

### Zielgruppe:

Fachkräfte und Ehrenamtliche aus der Flüchtlingsarbeit.

### Kosten:

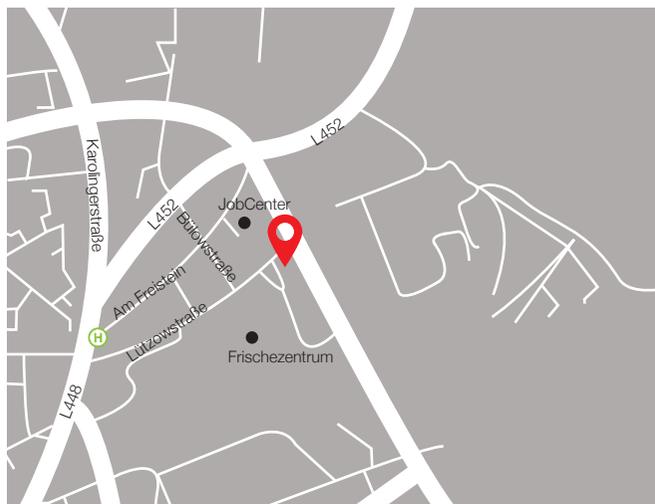
Für die Seminare fallen keine Kosten an.

### Dauer und Ort:

Die Seminare dauern drei bis vier Stunden und können auf Anfrage sowohl im Lore-Agnes-Haus als auch in der jeweiligen Institution durchgeführt werden.

### Seminarleitung:

Svenja Reimann und  
Ikhlal Khalil



Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:  
Linie 107 oder 108, Haltestelle „Am Freistein“

Lützowstraße 32  
45141 Essen  
Tel.: 02 01 / 31 05-3  
Fax: 02 01 / 31 05-110  
<http://refugees.lore-agnes-haus.de/>

[loreagneshaus@awo-niederrhein.de](mailto:loreagneshaus@awo-niederrhein.de)  
[www.lore-agnes-haus.de](http://www.lore-agnes-haus.de)  
[www.liebes-welten.de](http://www.liebes-welten.de)



## Hand in Hand

Füreinander eintreten

Empowerment für  
geflüchtete Frauen\*

**Seminare für  
Fachkräfte und  
Ehrenamtliche**

Gefördert durch die  
**Aktion  
MENSCH**



Beratungszentrum  
Lore-Agnes-Haus

eine Einrichtung der  
AWO Bezirksverband Niederrhein e.V.

## Grundlagen Traumatisierung

Das Seminar richtet sich an alle Fachkräfte und Ehrenamtliche, die Frauen\* mit Fluchterfahrung unterstützen und noch keine/geringe Vorkenntnisse im Bereich psychische Traumatisierung haben. Das Seminar möchte für mögliche Auswirkungen von Traumata

bei Betroffenen sensibilisieren und neben der Vermittlung von Grundlagenwissen weiterführende Hilfsangebote für traumatisierte Frauen\* vorstellen.

Empowerment  
für geflüchtete  
Frauen

### Aus dem Inhalt:

- ▶ Definition: Was ist ein psychisches Trauma?
- ▶ Wirkweisen von Trauma
- ▶ Traumafolgestörungen und Symptomatik der PTBS
- ▶ Risiko- und Schutzfaktoren
- ▶ Traumasensible Haltung in der Arbeit mit geflüchteten Frauen\*
- ▶ Methoden der Stabilisierung
- ▶ Aufzeigen weiterführender Hilfsangebote für Betroffene

## Grenzen setzen und Selbstfürsorge

Das Seminar richtet sich an alle Ehrenamtlichen, die Frauen\* mit Fluchterfahrung unterstützen. Ehrenamtliche sind gerade in der Arbeit mit geflüchteten Menschen oftmals stark gefordert. Die Begleitung von geflüchteten Menschen kann sehr zeitintensiv sein - Ehrenamtliche sind meist wichtige Kontakt- und Vertrauenspersonen für viele alltägliche Fragen und Probleme. Um über einen längeren Zeitraum mit viel Freude Menschen begleiten und unterstützen zu können, ist eine wichtige Voraussetzung, auf die eigenen Grenzen und Ressourcen zu achten. Diesen wollen wir uns in dem Seminar gemeinsam nähern und in einen stärkenden Austausch gehen.

Austausch über  
belastende  
Situationen

### Aus dem Inhalt:

- ▶ Selbstreflexion: Was motiviert mich ehrenamtlich aktiv zu sein? Wo sind meine persönlichen Grenzen? Was macht mich stark?
- ▶ Wie kann ich meine Grenzen setzen und dies meinem Gegenüber kommunizieren?
- ▶ Austausch über belastende Situationen, Hilfestellungen für den Alltag
- ▶ Strategien der Selbstfürsorge und Entlastung: Eigene Ressourcen erkennen

## Frauen\* mit Fluchterfahrung: Besondere Risiken und Ressourcen

Wenn über die Menschen geredet wird, die in den letzten Jahren durch Krieg, Naturkatastrophen, Armut etc. neu nach Deutschland zugewandert wird, liegt der Fokus oftmals auf jungen, allein reisenden Männern. Frauen\*, die alleine oder mit ihren Familien geflüchtet sind, werden vielfach nicht in den Blick genommen. In unserem Seminar wollen wir für die spezifische Situation von Frauen\* mit Fluchterfahrung sensibilisieren, Beispiele aus der praktischen Arbeit vorstellen und Anregungen für eine unterstützende und ressourcenorientierte Sichtweise auf die Lebenssituationen der Frauen\* geben.

### Aus dem Inhalt:

- ▶ Hintergründe und Zahlen: Warum flüchten Frauen?
- ▶ Besondere Risiken für Frauen\* im Herkunftsland, auf der Flucht und im Aufnahmeland
- ▶ Ressourcen: Was bringen Frauen\* als Ressourcen mit?
- ▶ Beispiele aus der praktischen Arbeit mit geflüchteten Frauen\*
- ▶ Was benötigen Frauen\* nach Flucht: Strategien von Empowerment

Beispiele aus  
der praktischen  
Arbeit

**Methodisch arbeiten wir mit kurzen Impulsvorträgen, in Kleingruppen und praktischen Übungen.**