

## Achtsamer, kraftvoller und sicherer dem Alltag begegnen

### Voraussetzungen

Sie müssen in einer Fachstelle/Psychotherapie angebunden sein und dort regelmäßige Gespräche wahrnehmen.

Für die Teilnahme ist ein persönliches Vorgespräch notwendig.

Die Kosten der Gruppenteilnahme sind 50 €. Ermäßigter Kostenbeitrag ist 25 €.

### Ort und Zeit

Die Gruppe findet wöchentlich im Gruppenraum des Feministischen Zentrums in der Adlerstrasse 12 (Grethergelände) montags von 18:00 – 19:30 Uhr statt und umfasst 8 Termine zuzüglich eines Vorgesprächs.

**Gruppenstart:** \_\_\_\_\_

### Leitung der Gruppe:

Dipl.–Psychologin Bärbel Köhler und Dipl.-Psychologin Tanja Streicher-Minz

### Information und Anmeldung

FrauenZimmer – Suchtberatungsstelle für Frauen und Mädchen  
Basler Str. 8 / 79100 Freiburg  
Tel: 0761 32211  
suchtberatung@frauenzimmer-freiburg.de



## Stabilisierungsgruppe

für Frauen, die unter den Folgen  
traumatisierender Erlebnisse leiden



## Stabilisierungsgruppe

Ein Angebot für Frauen, die unter den Folgen von traumatischen Erfahrungen leiden und im vertrauensvollen Rahmen einer Gruppe zu mehr Stabilisierung und Selbstfürsorge finden möchten.

Traumatisierende Erfahrungen beeinflussen oft alle Bereiche des täglichen Lebens. Die belastenden Erlebnisse können dazu führen, dass Frauen z.B.

- schlecht schlafen können
- eine quälende innere Unruhe und Angst erleben
- scheinbar grundlose körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, plötzliche Schweißausbrüche erleben
- ungewollte und unerwartete Erinnerungen an das traumatische Erlebnis (Flashbacks) haben
- Substanzkonsum, Selbstverletzung o.a. als Bewältigung einsetzen

### Ziel der Gruppe

Die Unterstützung in der Gruppe zielt darauf ab den Alltag besser bewältigen zu können und wieder mehr Sicherheit und Kontrolle zu erlangen.

Im geschützten Rahmen der Gruppe soll Raum sein, eigene Grenzen zu spüren, vorhandene Ressource zu entdecken und Selbstheilungsprozesse anzuregen.

Im gemeinsamen Austausch mit den anderen Frauen soll ermöglicht werden, Verständnis und Rückhalt zu erleben.

### Themen der Gruppe sind z.B.

- Sichere Bewältigungsstrategien
- Erkennen von Gefahren- und Sicherheitssignalen
- Heilsames Denken
- Grenzen setzen
- Erleben von Sicherheit
- Verstehen von Trauma und Traumafolgen

Dazu bieten wir u.a. Achtsamkeitsübungen, Imaginationsübungen, Information und Übungsblätter als Grundlage zum gemeinsamen Austausch an.

**Wir werden NICHT über die traumatischen Erfahrungen sprechen oder diese aufarbeiten**