

caritas



## RATGEBER EHRENAMT

Hand in Hand mit traumatisierten Geflüchteten:  
Ehrenamt im Kontext von Flucht und Trauma



für köln

## **Impressum**

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.  
Caritas Therapiezentrum für Menschen nach Folter und Flucht  
Spiesergasse 12  
50670 Köln  
Telefon: 0221 160740

E-Mail: [therapiezentrum@caritas-koeln.de](mailto:therapiezentrum@caritas-koeln.de)  
[www.caritas-therapiezentrum.de](http://www.caritas-therapiezentrum.de)

Text: Jana Wessel, Christopher Bertges,  
Antonina Reiners, Claudia Schedlich

Gestaltung und Illustration: [www.mareilebusse.de](http://www.mareilebusse.de)

gedruckt bei cariprint/Caritas Wertarbeit auf 100% Recyclingpapier  
[info@caritas-wertarbeit.de](mailto:info@caritas-wertarbeit.de)

Der Ratgeber wurde finanziell gefördert durch  
das Land Nordrhein-Westfalen

Stand: September 2022

# Inhalt

Vorwort.....	05
<b>1. Seelische Verletzung durch Krieg, Verfolgung und Flucht .....</b>	<b>06</b>
Sicherheit .....	11
Beruhigung.....	11
Selbstwirksamkeit.....	11
Kontakt und Bindung.....	12
Hoffnung .....	12
<b>2. Besonderheiten im Ehrenamt mit traumatisierten Geflüchteten     und wie man hier unterstützen kann .....</b>	<b>14</b>
Besonderheiten im Ehrenamt mit Kindern .....	15
<b>3. Selbstfürsorge und Grenzen .....</b>	<b>17</b>
Selbstfürsorge .....	17
Grenzen .....	19
<b>4. Hilfsangebote für Ehrenamtliche: .....</b>	<b>20</b>
<b>5. Mögliche Unterstützungsangebote für Geflüchtete .....</b>	<b>20</b>
<b>6. Interesse an einem Ehrenamt im Caritasverband:.....</b>	<b>22</b>



## Literatur

Hobfoll, S.E., Watson, P., Bell, C.C., Bryant, R.A., Brymer, M.J., Friedman, M.J., Friedman, M., Gersons, P.R., de Jong, J.T.V.M., Layne, C.M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A.E., Pynoos, R.S., Reissman, D., Ruzek, J.I., Shalev, A.Y., Solomon, Z., Steinberg, A.M., Ursano, R.J. (2007). **Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence.** *Psychiatry* 70(4), 283-315

Lang, B. (2009). *Stabilisierung und (Selbst-)Fürsorge für pädagogische Fachkräfte als institutioneller Auftrag.* In: Bausum, J., Besser, L., Kühn, M., Weiß, W. (2009). **Traumapädagogik. Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis.** Juventa. Weinheim und München

# VORWORT

Liebe ehrenamtliche Helfer\*innen und Interessent\*innen,

durch Ihre ehrenamtliche Unterstützung tragen Sie kontinuierlich dazu bei, dass Geflüchtete Kontakte in ihrer neuen Umgebung entwickeln können, sich angenommen und respektiert fühlen, dass ihre Ressourcen gestärkt werden, sie sich besser in ihrer Umgebung zurechtfinden können und damit mehr Stabilität und Selbstvertrauen erhalten. Es ist sicherlich ein Ehrenamt, das viel Zeit, Mühe, Hingabe und in manchen Momenten vielleicht auch Geduld verlangt, aber doch viele Früchte trägt und wichtige Grundsteine für die Integration der Geflüchteten und das Miteinander legt.

**Ehrenamt ist Geben und Bekommen und bedeutet gleichzeitig gegenseitige Bereicherung.** *E. Masuhr*

Diese Broschüre soll eine fachliche Unterstützung für Ihr Ehrenamt im Kontext von Flucht und Trauma sein mit dem Ziel, Sie in dieser besonderen Art der Unterstützung zu begleiten. Angesichts der vielen Fragen und Anliegen, die die Geflüchteten oftmals für Sie als ehrenamtlich Unterstützende bereithalten, soll diese Broschüre Ihnen ebenfalls dabei helfen, angemessene Grenzen ziehen zu können, auf sich selbst zu achten und ggfs. Hilfe hinzuzuziehen.

