

GRUPPE ZUR UNTERSTÜTZUNG FÜR FRAUEN MIT FLUCHTERFAHRUNG



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

WANN? Jeweils von 17:30 – 19:30Uhr

28.09. 2026 – Termin 1
05.10.2026 – Termin 2
12.10.2026 – Termin 3
19.10.2026 – Termin 4
26.10.2026 – Termin 5
09.11.2026 – Termin 6
16.11. 2026 – Termin 7
23. 11.2026 – Termin 8
30.11.2026 – Termin 9
WE Dezember –Termin 10

WO? JUNO/Verein für Fraueninteressen, Am Altheimer Eck 13, 80331 München

KOSTEN? Kostenfrei (0,00 Euro)

Leitung: Frau Olha Klimenko & Frau Maria Beimborn

Voraussetzung: Idealerweise Deutsch A2-Niveau

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

Veranstalter: Stiftung Wings of Hope Deutschland

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 12 Personen. Eine verbindliche Anmeldung sollte **spätestens am 28.09.2026** erfolgen.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Gruppe zur Unterstützung für Frauen mit Fluchterfahrung

Worum geht es?

Haben Sie Schwierigkeiten beim Schlafen oder schlimme Träume?

Sind Sie manchmal traurig, ängstlich oder wütend – ohne zu wissen warum?

Können Sie bestimmte Gedanken oder Bilder in Ihrem Kopf nicht loswerden?

Möchten Sie lernen, was Ihnen in solchen Momenten helfen kann?

Dann ist diese Gruppe gut für Sie.

Wir möchten Ihnen helfen, besser mit dem umzugehen, was Sie auf der Flucht oder in Ihrem Heimatland erlebt haben. In der Gruppe sprechen wir über Dinge, die Ihnen helfen können, wenn schlechte Gefühle oder Erinnerungen wiederkommen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich sicher und wohl fühlen können.

Sie lernen, wie Sie innerlich ruhiger, stärker und ausgeglichener werden können.

Was machen wir in der Gruppe?

- Wir schaffen einen Ort, an dem Sie sich wohl und sicher fühlen können.
- Wir reden in kleinen Runden – freundlich, offen und mit Respekt.
- Wir machen Bewegungsübungen und kreative Aktivitäten.
- Wir zeigen Übungen, die helfen, mit Stress besser umzugehen.
- Wir üben, sich schöne und stärkende Dinge vorzustellen.

Leitung

Olha Klimenko Psychologin und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation aus der Ukraine.

Sie leitet Selbsthilfegruppen und begleitet Geflüchtete und Menschen, die durch Krieg und Verlust traumatische Erfahrungen gemacht haben.

Maria Beimborn hat Ethnologie und Soziologie studiert. Sie lebt und arbeitet in München als Gestalttherapeutin und Erwachsenenbildnerin mit Fokus auf Frauen-Empowerment, Antidiskriminierung und Diversity.

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

