



„Seele in Bewegung“: Selbstwirksamkeit erleben – Empowermentprozesse anstoßen Ein präventives Angebot für Frauen und Kinder mit Migrationshintergrund

Was bieten wir an?

Zwei zeitlich und räumlich parallel stattfindende, kostenfreie Gruppenangebote.

1. Gruppenangebot für geflüchtete Frauen als Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention in Bezug auf die seelische Gesundheit
2. Gruppenangebot zur Bewegungs- und Resilienzförderung für Kinder mit Fluchterfahrung

Welche Inhalte und Ziele verfolgt das Projekt?

Für die Frauen:

- Umgang mit seelischen Belastungen und Stress
- Was kann ich tun, um mir selbst zu helfen?
- Hilfe zur Selbsthilfe: Symptome erkennen und verstehen lernen
- Wer oder was kann mir noch helfen (weitere Anlaufstellen und Hilfsmöglichkeiten)?

Für die Kinder:

- Durch Bewegung, Spiel und Gestalten: Stärkung der Achtsamkeit und des Erlebens der Selbstwirksamkeit
- Durch Interaktion: Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Über kindgemäße Entspannungsformen können die Kinder zur Ruhe gelangen.
- Der gleichberechtigte Umgang zwischen Jungen und Mädchen kann gelebt werden.

Wer kann teilnehmen?

- Geflüchtete Frauen ab 18 Jahren und Kinder im Alter von 2 bis 10 Jahren. Bei Bedarf werden erfahrene und qualifizierte Dolmetscherinnen beteiligt.

Wann und Wo?

- **Ab November 2018 in Marburg und Dautphe; keine Voranmeldung notwendig!**
- **Jeden Dienstag ab 06.11.2018 von 16.00 bis 18.00 Uhr:** Sankt-Martin-Straße 16, 35039 Marburg: Familienzentrum / Kindertagesstätte des Arbeitskreises Soziale Brennpunkte e.V.
- **Jeden Donnerstag ab 08.11.2018 von 16.00 bis 18.00 Uhr:** Marburger Straße 20, 35232 Dautphetal: Evangelisches Familienzentrum Dautphe

Ansprechpartnerin:

Bianca Fiedler (Diplom-Pädagogin), Telefon 06421/405-4131; E-Mail: gsh-fd4@marburg-biedenkopf.de