



Nützliche Ressourcen für Geflüchtete aus der Ukraine, Gastfamilien, Begleitpersonen, freiwillig Engagierte und Fachpersonen

Allgemeine Informationen

migesplus: Informationen für Menschen aus der Ukraine

Erfahren Sie mehr über die medizinische Versorgung in der Schweiz. Informieren Sie sich über die Kranken- und Unfallversicherung und finden Sie Broschüren, Merkblätter und Filme zu allen Gesundheitsthemen.

Informationen verfügbar in [Deutsch](#), [Französisch](#), [Italienisch](#), [Englisch](#) (inkl. Ukrainisch und Russisch)



migesplus.ch/themen/ukraine

Gesundheit

Gesundheit: Schutzsuchende aus der Ukraine

Factsheet mit Fragen zur medizinischen Versorgung für Schutzsuchende

Verfügbar in [Deutsch](#), [Französisch](#), [Italienisch](#), [Englisch](#), [Ukrainisch](#) und [Russisch](#)



bit.ly/gesundheit_faqs_ukr_de

Gesundheitswegweiser Schweiz

Der Gesundheitswegweiser bietet umfassende und leicht verständliche Informationen rund um das Thema Gesundheit in der Schweiz. Er gibt Auskunft über Prävention, Krankenkasse und die medizinische Versorgung. Er erklärt Rechte und Pflichten der Patientinnen und Patienten sowie gesetzliche Grundlagen. Zudem enthält er Hinweise auf wichtige Anlaufstellen und Angaben zur Gesundheitsversorgung für besonders verletzte Gruppen wie Asylsuchende und Sans-Papiers.

Verfügbar in [Deutsch](#), [Französisch](#), [Italienisch](#), [Englisch](#), [Ukrainisch](#) und [Russisch](#)



https://bit.ly/gww_de

[Druckversion gratis bestellen](#)



Trauma

Wenn das Vergessen nicht gelingt

Diese Broschüre richtet sich an Frauen, Männer und Kinder, die Traumatisches erlebt haben, und ihre Angehörigen. Die Broschüre informiert anhand konkreter Beispiele über Entstehung, Folgen und Bewältigung der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS / PTSD).

Verfügbar in [Deutsch](#), [Französisch](#), [Italienisch](#), [Englisch](#), [Ukrainisch](#) und [Russisch](#)

[Druckversion gratis bestellen](#)



bit.ly/trauma_de

Schutz vor Gewalt und Ausbeutung

Als Frau alleine oder zusammen mit den Kindern in der Schweiz angekommen

Das Merkblatt / Poster informiert betroffene Frauen (mit und ohne Kinder), worauf sie achten sollen, um sich möglichst gut zu schützen, und wohin sie sich in Begleitung einer Vertrauensperson wenden können, um professionelle Beratung und Hilfe zu erhalten.

Flyer verfügbar in [Deutsch](#), [Französisch](#), [Ukrainisch](#) und [Russisch](#)

Poster (A3) verfügbar in [Deutsch](#), [Französisch](#), [Ukrainisch](#) und [Russisch](#)

[Flyer und Poster \(A3\) gratis bestellen](#)



bit.ly/schutz_w_de

Familie

Safety Tips for Families

Wie erhalten Familien mehr Sicherheit auf der Flucht? Das Merkblatt gibt sechs Tipps für Familien auf der Flucht: dazu zählen beispielsweise das Lernen von Telefonnummern und Namen, Informationen zur geplanten Migrationsroute usw.

Merkblatt verfügbar in [Englisch](#), [Ukrainisch](#) und [Russisch](#)



bit.ly/safety_tips_families_eng



Vermisste Angehörige

Suchdienst SRK

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) hilft bei der Suche nach Vermissten.

