innen.....	7
PHASEN INTERKULTURELLER ANPASSUNG.....	9
KRISEN IM FREIWILLIGENDIENST.....	12
Allgemeine Alarmsignale für Krisen.....	12
Generelle Maßnahmen und Handlungsempfehlungen bei Krisen.....	13
Spezifische Krisen.....	15
A) Interkulturelle Problematiken.....	15
B) Gesundheit und Krankheit.....	16
C) Risikobeziehungen.....	18
D) Psychische Erkrankungen.....	19
E) Trauma.....	22
F) Sexualisierte Gewalt.....	24
G) Kollektive Krisen bei politischen Unruhen.....	26
STRATEGIEN UND WERKZEUGE FÜR EINE VERBESSERTE BEGLEITUNG.....	28
Kommunikation.....	28
Selbstfürsorge.....	29
Lösungsorientierte Gespräche führen.....	31
IDEEN ZUM WEITERLESEN.....	34

EINLEITUNG

Der vorliegende Leitfaden hat das Ziel, die Erfahrungen zu systematisieren, die Mentor*innen und Tutor*innen seit der Gründung des *weltwärts* Programms in den verschiedenen Ländern gesammelt haben. Diese wurden festgehalten, um daraus eine praktische Handlungsanleitung für die Begleitung von Freiwilligen, vor allem in schwierigen Situationen, zu entwickeln.

Den Anlass dazu gab eine Begleitmaßnahme, die im Rahmen des *weltwärts* Programms durch das Welthaus Bielefeld e.V. durchgeführt wurde und die zwischen Februar 2022 und April 2023 stattfand. Im Rahmen dieser Maßnahme fanden zunächst virtuelle Seminare zum Austausch zwischen Mentor*innen der einzelnen Länder und den Partnerorganisationen statt, bei denen zunächst Erfahrungen und Herausforderungen bei der Begleitung von Freiwilligen geteilt und analysiert wurden.

In Bezug auf die ermittelten herausfordernden Situationen wurden Weiterbildungsangebote in den verschiedenen Ländern mit unterschiedlichen Schwerpunkten durchgeführt. Es zeigte sich, dass nicht nur die Nachfrage nach Qualifizierung und kollegialem Austausch hoch war, sondern auch der Bedarf nach einer Anleitung bestand, welche die verschiedenen Aspekte des Themas aufgreift und für die organisationsinterne Qualifizierung und Weiterarbeit genutzt werden kann.

Die Ergebnisse der Weiterbildungen sollen daher im Rahmen dieses Leitfadens systematisiert und zum Nachlesen schriftlich festgehalten werden. Ebenso wurden sie durch bereits bestehende Texte in Bezug auf die Themen ergänzt.

Neben der Begleitmaßnahme orientiert sich dieser Leitfaden an der Durchführung des *weltwärts* Programms durch das Welthaus Bielefeld und an deren Prämissen und Werten. Wir hoffen jedoch, dass er auch Mentor*innen und Tutor*innen anderer Organisationen als Anregung dienen kann.

DIE BEGLEITUNG VON FREIWillIGEN

Nach der Auswahl und Vorbereitung durch das Welthaus Bielefeld, sind es im Einsatzland vor allem die Mentor*innen und Tutor*innen, die für die Begleitung der Freiwilligen zuständig sind. Daher soll im Folgenden kurz auf die jeweiligen Aufgaben und Rollen eingegangen werden.

ROLLE UND AUFGABEN VON TUTOR*INNEN

Der Begriff Tutor*in bezieht sich hier auf eine/n Mitarbeiter*in der Partnerorganisationen in den Einsatzländern, die/der für die/den Freiwillige*n zuständig ist. In der Regel sind dies lokale Mitarbeiter*innen, die kein deutsch sprechen und deren eigentliche Aufgabe, neben der Begleitung der/des Freiwilligen, die Mitarbeit in einem Bereich der Partnerorganisation ist.

TUTOR*IN HABEN SEHR VIELFÄLTIGE AUFGABEN. SIE/ER:

- ist am Auswahlprozess der/des Freiwilligen beteiligt und steht schon im Vorfeld bei Fragen als Ansprechperson zur Verfügung.
- nimmt den/die Freiwillige*n am ersten Arbeitstag in Empfang, gibt eine Einführung in die Organisationsstrukturen und Abläufe der Organisation, organisiert vielleicht ein Begrüßungsritual.
- unterstützt bei Visa-Angelegenheiten.
- hilft dabei die/den Freiwillige*n in die Organisation zu integrieren.
- erarbeitet den Arbeitsplan und spricht die Arbeitsaufgaben des/der Freiwilligen ab.
- evaluiert die Erledigung der Aufgaben und gibt Feedback.
- steht dem/der Freiwilligen bei Fragen zur Verfügung, erklärt Sicherheitsprotokolle und gibt Einblicke in den Kontext.
- organisiert die Urlaubsplanung mit dem/der Freiwilligen.
- schreibt das Abschlusszeugnis.

Der/die Tutor*in ist eine der wichtigsten Bezugspersonen für den/die Freiwillige*n. Er/sie begleitet den/die Freiwillige*n durch den gesamten Aufenthalt hindurch und unterstützt ihn/sie dabei, eigene Stärken und Interessen bestmöglich für die Organisation einzusetzen. Er/sie ist maßgeblich daran beteiligt junge Menschen in einer der prägendsten Lebensphasen zu begleiten, was häufig mit schönen und befriedigenden Erfahrungen verbunden ist. Ebenfalls bietet die Arbeit als Tutor*in die Möglichkeit interkulturelle Kompetenzen zu vertiefen und unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen.

Gleichzeitig ist die Arbeit als Tutor*in mit Herausforderungen verbunden, die kreative Lösungen erfordern. Tutor*innen müssen anfängliche Sprach- und Kommunikationsschwierigkeiten händeln, interkulturelle Missverständnisse erkennen und bewältigen, schwierige Kontexte erklären und stehen dem/der Freiwilligen in allen Lebenslagen mit Rat und Tat zur Seite. Über den täglichen Kontakt sind sie oftmals die ersten, die Schwierigkeiten oder Krisen von Freiwilligen erkennen und diese begleiten.

ROLLE UND AUFGABEN VON MENTOR*INNEN

Die Aufgaben von Mentor*innen sind ebenfalls vielschichtig und können sehr unterschiedlich in den einzelnen Ländern und Regionen ausfallen. Auch sind die Aufgaben bei unterschiedlichen Trägern verschieden aufgeteilt.

Vor der Ausreise

Der/Die Mentor*in organisiert zusammen mit dem Welthaus Bielefeld die Ankunft der Freiwilligen in den Einsatzländern. Hierzu gehört das Herstellen des Kontaktes zwischen den neuen Freiwilligen und den Einsatzstellen im Auswahlprozess, Hilfestellung bei der Übersetzung im Auswahlgespräch sowie die Suche und Bereitstellung von WG Zimmern oder Gastfamilien, insofern dies nicht von den Partnerorganisationen übernommen wird.

Ankunft

Der/Die Mentor*in:

- holt die Freiwilligen vom Flughafen ab und organisiert den Transport zu ihren Unterkünften.



- leistet Hilfestellung bei Visa-Angelegenheiten und Behörden-gängen.



- unterstützt die Freiwilligen beim Ankommen und gibt einen ersten Überblick über die örtlichen Begebenheiten, wichtige Örtlichkeiten und Anlaufstellen.



- hilft beim Zurechtfinden im Alltag und steht den Freiwilligen bei Fragen vor allem am Anfang mit Rat und Tat zur Seite.

Während des Dienstes

Der/Die Mentor*in:

Hält eine konstante Kommunikation aufrecht

- hält Kontakt zu den Freiwilligen, den Aufnahmeorganisationen und zum Welthaus Bielefeld.
- steht den Freiwilligen per Telefon und E-Mail oder zu einem persönlichen Gespräch ständig zur Verfügung.
- organisiert regelmäßige Treffen mit den Freiwilligen.
- erkundigt sich bei den Partnerorganisationen über den Prozess der/des Freiwilligen.

Begleitet bei Problemen, Schwierigkeiten und unterstützt in besonderen Situationen

- leistet bei alltäglichen Problemen Unterstützung, zum Beispiel Gesundheit, Transport, Kultur, Sicherheit.
- ist Ansprechperson bei persönlichen Krisen, bietet dabei eine enge Begleitung an und leitet gegebenenfalls notwendige Maßnahmen ein. Dies passiert in Absprache mit dem Welthaus Bielefeld.
- unterstützt die Freiwilligen bei Schwierigkeiten in der Aufnahmeorganisation, zum Beispiel durch die gemeinsame Entwicklung von Strategien, wie das Problem in der Organisation anzusprechen ist. Er/Sie vermittelt zwischen dem/der Freiwilligen und der Aufnahmeorganisation und hält Rücksprache mit dem Welthaus Bielefeld über das weitere Vorgehen.
- unterstützt bei Bedarf die Aufnahmeorganisation bei der Lösung von Konflikten zwischen der Aufnahmeorganisation und dem/der Freiwilligen.
- unterstützt und begleitet Einsatzplatzwechsel.
- steht in Notfällen immer als Ansprechperson zur Verfügung, sowohl für die Freiwilligen und für die Aufnahmeorganisationen als auch für das Welthaus Bielefeld (in dringenden Fällen auch für die Eltern der Freiwilligen) und unterstützt bei der Suche nach Lösungen.

Plant, organisiert und führt das pädagogische Begleitprogramm durch

- ist zusammen mit dem Welthaus Bielefeld mitverantwortlich für die Planung, Organisation und Durchführung des pädagogischen Begleitprogramms (Einführungsseminar, Zwischenseminar, Abschlussseminar und zusätzlicher Seminartag).

