

Wie kann man das verkraften?

Michaela Huber

www.michaela-huber.com



Was geschah

Genitalverstümmelt
Menschenhandel
Zwangsprostitution
Lieblosigkeit
Pornodarstellung
Abtreibung

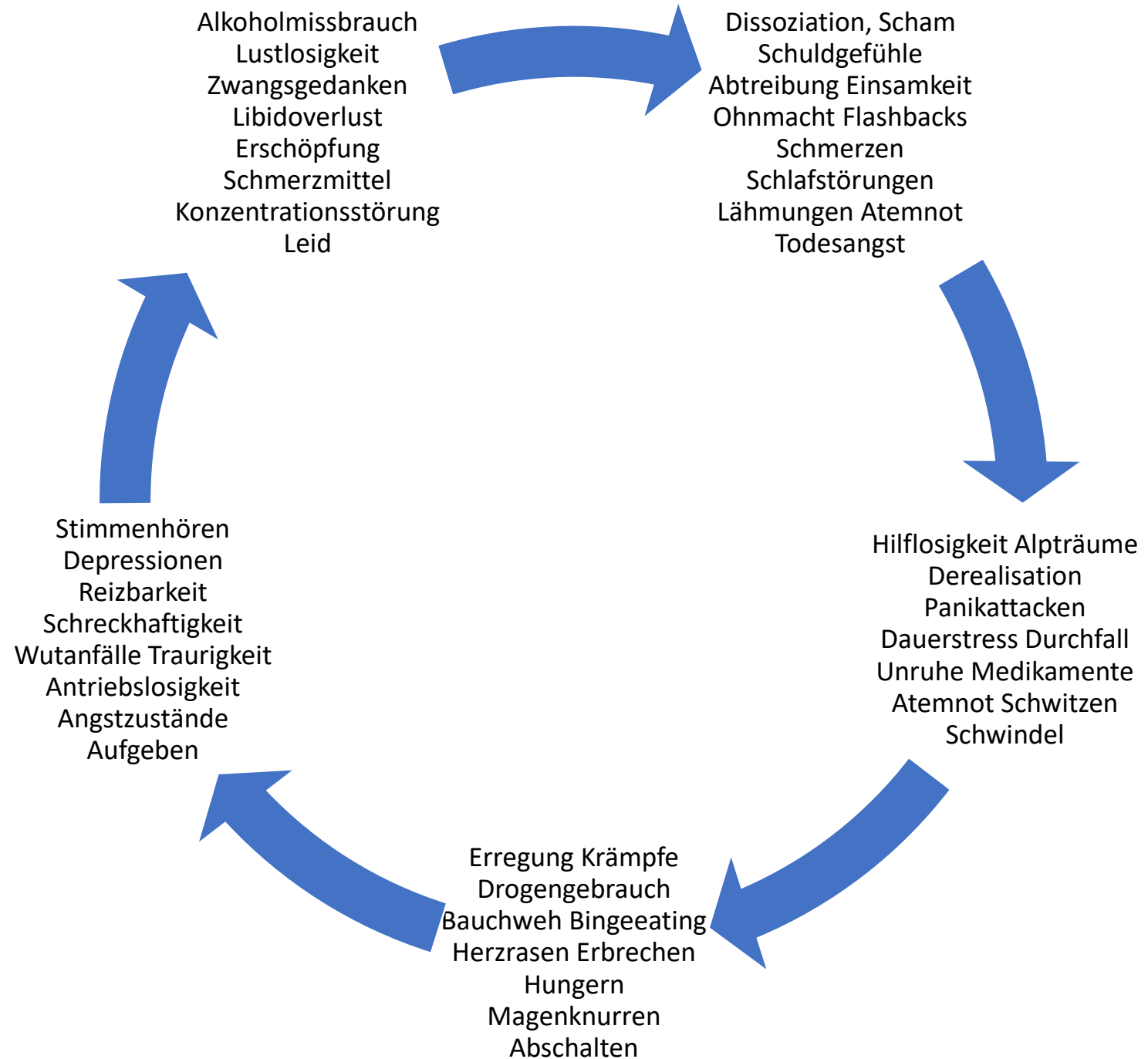
Erniedrigung
Misshandlung
Demütigung
Grausamkeit
Krankheit
Psychoterror
Unterdrückung

Alleingelassensein
Verlassenheit Zoten
Bewertungen
Vergewaltigung Unfall
Missbrauch
Weggestoßen
Zwangsverheiratet

Waffengewalt
Beleidigung
Belästigung
Bewertungen
Anzüglichkeit Blicke
Bedrohung Gewalt
Schock Herabsetzung



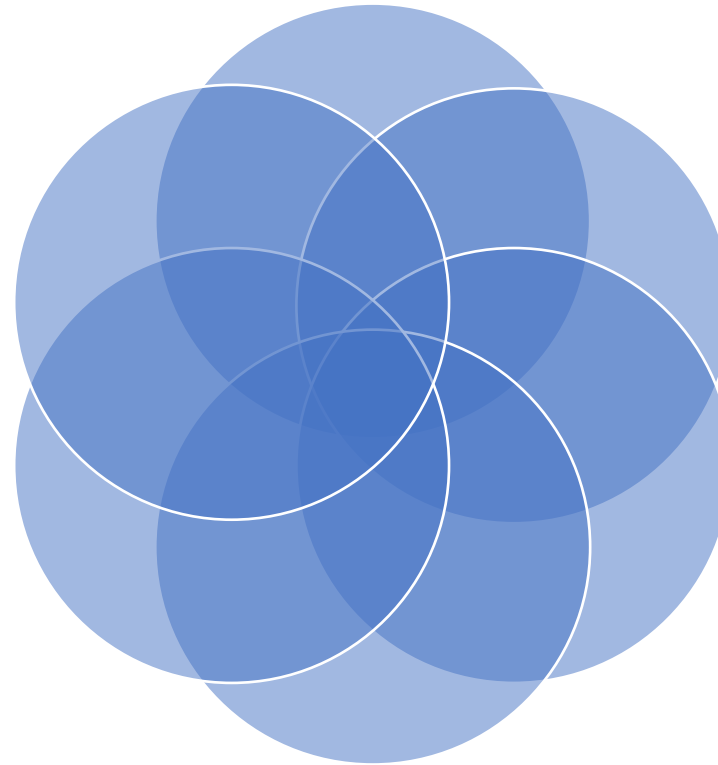
Was es bewirkte



Was hilft

Beziehung Beziehung
Beziehung Beziehung
Beziehung Beziehung
Beziehung Beziehung

Erinnern wegschließen
Heimatfinden Loslassen
Abgrenzen Innentrost
Aufräumen Wegziehen



Wundversorgung Schlafen
Entlastung Essen Trinken
Medikamente Gespräche
Reorientierung

Sicherheit Geborgenheit
Anregung Stabilität Ruhe
Entspannung Beratung
Psychotherapie

Zuwendung
Zugehörtwerden
Redendürfen
Schweigenkönnen
Stopsagendürfen
Sinnfinden

Verlassenkönnen
Vertrauendürfen Weinen
Schreien Trost
Verlässlichkeit Halt Malen
Aufschreiben