

SALAMATI

Gesundheitsförderung für geflüchtete Frauen



Zeit, um gemeinsam
aufzublühen



Das Leben in Deutschland ist nicht immer einfach. Neben Familienarbeit und Erziehung der Kinder, Heimweh und Orientierung in einer neuen Umgebung, Sprachkursen, Wohnungs- und Arbeitssuche kommen das persönliche Wohlbefinden und die eigene Gesundheit oft zu kurz.



Bei SALAMATI bieten wir Frauen mit Fluchterfahrung einen geschützten Raum, in dem wir uns in Kleingruppen in der Herkunftssprache austauschen und uns auf unsere körperliche und seelische Gesundheit konzentrieren.

Über vier Monate unterstützen zwei muttersprachliche Begleiterinnen die Gruppe und wenn sich die Gruppe gut versteht, kann sie sich weiter treffen.

Wir helfen bei der Suche nach passenden Räumen.

Wir treffen uns einmal pro Woche in der Nähe vom Hauptbahnhof in einem Raum im St Georgs Kirchof 3 (Formhotel). – 20099 Hamburg. Es gibt Gruppen am Vormittag, am Nachmittag und am Abend.



Folgende Fragen sind uns besonders wichtig:

Wie geht es mir?

Wie geht es mir in meinem Körper?

Was kann mich stärken?

Was bringt mir Freude?

Was möchte ich rund um das Thema Gesundheit wissen?

Wie kann ich die Gesundheit meiner Familie fördern?

Wie können wir uns gegenseitig unterstützen?

Bei jedem Gruppentreffen gibt es eine Körperübung, einen Themenimpuls und natürlich viel Raum, um miteinander zu sprechen.



Jede Frau kann Themen vorschlagen, die sie interessiert. Die Begleiterinnen haben aber auch eine Vielzahl an Themenimpulsen im Angebot:

- Frauenheilkunde
 - Ernährung
- Gewaltprävention
- Übungen zur seelischen Stärkung (u.a. Stimmbildung und Künstlerisches Gestalten)
- Entspannungsübungen
 - Trauer und Trost
- Gesprächsführung

und weitere

Außerdem besuchen wir gemeinsam andere interessante Einrichtungen im Stadtteil und die Selbsthilfekontaktstelle KISS wird sich vorstellen.



Wir arbeiten absolut vertraulich. Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe!

Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos.



Zurzeit bieten wir Gruppen auf folgenden Sprachen an:

Farsi/Dari ♦ Arabisch ♦ Deutsch

Weitere Sprachen sind auf Anfrage möglich.

Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt und Anmeldung:

Lena Bohnhof

Tel: 040- 24 87 48 13

Lena.Bohnhof@passage-hamburg.de



Das Projekt wird gefördert vom Hamburger Spendenparlament und der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung.



Dieses Projekt wird gefördert über die HAG aus Projektmitteln der Hamburger Krankenkassen (GKV) und der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz.

سلامتی

ارتقاء سلامتی خانمهای پناهجو

زندگی در آلمان همیشه راحت نیست. کنار کار منزل و تربیت کودکان، احساس غربت و راهیابی در یک محیط جدید، جستجوی خانه و کار رسیدگی به احساس راحتی و سلامتی شخصی خیلی کم می شود.

در پروژه سلامتی برای خانم های پناهجو یک فضای مطمئنی را ایجاد می کنیم که در آن فضا در گروه های کوچک هموطن تبادل خواهیم داشت و روی سلامتی روانی و جسمی خودمان تمرکز می کنیم.

بیشتر از چهار ماه دو همراه (خانم) که همزبان هستند گروه را حمایت می کنند و اگر این گروه تفاهم خوبی داشته باشد اعضای آن می توانند در ادامه همدیگر را ببینند.

ما در جستجوی فضای مناسب کمک می کنیم.

هفته ای یک بار همدیگر را در نزدیکی ایستگاه (Hauptbahnhof in einem Raum im St Georgs Kirchof 3 (Formhotel)) می بینیم. گروه های قبل از ظهر، بعد از ظهر و عصر هم هستند.

این سوالات برای ما اهمیت ویژه ای دارند:

حالم چگونه؟

حالم در بدنم چگونه؟

چه چیزی مرا تقویت می کند؟

چه چیزی شادم میکند؟

چه چیزهای باید درباره سلامتی بدانم؟

چگونه می توانم سلامتی خانواده ام را ارتقاء

بدهم؟

در هر دیدار گروهی یک تمرین بدنی خواهیم داشت و یک موضوع پیشنهادی که البته برایش فضای زیادی هست تا اینکه باهم صحبت کنیم. هر خانمی می تواند موضوعی را پیشنهاد بدهد که برایش مهم است. همراهان نیز موضوعات زیادی را برای بحث ارائه می دهند:

• درمان زنان

• تغذیه

• دوری از خشونت

• تمرینات تقویت روان (ساخت حال و

هوا و هنری)

• تمرینات آرامش ذهن

• غم و غمخواری

• بحث و سایر فعالیتها

• علاوه بر این،

مکانهای جالب

شهر را باهم می

بینیم و دفتر

روابط عمومی

کمک به خود

KISS به شما

معرفی می شود.

ما کاملاً رازدار

هستیم و هر آنچه

که در گروه

صحبت می شود

در همان گروه

باقی می ماند.

شرکت در گروه

داوطلبانه و

رایگان هست.

ثبت نام و ارتباط:

خانم لئا بونهوف: Lena Bohnhof:

شماره تلفن: 040- 24 87 48 13

Lena.Bohnhof@passage-hamburg.de



Hamburger
Spendenparlament



Dieses Projekt wird gefördert über die HAG aus Projektmitteln der Hamburger Krankenkassen (GKV) und der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz.