Gefördert durch die
Aktion Mensch

AWO
Beratungszentrum
Lore-Agnes-Haus

Inhalt

3 **Hand in Hand stellt sich vor**

4 **Projektmitarbeiterinnen**: Ikhlas Khalil und Svenja Reimann

5-6 **Der Anfang:** Niederschwellige Angebote für geflüchtete Frauen*

7 **Liebes-Welten:** Interkultureller Parcours zur sexuellen Gesundheit

8 **Ehrenamtliches Engagement:** Peerschulungen für geflüchtete Frauen* Teil 1

9 **Frauenporträt:** Hoda und Nadia

10-11 **Zeitstrahl**

12 **Frauenporträt:** Falak und Fakhira

13 **Ehrenamtliches Engagement:** Peerschulungen für geflüchtete Frauen* Teil 2

14-15 "**Was ich auf dem Herzen habe"**- Traumafachberatung mit geflüchteten Frauen*

16-17 **Train the expert:** Seminare für Fachkräfte und Ehrenamtliche

18 **Methodenvorstellung:** Ressourcenkoffer

19-20 **Vorlage zum Ausschneiden**

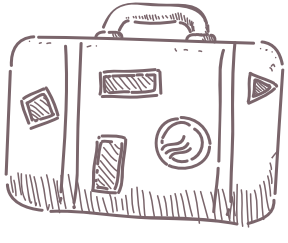
Hand in Hand stellt sich vor

Seit 2015 nehmen vermehrt geflüchtete Frauen* die Angebote des AWO Lore-Agnes-Hauses wahr.
Wir hatten das Glück auf Ehrenamtliche zurückgreifen zu können, die uns mit ihren Sprach- und Kulturkenntnissen einen niederschwelligen Zugang zu diesen Frauen* ermöglicht haben. Die Beratungsgespräche und Gruppenangebote, die wir ins Leben riefen, waren zunächst eng auf die Themen Schwangerschaft(skonflikt), frühe Hilfen und Verhütung begrenzt.

Die Frauen* signalisierten uns bald:
„Eure" spezifischen Themen sind wichtig, aber wir möchten noch viel mehr erfahren, z. B. auch über unsere Rechte und über das Bildungssystem.
Auf der Hand lag ebenfalls: Die Frauen* haben trotz (oder gerade wegen?) Fluchterfahrung und traumatischer Erlebnisse im Herkunftsland und trotz ihrer schwierigen Lebenssituation enorme Ressourcen. Was lag also näher als ein Empowerment-Projekt zu konzipieren?
Als Bausteine des Projektes – das schon bald den Namen „Hand in Hand" bekam – kristallisierten sich heraus:

- Niederschwellige Beratung (keine Therapie!) zum Thema Trauma für geflüchtete Frauen* mit der Möglichkeit, diese ggf. muttersprachlich oder mit sensibler Übersetzung durchzuführen;
- Beratungs- und Gruppenangebote für geflüchtete Frauen* ;
- Peer-Schulungen für geflüchtete Frauen*, die dann in ihren Communitys ihr Wissen und ihre Haltung weiterverbreiten. Empowerment pur!
- Schulungen für Fachkräfte, die mit Geflüchteten arbeiten, zum Thema Trauma.

Durch die Aktion Mensch gefördert entstand ein Leuchtturm-Projekt.
Wir laden Sie ein, unseren prall gefüllten "Hand-in-Hand"-Koffer zu durchstöbern, unsere Aktionen und Konzepte kennenzulernen – und für Ihre Arbeit zu nutzen.



Das AWO Beratungszentrum Lore-Agnes-Haus ist seit 1983 Anlaufstelle für Fragen rund um Sexualität, Partnerschaft, Schwangerschaftskonflikte und Familienplanung. Wir unterstützen alle Menschen unabhängig von ihrer Identität, Herkunft und sexuellen Orientierung ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten. Wir beraten anonym und kostenfrei.

Projektmitarbeiterinnen

Ikhlas Khalil und Svenja Reimann

Ikhlas Khalil ist pädagogische Mitarbeiterin und im Projekt zuständig für die Frauen*gruppen, die ehrenamtlichen Peers und hat Frauen* in Deutsch, Englisch und Arabisch beraten.

