

Bestehende Gruppen

Die Malgruppe

In der Malgruppe können sich interessierte BesucherInnen auf visuelle Weise mit ihren persönlichen Erfahrungen von Haft und Verfolgung sowie allgemein mit ihrem derzeitigen Lebensgefühl auseinandersetzen. Unter fachkundiger Anleitung werden geeignete Techniken in Bezug auf Materialeinsatz und Gestaltung vermittelt. Diese Form der nonverbalen Traumaverarbeitung wird von allen TeilnehmerInnen als sehr hilfreich begrüßt.

Die Malgruppe kommt in der Regel jeden letzten Montag im Monat von 10.00 - 13.00 Uhr zusammen. Sie wird von dem Diplom-Maler/-Graphiker Dieter Zander geleitet und von zwei Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle betreut.

Die therapeutische Gesprächsgruppe

Angeleitet von zwei MitarbeiterInnen von Gegenwind bearbeiten die Mitglieder in dieser Gruppe unter anderem Angsterkrankungen, psychosomatische Erkrankungen sowie Sucht- oder Zwangsproblematiken.

Die Regeln entsprechen denen einer tiefenpsychologischen Gruppentherapie. Über eine Aufnahme in die Gruppe entscheiden die LeiterInnen sowie die GruppenteilnehmerInnen. Die therapeutische Gesprächsgruppe findet in der Regel 14-tägig mittwochs von 11.30 - 13.00 Uhr statt.

Die Donnerstagsgruppe

Diese Gruppe für politisch Verfolgte der SED-Diktatur entstand bereits vor vielen Jahren im Behandlungszentrum für Folteropfer e.V. und fand später ein speziell für sie zugeschnittenes Angebot in den Räumen von Gegenwind.

Die Donnerstagsgruppe ist weitgehend selbstorganisiert. Die Treffen finden nach Absprache statt.

Die Freitagsgruppe

Ziel dieser Selbsthilfegruppe mit ihrem offenen, "niedrigschwelligen" Angebot ist der Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Stärkung.

Die Teilnehmer treffen sich zum Frühstück bei „Gegenwind“ oder planen gemeinsame Außenaktivitäten wie Museums- und Gedenkstättenbesuche oder Ausflüge ins Umland. Ideen für weitere Planungen sind immer willkommen.

Die Freitagsgruppe trifft sich in der Regel 14-tägig von 10.00 - 13.00 Uhr.

Gruppen in Vorbereitung

Die zweite Generation

Gegenwind plant den Aufbau einer Gruppe mit Kindern und Enkelkindern der politisch Traumatisierten der SED-Diktatur und bittet alle Interessierten, sich mit der Beratungsstelle in Verbindung zu setzen.

Yoga- und Entspannungsgruppe

Am 1. März 2012 trifft sich unsere Gruppe "Yoga, Entspannung und Stabilisierung" unter Anleitung einer fachkundigen Yoga-Lehrerin zum ersten Mal um 16.00 Uhr in den Räumen unserer Beratungsstelle.

Die weiteren Termine werden voraussichtlich an jedem ersten Donnerstag im Monat von 16.00 – 17.30 Uhr sein.

Bitte melden Sie sich bei den AnsprechpartnerInnen der Beratungsstelle Gegenwind an und informieren sich dort über weitere Einzelheiten.