# 1 SEELISCHE VERLETZUNG DURCH KRIEG, VERFOLGUNG UND FLUCHT

Viele Menschen, die aufgrund von Krieg und Verfolgung nach Deutschland flüchten und hier Schutz suchen, haben im Heimatland und auf der Flucht sehr belastende Erfahrungen machen müssen:

- Gewalt mit Bedrohung für Leib und Leben,
- Verluste,
- Verfolgung und Diskriminierung aufgrund der Ethnie, der Religion, der politischen Überzeugung, des Geschlechtes oder der sexuellen Identität und Orientierung.

Was auch immer diese Menschen erleben mussten, sie alle verbindet der Verlust von Heimat, Familie und Freunden.

Diese Erfahrungen bedeuten eine starke seelische Belastung und ein erheblicher Teil der Geflüchteten entwickelt eine Traumatisierung und eine psychische Traumafolgestörung, wie z.B. die Posttraumatische Belastungsstörung, Depressionen, Ängste oder anderes. Auch wenn die Menschen hier zunächst sicherer leben können, leiden viele aufgrund eines unsicheren Aufenthaltsstatus unter der Angst, abgeschoben zu werden und erneut in eine lebensbedrohliche Situation zu geraten.

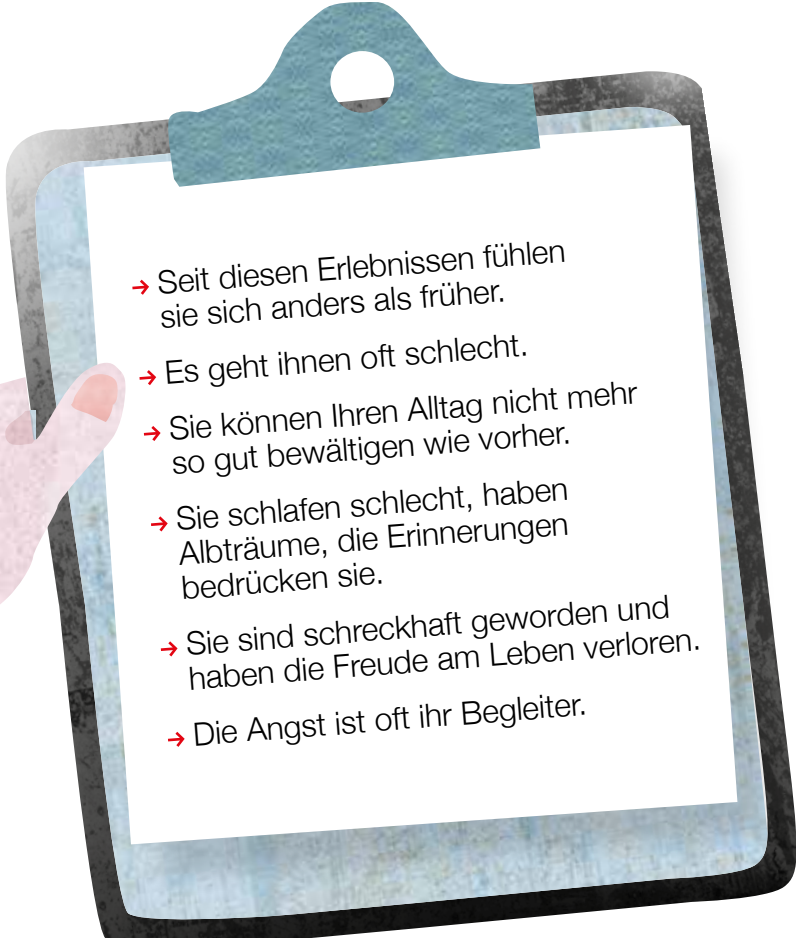
Eine vermeintliche Sicherheit im Aufnahmeland bedeutet nicht so ohne Weiteres, dass die seelische Belastung sich verringert. „Die Zeit heilt alle Wunden“ trifft im Fall von traumatischer seelischer Verletzung nicht zu.

Nicht alle Wunden heilt die Zeit.





