

Kontakt & Termine

Zentrum Information Beratung Bildung
Frauen für Frauen e.V.

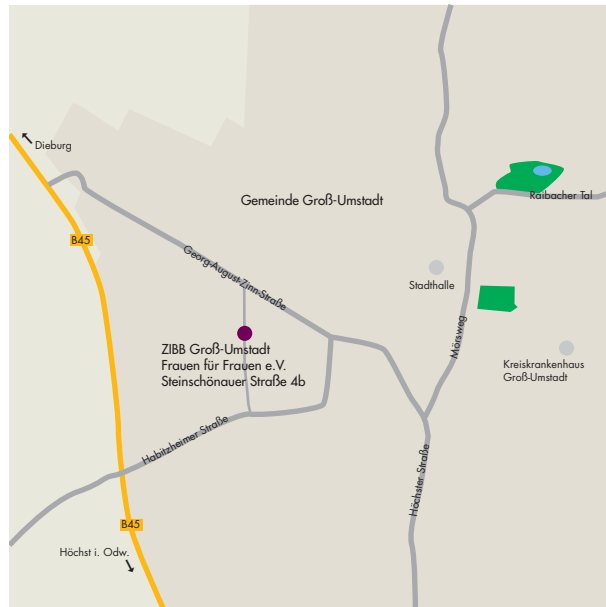
Steinschönauer Str. 4b
64823 Groß-Umstadt

Telefon 06078 72377

Mo, Di, Do & Fr
9 bis 12 Uhr

info@zibb-umstadt.de
www.zibb-umstadt.de

Beratungstermine nach Vereinbarung



Traumatasensible Beratung für Migrantinnen, geflüchtete Frauen und ehrenamtliche Helferinnen



Erste Hilfe und Unterstützung
in einem geschützten, sicheren und
frauensolidarischen Rahmen

Im Rahmen der Frauenberatungsstelle bieten wir Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen mit traumatischen Erfahrungen Traumaberatung im Sinne einer psychologischen Erstversorgung und Erststabilisierung an.

Das beinhaltet zunächst Aufklärung und Psychoedukation (Informationen über posttraumatische Reaktionen) bezüglich Traumata und traumaspezifischen Symptomen. So kann sich die psychische Stabilität verbessern und Fähigkeiten zur inneren Beruhigung können erlangt werden. Gemeinsam mit der Klientin wird der Hilfe- bzw. Unterstützungsbedarf ermittelt. Dabei orientieren wir uns an den Ressourcen und spontanen Selbstheilungskräften der betroffenen Frauen. Wir erarbeiten einfache Bewältigungsstrategien, um traumatische Erfahrungen zu verarbeiten und Fluchtfolgen zu bewältigen.

Das beinhaltet

- › die eigenen Ressourcen zu aktivieren und zu stärken
- › Bewältigungsstrategien zu erarbeiten und verbessern
- › Selbsthilfeübungen anzuwenden, um Angst und Spannung zu reduzieren
- › Umgang mit posttraumatischen Stressreaktionen erlernen
- › psychische und körperliche Stabilisierung
- › Wiedergewinnen der Selbstkontrolle

Zielgruppe

Ein Angebot für Frauen, die durch

- › Migration
- › Vertreibung
- › Heimatverlust
- › Krieg
- › Flucht
- › Trennung von Familie und Bezugspersonen

traumatische Erfahrungen gemacht haben. Folgen davon können u. a. sein:

- › Angstzustände
- › Alpträume
- › Schlafstörungen
- › Schreckhaftigkeit
- › Vermeidungsverhalten

Es ist auch ein Angebot für **ehrenamtliche Helferinnen**, da die Unterstützung von traumatisierten Menschen sehr belastend sein kann und Traumasymptome hervorrufen kann (sog. Sekundärtraumatisierung).

Setting

- › **Die Beratung ist kostenfrei.**
- › Sie kann unter der Mitwirkung einer Dolmetscherin stattfinden.
- › Vorgesehen sind bis zu zehn Beratungstermine im wöchentlichen oder vierzehntägigen Rhythmus.
- › Bei Bedarf versuchen wir darüber hinaus bei der Suche nach einem dauerhaften Therapieplatz behilflich zu sein.

Methoden

- › stützende Gespräche
- › Selbsthilfetechniken zur Stressregulierung
- › Entspannungsmethoden
- › ressourcenorientierte Imagination
- › unterstützende Körperarbeit wie Übungen zu Körper- und Sinneswahrnehmung, Achtsamkeit und Aufmerksamkeitssteuerung

Ansprechpartnerin

Eva Hartard

Heilpraktikerin Psychotherapie, Körper- und Gestalttherapeutin (Fortbildungen: „Ganzheitliche Arbeit mit traumatisierten KlientInnen“ bei der Traumahilfe e.V. und in Körperarbeit mit EMDR), Seminarleiterin und Ausbilderin in feministischer Körperpsychotherapie

Zusammenarbeit & Netzwerke

Wir streben eine Zusammenarbeit und Vernetzung mit weiteren Einrichtungen / Institutionen / Aktiven an, und freuen uns, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen.