„Ich bin begeistert, wie motiviert die Frauen* waren und wie gut die Angebote angenommen wurden."

Svenja Reimann ist Pädagogin und Traumaberaterin und hat das Projekt koordiniert, Fachkräfte geschult und Traumaberatung für die Frauen* angeboten.

„Besonders für mich war die Erfahrung, dass die Teilnehmerinnen* schnell Vertrauen zu uns gefasst haben und sich in den Beratungen und Schulungen mit sehr persönlichen Fragen, Ansichten und Erfahrungen geöffnet haben."

Der Anfang: Niederschwellige Angebote für geflüchtete Frauen*

Um Frauen* auf das Projekt aufmerksam zu machen und Zugangsbarrieren zu verringern, wurden zunächst in zwei Übergangswohnheimen für Familien/Frauen* mit Kindern Frauen*frühstücke angeboten.
Die teilnehmenden Frauen* stammten aus Syrien, Irak, Pakistan, Nigeria und Guinea. Die Stimmung war sehr stark geprägt vom Warten auf Asylbescheide oder auf die Möglichkeit, in eine eigene Wohnung zu ziehen. Die Frauen* litten sehr unter der ungewissen Zukunft und waren sehr deprimiert, da sie nach einem sicheren Ort für sich und ihre Familien suchten. Während des gemeinsamen Frühstücks erzählten die Frauen* viele verschiedene Geschichten aus dem Leben. Durch die Fachkräfte wurden Themen wie z. B. das Leben in Deutschland, eigene Fluchterfahrungen, Erziehung, Schwangerschaft, Verhütung benannt.

Frauen*gruppe im AWO Lore-Agnes-Haus

Die Treffen fanden in arabisch, englisch und deutsch statt. Bei einem gemeinsamen Ausflug in den Grugapark haben die Projektteilnehmer*innen mit ihren Kindern einen schönen Tag verbracht und sich noch besser kennengelernt. Eine wichtige Grundlage, für das zukünftige vertrauensvolle Miteinander. Parallel zu den Gruppen in Übergangswohnheimen wurde eine arabischsprachige Gruppe für Frauen* im Lore-Agnes Haus initiiert.

"Verhütungsmittelwand"

In gemütlicher Atmosphäre konnten die Frauen* sich treffen, Kontakte knüpfen und über Themen sprechen, die für sie von Interesse waren.
Häufige Fragen drehten sich um Verhütung und Familienplanung, Sprach-und Integrationskurse, Wohnungen und Betreuungsplätze für die Kinder.

Im Laufe des Projektes kamen auch kurdisch- und farsisprechende Frauen* in die Gruppe. Regelmäßig wurden Gäste eingeladen, die dann über unterschiedliche Themen referierten, wie z.B. eine Mitarbeiter*in vom ASD/Jugendamt, eine Rechtsanwält*in für Familienrecht oder ein arabischstämmiger Kinderarzt. Die Frauen* berichteten auch über Probleme z. B. in der Schule oder mit dem JobCenter.
Sowohl für die Frauen* als auch für uns waren die gemeinsam gefeierten Feste mit Tanz, leckerem Essen und Musik ein Highlight.

Durch die vertrauensschaffenden Gruppenangebote nahmen auch immer mehr Frauen* die Einzelberatung in Anspruch. Standen am Anfang zunächst Fragen der Existenzsicherung im Vordergrund (Wohnung finden, Gelder beantragen, Ärzt*innen besuchen, etc.), rückten im Laufe des Projektes Themen wie häusliche Gewalt, Erziehungsfragen, Scheidung oder traumatische Erfahrungen im Herkunftsland und auf der Flucht in den Vordergrund der Beratungen.