Eine traumatische Belastung kann sich auf unterschiedliche Art und Weise zeigen. Aufgrund der erlittenen Verletzung durch andere Menschen, fällt es vielen Geflüchteten schwer, Vertrauen aufzubauen und Misstrauen und Vorsicht im Kontakt sind eine verständliche Selbstschutzstrategie. Die erlebte Ohnmacht und Verletzung im Heimatland und die vielen Aufgaben in Deutschland können den Blick für die eigenen Handlungs- und Einflussmöglichkeiten verstellen und ein Gefühl von Hilflosigkeit und Überforderung erzeugen. Traurigkeit, Nervosität, Anspannung, Unruhe und Sorge sind ständige Begleiter. Vielleicht berichten die Menschen, die Sie betreuen, Ihnen von ihren Belastungsreaktionen:

- 
- An illustration of a hand holding a clipboard. The clipboard has a white sheet of paper with a list of six bullet points. The hand is pink and is holding the left side of the clipboard. The clipboard has a blue clip at the top and a black border. The background is white.
- Seit diesen Erlebnissen fühlen sie sich anders als früher.
  - Es geht ihnen oft schlecht.
  - Sie können Ihren Alltag nicht mehr so gut bewältigen wie vorher.
  - Sie schlafen schlecht, haben Alpträume, die Erinnerungen bedrücken sie.
  - Sie sind schreckhaft geworden und haben die Freude am Leben verloren.
  - Die Angst ist oft ihr Begleiter.



Wir wissen aus der Arbeit mit traumatisierten Menschen um zentrale Aspekte der psychosozialen Unterstützung, die bei der Verarbeitung der Belastungen hilfreich sind:

- die Wiederherstellung von Sicherheit
- Beruhigung
- das Erleben von Selbstwirksamkeit, Handlungsmöglichkeiten und Einflussnahme
- Kontakt und Bindung
- Hoffnung (nach Hobfoll, 2007)

Diese wesentlichen Aspekte der Unterstützung gelten für die Begleitung, aber auch in der Beratung und psychotherapeutischen Behandlung.



ICH BIN SICHER.



## Sicherheit

Natürlich steht für Menschen, die in Deutschland Schutz suchen eine Sicherung ihres Aufenthaltes an erster Stelle, um ein grundlegendes Sicherheitsgefühl zu etablieren. Auch wenn dies noch nicht gegeben ist, können umfassende Informationen über den Verlauf eines Asylverfahrens, Orientierungshilfen im Alltag, Hilfen bei Behördenangelegenheiten, beim Spracherwerb oder bei schulischen Aufgaben – und vieles mehr – dabei helfen, das Sicherheitserleben in einem neuen Lebensumfeld zu verbessern.

## Beruhigung

Letztendlich trägt alles, was das Sicherheitserleben stärkt, zur Beruhigung bei. Aufgrund der traumatisierenden Erfahrungen leiden die Menschen häufig unter gesteigerter innerer Unruhe und Ängsten. Hier können gezielte Übungen zur Regulierung der eigenen Gefühle, zur Distanzierung und Ablenkung helfen. Es gibt im Internet eine Vielzahl von Übungen in unterschiedlichen Sprachen, auf die Sie die von Ihnen begleiteten Menschen aufmerksam machen können.



→ Caritas Therapiezentrum für Menschen nach Folter und Flucht: [www.caritas-therapiezentrum.de](http://www.caritas-therapiezentrum.de)

Ideen zur „Seelenberuhigung“ und zum Umgang mit Angst, Sorgen und Einsamkeit (Arabisch, Französisch, Farsi, Deutsch)



## Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit bedeutet Einflussnahme und in eine gewünschte Richtung mitgestalten zu können. Für traumatisierte Menschen ist es nach Erfahrungen von Ohnmacht und Schutzlosigkeit so wichtig, wieder selbst das Zepter in die Hand nehmen zu können und aktiv zu werden. Manchmal fällt ihnen dies aber in der neuen Umgebung und in einer belasteten psychischen Verfassung schwer. Mit jedem Schritt der Begleitung in die aktive Gestaltung unterstützen Sie die Bewältigung der Erfahrungen von Ohnmacht und Kontrollverlust.



Nehmen Sie den Geflüchteten Aufgaben nicht ab, sondern unterstützen Sie sie dabei, diese selbst zu bewältigen.

