

STABILISIERUNGSGRUPPE

für gewaltbetroffene Frauen (sexualisierte Gewalt)

Im geschützten Rahmen werden Stabilisierungstechniken vermittelt und angeleitet. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, Methoden und Übungen zu erlernen, die helfen können, Krisensituationen im Alltag selbständig zu meistern und Selbstvertrauen zu stärken. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf **Imaginationsübungen** nach Luise Reddemann und anderen.

- **Kursleiterin:** Irmgard Kopetzky (Dipl. Sozialpädagogin, Traumaberaterin), Begleitung des Kurses durch eine weitere Notrufmitarbeiterin
- **Gruppengröße:** 6-8 Frauen
- **Termin:** **Montags, 18.30 bis 20 Uhr; Start: 30. März 2026**
- **Dauer:** 6 Termine à 1,5h: 30.3./ 13.4./ 27.4./ 11.5./ 1.6./ 8.6.
- **Unkostenbeteiligung:** 30 € (Ermäßigung bis max. 50% nach Selbsteinschätzung möglich)
- **Ort:** 50672 Köln-Zentrum



Wichtig: Die Teilnehmenden sollten sich stark genug fühlen, um sich auf die Dynamik einer Gruppe einlassen zu können. Kein Ersatz für eine psychotherapeutische Einzeltherapie!



Bei diesem Angebot geht es nicht um das Be- und Aufarbeiten der eigenen Erlebnisse. Im Mittelpunkt stehen vielmehr:

- Möglichkeiten, belastende Gedanken und Gefühle besser kontrollieren zu können
- Der Umgang mit Wiedererleben, Alpträumen und Panikattacken
- Der Aufbau von Vertrauen in sich selbst und andere, Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl
- Das Erleben von Selbstwirksamkeit

In diesem Kurs

- ...lernen Sie Methoden zum Umgang mit Wiedererleben, Panikattacken und Ängsten
- ...erfahren Sie Wissenswertes und Hilfreiches zu den Folgen der erlebten Gewalt
- ...üben Sie, Ihre Fähigkeiten und Stärken zu erkennen und wertzuschätzen
- ...stärken Sie Ihren Zugang zu Ihrer Kreativität und Intuition

Kostenloser und unverbindlicher Info-Termin:

Montag, 16. März 2026 um 18.30 Uhr

(bitte unbedingt anmelden – auch anonymisiert möglich; Info über Adresse nach Anmeldung)

Anmeldung zum Info-Termin und weitere Informationen:

Notruf für vergewaltigte Frauen e.V., Tel.: 0221/ 562035, mailbox@notruf-koeln.de

Bankverbindung: Sparkasse KölnBonn, IBAN: DE31 3705 0198 0003 2429 55, BIC: COLSDE33