AGdD Arbeitsgemeinschaft der Entwicklungsdienste e.V.

Förderungswerk

Entwicklungsdienst und Gesundheit

Tipps zur Selbstfürsorge und Hilfsangebote bei psychischen Belastungen

BELASTUNGEN IM ENTWICKLUNGSDIENST UND DANACH – ACHTEN SIE AUF IHRE GESUNDHEIT

Als Fachkraft und mitgereiste Familienangehörige im Entwicklungsdienst erleben Sie viel Neues und sammeln bereichernde Eindrücke. Manche Erfahrungen können aber auch belastend sein, so zum Beispiel das Erleben von Konflikten, Unfällen und Krankheiten, sowie die Konfrontation mit Gewalt oder Armut. Manche Belastung wirkt nach und die Folgen bleiben bestehen oder zeigen sich erst mit zeitlicher Verzögerung.

Auch die Rückkehr kann schwierig sein. Die frühere Heimat erscheint auf einmal fremd, Sie treffen bei Familie und Freund*innen vielleicht auf weniger Verständnis als Sie es sich erhofft hatten, oder es fällt Ihnen schwer, im deutschen / EU Arbeitsmarkt Ihren Platz zu finden.

Es ist wichtig, auf psychische Belastungen zu achten, sich gut um sich selbst zu kümmern und Hilfe zu suchen, wenn das nicht reicht. Menschen mit vergleichbaren Erfahrungen können ganz unterschiedlich reagieren: Achten Sie deshalb auch darauf, dass es Ihren Familienangehörigen, vor allem auch Kindern, gut geht.

KLEINE TIPPS MIT GROSSER WIRKUNG – DAS KÖNNEN SIE SELBST FÜR IHR WOHLBEFINDEN TUN

- Nehmen Sie sich Zeit für das, was Ihnen gut tut, was Sie entspannt und was Sie gesund hält.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, am besten an der frischen Luft - und wenn es nur täglich 10 Minuten spazieren gehen sind.
- Pflegen Sie Kontakte zu Menschen, bei denen Sie sich verstanden fühlen und knüpfen Sie neue Kontakte über Hobbies, Nachbarschaft oder Ehrenamt.
- Sammeln Sie kleine positive Erfahrungen des Tages, schreiben Sie z.B. jeden Abend drei „gute Dinge“ auf.
- Schaffen Sie sich einen regelmäßigen Tagesablauf.
- Machen Sie Pläne für die Zukunft.
- Geben Sie Ihre Erfahrungen aus dem Entwicklungsdienst weiter, z.B. im Rahmen von Vorträgen oder durch schriftliche Berichte.

Wenn Sie nicht die Energie aufbringen können, die Tipps umzusetzen, holen Sie sich Rat und Unterstützung.

WANN IST PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG RATSAM?

Nachfolgende Fragen können eine erste Orientierung bieten, ob Sie sich professionelle Hilfe holen sollten. Wenn einzelne dieser oder vergleichbare Symptome über mehrere Wochen auftreten, kann dies ein Hinweis für eine starke psychische Belastung sein. Dann ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das ist ein wichtiger Schritt der Selbstfürsorge: Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit.

- ☐ Ich fühle mich sehr niedergeschlagen und hoffnungslos.
- ☐ Ich habe kein Interesse an Dingen, die mir sonst Freude bereitet haben.
- ☐ Ich ziehe mich stark zurück und pflege nur noch wenige soziale Kontakte.
- ☐ Ich mache mir vermehrt Sorgen.
- ☐ Ich verfalle häufig ins Grübeln.
- ☐ Ich habe Schwierigkeiten mich zu konzentrieren.
- ☐ Ich empfinde eine hohe innere Anspannung.
- ☐ Ängste belasten mich.
- ☐ Mir ist vieles egal.
- ☐ Ich empfinde eine starke innere Getriebenheit und beschäftige mich fortwährend.
- ☐ Ich habe unklare körperliche Beschwerden oder Erkrankungen an mir bemerkt.
- ☐ Ich habe Probleme ein- oder durchzuschlafen bzw. ich schlafe sehr viel.
- ☐ Immer wieder tauchen Erinnerungen an traumatische Erzählungen oder Ereignisse aus dem Einsatzland auf.
- ☐ Ich habe das Bedürfnis mehr oder häufiger Alkohol zu trinken oder andere Suchtmittel zu konsumieren.
- ☐ In meiner Partnerschaft gibt es vermehrt Konflikte.
- ☐ Ich reagiere häufiger und schneller gereizt auf meine Kinder als sonst.