## Kontakt und Bindung

Die Bindung zu anderen Menschen ist ein grundlegendes Bedürfnis und besonders in Notsituationen existenziell. Manche Geflüchtete sind mit ihren Familien nach Deutschland gekommen. Andere haben sich allein auf den Weg gemacht und Familie und Freunde zurückgelassen. Einsamkeit und Isolation sind schmerzhaft Erfahrungen. Mit Ihrer ehrenamtlichen Begleitung bieten Sie Menschen einen verlässlichen und zugewandten Kontakt und die Möglichkeit gemeinsamer Erfahrungen und Austausch.

## Hoffnung

Die Geflüchteten sind in Deutschland angekommen mit der Hoffnung in Sicherheit zu sein und eine sichere Perspektive zu erhalten. Viele von ihnen werden zunächst enttäuscht durch die Ablehnung des Asylantrages, eine unsichere Bleibeperspektive oder auch belastende Lebensumstände in Gemeinschaftsunterkünften. Manchmal stellen sich Resignation und Hoffnungslosigkeit ein. Wir können Hoffnung fördern durch Informationen über Handlungsmöglichkeiten und Grenzen, durch Begleitung und die Erfahrung nicht alleine zu sein, durch das gemeinsame Suchen nach Spielräumen.

Einige der Geflüchteten sind durch ihre Erfahrungen so nachhaltig belastet, dass es notwendig und hilfreich sein kann, eine psychotherapeutische Behandlung zu beginnen und sich zunächst auf die Suche nach einem Therapieplatz zu machen. Eine psychotherapeutische Behandlung zielt auf Stabilisierung ab und stellt einen geschützten Raum zur Verfügung, die belastenden Erfahrungen zu teilen und zu verarbeiten.

Die Psychosozialen Zentren, in Köln ist dies das Caritas Therapiezentrum für Menschen nach Folter und Flucht, bieten psychotherapeutische Behandlung und psychosoziale und traumazentrierte Beratung für Geflüchtete an. Die Angebote sind kostenfrei und nicht abhängig vom Erhalt der Gesundheitskarte. Leider sind die Wartezeiten auf einen Therapieplatz oft lang und andere psychosoziale Hilfen sind sehr wichtig, um diese Zeit zu überbrücken. Die Psychosozialen Zentren in Ihrer Region in NRW finden Sie unter [www.psz-nrw.de](http://www.psz-nrw.de).

## Der Kampf für Rechte, der einem alle Rechte nimmt...

Frau Q. erhält nun schon seit einigen Monaten therapeutische Gespräche. Es tut ihr sehr gut über ihr Erlebtes zu sprechen, auch wenn es schmerzt und es Tage gibt, an denen Sie am liebsten alles nur noch vergessen möchte. Bereits als junge Frau hatte sie davon geträumt etwas für andere Frauen ihrer Ethnie zu bewirken. Nachdem sie die Schule erfolgreich absolviert hatte, begann sie sich immer mehr für eine im Untergrund funktionierende Frauenrechts-Organisation zu engagieren. Sie fühlte sich wohl mit Ihrer Aufgabe, auch wenn ihr die gesellschaftlichen und politischen Risiken Angst machten. Zu wichtig war es ihr, für eine Veränderung zu kämpfen. Ihre Eltern warnten sie immer wieder davor, öffentlich in die Opposition zu gehen. Als sie eines Tages nach Hause will, wird sie von einer Gruppe aufgrund ihrer oppositionellen Tätigkeit verschleppt und gefoltert. Erst nach Tagen gelingt es ihr sich zu befreien, aber es wird sofort in ihrem Elternhaus und bei Bekannten nach ihr gesucht, woraufhin sie sich zur Flucht entscheidet.



