Gruppenangebote
PSZ Hannover (Deutsch)

ntfn
Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen
Psychosoziale Zentren gGmbH

1 Stabilisierungsgruppe

mittwochs von 9:30 - 11:00 Uhr

Ziel ist es, mit Stresssituationen und den Problemen im Alltag einen besseren Umgang zu finden. Es geht um ein Verständnis für die eigenen Symptome (z. B. belastende Erinnerungen, negative Gedanken, Traurigkeit, Schlafprobleme). Wir betrachten zusammen, warum Stress und Anspannung auftritt, wenn man schwierige Situationen in der Vergangenheit erlebt hat und was man machen kann, damit der Stress und die Anspannung weniger werden. Dafür üben wir Stabilisierungs- und Entspannungstechniken.

2 Bewegungs- und Entspannungsgruppe

donnerstags von 11:30 - 12:15 Uhr

In der Bewegungs- und Entspannungsgruppe machen wir leichte Körperübungen gepaart mit bewusster Atmung. Bewusste Atmung kann ein gutes Werkzeug sein, zur Ruhe zu kommen und etwas gegen Anspannung und Stress zu tun. Indem wir unseren Körper dabei bewegen, beziehen wir ihn mit ein und können versuchen, ein gutes Körpergefühl zu erlernen.

3 Freizeitgruppe

mittwochs von 15:00 - 17:00 Uhr

Wir kochen und essen zusammen, arbeiten an handwerklichen und künstlerischen Projekten, spielen und machen gemeinsame Ausflüge. Es sind keine Deutschkenntnisse für eine Teilnahme an der Gruppe erforderlich, daher ist sie offen für alle.

Bitte melden Sie sich bei Interesse in unserer Offenen Sprechstunde oder unter info@ntfn.de

Gefördert durch: Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung
Region Hannover

Gruppenangebote
PSZ Hannover (Deutsch)

ntfn
Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen
Psychosoziale Zentren gGmbH



4 Psychoedukationsgruppe

montags von 15:00 - 16:30 Uhr

In dieser Gruppe vermitteln wir grundlegende und verständliche Informationen zu häufigen psychischen Symptomen, die infolge von Stress, Flucht- und Lebenserfahrungen auftreten können. Die Teilnehmenden lernen, eigene Gefühle, Körperreaktionen und Symptome besser einzuordnen und zu verstehen. Darüber hinaus werden praktische und alltagsnahe Strategien zur Bewältigung von Stress, innerer Unruhe und belastenden Gedanken vermittelt. Unser Ziel ist es, Ihnen zu zeigen, dass viele Reaktionen – wie Schlafstörungen, Nervosität oder kreisende Gedanken – normale und nachvollziehbare Reaktionen auf außergewöhnliche und belastende Lebenssituationen sind.

5 Trauergruppe

jeden 2. Donnerstag von 15:30 - 17:00 Uhr

In der Trauergruppe erhalten die Teilnehmenden Informationen über Trauer, typische Trauerreaktionen sowie Raum für Austausch und persönliche Reflexion. Gemeinsam erarbeiten wir Möglichkeiten, mit belastenden Emotionen umzugehen, notwendige Veränderungen anzunehmen, das Andenken an die verstorbene Person zu bewahren und individuelle Formen des Gedenkens zu finden. Ziel ist es, erste Schritte der Neuorientierung zu unterstützen und den Blick behutsam wieder in die Zukunft richten zu können.

6 Frauengruppe

freitags von 09:30 - 11:00 Uhr

Unsere Frauengruppe ist ein kreativer und unterstützender Treffpunkt – ein geschützter Raum nur für Frauen. Zu verschiedenen thematischen Anlässen basteln und gestalten wir zusammen, feiern Geburtstage sowie kulturelle Feste und lernen dabei die Vielfalt unserer Traditionen kennen und schätzen.

Bitte melden Sie sich bei Interesse in unserer Offenen Sprechstunde oder unter info@ntfn.de

Gefördert durch: Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung
Region Hannover