„Durch die Gruppenangebote nahmen auch immer mehr Frauen* die Einzelberatung in Anspruch.“

Ausflug mit den Teilnehmer*innen der Peerschulung

Liebes-Welten
Interkultureller Parcours zur sexuellen Gesundheit

Liebes Welten
Interkultureller Parcours zur sexuellen Gesundheit

Im Rahmen des Projektes haben viele Frauen*gruppen den Liebes-Welten-Parcours besucht. Liebes-Welten ist ein Projekt des AWO Lore-Agnes-Haus, welches derzeit durch die Stadt Essen finanziert wird. Der Parcours bietet einen Spannungsbogen von Lernen und Spaß, Kommunikation und Aktion und richtet sich an Menschen mit wenigen Deutschkenntnissen oder Körperwissen.

Weitere Informationen unter:
www.liebes-welten.de

Teilnehmer*innen des Liebes-Welten- Parcours

Ehrenamtliches Engagement: Peerschulungen für geflüchtete Frauen* Teil 1

Peerschulung

Inhalt dieser Schulungen war es, geflüchtete Frauen* über für sie relevante Themen und Angebote zu informieren. Ziel war es, ausgestattet mit diesem Wissen und der Begleitung der Projektmitarbeiterinnen, ehrenamtlich Frauen* aus der eigenen Community bei Fragen und Problemen unterstützen zu können.

Die Themenschwerpunkte für die Schulungen ergaben sich aus den Beratungsanfragen geflüchteter Frauen* und den Frauen*gruppen im Rahmen des Projektes. Es wurde in acht Bausteinen Wissen vermittelt über Familienplanung, Schwangerschaft und Schwangerschaftskonflikte, Frauen*gesundheit, Frauen*rechte, Antidiskriminierung, Erziehungsfragen, Stressbewältigung und psychische Traumatisierung. Grundlegend für die Durchführung der Schulung war das Schaffen einer angenehmen Gesprächsatmosphäre durch helle, freundliche Räume, Blumen, Kekse, Tee und ritualisierte Anfangs-und Abschlussrunden. Parallel zu den Schulungen wurde immer eine Kinderbetreuung angeboten, da ansonsten vielen Frauen* die Teilnahme nicht möglich gewesen wäre.

Methodisch wurden die Schulungen sehr abwechslungsreich gestaltet: Neben dem theoretischen Input wurde viel diskutiert, wurden Bewegungs- und Entspannungsübungen ausprobiert, Kreativmethoden angewendet und es wurde sogar meditiert.

Mein Name ist Hoda.
Ich bin 28 Jahre alt und komme aus dem Irak.
Ich habe drei Kinder und bin mit meiner Familie vor drei Jahren nach Deutschland gekommen.
Im Irak habe ich die Schule mit der 10. Klasse abgeschlossen.

Hoda

Ich bin zurzeit Hausfrau und gehe sehr gerne spazieren. In sehr schwierigen Situationen hat mir das „Hand und Hand"- Projekt sehr geholfen. Wegen sprachlicher und kultureller Barrieren hatte ich viele Schwierigkeiten in der Schule meiner Kinder, bei der Erziehung, in der Schwangerschaft und bei der Kinderbetreuung. Jetzt habe ich gelernt, mein Leben zu planen. Ich fühle mich viel selbstständiger, habe meine Stärken entdeckt und meine Sprachkenntnisse verbessert. In den Schulungen habe ich gelernt, Stress abzubauen. Ich habe Kontakt zu anderen Frauen* bekommen und konnte mich austauschen. Mein Wunsch ist es, einen Deutschkurs zu machen und eine Ausbildung zu finden.

Ich komme aus Pakistan und bin 34 Jahre alt. In Pakistan habe ich einen Master in Entwicklungsmanagement abgeschlossen und in einem Projekt gearbeitet, das die Rechte von Frauen* stärken will.

Nadia

Meine Hobbies sind Jogging, Schwimmen, Lesen und Tanzen. Ich bin in Deutschland seit Juni 2016 und besuche zurzeit den B1-Deutschkurs. Das „Hand in Hand"- Projekt bereitet mir große Freude. Ich fühle mich gut betreut und intensiv unterstützt. Ich habe viele neue Informationen bekommen und viele Frauen* kennen gelernt. Meine ehrenamtliche Tätigkeit als Kinderbetreuerin in dem Projekt hat mir viel Spaß gemacht und neue Struktur gegeben. Ich möchte gerne wieder studieren und mich politisch engagieren, am liebsten für Kinderrechte.

