

EINLADUNG

DaMigra e.V. lädt im Rahmen des MUT-Macherinnen* - Projektes herzlich zum Workshop „Umgang mit Stress in der Corona-Pandemie“ ein!

Datum: 01.12.2020
Uhrzeit: 18.30 Uhr – 21.30 Uhr
Ort: Online über BigBlueButton

Die Corona-Pandemie stellt nicht nur eine Gefahr für unsere körperliche Gesundheit dar, sondern auch für unser psychisches Wohlbefinden. Neben Zukunftsängsten, finanziellen Schwierigkeiten und die Sorge um die körperliche Gesundheit mussten Menschen während des Lockdowns zudem jegliche soziale Kontakte vermeiden. Dies führte zu einer langfristigen negativen Auswirkung auf die seelische Gesundheit. Frauen* mit Migrations- und Fluchtgeschichte sind davon besonders betroffen, da sie nun - noch stärker als zuvor schon - von der Gesellschaft isoliert sind und ihnen die Zugänge zur gesellschaftlichen Teilhabe zunehmend verschlossen werden. Der Workshop „Umgang mit Stress in der Corona-Pandemie“ soll Frauen* in Begleitung einer Psychologin* aufzeigen, welche körperlichen Auswirkungen Stress hat, welche Ausnahmesituation dabei die Corona-Pandemie für die psychische Gesundheit darstellt und welche Resilienzfaktoren für mehr Wohlbefinden im Leben sorgen können. Bei Resilienzfaktoren handelt es sich um Faktoren, die die menschliche Widerstandskraft gegenüber Stress stärken (z.B. feste Bezugsperson, Kontrolle über eigene Emotionen, soziale Unterstützung).

Wir freuen uns auf Euer Kommen, der Eintritt ist frei!

.....

ANMELDUNGEN WERDEN ERBETEN AN:

Seyma Yilmaz

DaMigra e.V. – Standort Berlin-Brandenburg

berlin@damigra.de

FON: 030 285 013 36

MOBIL: 0159 061 57496

WEB: www.damigra.de/mut-projekt

FACEBOOK : <https://www.facebook.com/DaMigraBerlinBrandenburg>

INSTAGRAM : [instagram.com/damigra.berlinbrandenburg](https://www.instagram.com/damigra.berlinbrandenburg)

EIN PROJEKT VON:



GEFÖRDERT DURCH:

