

Veranstaltung / Aktivität anlässlich des Aktionsjahrs „Für Akzeptanz & gleiche Rechte Baden-Württemberg“ im Jahr 2019

Titel	Selbsthilfe, Innere Ruhe und Wohlbefinden: Workshop für LSBTIQ*-Geflüchtete			
Art / Format der Veranstaltung	<input type="checkbox"/> Vortrag <input type="checkbox"/> Film <input type="checkbox"/> Gespräch/Diskussion <input type="checkbox"/> Seminar <input type="checkbox"/> Ausstellung		<input checked="" type="checkbox"/> Projekt/Workshop <input type="checkbox"/> Stadtrundgang/-führung <input type="checkbox"/> Fachtag/Tagung <input type="checkbox"/> Fest/Festival <input type="checkbox"/> _____	
Veranstaltungsort	PLUS Rhein Neckar e.V. Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim			
Termin	Datum	07.05. – 23.07.2019 (Dienstags 14-tägig)	Uhrzeit	Beginn: 17:15
Veranstalter_in	PLUS Rhein Neckar e. V.			
Homepage	www.plus-mannheim.de			
Ansprechperson	Eve Hessas PLUS e.V., Max-Joseph-Str.1, 68167 Mannheim eve.hessas@plus-mannheim.de			

Kurzbeschreibung des Vorhabens

Viele LSBTIQ*-Geflüchtete erleben belastende Symptome wie Angst, Sorgen, Traurigkeit, Schlafprobleme, und belastende Gedanken, Erinnerungen und Gefühle. Diese Symptome sind übliche Folgen von bedrohlichen Erfahrungen. Die betroffene Person kann diese Symptome mit Hilfe von speziellen Techniken und Hilfsmitteln bewältigen.

In diesem Workshop gibt es Informationen, Tipps und Übungen zu diesem Thema. Das Ziel ist das Empowerment von LSBTIQ*-Geflüchteten. Durch Selbsthilfe können sie den Weg zu innerer Stabilität und psychischem Wohlbefinden finden. Die Teilnehmenden lernen Selbsthilfe-Techniken und Entspannungs-Methoden.