**Traumaunterstützung für Geflüchtete in Deutschland** - <https://www.globalgiving.org/projects/fostering-togetherness-in-refugees-in-germany/>

**Zusammenfassung**

Das Healing Resilience Empowerment (HRE) Team in Deutschland wird einen Trainer\*innenpool von 500 Geflüchteten und Angehörigen von aufnehmenden Gemeinden trainieren. Dabei werden wir die einzigartigen und wirkungsvollen Entspannungs- und Stresslinderungstechniken anwenden, um einen friedvollen Geist zu stärken sowie ein transkulturelles Verständnis untereinander. Die Ergebnisse ihrer Erfahrungen werden sie teilen und andere wiederum trainieren. Das HRE Team wird sie außerdem dabei unterstützen, gemeinsam einen Leitfaden zu entwickeln, in dem Empfehlungen und bewährte Erfahrungen für andere aufnehmende Gemeinden, Geflüchtete und Entscheidungsträger\*innen weitergegeben werden.

**Herausforderung**

Solange der rechtliche Status nicht entschieden ist, müssen Geflüchtete in Deutschland Monate oder sogar Jahre in überfüllten Unterkünften mit extrem eingeschränkter Bewegungsfreiheit und Privatsphäre ausharren. Diese Situation kann zu hohem Stress führen, der häufig Konflikte und Gewalt auslöst und/oder Gefühle von Depression, Isolation und Lethargie. Meist werden dann Medikamente verabreicht, die eher Sucht und Dumpfheit begünstigen. Traumata und Erfahrungen während der Flucht werden nicht adressiert oder bearbeitet.

**Lösung**

Healing Resilience and Empowerment (HRE) provides unique and powerful relaxation and stress relief techniques to refugees and host community members, leading for self-empowerment and resilients. A mentoring system will ensure follow up and deepening the learnings with the aim of co-teaching others of their peer groups. HRE will further support them in co-developing a guide with learnings and recommendations for other peers (refugees, host communities) as well as for decision makers.

Healing Resilience and Empowerment (HRE) bietet Geflüchteten und Mitarbeiter\*innen in den aufnehmenden Gemeinden einzigartige und kraftvolle Entspannungs-und Stresslinderungstechniken, die das Selbstbewusstsein und die innere Belastbarkeit stärken. HRE wird dabei unterstützen, gemeinsame ein Mentoringsystem zu entwickeln, um eigene Erfahrungen und Empfehlungen an andere Geflüchtete, aufnehmende Gemeinden sowie Entscheidungsträger\*innen weiterzugeben.

**Langzeitwirkung**

Das Projekt wird einerseits zu Stresslinderung und innere Stabilisierung beitragen und andererseits Beziehungen und Dialog sowie transkulturelles Verständnis zwischen Geflüchteten und aufnehmenden Gemeinden stärken als eine wichtige Grundlage für die Integration von Geflüchteten als neue Gemeindemitglieder.

**Quellen:**

[http:/​/​www.iahv.org.uk/](http://www.iahv.org.uk/)

**Jetzt spenden**

9€ unterstützen die Anschaffung von Trainingmaterial zu Stressmanagement

22€ decken die Transportkosten von 5 Geflüchteten zu einem Treffen mit der Gastgemeinde zu Dialog und Zugehörigkeit

44€ ermöglichen die Teilnahme von 7 Geflüchteten und Gemeindemitgliedern zu wöchentlichen Stärkungstreffen

88€ trainieren eine\*n Geflüchtete\*n aus in Stressmanagement während eines Healing Resilience and Empowerment Trainings

398€ ermöglichen die Vorbereitung der öffentlichen Veranstaltung zur Vorstellung des gemeinsam entwickelten Leitfadens mit Empfehlungen

442€ unterstützen den Pool an Trainer\*innen (Geflüchtete und Gemeindemitglieder) in der gemeinsamen Durchführung von Stressmanagement-Workshops

884€ ermöglichen 10 Geflüchteten die Teilnahme an Stressmanagement-Trainings