

## EmotionAid<sup>®</sup> Basiseinheit

Freitag, 29. April 2022, 18.30 Uhr – 20.30 Uhr

Samstag, 30. April 2022, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr

Caritas Regensburg, Von-der-Tann-Str.7, Regensburg

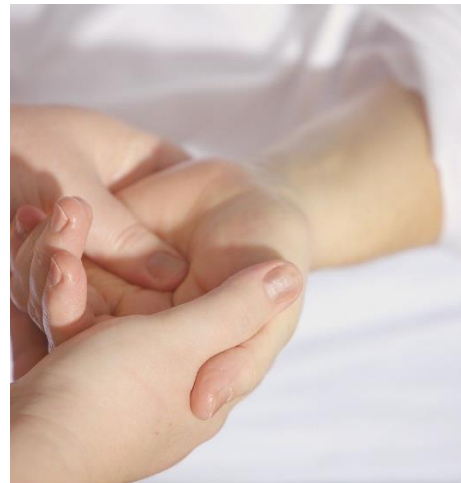
### EmotionAid<sup>®</sup> im Bereich der Flüchtlingsarbeit

Professionelle oder ehrenamtliche Arbeit mit Geflüchteten oder Kindern aus Flüchtlingsfamilien konfrontiert täglich mit großem Leid. Diese Menschen sind in der Regel traumatisiert und in ihren aktuellen Lebensbedingungen Ängsten, großen Herausforderungen und Stress ausgesetzt. Wie können Sie diese Gruppe von Menschen mit Stressbewältigung und emotionaler Hilfe unterstützen? Um in diesem Feld das Mitgefühl zu bewahren und die eigene Gesundheit zu schützen, braucht es Resilienz und Selbstfürsorge, um eigenen Stress abzubauen und sich angemessen abzugrenzen.

#### Was ist EmotionAid<sup>®</sup>?

EmotionAid<sup>®</sup> wurde entwickelt, damit Menschen lernen, wie sie mit einfachen und leicht zu erlernenden Werkzeugen Stress regulieren können. Mit diesen Werkzeugen können Sie Einfluss auf Ihren eigenen Stresslevel nehmen. Diese Techniken ermöglichen es Ihnen ebenso bei anderen Emotionale Erste Hilfe zu leisten, damit diese sich wieder beruhigen und kognitiv erreichbar werden. Diese Hilfe kann sich auf aktuelle herausfordernde Probleme und stressige Situationen oder schwierige Gefühle beziehen, aber auch auf zurückliegende Ereignisse.

Diese Werkzeuge machen Sie unabhängig von anderen. Die Methoden basieren auf den neuesten Forschungsergebnissen im Bereich der Neurophysiologie. Sie haben ihren Ursprung in der Herangehensweise der (körperorientierten) Traumatherapie-Methode Somatic Experiencing<sup>®</sup>. EmotionAid<sup>®</sup> ermöglicht es Ihnen, Resilienz aufzubauen und zu stärken, um tägliche Herausforderungen zu meistern und Anspannung in Krisen oder besonders stressigen Zeiten abzubauen.



**EmotionAid kann von jedem, überall und jederzeit angewendet werden.**

**Für besondere Situationen aber auch zur alltäglichen Stressregulation.**

## **EmotionAid® Basiseinheit** - Zeitumfang 8 Stunden (480 Min)

- Die Definition von Stress and Trauma in EmotionAid®
- Die Stress-Skala
- Einführung: Wie funktioniert das Nervensystem bei Stress, Bedrohung und Angst?  
Was bedeutet Aktivierung?  
Kennzeichen für Traumatisierung
- Die Grundwerkzeuge von EmotionAid®:  
Erden  
Die Sprache der Körperempfindungen (Einführung)  
Entladen  
Ressourcen (Einführung)
- Praktisches Arbeiten mit Erden, Entladen und Ressourcen: Demositzung und interaktives Üben in der Gruppe
- Vorstellung der Emotionalen Ersten Hilfe: Die 5 Schritte von EmotionAid®

Das Training wird geleitet von Dr. Christina Pohlenz, Traumatherapeutin und Somatic Experiencing® Anwenderin, vom ITI Israel (International Trauma Healing Institute) als EmotionAid® Begleiterin zertifiziert.

Das Seminar wird finanziert vom Hilfsfonds Flüchtlingsarbeit des Bistums Regensburg und ist für Ehren- und Hauptamtliche in der Flüchtlingsarbeit kostenlos.

Nachfragen und Anmeldung:  
Christina Engl, Caritas Regensburg  
c.engl@caritas-regensburg.de