



Peace of Mind
& Strength of Heart

DAS PROJEKT PEACE OF MIND & STRENGTH OF HEART

lädt Sie ein zur Teilnahme an

HRE

**Genesung. Widerstandsfähigkeit.
Selbststärkung.**

Der HRE-Workshop ist ein kraftvoller und kompakter Ansatz, der es Ihnen ermöglicht, innere Ruhe zu finden und emotionale Stärke zu entwickeln. Die Workshops sind speziell für zur Krisenbewältigung eingesetzte Fachkräfte und für Menschen (Erwachsene, Jugendliche und Kinder) konzipiert, die vom Krieg in der Ukraine betroffen sind.

- **Stress abbauen.**
- **Ängste überwinden**
- **Besser schlafen**

“

"Es ist nicht leicht, ein ganzes Leben hinter sich zu lassen... Jetzt praktiziere ich täglich die Übungen. Ich bin ruhiger, ich schlafe sogar."
Kursteilnehmerin

Register today
for our weekly sessions.



pmsh.iahv-peace.org



**Melden
Sie sich an**

In Kooperation mit





Bewältigung des Kriegstraumas in der Ukraine

Die „International Association for Human Values“ weitet ihr Angebot von Workshops zur Traumabewältigung für die vom Krieg in der Ukraine betroffenen Menschen mit zusätzlichen Terminen aus. Mehr als 5000 Ukrainer haben bereits von diesen kostenfreien Workshops profitiert.

Brüssel / Warschau, 23. Februar 2023 - Seit einem Jahr wird in der Ukraine getötet, zerstört und vertrieben, und so hat der Krieg nicht nur zu einer humanitären Krise geführt, in der die Menschen das Schlimmste erleben, ihre Häuser und Angehörigen verlieren und, um ihr Leben zu retten, fliehen müssen. Über all dies hinaus hat der Krieg bei den Ukrainern eine schwere psychische Belastung in Form von posttraumatischen Belastungsstörungen, emotionalem Schmerz, Angstzuständen, Schlafstörungen und anderen psychischen Problemen hinterlassen.

Um den Ukrainern zu helfen, die seelischen Wunden des Krieges zu heilen und ihre Widerstandskraft zu stärken, bietet die von den Vereinten Nationen akkreditierte Nichtregierungsorganisation „International Association for Human Values“ (IAHV) zusätzliche Termine für ihre bewährten Workshops zur Traumabewältigung und zur Selbststärkung an.

"Unsere kostenfreien Workshops sind eine Kombination aus bewährten, einfachen Techniken und dauern nur insgesamt 4,5 Stunden, verteilt über 3 Tage. Einmal erlernt, können die Techniken täglich eigenständig geübt werden, um Resilienz aufzubauen", sagt Dr. Katrien Hertog, Direktorin für Traumabewältigung und friedensfördernde Programme, IAHV. „Menschen aus der Ukraine können sich für wöchentliche Online-Workshops oder für Präsenz-Workshops auf unserer Webseite <https://pmsh.iahv-peace.org> anmelden.“

Die Workshops werden von speziell ausgebildeten IAHV-Trainern und Trainerinnen im Rahmen des Projekts „Peace of Mind and Strength of Heart“ (Innere Ruhe und Emotionale Stärke) in Zusammenarbeit mit der Art of Living Foundation und der Fundacja Understanding sowie mit Unterstützung der Europäischen Union durchgeführt.

Seit der ersten Kriegswoche hat die IAHV mehr als 200 Workshops zur Traumabewältigung für über 5.000 Menschen aus der Ukraine in mehr als 20 Ländern durchgeführt.

Neben den Flüchtlingen können auch Fachkräfte und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen, die die Ukrainer in diesem Jahr unterstützt haben, an professionellen Selbstfürsorge-Workshops teilnehmen, um Burn-out zu verhindern, Stress zu bewältigen und ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken. Es gibt auch spezielle Programme für Kinder und Jugendliche.

