

Wen spreche ich an?

Als erster Schritt ist der **Kontakt mit deinem Träger** zu empfehlen. Oft bestehen hier schon Erfahrungen und Angebote zum Umgang mit schwierigen Situationen nach der Rückkehr.

Beratungsstellen

Ein offenes deutschlandweites Angebot für Sorgen und Ängste bietet die **Telefonseelsorge**:
0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222
(kostenfreier Anruf) oder E-Mail und Chat:

www.telefonseelsorge.de

Unverbindliche **anonyme Beratungsmöglichkeiten** mit psychologisch und pädagogisch geschulten Berater*innen in deiner Nähe bieten:

- Die Angebote zur **Lebensberatung** von Caritas, Diakonie oder DRK.
- Zu den Themen **Sexualität, Partnerschaft und Familienplanung**: www.ProFamilia.de
- **Psychosoziale Beratungsstellen** gibt es an fast allen Universitäten
- Lokale Beratungsstellen zu **Trauma** (www.degpt.de/informationen/fuer-betroffene) oder **Missbrauch oder Gewalt** (z.B. www.weisser-ring.de)
- **Suchtberatungsstellen** (01805/313031) www.sucht-und-drogen-hotline.de
- **Hilfetelefon Frauen in Not**: 08000 116 016, www.hilfetelefon.de
- **Schwangere in Not**: 0800 40 40 020 www.geburt-vertraulich.de/startseite

Erste ärztliche Unterstützung?

Innerhalb der gesetzlichen Krankenversicherung ist der/die Hausarzt*in der/die erste Ansprechpartner*in für alle körperlichen und psychischen Beschwerden. Er/Sie kann weitere Hinweise und Empfehlungen zu weiteren Therapiemöglichkeiten geben. Ebenso ist es möglich direkt Kontakt zu einem/einer Facharzt*in für Psychiatrie oder einem/einer Psychotherapeut*in aufzunehmen. Ein Überblick bietet: www.psychosuchende.de

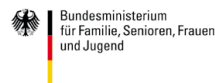
*Unterstützung suchen ist der erste Schritt zur Besserung!
Deine eigenen Erfahrungen und Tipps helfen anderen Freiwilligen in ähnlichen Situationen.*

Herausgegeben von:



Verbund Weltoffen/ Zentrale Stelle IJFD im Arbeitskreis „Lernen und Helfen in Übersee“ e.V.
Meckenheimer Allee 67-69
53115 Bonn
Tel.: 0228/90899-18 / -57
E-Mail: weltoffen@entwicklungsdienst.de

gefördert vom:



gefördert vom:



Psychosoziale Unterstützung für Internationale Freiwillige nach der Rückkehr



Die Rückkehr nach Deutschland hatte ich mir anders vorgestellt



Wie geht's Dir eigentlich nach Deiner Rückkehr?

- Du hast viel Neues erlebt und Erfahrungen gemacht.
- Du bist erwachsener geworden und bist in der Welt rumgekommen.
- Du hast Verantwortung übernommen und Freunde gefunden.
- Du hast das Leben gespürt mit all seinen Facetten, vielleicht auch belastende/sehr schwierige Erfahrungen gemacht und z.B. Gewalt, Armut, Unfälle oder Krankheit erlebt.

Doch nach der Rückkehr scheint all das erstmal keine Rolle mehr zu spielen. Die Welt hat sich weitergedreht und irgendwie ist in der Heimat **alles beim Alten** geblieben. Familie und Freunde sind froh, dass man wieder da ist und erwarten, dass man sich wieder in das „normale“ Leben in Deutschland einfügen bzw. schnell in einem neuen Lebensumfeld von Studium/Ausbildung funktionieren muss.

Die Herausforderung diese beiden Welten wieder in Einklang zu bringen und die Erfahrungen eines Freiwilligendienstes zu verarbeiten können sehr belastend sein.

Dieser Flyer möchte zurückgekehrten Freiwilligen **Unterstützung** anbieten, damit sie mit psychischen Belastungen besser umgehen können.

Erste Hilfsmaßnahmen & Unterstützung

Wenn du merkst, dass du **häufig bzw. längere Zeit** nicht gut drauf bist oder dich einsam fühlst, dann empfehlen wir dir die folgenden Erste-Hilfe-Maßnahmen:

- Kontakte mit Freunden und Familie auffrischen
- Regelmäßig Sport machen
- Sich etwas Gutes tun
- Erlebnisse aufschreiben
- Sich mit anderen Freiwilligen austauschen und ggf. in der Rückkehrerarbeit engagieren
- Den Tagesablauf stärker strukturieren
- Sich Ziele setzen
- Die Zukunft planen
- Ggf. eine Auszeit nehmen



Professionelle Hilfe suchen?

Es kann sein, dass sich deine **Lage** trotz der genannten Erste-Hilfe-Maßnahmen **nicht verbessert**.

Die hier aufgeführten Symptome geben einen Hinweis, ob es sinnvoll sein kann professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Symptome

- Schlafstörungen und Alpträume
- Unangenehme Erinnerungen
- Spontane Schweißausbrüche
- Gesteigerte Gereiztheit
- Gesteigertes „sich Sorgen machen“
- Gesteigerte Antriebslosigkeit
- Zukunftsängste
- Unklare körperliche Beschwerden
- Gesteigerter Alkohol- oder Drogenkonsum

Insbesondere, wenn mehrere dieser Symptome gleichzeitig oder einzelne Symptome über mehrere Wochen hinweg oder besonders intensiv auftreten, kann dies auf eine psychische Überlastung bzw. Störung hinweisen. Diese kann aber auch vorliegen, wenn du keines der genannten Symptome zeigst. Die Symptome sind als **Hinweis- und nicht als Ausschlusskriterien** zu verstehen