

Gruppenangebote der Beratungsstelle Gegenwind

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 Trauma-Verarbeitung 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.

Yoga - und Entspannungsgruppe

Jeden Donnerstag um 14.30 Uhr wird in den Räumen der Beratungsstelle Gegenwind Traumasensibles Yoga angeboten. Die sanften Yoga – Übungen zur Entspannung und Stabilisierung werden von einer fachkundigen Yoga - Lehrerin, Sozialpädagogin und systemischen Familientherapeutin angeleitet.

Traumasensibles Yoga ist speziell für die Bedürfnisse traumatisierter Menschen modifiziert und beinhaltet eine Kombination aus Körperübungen, Atemübungen und Entspannung. Für eine Teilnahme sind keine Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen notwendig. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei den AnsprechpartnerInnen der Beratungsstelle Gegenwind an und informieren sich dort über weitere Einzelheiten.

Die Gartengruppe

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

Die TeilnehmerInnen treffen sich in der Gartensaison von April bis Oktober jeden 1. und 3. Freitag im Monat ab 10.00 Uhr zum gemeinsamen Frühstück im Garten der Psychosozialen Initiative Moabit e.V. am S - Bahnhof Berlin - Jungfernheide. Auch Gartenpflege und der Anbau eigener Pflanzen kann von den GruppenteilnehmerInnen vorgenommen werden.