



Stand: 1.6.22

Unterstützung für die Psychische Gesundheit / Notfall-Tools

Psy4Asyl sammelt wertvolle Unterlagen für die psychosoziale und therapeutische Begleitung von Menschen aus der Ukraine und ihr Helfersystem.

Kennen Sie weitere Tools, wertvolle Links? Leiten Sie diese weiter an: info@psy4asyl.ch

Flüchtlingshilfe Schweiz

Informationen für Menschen aus der Ukraine von der Flüchtlingshilfe:

<https://www.fluechtlingshilfe.ch/hilfe-fuer-asylsuchende/ukraine-nuetzliche-informationen-fuer-schutzsuchende>

Merkblatt für den Alltag der Gastfamilien

https://www.fluechtlingshilfe.ch/fileadmin/user_upload/Aktiv_werden/Hilfe_fuer_ukrainische_Gefluechtete/220404_Merkblatt_Alltag_Gastfamilien_01.pdf

Migesplus

Hilfreiche Unterlagen für alle Flüchtlingsgruppen und verschiedene Gesundheitsbereiche finden sich bei **Migesplus**

<https://www.migesplus.ch/>

Informationen für Menschen aus der Ukraine von Migesplus:

<https://www.migesplus.ch/themen/ukraine>

Gesundheitsförderung Schweiz

<https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/gesundheitsfoerderung-von-fluechtenden.html>

Auf folgender Seite der Deutschen Gesellschaft für Psychotraumatologie finden sich eine Fülle von wertvollen Tools für Geflüchtete und Helfer*innen

<https://www.degpt.de/aktuelles/wichtige-mitteilungen/ukrainekonflikt-copy.html>

Hinweise und Ideen zur psychosozialen Unterstützung von geflüchteten Menschen (v.a. Müttern und Kindern) aus der Ukraine von Systemis:

<https://www.systemis.ch/wp-content/uploads/2022/04/DGSF-Hilfsbla%CC%88tter-Helfer.pdf>

Vom Umgang mit den Folgen von Kriegserlebnissen und Flucht von Systemis.ch

<https://www.systemis.ch/wp-content/uploads/2022/04/DGSF-Betroffene-deutsch.pdf>

<https://www.systemis.ch/wp-content/uploads/2022/04/DGSF-Betroffene-ukrain.pdf>

Psy4Asyl
www.psy4asyl.ch
Zollrain 2
5000 Aarau

IBAN: CH61 8080 8008 0466 0451 8

10 Schritte Psychischer Gesundheit auf ukrainisch: <https://www.ag.ch/media/kanton-aargau/dgs/dokumente/gesundheit/gesundheitsfoerderung-praevention/psychische-gesundheit/10-schritte/agdgs-10schritte-ukrainisch22-ansicht.pdf#Materialbestellung>

Emergency Tools

Filme von Thomas, Weber, Wien, Traumaspezialist,
<https://www.traumafokus.com/institut.html>

Emergency Tools für Ukrainer im Bunker, übersetzt auf ukrainisch.
<https://vimeo.com/683516067>

Ein Video, wie Ukrainer ihre Kinder im Bunker beruhigen können
<https://vimeo.com/685254280>

Ein Video, wie Ukrainer ihre Babys beruhigen können
<https://vimeo.com/685252620>

Ein Video bei Trennung von den Eltern
<https://vimeo.com/684188420>

Filme vom Max Planck Institut mit ukrainischen Untertitel

[Filme zu psychischen Symptomen nach einer Flucht | Max Planck Institut für Psychiatrie \(mpg.de\)](#)
Filme zur Selbsthilfe

SAFETY TIPS FOR FAMILIES

https://assets.ctfassets.net/fclxf7o732gj/49MsbFicFqa5jibghi3J7l/ebd0ee61786963d69a24ebdc82c15eab/UKR_Safety_Tips_A4_Poster_WEB.pdf

https://assets.ctfassets.net/fclxf7o732gj/49MsbFicFqa5jibghi3J7l/ebd0ee61786963d69a24ebdc82c15eab/UKR_Safety_Tips_A4_Poster_WEB.pdf

How Trauma Can Affect You is free to share. Download copies from psychologytools.com:
https://www.psychologytools.com/assets/ukraine/how_trauma_can_affect_you_cyp_uk.pdf



This Ukrainian translation of **Reactions To Trauma** is free to share. Download copies from psychologytools.com

https://www.psychologytools.com/assets/ukraine/reactions_to_trauma_uk.pdf

This Ukrainian translation of **Understanding Post-Traumatic Stress Disorder** is free to share. Download copies from psychologytools.com

https://www.psychologytools.com/assets/ukraine/understanding_post_traumatic_stress_disorder_ptsd_uk.pdf

Trauma Broschüren

Trauma – was tun? Für Erwachsene und für Menschen, die mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen zu tun haben

