

# STABILISIERUNGSGRUPPE

## für Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben

Im geschützten Rahmen werden Stabilisierungstechniken vermittelt und angeleitet. Die Teilnehmerinnen erlernen Übungen, die ihnen helfen, Krisensituationen im Alltag selbstständig 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:** Anna Claßen (Mitarbeiterin des Notrufs und Fachberaterin für Psychotraumatologie) und Nana Chakroun (Mitarbeiterin des Notrufs und Fachberaterin für Psychotraumatologie i.A.)
- **Gruppengröße:** 6-8 Frauen
- **Dauer:** 8 Einheiten à 1,5 Stunden
- **Termin:** Dienstagabend 19 Uhr bis 20.30 Uhr; **Start: 3. Mai 2011**
- **Unkostenbeteiligung:** 32 € für 8 Abende (Ermäßigung bis max. 50% möglich)
- **Ort:** Notruf für vergewaltigte Frauen e.V., Fridolinstr. 14, 50823 Köln-Ehrenfeld

**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:**  
**Dienstag, 12. April 2011 um 19 Uhr**  
(bitte unbedingt anmelden – auch anonymisiert möglich)

**Anmeldung zum Infotermin und weitere Informationen:**  
beim Notruf für vergewaltigte Frauen e.V. (Veranstalterin), Tel.: 0221/ 562035  
oder per E-mail: [mailbox@notruf-koeln.de](mailto:mailbox@notruf-koeln.de) (HP: [www.notruf-koeln.de](http://www.notruf-koeln.de))  
Bankverbindung: Sparkasse Köln, BLZ 370 501 98, Kto.: 324 29 55