

Gruppenangebot zum Umgang mit belastenden Gefühlen

Skills-Training zur Affektregulation – ein kultursensibler Ansatz (STARK)

Nach belastenden Erfahrungen leiden viele Menschen unter starken Gefühlen. Es ist oft schwierig mit diesen Gefühlen zurecht zu kommen. Viele Menschen sind wütend, haben Angst oder sind traurig. Die gute Nachricht ist: man kann lernen mit starken Gefühlen besser umzugehen.

In der STARK-Gruppe können Menschen lernen, mit ihren Gefühlen besser zurecht zu kommen. Sie können dadurch mehr Kontrolle und Sicherheit bekommen.

Informationen zur Gruppe

- Gruppe mit 4-6 Personen (nur Frauen oder nur Männer)
- Am Donnerstag um 15 Uhr für 90 Minuten
- Einmal pro Woche, 14 Termine, feste Gruppe
- Mit Sprachmittler oder Sprachmittlerin (Farsi oder Arabisch)

Voraussetzungen für die Teilnahme

- Probleme mit starken Gefühlen wie Ärger, Angst oder Traurigkeit
- Bereitschaft 14 Wochen zur Gruppe zu kommen

Anmeldung:

Nahid Yakmanesh

Koordinierendes Zentrum für traumatisierte Geflüchtete

Heidenkampsweg 97, 20097 Hamburg

Email n.yakmanesh@uke.de

Telefon : 040-7410-57820