September 2016
Projektstart

Januar 2017
Erste Beratungsanfrage

Februar 2017
Kick off Veranstaltung für Fachkräfte: Projektvorstellung

Februar 2017
Erster Liebes-Welten Parcours mit geflüchteten Frauen*

März 2017
Erste Frauen*gruppen in Übergangswohnheimen und einer Familienbildungsstätte

April 2017
Erste Traumaberatung

November 2017
Übersetzung der Broschüre „Schwanger was nun?“ auf Arabisch

November 2017
Erste Schulung für ehrenamtliche Peers

Januar 2018
Erstes Austauschtreffen
für ehrenamtliche Peers

März 2018
Aufbauschulung für
die ehrenamtlichen Peers

Mai 2018
Erste Schulung für Fachkräfte und
Ehrenamtliche zum Thema Trauma

September 2018
Infoveranstaltung in Kooperation mit dem Mädchenhaus Bielefeld zum Thema Zwangsheirat

November 2018
Dritte Peerschulung

Januar 2019
Erstellung der
Projektdokumentation

Juni 2019
Abschlussfest für
die Frauen*

Ich bin Falak und 48 Jahre alt. In Syrien habe ich als Kunstlehrerin gearbeitet und hatte meine eigene Werkstatt. Meine Familie und ich leben seit drei Jahren in Deutschland. Ich lese sehr gerne und gehe viel spazieren und male.

Falak

In der Peerschulung habe ich viele neue Informationen über Familienplanung und Frauen*rechte bekommen. Ich habe wieder neue Hoffnung für die Zukunft bekommen und gelernt, optimistisch zu sein. Mit Unterstützung konnte ich wieder eigene Perspektiven formulieren und neue Wege gehen. So habe ich eine eigene Kunstgruppe für Frauen* eröffnet und mit den dort entstandenen Werken eine schöne Ausstellung gestaltet. Ich würde gerne mein Deutsch verbessern, eine Arbeit finden und meine Kinder dabei unterstützen, in Deutschland erfolgreich zu werden.

Ich komme aus Afghanistan, bin 28 Jahre alt und habe drei Kinder. In Afghanistan habe ich als Mathelehrerin gearbeitet. Dies hat mir sehr viel Freude gemacht.

Fakhira

Gerne würde ich auch hier wieder als Lehrerin arbeiten. Das ist jedoch nicht so einfach, weil ich noch nicht weiß, ob meine Zeugnisse anerkannt werden. Ich lerne fleißig Deutsch und habe mir vieles selber beigebracht. Im Zweifelsfall würde ich auch noch einmal studieren. Ich habe mich auch bei einem Programm für geflüchtete Lehrer*innen an der Ruhruniversität Bochum beworben. Wegen meines unsicheren Aufenthaltsstatus kann ich dort nicht teilnehmen. Aber ich gebe die Hoffnung nicht auf! In dem Projekt habe ich viel über Frauen*gesundheit und Frauen*rechte gelernt. Besonders gefallen haben mir die Übungen zur Meditation und Entspannung. Dadurch kann ich Stress abbauen und mich entspannen.

Ehrenamtliches Engagement: Peerschulungen für geflüchtete Frauen* Teil 2

Externe Gäste referierten z. B. über das Gewaltschutzgesetz oder das Schulsystem in Deutschland. Nach dem ersten Durchlauf wünschten die Teilnehmer*innen sich einen weiteren Aufbaukurs. So wurde ein neues Konzept mit nochmal acht Bausteinen erstellt, welches sich abermals an den Wünschen der Frauen* orientierte. So waren Schwerpunkte dieses Mal die Prävention von sexuellem Missbrauch, Ausbildungsmöglichkeiten in Deutschland, Erziehungsfragen, Freizeitangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene und je ein gemeinsamer Besuch einer Frauen*- und einer Erziehungsberatungsstelle.
Für die Teilnahme erhielten die Frauen* Zertifikate und einen umfassenden Materialordner mit Flyern in unterschiedlichen Sprachen.

