

## 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

### Daten und Orte:

**Mittwoch, 31. August 2022, 18.00 – 21.00 Uhr**

Impuls Zusammenleben aargauSüd, Aarauerstrasse 9, 5734 Reinach AG

### Kursleitung:

Dipl.-Psych. **Christina Barry**, Psych. Psychotherapeutin (DGVT)  
Mitarbeit im Netzwerk Psy4Asyl

### Ziele

Die Teilnehmenden

- können typische Reaktionen von belasteten / traumatisierten Menschen einordnen
- erarbeiten zusammen stabilisierende und ressourcenorientierte Handlungsmöglichkeiten
- lernen Massnahmen zur Selbstfürsorge kennen
- bekommen transkulturelles und spezifisches 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.

Anmeldungen bitte an [pwassink@impuls-zusammenleben.ch](mailto:pwassink@impuls-zusammenleben.ch).