## 2 BESONDERHEITEN IM EHRENAMT MIT TRAUMATISIERTEN GEFLÜCHTETEN UND WIE MAN HIER UNTERSTÜTZEN KANN

Aufgrund des Erlebten der Geflüchteten kann der Start ins Ehrenamt unter Umständen ein wenig holprig sein und es bedarf oftmals mehr Fingerspitzengefühl und Geduld, damit eine Beziehung entstehen kann. Basierend auf der Traumatisierung kann sich ein erstes Misstrauen ergeben, eine gewisse Verschlussenheit, aber vielleicht auch die Sorge ausgefragt zu werden. Es ist wichtig, sich auf eine solche Anfangsphase vorzubereiten und sich bei möglichen Startschwierigkeiten nicht persönlich zurückgewiesen zu fühlen. Es kann vorkommen, dass Termine anfangs nicht kontinuierlich stattfinden oder es zu Verspätungen kommt. Manchmal startet ein Austauschprozess, vielleicht erst schleppend. Hier spielt auch das interkulturelle Verständnis beider Seiten eine wichtige Rolle, denn ein Ehrenamt in diesem Kontext bedeutet, sich auf eine andere Kultur einzulassen, sich aber auch seiner eigenen kulturellen Erwartungen bewusst zu werden.

Bespiele hierfür können sein:

- Pünktlichkeit
- Gastfreundlichkeit
- Begrüßungsformen etc.

Eine Besonderheit ist sicherlich auch, dass eine mögliche Sprachbarriere das Ansprechen bestimmter Themen erschwert. Sollten Sie merken, dass Sie hier Unterstützungsbedarf haben, kann ein gemeinsames Gespräch mit der jeweiligen Ehrenamtskoordination eine Lösung sein.

Sicherlich kann es bei einer traumatisierten Person - bedingt durch verschiedenste Faktoren - auch immer wieder zu einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit kommen, was auch Auswirkungen auf das Ehrenamt haben kann. Dies bedeutet aber nicht, dass Ihre Unterstützung nicht mehr gefragt ist. Oftmals wird sie besonders in diesen Zeiten noch bedeutsamer, um Konstanten beizubehalten.



## Wenn Kinder sich anvertrauen...

Frau U. unterstützt seit einiger Zeit Herrn und Frau M., die mit ihren 2 Kindern und der Schwester der Mutter, die seelisch stark belastet ist, auf engstem Raum untergebracht sind. Frau U. beobachtet bei ihrem letzten Besuch erneut einen starken Streit zwischen den Eltern - aufgrund der Sprachbarriere kann sie jedoch dessen Inhalte nicht verstehen. In einer geschützten Situation darauf angesprochen, verneint die Mutter die Konflikte. Einige Wochen später fällt Frau U. im Rahmen der Hausaufgabenunterstützung der 8-Jährigen auf, dass diese sich immer weiter zurückgezogen hat und traurig wirkt. Aufgrund der vertrauensvollen Beziehung erzählt ihr das Mädchen weinend, dass es vermehrt zu Konflikten bei den Eltern komme – wohl wegen der Tante - und dass sie sich wünsche, dass diese in einer eigenen Wohnung wohne. Hinzukomme eine Situation in der die 8-Jährige von ihrer Mutter grob am Arm angefasst und auf die Finger gehauen wurde.

Bei vermuteter Kindeswohlgefährdung vertrauen Sie bitte Ihrem Gefühl. Sie sind direkt mit den Gefühlen des betroffenen Kindes und dessen Sorge konfrontiert. Nehmen Sie diese und Ihre Gefühle bitte ernst.

Für eine abschließende Risikoeinschätzung und für die Sicherstellung des Schutzes des Kindes oder des Jugendlichen ist jedoch das Jugendamt verantwortlich. Andere Familienberatungsstellen, wie. z.B. die Internationale Familienberatungsstelle oder die des deutschen Kinderschutzbundes können Ihnen helfen, Ihre Gedanken und Gefühle zu sortieren und erste Handlungsschritte zu überlegen.



Sie können sich jederzeit anonym beraten lassen.





Wenn Sie sich in solchen Fällen also unsicher fühlen, nehmen Sie bitte Kontakt auf!

### **Für Familien in Krisensituationen**

Internationale Familienberatung

[ifb-koeln@caritas-koeln.de](mailto:ifb-koeln@caritas-koeln.de)

### **Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder in Porz**

[eb-porz@caritas-koeln.de](mailto:eb-porz@caritas-koeln.de)



# 3 SELBSTFÜRSORGE UND GRENZEN

## Selbstfürsorge

Für die eigene Selbstfürsorge ist es wichtig, sich immer wieder seine Aufgaben im Ehrenamt bewusst zu machen und auch deren Grenzen. Dennoch kann es dazu kommen, dass Sie sich am Ende eines Termins überlastet fühlen oder bestimmte Inhalte der Begegnung Sie nachträglich beschäftigen.

