

Kontakt

Eine **Terminvereinbarung** ist notwendig.
Wir kümmern uns um eine schnelle
Terminvergabe.


frauenBeratung nürnberg für gewaltbetroffene Frauen und Mädchen

Lorenzer Platz 10
90402 Nürnberg

Tel. 0911 - 28 44 00
Fax. 0911 - 28 69 65

kontakt@frauenberatung-nuernberg.de
www.frauenberatung-nuernberg.de

Onlineberatung:
[https://frauenberatung-nuernberg-
online.beranet.info/](https://frauenberatung-nuernberg-online.beranet.info/)

 frauenBeratung nürnberg für
gewaltbetroffene Frauen und
Mädchen

 nuernberg.frauenberatung

Spendenkonto

Frauennotruf Nürnberg e. V.
IBAN: DE07 7605 0101 0001 1038 65
BIC: SSKNDE 77 XXX

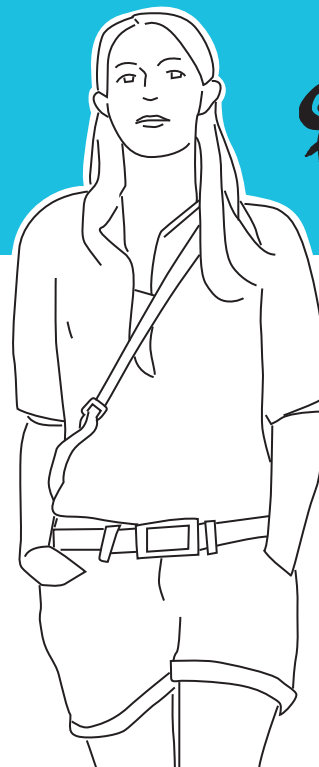
gefördert von:



Jugendamt



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



frauenBeratung
nürnberg

für gewaltbetroffene Frauen & Mädchen

28 44 00

Traumafachberatung

in der

**frauenBeratung nürnberg
für gewaltbetroffene
Frauen und Mädchen**

kontakt@frauenberatung-nuernberg.de
www.frauenberatung-nuernberg.de

Gewalt hinterlässt Spuren ... und kann zu einem Trauma führen

Ein Trauma kann entstehen, wenn man etwas außergewöhnlich Bedrohliches und Belastendes erlebt.

Sexuelle Übergriffe, Missbrauch und häusliche Gewalt können solche Erlebnisse sein.

In diesen Situationen fühlen sich Menschen hilflos und ohnmächtig und erleben große Angst und Verzweiflung.

Die Psyche reagiert mit unterschiedlichen Symptomen auf eine derartige Belastung. Das ist normal und kein Zeichen von Schwäche.

Symptome können sein:

- Sich emotional wie betäubt fühlen
- Nervosität und Unruhe, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen
- Verstärkte Ängste
- Niedergeschlagenheit, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit
- Sozialer Rückzug
- Selbstvorwürfe, Schuld- und Schamgefühle

Traumafachberatung in der frauenBeratung nürnberg bietet

- Beratungsgespräche, um den Alltag wieder besser meistern zu können
- Informationen über Traumadynamik und Symptome
- Kennenlernen hilfreicher Methoden zur Selbstberuhigung, Orientierung im Hier und Jetzt und zur Stressminderung.
- Teilnahme an einer traumasensiblen Stabilisierungsgruppe

Die Beratung erfolgt durch ausgebildete Mitarbeiterinnen, ist kostenfrei und auf Wunsch anonym.

