



IFMGZ  
**HOLLA** e.V.

Interkulturelles Frauen und Mädchen Gesundheitszentrum

**WIHR - WIR und IHR gehören zusammen.**

Angebote für traumatisierte und von Gewalt  
betroffene Flüchtlingsfrauen und für Menschen,  
die mit ihnen arbeiten.

*Mach mit!* ★

FRAUEN- UND MÄDCHENLEBEN IN ALLEN **FARBEN & FORMEN.**

## ★ Die Reihe **WIHR**

**WIR und IHR sind nicht zu trennen.**

Das Thema Flucht bewegt zurzeit die ganze Welt.

Wir von Holla sind überzeugt, dass Inklusion und Integration die einzig gangbaren Wege sind, um Ghettoisierung, Ausgrenzung, Sexismus und Rassismus zu verhindern.

Verständigung und Verständnis sind die Basis für menschliches Miteinander. Mit der Projektreihe WIHR machen wir bereits im Namen deutlich, dass der Unterschied zwischen IHR und WIR aufgehoben wird.

-----

**Mit der WIHR Reihe unterstützen wir traumatisierte und von Gewalt betroffene Flüchtlingsfrauen und Menschen, die mit ihnen arbeiten.**

Die Betroffenen selbst haben die Möglichkeit, zwischen verschiedenen stärkenden und Resilienz fördernden Angeboten zu wählen.

Die **WIHR** Unterstützungen im Heilungsprozess sind von Lebensfreude und Achtsamkeit geprägt.

Ehrenamtlichen HelferInnen und Menschen (aus allen Bereichen), die hauptberuflich mit traumatisierten Flüchtlingsfrauen arbeiten, werden durch Fortbildungen und Supervision abgeholt und unterstützt.

Unsere Fortbildungen haben alle einen hohen Selbsterfahrungsanteil.

Wir sensibilisieren für die Probleme von Intersektionalität und die damit verbundenen Gefahren von Retraumatisierung.

Sie bekommen Methoden an die Hand, um ihre eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken- und trotzdem sensibel für die traumatisierten Frauen zu bleiben.

**Alle Angebote sind kostenfrei!**

**Anmeldungen unter: [info@holla-ev.de](mailto:info@holla-ev.de)**

## ★ WIHR Für ehrenamtlich Tätige

### Die Schulung

An zwei Tagen erhalten Ehrenamtlerinnen unterstützenden Input:

Was kann ich tun, was kann ich geben und wo sind meine Grenzen?

An welchen Stellen brauche ich selber Schutz- und wie schütze und unterstütze ich die Frau oder die Frauen, mit denen ich in Kontakt komme?

Viele hilfreiche Methoden aus der Antidiskriminierungsarbeit und Retraumatisierungsprophylaxen wurden von uns (weiter) entwickelt, erprobt und werden mit viel Freude vermittelt. Wir geben Hilfestellung für die eigene Resilienzfähigkeit und bieten Raum für eigene Fallbeispiele.

### Supervision für Ehrenamtlerinnen

Wir bieten eine 14tägige Supervision für Ihre Anliegen, bei der syrisch-deutschen systemischen Therapeutin und Expertin für interkulturelle Frauengesundheit

Susan Bagdach / [www.susanbagdach.de](http://www.susanbagdach.de)

## ★ WIHR Für hauptamtlich Tätige

### Die Weiterbildung

Die Weiterbildung geht über sechs Tage: Drei Blöcke an jeweils zwei Tagen.

Inhalte sind z.B.:

- ★ Rassismus / Sexismus / Intersektionalität
- ★ Diskriminierungen und Vorurteilen auf der Spur
- ★ Traumata erkennen, Interventionen in der Krise
- ★ Retraumatisierungsprophylaxen
- ★ Selbstschutz und Empathie
- ★ Gruppenprozesse verstehen und leiten
- ★ Eigene Fallbeispiele

Unsere Methoden enthalten Elemente aus der sinnlichen Körperarbeit, der systemischen- transaktionsanalytischen und Hypnotherapie, sowie der Sexual- und Tanzpädagogik und Shiatsu.

# ★ WIHR Für Flüchtlingsfrauen

Angebote für traumatisierte und von Gewalt betroffene Flüchtlingsfrauen vor Ort.

Wir kommen in Ihre Einrichtung. Alle Angebote sind kostenfrei und fördern eine Stabilisierung der Frauen!

Unsere Angebote umfassen:

- ★ Orientalischen Tanz
- ★ Kreatives, kompetenzstärkendes Malen
- ★ Shiatsu

Wir sprechen:

- ★ Arabisch
- ★ Englisch
- ★ Französisch
- ★ Italienisch
- ★ Deutsch

---

## KONTAKT

**IFMGZ HOLLA e.V.**

Industriestraße 131C  
50996 Köln

Telefon 0221 / 93 54 66 99

info@holla-ev.de  
www.holla-ev.de

gefördert vom:

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

