

Das Magazin
online & print

ein

Medienprojekt
von Angekommen e.V.


Von Geflüchteten.
Für Bochum.

Mit geflüchteten Menschen reden. Nicht nur über sie.

Talking with the refugees. Not just about them.

Parler avec les réfugiés. Pas seulement à propos d'eux

التحدث مع اللاجئين. ليس فقط عنهم.







**"Ich bin fasziniert von der
Arbeit, die Sie leisten!"**

Dr. Filip Caby, DGSG-Vorstandsmitglied





"Dieser Tag ist ein Experiment!"





**"Ich möchte nicht immer nur hören:
'Ach, wie toll ist das, was ihr macht.'
Wir brauchen auch echte Hilfe."**





"Ich arbeite mit Jungen in der Pubertät, denen die Eltern fehlen, und weniger mit Geflüchteten."

Stefanie Niggebrügge, VSE



**"Formen von Alltagsstress
sind meist auch Stress für den
Körper und machen sich
körperlich bemerkbar."**

Peter Scholz in seinem Workshop "Newa-Gruppe"



**"Es gibt eine große soziale
Kontrolle innerhalb der
Helferszene und hohe politische,
moralische Ansprüche der Helfer
an sich selbst."**

Andreas Stiewe im Workshop "Support the Supporters"





"Wenn Du verspannt bist, richtet sich Deine Aufmerksamkeit auf die Verspannung und Du kannst dem anderen gar nicht zuhören."

Martina Ackers-Peilert im Achtsamkeitsworkshop





**"Es ist nicht wichtig zu fragen:
Was ist das Problem im Team?,
sondern den Fokus darauf zu
richten: Was soll sich ändern?"**

Marlies Hendriks im Team-Workshop





**"Man weiß nicht, wie es wirkt. Aber
es wirkt und das ist wichtig."**



"Die Kunst der Achtsamkeit ist zu schauen: Was will ich denn jetzt?"



**"Wenn sich Menschen
immer wieder fragen: Darf
ich das denn?, führt das zu
abstrusen Auswüchsen."**



"Manchmal komme ich zu dem Schluss, dass manche Menschen, die sich bei der Seenotrettung engagieren, selbst auf der Flucht sind – und zwar vor ihrem eigenen Leben."