Hilft bei der Festigung der Strukturen im Einsatzland

- leistet Hilfestellung bei Besuchen der Aufnahmeorganisationen von Vertreter*innen des Welthaus Bielefeld oder anderen *weltwärts* Akteur*innen.
- unterstützt bei der Suche nach neuen, konzeptionell sinnvollen Einsatzplätzen in Koordination mit dem Welthaus Bielefeld.
- nimmt nach Möglichkeit an Seminaren zum Partnerdialog im Einsatzland teil.

Abschluss und Ausreise

Der/Die Mentor*in organisiert die Abreise, zum Beispiel den Transport zum Flughafen.

PHASEN INTERKULTURELLER ANPASSUNG

Für viele Freiwillige ist der nahe Kontakt mit einer anderen Kultur eine große Chance zum persönlichen Wachstum, auch über die Ausbildung interkultureller Kompetenzen. Der Anthropologe Kalervo Oberg führte 1954 die Idee der Phasen kultureller Anpassung ein. Seitdem wurde diese Idee viel untersucht und weiter theoretisiert.

In der Begleitung von Freiwilligen konnten wir ähnliche Entwicklungen feststellen. Obwohl die Phasen nicht immer genauso ablaufen müssen, können sie doch bei vielen Freiwilligen in irgendeiner Form beobachtet werden: (siehe dazu auch: Welthaus Bielefeld (2014): *Weltwärts Lernen*, Kapitel 5).

1. Honeymoonphase

Begeisterung, Faszination, gehobene Stimmung

Die neue Kultur ist wunderbar, alles schmeckt gut, ist spannend und interessant. Die Dauer der Phase hängt ab von der Person, von der Dauer des Aufenthaltes, von der Umgebung und von vielen anderen Faktoren.

In unserer Erfahrung als Mentor*innen haben wir gesehen, dass die Phase der Anfangseuphorie je nach Person zwischen drei Wochen und zwei oder drei Monaten dauert.



2. Belastung und Krise

Enttäuschung, Frustration, Verunsicherung, Zweifel

Stress und die kognitive Erschöpfung beim Umgang mit einer neuen Sprache, neuen Lebensmitteln und mit neuen Formen der Interaktion kommen zum Tragen. Spezifische Dinge aus Deutschland werden vermisst, die vorher erlebte Hochstimmung schwindet langsam und es entsteht Raum für Frustration und Unsicherheiten.



Sprachprobleme, Schwierigkeiten bei der Aufgabenfindung in der Organisation, Gefühle von Einsamkeit, Heimweh und Unfähigkeit, sich in der neuen Situation zurecht zu finden können auftreten. Der Alltag wird als anstrengend empfunden, Gefühle der Kraft- und Hilflosigkeit können sich zeigen und es kann zum Infragestellen der eigenen Rolle und des kompletten Auslandsaufenthaltes führen.

Wenn die zweite Phase schlecht bewältigt wird, es zu größeren Schwierigkeiten kommt und Erholungs- und Anpassungsphasen sich nicht einstellen, kann es ernsthafte Probleme geben, die zu schweren Krisen führen können und im Extremfall eine Unterbrechung oder einen Abbruch des Freiwilligendienstes notwendig machen können.

Wenn sie sich noch nicht eingestellt haben, dann lassen sich spätestens in dieser zweiten Phase die ersten Beschwerden und Krankheiten erkennen: Bauchschmerzen wegen der anderen Ernährung, Durchfall wegen der ungewohnten Bakterien, das Klima wird plötzlich nicht mehr so gut vertragen, Insektenstiche und Erkältungen nerven und dergleichen mehr. Vielleicht hat jemand auch Liebeskummer oder Heimweh, da die geliebten Menschen ja alle weit weg sind und jetzt vermisst werden oder man sich Sorgen um sie macht. Es gibt Freiwillige, die sehr unter der Armut, der Ungerechtigkeit und der Gewalt leiden, mit denen sie im Gastland konfrontiert werden. Diese Phase kann ebenso ein potentiellies Risiko darstellen für Freiwillige mit einem Hang zum Drogen- oder Alkoholmissbrauch.

3. Erholung durch besseres Zurechtfinden und Akzeptanz der anderen Kultur(en)

Diese Phase beinhaltet verschiedene mögliche Reaktionen auf die Krisenphase. Je nach Persönlichkeit und Ressourcen der/des Freiwilligen werden verschiedene Strategien zur Überwindung der Schwierigkeiten entwickelt, die im Normalfall ein Akzeptieren der neuen Situation als Herausforderung beinhaltet. Es kann aber auch zu einem inneren Rückzug kommen (siehe unten: Abtrennung und Isolation).



Erholung kann stattfinden durch besseres Zurechtfinden. Das Sprachverständnis nimmt eventuell durch einen Sprachkurs zu. Die Alltagsbewältigung wird leichter und die andere Kultur, die zuvor als fremd zur eigenen Kultur erlebt wurde, wird langsam vertrauter und in ihrem Anderssein akzeptiert. Kulturelle Unterschiede bezüglich Verhalten und Werten werden erkannt. Die eigene „Kultur“ wird als nur eine mögliche Konstruktion der Wirklichkeit wahrgenommen.

4. Anpassung

Es liegt umfangreiches Wissen über kulturell verschieden geprägte Weltansichten vor und der/die Freiwillige verfügt über genügend Flexibilität, sich in unterschiedliche Wahrnehmungen, Urteile und Handlungsweisen hineinzusetzen, um fremdkulturell angepasst und effektiv zu agieren. Zur Erreichung dieser Phase ist viel Eigenreflexion, Empathie und Fremdreiflexion notwendig. Hierzu können Seminareinheiten und Stammtische beitragen. Die während des Freiwilligendienstes gemachten Erfahrungen werden in die Persönlichkeit und das Weltbild integriert und wertgeschätzt. Der Abschied ist zwar traurig, wird aber gut gemeistert.



Es gibt je nach Persönlichkeit des/der Freiwilligen verschiedene Strategien sich mit einer fremden Kultur auseinanderzusetzen. Einige sollen hier ebenfalls erwähnt werden: (Aufzeichnungen aus dem Seminar Interkulturalität im Freiwilligendienst, 4.10.2022 mit Max von Kubekom).

Rückzug und Isolierung

In dieser Phase findet keine Akzeptanz oder Anpassung an die neue Kultur statt. Stattdessen wird nach sicheren Räumen gesucht, in denen man sich möglichst wenig mit den Schwierigkeiten, die der Umgang mit der neuen Kultur bereitet, beschäftigen muss. Eine Interaktion mit der neuen Kultur wird wenn möglich vermieden. Stattdessen werden Kontakte mit anderen deutschen Freiwilligen gesucht und die Kommunikation mit Freund*innen und Familie in Deutschland intensiviert. Man lebt in einer kleinen deutschen Enklave im Gastland, wobei das Leben in Deutschland hochgelobt und idealisiert wird.

Problematisch ist oftmals die Rückkehr nach Deutschland und die damit verbundene Enttäuschung, dass dort doch nicht alles perfekt ist, wie aus der Ferne angenommen wurde.

Es kann ein Gefühl entstehen, immer wieder an einen anderen Ort gehen zu müssen, aber dann in keinen wirklich zu passen.

Ausweg: Bewusstmachung

Abenteuer "fremde Kultur"

In dieser Phase wird sehr viel Arbeit investiert, die Schönheit des Gastlandes zu entdecken. Die neue Kultur wird als spannend, schön, aufregend und exotisch, aber als fremd und völlig unterschiedlich zur eigenen empfunden. Eine Anpassung und das damit verbundene Verstehen unterschiedlicher kultureller Wahrnehmungen und Perspektiven bleibt hierbei aus. Die Bedeutung des Begriffs *Heimat* wird erfahren durch die Abgrenzung zur als fremd empfundenen Kultur.

Migrationsvogel

Hier findet eine vollkommene Identifikation mit der neuen Kultur statt.

Dies kann eine Herausforderung für Familie und Freund*innen in Deutschland sein, da der/die Freiwillige kaum noch Kontakt nach Deutschland aufrechterhält und stattdessen völlig im neuen Leben aufgeht. Die eigene Kultur wird dabei zeitweilig auf Eis gelegt. Besuche aus Deutschland können zu Konflikten führen.



KRISEN IM FREIWILLIGENDIENST

Freiwillige kommen in der Regel während ihres Freiwilligendienstes gut zurecht und machen viele positive Erfahrungen. Für die meisten Freiwilligen bedeutet das Jahr im Ausland eine lebensverändernde Erfahrung, in der persönliches Wachstum und wichtige Lernerfahrungen eine signifikante Rolle spielen.

Wie oben bereits erwähnt, müssen sich Freiwillige häufig, vor allem anfangs, mit Frustrationen auseinandersetzen. Mitunter werden sie aber auch mit sehr schwierigen Erfahrungen konfrontiert, die bewältigt und integriert werden müssen.

Das Begleiten von Krisen ist oftmals mit Unsicherheiten verbunden. Das Erkennen und Einschätzen einer Krise, die richtigen Worte zu finden und den/die Freiwillige*n durch die Krise angemessen zu begleiten, gehört zu den größten Herausforderungen in der Arbeit der Mentor*innen und Tutor*innen.

Krisen sind vielschichtig und können unterschiedliche Gründe haben. Für viele Freiwillige ist es das erste Mal, dass sie das Elternhaus und das bekannte Umfeld verlassen und in einen völlig neuen kulturellen, sozialen und politischen Kontext eintauchen. Dies kann zu Anpassungsschwierigkeiten führen. Diese Schwierigkeiten können entweder sehr gut bewältigt und integriert werden und zu einem persönlichen Wachstum und Reifeprozess beitragen oder zu einer tieferen Krise führen.

