



<https://biz.li/33t1>

AUSTAUSCH UND ENTSPANNUNG FÜR FRAUEN IN SCHWIERIGEN LEBENSLAGEN BEI OPHELIA

Veröffentlicht am 22.07.2024 um 16:24 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Der Alltag von Frauen ist von vielen Herausforderungen geprägt. Beruf, Familie, eigene Interessen und soziale Kontakte unter einen Hut zu bekommen, ist häufig schwierig. Immer wieder fehlt die Zeit, allen gerecht zu werden und es kommt unweigerlich zu Konflikten. Auch Gewalt innerhalb sowie außerhalb der Familie ist für Frauen häufiger Thema, als die meisten annehmen würden. Dabei geht es nicht immer um körperliche Gewalt, sondern ebenso können psychische und/oder sexualisierte Gewalt im Alltag von Frauen eine belastende Rolle spielen. Viele Frauen schweigen über diese Herausforderungen. Dabei geht es vielen Frauen ähnlich. Sie sind überfordert, unzufrieden und fühlen sich allein. Das Ophelia Beratungszentrum möchte Frauen,



die sich in schwierigen Lebenssituationen befinden, zusammenbringen, sie zum Austausch und zur Entspannung einladen. Ab dem 7. August 2024 von 14:00 bis 15:30 Uhr findet ein Gruppenangebot für insgesamt sechs bis acht Frauen im Beratungszentrum in der Kastanienallee 10 in Langenhagen statt. Angeleitet wird es von Franziska Hüske aus dem Beraterinnenteam von Ophelia. "Wir möchten uns gegenseitig empowern und unsere Erfahrungen teilen, Themen besprechen, die uns beschäftigen und zur Ruhe kommen", so die Organisatorinnen. Interessierte Frauen sind eingeladen, sich auszutauschen und anschließend an einer Entspannungsübung teilzunehmen. Das Angebot ist kostenfrei. Weitere Termine sind für den 21. und 28. August, 18. September und 2. Oktober geplant. Um Anmeldung bis zum 5. August unter der Rufnummer 0511/7240505 wird gebeten. Unter dieser Nummer werden auch Fragen beantwortet.