

# KRÄFTE STÄRKEN – TRAUMA BEWÄLTIGEN

Die „Ruhe im Kopf“ wiedergewinnen



Innovative

Kultursensibele

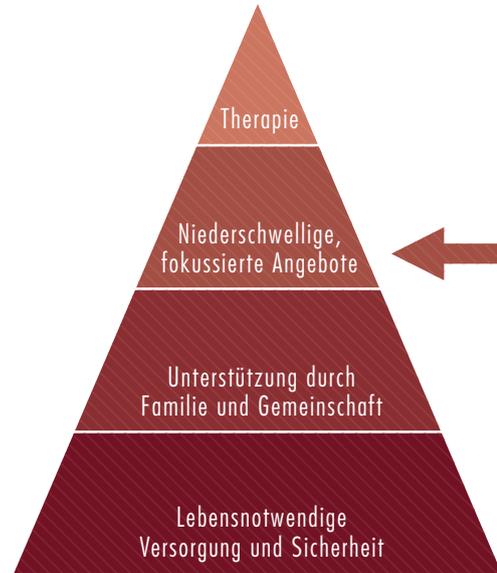
Niederschwellige

Gesundheitsprojekte

# KRÄFTE STÄRKEN – TRAUMA BEWÄLTIGEN

Die „Ruhe im Kopf“  
wiedergewinnen

- Für Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche
- 8 x 2 Stunden wöchentlich
- 8 bis 10 Teilnehmer\*innen
- Muttersprachliche Trainer\*innen
- Ressourcenstärkung – keine Therapie
- Information für Betreuer\*innen
- Laufende Evaluierung



## EBENEN DER PSYCHOSOZIALEN HILFE

### ANGST- UND ANSPANNUNG,

Konzentrationsstörungen, unkontrollierte Gefühlsausbrüche sind Symptome von Traumafolgestörungen bei Kindern und Jugendlichen, die Krieg und Flucht erlebt haben.

### UNSER PROGRAMM

zielt darauf ab, geflüchtete Kinder und Jugendliche zu stärken, damit sie Kontrolle über posttraumatische Stress-Symptome gewinnen können.

### WIR VERMITTELN:

- Techniken, um Flashbacks, wiederkehrende Bilder, Erinnerungen oder Geräusche zu stoppen
- Strategien für den Umgang mit Stress und Angst
- Übungen zur Stabilisierung und Entspannung

 Bundesministerium  
Europa, Integration  
und Äußeres

 Bundesministerium  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
Gesundheit Österreich  
GmbH

 Geschäftsbereich  
Fonds Gesundes  
Österreich

 AFYA  
INTERKULTURELLE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG