

Patchwork ist eine Beratungsstelle für von Gewalt betroffene Frauen und Stalking des Kirchenkreises Hamburg West/Südholstein.

Bis Ende Februar 2014 bietet Patchwork 3 mal eine Entwicklungsgruppe mit jeweils 14 wöchentlichen Terminen á 3 Stunden an. Ein Vorgespräch ist Teilnahmevoraussetzung.

## Die Gruppe wird geleitet von:

Sonja Horstmann  
Geboren 1958 in Lübeck  
und Mutter von zwei fast erwachsenen Töchtern

Seit 1998 bin ich als ehemalige Erzieherin im beratenden und therapeutischen Bereich tätig und seit 2002 Mitarbeiterin bei der Frauenberatungsstelle Patchwork.

## Beginn

Erfragen Sie bitte telefonisch die Termine für die jeweiligen Info-Abende und vereinbaren Sie einen Termin für ein Vorgespräch.

Beim Infoabend werden mit den Interessentinnen die Termine abgesprochen. Es wird jeweils ein fester Abend á 3 Stunden in der Woche sein.

## Ort

Der Veranstaltungsort befindet sich in Altona und wird beim Infoabend bekannt gegeben.

## Kostenbeitrag

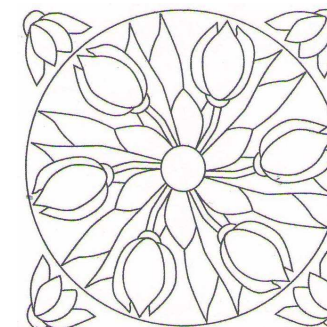
5,- € pro Treffen, in Ausnahmefällen ist eine Ermäßigung auf 3,-€ möglich. Der Betrag ist monatlich im voraus zu entrichten.

## Info und Anmeldung

Telefonisch bei der Leiterin der Gruppen  
Sonja Horstmann  
Mobil: 0160 - 59 58 256  
Ich rufe gerne zurück  
[www.patchwork-hamburg.org](http://www.patchwork-hamburg.org)

# Frauen setzen Grenzen

## Entwicklungsgruppe für Frauen



## Inhalte können sein:

- Wo sind meine Grenzen?
- Wo setze ich Grenzen?
- Wann habe ich Schwierigkeiten Grenzen zu setzen?
- Nimmt mein Gegenüber meine Grenzen wahr oder werden sie häufig überschritten?
- Was passiert mit mir, wenn meine Grenzen überschritten werden?
- Welche Möglichkeiten gibt es noch, Grenzen zu setzen?
- Was brauche ich dazu?

## Welche Möglichkeiten bietet die Gruppe?

- Selbsterfahrung:
- Was hindert mich zur Zeit?
- Was fördert mich?
- Selbstbehauptung trainieren
- Selbstsicherheit erweitern
- Möglichkeiten von Grenzsetzung erfahren und ausprobieren
- Handlungskompetenzen erweitern

## Wie arbeite ich?

Basismethoden meiner Arbeit sind das Psychodrama, die Gestalttherapie und systemische Aufstellungen.

Außerdem arbeite ich mit:

- Meditativen Übungen
- Phantasieisen
- Dem inneren Kind
- Elemente der Transaktionsanalyse

## Psychodrama

Psychodrama ist eine einzigartige Methode der humanistischen Psychologie und des handlungsorientierten Lernens:

- zur Schärfung der Eigen- und Fremdwahrnehmung
- zur Persönlichkeitsentwicklung
- zur Förderung von Spontaneität und Kreativität
- zur Konfliktlösung
- zur Freisetzung des schöpferischen Potentials
- zur Erweiterung des Rollenrepertoires

## Gestaltarbeit

Die Gestaltarbeit setzt an de Störungen zwischen uns und unserer Umwelt an.

Durch Gewahrsam im Hier und Jetzt können Sie sich selbst entdecken und verändern.

Sie können sich mit Ihren abgespaltenen Anteilen auseinandersetzen und sie wieder integrieren.

## Systemische Aufstellungsarbeit

Durch Familienaufstellungen werden Zusammenhänge von bestimmten Familienergebnissen und persönlichen Schicksalen deutlich, verstehbar und gelöst.

Die systemische Aufstellungsarbeit bietet auch die Möglichkeit Krankheiten, Organe, Emotionen, beruflichen Systeme und andere Zusammenhänge aufzustellen.