

WhatsApp Gesundheitsgruppen für Frauen/Mütter mit Fluchterfahrung

Die Corona-Krise hat für Frauen viel Stress und Verunsicherung gebracht. In unseren WhatsApp Gesundheitsgruppen für Frauen tauschen sich Teilnehmerinnen über Videocall mit einer Gesundheitsmentorin aus. Sie reden 1 – 2 x wöchentlich in Kleingruppen über Möglichkeiten ihre Gesundheit in der Krisensituation zu stärken und erlernen Techniken; zum Beispiel um:

- **Angst und Sorgen zu bewältigen**
- **Momente der Entspannung finden**
- **Guten Schlaf finden und Alpträume vermeiden**
- **Bewegung und Körperübungen**
- **Aufmerksamkeit und Geduld mit Kindern**

Bei Interesse an einer Teilnahme Anfrage an:

Wer?



**OULA
KHATTAB**

Gesundheitsmentorin (Arabisch)
Tel.: 0670 505 82 90



**SHILA
AHMADI**

Gesundheitsmentorin (Dari/Farsi, Pashto)
Tel.: 0670 603 79 53

Somali und Tschetschenisch auf Anfrage (Sarah Inal Tel.: 0670 5579727, inal@afya.at)

AFYA ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein. www.afya.at
Wir bieten Gesundheitsprojekte für Menschen, die neu in Österreich sind.