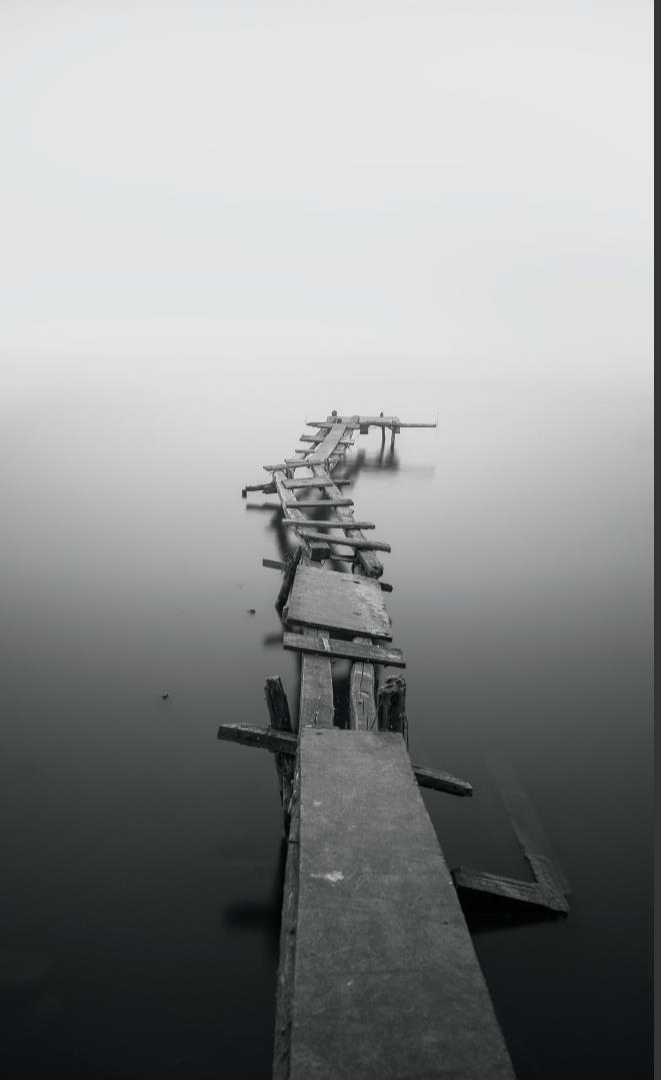
# Workshop Kulturschock und Resilienz im Kontext von Flucht, Migration und Zuwanderung

*32. Alzeyer Symposium*

21. Juni 2023

Alexandra v. Bose



# Agenda

1. Eisbergmodell der Kulturen
2. Was ist ein Kulturschock?
3. Wie wirkt sich der Migrationsschock aus?
4. Resilienz  - die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen
5. Die sieben Säulen der Resilienz
6. Kultursensible Lösungen und Werkzeuge

# Eisbergmodell der Kulturen

# Eisbergmodell Vergleich

Deutsche Kultur - was ist sichtbar

Afghanische Kultur - was ist sichtbar?

Phase 1 "Ich habe
es geschafft!"

# Phase 2: "Was wollen die alle von mir?"

# Phase 3:
# Ablehnung
# Krise

# Phase 4: Anpassung und Erholung

# Phase 5: Akklimatisierung

FALL
SEVEN
TIMES
STAND
UP
EIGHT

# Die 7 Resilienz-Säulen

# Resilienz Aufbau

## 1/ Was brauchen wir, um Resilienz fördern zu können?

Finden Sie kreative Lösungen für die Beratungsarbeit

## 2/ Was tun, wenn wir mit den Symptomen von Kulturschock konfrontiert sind?

Arbeiten Sie nützliche Wege aus

## 3/Woran erkenne ich einen Kulturschock?

Zeichen für den Kulturschock erkennen. Welche Verhalten deuten auf eine Krise hin?

## 4/Wo bekomme ich Hilfe?

Es gibt im Landkreis Alzey-Worms ein breit ausgebautes Netzwerk für das Thema Migration. Bitte nennen Sie möglichen Anlaufstellen