

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 und anderen.

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.

- **Gruppenleiterin:** Irmgard Kopetzky (Dipl. Sozialpädagogin, Traumaberaterin)
- **Gruppengröße:** 6-8 Frauen
- **Dauer:** 8 Einheiten à 1,5 Stunden
- **Termin:** Freitag, 17-18.30 Uhr; **Start: 12. Mai 2017**
- **Unkostenbeteiligung:** 32 € für 8 Termine (Ermäßigung bis max. 50% möglich)
- **Ort:** 50823 Köln-Ehrenfeld
- **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:
Freitag, 28. April 2017 um 17 Uhr, Fridolinstr. 14, 50823 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: Sparkasse KölnBonn, IBAN: DE31 3705 0198 0003 2429 55, BIC: COLSDE33