

Sozialwerk Norderstedt e.V.  
Ochsenzoller Straße 85  
22848 Norderstedt  
**Psychologische Beratungsstelle**

# Und was ist eigentlich mit mir?

## Selbsterfahrungsgruppe für Frauen

Das Gruppenangebot richtet sich an Frauen, denen es schwerfällt, in der Fülle der alltäglichen Aufgaben, Rollen und familiären Verpflichtungen sich selbst wichtig und wahrzunehmen und eigene Standpunkte zu vertreten. Durch Achtsamkeit den eigenen Gefühlen und Wünschen gegenüber und im Umgang mit eigenen Bedürfnissen kann ein neues Selbstbewusstsein entwickelt werden.

Wir bieten Raum, neue Haltungen und Rollen auszuprobieren, um dadurch Hemmungen abzubauen. Im Spiel erreichen wir eine bessere Integration von Denken, Fühlen und Handeln. Durch einen kreativen, spielerischen Umgang mit Konflikten und den Themen des Lebens können neue Sichtweisen entstehen. Ungelöstes kann szenisch dargestellt werden, um den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern.

Bei diesem Gruppenangebot handelt es sich um eine geleitete Selbsterfahrungsgruppe, sie ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung. Falls Sie unsere Beratungsstelle noch nicht in Anspruch genommen haben, melden Sie sich bitte zu einem Vorgespräch bei einer der Gruppenleiterinnen an.

### **Termine jeweils 18-20 Uhr:**

10.10.2023, 14.11.2023, 05.12.2023,  
09.01.2024, 13.02.2024, 12.03.2024, 23.04.2024, 14.05.2024, 11.06.2024

### **Kursleiterinnen:**

Claudia Bolz, staatlich anerkannte Dipl.-Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin,  
Psychodramaleiterin

Wiebke Minkler-Rilk, Psychologin M.Sc., Psychologische Psychotherapeutin i. A.,  
staatlich anerkannte Sozialarbeiterin

### **Kosten:**

10,- Euro Aufwandsentschädigung pro Treffen (9x). Bitte überweisen Sie den Gesamtbetrag von 90 Euro mit Ihrer Anmeldung zusammen 10 Tage vor Kursbeginn.

### **Ort:**

Beratungsstelle Sozialwerk Norderstedt, Gruppenraum im 1. Stock

### **Anmeldung:**

Bitte melden Sie sich schriftlich (mit dem unteren Abschnitt) an.

✂.....

## Anmeldebogen für Gruppen Psychologische Beratung

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

E- Mail \_\_\_\_\_ Handy \_\_\_\_\_

Name der Gruppe \_\_\_\_\_

von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Preis \_\_\_\_\_

Datum: .....

Unterschrift: .....

Wie sind Sie auf unser Gruppenangebot aufmerksam geworden?

- Flyer
- Tageszeitung
- Internet
- Beraterin der Beratungsstelle
- andere Institutionen
- Freunde/ Bekannte
- andere Werbung

---

Wenn Sie das Anmeldeformular abschicken, melden Sie sich damit verbindlich für die genannte Gruppe an. Sie erhalten eine Bestätigung, wenn ein Platz für Sie reserviert wurde.

Bezahlung: Kontoinhaber-Empfänger: Sozialwerk Norderstedt

DE 96 2019 0109 0081 7465 21, Volks- und Raiffeisenbank eG,

Verwendungszweck: Name der Gruppe