
GRUPPE ZUR UNTERSTÜTZUNG FÜR FRAUEN / MÜTTER MIT FLUCHTERFAHRUNG



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 bei dem Treffen 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



Gruppe zur Unterstützung für Frauen/Mütter 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

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