Werden die, häufig in der zweiten Phase auftretenden Belastungen nicht zufriedenstellend bewältigt, wird der Alltag, anstatt leichter, immer schwerer und mühevoller. Diese Probleme erfordern eine sofortige Aufmerksamkeit und Begleitung. Folgende Anzeichen können ein Alarmsignal für die weiter bestehenden Schwierigkeiten sein:

ALLGEMEINE ALARMSIGNALE FÜR KRISEN



- Der/Die Freiwillige kommt nicht zur Arbeit oder kommt ständig zu spät.
- Dauernde Müdigkeit.
- Aufeinanderfolgende Krankheiten.
- Sozialer Rückzug, Trennung vom Rest der Gruppe, keine Lust auf Aktivitäten.
- Ängstlichkeit oder Panikattacken.
- Von Anfang an extrem hohe Erwartungen an sich selbst und damit verbundene Frustration.
- Der/Die Freiwillige äußert Gefühle von Schuld oder Selbstzweifeln.
- Viele Partys, viel unterwegs, erhöhter Drogen- und/oder Alkoholkonsum.



- Nicht Einhalten von Sicherheitsabsprachen.
- Ständiges Redebedürfnis mit Mentor*in oder Tutor*in, aber die Gespräche haben keine Veränderung zur Folge.
- Ständiger Kontakt mit der Heimat. Der Körper ist zwar im Gastland, aber Kopf und Herz sind woanders.
- Beschwerden oder Bekundigungen von Besorgnis in Bezug auf den/die Freiwillige*n von Aufnahmeorganisation, anderen Freiwilligen, Gastfamilien oder Mitbewohner*innen.

Es ist wichtig, festzuhalten, dass diese Alarmsignale von verschiedenen Personen wahrgenommen werden können: anderen Freiwilligen, jemandem aus der Einsatzstelle, Mentor*in, Eltern in Deutschland, Gastfamilie etc. Wichtig ist, dass die/der Freiwillige sich an eine Person ihres/seines Vertrauens wenden kann und, dass Informationen weitergeleitet werden, die notwendig sind, um eine gute Betreuung im Gastland zu gewährleisten. Diese Informationen sollten an den/die Mentor*in oder ggf. auch an die Entsende- oder Aufnahmeorganisation weitergeben werden. Dabei muss natürlich die Vertraulichkeit gewährleistet sein und die/der Freiwillige um Einverständnis gebeten werden. Das Ziel ist es, dem/der Freiwilligen zu helfen.

Manche Freiwillige tendieren dazu, ihre Probleme selbst lösen zu wollen und von niemandem abhängig zu sein; sie melden sich nicht, wenn sie sich schlecht fühlen, sie bitten nicht um Hilfe, da bleibt nur, achtsam zu sein und auf Alarmzeichen zu achten.

GENERELLE MAßNAHMEN UND HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN BEI KRISEN



- Dem/der Freiwilligen ein vertrauliches Gespräch vorschlagen und einen ruhigen Ort dafür aussuchen (siehe dazu: Lösungsorientierte Gespräche führen).
- Das hinter den Alarmsignalen liegende Problem ermitteln, vor allem viel nachfragen und gut zuhören. Manchmal hindert das Symptom daran, das eigentliche Problem zu erkennen. Dies kann reichen von nicht zufriedenstellender Arbeit über Unwohlsein in der Wohnsituation bis zu Gewalterfahrungen, die aus Schamgefühlen nicht geteilt werden.
- Wenn möglich das Problem angehen. Dabei zusammen mit der/dem Freiwilligen eine Strategie, in Bezug auf ihre/seine eigenen Bedürfnisse entwickeln. Möglichst konkrete Schritte und Ziele sowie einen Termin für das nächste Gespräch zur Evaluation der vereinbarten Maßnahmen ausmachen. Dabei immer konkret, klar und transparent sein.
- Dem/der Freiwilligen Sicherheit und Vertrauen vermitteln und in Kontakt bleiben. Nachfragen mittels Nachrichten, im Gespräch bleiben, Kaffee trinken gehen, bei praktischen Dingen helfen.

- Eventuell Kontakt zu Spezialisten herstellen (Psychotherapie, Krisenintervention etc.)
- Sollte die/ der Freiwillige sich nicht mit dem zugrundeliegenden Problem auseinandersetzen wollen, ist auch das zu respektieren, wenn keine akute Gefahr für ihr/sein Wohlergehen besteht.
- Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass Krisen helfen zu wachsen. Oft sieht man bei dem/der Freiwilligen, der/die eine Krise überstanden hat, die größte positive Veränderung und Wirkung.
- Wenn es um "Verhaltensprobleme" des/der Freiwilligen geht, ist es wichtig, in einem Klärungsgespräch Abmachun-

gen in Bezug auf das Verhalten festzulegen. Wenn diese nicht eingehalten werden, müssen Konsequenzen gezogen werden, die bis zum Ausschluss aus dem Programm gehen können. Gewünschte Verhaltensänderungen sollten klar benannt und zeitlich eingrahmt werden. Zur Überprüfung wird einer neuer Gesprächstermin festgelegt. Das gleiche Vorgehen empfiehlt sich auch bei Schwierigkeiten mit der Partnerorganisation.

- Immer transparent sein und klar kommunizieren, nichts hinter dem Rücken des/der Freiwilligen entscheiden oder unternehmen.
- Vertraulichkeit wahren.



Foto: So mag es manchmal Freiwilligen gehen: Die Schilder sagen: "Hier geht es lang" und dann "kein Durchgang", gesehen in einer Gemeinde in Mexiko.

Auch bei den spezifischen Themen, auf die im Folgenden eingegangen werden soll, können die oben genannten allgemeinen Alarmsignale einen ersten Hinweis liefern. Die generellen Maßnahmen und Handlungsempfehlungen können genauso auf alle anderen Krisen angewendet werden.

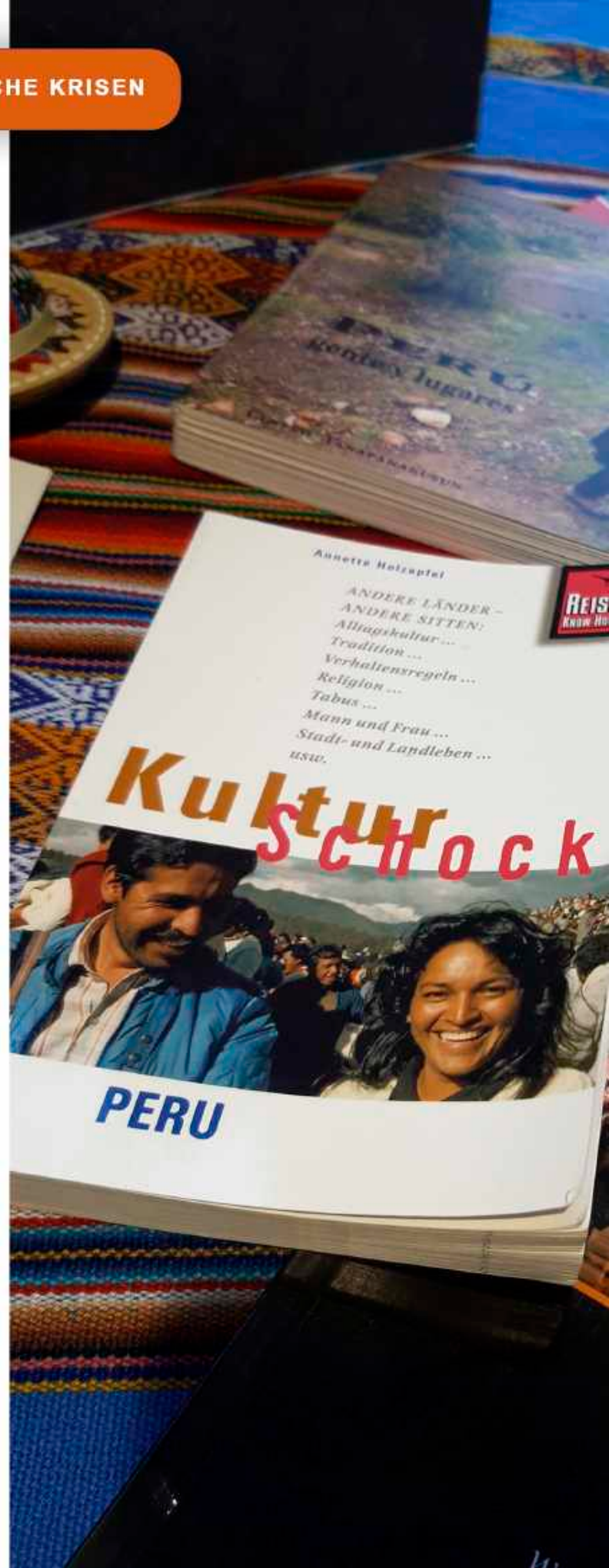
Die Empfehlungen für den Umgang mit spezifischen Krisen sollen aber in diesem Abschnitt noch ergänzt, vertieft und konkret auf das jeweilige Thema zugeschnitten werden.

A) Interkulturelle Problematiken

Empfehlungen:



- Dem/Der Freiwilligen Informationen zum Thema Kultur geben, zum Beispiel bei Stammtischen, Vorbereitungsseminaren oder persönlichen Gesprächen. Das Wissen kann helfen, die Phasen der kulturellen Anpassung einzuordnen und als "normal" zu verstehen.
- Bei interkulturellen Missverständnissen dem zugrundeliegenden Thema auf den Grund gehen (siehe dazu: Lösungsorientierte Gespräche führen).
- Bei Schwierigkeiten bei der Arbeit, innerhalb der Partnerorganisation oder in der Gastfamilie ein gemeinsames Gespräch vorschlagen, beide Seiten anhören und eventuell vermitteln.



