

Traumasesensible Stabilisierungsgruppe

Unterstützung beim Umgang mit den Folgen von Gewalt

Für Frauen

Wenn wir Gewalt (körperliche, seelische, sexuelle...) erlebt haben, sind wir für einige Zeit oft stärker belastet, mutlos oder traurig. Manchmal kommen wir aus dem Grübeln nicht heraus, fühlen uns gestresst und unruhig.

In der Gruppe

- gibt es Informationen zum Thema Umgang mit Gewalt und ihren Folgen
- gibt es Anleitungen und Übungen, die helfen sich selber zu entlasten
- und es können Ideen ausgetauscht werden, was helfen kann, was gut getan hat...

TERMINE und THEMEN

Jeweils am Mittwoch, 15.30– 17.00 Uhr

- | | |
|--------------------|--|
| 28. September 2022 | „Warum läßt mich das nicht los“ – Gewaltfolgen verstehen |
| 12. Oktober 2022 | Innere Bilder als hilfreiche Begleiter für den Alltag |
| 26. Oktober 2022 | „Gepäck ablegen“ und sich selbst entlasten |
| 09. November 2022 | Die eigenen Grenzen kennen – Grenzen setzen können |
| 16. November 2022 | Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – ein kleiner Einblick |

Wir freuen uns über verbindliche Anmeldungen – telefonisch (0911-28 44 00) oder über Email (kontakt@frauenberatung-nuernberg.de).

Aufgrund der durch Corona eingeschränkten Zahl der Plätze ist es nötig, sich **zu jedem Termin einzeln anzumelden**.

Unser Hygienekonzept wird jeweils an die Pandemielage angepasst.

