

Ressourcengruppe für Frauen



Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

(chinesische Weisheit)



Beratungsstelle für seelische Gesundheit



Unsere Veranstaltungen werden vom Bezirk Mittelfranken und der Kath. Erwachsenenbildung unterstützt

Wo: Pfarrzentrum St. Otto 1. Stock,
Ottogasse 1, 91207 Lauf

Wann: **Infogespräch**

14.09.22 um 11 Uhr

Kurs jeweils um 11 Uhr ab

05.10. / 12.10. / 19.10. / 26.10.;

09.11. / 23.11. / 30.11. / 07.12.22

Kosten: 15,-- Euro für die Kursreihe

Leitung: Rita Alibas, Dipl.-Sozialpäd. (FH),
Systemische Beraterin

Olivia Kirchner, Dipl.-Sozialpäd. (FH),
Focusingtherapeutin,
Traumazentrierte Fachberaterin (DeGPT/BAG-TP)

**Bei Interesse melden Sie sich bitte unter
09151 /96 434-0 zum Informationsgespräch an**

Die Beratungsstelle für seelische Gesundheit bietet eine Ressourcengruppe für Frauen (unter 60 Jahren) an, die unter den Folgen traumatischer Lebensereignisse leiden. Diese können schon sehr lange oder auch erst ein halbes Jahr zurückliegen.

Mögliche Folgen solcher Ereignisse sind z.B. Schlafstörungen, Alpträume, Vermeiden von Situationen, die an das traumatische Erlebnis erinnern, Anspannung, Konzentrationsschwierigkeiten, Flash-Backs, sowie psychosomatische Beschwerden.

Im geschützten Rahmen einer festen Gruppe mit bis zu 8 Teilnehmerinnen erhalten Sie Informationen über Traumafolgen und lernen Übungen zur Selbstberuhigung und Stressregulation.

Wir wollen Ihnen Techniken zur Kontrolle bzw. Distanzierung von belastenden Erinnerungen vermitteln, Ihre Selbstwirksamkeit stärken und Sie unterstützen, Ihre eigenen Fähigkeiten wieder zu entdecken.

Um gut miteinander arbeiten zu können, bitten wir um eine regelmäßige Teilnahme.

Die Gruppe ersetzt keine Traumatherapie und Traumainhalte werden nicht besprochen.

Neben dem Gruppenangebot besteht bei Bedarf die Möglichkeit der Einzelberatung.