Freiwillige leben, im Rahmen ihres Dienstes, oftmals in sehr unterschiedlichen Klimazonen. Die Umstellung von Klima, Hitze, Höhenunterschieden, verschiedene Essgewohnheiten, bisher unbekannte Nahrungsmittel und unterschiedliche Hygienestandards können vor allem am Anfang vermehrt zu Krankheiten führen. Häufig sind dabei vor allem Magen- und Darmerkrankungen, Grippe und Erkältungen. Diese können aber in der Regel mit einem Arztbesuch und einer angemessenen Behandlung schnell bewältigt werden.

Allerdings kann die Sorge um die Gesundheit des/der Freiwilligen auch zu einem Dauerthema werden. Dies kann verschiedene Ursachen haben:

- Ständige Müdigkeit und Fehlen bei der Arbeit durch Überforderungen oder durch die "Psychomatisierung" von belastenden Faktoren.
- Ständige Neuerkrankungen durch nicht Einhalten von Gesundheitsprotokollen.
- Fehlende Krankheitseinsicht, nicht Auskurieren, medizinische Fehlbehandlungen.

Ein Teufelskreis basierend auf den oben genannten Ursachen konnte vor allem in Mexiko immer wieder beim Thema Magen- und Darmerkrankungen beobachtet werden. Aufgrund der unterschiedlichen Keimspektren sind Magen- und Darmerkrankungen vor allem am Anfang eines Auslandsaufenthaltes nichts ungewöhnliches. Liegt nach zwei Tagen keine Besserung der Symptome vor, sollte ein Arztbesuch stattfinden, eine Diagnostik durchgeführt und eine Therapie festgelegt werden.

Leider gibt es Ärzt*innen, die auf eine Diagnostik verzichten und lediglich basierend auf den Symptomen ein Antibiotikum verordnen. Oft liegen sie in ihrer Einschätzung richtig,

aber es kann auch zu Fehlbehandlungen kommen, wenn der Erreger der Erkrankung doch ein anderer ist, als vermutet wurde. Ist das verordnete Antibiotikum nicht adäquat, muss eine erneute Behandlung erfolgen. Durch die vermehrte Einnahme von Medikamenten kann die Darmflora geschädigt werden. Weitere Erkrankungen können folgen und die Gesamtsituation immer mehr verschlimmern.

Manchmal kommen Freiwillige auch mit "deutschen" Vorstellungen in das Gastland und wollen, auch wenn es sich um eine schwere Infektion handelt, kein Antibiotikum nehmen. Alternative Heilmethoden funktionieren manchmal gut, aber eben nicht immer.

Empfehlungen:



- Bei häufigem Kranksein oder erhöhten Fehltagen bei der Arbeit ein Gespräch mit dem/der Freiwilligen führen und herausfinden, was das eigentliche Problem ist (siehe dazu: Lösungsorientierte Gespräche führen).
- Bereits in der Vorbereitung und Einführung sollte eine guter Überblick zum Thema Gesundheit und Hygiene erfolgen. Die Freiwilligen sollten sowohl über das Gesundheitssystem im Land, als auch über die gesundheitlichen Risiken und hauptsächlichen Erkrankungen ausführlich informiert werden.
- Hygieneprotokoll und Empfehlungen vermitteln.
- Notfallliste mit allen wichtigen Telefonnummern und Adressen von Ärzten sämtlicher Fachrichtungen und Krankenhäusern aushändigen, diese sollte regelmäßig von den Mentor*innen und Tutor*innen aktualisiert werden.

- Vorgehensweise bei einem Arztbesuch und die Abwicklung der Kostenerstattung der Auslandsrankenversicherung erklären.
- Bei Krankheitsgefühl und ersten Symptomen zügig eine/n vertrauenswürdige/n Arzt*in besuchen
- Vor der Einnahme eines Antibiotikums auf eine handfeste Diagnostik bestehen. Eventuell ein Antibiotogramm einfordern, wenn es sich um Magen- und Darmerkrankungen handelt.
- Bei Unsicherheiten, ob lokale Arzt*innen das Krankheitsbild richtig einschätzen, Rücksprache mit dem/der Arzt*in der Versicherung oder ggf. auch Hausarzt*innen in Deutschland halten.
- Auf ausreichende Ruhe, gute Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.
- Sicherstellen, dass die/der Freiwillige ihre/seine Tutor*innen und Mentor*innen informiert. Nach dem zweiten Arbeitsausfalltag in Folge, muss ein ärztliches Attest bei der Partnerorganisation eingereicht werden.
- Komplizierte Erkrankungen und Krankenhausaufenthalte müssen sofort mit der Auslandsrankenversicherung abgeklärt werden. In diesen Fällen steht eine Hotline zur Verfügung, bei der das Vorgehen mit der Versicherung abgesprochen werden kann.
- Für emotionale Unterstützung sorgen. In Erfahrung bringen, was gebraucht und gewünscht wird und ggf. organisieren. Andere Freiwillige und Vertrauenspersonen einbinden.
- Ist bei schweren gesundheitlichen Problemen keine angemessene Behandlung im Gastland möglich, Rücktransport organisieren, und zusammen mit Entsendeorganisation, Versicherung, Mentor*in und Tutor*in koordinieren.



Foto: Der peruanische Mentor David Rolfes empfängt die ersten Freiwilligen, die während der COVID-Pandemie wieder ausgereist sind.

Beim Austausch der Mentor*innen wurde immer wieder das Thema Risikobeziehungen von Freiwilligen erwähnt. Gemeint sind Beziehungen, die eine Gefährdung für den/die Freiwillige*n darstellen.

Diese Gefährdungen können vielfältiger Art sein:

- Beziehungen, die auf einem Missverhältnis von Privilegien basieren.
- Beziehungen, in denen der/die Freiwillige bewusst ausgenutzt oder in kriminelle Machenschaften verwickelt wird.
- Beziehungen, in denen Drogenkonsum oder Gewalt eine Rolle spielen.
- Ungewollte Schwangerschaften.
- etc.

Toxische Beziehungen sind komplex und können durch Manipulation zu emotionalen Abhängigkeiten führen, sodass die Situation von der/dem Betroffenen selbst nicht erkannt wird. Aufgrund der emotionalen Abhängigkeit werden die Probleme in der Beziehung oftmals schönge-redet, gerechtfertigt und nach außen hin versteckt oder geleugnet. Daher sind diese Situationen auch so schwierig einsehbar für Mentor*innen und Tutor*innen.

Empfehlungen:



- Vorher mit der Gruppe besprechen, dass es wichtig ist, gegenseitig aufeinander zu achten. Sollte jemand aus der Gruppe einen Verdacht haben, dass etwas bei einer/m anderen Freiwilligen nicht stimmt, sollte klar sein, dass der/die Mentor*in ins Vertrauen gezogen werden muss. Und es sollte klar sein, dass es sich in keiner Weise um Verrat handelt, sondern um den Ausdruck von Besorgnis und Unterstützung.
- Liegt ein Verdacht vor, sollte der/die Mentor*in Gespräche führen mit dem/der Tutor*in, der Gastfamilie und anderen Personen im Umfeld der betroffenen Person und nachfragen, wie es der/demjenigen geht. Dabei Vertraulichkeit wahren.
- Besteht ein gefestigter Verdacht zur Sorge sollte ein sensibles Gespräch mit dem/der Freiwilligen geführt werden, wobei die Sorge ausgedrückt und Hilfe angeboten werden sollte:
"Ich habe mitbekommen dass, ... und wollte nachfragen, wie es Dir geht?"
"Ich möchte dass Du weißt, dass ich jederzeit für Dich da bin."
- Keine Unterstellungen, Ratschläge und vor allem keinen Druck ausüben.
- Akzeptieren, wenn der/die Freiwillige nicht darüber sprechen möchte.
- Informationen geben zu Institutionen, Beratungsstellen, Kontakt zu Psychotherapeut*innen und Hintergrundinformationen zum Thema.
- Bestehen Anzeichen von Regelbrüchen, Selbstgefährdung oder Risiken für die Gesundheit muss die Entsendeorganisation eingeschaltet und ein gemeinsames Vorgehen besprochen werden. Klärungsgespräche führen zur Festlegung und Evaluierung von Absprachen.



Die Entscheidung ins Ausland zu gehen und das gewohnte Umfeld zu verlassen kann bei einigen Freiwilligen Unsicherheiten auslösen, die zu psychischen Belastungen führen können. Die Grenzen zwischen einer momentanen psychischen Belastung, psychischen Krisen und psychischen Erkrankungen sind fließend. Depressionen und Ängste zum Beispiel gibt es in vielen graduellen Abstufungen. Angst kennen Menschen als etwas Normales und Gesundes, und viele kennen auch depressive Verstimmungen.

So kann ein Zustand der Verzweiflung, der Angst oder von Heimweh zu Beginn des Freiwilligendienstes beispielsweise ähnliche Symptome hervorrufen wie eine Angststörung oder eine Depression. Es kann sich jedoch auch nur um eine Überforderungsreaktion auf "zu viel Neues" handeln, die mit der Zeit schwächer werden kann, wenn sich der/die Freiwillige besser eingelebt hat.

Die hauptsächlichsten psychischen Erkrankungen, die in der Begleitung mit Freiwilligen auffällig wurden, sind Angststörungen, Depressionen, Posttraumatische Belastungsstörungen, Essstörungen und süchtiges Verhalten (Alkohol- und Drogenmissbrauch).

