

Traumasesensible Stabilisierungsgruppe

Eine offene Gruppe mit Infos, Ideen und Handwerkszeug zur Stressbewältigung und Stärkung der eigenen Ressourcen.

Das Angebot richtet sich an Frauen mit Gewalterfahrung.

Wenn wir Gewalt (körperlich, seelisch, sexuelle...) erlebt haben, sind wir oft belastet, uns drängen sich Bilder und Gedanken auf, wir können uns schlecht beruhigen und vermeiden vieles.

In der Stabilisierungsgruppe:

- gibt es Informationen zum Thema Umgang mit Gewalt und ihren Folgen
- gibt es Anleitungen und Übungen, die helfen sich selber zu entlasten
- und es können Ideen ausgetauscht werden, was helfen kann, was gut getan hat...

TERMINE und THEMEN

Jeweils am Mittwoch, 16 – 17.30 Uhr

12.02.2020 Tanz und Bewegung

18.03.2020 Innere Bilder

22.04.2020 Schreibwerkstatt

13.05.2020 Selbstbehauptung

17.06.2020 Einblick in die Selbstverteidigung

Nach einem persönlichen Vorgespräch mit einer der Beraterinnen, können Sie sich persönlich, telefonisch oder per Mail anmelden.

Die Stabilisierungsgruppe ersetzt keine Traumatherapie oder Beratung. Diese kann allerdings vorgeschaltet oder parallel dazu hilfreich sein.

