

STABILISIERUNGSGRUPPE

für Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben

Im geschützten Rahmen werden Stabilisierungstechniken vermittelt und angeleitet. Die Gruppe bietet den Teilnehmerinnen Möglichkeiten, Übungen zu erlernen, die ihnen helfen können, Krisensituationen im Alltag selbständig zu meistern und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf **Imaginationsübungen** nach Luise Reddemann (Innerer Tresor, Innerer Sicherer Ort u.ä.).

Dieser Kurs ist keine Therapie- und keine Selbsthilfegruppe. Hier geht es nicht um das Be- und Aufarbeiten der eigenen Erlebnisse. Sondern um:

- Möglichkeiten, belastende Gedanken und Gefühle besser kontrollieren zu können
- den Umgang mit Wiedererleben, Alpträumen und Panikattacken
- den Aufbau von Vertrauen in sich selbst und andere
- den Aufbau von Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl

In diesem Kurs

- probieren Sie Übungen zum Umgang mit Wiedererleben, Panikattacken und Ängsten aus
- erfahren Sie Wissenswertes und Hilfreiches zu den Folgen der erlebten Gewalt
- üben Sie, Ihre Fähigkeiten und Stärken zu erkennen und wertzuschätzen
- stärken Sie Ihren Zugang zu Ihrer Kreativität und Intuition.

Die Arbeit in der Gruppe bietet die Möglichkeit, sich über Erfolge und Schwierigkeiten bei der Anwendung dieser Techniken im Alltag auszutauschen. Eine begleitende Psychotherapie ist keine Voraussetzung.

- **Gruppenleiterinnen:** Alena Mehlau (Dipl. Psychologin) und Irmgard Kopetzky (Dipl. Sozialpädagogin)
- **Gruppengröße:** 6-8 Frauen
- **Dauer:** 8 Einheiten à 1,5 Stunden
- **Termin:** Mittwoch, 18.30-20 Uhr; **Start: 4. Mai 2016**
- **Unkostenbeteiligung:** 32 € für 8 Termine (Ermäßigung bis max. 50% möglich)
- **Ort:** 50733 Köln-Nippes
- **Kinderbetreuung** kann bei Bedarf organisiert werden

Wichtig: Die Teilnehmerinnen sollten sich stark genug fühlen, um sich auf die Dynamik einer Gruppe einlassen zu können. Dieses Gruppenangebot ersetzt keine psychotherapeutische Einzeltherapie!

Kostenloser und unverbindlicher Info-Termin:
Mittwoch, 20. April 2016 um 18.30 Uhr, Steinberger Str. 1, 50733 Köln
(bitte unbedingt anmelden – auch anonymisiert möglich)

Anmeldung zum Infotermin und weitere Informationen:

Notruf für vergewaltigte Frauen e.V. (Veranstalterin), Tel.: 0221/ 562035, mailbox@notruf-koeln.de
Bankverbindung: Stadtparkasse Köln, BLZ 37050198, Kto.: 3242955
IBAN: DE31370501980003242955, BIC: COLSDE33