WIE FINDE ICH PROFESSIONELLE HILFE WÄHREND DES ENWICKLUNGSDIENSTES?

Erste Anlaufstelle ist Ihr Entsendedienst. Alternativ können Sie auch bei der AGdD Informationen nachfragen.

WIE FINDE ICH PROFESSIONELLE HILFE IN DEUTSCHLAND?

Wenn Sie Beratung bzw. professionelle Unterstützung suchen, sind dies erste Möglichkeiten:

- Kurzfristig und kostenlos können Sie die Telefonseelsorge nutzen. Dort sind rund um die Uhr geschulte Mitarbeiter*innen telefonisch und im Internet erreichbar: 0800-1110111 / 0800-1110222 oder **www.telefonseelsorge.de**

- Innerhalb der gesetzlichen Krankenversicherung ist der Hausarzt oder die Hausärztin meist Ihre erste Ansprechperson für alle körperlichen und psychischen Beschwerden. Er/Sie kann erste Hinweise und Empfehlungen zu weiteren Unterstützungsmöglichkeiten geben.

- Sie können sich auch direkt an einen Psychotherapeuten oder eine Psychotherapeutin mit einer Kassenzulassung oder einen Facharzt oder eine Fachärztin für Psychiatrie wenden. Hierfür benötigen Sie keine Überweisung.

- Wenn Sie privat versichert sind, informieren Sie sich zuerst bei Ihrer Krankenkasse, welchen Umfang einer Psychotherapie Ihre Kasse übernimmt.

- Es gibt auch spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche sowie mehr- bzw. fremdsprachige Angebote.

Ausführlichere Informationen finden Sie auf:
www.agdd.de/psychische-gesundheit-im-ed-und-danach

Lesen Sie Erfahrungsberichte von Fachkräften, Interviews mit Expert*innen und mehr in unserer Zeitschrift *transfer* zum Thema „Psychische Gesundheit im Entwicklungsdienst und danach“:
www.agdd.de/transfer-psychische-gesundheit-im-ed
oder bestellen Sie ein Printexemplar: **info@agdd.de**.

Impressum:
Herausgeber ist das AGdD Förderungswerk,
Meckenheimer Allee 67-69, 53115 Bonn, www.agdd.de

Gestaltung: cap communications, Bonn

Bildnachweise: Shutterstock; Pixabay; Adobe Stock

Stand: September 2019

AGdD Arbeitsgemeinschaft der Entwicklungsdienste e.V.
Förderungswerk

Die **Arbeitsgemeinschaft der Entwicklungsdienste e.V. (AGdD)** ist der Dachverband der sieben staatlich anerkannten Träger, die Fachkräfte nach dem Entwicklungshelfer-Gesetz (EhfG) entsenden.

Unsere Mitglieder

AGEH mitmenschen. Arbeitsgemeinschaft für Entwicklungshilfe e.V.

Christliche Fachkräfte International

Dienste in Übersee Partner von Brot für die Welt

EIRENE

forumZFD

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

wfd. Weltfriedensdienst e.V.

Seit vielen Jahren ist das **AGdD Förderungswerk** die erste Anlaufstelle für rückkehrende Fachkräfte aus dem Entwicklungsdienst. Unsere Angebote umfassen u.a.

- Individuelle Beratung (zu beruflicher Orientierung, Bewerbung, Weiterbildung etc.)
- Seminare und Austauschforen
- Informationen (print und online)
- Kontakte und Vernetzung

Kontakt:
Arbeitsgemeinschaft der Entwicklungsdienste e.V. (AGdD)
Meckenheimer Allee 67-69, 53115 Bonn
Telefon: +49 228 908993-0
E-Mail: info@agdd.de

www.agdd.de

AGdD Arbeitsgemeinschaft der Entwicklungsdienste e.V. Förderungswerk

Mit finanzieller Unterstützung des
Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung