

# Interkultureller Austausch

## - Frauengruppe -



Durch die Stadt gehen und dabei eine Unsicherheit fühlen, obwohl wir schon seit längerer Zeit hier leben!

In der Selbsthilfegruppe wollen wir uns über den Umgang mit der Unsicherheit austauschen und vor allem nicht mehr allein sein mit unseren Erinnerungen und Belastungen.

Ziel unserer gemeinsamen Treffen ist es Entlastung zu finden und Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Interessierte Frauen melden sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld.



Stapenhorststr. 5  
33615 Bielefeld  
Telefon: 0521 96 406 96  
[selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org)  
[www.selbsthilfe-bielefeld.de](http://www.selbsthilfe-bielefeld.de)

Stand: November 2025

# Grupo intercultural *para mujeres*



Caminar por la ciudad y sentir una cierta inseguridad aunque vivimos ya acá por largo tiempo.

En el grupo queremos intercambiarnos del manejo con la insuguridad y sobre todo no estar más sólos con nuestros recuerdos y cargas.

La meta de nuestros encuentros es encontrar descargo y desarollar estrategías para superarlo.



Stapenhorststr. 5  
33615 Bielefeld  
Telefon: 0521 96 406 96  
[selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org)  
[www.selbsthilfe-bielefeld.de](http://www.selbsthilfe-bielefeld.de)

Stand: November 2025