„Die IAHV-Programme, die auf Atemtechniken basieren, sind für jeden Menschen leicht zugänglich. Sie führen zu signifikanten Ergebnissen, die in mehr als 100 wissenschaftlichen Studien untersucht wurden, einschließlich einer schnellen und signifikanten Verringerung von PTBS-Symptomen, Depressionen und Angstzuständen sowie einer verbesserten Lebensqualität. Die Workshops befähigen die Menschen, ihr eigenes Wohlbefinden zu verbessern, ohne von Medikamenten oder Therapien abhängig zu werden“, fügt Dr. Katrien Hertog hinzu.

Die Teilnehmer*innen des Traumabewältigungs-Workshops stellen fest, dass sie besser schlafen, ruhiger werden, mehr Energie haben, weniger körperliche Schmerzen verspüren,

mehr Hoffnung haben und mehr innere Stärke entwickeln. Dies hilft ihnen, sowohl die Auswirkungen des Krieges als auch die Herausforderungen der Vertreibung zu überwinden, sich in einer neuen Umgebung einzufinden, mit dem ständigen Strom von Nachrichten und Sorgen umzugehen, mit Unsicherheit zurechtzukommen, neue Sprachen zu erlernen und sich auf die Zukunft zu konzentrieren.

Die IAHV hat mit Partnern wie den Vereinten Nationen, der Europäischen Union und dem Roten Kreuz erfolgreich groß angelegte Programme zur Traumabewältigung und psychosozialen Unterstützung im Rahmen friedenserhaltender Einsätze durchgeführt, und ihr Ansatz wurde u. a. an den Universitäten Harvard, Yale und Stanford erforscht und umgesetzt. IAHV-Workshops werden seit langem in Flüchtlingslagern in Europa und im Nahen Osten, in Gefängnissen auf der ganzen Welt, für gefährdete Gemeinschaften in Südafrika, für Gesundheitspersonal während der Covid-19-Pandemie, für Afghanen und Afghaninnen nach der Übernahme durch die Taliban, im Libanon nach der Explosion in Beirut, im Irak seit 2003, nach Terroranschlägen und Naturkatastrophen (Überschwemmungen in Indonesien und Deutschland, Erdbeben in der Türkei, Brände in Australien und Portugal) durchgeführt.

Über die „International Association for Human Values“ (IAHV)

Die „International Association for Human Values“ (IAHV) ist eine gemeinnützige Organisation, die den Vereinten Nationen angegliedert ist und beratenden Status beim ECOSOC (UN) hat. Sie wurde 1997 von Sri Sri Ravi Shankar und anderen weltweit führenden humanitären Persönlichkeiten in Genf (Schweiz) gegründet und hat sich zum Ziel gesetzt, einen nachhaltigen und integrativen Frieden zu schaffen, indem sie die Entwicklung universeller Werte sowohl bei Einzelpersonen als auch in der Gesellschaft auf globaler Ebene fördert.

Die IAHV ist eine der ersten Organisationen weltweit, die einen integrierten psychosozialen Ansatz zur Friedensförderung umsetzt, der das Wohlbefinden, das Denken und das Verhalten wirksam verändert. Sie arbeitet mit von Konflikten betroffenen Einzelpersonen und Gemeinschaften, mit Menschen, die unter Gewalt leiden bzw. gelitten haben oder in sie verwickelt waren.

Erfahrungen von HRE-Workshop-Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus der Ukraine:

„Es ist nicht leicht, sein ganzes Leben hinter sich zu lassen... jetzt mache ich diese Übungen jeden Tag, ich fühle mich ruhiger, ich kann sogar schlafen.“

„Wir hatten so viel Stress und Sorgen, eine Menge zu klären. Dieses Seminar hat uns geholfen, zur Ruhe zu kommen.“

„Ich bin sehr müde. Jetzt fühlt sich mein Körper anders an, vor allem mein Geist, ich bin viel entspannter.“

Web: <https://pms.iahv-peace.org> www.iahv-peace.org **Kontakt:** peaceofmind@iahv.eu

Mediendatei:

https://drive.google.com/drive/folders/1wY6OJSou69OKavr40A0ijjWh0YDiLtG?usp=share_link



