

ICH + DU = WIR

Gruppenangebot für Frauen mit Beeinträchtigungen

In vertrauensvoller Atmosphäre beschäftigen wir uns mit den Themen Selbstbewusstsein, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz. Ziel dabei ist u.a. die eigenen Bedürfnisse deutlicher wahrzunehmen. Die eigene Gefühlswahrnehmung wird sensibilisiert. Grenzverletzungen werden erkannt und gebannt. Mut, Kraft und Freude werden aktiviert.

Dabei führt uns der Weg über das ICH zum DU und letztendlich zum WIR mit Fragen, wie:

Was macht mich aus?

Was sind eigentlich Gefühle?

Darf ich meine Bedürfnisse durchsetzen und wann nehme ich Rücksicht auf Andere?

Was hat mich geprägt?

Wann und wie und wo kann ich um Unterstützung bitten?

Und viele andere Fragen mehr...!



Getragen durch die
**AKTION
MENSCH**

Modul I: Ich

Selbstwertstärkung, eigene Ressourcen und Fähigkeiten aktivieren, Strategien der Selbstfürsorge

Modul II: Ich und Du

Selbstwahrnehmung im Kontakt üben, Gefühle und ihre Botschaften wahrnehmen und erkennen, Grenzen spüren und setzen

Modul III: Ich und Du = Wir

Auseinandersetzung mit eigenen Wünschen an Beziehungen, Freundschaft, Liebe, Sexualität und Familie, Ermutigung eigene Lebensentwürfe zu entwickeln, Sexualaufklärung und Information zu sexueller Gewalt

Leitung:

Helena Behrens

Diplom-Sozialarbeiterin/ Diplom Sozialpädagogin

Sexualpädagogin (isp)

Claudia Chodzinski:

Diplom-Sozialarbeiterin/ Diplom-Soz.-Päd. (FH), Fachberatung

Psychotraumatologie und Pädagogik (zptn), Fachkraft für Sozialpsychiatrische

Betreuung, Psychodrama – Soziometriepractitioner (IACC).

Organisatorischer Rahmen:

Nach Absprache kann das Angebot in drei Modulen à 4 Stunden oder 6 Sitzungen à 2 Stunden durchgeführt werden.

Unsere Angebote für Frauen mit Beeinträchtigung sind kostenlos.

Bei Fragen zu diesem oder weiteren Bildungsangeboten im Rahmen des Projektes „Behindert sexuelle Gewalt!“ nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf.

Kontakt und Information:

Projekt „Behindert sexuelle Gewalt!“

Helena Behrens

Frauennotruf Hannover e.V.

Telefon: 0511 169 59 41

Mail: h.behrens@frauennotruf-hannover.de

