

Контакт і запис

Центр інформації, консультацій та освіти
ГО Жінки для жінок
Steinschönauer Str. 4b
64823 Groß-Umstadt

Телефон 06078 72377
Пн, Вт, Чт і Пт 09.00–12.00
info@zibb-umstadt
www.zibb-umstadt.de

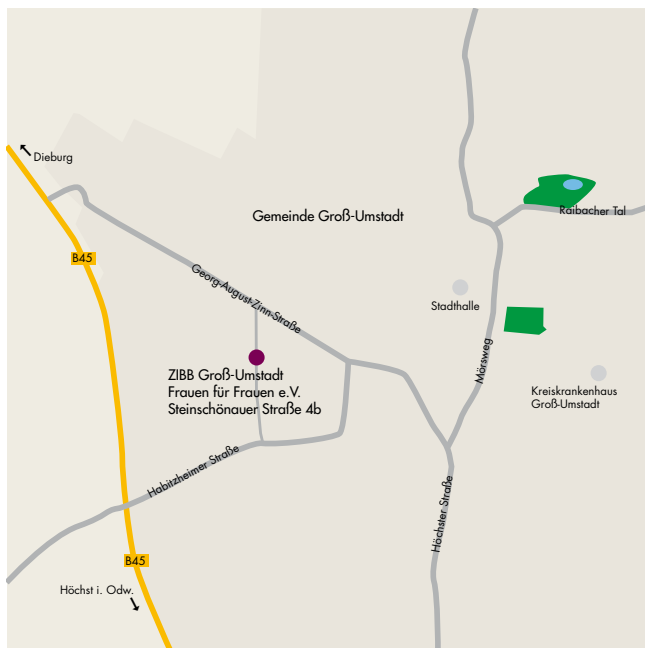
Запис на консультацію за домовленістю.

Співпраця та нетворкінг

Ми прагнемо до співпраці та спільної мережі з іншими закладами/установами/активами, і з нетерпінням чекаємо, коли ви зв'яжетеся з нами.

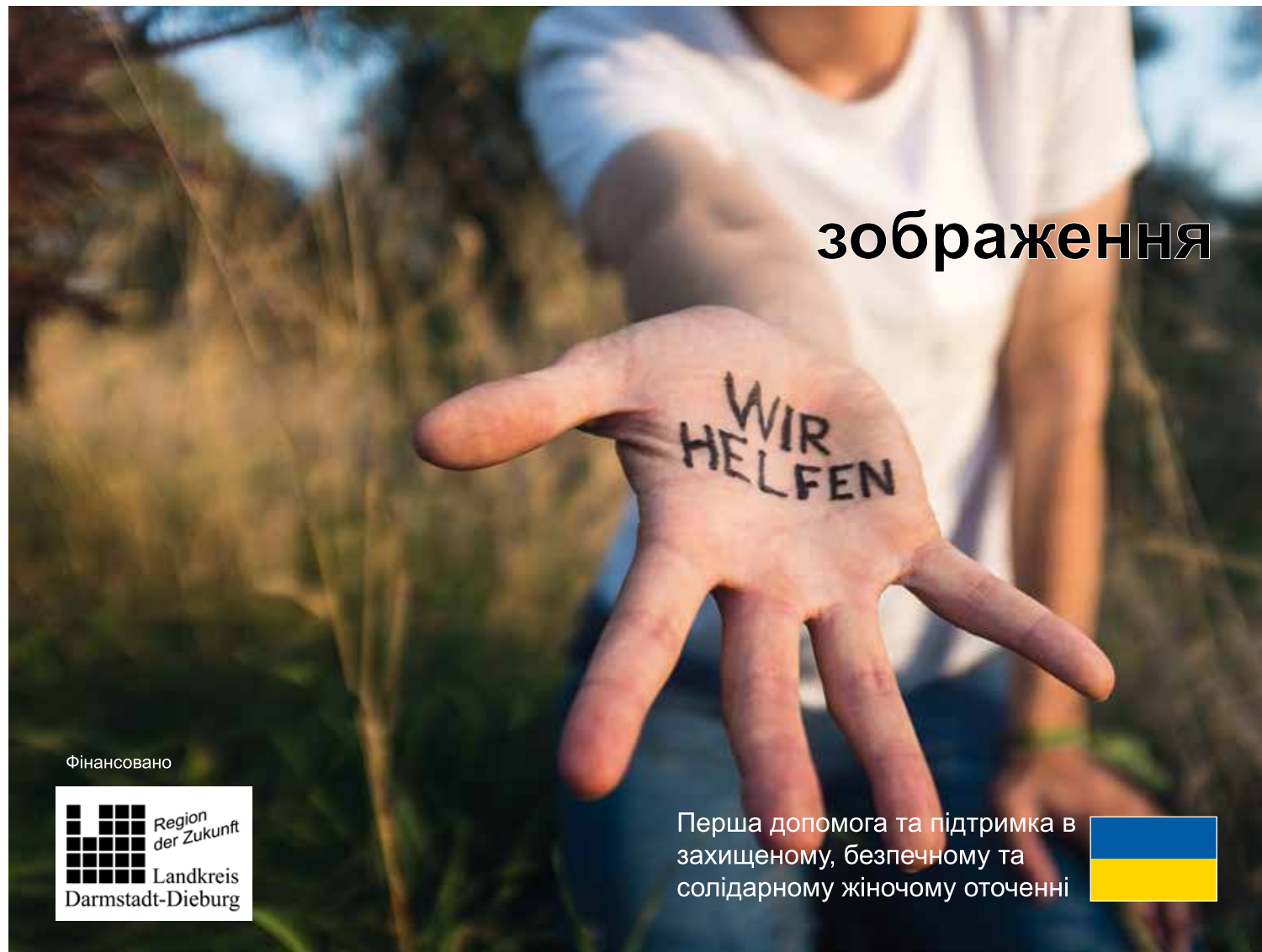
ZIBB Zentrum Information Beratung Bildung
Frauen für Frauen e.V.