In diesen Momenten ist es wichtig, Rituale der Selbstfürsorge zu entwickeln, welche auf 4 Ebenen stattfinden können: der kognitiven, der emotionalen, der spirituellen und der körperlichen Ebene.



Fragen Sie sich selbst: Was tut mir persönlich auf jeder Ebene gut?

Im Folgenden möchten wir Ihnen Beispiele für jede Ebene geben:

### **Emotionale Ebene**

- Grenzen setzen
- Gefühle nach dem Termin wahrnehmen, annehmen und aktiv gehen lassen

### **Körperliche Ebene**

- sportliche Aktivitäten wie z.B. Laufen oder schnelles Gehen
- den Körper aktiv nach dem Termin abklopfen
- aber auch das entspannte Trinken einer Tasse Tee oder Kaffee kann nach einem anstrengenden Termin für einen Ausgleich sorgen

### **Kognitive Ebene**

- schreiben Sie die negativen Gefühle oder Gedanken nach einem Termin auf und verschließen sie diese in einem Kästchen, um sich zu entlasten
- werden Sie sich Ihrer eigenen Rolle bewusst: Was kann ich im Rahmen meiner Rolle tun und warum ist das was ich tue gut und wichtig?

## Spirituelle Ebene:

- Meditationsübungen
- Achtsamkeitsübungen
- nutzen Sie das Gebet, wenn Ihnen dies Kraft gibt

## Der Elefant im Raum hat einen Namen ...

Frau Q. unterstützt die nette junge Frau aus Nigeria mit Ihrem kleinen Sohn nun schon seit einiger Zeit als Ehrenamtliche. Sie unterstützt sie beim Deutschlernen – sie unterhalten sich viel und bearbeiten einmal pro Woche die Hausaufgaben und Lehrbuchinhalte, die besonders schwierig waren. Manchmal hat sich Frau Q. bereits im Nachgang an das Deutschlern-Angebot gefragt, was der Frau passiert sein muss, damit sie einen Therapieplatz angeboten bekommen hat, aber nie hat sie nach ihrer Geschichte gefragt und auf einmal erzählt die Klient\*in ihr im Rahmen dieser vertrauten Beziehung von ihren Belastungen und ihrem Trauma.

Oftmals ist es für die Geflüchteten ausreichend auf Ihr offenes Ohr und Ihr ungeteiltes Interesse zu treffen. Aber es ist uns wichtig zu unterstreichen, dass Sie im Rahmen des Ehrenamts keinerlei therapeutischen Auftrag erfüllen.

Sollte das Ehrenamt zu einer Überlastung oder Überforderung Ihrerseits führen, ist es sinnvoll und wichtig, ein Gespräch mit der jeweiligen Ehrenamtskoordination zu suchen.

„Wer mit traumatisierten Menschen arbeitet, muss drei Dinge beherzigen: Erstens: gut essen, zweitens: viel feiern, drittens: wütend putzen.“ *Lang, 2009*

## Grenzen

### Wie soll ich das nur schaffen?

Herr M. unterstützt den jungen Mann aus Syrien nun seit 1 ½ Jahren und ist sehr froh darüber, dass sie sich so gut verstehen. Oftmals ist es schon passiert, dass sie sich anstatt der anfangs veranschlagten 2 Stunden für sportliche Aktivitäten weitaus länger trafen. Bei dem vorletzten Termin erzählt Herr A., dass er gar nicht verstehe, wie man in Deutschland so unfassbar viele Briefe erhalten könne und dass er diese einfach aus Überforderung in einen großen Karton lege. Herrn M. wird ganz unwohl bei dem Gedanken an die vielen ungeöffneten Briefe und sie vereinbaren den nächsten Termin in der winzigen Wohnung von Herrn A., weil er ihn gerne beim Verstehen der Briefe unterstützen möchte. Am Ende des Termins weiß Herr M. nicht mehr weiter, so viele unbezahlte Rechnungen und Anliegen haben sich aus den Briefen ergeben. Wo soll er bloß anfangen? Kann er das überhaupt zeitlich leisten als Familienvater mit Vollzeitätigkeit? Auch die Wohnsituation geht ihm nicht mehr aus dem Kopf.

