

Termine

donnerstags, 18.30 bis 20.30 Uhr
6 Abende á 2 Stunden
Zeitraum: 11.09.2014 bis 16.10.2014

Kosten

pro Abend 10 €, ermäßigt 5 €

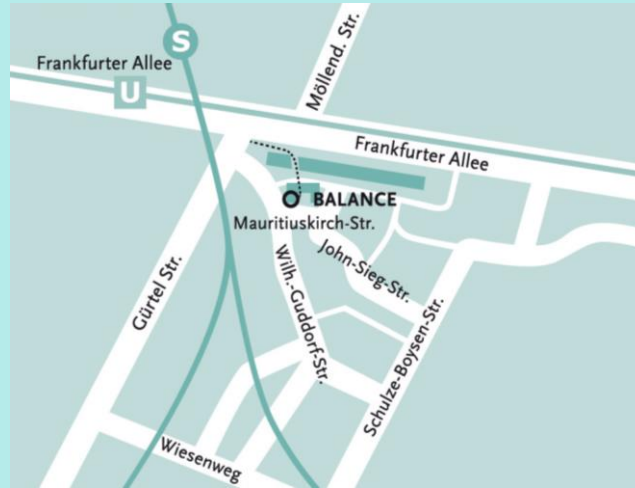
Anmeldung

dienstags, 12 bis 13 Uhr
Tel: **030 / 236 236 820** oder per E-Mail unter:
bernaus@fpz-berlin.de

Alle unsere Berater_innen unterliegen der
Schweigepflicht.

Detaillierte Informationen entnehmen Sie bitte
unserer Internetseite **www.fpz-berlin.de**.
Auf der Seite AKTUELLES finden Sie alle
Informationen zu unseren Fortbildungs- und
Fachveranstaltungen.

**für jede Person, unabhängig von Alter, Herkunft,
religiöser Ausrichtung, Status, Beeinträchtigung,
Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung**



Familienplanungszentrum - BALANCE

Mauritiuskirchstraße 3
10365 Berlin - Lichtenberg/Friedrichshain
Fax: 030 / 236 236 880
www.fpz-berlin.de



Öffnungszeiten

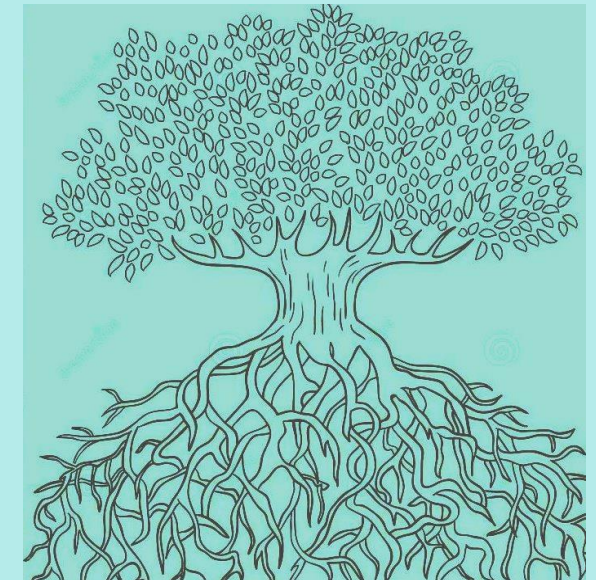
Montag und Freitag	9 – 14 Uhr
Dienstag und Donnerstag	11 – 18 Uhr
Mittwoch	15 – 19 Uhr

Wir befinden uns in der Nähe der S- und U-Bahn
Frankfurter Allee. Sie können uns auch mit der Tram
M16 und M13 erreichen.

Rollstuhlgerechter Zugang und Parkplätze

Heimat in mir

Gruppenangebot für Menschen
mit Migrationserfahrung



Mitgliedschaften



Wo ist meine Heimat?

Die eigene Idee von Heimat ist ganz individuell und weckt in jedem unterschiedliche Emotionen wie z.B. Zugehörigkeit, Verbundenheit und Glück. Der Verlust von Heimat kann zu Gefühlen der Fremdheit, Verlorenheit und Einsamkeit führen.

Egal, wie lange Sie schon in Deutschland sind, kennen Sie vielleicht diese Gedanken:

" Ich habe Heimweh."

„Ich entferne mich innerlich immer mehr von meiner Heimat und das gefällt mir nicht.“

„Ich fühle mich hier nicht zu Hause, aber auch nicht in dem Land, aus dem ich komme.“

„Ich fühle mich heimatlos.“

Menschen, die eine Migration erleben, beschäftigen sehr viel mit diesem Thema, fühlen sich manchmal alleine oder zerrissen und leiden unter dem Gefühl, nicht genau zu wissen, wo sie eigentlich hingehören.

Wenn Sie eine Migration erlebt haben und sich über Ihre Erfahrungen austauschen wollen, kommen Sie zu uns.

Mit dem Gruppenangebot "Heimat in mir" wollen wir einen Raum anbieten, um gemeinsam auf die Suche nach unseren Wurzeln zu gehen.

Mit Hilfe verschiedener kreativer Methoden (Symbolarbeit, Gestalten, Texte schreiben) wollen wir einen Platz für Reflexion, Austausch und Entdeckung schaffen. Wir wollen unsere innere Heimat aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten, andere Blickwinkel entdecken und neue Wege ausprobieren, die uns bereichern und uns Ruhe, Klarheit und Freude schenken.

Über einen Zeitraum von 6 Wochen werden wir uns an einem Abend in der Woche gemeinsam mit anderen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, mit dem Thema Heimat beschäftigen.

Bitte melden Sie sich für die Teilnahme an der Gruppe telefonisch oder per Mail an. Ein kostenfreies Vorgespräch mit einer Gruppenleiterin ist zudem hilfreich.

Der erste Termin ist unverbindlich: Sie lernen uns und unsere Methoden kennen und können dann entscheiden, ob Sie in den darauf folgenden 5 Wochen verbindlich an der Gruppe teilnehmen möchten.

Die beiden Diplom-Psychologinnen Nuria Bernaus und Silvia Peplinski leiten die Selbsterfahrungsgruppe mit 6 bis 12 Teilnehmer_innen an.



Nuria Bernaus



Silvia Peplinski

Fotos: Bettina Volke

Heimat – ein Ort in mir

Herzlich Willkommen bei BALANCE