

## **Traumasesensible Stabilisierungs-Gruppe für Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben**

Wer sexualisierte Gewalt erlebt hat, ist oft einige Zeit stärker belastet, traurig oder mutlos. Manche fühlen sich gestresst und unruhig. Die Belastung kann sich unter anderem durch Schreckhaftigkeit, aufdrängende Bilder und Erinnerungen, Vermeidung bestimmter Situationen und Konzentrations- und Schlafstörungen zeigen.

In dieser Gruppe geht es nicht um das Be- und Aufarbeiten der eigenen Erlebnisse, sondern um Stabilisierung im Alltag.

Wir werden...

- gemeinsam Methoden und Übungen zur Selbstwahrnehmung, Selbstberuhigung und Stressbewältigung kennenlernen und ausprobieren
- einen Umgang mit Wiedererleben, Schlafproblemen, Alpträumen, Ängsten und Anspannung finden
- die eigenen Kraftquellen und Ressourcen aufspüren
- das Vertrauen in uns selbst und andere stärken

### **Wichtig**

- die Teilnehmerinnen sollten sich auf eine Gruppe einlassen können
- dieses Gruppenangebot ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung
- für hoch dissoziative, akut suizidale Frauen und Frauen, die durch Suchtmittelkonsum stark eingeschränkt sind, ist die Gruppe nicht das richtige Setting.

Für die Teilnahme ist ein persönliches Vorgespräch Voraussetzung.

Die Gruppe wird von zwei Sozialpädagoginnen mit Weiterbildung zur traumazentrierten Fachberaterin (DeGBT-BAG/TP) geleitet.

**Termine immer montags von 10:00 – 11:30 Uhr:**

**21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11. und 25.11.2024**

**Ort: Frauenzentrum, Gerberei 4, Erlangen**

**Gruppengröße: max. 8 Frauen**

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

Bei Fragen und zur Terminvereinbarung für ein Vorgespräch:

**09131-209720 oder per E-Mail an: [info@frauennotruf-erlangen.de](mailto:info@frauennotruf-erlangen.de)**