

# **Belladonna**



Beratungsstelle gegen häusliche  
und sexualisierte Gewalt

## Sie finden uns:

SKF Paderborn  
Westernstraße 28  
33098 Paderborn

Telefon (0 52 51) 1 21 96 -19  
Telefax (0 52 51) 1 21 96 -24  
E-mail: belladonna@skf-paderborn.de

## Wir sind erreichbar:

montags bis donnerstags  
8.30 bis 10.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Unsere Beratung ist unabhängig  
von Nationalität und Konfession

Sozialdienst Katholischer Frauen e.V.  
Ortsverein Paderborn



*„Ich bin stark!“*

Gruppenangebot von

# **Belladonna**



für Frauen

# „Ich bin stark!“

ist eine Stabilisierungsgruppe für Frauen, die häusliche und sexualisierte Gewalt erlebt haben.

## Die „Ich bin stark!“- Gruppe

- wirkt stabilisierend und stärkend
- bietet einen geschützten Raum für Austausch mit Gleichbetroffenen und ermutigt
- aktiviert die Ressourcen der Frauen und dient der Entwicklung eines kraftvollen Bewusstseins
- arbeitet miteinander achtsam und traumasensibel
- unterstützt dabei, Grenzen zu setzen, Distanz zu finden und die Regie für das eigene Leben zu entwickeln

## Grundsätze unserer Arbeit sind:

Unsere Beratung und Gruppenarbeit ist vertraulich, wertschätzend und parteilich für die Betroffenen. Wir unterliegen der Schweigepflicht und respektieren die persönliche Selbstbestimmung. Die Angebote sind kostenfrei.

## Inhalte:

Methoden zu Selbstberuhigung, behutsamer Einsatz von Übungen zur Selbststärkung und Selbstwirksamkeit

Kreative Elemente und Möglichkeiten zur eigenen Gestaltung, Bewegungs-, Achtsamkeits- und Imaginationsübungen

Förderung der Solidarität und gegenseitiger Unterstützung