

**ONLINE RESSOURCEN zur Unterstützung bei Versorgung,
Behandlung und Betreuung von geflüchteten Menschen**
Für Betroffene und zur Selbsthilfe

- Psychologytools: Unterlagen zum Download (Englisch & übersetzt ins Ukrainische, Russische, Polnische)
 - How Trauma Can Affect You
 - Reactions to Trauma
 - Understanding Post-Traumatic Stress Disorder

<https://www.psychologytools.com/articles/free-ukrainian-translations-of-trauma-and-ptsd-psychoeducational-resources/>

- Erste Hilfe-Bot von Telegram: Erstellt auf der Grundlage moderner Protokolle und bewährter Forschung (Englisch, Ukrainisch)

https://t.me/friend_first_aid_bot

- Helpful Hands – Ukrainian Mental Health Support: Gruppe von lizenzierten Psycholog/innen und Ärzt/innen, die bereit sind, internationale Ukrainer, die im Ausland leben und vom aktuellen Ukrainekrieg betroffen sind, kostenlos zu psychischer Gesundheit zu beraten.
 - Angebot über Zoom (© 2022 Zoom Video Communications, Inc.)
 - App heruntergeladen Konto erstellen, kostenlose Online-Sitzung buchen
 - 30 Minuten pro Sitzung
 -

<https://www.diamociunamano.com/>

WE STAND WITH

UKRAINE



- Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie: Informationen zu verschiedenen Fragen rund um das Thema Trauma und Traumafolgestörungen
 - sachgerechte Erklärungen und Empfehlungen
 - Infos zum Zugang zu einer qualifizierten Traumatherapie
 - Traumafilme der Elfriede-Dietrich-Stiftung und DeGPT (kostenlos verfügbar über die Webseite der Elfriede-Dietrich-Stiftung)

<https://www.degpt.de/informationen/fuer-betroffene/>

- Universität Wien: Diverse Themen und aktuelle Infos zum Ukrainekrieg im universitären Diskurs

<https://ukraine.univie.ac.at/>

- REFUGEE TRAUMA HELP: Selbsthilfeübungen für traumatisierte Menschen auf Russisch

<https://www.refugee-trauma.help/fuer-betroffene/erwachsene/russisch/>

- Psychological First Aid (PFA) Manual – PTSD HANDOUT

https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/PFA/VA_NCPTSD_All_508.pdf



- Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung: Ukraine - Aktuelle Informationen im Wissenschafts- und Forschungsbereich (Studierende, Forschende aus der Ukraine)
- Unterstützungsangebote des BMBWF
- Unterstützung des OeAD für Teilnehmende an Austausch- und Mobilitätsprogrammen

<https://www.bmbwf.gv.at/en/Topics/Higher-education---universities/ukraine.html>

- Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung: Krieg in der Ukraine - Unterstützungsangebote für geflüchtete Familien, für Schülerinnen und Schüler und für Pädagog/inn/en
- Ansprechpartner/innen für geflüchtete Familien mit Schüler/innen in den einzelnen Bildungsdirektionen
- Bildungswege in Österreich, Sonderausgabe für ukrainische Familien (Ukrainische Version verfügbar)

<https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/beratung/ukraine.html>

- Home to Go: HomeToGo ist der Überzeugung, dass Wohnen und Unterkünfte ein grundlegendes Bedürfnis sind und für jeden leicht zugänglich sein sollten, insbesondere für diejenigen, die von dem anhaltenden Krieg in der Ukraine betroffen sind. Daher haben wir im folgenden eine Übersicht über Ressourcen zusammengestellt: für Geflüchtete, die eine Unterkunft suchen und für Gastgeber oder Wohnungs- und Hausbesitzer, die bereit sind, zu helfen.

<https://www.hometogo.at/ukraine-hilfe/#hilfe>