

Fortbildung Leitung von Ressourcengruppen für Frauen ab 60

» Modul 1:

Theorie und Praxis eines Frauenfrühstücks

Konzept, Hintergründe, Entwicklung und Aufbau der Gruppen.

Referentin: Ingrid Reich, Cordula Weidner
Freitag, 18.01.2019, 14 – 18.30 Uhr

» Modul 2:

Traumaisensible Gruppenarbeit

Vermittlung von theoretischem Basiswissen zu Trauma und praktische Übungen.

Referentin: Sabrina Courtial
Freitag, 15.03.2019, 14 – 18.30 Uhr

» Modul 3:

Biografiearbeit und mehr

Einführung in verschiedene Methoden der Ressourcenarbeit.

Referentin: Ingrid Reich
Freitag, 24.05.2019, 14 – 18.30 Uhr

» Modul 4:

Transfer

Referentin: Ingrid Reich / NN ASZ
Umsetzung, Kooperations- und Finanzierungsmöglichkeiten.

... Diesen Termin werden wir gemeinsam festlegen

Und was kostet das?

» 4 Module mit Verpflegung: 380,- Euro
ermäßigt: 165,- Euro

Anmeldung

Sie können sich telefonisch oder per Email bei den unten genannten Adressen anmelden.

Bankverbindung

IBAN: DE79700205000008880700
BIC: BFSWDE33MUE

Beratungsstelle Frauennotruf

Saarstraße 5, 80797 München

Beratungstelefon 089 - 763737
Verwaltung 089 - 452 1597-10

Beratungsstelle: Montag - Freitag von 10 - 18 Uhr

Krisentelefon: Täglich von 18 - 24 Uhr,
auch an Wochenenden und Feiertagen.

 **089 - 76 37 37**

info@frauennotruf-muenchen.de

www.frauennotruf-muenchen.de

Gefördert von der



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Beratungsstelle
Frauennotruf

München

Fortbildung

Leitung von

Ressourcengruppen

für Frauen ab 60



Vertraulich, anonym und kostenlos
Beratungsstelle und Krisentelefon für Frauen*

 **089 - 76 37 37**

Die meisten Frauen leben im Alter allein

Der Partner ist gestorben, das soziale Umfeld wird kleiner. Menschen im Alter erfahren in unserer Kultur keine Wertschätzung. Nach einem langen, durch Krieg und Nachkriegszeit beschwerlichen Leben ist der Alltag älterer Frauen oft geprägt durch Verlust, Einsamkeit, gesundheitliche Beeinträchtigungen, begrenzte finanzielle Mittel und geringe gesellschaftliche Teilhabe. Dies alles fördert Altersdepressionen und kann bestehende Symptome posttraumatischer Belastungsstörungen verstärken.

Wir bringen sie zusammen

2010 haben wir begonnen, Frühstücksgruppen für Frauen ab 60 Jahren in vier Münchner Alten- und Servicezentren anzubieten. Dieses niedrigschwellige Setting ist einladend und erleichtert den älteren Menschen, an einem Gruppenangebot teilzunehmen. Durch geleitete Gespräche und gezielte Methoden entsteht eine Atmosphäre, die es den Teilnehmerinnen ermöglicht, ihre Vergangenheit aufzuarbeiten, Bewältigungsstrategien zu entdecken, eine positive Sicht auf ihr Leben zu entwickeln und sich zu vernetzen.

Gemeinsam schmeckt das Leben besser

Vier Gruppen finden seit acht Jahren einmal wöchentlich statt. Wird ein Platz frei, kann eine neue Frau nach einem Vorgespräch nachrücken. Durch den regelmäßigen Termin gewinnen die Teilnehmerinnen eine Wochenstruktur. Sie freuen sich auf ihre Gruppe. Sie kennen sich. Die Altersspanne von 60 bis über 90 Jahre stellt eine Herausforderung dar und ist gleichzeitig ein Gewinn. Die Frauen unterstützen sich untereinander. Die Jüngeren kümmern sich um die Älteren, alle nehmen Anteil, tauschen sich aus, sprechen und finden Gehör. Das ist besonders im Alter eine Kostbarkeit – ebenso wie das Erleben von Mitgefühl, das Diskutieren und Philosophieren.

Die Gruppenteilnehmerinnen betonen immer wieder: Solche Gruppen müsste es in jedem Stadtviertel geben!

Gruppen leiten

Wenn Sie Interesse und Freude daran haben, eine solche Gruppe zu leiten und ins Leben zu rufen, bieten wir Ihnen ab November 2018 die erste Fortbildung für die Leitung dieser besonderen Ressourcengruppen an. Mit unserer Fortbildung möchten wir Ihnen innerhalb eines halben Jahres Grundlagenwissen und Handwerkszeug für die gelingende Ressourcenarbeit mit älteren Frauen vermitteln.

Schätze heben

Neben Informationen zur Arbeit der Beratungsstelle Frauennotruf, zum Hintergrund und der Entstehung unserer Arbeit gezielt mit älteren Frauen, machen wir Sie vertraut mit Methoden wie Biografiearbeit, Basiswissen zu Psychotraumatologie und praktischen Möglichkeiten des Transfers wie Finanzierungs- und Supervisionsmöglichkeiten.

Entdecken Sie, wie spannend Biografie- und Ressourcenarbeit ist, wie viel Lebensreichtum damit zutage befördert werden kann und freuen Sie sich auf die praktische Umsetzung.