Auch wenn sich das Ehrenamt normalerweise auf einen festen Aufgabenbereich bezieht, kann diese erste Definierung von Aufgaben mit der Zeit aufweichen und dazu führen, dass Sie sich überfordert fühlen, sich eine gezielte fachliche Anleitung für den neuen Aufgabenbereich wünschen oder diese gerne hinzuziehen würden. In einem solchen Fall ist es wichtig, sich seiner eigenen Kapazitäten bewusst zu werden und mit der Ehrenamtskoordination Kontakt aufzunehmen, mit dem Ziel eine geeignete Lösung und erneut einen Rahmen für das Ehrenamt zu schaffen, welcher auch zusätzliche Aufgaben beinhalten kann. Geeignete Fachberatungsstellen finden Sie auf Seite 20/21.



Nur wer auf sich selber achtet, kann für andere da sein!



## 4 HILFSANGEBOTE FÜR EHRENAMTLICHE

Um Sie im Rahmen des Ehrenamts adäquat unterstützen zu können ist es wichtig, dass Sie die jeweilige Ehrenamtskoordination bei Fragen oder Anliegen kontaktieren, z.B. bei

- sozialarbeiterischen Anliegen der Geflüchteten,
- therapeutischem Bedarf,
- Fragen zu Grenzen im Rahmen des Ehrenamts oder
- Fortbildungswünschen.

Ihr/e Ehrenamtskoordinator\*in hilft Ihnen je nach Anliegen gerne im Rahmen eines internen Gesprächsangebots weiter, durch eine Kontaktaufnahme mit einer entsprechenden Sozialarbeiter\*in oder Therapeut\*in, ein Supervisionsangebot oder eine Weitervermittlung, z.B. im Falle eines Fortbildungswunsches.

## 5 MÖGLICHE UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE FÜR GEFLÜCHTETE

Die Anliegen der Geflüchteten können vielfältig sein und manchmal eine Überforderung für die Geflüchteten darstellen, erst recht, wenn eine Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit vorliegt. Es gibt verschiedene Fachstellen, welche die Geflüchteten bei Ihren Anliegen unterstützen und entlasten können:



### **Aufenthaltsrechtliche Beratung für Menschen mit Aufenthaltserlaubnis in Deutschland**

Fachdienst Integration und Migration des Caritasverbandes für die Stadt Köln e.V., [www.caritas-koeln.de/hilfe-beratung/migration/beratung-fuer-erwachsene/](http://www.caritas-koeln.de/hilfe-beratung/migration/beratung-fuer-erwachsene/)



### **Beratung für unbegleitete minderjährige Geflüchtete und Erwachsene mit Duldung oder Aufenthaltsgestattung**

Perspektivberatung des Caritasverbandes für die Stadt Köln e.V. [www.caritas-koeln.de/hilfe-beratung/fluechtlinge-einwandernde/beratung/](http://www.caritas-koeln.de/hilfe-beratung/fluechtlinge-einwandernde/beratung/)

Weitere Aufenthaltsrechtliche Beratungsstellen in Köln:



**Flüchtlingsberatung der Diakonie Köln**

[www.diakonie-koeln.de/angebote/migration/fluechtlingsberatung](http://www.diakonie-koeln.de/angebote/migration/fluechtlingsberatung)



**Flüchtlingsberatung des Kölner Flüchtlingsrats**

[www.koelner-fluechtlingsrat.de/beratungsstellen/asylverfahrensberatung](http://www.koelner-fluechtlingsrat.de/beratungsstellen/asylverfahrensberatung)



**Beratung und Unterstützung von Geflüchteten zur arbeitsmarktlichen Integration und Vermittlung in berufsvorbereitende Angebote**

Chance + Caritas Köln ([www.netzwerk-chance.de](http://www.netzwerk-chance.de) des Caritasverbandes für die Stadt Köln e.V.)



