

Miteinander Kraft schöpfen

- eine stärkende Gruppe für Frauen mit belastenden Lebenserfahrungen -

Ein Angebot des Frauennotrufs Idar-Oberstein in Kooperation mit Susanne Ramminger-Ziehl

Belastende oder traumatisierende Erfahrungen - wie instabile Bindungen, Vernachlässigung in der Kindheit, psychische Gewalt, emotionaler Missbrauch, Situationen von Beschämung und Erniedrigung, Misshandlungen (selbst erlebte oder als Augenzeugin), körperliche und sexualisierte Gewalt u.a. - erschüttern das Urvertrauen und die Grundsicherheit von betroffenen Menschen und bestimmen häufig ihr weiteres Leben. Viele Betroffene leiden unter den Folgen, verstehen sich selbst nicht mehr oder schämen sich, nicht stark genug zu sein und das Geschehene nicht meistern zu können. Häufig reagiert auch die Umwelt verständnislos, ungeduldig oder ausgrenzend, was das Gefühl der Isolation verstärkt.

Schwerpunkt des Gruppenangebotes ist es deshalb verschiedene Übungen und Methoden kennen zu lernen um den alltäglichen Stress zu reduzieren, das Selbstbewusstsein zu stärken und selbstsicherer zu werden. Durch die Begegnung mit anderen Betroffenen soll das Gefühl der Isolation aufgehoben werden.

Mit folgenden Methoden kann in der Gruppe gearbeitet werden:

- Klopfakupressur (EFT basiert) und Brain Gym zur Stressregulation, Distanzierung und Stabilisierung
- Intuitionstraining um sich selbst mehr zu vertrauen und um entspannter und ruhiger mit schwierigen Situationen umzugehen,
- bildnerisch- kreative Methoden um sich von Farben inspirieren zu lassen, Vertrauen in die eigene Kreativität zu fassen und wahrzunehmen, wie innere Bilder Form annehmen,
- Naturerfahrung und spielerischer Selbsterfahrung ,
- Austausch und Solidarität.

Zum eigenen Schutz und zur Entlastung der Teilnehmerinnen geht es in der Gruppe **nicht** darum, belastende Details aus der eigenen Geschichte bzw. von erlebten Traumata zu erzählen, da dies erfahrungsgemäß auch nur kurzfristige Entlastung bringt. Der Fokus ist deshalb auf Stärkung und Ermutigung für den Alltag gerichtet.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein kostenloses Vorgespräch.

Leitung: **Susanne Ramminger-Ziehl**, Erzieherin, Natur- und Wildnispädagogin, Kinesiologin (Brain Gym), EFT Therapeutin (D.A.C.H.), Kunsttherapeutin und Bogenschützin

Termin: **Beginn: 11. April 2019 , 10 Termine donnerstags 17 – 19 Uhr, 14-tägig**

Wo: **Frauennotruf, Mainzer Straße 60, 55473 Idar-Oberstein**

Kosten: **50,00 €** (Ratenzahlung ist möglich)

Infos und Anmeldung beim Frauennotruf

Telefon 06781- 45599 oder per Mail info@frauennotruf-idar-oberstein.de

www.frauennotruf-idar-oberstein.de

☺ Das Gruppenangebot wird von der Stiftung Rheinland-Pfalz für Opferschutz bezuschusst ☺