



6-UGES ANGSTHÅNDTERINGS FORLØB MÅLRETTET UKRAINSKE FLYGTNINGE



I dag står de ukrainske flygtninge over for utallige udfordringer fra tab og trauma til integration i det danske samfund.



UKRAINERNE HAR BRUG FOR VORES STØTTE!

Vi tilbyder et 6-ugers kursus i stress- og angsthåndtering, designet specifikt for at støtte de ukrainske flygtninge tilpasningsproces og fremme mental velvære.

Kurset er baseret på velafprøvede metoder indenfor kognitiv adfærdsterapi, beriget med teknikker, der fokuserer på kroppens og sansernes rolle i stresshåndtering.

Det, der gør vores program enestående, er - tilgængelighed på russisk og ukrainsk.

Dette sikrer, at sprog ikke udgør en hindring for deltagernes læring og udvikling.



PROGRAMMETS VÆRDI

1

Forbedret Integration: Et kursus i stresshåndtering kan fremskynde flygtningenes integration i samfundet, hvilket bidrager til en følelse af fællesskab og tilhørighed - nøglekomponenter i et harmonisk samfund.

2

Sundere Samfund: Stress og angst kan have omfattende negative effekter på både fysisk og mental sundhed. Ved at tage fat på disse udfordringer tidligt kan vi mindske presset på vores sundhedsvæsen og bidrage til et generelt sundere samfund.

3

Større Deltagelse på Arbejdsmarkedet: Ved at støtte flygtninge i at overkomme angst og stress, forbedres deres muligheder for at engagere sig i arbejdsmarkedet. Dette er ikke blot en fordel for den enkelte, men også for samfundet som helhed, da det fremmer økonomisk vækst og kulturel mangfoldighed.



PROGRAMMETSINDHOLD

Uge 1. Hvad er Stress og Angst

- Teori: Grundlæggende om stress og angst.
- Praktisk: Øvelser i mindfulness or at øge bevidstheden om egne stress- og angstniveauer.

Uge 2. Kropsbevidsthed og Afslapning

- Teori: Sammenhængen mellem fysisk tilstand og psykisk velvære. I
- Praktisk: Indføring i afslapningsteknikker såsom guidet meditation og progressiv muskelafslapning.

Uge 3. Kognitive teknikker

- Teori: Indføring i kognitiv adfærdsterapi og hvordan tanker påvirker følelser og adfærd.
- Praktisk: Øvelser i at identificere, udfordre og ændre negative tankemønstre.



Uge 4. Emotional Intelligens

- Teori: Hvordan man håndterer følelsesmæssige reaktioner på en sund måde.
- Praktisk: Øvelser i selvbevidsthed, hvor deltagerne lærer at genkende deres egne følelser.

Uge 5. Selvhjælpsteknikker

- Teori: Oversigt over forskellige selvhjælpsteknikker såsom positiv selvsnak, visualisering, stressdagbog og målsætning.
- Praktisk: Øvelser i positiv selvsnak for at skabe mentale billeder af ro og succes.

Uge 6. Vedligeholdelse

- Teori: Integration af færdigheder i dagligdagen.
- Praktisk: Udarbejdelse af en personlig handlingsplan.

PROGRAMMET ER UDVIKLET OG UDFØRES AF



Zina Jensen-Maar

Oprindeligt kommer Zina fra Ukraine og har boet i Danmark i 25 år.

Hun har en kandidatgrad i sprogkundskab med speciale i psykologi og pædagogik, taget i Ukraine og godkendt af Uddannelsesministeriet i Danmark.

I 2006 opnåede hun en bachelorgrad indenfor marketing og økonomi i Danmark.

De sidste 10 år har hun undervist psykologer og psykoterapeuter i sin egen metode Holografisk Coaching og udgivet 3 faglige bøger indenfor mental sundhed.

Hun har hjulpet hundredevis af mennesker med at overvinde deres angst og depression. Hun har udført mere end 10.000 sessioner.

Alle hendes ydelser er blevet tilbudt på dansk, engelsk, russisk, ukrainsk, rumænsk og bulgarsk.





Ved at tilbyde ukrainske flygtninge de værktøjer, de har brug for til at overkomme stress og angst, bidrager vi ikke kun til deres personlige helbredelse, men også til den generelle sundhed og velvære i vores samfund.

Din støtte til dette projekt er afgørende.

Sammen kan vi skabe forandring og bringe lys ind i livet for dem, der har oplevet mørke.

Kontakt os:

TLF: 27-84-93-00

MAIL info@ihca.biz



WEB www.ihca.biz