**Beratungsstelle für junge Geflüchtete**

Jugendmigrationsdienste

JMD Köln (KJA) ([www.jugendmigrationsdienste.de](http://www.jugendmigrationsdienste.de))



**Beratung und Unterstützung von Queeren Geflüchteten**

Rubicon

rubicon | lesbisch, schwul, queer ([www.rubicon-koeln.de](http://www.rubicon-koeln.de))



**Trauma- und Sozialberatung für junge Zugewanderte**

Aufwind

Katholische Jugendagentur Köln | Aufwind ([www.kja-koeln.de](http://www.kja-koeln.de))



**Hilfen bei psychisch kritischen Situationen**

Caritas Therapiezentrum für Menschen nach Folter und Flucht

[www.caritas-therapiezentrum.de](http://www.caritas-therapiezentrum.de)



**Informationen zu Ärzt\*innen und Therapeut\*innen**

finden Sie auf der Seite der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein

[www.patienten.kvno.de/praxissuche](http://www.patienten.kvno.de/praxissuche)



**Gesundheitsamt Köln**

[www.stadt-koeln.de/service/adressen/00112/index.html](http://www.stadt-koeln.de/service/adressen/00112/index.html)



**Aktion-Neue-Nachbarn**

[www.aktion-neue-nachbarn.de/blog-detail/Gesundheitliche-Versorgung-von-Gefluechteten/](http://www.aktion-neue-nachbarn.de/blog-detail/Gesundheitliche-Versorgung-von-Gefluechteten/)

## 6 INTERESSE AN EINEM EHRENAMT IM CARITAS VERBAND

Eine ehrenamtliche Unterstützung bedeutet für traumatisierte Geflüchtete, eine wertvolle Kontaktperson in Ihrem Alltag gewonnen zu haben und ihrer Integration in Deutschland ein wenig näher gekommen zu sein.

Im Rahmen des Caritasverbandes für die Stadt Köln e.V. gibt es verschiedene Möglichkeiten sich ehrenamtlich zu engagieren:

### Ihre Ansprechpartnerin

Monika Brunst  
Freiwilligenzentrum Mensch zu Mensch  
Bartholomäus-Schink-Straße 6  
50825 Köln

Tel.: 0221 95570-288  
[mensch-zu-mensch@caritas-koeln.de](mailto:mensch-zu-mensch@caritas-koeln.de)

Beratungen:  
montags - donnerstags 13.00 - 16.00 Uhr



## 7 IM CARITAS THERAPIEZENTRUM FÜR MENSCHEN NACH FOLTER UND FLUCHT GIBT ES FOLGENDE MÖGLICHKEITEN DES EHREN-AMTLICHEN ENGAGEMENTS


- Unterstützung beim Deutschlernen oder Nacharbeiten von schulischen Inhalten
- Hilfe bei schulischen Fragen, bei der Suche nach Ausbildungsstellen, Praktikumsstellen oder Arbeitsangeboten
- Initiierung und Gestaltung von Freizeitangeboten
- Unterstützung bei der Wohnungssuche, sodass Geflüchtete aus der Gemeinschaftsunterkunft in eine Privatwohnung umziehen können
- Begleitung bei Behördengängen und Unterstützung bei Alltagsanliegen im neuen Umfeld
- Fachliche Begleitung von einrichtungsinternen therapeutischen Gruppenangeboten

Das Ehrenamt im Therapiezentrum wird basierend auf Ihren Kompetenzen und den Anfragen der Klient\*innen gestaltet.

Bei Fragen zu Ihrem Ehrenamt, Beschwerden oder Interesse an einem zukünftigen freiwilligen Engagement im Caritas Therapiezentrum wenden Sie sich bitte an:

Caritas Therapiezentrum  
für Menschen nach Folter und Flucht  
Spiesergasse 12  
50670 Köln

Tel.: 0221 16074 0  
therapiezentrum@caritas-koeln.de

 Sie können Sich ein solches Ehrenamt oder ein Engagement in einem anderen Aufgabenbereich in unserer Einrichtung vorstellen, dann kontaktieren Sie uns gerne!



# WIR SIND FÜR SIE DA

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.  
**Caritas Therapiezentrum für Menschen  
nach Folter und Flucht**

Spiesergasse 12  
50670 Köln

Telefon: 0221 160740

E-Mail: [therapiezentrum@caritas-koeln.de](mailto:therapiezentrum@caritas-koeln.de)



[WWW.CARITAS-THERAPIEZENTRUM.DE](http://WWW.CARITAS-THERAPIEZENTRUM.DE)