Bei bekannten psychischen Vorerkrankungen

Günstig ist, wenn der/die Freiwillige dazu bereit ist, die Vorgeschichte bereits bei der Auswahl zu thematisieren und (auch) darüber informiert, wenn bereits ein therapeutischer Prozess stattgefunden hat. Psychisch Kranke müssen ihre Frühwarnzeichen und Bewältigungsstrategien gut kennen. Dies wird in einer psychotherapeutischen Behandlung erarbeitet. Deren Ergebnis ist ein individueller Krisenplan, in dem persönliche Frühwarnzeichen, Selbsthilfemöglichkeiten und Unterstützungsmöglichkeiten erarbeitet werden. Auf diese Weise ist der/die Mentor*in oder der/die Tutor*in sensibilisiert und

kann ein offenes Gespräch mit dem/der Freiwilligen führen und anbieten, sich bei Schwierigkeiten jederzeit zu melden.

Die Entsendeorganisation wird nicht alle psychischen Vorerkrankungen an die Partnerorganisation und ggf. auch nicht an die Mentor*innen melden, um nicht zur Stereotypisierung und möglicher Diskriminierung beizutragen, aber auch, um Vertraulichkeit zu wahren. Wenn die Entsendeorganisation aber davon ausgeht, dass die Vorerkrankung im Jahr eine Rolle spielen könnte, sollte diese Information – nach Rücksprache mit dem/ der Freiwilligen geteilt werden.

Haben Mentor*innen oder Tutor*innen Zweifel, ob vielleicht eine Vorerkrankung vorliegt, sollten sie die/den Freiwillige*n darauf ansprechen oder um Erlaubnis bitten, die Information bei der Entsendeorganisation einzuholen.

Foto: Das Bewusstmachen eigener Ängste und das Reflektieren von eigenen Ressourcen und Strategien des Umgangs mit Problemen gehört zur Vorbereitung.



Empfehlungen:



- Engmaschige Gespräche mit dem/der Freiwilligen suchen (siehe dazu: Lösungsorientierte Gespräche führen).
- Ressourcenorientierte Haltung in Gesprächen.
- Über Konkretes sprechen: Ziele und Tätigkeiten zur Alltagsbewältigung vereinbaren; welche Unterstützung ist nötig, usw.
- Ermahnungen vermeiden wie "sich zusammenreißen" oder "... nicht immer alles so negativ sehen". Das verstärkt nur den Druck und die Schuldgefühle, die die Betroffenen ohnehin schon haben.
- Niemals Gefühle bagatellisieren "Nimm es doch nicht so tragisch ..."
- Viel Geduld: Antriebs- und Willensschwäche sind Teil der Krankheit. Kleine Schritte vorschlagen, Fokus darauf richten, was gerade möglich ist, statt zu diskutieren, warum was gerade nicht geht.
- Manchmal hilft auch, die/den Freiwillige*n jammern und klagen lassen. Das kann entlastend wirken: also einfach zulassen und nicht versuchen, mit Vorschlägen dagegen zu arbeiten. Gespräche zeitlich begrenzen und auf Ressourcen verweisen.
- Zurückweisungen nicht persönlich nehmen. Sie sind meist der Erkrankung geschuldet. Jedoch rechtfertigt eine Krise nicht jedes Verhalten. Also nicht jedes Benehmen akzeptieren, das soziale Umgangsformen verletzt!
- Aggressivität als Teil des Problems verstehen, nicht persönlich nehmen, nicht gekränkt oder selbst aggressiv reagieren, Freiwillige brauchen Halt.
- Wenn starker Drang nach unsinnigen Handlungen geäußert wird: Auffordern, bis zum nächsten Tag damit zu warten, dann noch einmal darüber sprechen.
- Bei starker Angst: Möglichkeit bieten, sich zu beruhigen, damit die Angst etwas abklingen kann.
- Urlaub oder Reisen sind bei eintretender Krise eher kontraproduktiv. Die Krise reist mit und kann sich in einer fremden Umgebung ohne die gewohnte Tagesstruktur sogar noch verstärken.
- Eine Ansprechperson bei der Partnerorganisation sollte über die Situation informiert sein. Vor einem Gespräch muss aber das Einverständnis der/des Betroffenen dazu eingeholt werden.
- Oft ist es nicht nötig, die Arbeit aufzugeben. Ein strukturierter Tagesablauf mit einigen Stunden nicht zu anstrengender Tätigkeit ist eher hilfreich. Immer dann, wenn dies auch für die Partnerorganisation tragbar bleibt.
- Auf Krisenplan und Selbsthilfemöglichkeiten verweisen und Entlastungs- und Beruhigungsmöglichkeiten gemeinsam, in Bezug auf die aktuellen Bedürfnisse des/der Freiwilligen, erarbeiten.
- Hilfe anbieten. Zum Beispiel Gespräch mit dem/der Tutor*in der Partnerorganisation über die abgesprochenen Entlastungsstrategien.
- Dem/der Freiwilligen Informationen über professionelle Hilfe vor Ort geben.
- Möglicherweise reicht auch ein Kontakt per Videokonferenz oder Telefon zu einer Fachkraft in Deutschland.
- Die Auslandsrankenversicherung der Freiwilligen zahlt in der Regel bis zu fünf Termine bei Psychotherapeut*innen im Land. Auch eine Zahlung von Videokonferenzen mit „Psychologen Online“ ist möglich. Bei Personen, bei denen Vorerkrankungen mitversichert sind, sind mehr Termine möglich.



- Bei dringendem Verdacht auf eine psychische Erkrankung, auf jeden Fall professionelle Hilfe einschalten: Krisenintervention, evtl. kurzfristige Medikation eine/n Arzt*in, weitere professionelle Begleitung durch eine Fachkraft.
- Keine Entscheidungen über die Köpfe der/des Freiwilligen hinweg; die betroffene Person soweit wie möglich einbeziehen. Wenn das nicht möglich ist, auf jeden Fall über Entscheidungen rechtzeitig informieren.
- Wenn der/die Freiwillige trotz stärker werdender Krise professionelle Hilfe verweigert, dann darauf bestehen ("Wir möchten, dass du..., sonst müssen wir dich zurückholen.").
- Immer mit allen Beteiligten klären, ob der Freiwilligendienst unter diesen Umständen

fortgesetzt werden kann. Es geht nicht darum, um jeden Preis den weiteren Aufenthalt des/der Freiwilligen im Land zu sichern. Auch wenn begleitende Personen, die Partnerorganisation oder Mentor*innen überfordert sind oder zu viele Ressourcen zur Lösung einer Krise gebunden werden, kann der Freiwilligendienst beendet und eine sofortige Rückreise veranlasst werden.

- In diesem Fall müssen Absprachen mit der Versicherung und Ärzt*innen getroffen werden, ob Reisefähigkeit besteht. Wenn diese nicht gegeben ist, Maßnahmen zur Stabilisierung im Land suchen. Manchmal geht es nicht ohne Zwangsmaßnahmen, die in der Regel von einem/einer Arzt*in oder der Polizei angeordnet werden müssen. Hier sind länderspezifische Regelungen und Verantwortlichkeiten zu klären.

Freiwillige machen in der Regel viele bereichernde Erfahrungen während ihres Auslandsjahres. In seltenen Fällen können jedoch auch Erfahrungen gemacht werden, die so heftig sind, dass sie eine Traumatisierung auslösen können.

Zunächst einmal muss man einen klaren Unterschied machen, zwischen einem traumatischen Ereignis und einer Traumatisierung. Nicht jedes traumatische Ereignis führt bei allen Menschen zu einer Traumatisierung.

Ob nach einem Ereignis eine Traumatisierung stattfindet oder nicht hängt vor allem von den folgenden Faktoren ab:

- Intensität des Ereignisses
- Resilienz des Individuums
- Reaktion des Umfeldes.

Ereignisse, die bei vielen Menschen zu einer Traumatisierung führen sind Gewalterfahrungen, Überfälle, Zeug*in von Unfällen, Tod, sexualisierte Gewalterfahrungen, politische Krisen, Naturkatastrophen etc.

Anzeichen einer traumatischen Reaktion können sein:

1. Vermeidung: Orte oder Veranstaltungen die mit dem Trauma in Zusammenhang stehen werden vermieden.
2. Ständiges Wiedererleben der Situation in Gedanken und Alpträumen, Flashbacks.
3. Reizbarkeit, Ängstlichkeit, Schlafstörungen, Aggressivität.
4. Konzentrations- und Aufmerksamkeits-schwierigkeiten.
5. Dissoziation, Amnesie, Drogenkonsum.
6. Gefühle von Schuld und Scham.
7. Depression.
8. Sozialer Rückzug und Isolation.
9. Selbstverletzungen.

TRAUMASENSIBEL BEGLEITEN

Bei einer traumasensiblen Begleitung geht es um die Anwendung von bestimmten Handlungsleitlinien. Diese sollten es ermöglichen, in verschiedenen Kontexten und Handlungsebenen, die Bedürfnisse möglicherweise traumatisierter Menschen zu berücksichtigen und weiteren Schaden zu vermeiden.

Ziele der traumasensiblen Begleitung sind:

- Sicherheit geben, erneute Ängste vermeiden.
- Beruhigung ermöglichen, zusätzlichen Stress vermeiden.
- Kontrolle zurückgeben, erneutes Gefühl des Ausgeliefertseins vermeiden.
- Retraumatisierung vermeiden.

Es geht nicht darum:

- Ein Trauma diagnostizieren zu können.
- Etwas aufdecken oder ermitteln zu müssen.
- Die ganze Geschichte anhören zu müssen.

HANDLUNGSLEITLINIEN EINER TRAUMASENSIBLEN BEGLEITUNG

Sicherheit und Schutz gewähren

Ein traumatisches Erlebnis wird als eine existentielle Bedrohung erlebt, die das Sicherheitsgefühl einer Person komplett erschüttert. Der erste Schritt ist daher dafür zu sorgen, dass sich die/der Betroffene wieder sicher fühlen kann, in dem Sinne, dass die erlebte Bedrohung nicht weiter besteht.

