Beratung | Unterstützung | Prävention | Information

Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V. Hannover

# Schritt für Schritt zurück zu mir

Stabilisierungsgruppe für Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben

**Beschreibung:**
Alle Frauen verfügen über Selbstheilungskräfte und jede Frau hat ihre Strategien, mit ihren Gewalterlebnissen umzugehen. Die eigenen Stärken und Ressourcen bewusster wahrzunehmen und zu erweitern ist Thema dieser Gruppe.
Die Gruppe soll ein geschützter Raum sein, um voneinander zu lernen, sich nicht erklären zu müssen und Verbindung zu spüren.
Die Schilderung konkreter Gewaltinhalte ist NICHT Teil der Gruppe.

**Inhalte:**

- Informationen über Traumafolgestörungen und deren psychische Verarbeitung
- Erlernen von Übungen zur aktiven Stressbewältigung und Entspannung
- Stärkung und Wiederentdeckung der eigenen Ressourcen
- eigene Grenzen wahrnehmen und wahren
- Umgang mit Emotionen und Bedeutung im Kontext von Trauma
- Notfallstrategien entwickeln

**Hinweise:**

- Frauen, die bisher nicht beim Frauennotruf in Beratung sind oder waren, werden zu einem persönlichen Vorgespräch eingeladen.
- Die Gruppe ersetzt keine Psychotherapie.

---

**Termine und Zeiten:**
2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4. (jeweils Dienstag) Uhrzeit: 10:30-12:30 Uhr
Leitung: Hannah Berger (Psychologin M.Sc., systemische Therapeutin)
und Eva Hartmann (Psychologin M.Sc., systemische Beraterin)

**Ort:** Frauennotruf Hannover e.V.
Goethestraße 23, 30169 Hannover
**Kosten:** 30 €

**Anmeldung:**
bis spätestens 08.01.27
per Telefon: 0511 33 21 12 oder E-Mail: info@frauennotruf-hannover.de
Die Überweisungsdaten werden mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben.
Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt auf **6 Personen**.