

# Massagen

können eine Bereicherung sein,  
auch für traumatisierte Frauen.



- :: Massagen bringen Freude
- :: Massagen lassen positive Gefühle in den Vordergrund rücken
- :: Massagen können einen positiven Kontakt zu den eigenen Körpergrenzen herstellen
- :: Massagen können den Zugang zu Ihren Ressourcen verbessern
- :: Massagen können Ihre Gedankenüberflutung beruhigen
- :: Massagen können Ihren Schlaf verbessern

## Doch Sie fühlen sich unsicher...

- :: Sie haben den Wunsch nach einer Massage **UND** Angst vor der konkreten Situation
- :: Ihr Körper wünscht sich Entlastung und Ruhe **UND** Sie haben Schwierigkeiten sich berühren zu lassen
- :: Sie möchten Ihren Körper angenehm wahrnehmen **UND** Sie haben die Befürchtung, dass Ihre Grenzen nicht erkannt und geachtet werden

## Bei uns sind Sie mit Ihren besonderen Bedürfnissen willkommen!

**Die Physiotherapeutin Nicole Scheuba, das Feministische Frauengesundheitszentrum Hagazussa e.V. und der Kölner Notruf für vergewaltigte Frauen e.V. haben sich zusammengeschlossen, um in einem gemeinsamen Projekt Massagen speziell für traumatisierte Frauen anzubieten.**

## Dabei steht folgendes im Vordergrund:

- :: Das Thema und die Auswirkungen (körperlich, psychisch etc.) sind bekannt.
- :: Die Massagen sind respektvoll und achtsam.
- :: SIE bestimmen Ihre Grenzen und können die Massage jederzeit unter- oder abbrechen.
- :: Sie können durch die Wahl zwischen einer Hand-, Fuß-, Nackenmassage etc. bestimmen, wie weit Sie sich auf Berührungen einlassen wollen.
- :: Sollten während einer Massage schwierige Gefühle auftreten, unterstützen wir Sie, sich wieder zurecht zu finden.
- :: Sollten Sie weiteren Gesprächsbedarf haben, sind der Notruf für vergewaltigte Frauen sowie Hagazussa gerne für Sie da (*Kontaktdaten Seite 2*).





### Kosten:

Spende nach Selbsteinschätzung

### Dauer:

20 oder 40 Minuten (bitte bei der Anmeldung angeben)

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Ort:</b>               | <b>Feministisches Frauengesundheitszentrum Hagazussa e.V.,<br/>Roonstr. 92, 50674 Köln</b> |
| <b>Datum:</b>             | <b>jeweils am letzten Samstag im Monat</b>   |
| <b>Uhrzeit:</b>           | <b>Erster Termin ab 10.00 Uhr.</b>   |
| <b>Physiotherapeutin:</b> | <b>Nicole Scheuba (Manuelle Therapie, Reflexzonentherapie am Fuß)</b>                      |

### Terminvereinbarung bei:

Feministisches Frauengesundheitszentrum Hagazussa e.V.

Tel.: 0221/234047, E-Mail: [info@frauengesundheitszentrum-koeln.de](mailto:info@frauengesundheitszentrum-koeln.de)

Wir bitten Sie um eine verbindliche Anmeldung. Sollten Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, sagen Sie diesen bitte 48 Stunden vorher ab, damit ggf. noch andere Frauen von dem Angebot profitieren können.

### Beratung und Unterstützung auch beim:

Notruf für vergewaltigte Frauen e.V., Tel.: 0221/562035,

E-Mail: [mailbox@notruf-koeln.de](mailto:mailbox@notruf-koeln.de)

### Wichtig:

Sie sollten sich stabil genug fühlen und sich körperliche Berührungen zutrauen.

Während und auch nach der Massage werden keine Traumainhalte besprochen.

Die Massagen ersetzen keine Psychotherapie.

