

Leitung:



Birgit Schmidt-Hahnel

Diplom-Sozialpädagogin
Fachberaterin für Psychotraumatologie,
Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt,
SkF Fulda



Carla Kraus

B.Sc. Psychologie
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Therapeutin für Systemische Therapie
und Traumatherapie, SysThera Fulda

Der Workshop geht über
10 Termine:

Mi, 04.10.2017

Mi, 25.10.2017

Di, 14.11.2017

Mi, 06.12.2017

Mi, 10.01.2018

Mi, 31.01.2018

Mi, 21.02.2018

Mi, 14.03.2018

Mi, 11.04.2018

Mi, 25.04.2018

Dauer:

Jeweils von **18.00 bis 20.00 Uhr**

Ort:

Praxis SysThera Fulda
Rhönstr. 12
36037 Fulda
(5 Gehminuten vom ICE- und Bus-
Bahnhof entfernt)

Kosten gesamt:

10,00 Euro Eigenanteil

Workshop für Frauen
mit traumatischen
Erfahrungen

Orientierung

Würde

(Selbst)Achtung



*Mein Leben - ich mach
was draus!*

Bei dem Gruppenangebot für traumatisierte Frauen geht es darum, **individuelle Bewältigungsmöglichkeiten zu entwickeln**, um mit den unterschiedlichen Folgen von Gewalterfahrungen in ein selbstbestimmtes Leben zu finden.



Gemeinsam erarbeiten wir Sinnzusammenhänge eigener Erlebensprozesse, die helfen sollen zu verstehen, warum wir fühlen, was wir fühlen und warum wir sind, wie wir sind.

Zur Herstellung eines Grundgefühls persönlicher Sicherheit üben wir die **Fähigkeit zur Selbstregulation** ein.

Über Distanzierungstechniken, Atem- und Imaginationsübungen steuern wir die Wahrnehmung und können so eine Reduzierung traumabedingter Symptome und eine **Veränderung des Selbstwertes** erreichen.

Wir lernen Erlebnisprozesse und körperliche Reaktionen effektiv zu beeinflussen und so zu steuern, dass **ein selbstbestimmter Alltag** und in Folge **ein selbstbestimmtes Leben** wieder möglich wird.

Dazu werden Selbststabilisierungs- und Emotionsregulationsmöglichkeiten trainiert, **neue Verhaltensmuster** aufgebaut und mit persönlichen Ressourcen verknüpft.

Neue Denk- und Kompetenzmuster verbessern die Lebensqualität durch den **Abbau von Angst** und Vermeidungsreaktionen.

Ein Termin dient gezielt dazu, **Sicherheit und Grenzen** körperlich erfahrbar zu machen. Hierzu wird eine Trainerin die Gruppe beim Klettern anleiten, sich selbst persönliche Ziele zu setzen und anderen bei der Absicherung zu vertrauen.



Anmeldung und weitere Infos:

Birgit Schmidt-Hahnel

Telefon: 0661 839415

eMail: schmidt-hahnel@skf-fulda.de

Carla Kraus

Telefon: 0661 20698350

eMail: info@systhera-fulda.de