

## Unser Angebot richtet sich an

- Frauen und Mädchen (ab 16 Jahre), die aus unsicheren Ländern und bedrohlichen Verhältnissen geflüchtet sind.

## Mögliche Schwerpunkte der Beratung

- Verlust und Trauer
- Traumafolgestörungen
- Gefühle der Entwurzelung
- Ängste und Depression
- psychosomatische Beschwerden

## Wir bieten an

- Informations- und Orientierungsgespräche
- Krisenintervention
- Stabilisierung
- Einzeltherapie
- Gruppentherapie
- Beratung
- Dolmetscher gestützte Beratung/ Therapie

## Unser Verständnis der Situation

Erfahrungen in ihrem Heimatland und auf der Flucht sind für viele Frauen emotional hoch belastend. Wenn diese Extremsituationen die derzeitigen Bewältigungsmöglichkeiten der Frauen übersteigen, kann dies zu verschiedenen psychischen Beschwerden führen.

## Ziele unserer therapeutischen Arbeit

- jede Frau mit ihrer persönlichen Lebensgeschichte und ihrem kulturellen Hintergrund verstehen
- Entlastung ermöglichen
- Trauarbeit leisten und einen Umgang mit den Verlusten finden
- das Erlebte in die Lebensgeschichte integrieren
- Unterstützung geben, sich an die neue Situation anzupassen und gleichzeitig die eigene Identität/Kultur bewahren zu können
- Ängste abbauen und depressive Symptome lindern



## Wir orientieren uns

an einem humanistischen Weltbild. Unsere berufliche und therapeutische Arbeit ist auf ein persönliches Wachstum ausgerichtet. Wir sehen unsere Aufgabe darin, Frauen und Mädchen, die Belastendes erfahren haben, dabei zu unterstützen, sich stabilisieren zu können.

Die Frauen lernen, sich von dem Erlebten distanzieren zu können und somit mehr Kontrolle zu gewinnen. Langfristig wird eine Integration der Ereignisse in die Lebensgeschichte angestrebt. Getragen wird unsere Arbeit von dem Respekt vor jeder Frau, ihrer Einzigartigkeit, ihren persönlichen Zielen und ihrer Entwicklung. In der Therapie steht jede Frau mit ihren Anliegen ganzheitlich im Mittelpunkt. Gemeinsam werden Ziele und Perspektiven entwickelt.

## Wir sind

Therapeutinnen mit pädagogischem, sozialwissenschaftlichen und psychologischem Hintergrund und unterschiedlichen Zusatzbildungen. In die Beratungs- und Therapiearbeit integrieren wir unterschiedliche Methoden aus

- Gestalttherapie
- Psychodrama
- Gesprächspsychotherapie
- körperorientierten Verfahren
- Traumatherapie

## Beratungsstelle Frauen helfen Frauen e. V.

Neben unseren spezifischen Angeboten für geflüchtete Frauen und Mädchen richtet sich das Angebot der Beratungsstelle an alle Frauen und Mädchen mit unterschiedlichsten Anliegen.

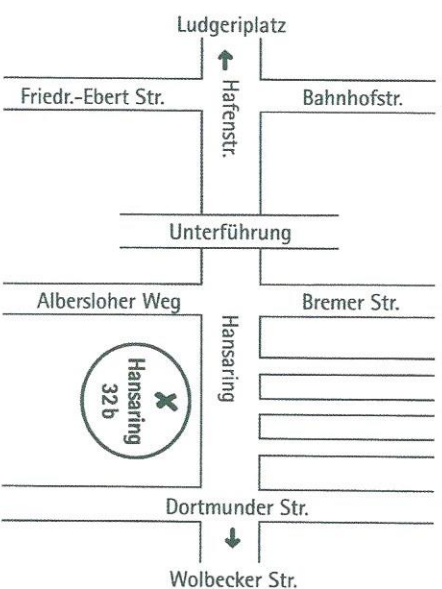
### Unsere Schwerpunkte

- Psychische und physische Gewalt
- Sexualisierte Gewalt, Vergewaltigung
- Stalking
- Dissoziative Identitätsstörung
- Persönlichkeitsstörungen
- Essstörungen
- Psychosomatische Störungen
- Ängste, Selbstzweifel, Depressionen
- Ehe- und Partnerschaftskonflikte
- Trennungssituationen
- Akute Krisensituationen

### Offene Sprechzeiten

Frauen können mit uns in den offenen Sprechzeiten einen Termin vereinbaren.

Mo	15 bis 17 Uhr
Di	10 bis 12 Uhr
Mi	10 bis 12 Uhr
Do	16 bis 18 Uhr



### Anschrift

Hansaring 32 b  
48155 Münster  
Tel: (02 51) 6 76 66  
Mail: [frauenberatung-muenster@t-online.de](mailto:frauenberatung-muenster@t-online.de)  
Web: [www.frauenhelfenfrauen-ev.de](http://www.frauenhelfenfrauen-ev.de)

### Bankverbindung

Beratungsstelle Frauen helfen Frauen e. V.  
Sparkasse Münsterland-Ost  
IBAN DE82 4005 0150 0004 0045 86  
BIC WELADED1MST

Wir sind auf kleine und große Spenden angewiesen.  
Spendenbescheinigungen werden ausgestellt.

### Förderer

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Beratung / Therapie für geflüchtete Frauen und Mädchen



Beratungsstelle  
Frauen helfen  
Frauen e. V.