Flyer verfügbar in [Deutsch](#), [Französisch](#), [Italienisch](#), [Englisch](#), [Ukrainisch](#), [Russisch](#)

[Druckversion gratis bestellen](#)



Freiwilliges Engagement

Mehr wissen, besser verstehen, bewusster handeln

Information für hauptamtliche und freiwillige Mitarbeitende, die mit traumatisierten Geflüchteten zusammentreffen

Verfügbar in [Deutsch](#), [Französisch](#) und [Italienisch](#)

[Druckversion gratis bestellen](#)



Flucht und Trauma: Infos und Tipps für Begleitpersonen und Gastfamilien von Geflüchteten

Was muss ich als Begleitperson oder Gastfamilie wissen über das Thema Trauma? Wie kann ich Personen, welche vor dem Krieg geflüchtet sind und viel verloren haben, traumasensitiv begleiten? Soll ich direkt nachfragen oder besser nichts ansprechen? Diese und weitere Fragen beantwortet der Flyer «Flucht und Trauma - Infos und Tipps für Begleitpersonen und Gastfamilien von Geflüchteten».

Verfügbar in [Deutsch](#), [Französisch](#) und [Italienisch](#)





Geflüchtete ältere Menschen in der Schweiz

Sie haben geflüchtete Menschen aus der Ukraine bei sich aufgenommen, die älter sind als 50 Jahre? Dann können Ihnen die folgenden Informationen nützlich sein.

Merkblatt verfügbar in [Deutsch](#) und [Französisch](#)



Infobox Migration

Plattform für freiwillig engagierte Personen im Asyl- und Migrationsbereich

Freiwillig engagierte oder interessierte Personen finden bei der Suche nach Informationen zu den Bereichen Migration und Freiwilligenarbeit viele unterschiedliche Inhalte. In diesem Labyrinth den Überblick zu behalten, ist nicht immer einfach. Die Plattform «Infobox Migration» zentralisiert das über Jahre gesammelte Wissen verschiedener Akteure im Asyl- und Migrationsbereich.

Verfügbar in [Deutsch](#), [Französisch](#), [Italienisch](#) und [Englisch](#)



Engagiert Migration

Auf der Plattform finden Personen, die sich im Asyl- und Migrationsbereich freiwillig engagieren möchten, Einsatzmöglichkeiten in ihrer Nähe. Organisationen und Vereine können zudem ihren Bedarf an freiwillig Engagierten anmelden.

Verfügbar in [Deutsch](#) und [Französisch](#)





Weitere Ressourcen für Fachpersonen

Telefonische Kurzberatung für Fachpersonen, die traumatisierte geflüchtete Menschen begleiten

Das Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer SRK in Wabern bietet kostenlos telefonische Kurzberatungen für Fachpersonen an, die geflüchtete traumatisierte Menschen begleiten. Die Beratung richtet sich an Psychologinnen, Psychotherapeuten oder Lehrpersonen.

Montag bis Freitag: von 11.00 bis 12.00 Uhr

[Termin buchen](#)

Beratung *nur* in Deutsch



Wenn Familien auseinandergerissen werden

Bericht zu den Belastungen und psychosoziale Bedürfnisse von Menschen mit vermissten oder von ihnen getrennten Angehörigen inkl. Empfehlungen

Verfügbar in [Deutsch](#), [Französisch](#) und [Englisch](#)



migesplus: Publikationen in Ukrainisch

Benötigen Sie weitere Ressourcen zum Thema physische und psychische Gesundheit, Umgang mit traumatisierten Geflüchteten etc. in ukrainischer Sprache? migesplus sammelt und veröffentlicht diese fortlaufend.





migesplus: Publikationen in Russisch

Benötigen Sie weitere Ressourcen zum Thema physische und psychische Gesundheit, Umgang mit traumatisierten Geflüchteten etc. in russischer Sprache? migesplus sammelt und veröffentlicht diese laufend.



Möchten Sie die QR-Codes (verfügbar für alle Sprachversionen) für eigene Publikationen verwenden?
Gerne stellen wir Ihnen diese in geeigneter Form zur Verfügung. Kontakt: [ukraine\[at\]redcross.ch](mailto:ukraine[at]redcross.ch)