

# STABILISIERUNGSGRUPPE

## für gewaltbetroffene Frauen\* (sexualisierte Gewalt)

Im geschützten Rahmen werden Stabilisierungstechniken vermittelt und angeleitet. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, Methoden und Übungen zu erlernen, die helfen können, Krisensituationen im Alltag selbständig zu meistern und Selbstvertrauen zu stärken. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf **Imaginationsübungen** nach Luise Reddemann und anderen.

- **Kursleiterin:** Irmgard Kopetzky (Dipl. Sozialpädagogin, Traumaberaterin)
- **Gruppengröße:** 6-8 Frauen\*
- **Termin:** **Mittwochs, 18-19.30 Uhr; Start: 13. September 2023**
- **Dauer:** 8 Termine à 1,5h:  
13.9./27.9./18.10./25.10./8.11./29.11./6.12./20.12.2023
- **Unkostenbeteiligung:** 32 € (Ermäßigung bis max. 50% nach Selbsteinschätzung möglich)
- **Ort:** 50672 Köln-Zentrum



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, Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl

In diesem Kurs

- ...lernen Sie Methoden zum Umgang mit Wiedererleben, Panikattacken und Ängsten
- ...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

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

**Kostenloser und unverbindlicher Info-Termin:**

**Mittwoch, 30. August um 18 Uhr**

(bitte unbedingt anmelden – auch anonymisiert möglich; Info über Adresse nach Anmeldung)

**Anmeldung zum Info-Termin und weitere Informationen:**

Notruf für vergewaltigte Frauen e.V., Tel.: 0221/ 562035, [mailbox@notruf-koeln.de](mailto:mailbox@notruf-koeln.de)

**Bankverbindung:** Sparkasse KölnBonn, IBAN: DE31 3705 0198 0003 2429 55, BIC: COLSDE33