Wünsche der Peers

Insgesamt wurden drei Schulungen mit jeweils 15 Frauen* durchgeführt. Inhalte wurden auch in Arabisch, Farsi und Englisch übersetzt.

„Die Themenschwerpunkte für die Schulungen ergaben sich aus den Beratungsanfragen geflüchteter Frauen* und den Frauen*gruppen im Rahmen des Projektes."

Nach den Schulungen gab es regelmäßige Austauschtreffen für die ausgebildeten Peers. Bei den Treffen wurden ebenso Fragen beantwortet, wie auch weitere thematische Inputs gegeben.

Einige Frauen* wollen nun eigene Frauen*gruppen aufbauen. Andere vermittelten erfolgreich Frauen* zu Beratungsangeboten des Lore-Agnes-Haus oder einer anderen Beratungsstelle in der Stadt Essen.

„Was ich auf dem Herzen habe“ Traumafachberatung mit geflüchteten Frauen*

Die Traumafachberatung wurde von vielen Frauen* als Möglichkeit gesehen, oftmals zum ersten Mal, über belastende Erfahrungen im Herkunftsland, auf der Flucht aber auch über Diskriminierungserfahrungen in Deutschland zu erzählen.
Der Satz: „ Es tut gut, über all das zu sprechen, was ich auf dem Herzen habe!“, drückte vielfach die Erleichterung aus, nun nicht mehr mit belastenden Erinnerungen, Ängsten, negativen Gedanken oder nicht einzuordnenden Beschwerden und Symptomen alleine zu sein. Die Psychoedukation, also das Erklären der Dynamik eines psychischen Traumas und das Informieren über daraus resultierende Symptome, die als normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis zu verstehen sind, entlastete die Klient*innen sehr. Anstatt zu befürchten, sie seien „verrückt“ geworden, konnten sie nun beobachtete Veränderungen (wie z. B. Schreckhaftigkeit, körperliche Beschwerden, Flashbacks, Verlust des Selbstwertgefühls etc.) besser einordnen.

Im weiteren Beratungsverlauf ging es in erster Linie um eine Existenzsicherung im „Hier und Jetzt“ und darum, mehr Stabilität und Sicherheit zu erlangen sowie aus dem Blick geratene Ressourcen wieder zu entdecken.

Um die Frauen* dabei zu unterstützen, eine äußere Sicherheit im weitesten Sinne wieder herstellen zu können, war es unerlässlich, sich mit unterschiedlichsten Behörden, Institutionen, Anwält*innen und Beratungsstellen zu vernetzen. Neben einer medizinischen Abklärung körperlicher Symptome benötigten die Klient*innen Hilfestellung bei der Suche nach Wohnungen, Sprachkursen, Betreuungsplätzen für ihre Kinder, dem Kennenlernen von Freizeitangeboten sowie Beratung bei Trennung nach häuslicher Gewalt oder Asylverfahrensberatung.

Übung zur Stabilisierung: Mein sicherer, innerer Ort nach L. Reddemann

Übung zur Stabilisierung: Mein sicherer, innerer Ort nach L. Reddemann

Aus den Erfahrungen in der Beratung ergeben sich folgende Forderungen für eine adäquate Versorgung für Betroffene von Traumatisierung:

- Schaffen von klaren und transparenten Rahmenbedingungen und einer wohlwollenden, traumasensiblen, verständnisvollen und sicheren Atmosphäre in der Beratung,
- Sensibilisierung und Informierung von Fachkräften, Ehrenamtlichen und Unterstützer*innen in Bezug auf Trauma und dessen Folgen,
- niederschwellige, wohnortnahe Hilfs-und Unterstützungsangebote für Betroffene,
- erleichterter Zugang zu Therapie mit Dolmetscher*innen,
- sensibilisierter Umgang von Behörden und Ämtern im Umgang mit traumatisierten Menschen,
- Minimierung von Risikofaktoren und Postmigrationsstressoren auf gesellschaftlicher Ebene, um der Entwicklung einer Belastungsstörung entgegen zu wirken (ungeklärter Aufenthaltsstatus/unsichere Bleibeperspektive, Unterbringung, Diskriminierungs- und Rassismuserfahrungen, sprachliche Hürden, Familiennachzug, zu wenig Therapieplätze, etc.).
- Unterstützung und Supervision für (ehrenamtliche) Dolmetscher*innen.

