

Selbsthilfegruppen

Selbst-Hilfe

bedeutet, dass Frauen innerhalb des geschützten Rahmens einer Gruppe, die Möglichkeit haben, sich im Austausch mit anderen betroffenen Frauen gegenseitig zu stärken und Vertrauen und Akzeptanz zu erfahren. Das Austauschen ähnlicher Erfahrungen hilft, den eigenen Gefühlen und Empfindungen Glauben zu schenken, sowie Ängste und anderes Verhalten besser zu verstehen.

In der Frauenberatungsstelle treffen sich regelmäßig folgende Selbsthilfegruppen:

Selbsthilfegruppe für Frauen,
nach sexuellem Missbrauch in der Kindheit

Aktiv und fit

Gruppe für Frauen mit Gewalterfahrungen.
Sport und Bewegung – ein Ausgleich für Körper, Geist und Seele.

Kontaktaufnahme ist jeweils über die Frauenberatungsstelle möglich.



Information und Anmeldung:

Frauenberatungsstelle

(beim Willy Brandt Platz, im Haus der Zundeltor Apotheke)
Olgastr. 143, Ulm
info@fhf-ulm.de oder www.fhf-ulm.de

Tel. (0731) 61 99 06

Mo – Fr 9 bis 12 Uhr

Mo – Do 14 bis 16 Uhr



**Gruppenangebote
für Frauen
mit Gewalterfahrungen**

und

Info-Veranstaltung

Achtsamkeitsgruppe

Achtsamkeit bedeutet auf eine bestimmte Weise aufmerksam sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Innere Achtsamkeit ist ein Weg, Gefühle und Verstand in ein Gleichgewicht zu bringen. Mit Achtsamkeit kann es gelingen, sich von grübelnden Gedanken und Sorgen zu distanzieren und Gefühle besser wahrzunehmen.

An vier Abenden werden wir verschiedene Achtsamkeitsübungen vorstellen und die Möglichkeit geben, Achtsamkeit einzuüben. Diese Übungen können helfen, im Alltag körperlichen und seelischen Stress zu verringern. Wir sprechen über die Ziele und die Bedeutung der Übungen. Sie können lernen, durch regelmäßiges Üben bestimmte Fertigkeiten und Fähigkeiten zu fördern und Achtsamkeit als wichtige Ressource einzusetzen.

Leitung: Angelika Glaschick, Sozialpädagogin
Christiane Scheible, Sozialpädagogin

Termine: 4 x donnerstags, wöchentlich
jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

Beginn: 06.10.2011
Weitere Termine: 13.10./20.10./27.10.

Ort: Frauenberatungsstelle

Kosten: 20 € (Ermäßigung möglich)
Maximal 8 Teilnehmerinnen

Mit Respekt und Würde

Gruppenangebot für Frauen mit sexueller
Gewalterfahrung

Respekt und Würde - zwei Begriffe oder Haltungen, die aus der Mode gekommen sind? Nein, es sind grundlegende Werte, deren Missachtung und Verletzung seelische Folgen verursachen können.

Die Würde einer Frau und der Respekt, den sie nicht erfahren hat, sind immer wieder auch Themen in der Einzelberatung. Und oft wird gefragt, wie gehen andere Frauen mit diesen Werten um?

Wie sieht ein respektvolles Miteinander aus?
Was bedeutet Respekt und Würde für mich?
Wie kann ich meine Würde spüren?

An diesen beiden Abenden werden wir uns mit diesen Werten und Haltungen beschäftigen und wieder mehr in Kontakt kommen mit der eigenen Würde und dem Gefühl von Respekt.

Leitung: Lisbeth Rechel, Sozialpädagogin

Termine: Mittwoch 23.11. und 07.12.2011
Jeweils 18.00 bis 19.30 Uhr

Ort: Frauenberatungsstelle

Kosten: 10 € (Ermäßigung möglich)
Maximal 6 Teilnehmerinnen

Wie können Angehörige, FreundInnen hilfreich unterstützen?

Informationsveranstaltung

Werden Familienangehörige, FreundInnen und auch weitere HelferInnen mit einer sexuellen Gewalttat konfrontiert, sind auch sie meist mitbetroffen. Sie wollen die Frau unterstützen und spüren aber auch die eigene Verunsicherung, Hilflosigkeit, Wut oder Trauer.

Dieser Abend bietet eine erste Orientierung für MultiplikatorInnen, die Betroffene unterstützen wollen. Wir werden folgende Inhalte besprechen:

- Was für seelische Folgen der Gewalterfahrung können auftreten?
- Gibt es typische Phasen der Verarbeitung?
- Wie können Sie als Angehörige und unterstützende Personen hilfreich handeln?
- Wie können die Helfenden mit den verschiedenen Gefühlen von Hilflosigkeit, Wut oder Trauer umgehen?

Dieser Vortrag ist für Frauen und Männer offen.

Leitung: Lisbeth Rechel, Sozialpädagogin

Termin: Donnerstag, 01.12.2011, 19.00 Uhr

Ort: Frauenberatungsstelle

Kosten: 5 €