

Belladonna



Beratungsstelle gegen häusliche
und sexualisierte Gewalt

Sie finden uns:

SKF Paderborn
Kilianstraße 41
33098 Paderborn

Telefon (0 52 51) 1 21 96 -19
Telefax (0 52 51) 1 21 96 -22
E-mail: belladonna@skf-paderborn.de

Wir sind erreichbar:

montags bis donnerstags
12.30 bis 14.00 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