Informationen zu Trauma

Internetseite für Betroffene und Unterstützer*innen zum Thema Trauma, in unterschiedlichen Sprachen, zum Lesen und Hören:
www.refugee-trauma.help

Kurze Videos zur Psychoedukation und Selbstfürsorge in verschiedenen Sprachen: Max-Planck-Institut für Psychiatrie:
www.psych.mpg.de/refpsych

Train the expert: Seminare für Fachkräfte und Ehrenamtliche

Der Bedarf an Seminaren zu den Themen Trauma und Selbstfürsorge stieg erst im zweiten Projektjahr deutlich an. Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass bei Betroffenen erst nach einiger Zeit in Deutschland, nachdem die ersten wichtigen Dinge geregelt waren und sich alles etwas „gesetzt" hatte, eigene Belastungen und Traumatisierungen wieder in den Vordergrund gerückt sind. Oft haben die Unterstützer*innen auch dann erst den Bedarf gesehen, sich über die Folgen von Traumatisierungen zu informieren. Zudem gab es im Jahr 2016 viele Angebote zum Thema Trauma, jedoch wenige Ressourcen auf Seiten der Fachkräfte und Ehrenamtlichen, diese zu besuchen.
An den Seminaren nahmen Interessierte aus den Arbeitsfeldern Kita, Jugendamt, Flüchtlingsberatung, Sozialarbeiter*innen und Einrichtungsbetreuer*innen aus Übergangswohnheimen, Schulen und Wohngruppen sowie Ehrenamtliche und Sprach-und Kulturmittler*innen teil.
Wichtige Kooperationspartner*innen waren das Integrationsbüro der cse und das Projekt „taff" des AWO Bezirksverbandes Niederrhein. Neben dem Wunsch nach grundlegenden Informationen über Trauma und weiterführende Hilfsangebote für Betroffene, stellte sich in den Seminaren schnell heraus, dass ein hoher Bedarf nach Austausch und kollegialer Beratung vorhanden war.

Projektvorstellung Hand in Hand

„Besonders gefallen hat mir, dass in so kurzer Zeit so viel Wissen vermittelt wurde."

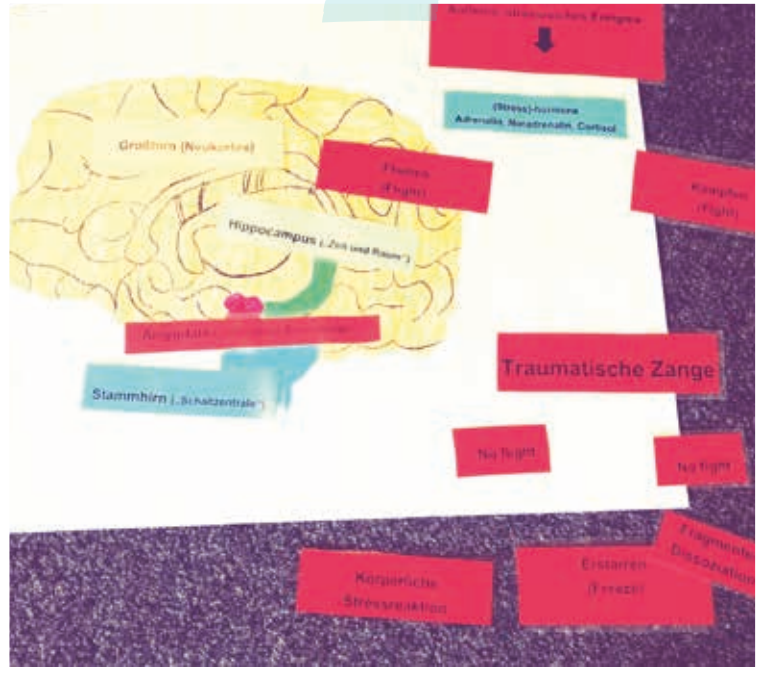
Teilnehmer*in aus einem Traumaseminar

„Jetzt verstehe ich endlich, warum Traumatisierte sich manchmal so widersprüchlich verhalten.“

