



# FGZ Cara e.V.

LEBENS- UND BEZIEHUNGSBERATUNG  
FRAUENGESUNDHEITSBERATUNG  
ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Das Frauengesundheitszentrum (FGZ) Cara e.V. ist eine für alle Frauen, Mädchen und Paare offene Beratungsstelle.  
Zu den in diesem Flyer genannten Themen sind Sie herzlich willkommen!



🗓 Montag, Dienstag, Donnerstag: 11:00 Uhr – 13:00 Uhr

📅 Termine nach Vereinbarung

# Lebens- und Beziehungsberatung

## 🌿 Lebensberatung zu Krankheit und Stress-Symptomen

Wir beraten und begleiten Sie bei körperlichen Erkrankungen und Stress-Symptomen. Wir unterstützen Sie darin, die Krankheit und ihre Folgen für Sie und Ihre Familie zu bewältigen. Außerdem bieten wir Ihnen die Möglichkeit, einen erweiterten Blick auf Ihre Krankheit zu werfen und sie z.B. als Körpersignal, biographisches Thema, als Entwicklungsaufgabe zu begreifen und integrative Wege zu finden, die Sie zu begegnen und mit ihr umzugehen.

## 🌿 Beziehungsberatung

In Paar-, Familien- und Freundschaftsbeziehungen erleben wir immer einmal wieder schwierige Phasen der Auseinandersetzung, der Unzufriedenheit und des Unverständnisses. Wir geben Ihnen sowohl in Einzel- als auch Partnergesprächen Raum und Verständnis für Ihre Themen und Konflikte. Wir unterstützen Sie darin, ungünstige Strukturen und Dynamiken zu erkennen und Lösungswege zu erarbeiten, die für Sie hilfreich und stimmig sind.

# Schwangerenkonfliktberatung

Falls Sie ungeplant schwanger geworden sind, sind Sie womöglich darin gefordert grundlegende Überlegungen anzustellen und Entscheidungen für Ihr weiteres Leben zu treffen:

Möchte ich das Kind bekommen? Was bedeutet das für mich und mein weiteres Leben? Auf welche Unterstützung kann ich zählen? Schätze ich meine Beziehung als stabil genug für das Eltern-Sein ein? Wo finde ich eine neutrale Person, mit der ich Für und Wider der Schwangerschaft abwägen kann? Wenn ich mich für einen Abbruch entscheide, was kommt dann wohl auf mich zu? Wer hilft mir gegebenenfalls den Abbruch aufzuarbeiten?

In all diesen Fragen sind Sie willkommen, unsere Beratung in Anspruch nehmen. Wir sind berechtigt, Beratungsscheine für einen Abbruch auszustellen, ebenso können Sie Anträge bei der Mutter-Kind-Stiftung bei uns stellen. Die Beratung ist für Sie kostenfrei und selbstverständlich anonym.

# Sexualpädagogik

Zu folgenden Inhalten bieten wir allen interessierten Einzelpersonen und Gruppen Beratungen, Seminare, Workshops und Fortbildungen an:

- 🌿 Inhalte und Methoden der Sexualpädagogik
- 🌿 Verhütung / Familienplanung
- 🌿 Selbstbehauptung / Körperarbeit
- 🌿 Sexualität und Behinderung
- 🌿 Geschlechts – Identitäten

Der zeitliche Umfang und Kosten werden gemeinsam vereinbart.  
Melden Sie sich gerne!

# Entspannungsverfahren

Gesundheitliche und psychosomatische Beschwerden entstehen u.a. aus der Disbalance von Stress und Entspannung.

In der Entspannung ist es möglich in eine bewusstere Selbstwahrnehmung zu kommen. Ziel ist es, achtsamer mit sich selbst und dadurch gesünder mit den Anforderungen des Alltags umgehen zu können.

Sie sind herzlich eingeladen in der Beratung Ihre persönlichen Stressoren und Ressourcen in Augenschein zu nehmen und konkrete Strategien zu entwickeln, mit denen sie Stress in Ihrem persönlichen Alltag begegnen können.

Entspannen ist außerdem in unseren Kursen in Gruppen zusammen mit Anderen möglich: Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

# Frauengesundheitsberatung

Wir informieren Sie über Krankheitsentstehung, Krankheitsbilder, schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung und Selbsthilfetipps zu den Themen:

- 🌿 Onkologie
- 🌿 Gynäkologische und hormonelle Erkrankungen
- 🌿 Zyklus- und Wechseljahrsbeschwerden
- 🌿 HPV – Impfung.

Wir bieten Ihnen Zeit und Raum für Ihre Fragen, beziehen Ihre persönliche Lebenssituation in die Beratung mit ein und unterstützen Sie darin, die Potentiale zur Bewältigung Ihrer Situation zu erkennen.

Wir beraten Sie selbstverständlich Interessen-unabhängig und nach telefonischer oder persönlicher Terminvereinbarung. Eine Beratung dauert ca. 60 Minuten und ist mit 45 € kostenpflichtig.

# Kontakt

FGZ Cara e.V.  
Groner Straße 32/33  
37073 Göttingen

☎ 0551 – 484530

📠 0551 – 487060

✉ [fgz@fgz-goettingen.de](mailto:fgz@fgz-goettingen.de)

🌐 [www.fgz-goettingen.de](http://www.fgz-goettingen.de)

Gefördert sind wir vom Niedersächsischen Ministerium für Arbeit, Soziales und Familie, der Stadt Göttingen und dem Landkreis Göttingen. Wir sind Mitglied im Bundesverband der Frauengesundheitszentren e.V. und dem Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen (VNB).

Spendenkonto: **Volksbank Göttingen**

**Konto** 245 862 400

**IBAN** DE16 2609 0050 0245 8624 00

**BLZ** 260 900 50

**BIC** GENODEF1GOE

