

Migration und Psyche I

Inhalt	→ Migration und seelische Belastungen oder wann macht „Stress“ krank? – Was sind seelische Belastungen? – Wie gehen wir mit Stress um? – Wie viel Stress ist „gut“ und wann ist es zu viel? – Was sind Bewältigungsstrategien? – Was hilft, gesund zu bleiben? – Wann ist es gut, sich Hilfe zu holen? → Erklärungsmodelle: psychische Erkrankung und Coping-Strategien. Was ist Stress? Migration: eine belastende Erfahrung? Was ist ein Trauma? Schützende Faktoren wie Resilienz, Ressourcen und Familie. → Reden hilft: Enttabuisierung psychischer Erkrankungen. → Austausch und Fragerunde
Kontakt	Lenka W. Svejda Sozialwissenschaftlerin und Amba-Coach SocCon 4102 Binningen T 061 302 23 12 (AB) lenka.svejda@soccon.ch
Ort	im Verein
Tage / Zeit	nach Absprache zu Bürozeiten (Montag, Dienstag oder Mittwoch) am Abend (bis ca. 20h)
Dauer	ca. 2 Stunden (inkl. Diskussion)
Honorar	CHF 300.-
Teilnehmendenzahl	mindestens 8 Personen
zusätzliche Informationen	Benötigte Infrastruktur: Laptop/PC und Beamer, ggf. Flipchart Modul I und II können nacheinander, aufbauend oder auch einzeln gebucht werden. Das Schwerpunktthema wird nach Bedarf angepasst.

Migration und Psyche II

Inhalt	→ Migration als kritisches Lebensereignis verstehen - Krisen und Bewältigungsstrategien – Was ist ein kritisches Lebensereignis? – Wie verändert sich die Biographie nach einer Migration? – Wie gehen wir mit Krisen um? – Bedeutung: Ist es Schicksal? Macht es Sinn? – Blick zurück - Blick nach vorn → Erklärungsmodelle: Alltag und Handlungsroutine, Schutz und Risikofaktoren, Rituale als Ressourcen, soziale Unterstützung → Lebensplanung als Methode der Alltagsbewältigung: gestern - heute - und: morgen? → Erfolge im Alltag - persönliches Glück
Kontakt	Lenka Svejda Sozialwissenschaftlerin und Amba-Coach SocCon 4102 Binningen T 061 302 23 12 (AB) lenka.svejda@soccon.ch
Ort	im Verein
Tage / Zeit	nach Absprache zu Bürozeiten (Montag, Dienstag oder Mittwoch) am Abend (bis ca. 20h)
Dauer	ca. 2 Stunden (inkl. Diskussion)
Honorar	CHF 300.-
Teilnehmendenzahl	mindestens 8 Personen
zusätzliche Informationen	Benötigte Infrastruktur: PC/Laptop und Beamer, ggf. Flipchart Modul I und II können nacheinander, aufbauend oder auch einzeln gebucht werden. Das Schwerpunktthema wird nach Bedarf angepasst.