



**stiftung pro adelphos**  
*aus Freude am Helfen*

MISSION OHNE GRENZEN | April 2024

# Wir bekämpfen viel mehr als nur Armut

## Warum professionelle Trauma-Schulungen für Pro Adelpfos-Mitarbeitende so wichtig sind

Bildung, die nachhaltig verändert!



«Warum gibt es soviel Leid, wenn Gott gut ist?»  
Diese und andere brisante Fragen werden in den Trauma-Schulungen besprochen

## Was hat ein herunterfallendes Buch mit einer Rakete gemeinsam?

«Ich habe die spielenden Kinder auf der Strasse beobachtet. Als sie die Geräusche eines herannahenden Flugzeuges am Himmel hörten, sind sie völlig panisch in die umliegenden Keller gerannt, um Schutz zu suchen. Dabei war es nur ein normales Verkehrsflugzeug.» *Sergiy Soroka*

Sergiy Soroka, der in der Westukraine für Pro Adelphos arbeitet, wirkt nachdenklich, als er sich an eine kürzlich erlebte Situation erinnert. Die panische Angst der Kinder, die eben noch fröhlich auf der Strasse gespielt haben, treiben ihm Tränen die Augen. Denn er weiss noch, wie sie vor dem Krieg gerne hinausgelaufen sind, um sich neugierig die vorbeifliegenden Flugzeuge anzusehen. Sergiy unterstützt Familien in der Ukraine und bekommt hautnah mit, wie sich der Krieg im Land auf das Wohlergehen von Kindern und Familien auswirkt.

Vor der gross angelegten Invasion Russlands bestand seine Arbeit darin, diese Familien in erster Linie mit materiellen Gütern auszustatten und ihnen dabei zu helfen, finanziell auf eigenen Beinen zu stehen. Allein diese Aufgabe ist sehr herausfordernd. Seit 2022 wird die Arbeit des Familienkoordinators zunehmend schwieriger: Trauer, Angststörungen und Traumata kommen zur ohnehin bereits vorhandenen Armut hinzu und erhöhen die Anforderung an die Arbeit um ein Vielfaches.

### Jedes herunterfallende Buch löst einen Schock aus

Bei sehr vielen Familien manifestieren sich Anzeichen von posttraumatischen Belastungsstörungen. Traurig und besorgt stellt Sergiy fest: **«Jedes laute Geräusch, wie beispielsweise ein entfernter Donner oder sogar ein herunterfallendes Buch, wird mit dem Geräusch einer Rakete assoziiert und löst oftmals einen Schock aus.** Die Menschen hier sind depressiv geworden, haben anhaltende Schlafstörungen und stehen massiv unter Stress.»

Pavlo Melnyk, ein weiterer Familienkoodinator, ergänzt, dass Kinder in einigen seiner betreuten Patenfamilien angefangen haben zu stottern. Sie können sich kaum noch mit anderen unterhalten, schlafen nachts nicht mehr richtig und weinen viel. Das mit anzusehen, zerreisse sein Herz.

Einige der Familien, die den permanenten Druck nicht mehr aushalten, schaffen es, ins Ausland zu fliehen. Doch die meisten bleiben und müssen mit den schwierigen Bedingungen in der Ukraine leben. Die Männer kämpfen an der Front, viele Familien sind zerrissen, die ohnehin schon vorhandene Armut hat sich weiter verschlimmert.

### Hilfe durch professionelle Schulungen

Pro Adelphos ist sich des erhöhten Drucks auf die Koordinatoren in der Ukraine bewusst – und des dringenden Bedarfs für psychologische und emotionale Unterstützung. Wir ermöglichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, an Schulungen teilzunehmen, in denen sie lernen, wie man mit traumatischen Erfahrungen umgeht und Betroffene professionell unterstützt. Zudem erfahren sie, wie man eine vertrauensvolle Beziehung zu Betroffenen aufbaut und selbst resilienter wird, um mit den belastenden

Situationen vor Ort umgehen zu können. Denn jede helfende Person wird gebraucht. Volodomyr Brychuk, der vor Ort ansässige Programmleiter von Pro Adelphos, ist sehr glücklich über dieses Schulungsangebot: «Der Bedarf ist wirklich riesengross. Meine Mitarbeiter und ich erleben hier ständige Konfrontation mit traumatisierten Familien. Das hat uns an unsere Grenzen gebracht. Wir wussten nicht mehr, wie wir damit umgehen sollten. Hier im Land gibt es keine Fachleute, die sich auf diesem Gebiet auskennen.» Dank der Seminareinheiten lernen die Mitarbeiter nun, welche Fragen sie den Betroffenen stellen können, wie sie in all diesem Leid glaubhaft von Gottes Liebe erzählen dürfen und wie eine neue, hoffnungsvolle Sichtweise auf das Leben möglich ist. Und sie lernen, selbst einen guten Umgang mit dem ganzen Leid zu finden, so dass es sie selbst nicht mehr so stark belastet.

