

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR)

Wann: Sa., 02.02.2019, 9 – 17 Uhr

Wo: AWO IntegrationsCenter, Markt 26, 21502 Geesthacht

Wer: Klara Jobstmann, MBSR-Trainerin

Inhalt: Dem Stress keine Chance geben! Stresserzeugenden Situationen begegnen wir jeden Tag. Es kann sowohl bei der Arbeit als auch im Privatleben sein.

Meistens schaltet ein Stresserlebnis einen inneren Autopilot ein und lässt uns automatisch reagieren. Solche automatischen Reaktionen schaden oft uns selbst und auch die Menschen, die uns umgeben.

Lernen von Achtsamkeit trägt dazu bei, die automatischen Reaktionen zu unterbrechen und gelassener und selbstbestimmter mit Stressauslösern umzugehen.

Nutzen:

- gelassener Umgang mit Kurz- und Langzeitstress
- mehr Wohlbefinden auf körperlicher und psychischer Ebene
- Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte

Das systematische Training von Achtsamkeit besteht aus: Achtsamer Atembeobachtung, achtsamer Körperwahrnehmung und achtsamer Körperbewegung. Der Tag dient als Einführung in die Achtsamkeitspraxis.

Sprachcafé

Wann: Mi., 20.02.2019, 15 -18 Uhr

Wo: NN

Wer: Kimberly Hmeidi (Koordination des Projekts "Sprachpartnerschaften"), Birgit Reuß (Beratungsstelle ehrenamtliche Flüchtlingshilfe)

Inhalt: Diese Veranstaltung dient zum Austausch zwischen Ehrenamtlichen, die Geflüchtete beim Deutschlernen unterstützen. In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen wird es Anregungen zu verschiedenen Methoden des Sprachenlernens geben. Melden Sie sich gerne zusammen mit Ihrem Sprachpartner an, um spielerische Lernmethoden direkt vor Ort auszuprobieren.

Veränderungen in Ostafrika (Äthiopien, Eritrea, Somalia)

Wann: Fr., 01.03.2019, 18 – 21 Uhr

Wo: AWO IntegrationsCenter, Markt 26, 21502 Geesthacht

Wer: Reinhard Pohl (Journalist, Herausgeber Gegenwind)

Inhalt: Abiy Ahmed ist mit erst 41 Jahren Ministerpräsident von Äthiopien geworden und krepelt das Land mit 100 Millionen Einwohnern um: Die politischen Gefangenen wurden freigelassen, Oppositionsführer im Exil zur Rückkehr eingeladen. Mit dem Nachbarland Eritrea wurde nach drei Jahren Krieg und 20 Jahren Kriegszustand Frieden geschlossen und Verhandlungen eingeleitet.

Islam und Islambilder

Wann: Mi., 13.03.2019, 17:30 – 20:30 Uhr

Wo: Petri Forum, 1. Stock Konventsaal, Am Markt 7, 23909 Ratzeburg

Wer: Referent und Moderator Jannik Veenhuis (M.A. Islamwissenschaft)

Inhalt: Der Islam ist alltäglich Thema in Deutschland, insbesondere in der Arbeit mit Geflüchteten. Dabei wird er von verschiedenen Seiten zur Erklärung von Verhaltensweisen und Konflikten herangezogen, ohne, dass genau bekannt ist, welche Rolle der Islam dabei tatsächlich spielt. Die Fortbildung soll hier ansetzen und einerseits mit einem kompakten Basiswissen, andererseits aber auch mit einem kritischen Blick auf Berichterstattung und Islamdebatte eine Hilfestellung dabei geben, das Phänomen Islam in der alltäglichen Arbeit einzuordnen.

Tag gegen Rassismus

Wann: Do, 21.03.2019, 17:30 – 20:30 Uhr

Wo: AWO IntegrationsCenter, Markt 26, 21502 Geesthacht

Wer: Ricarda Heil (Beratungsstelle ehrenamtliche Flüchtlingshilfe)

Inhalt: Workshop zum Thema Nation, Nationalstaatlichkeit anlässlich des Tages gegen Rassismus.

„Der Paß ist der edelste Teil von einem Menschen. Er kommt auch nicht auf so einfache Weise zustand wie ein Mensch. Ein Mensch kann überall zustandkommen, auf die leichtsinnigste Art und ohne gescheiterten Grund, aber ein Paß niemals. [...]“ (Bertholt Brecht)

Informations-Veranstaltung zum Integrations- und Teilhabe Gesetz

Wann: Mi., 15.05.2019, 19 - 21 Uhr

Wo: AWO IntegrationsCenter, Markt 26, 21502 Geesthacht

Wer: Lisa Peters (Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer, MBE), Ricarda Heil (Beratungsstelle ehrenamtliche Flüchtlingshilfe)

Inhalt: Was gibt es Aktuelles zum Integrations- und Teilhabe Gesetz? Migrations- und Integrationsstrategie – was versteht das Land Schleswig-Holstein darunter? Was steht genau im Gesetzesentwurf?

Schulden und Verträge

Wann: Mo., 03.06.2019, 17:30 – 20 Uhr

Wo: Petri Forum, 1. Stock Begegnungsstätte, Am Markt 7, 23909 Ratzeburg

Wer: Birgit Reuß, Juliane Seidel (Beratungsstelle ehrenamtliche Flüchtlingshilfe)

Inhalt: Aufgrund unverständlicher Verträge und Unkenntnis geraten viele Zugewanderte vermehrt in eine Schuldenproblematik. Das Hauptaugenmerk wird darauf liegen, wie man dies schon im Vorfeld vermeiden kann. Wir werden uns auch Themen widmen wie z.B. Abofallen, Verträge, Mindestlaufzeiten, etc. Um Anmeldung wird gebeten.

Einführung in TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises)

Wann: Sa., 29.06.2019, 10 – 17 Uhr und
So., 30.06.2019, 10-15 Uhr

Wo: AWO IntegrationsCenter, Markt 26, 21502 Geesthacht

Wer: Franziska Nürnberger (Heilpraktikerin, Psychotherapeutin, TRE Trainerin)

Inhalt: Einfacher und anders Stress bewältigen: Symptome wie Schlafprobleme, Rückenschmerzen etc. Hier ist es wichtig zu justieren, um Überforderung, Rückzug oder Burnout vorzubeugen. Im Seminar praktizieren wir die TRE, Tension and Trauma Releasing Exercises, entwickelt von Dr. David Berceci. Sie erhalten eine gezielte, individuelle Anleitung in TRE und wie Sie sie nutzen, gewinnen einen Einblick in aktuelle neurophysiologische Erkenntnisse, um unsere Stress- und Entspannungsmuster zu erkennen und zu lösen.

Traumanetzwerk Kreis Herzogtum Lauenburg

Mi., 27.03.2019, 15:00-18:00 Uhr, Ort: Kreishaus Ratzeburg

Mi., 19.06.2019, 15:00-18:00 Uhr, Ort: NN

MiMi – von Migrant*innen für Migrant*innen

Der Kreis finanziert die Veranstaltungen. Gesundheitsmediator*innen geben bei Informationsveranstaltungen ihr Wissen an andere Migrant*innen weiter. Die Hauptthemen sind Gesundheit und Prävention. Wenn Sie Interesse an einer Veranstaltung bei sich vor Ort haben, melden Sie sich bitte bei Ricarda Heil.

AWO Interkulturell:

Ricarda Heil, 0160 - 7122851
Ricarda.Heil@awo-sh.de

Diakonisches Werk Herzogtum Lauenburg:

Birgit Reuß, 0176 - 19 79 02 51
ehrenamtsbetreuung@kirche-ll.de

Veranstaltungen 2019

für Ehrenamtliche und Interessierte

organisiert durch den AWO Landesverband S-H
e.V. und das Diakonische Werk Herzogtum
Lauenburg in Zusammenarbeit mit dem
Kreis Herzogtum Lauenburg



Arbeiterwohlfahrt
**Landesverband
Schleswig-Holstein e.V.**

Diakonie

Diakonisches Werk Herzogtum Lauenburg



Kreis
Herzogtum Lauenburg

Gefördert durch das Land Schleswig-Holstein

