

# Flexibel und belastbar – Initiativen in der Migrationsarbeit stark machen

---

**Datum:** 14.09.2016

**Uhrzeit:** 17:00 -20:30 Uhr

**Einheiten:** Vortrag 1 Einheit  
Workshop 4,5 Einheiten  
Pause 0,5 Einheiten

**Ort:** MVZ Falkenried, Falkenried 7, Konferenzraum; 20251 Hamburg.

**Dozent:** Dr. Med. Benjamin Siemann, Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie; MVZ Verhaltenstherapie Falkenried; Erik-Blumenfeld-Platz 29; 20587 Hamburg / Blankenese

**Teilnahmegebühr:** kostenfrei

**Zielgruppe:** Die Weiterbildung richtet sich an Psychotherapeuten, Ärzte, Betreuer und Mediatoren in der Migrationsarbeit sowie an engagierte Ehrenamtliche.

**Teilnehmer:** max. 50

**Sponsoring:** Die Veranstaltung wird nicht gesponsort.  
Es gibt Getränke.

## **Problemlage und Lösungsansatz:**

Im vergangenen Sommer stieg die Zahl der geflüchteten Menschen in Hamburg sehr stark an. Viele Menschen wollten helfen. Aus dieser Not heraus haben sich viele Hamburgerinnen und Hamburger spontan zu Initiativen zusammengeschlossen, um die Geflüchteten zu unterstützen. Doch diese Engagierten benötigen manchmal auch selbst Hilfe. Den neu entstandenen Gruppen fehlt häufig die Zeit und Gelegenheit, sich mit ihren Zielen eingehend auseinanderzusetzen. Hinzu kommt, dass sich die Ehrenamtlichen aus sehr unterschiedlichen Motiven heraus engagieren. Viele fühlen sich mittlerweile belastet, überfordert und alleingelassen. So kann es zu Konflikten kommen, die diese Initiativen schlimmstenfalls zerschlagen lassen.

Teilnehmer an einem PROSOCIAL-Prozess werden psychisch flexibler. Der PROSOCIAL-Prozess nutzt zahlreiche Werkzeuge aus der Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Ein PROSOCIAL-Workshop stärkt Gruppen und macht sie effektiver. Er verfolgt die Idee eines wertegeleiteten, funktionalen Handelns.

Im ersten Teil unserer Workshopreihe gibt es eine Einführung in die Idee und Methode. Die wichtigsten Schritte eines PROSOCIAL-Prozesses werden vorgestellt.

## **Methode:**

Mithilfe von PROSOCIAL fällt es leichter, gemeinsame Ziele und Werte zu entdecken. Dazu nutzt es Elemente aus der ACT.

Besonders eingegangen wird auf die Entwicklung wertegeleiteter Strukturen und Ziele innerhalb von Gruppen oder Gemeinschaften (Verein, Initiative, Nachbarschaft, etc.). Das geschieht mithilfe einer Matrix aus der Acceptance und Commitment Therapie (ACT). Die Idee und Funktionsweise der Matrix wird vorgestellt. Mit Hilfe der Ostrom-Prinzipien werden die von Elenore Ostrom wissenschaftlich erarbeiteten Grundprinzipien vorgestellt, die wichtig für das Funktionieren einer Gruppe sind.

In Interaktion mit dem Workshopleiter durchlaufen die Teilnehmer exemplarisch einen PROSOCIAL Prozess.

Durch Anmerkungen und Fragen der Teilnehmer soll der Workshop interaktiv gestaltet werden.

Übungen helfen sich bewusst mit Werten auseinanderzusetzen und einen flexibleren Umgang damit zu entwickeln.

**Literatur:**

<https://www.prosocialgroups.org>

Wilson, D. S., Hayes, S. C., Biglan, A., & Embry, D. D. (2014). Collaborating on evolving the future. *Behavioral and Brain Sciences*, 37(04), 438-460.

Wilson, K. G. (2014). *The ACT Matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations*. K. L. Polk, & B. Schoendorff (Eds.). New Harbinger Publications.

Wilson, D. S., Ostrom, E., & Cox, M. E. (2013). Generalizing the core design principles for the efficacy of groups. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 90, S21-S32.

Wilson, D. S., O'Brien, D. T., & Sesma, A. (2009). Human prosociality from an evolutionary perspective: variation and correlations at a city-wide scale. *Evolution and human behavior*, 30(3), 190-200.