### Wichtiger denn je

Volodomyr ergänzt, dass die Schulung das Wissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer enorm erweitert habe. Er selbst habe selbst ein tieferes Verständnis dafür bekommen, wie man professionell mit Menschen arbeitet, die tragischen Verlust und schwere emotionale Traumata erlitten haben.



**Fundierte Inhalte: In den Seminaren lernen die Teilnehmer, wie man professionell mit traumatisierten Menschen umgeht.**

Die schweren Folgen traumatischer Belastungen zeigen sich meist erst nach Jahren. Daher ist für April eine vertiefende Schulung für die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geplant. Zudem werden im Mai in verschiedenen Gemeinden spezielle Trauma-Schulungen für ehrenamtliche Helfer angeboten, die im Sommer auf den von Pro Adelphos organisierten Summercamps tätig sind.

**Mit Ihrer Spende tragen Sie dazu bei, dass unsere Mitarbeitenden auch in Zukunft für die Ängste und Nöte der Menschen vor Ort professionell gerüstet und vorbereitet sind. ■**



**Endlich wieder lachen: Sergij Soroka freut sich, dass er diesen Kindern bei der Aufarbeitung ihrer Erlebnisse helfen konnte.**

# Traumasurehulungen: Damit der Alltag bewältigt werden kann

Wir alle kennen das beklemmende Gefühl von Angst. Angst wie zum Beispiel vor Arbeitslosigkeit oder vor Krankheit rufen Nervosität und innere Unruhe hervor. Unsere Gedanken kreisen um die mögliche Bedrohung und wir machen uns aus, was passieren würde, wenn unsere Ängste Wirklichkeit werden.

Diejenigen, die den Krieg in der Ukraine hautnah miterleben, durchleben nicht nur extreme Ängste, sondern auch ein Gefühl der Ohnmacht und des Kontroll-

verlusts. Ihre Handlungen werden irrational und sie leben ständig in Alarmbereitschaft. Selbst harmlose Situationen lösen ungewollte panische Reaktionen aus.

In spezialisierten Schulungen lernen unsere Mitarbeiter, wie sie angepasst und einfühlsam Menschen helfen können, die dramatische Schicksalsschläge erlitten haben. Unser Ziel ist es, genau diesen Menschen zu ermöglichen, wieder ein nahezu normales Leben führen zu können. Beten Sie für diese Arbeit!

## Was Teilnehmer sagen:

«Für mich war diese Ausbildung notwendig und sehr hilfreich. Ich werde das neue Wissen in meiner täglichen Arbeit nutzen.»

*Lyodmyla*

«Der Bedarf an christlicher Seelsorge in der Ukraine ist heute enorm. Es gibt eine Menge Menschen, die gehört, verstanden und unterstützt werden müssen!» *Volodomyr*

«Ich habe ein tieferes Verständnis dafür, wie man mit Menschen arbeitet, die schweren Verlust erlitten haben.» *Pavlo*

**Die Nachfrage wächst. Helfen Sie uns, damit diese Schulungen weiterhin professionell durchgeführt werden können.**

**Ihre Spende macht den Unterschied!**

# PHASEN DER TRAUMABEWÄLTIGUNG UND WIE WIR HELFEN

## UNSERE HILFE:

Begleitung von betroffenen Familien, zweimal pro Woche:

- Emotionale Begleitung
- Betroffene erhalten Sicherheit und Stabilität

- Angebote von therapeutischen & seelsorgerlichen Gesprächen
- Feinfühliges Aufarbeitung von traumatischen Erlebnissen
- Förderung von sozialen Kontakten

- Konkrete Bearbeitung von Trauer und Traumata
- Hilfe zur selbstständigen Alltagsbewältigung



### SCHOCKPHASE



### EINWIRKUNGSPHASE



### ERHOLUNGSPHASE

- Ohnmacht und Hilflosigkeit
- Beeinträchtigung der Wahrnehmung
- Erinnerungslücken
- Verwirrtheit
- Desorientierung

- «Flashbacks»
  - Alpträume
  - Schlaflosigkeit
  - Ängste
  - Hoffnungslosigkeit
- FOLGE: Teilnahme am sozialen Leben oft nicht mehr möglich

