

«aacho-am Tag» - Tagesstruktur

Geschütztes therapeutisch-pädagogisches Tagessetting für psychisch belastete geflüchtete Kinder, Jugendliche und Familien

Du hast deine Heimat verlassen müssen und Dein Alltag ist anders, oft fremd? Es geht Dir manchmal nicht gut? Du bist traurig, hast viel Stress oder bist angespannt? Kannst nachts oft nicht schlafen? Du wünschst Dir einen Ort, an dem Du Dich wohlfühlst? Einen Ort, an dem Du regelmässige andere Menschen treffen kannst? Bei uns findest du ein Umfeld, in dem du Anschluss findest, nicht alleine bist und neue Erfahrungen machen kannst. Wir bieten Dir einen oder zwei Tage in der Woche, an denen Du Dich ausruhen, malen, gestalten, werken, nähen oder für die Schule lernen kannst. An diesen Tagen gehen wir gemeinsam Deinen Anliegen und Fragen nach. Wir kochen und essen gemeinsam, machen Entspannungs- und Körperübungen. **Wir schauen gemeinsam, wie es Dir besser gehen kann, wenn so Vieles zurzeit schwierig und fremd erscheint.**

Unser Angebot

Wir unterstützen Dich, Deine Anliegen einzubringen, Deine Probleme gemeinsam mit uns zu lösen und neue Erfahrungen zu machen, so dass Du wieder besser in die Schule gehen und lernen kannst, dass Du wieder mehr Freude an Deinen Kindern haben kannst, Dir das Leben wieder mehr Freude macht und Dein Alltag in der Schweiz leichter wird.

«aacho-am Tag» bietet:

- einen Raum, um in einem stabilen Umfeld in einer Gemeinschaft zur Ruhe kommen
- integrative Therapieformen: Körpertherapie, Kunsttherapie, Werken (Textil und mit Holz), gemeinsam Kochen und Essen
- Hilfe bei schulischen Fragen, vor Prüfungen, Unterstützung für Bewerbungen und auf der Suche nach Ausbildungsplätzen
- Unterstützung im Kontakt mit Behörden, Ärzt*innen, der Schule, dem Lehrplatz mit anderen Helfenden, etc.

verein family-help

arterstrasse 24 | 8032 zürich | tel. 043 243 63 53 | verein@family-help.ch | www.family-help.ch
Alternative Bank Schweiz | IBAN CH10 0839 0034 7483 1000 8 | BIC: ABSOCH22

Programm «aacho-am Tag» (wird individuell angepasst)

- 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr: Achtsamkeit, Bewegung oder Sport
- 11.30 Uhr bis 13 Uhr: Gemeinsames Kochen und Mittagessen
- 13.30 Uhr bis 15.30 Uhr: Kunsttherapie, Werken oder individuelle Anliegen bearbeiten

Wichtige Informationen

- Ort: Verein Family-Help
Arterstrasse 24, 8032 Zürich
- Zeit: Jeweils am Mittwoch und am Freitag von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- Hauptsprache: Deutsch, Dolmetscher werden auch eingesetzt
- Gruppengrösse: maximal 8 Kinder, Jugendliche oder Mütter mit ihren Kleinkindern pro Tag
- Abrechnung: Über Spendengelder oder über die Gemeinden
- Leitung: Psychotherapeutinnen Barbara Hirsbrunner und Rebekka Sisson und Sozialpädagoge Alberto Moreno
- Anmeldung/ Fragen an: Stefanie Ruef, Tel. 043 243 63 53
E-Mail sozialarbeit.family-help@hin.ch

verein family-help

arterstrasse 24 | 8032 zürich | tel. 043 243 63 53 | verein@family-help.ch | www.family-help.ch
Alternative Bank Schweiz | IBAN CH10 0839 0034 7483 1000 8 | BIC: ABSOCH22