

STABILISIERUNGSGRUPPE FÜR FRAUEN / MÜTTER MIT FLUCHTGESCHICHTE



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

WANN? Jeweils dienstags von 08:30 – 10:30Uhr

10.11.2026 – Kennenlernetreffen

17.11.2026 – Termin 1

24.11.2026 – Termin 2

01.12.2026 – Termin 3

15.12.2026 – Termin 4

12.01.2027 – Termin 5

19.01.2027 – Termin 6

26.01.2027 – Termin 7

02.02.2027 – Termin 8

16.02.2027 – Termin 9

WO? Sozialraum Traunstein, Haslacher Str. 35a, 83278 Traunstein

KOSTEN? Kostenfrei (0,00 Euro)

Leitung: Lucija Lukić Holjan & Gabriele Bierdimpfl

Voraussetzung: Idealerweise Deutsch A2-Niveau

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

Veranstalter: Stiftung Wings of Hope Deutschland

Eine verbindliche Anmeldung sollte spätestens am 10. 11. 2026 erfolgen
Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 12 Personen.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Stabilisierungsgruppen für Frauen/Mütter mit Fluchtgeschichte

Kurzbeschreibung

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/oder 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, was helfen kann, wenn negative Gefühle oder alte Bilder im Kopf wieder auftauchen und wie Sie gute und sichere Orte für sich schaffen können. 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

Lucija Lukić Holjan ist Psychologin mit Weiterbildung im Bereich Psychotraumatologie und Traumatherapie (zptn), Heilpraktikerin für Psychotherapie und SAFE® Mentorin. Sie arbeitet für die Stiftung Wings of Hope im Projektmanagement Inland mit den Schwerpunkten therapeutische Angebote für Geflüchtete, Seminare und Weiterbildungen.

Gabriele Bierdimpfl ist Diplomsozialpädagogin, Schwerpunkt Musiktherapie, Traumapädagogin und Traumafachberaterin, Rhythmik Pädagogin & Entwicklungspsychologische Beraterin. Sie arbeitet als Schulsozialarbeiterin an einem Sonderpädagogischen Förderzentrum und engagiert sich seit vielen Jahren für die Stiftung Wings of Hope bei der Umsetzung von Angeboten für Geflüchtete.

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

