

Herzlich willkommen in Deutschland!

Schön, dass Sie sicher und wohlbehalten bei uns in Deutschland angekommen sind! Wir freuen uns und heißen Sie bei uns herzlich willkommen. Wir wünschen Ihnen, dass Sie hier gut aufgenommen werden und zur Ruhe kommen können.

Diese kleine Zusammenstellung soll Ihnen helfen, dass Sie sich bei uns ein wenig besser orientieren können. Sicherlich wird in den ersten Tagen und Wochen vieles für Sie noch fremd und ungewohnt sein. Anderes wiederum wird sich kaum von Ihrer Heimat unterscheiden. Wir hoffen, dass Sie sich bald zurechtfinden und wohl fühlen werden.

Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft

Wir hoffen, dass Sie sehr bald viele freundliche und hilfsbereite Deutsche kennenlernen werden. Wenn Sie in irgendeiner Weise Hilfe oder Unterstützung in einer Angelegenheit benötigen, dann sprechen Sie Ihre Gastgeber einfach an. Wer freundlich und mit einem Lächeln dem anderen begegnet, dem wird kaum Hilfe verwehrt. Gerne helfen Ihnen Ihre Gastgeber so gut sie können.

Das Grüßen in Deutschland ist ähnlich wie in der Ukraine. Wir grüßen uns gerne mit einem starken Händedruck und schauen uns direkt in die Augen. Und mit einem „Guten Morgen“, „Guten Tag,“ oder „Guten Abend, wie geht’s?“ kann man je nach Tageszeit schon eine kleine Unterhaltung beginnen. Leider haben wir während der Pandemie uns an andere Begrüßungsformen gewöhnt. So grüßen sich manche, indem sie sich sanft mit dem Ellbogen berühren oder sich mit der Faust an die Faust begrüßen.

Sprache

Während die meisten Menschen am liebsten Deutsch sprechen, können Sie sich mit jüngeren Menschen ohne weiteres auch auf Englisch unterhalten. Dabei sind viele Deutsche es eher gewohnt, ihre Anliegen direkt anzusprechen. Wenn Sie irgendwelche Hilfe in irgendwelchen Angelegenheiten benötigen, dann sprechen Sie bitte Ihre Gastgeber direkt mit Ihrem Anliegen an.

Um sich in Deutschland mit anderen unterhalten zu können, ist es ratsam, wenn Sie möglichst bald Deutsch lernen. Ein paar Worte Deutsch können Sie über diese Website spielend lernen: <https://app2brain.com/de/sprachen-lernen/deutsch/>



Regeln

Wir Deutsche lieben Regeln und sind es gewohnt, dass das tägliche Leben überschaubar und beständig verläuft. Regeln und Gesetze geben uns Sicherheit und es ist wichtig, dass auch Sie sich an die deutschen Gesetze halten.

Vieles, was wir in Deutschland über die Medien vom Krieg in der Ukraine erfahren, mag sich von dem unterscheiden, was Sie in Ihrem Land erlebt haben. Seien Sie deswegen nicht überrascht, wenn Sie im Gespräch mit Deutschen auf andere Sichtweisen stoßen, die für Sie vielleicht unverständlich sind. Da ist es gut, wenn Sie Verständnis zeigen.

Alltag

Versuchen Sie, so gut es geht, an Ihrem neuen Zuhause eine gewisse Alltagsroutine herzustellen. Regelmäßige Mahlzeiten, Spaziergänge, sportliche Aktivitäten und Spieleabende helfen, dass Sie wieder in ein inneres Gleichgewicht zurückfinden. Wenn es vor Ort Möglichkeiten der Arbeit gibt, dann sprechen Sie Ihre Gastgeber an. So können Sie, wenn es Ihnen kräftemäßig möglich ist, bei Haus- und Gartenarbeiten mithelfen. Anstatt sich ständig Sorgen zu machen über Angehörige in der Heimat, kann es manchmal eine Hilfe sein, sich durch Beschäftigung abzulenken.

Erzählen Sie von Ihrer Heimat, Ihrer Familie, Ihrem Leben, das Sie zurücklassen mussten und lassen Sie dadurch Ihre Gastgeber an Ihrem Erleben bei der Flucht teilhaben. Oft führt das Anteilgeben vom eigenen Erleben zu einer gewissen Befreiung und Entlastung.

Umgang mit traumatischen Erlebnissen

Die Erfahrung von Krieg und Flucht ist immer sehr belastend und traumatisierend. Vielleicht mussten Sie sehr überraschend Ihre Heimat, Ihre Familienangehörigen, Ihre Freunde und oder Ihre Arbeit zurücklassen.

Vielleicht kam alles sehr überstürzt für Sie, sodass Sie keine Zeit mehr hatten, sich auf diesen massiven Einschnitt im Leben vorzubereiten. Nun befinden Sie sich in einer Phase, in der Sie sich berechnete Sorgen machen über Ihre Zukunft und Ihre Perspektive.

Wenn Sie Hilfe benötigen, dann scheuen Sie sich nicht, Ihre Gastgeber anzusprechen. Sie können Sie mit professionellen Therapeuten zusammenbringen, die Ihnen helfen können, Erlebtes zu verarbeiten. Ein erster Schritt kann es sein, dass Sie Ihren Gastgebern von Ihren schweren Erfahrungen erzählen. Reden Sie mit jemanden über Ihre Sorgen und Ängste.

Geistliche Angebote

Viele Menschen in Deutschland sind gläubige Menschen. Gerne beten sie für Sie und Ihre Angehörigen, die Sie zurücklassen mussten. Besonders die Psalmen in der Bibel geben Trost und Kraft in Zeiten der Not und Angst. Fragen Sie Ihre Gastgeber nach einer Bibel in Ihrer Sprache oder laden Sie sich eine App auf Ihr Smartphone in Ihrer Sprache herunter. Hier ist ein QR Code zu einer ukrainischen Bibelausgabe.



Ausführliche Informationen vom Ministerium auf Ukrainisch zum Thema Einreise aus der Ukraine nach Deutschland und zum Aufenthalt in Deutschland finden Sie hier:

https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/faqs/DE/themen/ministerium/ukrain-war-ukr/faq-list-ukrain-war.html;jsessionid=F4E2716AE6080D68580319AA4522744C.1_cid364

Zusammengestellt von der Liebenzeller Mission / Stand: 08.03.2022

Weitere Infos auf www.liebenzell.org