



FRÖBEL-Familienberatung CON-RAT



معا من أجل تقوية الأمهات اللاجئات

كثيرا ما تتعرض النساء، الأمهات والفتيات لتجارب خاصة من العنف، التمييز، الإجهاد البدني والنفسي الشديد. يحاول هذا المشروع الوصول إلى هذه الفئة من الناس ومساعدتهم.

في هذه المجموعة لديكم الفرصة لمشاركة تجاربكم مع الآخرين، والاستفادة من تجاربهم واقتراحاتهم. من خلال مشاركتكم في هذه المجموعة سوف نساعدك على اكتساب مهارات جديدة.

بالإضافة إلى ذلك، سوف يتم تعزيز مهارات التأقلم للتعامل مع المواقف العصيبة، واكتساب استراتيجيات جديدة للتعامل مع الانفعالات والعواطف.

يتألف هذا المشروع من 9 جلسات مدة كل منها 90 دقيقة مع التركيز على المواضيع التالية:

التنشيط السلوكي، التعامل مع الضغوط النفسية والإنفعالات، تعلم الاسترخاء، التعامل مع الحنين إلى الوطن والتعامل مع الخوف.

يتم إدارة المجموعة من قبل مختص نفسي