

Ressourcengruppe

Ein stärkendes Angebot für Frauen*

FrauenNotruf

Saarland Beratung & Unterstützung

Im September beginnt unser diesjähriges Unterstützungsprogramm für Frauen. Um den Schutzraum zu wahren, erfahren Sie alles Weitere unter anmeldung@frauennotruf-saarland.de oder unter Telefon 0681/ 3 67 67. Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor dem angegebenen Termin. Die Teilnahme ist kostenlos.

Mi, 03.09., 17:00 Uhr

Dipl.-Psych. Dagmar Kraft
Psycholog. Psychotherapeutin, Dozentin für
Traumafolgestörungen, mit eigener Praxis für
Verhaltenstherapie und spezielle
Psychotraumatherapie (DeGPT) in Saarbrücken

TRAUMATISIERUNG - mögliche Folgen & Behandlung

Ein hybrider Vortrag über den Einfluss hochbelastender Erfahrungen auf Gehirn, Psyche und Verhalten. Sowie ein Ausblick darauf, woran Sie kompetente Behandlung erkennen können und was dort auf Sie zukommt.

Fr, 26.09., 17:00 – 18:30 Uhr

Isabell Meyer & Team
Ergotherapeutische Praxis in Saarbrücken

Einblick in die ERGOTHERAPIE

Ergotherapie unterstützt Menschen dabei, ihren Alltag selbstbestimmt durch kreative, praktische und alltagsnahe Methoden zu gestalten.

Wir möchten Ihnen Materialien vorstellen, die wir in der Therapie verwenden, und gemeinsam mit Ihnen eine Entspannungs-/Achtsamkeitsübung durchführen. Außerdem möchten wir mit Ihnen über Stressmanagement sprechen, also darüber, wie Sie besser mit Belastungen und Anspannung im Alltag umgehen können. Wir stellen einfache Strategien vor, mit denen Sie Ihre persönlichen Stressauslöser erkennen und darauf reagieren können, um langfristig Ihre innere Balance zu stärken.

<p>So, 19.10., 11:00 – 13:00 Uhr</p> <p>Tatjana Schommer Dipl. Sozialarbeiterin, zert. MBSR und MBCT- Lehrende, Tanzpädagogin i.A.</p>	<p>TANZ trifft ACHTSAMKEIT</p> <p>Wir wollen gemeinsam den Körper als Instrument des Tanzes entdecken und seinen Möglichkeiten zur Stressregulation nachspüren. Wir werden frei tanzen - mit Impulsen, aber ohne feste Vorgaben. Achtsamkeitsübungen bieten die Möglichkeit die Erfahrung nachwirken zu lassen und wenn gewollt, in der Gruppe auszutauschen.</p>
<p>Fr, 21.11. 15:00 – 18:00 Uhr</p> <p>Carina Hornung Dipl. Psychologin, Gestalttherapeutin GSK, kunsttherapeutische Fachbegleitung Psychotraumatologie</p>	<p>Ressourcenworkshop KREATIVITÄT</p> <p>Im prozessorientierten Arbeiten mit Ton und Farbe können wir neue Ressourcen entdecken oder alte wiederfinden. Der Workshop bietet einen geschützten und kreativen Raum, in dem dies möglich wird. Gemeinsam erkunden wir kreative Ansätze, um Ressourcen zu stärken, Selbstwirksamkeit zu fördern und Heilungsprozesse zu begleiten. Das Seminar vermittelt praktische Techniken und bietet einen sicheren Raum für Austausch und kreative Ausdrucksformen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich</p>
<p>Do, 11.12. 17:30 – 19:00 Uhr</p> <p>Sonja Bader Musiktherapeutin BA, Heilpraktikerin HP, psychosoziale Mitarbeiterin im Frauennotruf</p>	<p>KLÄNGE als Ressource</p> <p>Instrumente, Klänge und (Dis-)harmonien nutzen als Ausdruck, zur Entspannung, als haltgebendes Mittel. Freies gemeinsames Musizieren ist ebenso möglich wie rezeptives Hören und Aufnehmen der Klänge. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.</p>