Teilnehmer*in aus einem Traumaseminar

Gerade die teilnehmenden Ehrenamtlichen sowie Sprach-und Kulturmittler*innen berichteten von belastenden Situationen bei der Unterstützung von Betroffenen. Oftmals fehle ein fachlich begleiteter Austausch, Raum für Entlastung und Supervision. Im Sinne der Selbstfürsorge ist dies aber unerlässlich, so dass Strukturen sich dahingehend verändern müssten, solche Angebote gerade für Ehrenamtliche und Sprach-und Kulturmittler*innen zu schaffen.
Ziel der Seminare war es, für die Situation von Betroffenen zu sensibilisieren und mehr Handlungssicherheit im Kontakt mit traumatisierten Geflüchteten zu erlangen. Neben der Vermittlung von Strategien der Selbstentlastung, wurden eigene Grenzen reflektiert. Es wurde der Frage nachgegangen, was die Teilnehmenden brauchen, um traumatisierte Geflüchtete unterstützen zu können.

Informationen zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge, für Menschen, die traumatisierte Geflüchtete unterstützen:
https://be-here-now.eu/



Was passiert während eines potentiell traumatischen Ereignisses im Gehirn

Methodenvorstellung: Ressourcenkoffer

Der Ressourcenkoffer, manchmal auch als Notfallkoffer beschrieben, ist eine häufig angewandte Methode in der (Trauma-)beratung. Klient*innen werden angeregt, sich mit den eigenen Ressourcen auseinander zu setzen, um im Notfall, bei akuten Belastungen oder in stressigen Alltagssituationen Anregungen für die Selbstentlastung parat zu haben. Aber auch für Unterstützer*innen und Fachkräfte eignet sich diese Methode als eine Möglichkeit der Selbstfürsorge. Während des Projektes wurde die Methode sowohl in den Frauen*gruppen als auch in Beratungen und Seminaren ausprobiert. So konnten wir im Laufe des Projektes unseren „Ressourcenschatz" um viele Ideen der Teilnehmer*innen erweitern. Der Koffer auf der gegenüberliegenden Seite dient als Kopiervorlage. Entweder alleine, mit Hilfe der Berater*in oder einer anderen Teilnehmer*in werden nun Ressourcen gesammelt und in den Koffer geschrieben.

Unterstützend könnten Fragen gestellt werden, wie z. B.:

- Was kannst du dir Gutes tun nach einem stressigen Tag/Gespräch/Termin?
- Was kannst du dir Gutes tun, wenn du zu Hause bist?
- Was kannst du dir Gutes tun, wenn du unterwegs bist/im Sprachkurs/in der Natur?
- Was kannst du dir Gutes tun, wenn du alleine bist?
- Was kannst du dir Gutes tun, wenn du mit anderen Menschen zusammen bist?
- Was hat dir in der Vergangenheit geholfen, wenn es dir schlecht ging?
- Was hilft immer, egal wie es dir gerade geht?

Wichtig ist, durch gezielte Fragen die Teilnehmer*innen zu ermutigen, die eigenen Ressourcen zu entdecken. Der Koffer kann nun, wenn er gefüllt ist, an einem greifbaren Ort gelagert werden, so dass man sich die eigenen Ressourcen und Strategien immer wieder in Erinnerung rufen kann.
(vgl. auch Hantke & Görges, Handbuch Traumakompetenz, 2012)

Impressum:
AWO Bezirksverband Niederrhein e.V. (Hrsg.)
Beratungszentrum Lore-Agnes-Haus
Lützowstraße 32, 45141 Essen
www.lore-agnes-haus.de
loreagneshaus@awo-niederrhein.de
V.i.S.d.P.: Jürgen Otto
Gestaltung: Anna Sosner | annasosner.de
Druck: flyeralarm, Stand: 2019

AWO Beratungszentrum Lore-Agnes-Haus

Mein Ressourcenkoffer