Ukrainisch (für Erwachsene):

https://www.unfallkasse-berlin.de/fileadmin/user_data/informationen fuer/Hilfeleistende/UKB_Broschuere_Trauma-Erwachsene_2022_ukr_final.pdf

Ukrainisch (für Menschen, die mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen zu tun haben):

https://www.unfallkasse-berlin.de/fileadmin/user_data/informationen fuer/Hilfeleistende/UKB_Broschuere_Trauma-Kinder_2022_ukr_final.pdf

Russisch (für Erwachsene).

https://www.unfallkasse-berlin.de/fileadmin/user_data/informationen fuer/Hilfeleistende/UKB_Broschuere_Trauma-Erwachsene_2022_rus_final.pdf

Russisch (für Menschen, die mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen zu tun haben):

https://www.unfallkasse-berlin.de/fileadmin/user_data/informationen fuer/Hilfeleistende/UKB_Broschuere_Trauma-Kinder_2022_rus_final.pdf

Bitte beachten: Das sind nicht die neuen umfangreichen ZTK Trauma Broschüren (ca. 40-44 Seiten), sondern die verkürzten „älteren“ Versionen des ZTK. Die regulären Trauma Broschüren finden Sie unter:

<http://www.ztk-koeln.de/broschueren-und-buecher>

Trauma-Bilderbuch von Susanne Stein

<https://susannestein.de/downloads/trauma-bilderbuch-ukrainisch-2021.pdf>

Weitere Sprachen: <https://susannestein.de/trauma-bilderbuch/>

Psy4Asyl
www.psy4asyl.ch
Zollrain 2
5000 Aarau

IBAN: CH61 8080 8008 0466 0451 8



Für Psycholog*innen und Therapeut*innen

Emergency Toolkit against War Fatigue Syndrome

<https://vimeo.com/684188420>

Hier ein 2stündiges Seminar vom 8.3. für ukrainische Psychologen.

<https://vimeo.com/687447352>

Telefonische Kurzberatung für Fachpersonen, die traumatisierte geflüchtete Menschen begleiten vom Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer SRK

Kostenlos, Montag bis Freitag: von 11.00 bis 12.00 Uhr.

<https://www.migesplus.ch/publikationen/telefonische-fachberatung-des-ambulatoriums-fuer-folter-und-kriegsoffer-srk>

Hilfreiche Tipps und Strategien zur Stabilisierung für Kinder

START; www.startyourway.de

https://s1346784cb819b28f.jimcontent.com/download/version/1647447641/module/12975350526/name/ukraine_handout_start_deutsch_03.2022.pdf

Handout auf Ukrainisch:

https://s1346784cb819b28f.jimcontent.com/download/version/1647447641/module/12975351326/name/START_Skills_handout_ukrainisch.pdf

Was nach dem Erleben von Krieg und Flucht für Jugendliche wichtig ist, von Systemis.ch

<https://www.systemis.ch/wp-content/uploads/2022/04/DGSF-Info-Jugendl-deutsch.pdf>

<https://www.systemis.ch/wp-content/uploads/2022/04/DGSF-Betroffene-ukrain.pdf>

Tipps für Lehrpersonen und Eltern

Umgang mit dem Krieg – Tipps für Lehrpersonen und Eltern:

https://www.radix.ch/media/0lrcjque/infobrief_1_2022.pdf

Für Krisenhelfer*innen vor Ort

Unterlagen für Krisen-Helfer vor Ort **von WHO**

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>

Psy4Asyl
www.psy4asyl.ch
Zollrain 2
5000 Aarau

IBAN: CH61 8080 8008 0466 0451 8



Juristische Unterstützung und Beratung für ankommende Ukrainer*innen

<https://www.crowdify.net/en/project/ukraine-legal-assistance>

Asylex

<https://asylex.ch/>

<https://asylex.bryter.io/s/Ddmn1KQmSvylKmwmeHkuYA/ukraine>

Gesundheitliche Anliegen

Medgate unterstützt ukrainische Geflüchtete in der Schweiz und betreibt neu eine kostenlose Hotline für Betroffene mit gesundheitlichen Anliegen.

Aktuell wird die medizinische Beratung in den Sprachen Deutsch und Englisch angeboten.

Um die ukrainischen Geflüchteten in ihrer Muttersprache zu beraten, sucht Medgate in der Schweiz zugelassene Ärzte mit entsprechenden Sprachkenntnissen.

[Medgate Infoline: +41 58 387 77 20](tel:+41583877720)

Kommunikation

Um die Kommunikation zwischen Helfenden und Geflüchteten zu unterstützen, bietet die **ALLIANZ** eine kostenlose Dolmetscher-Hotline an (zwischen Deutsch, Ukrainisch und Russisch).

+41 (0) 58 358 50 00.

<https://www.allianz.ch/de/ueber-uns/engagements/ukraine-helfen.html>

Übersetzungs-Apps:

Google-Übersetzer

DeepL (nur Russisch)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.translate.talkingtranslator&hl=de&gl=C>

[H](#)