

## Psykologisk robusthed for dem der rækker ud - i tværkulturelt arbejde

At være frivillig og ansat i tværkulturelt arbejde kan rumme mange udfordringer. Her er fire videoer med hjælp og indsigt til dem der rækker ud i tværkulturelt arbejde. Se dem gerne med andre frivillige eller ansatte, så I sammen kan snakke om de svære emner.

Emner for videoerne er:

1. Hjælp og støtte til den traumatiserede flygtning  
*Maria Techow, psykolog og foredragsholder*
2. Den kristne hjælperolle  
*Dan Månsson, teolog og sjælesørger*
3. Hjælp og støtte til den frivillige og den ansatte - hvordan kan jeg hjælpe en kollega?  
*Maria Techow, psykolog og foredragsholder*
4. Hjælp og støtte til selvhjælp i det tværkulturelle arbejde  
*Maria Techow, psykolog og foredragsholder*

### Samtaleoplæg til video 4

- 1) *Hvad kan hive dig ud til grænserne af dit tolerancevindue, og hvordan vil du typisk reagere, når du er uden for dit tolerancevindue?*
- 2) *Hvad hjælper dig tilbage til tolerancevinduet, hvor du kan passe på dig selv?*
- 3) *Hvordan kan I bedst hjælpe hinanden med de svære grænser? Både dem, I må sætte overfor jeres flygtningevenner og dem, I skal holde fast i inden i jer selv?*
- 4) *Udfyld din selvomsorgsplan med det, der udgør din iltmaske og del med hinanden.*
- 5) *Hvad har du fået øje på - både det, du allerede gør + evt. noget som er kommet på din ønskeliste til, hvad du gerne vil gøre/have mere af ift. at sikre selvomsorg i dit liv.*

*Maria Techow har også vedhæftet en del bonusmateriale, I kan downloade!*



Indre Missions  
**Tværkulturelle Arbejde**



Kirkernes Integrations Tjeneste



**Indre Missions Undervisningsvideoer**

Find flere videoer på **imedia.dk**