

Du bist im Stress?

Kommt dir das bekannt vor:

- Probleme in der Familie
- Ständiger Streit mit den Eltern
- Mobbing in der Schule oder im Freundeskreis
- Leistungsdruck in der Schule oder zu Hause
- Rollenerwartungen, die du denkst erfüllen zu müssen
- Dein Aussehen gefällt dir überhaupt nicht / du findest dich zu dick/ nicht schön
- Gewalt in der Beziehung oder in der Schule

Warum eine Gruppe?

Zusammen mit anderen Mädchen fällt es oft leichter, über die eigenen Erfahrungen und Probleme zu sprechen.

Inhaltlich geht es um:

- Selbstwahrnehmung und Selbstbehauptung
- Ich- und Selbstwertstärkung
- Entwicklung eigener Kompetenzen und Abbau von Ängsten
- Wahrnehmung und Ausdruck von Gefühlen
- Konfliktlösungen
- Kommunikationstraining
- Entwicklung von Zukunftsperspektiven

Hierbei unterstützt euch die Gruppenleiterin Barbara Böddeker, Dipl. Psychologin und Familientherapeutin.

Wie soll die Gruppe aussehen?

Geplant ist:

- Kostenloses Angebot für 8 Mädchen
- Freitags von 15.00–16.30 Uhr
- Geplanter Beginn: sobald genügend Anmeldungen vorliegen
- Die Teilnahme ist verbindlich für mindestens 6 Treffen
- Teilnahme kostenlos
- Telefonische Anmeldung im Frauenzentrum
- In einem Vorgespräch mit der Gruppenleiterin kannst du klären, ob du teilnehmen möchtest
- Termine hierfür stehen ab sofort zur Verfügung

Fon: 02241/ 72250

Kennst du uns?

Das Frauenzentrum Troisdorf e.V. ist eine von Frauen geführte, gemeinnützige, überparteiliche und konfessionell ungebundene Frauenberatungsstelle.

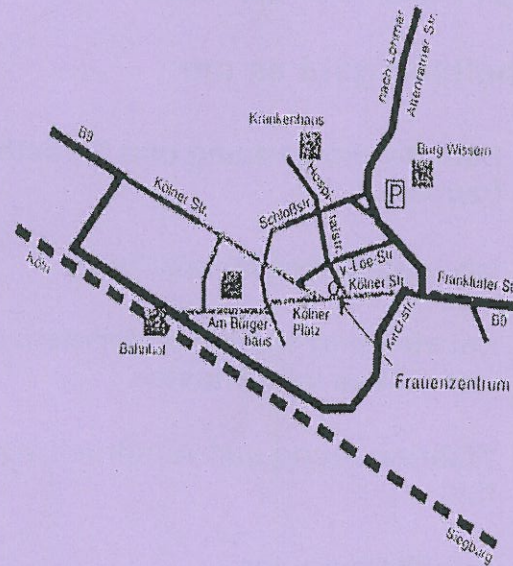
Ziel der Beratungsstelle ist es, Frauen und Mädchen zu unterstützen, gewaltfrei, selbst bestimmt und unabhängig leben zu können.

In geschützten Räumen wird Frauen und Mädchen professionelle Hilfe in Form von Beratung, Gruppenangeboten und Veranstaltungen geboten.

Frauen und Mädchen finden Unterstützung und Begleitung, insbesondere zu Themen wie Gesundheit, Gewalt in Beziehungen, sexualisierte Gewalt, Trennung, Scheidung und Existenzsicherung.

Die Beraterinnen sind Expertinnen in Frauenfragen und ausgebildet in Beratung und Therapie.

So findest du zu uns



Hospitalstraße 2
53840 Troisdorf
02241-72250
Frauenzentrum.Troisdorf@t-online.de

Die Beratungsstelle ist Mitglied im Dachverband der autonomen Frauenberatungsstellen NRW, Bundesverband Frauen gegen Gewalt, im DPWV und anerkannt als Träger der freien Jugendhilfe nach § 75 KJHG.

Frauenzentrum  Troisdorf e.V.
Beratung
Information
Treff

„Mädchen im Stress“

Ein Gruppenangebot

für Mädchen

ab 14 Jahren