Die Beruhigung der Angst- und Stressreaktion nach einem traumatischen Ereignis ist entscheidend dafür, ob sich eine Traumatisierung entwickelt.

Kontrolle erlauben

Ein traumatisches Erlebnis erzeugt das Gefühl von völliger Hilflosigkeit und Kontrollverlust. Das Erleben weiterer Situationen von Hilflosigkeit kann zu Retraumatisierungen führen. Wichtig ist, dass die betroffene Person das Gefühl zurück bekommt, wieder Kontrolle über ihr Leben und Handlungsmöglichkeiten zu haben. Transparenz (Information und Absprache über die nächsten Schritte und Maßnahmen), Selbstbestimmung und der eigene Wille der betroffenen Person stehen hier im Vordergrund.

Grenzen respektieren

Traumatische Erlebnisse, besonders, wenn sie mit Gewalt zu tun haben, verletzen persönliche Grenzen, was häufig ein tiefes Schamgefühl verursacht. Betroffene sollten daher niemals zu etwas gezwungen oder überredet werden, zum Beispiel über das Erlebte zu sprechen, Anzeige zu erstatten etc.

Stigmatisierung vermeiden

Es sollte den Betroffenen ermöglicht werden, langsam wieder zur Normalität zurück zu finden. Wichtig ist dabei die Einhaltung der Vertraulichkeit. Der/die Betroffene bestimmt selbst darüber, wem Informationen weiter gegeben werden und wem nicht.

Trigger vermeiden

Trigger sind Reize, die die Erinnerung an die traumatische Situation und entsprechende Reaktionen auslösen können. Vor allem in der ersten Zeit, sollte eine Konfrontation mit diesen Reizen vermieden werden. Entsprechende Hinweise darüber, was dem/der Betroffenen Angst macht, sollten daher ernst genommen werden, auch wenn das für Andere nicht nachvollziehbar ist.



Foto: Auf dem Weg nach Hause möchte ich sicher sein, nicht mutig, Plakat zum Generalstreik der Frauen, gesehen in Mexiko.

Von sexualisierter Gewalt können grundsätzlich Männer und Frauen* betroffen sein, wobei 95% der Betroffenen Frauen* sind. Homosexuelle Männer sind in der Regel mehr betroffen, als heterosexuelle Männer, da hier auch homophone Gewalt hinzukommt.

Sexualisierte Gewalt soll hier als ein Oberbegriff für verschiedene Arten von Gewalterfahrungen verstanden werden, der sexuelle Belästigung (in Person, via Internet oder via Nachrichten), sexueller Missbrauch, Vergewaltigung (versuchte oder stattgefundene) jeglicher Art einschließt.

Die Folgen von sexualisierter Gewalt für das Opfer sind häufig langanhaltend und tief und können traumatische Reaktionen erzeugen (siehe dazu: Trauma).

Eine traumasensible und angemessene Begleitung einer Person nach sexualisierter Gewalterfahrung kann also ausschlaggebend für den weiteren Lebensweg der/des Betroffenen sein.

Die Begleitung von Menschen, die Erfahrungen mit sexueller Gewalt gemacht haben ist komplex. Beim Umgang mit sexualisierter Gewalt in Institutionen lassen sich häufig "Fehler" beobachten, die die mentale Gesundheit des Opfers in Gefahr bringen können. NRO bilden hierbei keine Ausnahme.

Wenn der/die Aggressor*in und das Opfer in der gleichen Einrichtung arbeiten, ist die Situation häufig noch komplizierter für die Beteiligten und die Begleitung erfordert ein besonders klares Verständnis und ein definiertes Vorgehen. Günstig ist, wenn die Einrichtung bereits im Vorfeld eine klare Haltung und einen Krisenplan zu diesem Thema entwickelt hat.

Empfehlungen:



- Immer dem/der Betroffenen glauben!
- Wenn eine Person beginnt über ihre Gewalterfahrungen zu sprechen, einen sicheren Raum schaffen, Vertraulichkeit zusichern und vor allem zuhören.
- Gefühle annehmen. Es ist normal, dass die Person viele unterschiedliche Gefühle erlebt, wie Schuld, Wut, Trauer etc. Aufklärung, dass alle Gefühle normal und nachvollziehbar sind.
- Personen mit Trauma neigen dazu, sich auf ihre Defekte und Fehler zu fokussieren und vermeiden ihre Stärken anzuerkennen. Auf persönliche Ressourcen, Fähigkeiten und Erreichtes hinweisen. Positive Nachrichten.
- Die Betroffenen sind niemals schuld oder mitschuldig an Vergewaltigungen! Niemals die Betroffenen in Frage stellen: *"Warum bist du dort überhaupt hingegangen?"* Stattdessen: *"Ich höre Dir zu, ich glaube Dir, ich bin bei Dir."*
- Nicht darauf bestehen, dass die/der Betroffene in aller Ausführlichkeit berichten soll, was passiert ist. Ebenfalls zu vermeiden ist, dass der/die Betroffene immer wieder die gleiche Geschichte unterschiedlichen Personen erzählen muss.
- Ausführlich informieren über Möglichkeiten und den Zeitrahmen für medizinische Versorgung, über die rechtlichen Möglichkeiten sowie die Voraussetzungen für eine Anzeige (forensische Untersuchung zur Beweissicherung).
- Bei der Entscheidungsfindung unterstützen. Die Entscheidung für die medizinische Untersuchung und Beweissicherung liegt alleine bei der/dem Betroffenen.

● Niemals Druck ausüben! Wenn die Person einmal eine Entscheidung getroffen hat, muss diese unbedingt akzeptiert werden, obwohl wir vielleicht anderer Meinung sind. (siehe dazu: Trauma)

● Den Wunsch des/der Betroffenen respektieren, ob sie/er Anzeige erstatten möchte oder nicht. Anzeige erstatten benötigt ein solides System der Begleitung (Psychotherapie, erfahrener Rechtsbeistand), um Retraumatisierung zu vermeiden.

● Keine Gegenüberstellung von Opfer und Aggressor! Ist dies nicht vermeidbar, wie beispielsweise bei einer Gerichtsverhandlung, ist eine therapeutische und juristische Vorbereitung und Begleitung wichtig, um eine Retraumatisierung zu vermeiden.

● Kontakt zu Spezialist*innen (Psychotherapeut*in, Psychiater*in, Anwalt*in mit Fachgebiet Feminismus oder sexualisierte Gewalt) herstellen.





Kollektive Krisen bei politischen Unruhen

Politische Krisen sind vor allem zu Beginn schwierig zu identifizieren und einzuschätzen. Sie können lokal begrenzt sein oder sich auf eine komplette Region oder ein ganzes Land auswirken. Oftmals überschlagen sich die Ereignisse und Situationen verändern sich in rasender Geschwindigkeit.

Ein Beispiel, das vom Welthaus Bielefeld und von anderen Entsendeorganisationen erlebt wurde, ist die politische Krise in Nicaragua, die mit einer Repressionswelle im April 2018 begann. Die dabei gemachten Beobachtungen und Erfahrungen wurden hier mit aufgenommen.

Probleme und Risiken

- Ereignisse und politische Situation sind schwer einschätzbar.
- Ereignisse und politische Situation werden von Freiwilligen unterschätzt.
- Freiwillige halten sich nicht an Sicherheitsregeln und Ansagen.
- Freiwillige beziehen politisch Stellung und bringen sich dadurch in Gefahr.
- In Anbetracht der Möglichkeit das Land verlassen zu müssen werden Abschiedsfeiern veranstaltet, häufig mit Alkohol verbunden, oder noch schnell eine Reise unternommen, wodurch sich die Freiwilligen in nicht einschätzbare Gefahren begeben.
- Freiwillige werden Zeug*innen von Ereignissen, die traumatisierende Auswirkungen haben können.
- Partnerorganisationen, Gastfamilien oder das soziale Umfeld der Freiwilligen können unterschiedliche politische Meinungen vertreten und es kann zu Konflikten und Auseinandersetzungen kommen.

- Die Freiwilligen positionieren sich auf Seiten der Partnerorganisationen und Zielgruppen oder haben Konflikte sich nicht in die Krise einzumischen.

- Durch das Übertreten von Verhaltensregeln können Gastfamilien oder Partnerorganisationen in Gefahr gebracht werden.

Empfehlungen:



In der Vorbereitung und Einführung im Land

- Sicherstellen, dass sich alle Freiwillige in die ELEFAND Liste eingetragen haben. Ebenfalls sollte bei Umzügen oder Projektwechseln die Daten aktualisiert werden.
- Auf die Möglichkeit von politischen Krisen, auf erste potentielle Anzeichen und wichtige Verhaltensmaßnahmen hinweisen:
 - + Sofortige telefonische Kontaktaufnahme mit dem/der Mentor*in
 - + Zuhause oder in der Partnerorganisation bleiben oder, wenn nicht möglich, einen anderen sicheren Ort aufsuchen.
 - + Den Anweisungen der Mentor*innen UNBEDINGT Folge leisten.
- Thematisierung von „politischen Krisen“ bei Partnertreffen oder Seminaren mit den Gastfamilien und ein gemeinsames Vorgehen absprechen. Kommunikationswege definieren, wann und wem Bescheid geben, wenn sich eine lokale Krise abzeichnet.
- Sicherheitsprotokoll der Entsendeorganisation kennen und zur Verfügung haben.