**Консультування з
травматичних питань для
жінок-мігрантів, біженок та
добровільних помічниць**



Контактна особа

Ева Гартард, натуропат-психотерапевт, терапевт по тілу і гештальту, практик із соматичного досвіду (SEP), підвищення кваліфікації «Холістична робота з травмованими клієнтами» в ГО Допомога при травмах, керівник семінару та тренер з феміністської психотерапії тіла



зображення

Фінансовано



Перша допомога та підтримка в захищеному, безпечному та солідарному жіночому оточенні



У рамках жіночого консультаційного центру ми пропонуємо жінкам-мігрантам і біженкам з травматичним досвідом консультації щодо травм у вигляді надання першої психологічної допомоги та первинної стабілізації.

Це охоплює у першу чергу освіту та психоосвіту (інформацію про посттравматичні реакції) щодо травми та специфічних для неї симптомів. Таким чином можна покращити психологічну стабільність і набути здібності до внутрішнього заспокоєння. Разом з клієнткою визначається потреба в допомозі або підтримці. При цьому ми зосереджуємося на ресурсах та спонтанних силах самооздоровлення постраждалих жінок. Ми розробляємо прості стратегії для подолання травматичного досвіду і для того, щоб спромогтися із наслідками утечі.

Тобто:

- » активізувати та зміцнити власні ресурси
- » розробити та вдосконалити стратегії подолання
- » використовувати вправи самопомоги, щоб зменшити тривожність і напругу
- » навчитися боротися з посттравматичними стресовими реакціями
- » психічна і фізична стабілізація
- » відновлення самовладання

Цільова група

Ця послуга для жінок, які через

- » міграцію
- » вигнання
- » втрату батьківщини
- » війну
- » втечу
- » відокремлення від сім'ї і близьких осіб

отримали травматичний досвід. Наслідками цього можуть статися:

- » тривожні стани
- » кошмари
- » порушення сну
- » лякливість
- » уникнення тощо

Також це є послугою для **добровільних помічниць**, оскільки підтримка травмованих людей може дуже тиснути та викликати симптоми травми (так звана вторинна травматизація).

Обрамлення

- » **Консультація безкоштовна.**
- » Вона може відбуватися за участю перекладача.
- » Планується до десяти консультацій з інтервалом в тиждень або два тижні. При необхідності ми також намагатимемося допомогти знайти постійне місце для лікування.

Методи

- » підтримуючи розмови
- » техніки самопомоги для регулювання стресу
- » методи релаксації
- » ресурсно-орієнтована уява
- » підтримка роботи тіла, наприклад, вправи на тіло і сенсорне сприйняття, усвідомленість і контроль уваги



зображення