

WARUM UND FÜR WEN?

Die Stabilisierungsgruppe richtet sich an Frauen, die zum Beispiel

durch Ereignisse in der Vergangenheit oder durch kurz zurückliegende Ereignisse belastet sind

- Schlafstörungen haben
- sich schlecht konzentrieren können
- unter sich aufdrängenden, belastenden Gedanken oder Bildern leiden
- sich schlecht selbst beruhigen können
- vieles vermeiden, das an die traumatischen Erfahrungen erinnern könnte.

Die Stabilisierungsgruppe ersetzt keine Traumatherapie, kann aber vorgeschaltet werden oder parallel dazu förderlich sein.

WAS WIRD GEMACHT?

- Hilfestellungen, wieder mehr selbst wirksam zu werden und sich seiner eigenen Stärken bewusst werden
- Im kreativen Prozess können Themen ausgedrückt und bearbeitet werden
- Möglichkeiten, sich positive innere Bilder aufzubauen
- Ideen für Tätigkeiten entwickeln, die Freude machen und Entlastung bringen

WANN?

Die Gruppe findet Dienstag von 16.30-18.00 in der Alten Seegrasspinnerei im 2. Obergeschoss der Fabrikation statt. In den Schulferien findet keine Gruppe statt.

KINDERBETREUUNG

Wir sind behilflich, für die Zeit der Gruppe eine Kinderbetreuung zu finden.

KOSTEN

Die Gruppe ist kostenlos. Fahrkarten können erstattet werden.