Im akuten Fall einer politischen Krise

- Geschehnisse und Entwicklungen genau beobachten und mit der Entsendeorganisation und der deutschen Botschaft absprechen, wann genau eine Krise ausgesprochen wird.
- Konsultieren einzelner Partnerorganisationen und Aufrechthaltung einer konstanten Kommunikation, um einen guten Überblick zu Perspektiven und Geschehnissen zu bekommen.
- Sobald die Krise ausgesprochen ist **SOFORT** mit allen Freiwilligen telefonisch Kontakt aufnehmen und Verhaltensanweisungen geben:
 - + Freiwillige sollen sich zuhause aufhalten.
 - + Sofortiges REISEVERBOT.
 - + Freiwillige sollen sich von politischen Aktivitäten unbedingt fern halten.
- Treffen aller Freiwilligen einberufen:
 - + Zur Situation informieren und Einschätzungen zur weiteren Entwicklung geben.
 - + Beobachten und registrieren, WIE die Freiwilligen auf die Krise reagieren.
 - + Registrieren was sie erlebt und beobachtet haben.
 - + Verhaltensregeln vermitteln.
 - + Fragen beantworten.
 - + Raum geben, sich über die Reaktion auf die beunruhigende Situation auszutauschen.
 - + Traumata erkennen und traumsensibel begleiten. Wenn nötig psychologische Betreuung anbieten.
 - + Möglichkeit der Ausreise anbieten falls gegeben.
 - + Absprechen, WIE die Situation nach AUßEN kommuniziert werden soll.

Im weiteren Verlauf der Krise

- Bildung eines Krisenstabs (zum Beispiel Koordination der Entsendeorganisation, Vertreter*in der Botschaft, Mentor*in und Vertreter*innen von ausgewählten Partnerorga-

nisationen). Regelmäßige Treffen und konstante Kommunikation.

- Weitere Informationen zur Entwicklung mit Entsendeorganisation, Partnerorganisationen, Botschaft und Freiwilligen ständig aktualisieren.
- Wenn möglich die Freiwilligen zu einem Seminar an einem sicheren Ort zusammenziehen, um das Erlebte zu reflektieren, eventuell psychologische Einschätzung und Begleitung der einzelnen Freiwilligen.
- Auf eigene Bedürfnisse und Grenzen achten (Selbstfürsorge), politische Krisen stellen für alle Beteiligten eine große Belastung dar und können die emotionale Stabilität erschüttern, nicht nur die der Freiwilligen!

Evakuierung (freiwillig oder wenn beschlossen)

- Diese Option immer anbieten.
- Löst Trennungsschmerz und viele Emotionen aus. Gute Begleitung, Raum zum Ausdruck von Emotionen und für Verabschiedung schaffen.
- Optionen für die Weiterführung des Freiwilligendienstes in Deutschland oder in anderen Ländern anbieten. Begleitung der Freiwilligen in dem, was danach kommt, beispielsweise Rückkehrseminar, Ländergruppe etc.

Nach der Krise

- Sollte sich die Krise friedlich beenden lassen, müssen danach neue Verhaltensregeln aufgestellt werden, die die neue Situation mit einbeziehen.
- Bearbeitung der Geschehnisse und der neuen Situation mit den Folgen für die Arbeit in der Partnerorganisationen.
- Lessons learned aus der Krise zusammenfassen.

STRATEGIEN UND WERKZEUGE FÜR EINE VERBESSERTE BEGLEITUNG

KOMMUNIKATION

Die wichtigste Voraussetzung sowohl für eine gute Begleitung als auch für das Erkennen einer Krise ist eine gute Beziehung und Kommunikation aller in den Freiwilligendienst involvierten Personen.

Beziehung Mentor*in - Freiwillige*r

- Es hat sich als günstig für den Aufbau der Beziehung erwiesen, wenn die Freiwilligen ihre/n Mentor*in bereits vor der Ausreise kennenlernen, beispielsweise persönlich beim Vorbereitungsseminar in Deutschland oder per Zoom.

- Nach der Einreise im Gastland bieten sich ein konstanter Kontakt per Telefon und WhatsApp, sowie regelmäßige Stammtische an, um im Kontakt zu bleiben. Die Treffen können dem persönlichen Austausch innerhalb der Gruppe dienen. Es können gemeinsame Ausflüge oder Aktivitäten geplant oder auch inhaltliche Themen besprochen werden.

Beziehung Tutor*in - Freiwillige*r

- Hier hat es sich ebenfalls als günstig bewiesen, wenn bereits vor der Einreise in das Gastland ein Kontakt hergestellt wird, beispielsweise durch ein Zoomgespräch. Telefonnummern (WhatsApp) sollten bereits zu diesem Zeitpunkt ausgetauscht werden, um eine Kommunikation zu ermöglichen.

- Klare Absprachen für den ersten Arbeitstag und eine gute Integration des/der Freiwilligen in die Partnerorganisation bilden die Ausgangsbasis für die Zusammenarbeit. Zur Integration der/des Freiwilligen kann ein Begrüßungsritual oder ein gemeinsames Mittagessen organisiert werden. Die/Der Freiwillige sollte alle Mitarbeiter*innen der Partnerorganisation kennen oder zumindest gesehen haben und eine klare Vorstellung von Abläufen, Arbeitskontext und Sicherheitsprotokollen der Organisation haben.

- Ein klarer Arbeitsplan für die ersten Aufgaben, Termine, Ziele und ein Überblick über anstehende Aktivitäten sind für die/den neue/n Freiwillige*n ausgesprochen hilfreich. Ebenso wie regelmäßige Gespräche mit dem/der Tutor*in zu Kontext und Sicherheit sowie zwecks Evaluierung der erledigten Arbeitsaufgaben des/der Freiwilligen.

Ebenso wichtig ist eine gute Kommunikation zwischen allen Akteur*innen

- Mentor*innen und Tutor*innen sollten ebenfalls regelmäßig kommunizieren und sich über Fortschritte oder Schwierigkeiten des/der Freiwilligen gegenseitig informieren. Hierzu bieten sich Partnertreffen an, aber auch regelmäßiges kurzes Nachfragen und Informationsaustausch per WhatsApp. Dies ist nicht so zeitintensiv, bekundet aber Interesse und gewährleistet einen konstanten Austausch.

- Mentor*in und Entsendeorganisation stehen ebenfalls in einem engen Austausch.
- Im Falle von einer für den/die Mentor*in herausfordernden Situation ist ein kollegialer Austausch mit anderen Mentor*innen und der Entsendeorganisation unverzichtbar, um gemeinsam das weitere Vorgehen zu besprechen und abzustimmen.

Protokolle zum Thema Sicherheit und Krisenmanagement sowie Notfallpläne sollten bekannt und zugänglich sein (siehe dazu: Zum Weiterlesen).

SELBSTFÜRSORGE

Die Begleitung von Freiwilligen durch Krisen kann für Mentor*innen und Tutor*innen belastend sein. Die Sorge um den/die Freiwillige*n, Unsicherheit was zu tun ist und eine zusätzliche Arbeitsbelastung, die Zeit und Energie kosten kann, können zu Überlastungen führen. Wenn die Betreuung eine intensive oder häufige Auseinandersetzung mit Gefahr, Gewalt oder Katastrophen mit sich bringt, kann dies auch das persönliche Sicherheitsgefühl und die emotionale Stabilität der begleitenden Person erschüttern.

Anzeichen, die auf eine Überforderung der begleitenden Person hinweisen sind:

- Stressanzeichen wie innere Unruhe, Schlafstörungen, häufige Infektionskrankheiten.
- Sozialer Rückzug und Müdigkeit, keine Lust mehr auf soziale Kontakte und Unternehmungen.
- Ständiges Gedankenkreisen um den/die Freiwillige*n. Nicht mehr abschalten können.
- Emotionales Ungleichgewicht: schneller weinen oder ärgerlich werden.
- Ängstlicher werden, Gefühle von diffuser Gefahr, verstärktes Misstrauen.
- Selbstzweifel und Schuldgefühle.



Empfehlungen:

Personen, die Krisen begleiten, brauchen auf Dauer ebenfalls Entlastung und Unterstützung. Dies kann sowohl im Arbeitskontext geschehen als auch auf persönlicher Ebene durch eine effektive Selbstfürsorge.



Im Arbeitskontext

- Bei Krisen und Notfällen immer im Team arbeiten, gemeinsam mit Entsendeorganisation, Mentor*in und Tutor*in das Vorgehen absprechen.
- Entlastung von anderen Aufgaben organisieren.
- Bei länger andauernden akuten Krisen, wie zum Beispiel politische Unruhen, sollte ein Notfall-Handy rotieren, um eine Auszeit in der Erreichbarkeit zu gewährleisten.
- Kollegiale Beratung mit anderen Mentor*innen.
- Externe Supervision.
- Schulungen für Stressmanagement und Selbstfürsorge.

Auf der persönlichen Ebene

- Für ausreichend Schlaf, Bewegung, gesunde Ernährung und stabile soziale Kontakte und Netzwerke sorgen, um die eigene Belastbarkeit zu erhalten.
- Eigene Belastungsgrenzen kennen und respektieren.
- Dem Organismus regelmäßige Ruhephasen verschaffen. Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit können nicht ohne regelmäßige Erholung aufrechterhalten werden.
- Sich mit "angenehmen Dingen" beschäftigen, um den Kopf abzuschalten.
- Regelmäßige erholsame Aktivitäten pflegen und bewusst genießen, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit zu erlangen.
- Regelmäßige Bewegung und sportliche Aktivitäten.
- Entspannungsübungen können dem Abbau körperlicher Übererregung und den damit verbundenen Spannungszuständen dienen. Sie können Folgen längerer Belastung kompensieren und sich positiv auf das Nervensystem auswirken. Empfohlen werden Methoden wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training und fernöstliche Methoden wie Yoga und Meditation.

