

## Kontakt

# MIRA

**Internationales Bildungs- und Beratungszentrum  
für Frauen und Mädchen e.V.**

Westring 43  
44787 Bochum

Telefon: 0234/ 32 59 176  
E-Mail: [info@mira-ev.de](mailto:info@mira-ev.de)  
[www.mira-ev.de](http://www.mira-ev.de)

**Projekt-Bürozeiten:**  
Mo und Do von 9 - 12.00 Uhr

### **Kontaktpersonen**

**Silvia Stutzmann**

Projektleitung und psychosoziale Begleitung  
0157 561 65 413

**n.n**

Sozialarbeit  
015756165417

gefördert vom: **Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen**



# MIRA

Internationales Bildungs- und Beratungs-  
zentrum für Frauen und Mädchen e.V.

**Veranstaltungen für  
ehrenamtliche Helfer und  
Mitarbeiter in Einrichtungen**

im Rahmen des Projektes:  
*Beratung und Unterstützung von Gewalt betroffener  
traumatisierter Flüchtlingsfrauen*

## Flucht und Trauma

### Ein Thema auch für Ehrenamtliche

Sie geben Deutschkurse in Flüchtlingsheimen, spielen mit Kindern Fußball, organisieren Feste. Dabei treffen Sie auf Menschen, die aus bedrohlichen und belastenden Situation kommen und in einer unsicheren belasteten Situation leben. Sie hören Geschichten, die grausame Schicksale erzählen, Hilflosigkeit, Trauer, Wut und Angst ausdrücken – oder es schweigt ein Mensch total in sich erstarrt.

Jeder Flüchtling hat traumatische Situationen überlebt und trägt sie in sich. Frauen wie Männer wie Kinder. Daraus ergeben sich bei Einigen spezifische Verhaltensweisen, die manchmal von außen schwer nachvollziehbar sind.

Ein Schicksal wie eine Last zu teilen wiegt manchmal auch für den Unterstützenden zu schwer.

Unser Projekt bietet eine Krisenhilfe speziell für traumatisierte Flüchtlingsfrauen – und ein Informations-, Gesprächs- und Unterstützungsforum für Ehrenamtliche sowie Mitarbeiter von Einrichtungen.

*Der Mensch  
ist die beste Medizin des Menschen*

*– aus Nigeria –*

## Um was kann es gehen?

**Sie bekommen Informationen, können Fragen stellen und von Ihren Erfahrungen berichten.**

- Traumata: was ist das? Wann wird eine Situation traumatisch? Was geschieht mit dem Menschen, der dies erlebt und überlebt?
- Was bedeuten Begriffe wie „triggern“ und was bewirkt mein eigenes Verhalten?
- Wie gehe ich mit Zittern oder Weinen um?
- Ist es sinnvoll, wenn jemand seine Geschichte immer wieder erzählt?
- Manches ist kaum zu glauben....
- Warum geht es mir als Helfer manchmal selber so schlecht?

## Veranstaltungstermine und -orte

**Die Veranstaltungen sind kostenlos und der Teilnehmerzahl ist jeweils begrenzt auf 20 Personen. Wir bitten um Anmeldung.**

### **Jeweils Montags am:**

28.September 2015	14 - 16.00 Uhr
19.Oktober 2015	18 - 20.00 Uhr
16.November 2015	18 - 20.00 Uhr
07.Dezember 2015	14 - 16.00 Uhr

Wir werden die Veranstaltungen dezentral jeweils in einem anderen Stadtteil anbieten. Bitte erfragen Sie diese Orte bei MIRA.