

Ukrainische Flüchtlinge begleiten

Wie können Freiwillige und Gastgeber die psychische Gesundheit von Schutzsuchenden stärken und dabei gut auf die eigene Gesundheit achten?



Quelle: Alexandra Koch; Pixabay

Datum: **Mittwoch, 13. April, 18.00 – 21.15 Uhr**
ODER **Donnerstag, 5. Mai, 18.00 – 21.15 Uhr**
Ort: **SRK Aarau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau, Kursraum im EG**

Kursleitung: lic. phil. **Sara Michalik**, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, CAS Traumatherapie, Geschäftsleitung des Vereins Psy4Asyl
Dr. phil. **Oksana Schweizer**, Psychologin aus der Ukraine, Expertin bei Psy4Asyl

Ziele

Die Teilnehmenden

- können typische Reaktionen von belasteten / traumatisierten Menschen einordnen
- erarbeiten zusammen stabilisierende und ressourcenorientierte Handlungsmöglichkeiten
- lernen Massnahmen zur Selbstfürsorge kennen
- bekommen von einer Fachperson aus der Ukraine transkulturelles Wissen zum zwischenmenschlichen Umgang
- können sich mit anderen Freiwilligen über ihre aktuellen Erlebnisse und Erfahrungen austauschen

Inhalte

Wie gehen Freiwillige mit der aktuellen Situation und den Belastungen der Flüchtlinge um? Was kann man zur Unterstützung leisten und wo sich abgrenzen? Wo stossen wir an Grenzen? Wie können Freiwillige die schwierige Situation (besser) aushalten? Welche Ideen und guten Ansätze haben sich bewährt?

Im Rahmen dieser Veranstaltung gehen wir diesen Fragen nach und versuchen Antworten auf die Fragen und Anliegen der Teilnehmenden im Austausch zu erarbeiten.