

Stark im Alltag

GRUPPEN-
ANGEBOT

Zielgruppe

Das Angebot „Stark im Alltag“ richtet sich an geflüchtete junge Männer im Alter von 18 bis 25 Jahren.

■ Folgende Termine sind festgesetzt:

Februar	24.
März	03. 10. 17. 31.
April	14. 21. 28.
Mai	05. 12. 26.
Juni	09.

Kontakt

Farahnaz Lankes-Holz

Pädagogin (M.A.)
Neuropatholinguistin (M.A.)
Systemischer Coach

Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete Mönchengladbach

Waisenhausstraße 22c
41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166 130 97 66
Fax: 02166 130 97 69
E-Mail: psz@skm-mg.de
www.psz-mg.de



Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Radikalisierungsprävention durch Resilienz, Zugehörigkeit und Selbstwirksamkeit



Psychosoziales
Zentrum für
Geflüchtete
Mönchengladbach

Inhalte & Themenschwerpunkte

Die Arbeit von „**Stark im Alltag**“ hilft, gesellschaftliche Themen zu verstehen und den **eigenen Standpunkt** zu entwickeln. Alle Themen werden **niederschwellig**, **gruppenbasiert** und über **mehrere Sitzungen** hinweg bearbeitet.

Persönliche Stärkung & Selbstreflexion

■ Werte & Identität erkennen

Die Teilnehmenden setzen sich mit ihren persönlichen Werten, Prägungen und Identitätsanteilen auseinander. Ziel ist es, ein stabiles Selbstbild zu entwickeln und innere Orientierung zu gewinnen – unabhängig von extremistischen Zugehörigkeitsangeboten.

■ Eigene & externe Ressourcen erkennen

Gemeinsam werden persönliche Stärken, Fähigkeiten und Unterstützungsquellen sichtbar gemacht. Dazu gehören sowohl **innere Ressourcen** (z. B. Kompetenzen, Erfahrungen) als auch **externe Ressourcen** (soziale Netzwerke, Angebote, Ansprechpersonen).

■ Umgang mit Stress & Selbstregulation

Belastungen, Frustration und emotionale Überforderung werden thematisiert. Die Teilnehmenden lernen alltagsnahe Strategien zur **Stressbewältigung**, **Emotionsregulation** und zum konstruktiven Umgang mit Konflikten kennen.

■ Visionen & Ziele entwickeln

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung realistischer **Zukunftsbilder**, persönlicher Visionen und erreichbarer Ziele. Dies stärkt Hoffnung, Orientierung und Motivation – zentrale Schutzfaktoren gegen Radikalisierung.

Gesellschaftliche Orientierung & kritische Kompetenz

■ Demokratie & Teilhabe

Grundlagen demokratischer Werte, Rechte und Pflichten sowie Möglichkeiten der Mitgestaltung im Alltag.

■ Sensibilisierung & Perspektivwechsel

Förderung von Empathie, Toleranz und Ambiguitätstoleranz durch Austausch und Reflexion.

■ Rollenbilder & Frauenbild

Reflexion von Geschlechterrollen, Respekt und Gleichwertigkeit in unterschiedlichen kulturellen Kontexten.

■ Social Media, Fake News & Manipulation

Stärkung der Medienkompetenz und kritischen Urteilskraft gegenüber digitalen Inhalten.

■ Extremismus & Radikalisierung verstehen

Einordnung von Radikalisierungsprozessen und Strategien extremistischer Gruppen – sachlich, präventiv und ohne Stigmatisierung.

Wirkung der Inhalte

Durch die **Kombination** aus:

- Selbstreflexion
- Wissensvermittlung
- Gruppenprozessen
- praktischer Alltagsorientierung



werden **gezielt Schutzfaktoren** aufgebaut, die Selbstwirksamkeit erhöhen und die **Anfälligkeit für radikale Ideologien nachhaltig reduzieren**.