

# Ressourcengruppe

Ein stärkendes Angebot für Frauen\*



Von Juli – Dezember 2026 finden ca. zweimal im Monat Treffen statt mit verschiedenen stabilisierenden und unterstützenden Angeboten. Der genaue Ort und weitere Informationen werden bei Anmeldung über den Frauennotruf mitgeteilt. Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor dem angegebenen Termin.

Di, 07.07., 17 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. Der Link wird auf Wunsch nach Anmeldung eine Woche vorab gesendet.

<p>Fr, 22.07., 16:00 – 19:00 Uhr</p> <p>Maria Geiß Ergotherapeutin</p>	<p><b>Einblick in die ERGOTHERAPIE</b></p> <p>Eigene Ressourcen erkennen und in der Gruppe erarbeiten. Wie können wir unsere Ressourcen im Alltag einsetzen und nutzen. Dabei werden wir ein Ressourcen Plakat anfertigen. Die Visualisierung unserer Ressourcen hilft uns in schwierigen Situationen diese besser abrufen zu können.</p>
<p>Do, 13.08. + 08.10., 17:30 – 19:00 Uhr</p> <p>Sonja Bader Musiktherapeutin BA, Heilpraktikerin HP, psychosoziale Mitarbeiterin im Frauennotruf</p>	<p><b>KLÄNGE als Ressource</b></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>
<p>Fr, 28.08. + 25.09., 15:00 – 18:00 Uhr</p> <p>Carina Hornung Dipl. Psychologin, Gestalttherapeutin GSK, kunsttherapeutische Fachbegleitung Psychotraumatologie</p>	<p><b>Ressourcenworkshop KREATIVITÄT</b></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>Di, 08.09., 15:00 – 18:00 Uhr</p> <p>Carina Horung Dipl. Psychologin, Gestalttherapeutin GSK, kunsttherapeutische Fachbegleitung Psychotraumatologie</p> <p>Sonja Bader Musiktherapeutin BA, Heilpraktikerin HP, psychosoziale Mitarbeiterin im Frauennotruf</p>	<p><b>KLANGFARBE – FARBKLÄNGE</b></p> <p>Im kreativen Zusammenspiel von selbstproduzierten Klängen und Farben unsere Ausdruckskraft und innere Stärke entdecken. Rhythmus, Töne und Farben treten miteinander in Dialog und machen Gefühle, Stimmungen und Ressourcen auf besondere Weise erlebbar.</p> <p>Ohne Bewertung und frei im Ausdruck entsteht Raum für Kreativität, Achtsamkeit und neue Energie. Gemeinsam gestalten wir Klangbilder und Farbräume, die berühren, stärken und verbinden.</p>

<p>Do, 22. + 29.10., 17:00 – 20:00 Uhr</p> <p><b>Negin Salari</b> Sozialpädagogin B.A., Systemische Therapie &amp; Beratung, psychosoziale Mitarbeiterin im Frauennotruf</p> <p><b>Anne Heid</b> Dipl. Sozialarbeiterin, Focusing Beratung, psychosoziale Mitarbeiterin im Frauennotruf</p>	<p><b>FARBEN DER SEELE – eine Reise durch deine Gefühlswelt</b></p> <p>Eine achtsame Reise mit Traumreise, Kreidekunst und Entspannung. Tauchen wir ein in die Welt unserer Gefühle und entdecken die Farben unserer Seele. Farben können berühren, stärken, beruhigen und neue Kraft schenken. Nach einer achtsamen und geführten Traumreise gestalten wir intuitiv unser eigenes Seelenbild – frei von Bewertung und ganz im Ausdruck unserer Gefühle über kreatives Malen mit Kreide. Anschließend laden Austausch und eine progressive Muskelentspannung dazu ein, Ruhe, Balance und Selbstfürsorge bewusst zu erleben. Ein geschützter Raum zum Fühlen, Loslassen und kreativen Ausdruck.</p>
<p>So, 15. + 22.11., 11:00 – 12:30 Uhr</p> <p><b>Tatjana Schommer</b> Dipl. Sozialarbeiterin, zert. MBSR und MBCT-Lehrende, Tanzpädagogin, Traumafachberatung i.A.</p>	<p><b>RAUM FÜR MICH - Stressregulation, sanfte Bewegung und Tanz</b></p> <p>Wir wollen gemeinsam einen Raum schaffen, in dem wir die Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit stärken, innere Ressourcen (wieder) entdecken und Sicherheit im eigenen Körper aufbauen. Im Mittelpunkt stehen Übungen zur Stressregulation und Achtsamkeit, kombiniert mit sanften und traumasensiblen Bewegungs- und Tanzelementen sowie kurze, verständliche Erklärungen zu Stress und Körperreaktionen. Es besteht die Möglichkeit, sich in einem sicheren Rahmen auszutauschen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.</p>
<p>Do, 03. + 10.12., 16:00 – 19:00 Uhr</p> <p><b>Jeanette Schweizer</b> Dipl. Soz.Päd./Soz.Arb, Traumapädagogin und AYL Expert Yogalehrerin</p>	<p><b>YOGA und seelische Traumata – die Yogamatte als Sicherer Ort</b></p> <p>Gemeinsam entdecken wir die uralten Methoden des Yoga neu: im Vordergrund stehen achtsame Körperwahrnehmung, Selbstfürsorge und das Erlernen wirksamer Techniken zur Selbstregulierung.</p>

\*Das Sternchen steht für die Vielfalt von Frauenidentitäten.