

«aacho» - Mutter-Kinder-Gruppen für ukrainische Frauen

Sie mussten ihre Heimat wegen dem Krieg plötzlich verlassen, und sind neu in der Schweiz mit einem oder mehreren Kindern. Ihre Kinder sind noch sehr klein oder schon im Schulalter (bis ca. 14 Jahre). Der Vater Ihrer Kinder ist vielleicht auch hier oder Sie und die Kinder mussten ihn in der Ukraine zurücklassen.

Hier in der Schweiz möchten Sie rasch unabhängig werden und mit ihren Kindern am schweizerischen Alltag teilnehmen. Das erfordert viel Energie von Ihnen und viel Anpassungsfähigkeit von Ihren Kindern. Vielleicht beobachten Sie, dass all die Sorgen Ihnen den Schlaf rauben, manchmal Gefühle von Traurigkeit und Verlassenheit hochkommen.

**Wir unterstützen Sie und Ihr Kind, Ihre Kinder dabei, sich in der Schweiz zurechtzufinden.
Wir bieten eine Gesprächsgruppe für ukrainische Mütter an.**

1

Unser Angebot

Die Gesprächsgruppe findet in unseren Räumen an der Arterstrasse 24 für Sie und weitere ukrainische Frauen und Mütter statt.

Wir besprechen Themen betreffend

- das schweizerische System, vor allem im Hinblick auf Familien- und Bildungsfragen
- die Entwicklung Ihrer Kinder (entwicklungspsychologische Aspekte)
- Fragen zur Flucht, der Trennung von geliebten Personen und geliebten Orten
- den Umgang mit konsekutiven Belastungsreaktionen
- Ressourcenaktivierung
- Erziehungsfragen im neuen Kontext der Schweiz

Zu einem späteren Zeitpunkt sollen die Kinder in gegenseitiger Absprache ebenfalls zur Gruppe dazukommen.

verein family-help

arterstrasse 24 | 8032 zürich | tel. 043 243 63 53 | verein@family-help.ch | www.family-help.ch
Alternative Bank Schweiz | IBAN CH10 0839 0034 7483 1000 8 | BIC: ABSOCH22

Wichtige Informationen

Ort:	Verein family-help Arterstrasse 24 8032 Zürich
Zeit:	einmal wöchentlich à 90 Minuten
Hauptsprachen:	Deutsch, Englisch und Russisch
Gruppengrösse:	bis zu 8 Frauen
Abrechnung:	Über die Krankenkasse und über Spendengelder
Leitung:	Dr. med. Antonia Stulz-Koller Lic. phil. Sandra Rumpel Artem Vrjesniovski, Masterstudent Psychologie
Anmeldung/ Fragen an:	Stefanie Ruef Tel: 043 243 63 53 E-Mail: sozialarbeit.family-help@hin.ch
Für Zuweisende:	Nach der Zuweisung von Ihnen nehmen wir mit den Frauen direkt Kontakt auf und erklären ihnen und wichtigen Familienmitgliedern Sinn und Zweck dieser Gruppe. Väter werden - je nach Situation - zu einem späteren Zeitpunkt wieder einbezogen.
Weitere Informationen:	www.family-help.ch und www.baby-hilfe.zuerich.ch