



Beratung – Unterstützung – Prävention – Information
Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V. Hannover

Vom heilsamen Umgang mit sich selbst

Stabilisierungstraining für Frauen, die sexualisierte Gewalt erfahren haben

Alle Frauen verfügen über Selbstheilungskräfte und jede Frau hat ihre Strategien mit ihren Gewalterlebnissen umzugehen. Die dabei entwickelten Stärken und Ressourcen bewusster wahrzunehmen und zu erweitern soll Thema dieser Gruppe sein.

Ziele sollen sein:

- Informationen über Traumafolgestörungen und deren psychische Verarbeitung
- Erlernen von Übungen, die zur aktiven Stressbewältigung und Entspannung beitragen
- Stärkung und Wiederentdeckung der eigenen Ressourcen
- Wiedererlangen von Selbstkontrolle/Selbstwirksamkeit und innerer Stärke
- Notfallstrategien entwickeln
- Individuelle Traumata werden *nicht* in der Gruppe besprochen

Für Interessierte findet ein kostenloser Infotermin am Montag, den 18.02.2019 von 18.00 – 19.00 Uhr statt!

Termine 2019:

4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 8.4., 15.4., 29.4., 6.5., 20.5., 27.5.

Zeit: montags 18 – 20 Uhr

Ort: Frauennotruf, Goethestr.23, 30169 Hannover

Kosten: 50,-€ (Ermäßigung möglich)

Leitung: Gabi Kuhl – Himstedt (Kinder-u. Jugendlichenpsychotherapeutin, Systemische Therapie und Traumatherapie)
Hannah Berger (Psychologin M. Sc., Systemische Therapie)

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt auf 10 Frauen.

Anmeldung bis spätestens 25.2.2019 an:

Frauennotruf, Goethestr. 23, 30169 Hannover,
Telefon 0511 - 33 21 12, info@frauennotruf-hannover.de