

STABILISIERUNGSGRUPPE FÜR FRAUEN MIT FLUCHT- UND MIGRATIONSHINTERGRUND



Gemeinsam stark im Leben – Gesundheit und Integration von Frauen fördern!

WANN? Jeweils **samstags 11:30 – 13:30Uhr**, an folgenden Terminen:
20. Juli (Vorbereitungstreffen) sowie am
7. & 21. September,
12. & 19. Oktober,
2., 16. & 30. November
7. & 14. Dezember 2024

WO? München, JUNO-eine Stimme für geflüchtete Frauen, Altheimer Eck 13

KOSTEN? Kostenfrei

Veranstalter: Stiftung Wings of Hope Deutschland

Leitung: Frau Laura Zimmer & Frau Jelena Kragulj

Voraussetzung: mind. Deutsch A2-Niveau

Anmeldung per E-Mail: lucija.lukicholjan@wings-of-hope.de

(Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 10 Personen. Eine verbindliche Anmeldung sollte spätestens am 20. Juli erfolgen)



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Stabilisierungsgruppen für Frauen mit Flucht- und Migrationshintergrund

Kurzbeschreibung

Möchten Sie verstehen, warum Sie manchmal ohne einen ersichtlichen Grund nicht gut schlafen können, Alpträume haben, plötzlich sehr traurig, ängstlich oder wütend werden, oder warum in Ihrem Kopf immer wieder alte belastende Bilder auftauchen? Möchten Sie lernen, was Sie in diesen Situationen tun können, um sich selbst zu helfen? Dann ist diese Gruppe genau das Richtige für Sie! In Rahmen dieser Gruppenarbeit möchten wir Sie dabei unterstützen zu erfahren und zu lernen, wie Sie mit Belastungen, die vielleicht auf der Flucht und/oder im Heimatland entstanden sind, besser umgehen können. Wir sprechen darüber, wie Sie im Alltag gute und sichere Orte für sich schaffen können und was helfen kann, wenn negative Gefühle oder alte Bilder im Kopf wieder auftauchen und belasten. Wir möchten Sie dabei unterstützen, ihr inneres Gleichgewicht zu verbessern und weniger aufgeregt, weniger traurig oder erstarrt zu sein. Wir möchten, dass Sie Lebensfreude und Sicherheit spüren und stark im Leben stehen.

Inhalte

- Schaffung einer Wohlfühlatmosphäre in einem sicheren Rahmen und achtsames Erleben von Gemeinschaft
- Stabilisierende und Traumasensible Gesprächsrunden
- Bewegungs- und kreative Angebote
- Übungen zur Stärkung und Stressregulation
- Übungen mit positiven inneren Vorstellungen

Leitung

Frau Laura Zimmer ist Sozialpädagogin B.A. mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit geflüchteten Frauen. Sie arbeitet aktuell bei JUNO – eine Stimme für geflüchtete Frauen, im Bereich Beratung und Empowerment.

Frau Jelena Kragulj ist diplomierte Psychologin mit langjähriger Erfahrung in der Begleitung von Menschen im Einzel und Gruppen Setting. Sie arbeitet aktuell in einer Klinik für Psychosomatik sowie auch in eigener Praxis.

Wer ist und was macht die Stiftung Wings of Hope Deutschland?

Trauma heilen, Frieden stiften, Versöhnung leben. Mit diesem Dreiklang beschreiben wir die Vision, für die wir arbeiten. Wir unterstützen Menschen, die unter den Folgen von Krieg und Gewalt leiden. Das tun wir durch

- Traumaweiterbildungen im In- und Ausland für Menschen in helfenden Berufen
- Friedens- und Dialogarbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- Traumaberatung und therapeutische Angebote
- Sensibilisierung der Öffentlichkeit für das Thema Gewalt und ihre gesellschaftlichen Folgen

Wings of Hope Deutschland ist eine gemeinnützige Stiftung der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern mit Sitz in München, Nürnberg und Ruhpolding. Wir arbeiten in Deutschland und gemeinsam mit Partnerorganisationen in Bosnien und Herzegowina, Kurdistan-Irak, Palästina und Israel, der Ukraine sowie in Brasilien und Zentralamerika.

Die Stabilisierungsgruppen werden aus Mitteln der Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds der Europäischen Union gefördert.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

