

WE STAND WITH

UKRAINE



**ONLINE RESSOURCEN zur Unterstützung bei Versorgung,
Behandlung und Betreuung von geflüchteten Menschen**
Für Ersthelfer*innen

1. Information und Selbsthilfe für Betroffene

How Trauma Can Affect You

Understanding PTSD (Ukrainian, Russian, Polish, Englisch)

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

https://t.me/friend_first_aid_bot

<https://www.diamociunamano.com/> (Free mental health counseling for international Ukrainians living abroad and impacted by the current Ukrainian war)

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

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

Selbsthilfeübungen für traumatisierte Menschen (Atemübung, Ort der Geborgenheit...)
Gibt es auf Russisch, Türkisch, Arabisch, Serbokroatisch-Bosnisch, Farsi...

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

<https://www.thzn.org/betroffene/selbsthilfebuch>

<https://www.redcross.ch/de/shop/gesundheit-und-integration/wenn-das-vergessen-nicht-gelingt>

Trauma-Bilderbuch für Kinder <https://susannestein.de/>

PDF mit Infos "What you may experience" (aus Sicht der Betroffenen):

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

sehr niederschwellige Information für Kinder und Eltern (zum Umgang mit ihren Kindern)

<https://www.aetas-kinderstiftung.de/unser-angebot/beratungen/traumahilfe-krieg-in-der-ukraine/infoblaetter-traumahilfe-ukraine/>

2. Für Ersthelfer*innen:

Psychische Erste Hilfe Rotes Kreuz:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205_ger.pdf?sequence=57

Herausgeber Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Düsseldorf

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

Handouts

from the Psychological First Aid (PFA) Manual

<https://www.unhcr.org/protection/health/525f94479/operational-guidance-mental-health-psychosocial-support-programming-refugee.html>

Dealing with people in crisis

https://secureservercdn.net/160.153.137.163/7hd.35f.myftpupload.com/wp-content/uploads/2022/03/For-Helpers_en_web.pdf?time=1646850547

<https://traumafirstaid.wordpress.com/>

<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2022-03/Mental%20Health%20and%20Psychosocial%20Support%2C%20Humanitarian%20Response%20in%20Ukraine%20and%20Neighbouring%20Countries.pdf>

<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-11/IASC%20Guidelines%20on%20Mental%20Health%20and%20Psychosocial%20Support%20in%20Emergency%20Settings%20%28English%29.pdf>

Psychological first aid: Guide for field workers – World Health Organisation (WHO)

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205_eng.pdf;jsessionid=821D6572DB608646AF4BCA3AE4DACB9E?sequence=1

<https://www.integrationsfonds.at/newsbeitrag/anlaufstellen-fuer-gefluechtete-ukraenerinnen-in-oesterreich-12950/>

The Global Psychotrauma Screen (GPS) is a screening instrument designed to identify reactions to a severe stressor or potentially traumatic event (17 yes/no questions). It can be used in different settings such as in primary care, after disaster, or in clinical practice.

<https://de.global-psychotrauma.net/gps>

WE STAND WITH

UKRAINE



Die Hilfen für den psychosozialen Notfall stehen Ihnen in den folgenden Sprachen zum Download zur Verfügung.

Englisch, Deutsch, Russisch

Deutsch: http://www.pknds.de/fileadmin/6.Themen/Psych_Notfallh/_01_DEUTSCH.zip

Russisch:

http://www.pknds.de/fileadmin/6.Themen/Psych_Notfallh/_05_Russisch.zip

https://www.baff-zentren.org/wp-content/uploads/2018/11/BAfF_Praxisleitfaden-Traumatasensibler-Umgang-mit-Gefluechteten_2018.pdf

Nützliche Unterlagen im Erstkontakt:

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

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

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

<https://www.rcpsych.ac.uk/international/ukraine-crisis-resources>

Diese E-learning Kurse Traumatherapie bei Geflüchteten und Notfallinterventionen bei Geflüchteten

<https://shelter-trauma.elearning-kinderschutz.de/>

<https://shelter-notfall.elearning-kinderschutz.de/>

START & START – Kids(Hilfreiche Tipps und Skills, Umgang mit Stress, Gefühlsregulation zur Stabilisierung bei (traumatischen) Belastungen:

https://www.uniklinik-ulm.de/fileadmin/default/Kliniken/Kinder-Jugendpsychiatrie/Dokumente/ukraine_handout_start_2022.pdf

https://www.uniklinik-ulm.de/fileadmin/default/Kliniken/Kinder-Jugendpsychiatrie/Dokumente/START_Skills_handout_ukrainisch.pdf

Onlinebasiertes Tool zur Belastungseinschätzung bei minderjährigen Kindern und Jugendlichen mit Fluchterfahrung:

<https://med.porta-refugees.de/>