

FRAUENGRUPPE

RAUM FÜR AUSTAUSCH, STÄRKE & VERBUNDENHEIT

Viele Frauen durchlaufen Lebensphasen, in denen psychische Belastungen, körperliche Veränderungen, Rollenanforderungen oder biografische Themen intensiver spürbar werden. Die Gruppe bietet für alle Themen Platz, für die im Alltag oft wenig Raum bleibt oder die mit Scham belegt sind.

FÜR WEN?

Für Frauen die geschlechterspezifische Themen vertiefen möchten und

- ✓ sich aktuell in ambulanter Psychotherapie befinden,
- ✓ oder nach einer ambulanten Therapie zur Nachsorge.

WAS BIETET DIE FRAUENGRUPPE?



Sicherer Ort, um offen über Krankheitserleben und persönliche Herausforderungen zu sprechen



Erfahrungen mit anderen Frauen teilen und voneinander lernen



Belastungen verstehen, Ressourcen aktivieren und neue Perspektiven entwickeln, Stärkung weiblicher Identität, Selbstwert und Beziehungskompetenzen

1



MODUL 1- Themen & Stigmata

- Umgang mit Vorurteilen zu Geschlecht & psychischer Erkrankung
- Reflexion eigener Erfahrungen mit Stigma
- Entwicklung hilfreicher Reaktionen & Kommunikationsstrategien

2



MODUL 2 - Weibliche Identität & Rollenbilder

- Wie Biografie, Kultur & Gesellschaft beeinflussen
- Was bedeutet es, „Frau zu sein“?

3



MODUL 3 – Selbstwert stärken

- Arbeit mit dem „Selbstwerthaus“
- Ideal-Ich, Real-Ich, Wunsch-Ich
- Umgang mit Selbstkritik und innere wohlwollende Haltung entwickeln

4



MODUL 4 – Beziehungsthemen

- Konflikte verstehen und bewältigen
- Selbstsicherheit stärken & Grenzen setzen

5



MODUL 5 – Emotionen, Bedürfnisse & Werte

- Emotionen besser verstehen & steuern
- Bedürfnisse wahrnehmen und Werte identifizieren



Ort: Achenbachstr. 15 | 40237 Düsseldorf



Zeit: zweiwöchig | montags um 15:00 Uhr | Dauer: 75 Minuten



Teilnehmerinnen: mind. 4 – max. 8 Frauen



Gruppenleitung, Rückfragen & Anmeldung: Vanessa Förster foerster@psychologen-duesseldorf.de