



VAHA



Beratungs- und Gruppenangebote

© mentatdgt | pexels

VAHA soll eine Brücke ins Berliner Gesundheitssystem bauen und richtet sich mit seinen Beratungs- und Gruppenangeboten gezielt an Mädchen (ab 16 Jahren) und Frauen mit Migrationshintergrund und/oder Fluchterfahrung.

Die frauenspezifische Ausrichtung des Treffpunktes VAHA bietet den Mädchen und Frauen die Möglichkeit, sich über die vielfältigen Gesundheitsangebote der Stadt Berlin zu informieren (thematisch und/oder regional), selbst aktiv zu werden, eine persönliche Beratung in Anspruch zu nehmen oder einfach nur in den Austausch mit anderen Frauen über gesundheitliche Fragen oder alltägliche Probleme zu kommen.

Kontakt, Öffnungszeiten und Anfahrt

Stiftung SPI

VAHA

Torfstraße 20

13353 Berlin

Ansprechperson: Mervat Ahmad

Telefon: 030 23935708

Fax: 030 23935708

E-Mail: [vaha\(at\)gwb.stiftung-spi.de](mailto:vaha(at)gwb.stiftung-spi.de)



Öffnungszeiten

Di. bis Do. 09:30–16:00 Uhr

Fr. nach Vereinbarung

Verkehrsverbindung

U Amrumer Straße; Bus 142, 221

Fahrinfo unter www.vbb.de

Angebote

VAHA ist sowohl geschützter Treffpunkt als auch ein offenes Beratungsangebot bei gesundheitlichen Fragen. Die Angebote stehen allen interessierten Mädchen und Frauen in Berlin offen, unabhängig von Herkunft, Religion, Bildungs- oder Familienstand, Status usw.

Die Beratung ist ganzheitlich orientiert und erfolgt vertraulich. Die Beratung ist während der Öffnungszeiten mit (und auch ohne) Termin möglich. Beratungen können in Türkisch, Arabisch, Kurdisch, Englisch und Deutsch erfolgen. Gegebenenfalls werden Dolmetschdienste genutzt. Themen der Beratung können die Gesundheit (körperlich, psychisch und seelisch) betreffen oder aber auch auf die aktuelle soziale Situation (Gewalterfahrungen, Probleme in der Kindererziehung, Wohnungsnot und andere Themen) bezogen erfolgen.

Die Gruppenangebote gehen auf die Wünsche der Nutzerinnen ein (z. B. wöchentlich gemeinsames Frühstück oder Bewegungsangebote wie Yoga, Rückenfit, Pilates) und zur Aktivierung beitragen. Fahrradkurse und Stadtteilspaziergänge ermöglichen es, den Aktionsradius zu erweitern und sich neue Räume in der Stadt zu erschließen.

Beratungs- und Gruppenangebote dienen immer auch der Information über das Gesundheitssystem Berlins, über spezifische Angebote für verschiedene Zielgruppen, über Vorschriften, Regeln und Verfahren und über die Vermittlung von Kontakten und Ansprechpersonen.

Während der Gruppenangebote besteht die Möglichkeit der Kinderbetreuung, die auch während der Beratungstermine genutzt werden kann.

Ziele und Schwerpunkte

VAHA steht als frauenspezifischer Ort, Mädchen und Frauen mit Migrationshintergrund und/oder Fluchterfahrung offen und unterstützt durch:

1. Individuelle (psychosoziale) Beratungsangebote zum Thema Gesundheit sowie unterstützende



- Begleitung ins Berliner Gesundheitssystem,
2. Gruppenangebote für Frauen und Mädchen, die die physische, psychische und seelische Gesundheit der Nutzerinnen unterstützen sowie
 3. Vernetzung im Berliner Gesundheitssystem, thematisch wie regional.

Methoden

Um die Handlungskompetenzen für die individuelle Gesundheitsförderung und Gesunderhaltung zu stärken, bietet VAHA

- ganzheitliche Beratung (täglich),
- Bewegungsangebote (wöchentlich), wie Yoga, Rückenfit, Pilates,
- internationale Kochkurse (monatlich),
- thematische Workshops (halbjährlich).

Struktur

Finanziert durch
Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege



Status: aktuell
Zeitraum Seit 01.06.2018