

Traumasensible Stabilisierungsgruppe ab November 2023

In dieser Gruppe wollen wir stabilisierende Techniken kennenlernen, die eine beruhigende Wirkung auf unseren Körper und unsere Psyche haben. Neben körperorientierten Elementen und Imaginationsübungen werden wir uns unseren eigenen Ressourcen widmen. So stärken wir unser Selbstvertrauen und fördern unsere Selbstfürsorge. Die Vermittlung von traumatheoretischem Wissen und der gemeinsame Austausch helfen dabei, mehr Verständnis für sich aufzubringen und Überzeugungen neu bewerten zu können.

Wir werden in der Gruppe keine traumatischen Erfahrungen betrachten, sondern bleiben im Hier und Jetzt.

Inhalte der Gruppe:

- Psychoedukation
- Körperorientierte Techniken, u.a. Bouldern
- Selbstberuhigungsstrategien
- Imaginationsübungen
- Ressourcenorientierung und -stärkung
- Eigene Grenzen
- Die Gefühle Wut, Schuld & Scham

Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch Voraussetzung. Für hoch dissoziative, akut suizidale Frauen und Frauen, die durch Suchtmittelkonsum stark eingeschränkt sind, ist die Gruppe nicht das richtige Setting.

Termine immer dienstags von 9:30 - 11:00 Uhr:

07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12., 19.12.2023

Ort: Frauenzentrum, Gerberei 4, Erlangen

Die Teilnahme ist kostenlos.

Der Bouldertermin wird am 05.12.2023 von 9:30 Uhr bis 12 Uhr stattfinden. Es sind keine Vorerfahrungen oder besondere sportliche Fähigkeiten notwendig. Lediglich Freude, sich auf etwas (eventuell) Neues einzulassen. Die Kosten für die Boulderhalle belaufen sich auf circa 14-15 Euro. Sollte es einer Frau nicht möglich sein, dies aus eigenen Mitteln zu finanzieren, kann sie gerne auf uns zukommen.

Die Kursleiterinnen sind Sozialpädagoginnen (B.A.) und Traumapädagogin. Zum Vereinbaren eines Vorgesprächs und bei Fragen: **09131-209720** oder per Mail an: info@frauennotruf-erlangen.de