

Контакт и запись

Центр Информации, Консультации и Об-разования
Женщины женщинам e.V.

Steinschönauer Str. 4b
64823 Groß-Umstadt

Телефон 06078 72377
пн, вт, чт и пт 09.00 – 12.00
info@zibb-umstadt
www.zibb-umstadt.de

Запись на консультацию по договоренности.



Контактное лицо

Ева Хартард, Альтернативный практику-ющий психотерапевт, телесный и гештальт-терапевт, специалист по сома-тическим переживаниям (SEP), курс по-вышения квалификации «Холистическая работа с травмированными клиентами» в Помощь при Травме e.V., руководитель семинаров и тренер по феминистской телесной психотерапии

Сотрудничество и нетворкинг

Мы стремимся к сотрудничеству и под-держанию полезных связей с другими организациями/ учреждениями/активами и с нетерпением ждем вас.

ZIBB Zentrum Information Beratung Bildung
Frauen für Frauen e.V.

**Консультации,
затрагивающие тему травм,
для женщин-мигрантов,
беженек и добровольных
помощниц**



Картинка

Финансируется



Первая помощь и поддержка
в рамках защиты, безопасности
и женской солидарности

В рамках женского консультационного центра мы предлагаем женщинам- мигрантам и беженкам с травматическим опытом поддержку в виде первой психо- логической помощи и первоначальной стабилизации.

В первую очередь речь идет об образовательной работе и психообразовании (информация о посттравматических реакциях) в области травм и их специфических симптомов. Таким образом можно улучшить психическую стабильность и обрести способности к внутреннему успокоению. Потребность в помощи и поддержке определяется вместе с клиенткой. При этом мы руководствуемся ресурсами и спонтанными способностями к самоисцелению у пострадавших женщин. Мы разрабатываем простые стратегии с целью проработать пережитый травмирующий опыт и справиться с последствиями бегства.

Это включает в себя:

- » активацию и укрепление собственных ресурсов
- » разработку и улучшение психологической стратегии выживания
- » использование упражнений для самопомощи с целью понизить уровень беспокойства и напряжения
- » технику преодоления посттравматических стрессовых реакций
- » психическую и физическую стабилизацию
- » восстановление самообладания

Целевая группа

Наши услуги рассчитаны на женщин, переживших в результате

- » миграции
- » изгнания
- » потери родины
- » войны
- » бегства
- » разлуки с семьей и близкими

травматический опыт. Возможными последствиями могут стать:

- » постоянная тревога
- » кошмары
- » нарушения сна
- » пугливость
- » избегающее поведение

Предложение также распространяется на **добровольных помощниц**, так как поддержка людей, переживших травму, может стать большой нагрузкой и вызвать травматические симптомы (т.н.вторичную травму).

Как это выглядит:

- » **Консультация бесплатна.**
- » Она может проходить при содействии переводчицы.
- » Планируется до десяти регулярных консультационных встреч раз в неделю или две.
- » При необходимости мы можем посодействовать в поиске постоянного места лечения.

Методы

- » поддерживающие беседы
- » техника самопомощи для регулирования стресса
- » методы релаксации
- » ресурсоориентированное воображение
- » поддерживающая работа с телом, к примеру упражнения для телесного и сенсорного восприятия, осознанности и контроля внимания



Картинка