

STABILISIERUNGSGRUPPE FÜR FRAUEN MIT FLUCHTHINTERGRUND



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

WANN?

Jeweils montags, von 17:30 – 19:30Uhr

07.04.2025 - Kennenlernetreffen

14.04.2025 - Termin 1

05.05.2025 - Termin 2

12.05.2025 - Termin 3

26.05.2025 - Termin 4

02.06.2025 - Termin 5

16.06.2025 - Termin 6

30.06.2025 - Termin 7

14.07.2025 - Termin 8

28.07.2025 - Termin 9

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

KOSTEN? Kostenfrei (0,00 Euro)

Leitung: Frau Laura Zimmer & Frau Belinda Werner-Akila

Voraussetzung: mind. Deutsch A2-Niveau

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

Veranstalter: Stiftung Wings of Hope Deutschland

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 10 Personen. Eine verbindliche Anmeldung sollte spätestens am 07. 04. 2025 erfolgen.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Stabilisierungsgruppen für Frauen mit Fluchthintergrund

Sie können nicht gut schlafen oder haben Alpträume?

Sie sind manchmal ohne erkennbaren Grund traurig, ängstlich oder wütend?

Ihr Kopf ist manchmal voll mit Gedanken und Bildern, die Sie nicht stoppen können?

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 dieser Gruppe möchten wir Sie dabei unterstützen 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. Wir unterstützen Sie dabei Ihr inneres Gleichgewicht zu verbessern, weniger aufgeregt, traurig oder erstarrt zu sein, mehr Lebensfreude und Sicherheit zu spüren und stark im Leben zu 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

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.

Belinda Werner-Akila ist Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin in eigener Praxis in Ebersberg. Ihr Schwerpunkt liegt in der Behandlung von Traumata.

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 Ruppolding. 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