Für alle diese Empfehlungen gilt: Jeder Mensch ist anders und nicht jedem hilft alles. Selbstfürsorge ist ein Lernprozess, der ein konstantes "mit sich und seinen Bedürfnissen im Kontakt sein" beinhaltet. Eine wichtige Voraussetzung hierzu ist zunächst mal, sich selbst wichtig zu nehmen und ausprobieren, was für einen selbst funktioniert. Methoden der Selbstfürsorge müssen trainiert werden und als regelmäßiger Bestandteil in den Alltag eingebaut werden. Wenn sie einmal eingeübt sind, können diese Techniken auch kurzfristig zur Linderung von akutem Stress hilfreich sein.

Selbstreflexion und Rollenanalyse

Als engagierte Menschen befinden sich Mentor*innen und Tutor*innen in Situationen, in denen über die pädagogische Begleitung hinaus auch Krisenintervention, psychologische Ersthilfe, traumasensible Begleitung, Coaching oder Konfliktmediation gefragt sind. Doch dafür sind viele Betreuer*innen nicht ausgebildet, woraus sich Rollenkonfusionen, der Verlust professioneller Distanz bis hin zum Gefühl der Hilflosigkeit und Überforderung ergeben können.

Eine Selbstreflexion mittels der folgenden Fragen, die der/die Mentor*in oder die/der Tutor*in sich selbst stellt können hilfreich sein:

“Was löst der/die Freiwillige bei mir aus?”

“Welche emotionale Reaktion wäre jetzt für mich stimmig?”

“Wie ist meine Beziehung zur/zum Freiwilligen?”

*“In welcher Rolle begegnet die/der Betreuer*in dem/der Freiwilligen?”*

“Welche Protokolle und Handlungsleitfäden gibt es?”

“Mit wem kann ich das weitere Vorgehen absprechen?”

*“Welche Unterstützung brauche ich selbst, um den/die Freiwillige*n angemessen begleiten zu können?”*

“Was kann ich nicht leisten und wo sind meine Grenzen?”

LÖSUNGSORIENTIERTE GESPRÄCHE FÜHREN

Wie bereits erwähnt ist in vielen der besprochenen Situationen häufig zu Beginn nicht klar, was das eigentliche Problem ist. Es ist versteckt und zeigt sich in Form von Frustration, Belastungen, somatischen Krankheiten o.ä.. Lösungsorientierte Gespräche sind hilfreich, um das eigentliche Problem herauszufinden und Problemlösungen und Entscheidungsfindungen zu entwickeln. Es geht dabei vor allem darum, den/die Freiwillige*n dabei zu begleiten, selbst Lösungsansätze zu formulieren, Entscheidungen zu treffen und Lösungen umzusetzen.

Hilfe kann neben unterstützenden Gesprächen auch das Klären des eigentlichen Hilfsbedarfs beinhalten wie praktische Hilfe, Weitergabe von Informationen, Hinzuziehen von anderen Akteur*innen etc.

Eine wichtige Voraussetzung zum Führen eines lösungsorientierten Gesprächs ist die Auswahl eines ruhigen Orts, an dem sich der/die Freiwillige wohl und sicher fühlt. Genügend Zeit einplanen und Vertraulichkeit zusichern. Ein Lösungsgespräch kann aus folgenden Schritten bestehen:

1-Klärung des Problems

- Worum geht es eigentlich?
- Wie kam es zu dem Problem, was hat es ausgelöst?

- Welche Faktoren behindern eine Lösung?

- Gibt es verschiedene Sichtweisen des Problems? Was sagen andere dazu?

- Kann man sich auf eine Formulierung des Problems einigen? Ist das Problem zu vielschichtig oder sind es letztlich mehrere Probleme: Um welchen Teilaspekt soll es jetzt gehen?

- In der Gesprächsführung ist es wichtig, aktiv zuzuhören, nachzufragen und dem Gegenüber eine Rückmeldung darüber zu geben, was verstanden wurde. Abschließend können sich Freiwillige*r und Betreuer*in auf ein Problem einigen und dieses zusammenfassen:

"Ich habe jetzt verstanden, dass es um Folgendes geht: das Problem für Dich ist ... Sehe ich das richtig?"

"Ich höre da verschiedene Probleme, (aufzählen) ... Mit welchem sollen wir anfangen?"

2- Klärung von Erwartungen und Zielen

- Normalisieren (wenn angebracht):

"Die erste Zeit ist schwierig, das geht vielen so, von solchen Problemen habe ich schon öfter gehört."

- Nicht bagatellisieren, sondern auch die Schwierigkeit anerkennen:

"Das ist sicher nicht einfach für Dich ..."



- Klären, welche Art von Hilfe der/die Freiwillige sucht: "Wie kann ich Dir denn jetzt helfen?"

- Manchmal wird gar keine Problemlösung erwartet, sondern jemand will sich nur mal ausweinen und braucht ein bisschen Zuspruch. - Wenn doch eine Lösung erwartet wird: Welcher Zustand, welches Ziel wird angestrebt?

Oft liegen die Probleme in Situationen oder Umständen begründet, an denen weder der/die Freiwillige*r noch der/die Mentor*in etwas ändern können. Dann wäre das Ziel herauszufinden, was jemand braucht oder tun kann, um mit der Situation besser zurecht kommen zu können.

3-Lösungsmöglichkeiten sammeln

- Ziel ist, eine Liste von möglichst vielen verschiedenen Lösungsmöglichkeiten zu erstellen – ohne zunächst zu beurteilen, was möglich ist und was nicht. Durchaus auch kreative, "verrückte" oder außergewöhnliche Ideen zulassen! Der/die Beratende darf ebenso Ideen beitragen.

- Wichtig ist, immer wieder zu fokussieren und zu hinterfragen, was die/der Freiwillige braucht, möchte und selbst tun kann:

"Welche Lösung wäre Dir am liebsten?"

"Welche Lösungen wären auch in Ordnung, mit welchen Lösungen könntest Du auch leben?"

"Was fällt Dir sonst noch ein, was das Problem lösen könnte?"

"Wie hast Du ähnliche Probleme früher schon mal gelöst?"

“Was kannst Du tun, damit Du dich besser fühlst?”

“Was würde Dir jetzt gut tun?”

4-Lösungsmöglichkeiten auswählen

● Hier kann der/die Beratende durch Fragen wie:

“Was denkst Du, wird passieren, wenn Du ...” eine realistische Bewertung der Ideen fördern und das mit Informationen wie zur Durchführbarkeit oder zu vorgegebenen Rahmenbedingungen unterstützen. Unter Umständen kann auch mal ein klares *“Nein, das geht nicht”* angebracht sein.

● Entscheidung für eine Möglichkeit:

“Welche Lösungsmöglichkeiten gefallen Dir am besten?”

“Was ist realistisch und durchführbar?”

“Was muss beachtet werden?”

5- Umsetzung der ausgewählten Lösungen - Handlungsplan festlegen

● Welches sind die nächsten Schritte, was muss als nächstes getan werden?

● Wer macht was bis wann?

● Termin festlegen für eine Folgegespräch, bei dem dann hinterfragt wird: *“Was hat geklappt, was nicht?”* und ggf. wieder zurück zur Auswahl oder neue Ideen sammeln.



Foto: Der Dialog zwischen allen Akteur*innen ist wichtig zur Vorbeugung, aber auch zur Begleitung in der Krise: Hier Freiwillige und Partner-Vertreter*innen bei einem Partnerseminar in Nicaragua

IDEEN ZUM WEITERLESEN

Quellen

Bennett, Milton J. (1993): Towards ethnorelativism: A developmental model of intercultural sensitivity. In: Paige, R.M. (Hrsg.): Education for the Intercultural Experience. Yarmouth: Intercultural Press.

Bennett, Milton J. (2013): Basic Concepts of Intercultural Communication: Paradigms, Principles and Practices. Intercultural Press.

Oberg, Kalvero (1960): Cultural shock: Adjustment to new cultural environments.

Trauma

Van der Kolk, Bessel (2023): Das Trauma in dir. Wie der Körper den Schrecken festhält und wie wir heilen können. Ullstein, Berlin.

Pädagogisch begleiten

Welthaus Bielefeld e.V. (2014): Weltwärts lernen. Erfahrungen, Reflexionen und Empfehlungen über einen internationalen Freiwilligendienst.

Weitere Informationen

Universität Kassel (2011): weltwärts pädagogisch begleiten.
<https://urlz.fr/mq3U>

Arbeitskreis "Lernen und Helfen in Übersee" e.V. (AKLHÜ) (2020): Sicherheitsmanagement in internationalen Freiwilligendiensten - Handreichung für begleitendes Fachpersonal.
<https://urlz.fr/mq3V>

Arbeitskreis "Lernen und Helfen in Übersee" e.V. (AKLHÜ) (2017): Umgang mit psychischen Erkrankungen und Krisen von jungen Menschen in internationalen Freiwilligendiensten.
<https://urlz.fr/mq40>

weltwärts (2023): Hilfe bei Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt.
<https://urlz.fr/mq42>

Verbund Weltoffen/ Zentrale Stelle IJFD im Arbeitskreis „Lernen und Helfen in Übersee“ e.V. (2016): Psychosoziale Unterstützung für internationale Freiwillige nach der Rückkehr.
<https://urlz.fr/mq44>

Ventao (2017): Volunteer security checklist for weltwärts partner organizations.
<https://urlz.fr/mq47>

ICJA (2014): The Adventure of Hosting International Volunteers. A Guidebook for Practitioners by Practitioners.
<https://urlz.fr/mq49>

Gefördert durch

**ENGAGEMENT
GLOBAL**
Service für Entwicklungsinitiativen



Mit Mitteln des



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung