

# Healing Resilience Empowerment

Unterstützungsprogramm zum Stressmanagement, zur Erhöhung der psychischen Widerstandskraft und zur Selbststärkung für Geflüchtete und andere Gruppen mit belastenden Erfahrungen.



## Das HRE-Programm

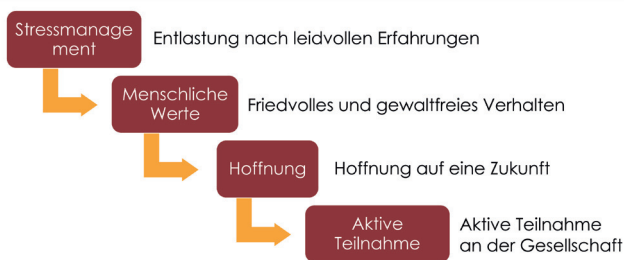
ist ein hoch wirksames Unterstützungsprogramm. Es stärkt durch Entspannungstechniken und die Mobilisierung eigener innerer Ressourcen die Resilienz, d.h. die psychische Widerstandskraft der Teilnehmenden, und ermöglicht ihnen so mehr Selbstbestimmung und ein Handeln aus eigener Kraft. Damit schafft das Programm günstige Voraussetzungen für eine langfristige Linderung von erlebten Leiderfahrungen.

### Praktische und bewährte Techniken:

- Entspannung
- Atemübungen
- Yoga
- Gruppenprozesse



## Wirkung der HRE-Programme



The International Association for Human Values



### Befragungen von Teilnehmenden haben folgende Wirkungen der Programme gezeigt:

- Abnahme des durch Angst, Unruhe und Panik verursachten Stressempfindens
- Rückgang des Aggressionsniveaus
- verbesserter Schlaf
- gesteigerte Konzentrationsfähigkeit und bessere Fokussierung
- mehr Eigeninitiative und Übernahme von Eigenverantwortung
- Stärkung der eigenen Persönlichkeit und des Selbstvertrauens

## IAHV (International Association for Human Values)

Die Programme von IAHV fördern den Abbau von Stress und von Konflikten in der einzelnen Person als auch in der sozialen Gemeinschaft.

Sie erhöhen zudem die Bereitschaft und Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen. Dies wird möglich durch die Belebung und Umsetzung tieflyingender menschlicher Werte, d.h. eines Gefühls der Verbundenheit mit und des Respekts vor anderen Menschen und der Natur, einer Haltung der Gewaltlosigkeit und des sozialen Miteinanders.

### IAHV-Programme in Deutschland

- Rehabilitation von Gefängnisinsass\*innen
- „Stressmanagement – Resilienz - Selbststärkung“ für Geflüchtete und andere Gruppen mit belastenden Erfahrungen (HRE-Programme)

Die Teilnehmenden werden im Umgang mit sich selbst und anderen gestärkt und stabilisiert. Sie erhöhen so ihre innere Widerstandskraft, das Gefühl der Verbundenheit mit anderen und damit auch ihre Fähigkeit, aus eigener Kraft zu handeln, eine wesentliche Voraussetzung für die Linderung emotionaler Leiderfahrungen.

## Eine Teilnehmerin:

“

„Dieser Kurs hilft mir sehr, weil ich nach jeder Sitzung viel ruhiger bin. Die Entspannungsübung war mir unbekannt. Ich finde die Kombination von körperlicher Bewegung und Stilleübung sehr praktisch.“

Amina, 22 Jahre, aus Somalia

## Ziele von „Healing – Resilience - Empowerment“ (HRE)

„Stressmanagement - Resilienz - Selbststärkung“ für Geflüchtete und andere Gruppen mit belastenden Erfahrungen ist ein Unterstützungsprogramm der humanitären Organisation IAHV e.V. ([www.iahv.de](http://www.iahv.de)) in Zusammenarbeit mit Art of Living e.V. ([www.artofliving.de](http://www.artofliving.de)).

Für Menschen, die von Verlust, Gewalt, Zerstörung und Flucht betroffen sind, ist es oft schwierig, einen normalen Alltag zu bewältigen. Die Programme von HRE unterstützen sie dabei, durch Stressmanagement die eigenen Kräfte zu stärken und innerlich zur Ruhe zu kommen. Das daraus gestärkte Selbstvertrauen schafft die Grundlage dafür, Eigeninitiative und Tatkraft wiederzubeleben, sich persönliche Lebensziele zu setzen und diese eigenständig zu verfolgen.

Auch für Fachkräfte (z.B. Sozialarbeiter\*innen in Unterkünften, die unter großen Herausforderungen mit Geflüchteten arbeiten) werden Programme zum Stressmanagement angeboten. Die Programme erhöhen nicht nur das Verständnis für die Bedürfnisse von Geflüchteten, sie stärken Fachkräfte vor allem mental, um stressfreier, fokussierter und damit wirksamer mit den Herausforderungen umzugehen.

## Ein Teilnehmer:

“

„Der Kurs ist sehr gut für meine Gesundheit, für meinen Körper und zur geistigen Entspannung. Das ist viel besser als Medikamente. Ich fühle mich nach dem Programm entspannt, ruhig und relaxed. Wenn ich die Übungen regelmäßig mache, dann spüre ich eine positive Veränderung in mir. Am besten hat mir das Lach-Yoga gefallen, endlich mal wieder richtig zu lachen. Das war lustig und schön.“

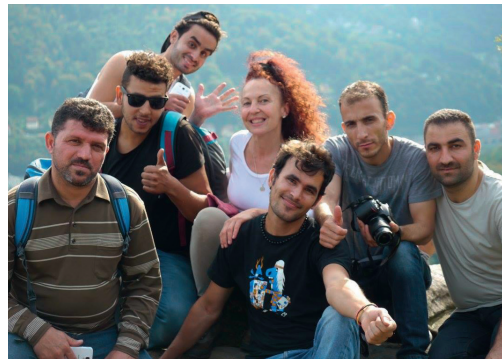
Shukat, 25 Jahre, aus Afghanistan

## HRE-Programme finden zurzeit online statt sowie in Präsenz in

- Dresden
- Marburg
- München
- Rosenheim
- Witten

Wir arbeiten ehrenamtlich und freuen uns über jede Form der Unterstützung!

<http://www.iahv.de/portfolio/hre-stressmanagement-resilienz-selbststaerkung/>



V i S d P : I A H V e . V .

<http://www.iahv.de/about-uns/>

<http://www.iahv.de/portfolio/hre-stressmanagement-resilienz-selbststaerkung/>

### Die IAHV ist weltweit tätig.

Die überwiegend ehrenamtlich durchgeführten Programme sind auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Daher sind Spenden jederzeit willkommen.

**Spendenkonto:**  
International Association for Human Values e.V.

Bank BW-Bank Stuttgart  
IBAN DE44 6005 0101 0001 3037 20  
BIC SOLADEST600

Auskunft zu HRE-Aktivitäten:  
[hre@iahv.de](mailto:hre@iahv.de)

