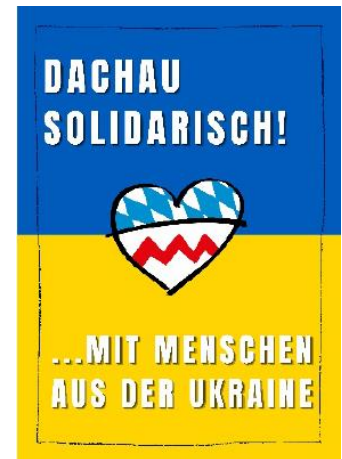


## Vielen Dank,

an die vielen Familien, Freunde und Gastfamilien, welche die geflüchteten Menschen aus der Ukraine bei sich aufnehmen. Für diese schutzsuchenden Menschen sind Sie ein sicherer Ort. Sie brauchen keine Angst zu haben vor Krieg, Hunger, Kälte und hoffen, nun endlich wieder in Ruhe schlafen zu können.

Die Gedanken der Kriegsflüchtlinge sind aber in ihrer Heimat, bei vielen Freunden, ihren Familien und ihren Männern.....



## **Viele Menschen sind traumatisiert, brauchen vielleicht Hilfe, „sie bringen etwas mit!“**

Erlebt hat sicher jeder viel und ganz unterschiedlich. Und jeder Mensch verarbeitet das Erlebte, Bilder, Gerüche und Geräusche anders.

Viele Reaktionen sind Ihnen vielleicht vertraut, und doch möchten wir sie nicht alleine lassen, wenn Sie merken, dass sehr heftige Reaktionen kommen oder es einfach nicht aufhört, sich verschlimmert oder laute Menschen sehr ruhig werden ... zu ruhig.

### **Mögliche Reaktionen können folgende Gefühle sein:**

Orientierungslosigkeit, Angst, Panik, Schreien, viele Tränen, Schuldgefühle, Hilflosigkeit, Trauer, Handlungsunfähigkeit, emotionale Schwankungen.

### **Ebenfalls können sich zeigen:**

Hoffnungslosigkeit, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, starke Nervosität, innere Unruhe, Antriebslosigkeit, Übererregung, Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen, körperliche Stressreaktionen, immer wieder kommende quälende Bilder, sich aufdrängende Erinnerungen – Flashbacks und Alpträume, körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Übelkeit und Bauchschmerzen.

Solche und ähnliche Gefühle sind normale Reaktionen auf „nicht normale“ Ereignisse und sollten mit der Zeit leichter oder weniger werden.

**Ebenfalls ist es wichtig, Kinder die Geschehnisse auf ihre eigene, kindgerechte Art verarbeiten zu lassen; sie nicht zu überfordern, nicht mit zu viel Informationen zu konfrontieren. Lachen, weinen ... und Kind sein lassen; kindgerechte Erlebnisse (Spielplatz, Zoobesuch) ermöglichen.**

Versuchen sie mit den bei Ihnen untergebrachten Frauen, Kindern und Familien so gut es geht ein „bisschen Alltag“ zu leben. Nehmen sie zusätzlich Unterstützung von Freunden und Hilfe von Organisationen und Fachstellen an. Verbringen sie sobald möglich wieder ein bisschen Zeit an der frischen Luft, vermeiden sie Beruhigungsmittel und Alkohol, es behindert die Verarbeitung.

Liebe Familien, Freunde und Gastfamilien,

bitte melden **SIE** sich bei der **Kontaktadresse**, wenn **SIE** merken - **SIE** können ihren traumatisierten Mitbewohnen mit diesen starken psychischen Belastungen, angehenden Depressionen einfach nicht helfen und **SIE** selbst an Ihre Grenzen kommen und Hilfe & Unterstützung brauchen.

Primärer Ansprechpartner ist das Landratsamt Dachau. Dort sind Telefonnummern und Adressen hinterlegt, die ihnen gerne telefonisch oder wenn möglich persönlich helfen und zur Seite stehen. Ein paar Ansprechpartner/-stellen finden Sie auch unten

Ihnen allen nochmals ganz herzlichen Dank für ihre großartige, wertvolle und herausfordernde Unterstützung – Vegelt's Gott.

Mit freundlichen Grüßen

Stefan Löwl

Landrat

#### Hilfsangebote im Landkreis Dachau:



- BRK-PSNV: [fd.psnv@kvdachau.brk.de](mailto:fd.psnv@kvdachau.brk.de), im Notfall über die 112
- Notfall-Seelsorge: [irmgard-haas@t-online.de](mailto:irmgard-haas@t-online.de), im Notfall über die 112
- Krisendienst Psychiatrie: 0800 - 6553000
- Kontakt Caritas: 08131/298-1400
- Familienberatungsstelle – FBGI: [Liubov.Gapurov@lra-dah.bayern.de](mailto:Liubov.Gapurov@lra-dah.bayern.de); 08131/74355 (Muttersprache: ukrainisch, russisch)
- Hilfetelefon zu Fragen rund um den Krieg in der Ukraine: 089/54497199 (Montag-Freitag 8-20 Uhr, Samstag-Sonntag 10-14 Uhr) oder per E-Mail: [ukraine-hotline@freie-wohlfahrtspflege-bayern.de](mailto:ukraine-hotline@freie-wohlfahrtspflege-bayern.de)