

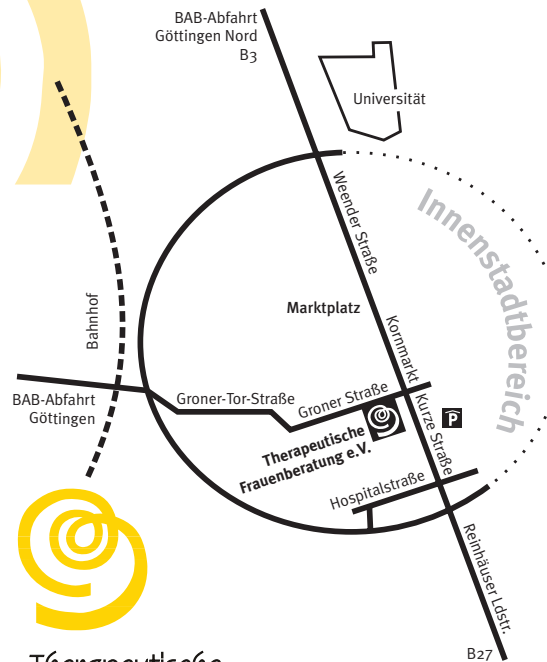
# Therapeutische Frauenberatung e.V. Göttingen



**Wieder Boden  
unter den Füßen  
spüren ...**

**Stabilisierungstraining  
für Frauen, die Gewalt  
erfahren haben**

## So können Sie uns erreichen:



Therapeutische  
Frauenberatung e.V.  
Göttingen

Groner Straße 32/33  
D-37073 Göttingen  
Telefon 05 51 4 56 15 und 5 31 62 10  
Fax 05 51 5 31 62 11  
therapeutische-frauenberatung@w4w.de

www.therapeutische-frauenberatung.de  
Bushaltestelle Kornmarkt

Sprechzeiten  
dienstags von 17.00-19.00 Uhr  
donnerstags von 11.00-13.00 Uhr  
weitere Termine nach Absprache

Mitglied im PARITÄTISCHEN NIEDERSACHSEN e.V.  
Mitglied im VNB

Bei Interesse wenden Sie sich bitte  
direkt an die Gruppenleiterinnen  
Wiebke Landwehr und Bettina Schneider  
(Kontakt siehe Rückseite).

Die Gruppengröße ist auf  
acht Frauen beschränkt.

## Termine:

Acht Montag-Abende  
ab dem 27.10.2008  
(jeweils 17.30–19.00 Uhr).

## Kosten:

180,- Euro  
für acht Abende und  
ein Einzel-Vorgespräch.

In Einzelfällen kann ein Zuschuss zur  
Kursgebühr bei der Opferhilfe-Stiftung  
Göttingen beantragt werden.

Sprechen Sie uns an.



Die Statistik sagt:

Jede fünfte Frau in Deutschland hat in ihrem Leben Gewalt in einer Form erlebt, die erhebliche Auswirkungen auf ihre Gesundheit hat. Für Betroffene ändert diese traumatische Erfahrung in der Regel das gesamte Lebensgefühl. Die Verletzung und Erniedrigung bringt alles ins Schwanken.

Die gesundheitlichen Folgen sind meist vielfältig: quälende Erinnerungen, Alpträume, emotionale Taubheit, Panikattacken, psychosomatische Beschwerden sind einige der Spuren, die häufig zurückbleiben.

Wir möchten betroffene Frauen darin unterstützen, ihre eigenen Kräfte und Fähigkeiten gegen den traumatischen Stress zu mobilisieren: Damit Sie sich körperlich und seelisch entspannen und im Alltag wieder sicherer und wohler fühlen können.

In einer kleinen Gruppe vermitteln wir Ihnen unterschiedliche Entspannungstechniken und Strategien, um eine Krise besser zu bewältigen. Wir machen Sie vertraut mit imaginativen Verfahren (nach Luise Reddemann), die dem Auftanken von Kraft, der Selbsttröstung und der Stabilisierung dienen.

Darüber hinaus informieren wir Sie über das Thema »Traumatischer Stress und seine Folgen«.

Diese Übungsgruppe ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung. Individuelle traumatisierende Gewalterfahrungen werden weder besprochen noch bearbeitet.

