



NEW FUTURE

BESSERES PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN FÜR FLÜCHTLINGE
IN IHRER NEUEN ZUKUNFT
2023-I-DE02-KA220-VET-000157237

SCHULUNGSPAKET FÜR FACHKRÄFTE

MODUL 4



Co-funded by
the European Union

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

MODUL 4 - PSYCHOLOGISCHE ERSTE HILFE

Dieses Modul über psychologische Erste Hilfe richtet sich an Berufsbildungsfachleute, die mit Flüchtlingen in Berufsbildungseinrichtungen arbeiten.

Zielsetzungen

- die Grundsätze der unmittelbaren psychologischen Unterstützung in Krisensituationen zu verstehen.
- Förderung der psychischen Gesundheit in Notfällen.
- Entwicklung von Strategien, die den Teilnehmenden helfen, Stress in Notfällen zu bewältigen.

Themen:

- Wie man psychologische Soforthilfe leistet
- Erkennen von Anzeichen für Stress und Traumareaktionen
- Praktische Strategien für psychologische Erste Hilfe und traumabedingte Stabilisierung
- Wie man Techniken zur Stressbewältigung vermittelt
- Vermittlung grundlegender Interventionstechniken, damit die Teilnehmenden sich gegenseitig in Stresssituationen helfen können

PSYCHOLOGISCHE ERSTE HILFE VERSTEHEN

Schlüsselemente:

- Sorgfältig zuhören
- Gewährleistung der Sicherheit
- Stabilisierung
- Informationen zur Bewältigung
- Verbindung zu Dienstleistungen

ERKENNEN VON ANZEICHEN FÜR NOT UND TRAUMA

- Emotionale, körperliche, kognitive und verhaltensbezogene Anzeichen
- Kulturelle Ausdrucksformen von Not und Sprachbarrieren und Not
- Bedeutung der Früherkennung für eine wirksame Intervention

PRAKTISCHE STRATEGIEN FÜR PFA UND STABILISIERUNG

- Schaffung einer ruhigen Umgebung
- Stärkung der Einzelpersonen durch Konzentration auf die Stärken
- Bedeutung der nonverbalen Kommunikation in einem mehrsprachigen und multikulturellen Umfeld
- Verknüpfung von Einzelpersonen mit kommunalen und psychologischen Ressourcen

TECHNIKEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

- Atemübungen und ihr Nutzen
- Progressive Muskelentspannung (PMR)
- Einführung in die Achtsamkeitspraxis
- Effektiver Einsatz im Training und im täglichen Stressmanagement

VERMITTLUNG GRUNDLEGENDER INTERVENTIONSTECHNIKEN

- Aktive Zuhörfähigkeiten
- Effektive Fragetechniken
- Erkennen nonverbaler Anzeichen
- Emotionale Unterstützungstechniken
- Methoden zur Stressreduzierung: Praktische Übungen

VERMITTLUNG GRUNDLEGENDER INTERVENTIONSTECHNIKEN

Einfühlsames Zuhören Szenario: Sie arbeiten mit einer geflüchteten Person, die zögert, über ihre Erfahrungen zu sprechen. Sie macht oft eine Pause und sucht nach den richtigen Worten. Wie gehen Sie vor?

- Fordern Sie sie auf, mit Fragen über ihre Erfahrungen fortzufahren.
- Bleiben Sie ruhig sitzen, halten Sie Blickkontakt und warten Sie, bis sie bereit sind, weiterzusprechen.
- Wechseln Sie das Thema auf etwas weniger Sensibles.

VERMITTLUNG GRUNDLEGENDER INTERVENTIONSTECHNIKEN

Kulturelle Sensibilität Szenario: Eine geflüchtete Person aus einer Kultur, die indirekte Kommunikation schätzt, zeigt Anzeichen von Verzweiflung, spielt aber ihre Gefühle herunter, wenn sie direkt gefragt wird. Welcher Ansatz respektiert ihren kulturellen Hintergrund und geht gleichzeitig auf ihre Notlage ein?

- Stellen Sie weiterhin direkte Fragen über ihre Gefühle.
- Verwenden Sie indirekte Fragen und achten Sie auf nonverbale Anzeichen für eine Notlage.
- Vermeiden Sie es, über Gefühle zu sprechen, um Unbehagen zu vermeiden.

VERMITTLUNG GRUNDLEGENDER INTERVENTIONSTECHNIKEN

Nonverbale Kommunikation Szenario: Sie bemerken, dass eine geflüchtete Person kaum Augenkontakt hält und die Arme vor der Brust verschränkt. Wie würden Sie das interpretieren und reagieren?

- Sie sind an der Sitzung desinteressiert. Fahren Sie fort, ohne sie anzusprechen.
- Sie fühlt sich möglicherweise defensiv/unbehaglich. Verwenden Sie eine offene Körpersprache, um Sicherheit zu vermitteln.
- Ihr ist einfach kalt. Bieten Sie an, die Raumtemperatur anzupassen.

ERSTELLUNG VON SZENARIEN FÜR DIE PFA-ANWENDUNG

- Lassen Sie die Teilnehmenden ihre eigenen PFA-Szenarien mit Hilfe eines kollaborativen Storytelling-Ansatzes erstellen, bei dem ein/e Teilnehmer_in ein Szenario beginnt und die anderen Elemente oder Herausforderungen in Bezug auf Sprache und kulturelle Vielfalt hinzufügen. Beginnen Sie mit einem einfachen Szenario, z. B. einem Flüchtling, der Angst vor einer bevorstehenden Prüfung hat. Die Teilnehmenden fügen abwechselnd Details hinzu, die das Szenario verkomplizieren (z. B. Sprachbarrieren, kulturelle Missverständnisse), und diskutieren dann mögliche PFA-Ansätze.

REFLEXION DURCH KUNST

- Führen Sie eine kunstbasierte Reflexionsaktivität durch, bei der die Teilnehmenden ihre Gefühle, Erkenntnisse oder Pläne für die Anwendung von PFA durch Singen, Zeichnen, Malen oder Collagieren ausdrücken. Diese Methode ermöglicht eine nonverbale Verarbeitung des Materials und fördert den kreativen Ausdruck. Bieten Sie kreative Materialien an (Kunstzubehör, Musik, Ton, digitale Kunst-Apps), um ihre Gefühle durch Kunst auszudrücken. Sie können auch visuelle Hilfsmittel für die nonverbale Kommunikation verwenden.

ERFAHRUNG MIT ANIMIERTEN VIDEOS

- Integrieren Sie die im Rahmen der NewFuture entwickelten Animationsvideos, die die Perspektive von Flüchtlingen in Not simulieren. Führen Sie im Anschluss an die Videoerfahrung eine Diskussion, in der die Teilnehmer ihre Überlegungen und ihren Ansatz zur Unterstützung von Flüchtlingen austauschen.

TIERGESTÜTZTER STRESSABBAU

- Tiere zur Unterstützung des emotionalen Wohlbefindens einbeziehen.
- Binden Sie kurze, beruhigende Videos ein, die Tiere zeigen, z. B. schnurrende Katzen oder wilde Tiere in der Natur. Das Anschauen dieser Videos kann Stress abbauen und dient als Gesprächsanlass für die beruhigende Wirkung von Tieren und die Bedeutung von Pausen für die psychische Gesundheit.
- Die Teilnehmenden können ihre Haustiere mitbringen oder Bilder und Geschichten über ihre Haustiere erzählen.
- Im Rahmen dieser Aktivität können die Teilnehmenden Spielzeug für Tiere im Tierheim herstellen



DANKE!