



Wir sind für  
Sie da

## Psychoedukationsgruppe für geflüchtete Frauen und Mütter

Traumatische Erfahrungen können die Lebensqualität geflüchteter Frauen und Mütter stark einschränken und eine Integration erschweren. Die von zwei Fachfrauen der Gravita SRK geleitete Gesprächsgruppe kann helfen, die **Symptome und Folgen eines Traumas zu verstehen und den Alltag besser zu bewältigen.**

Gravita SRK ist das Zentrum für Psychotraumatologie und gehört zum Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) Kanton St.Gallen.



GRAVITA | SRK ST.GALLEN  
Zentrum für  
Psychotraumatologie

# Psychoedukationsgruppe

## Für wen?

Für geflüchtete Frauen und Mütter, die in Folge von Kriegs-, Folter- und/oder Fluchterfahrungen Symptome einer Traumafolgestörung zeigen, sich den Austausch an einem sicheren Ort mit Gleichgesinnten wünschen und sich mit Themen rund um ihre soziale Integration auseinandersetzen möchten.

## Ziele

Trauma und Traumafolgen verstehen, Stressregulation mit Hilfe von Skills üben, sich besser in der Schweiz zurecht finden, sicherer werden in Erziehungsfragen, Hilfsangebote zur Bewältigung des Alltags kennenlernen, Ressourcen stärken.

## Durchführung

Psychoedukative Gruppe mit 6-8 geflüchteten Frauen und Müttern, wohnhaft im Kanton St.Gallen. Wöchentliche Termine, 7 Module à jeweils 2.5 Stunden. Geleitet von einer ärztlichen Psychotherapeutin und einer

Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin. Bei Bedarf finden die Gruppen dolmetschergestützt statt. Teilnahme möglich nach unverbindlichem Einzelgespräch.

## Ort und Zeit

Montags 16.00 – 18.30 Uhr

## Vorgehen und Kosten

Die Überweisung an die Gravita macht die Arztpraxis. Therapieleistungen werden von der Krankenkasse übernommen. Für alle anderen Leistungen wird die Gravita unterstützt.

## Zuweisungsformulare und weitere Infos siehe Website:



Gravita SRK  
Zentrum für Psychotraumatologie  
Bahnhofplatz 5, 9000 St.Gallen  
Tel. 071 552 25 15  
info@gravita.ch  
www.srk-sg.ch/gravita

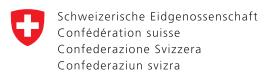
---

Unterstützt durch das Amt für Soziales des Kantons St.Gallen

**Kanton St.Gallen**  
**Gleichstellungs- und Integrationsförderung**



Unterstützt durch den Integrationskredit des Bundes



Eidgenössisches Justiz- und Polizeidepartement EJPD  
Staatssekretariat für Migration SEM