- Selbstheilung
- Interesse am Leben kehrt zurück
- Eigenmotivation steigt

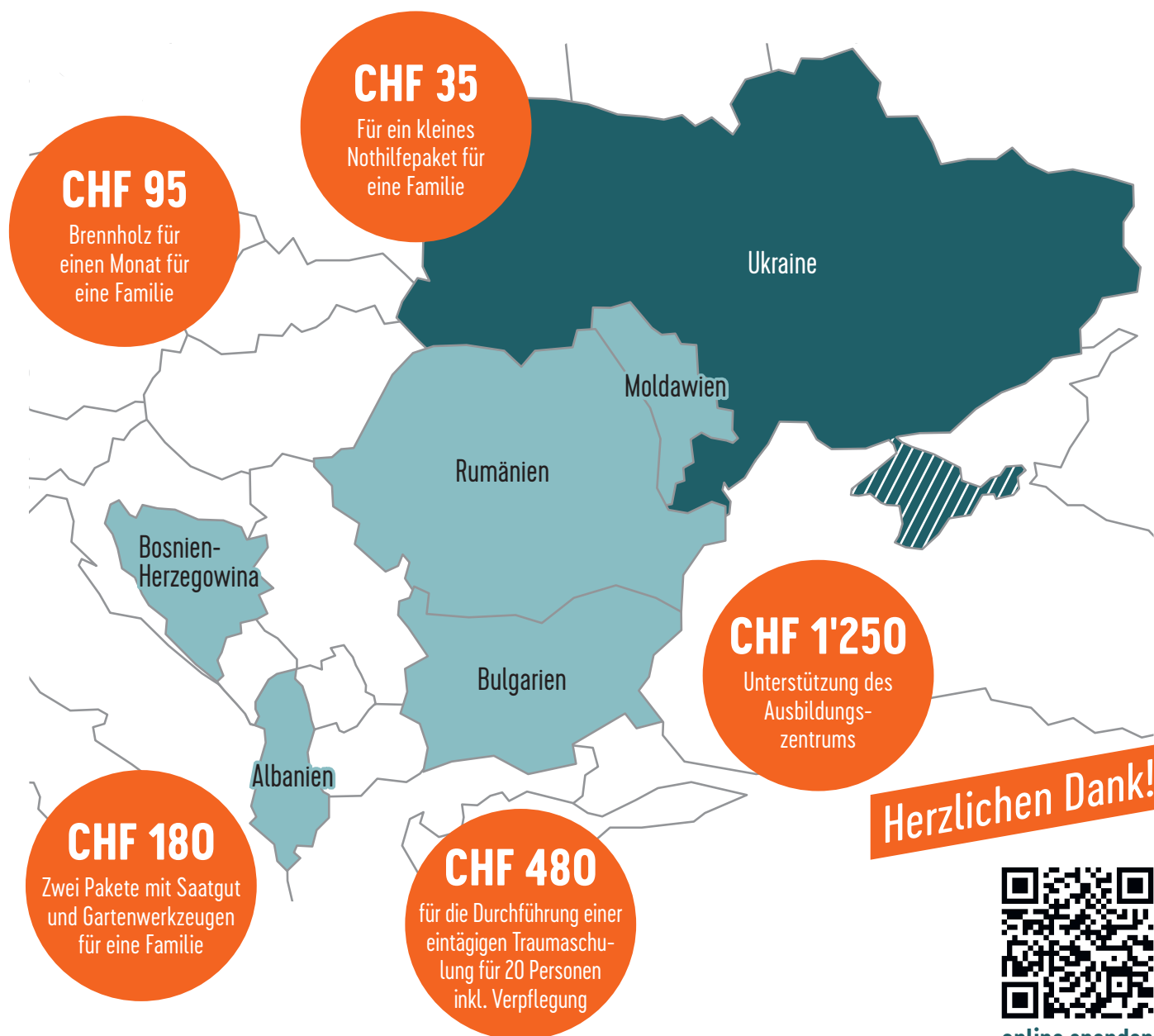
Was Betroffene erleben

Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück;  
denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.

Psalms 23, 4

# Ihre Hilfe bringt Hoffnung – trotz Krieg

## SPENDENBEISPIELE:



Herzlichen Dank!



online spenden

Selbstverständlich können Sie auch einen freien Betrag wählen. Jeder Franken zählt. Vielen Dank für das, was Sie geben.

Wir behalten uns vor, Ihre Spende dort einzusetzen, wo sie am dringendsten benötigt wird.

Besuchen Sie unsere Website **proadelphos.ch** oder scannen Sie ganz einfach den QR-Code.