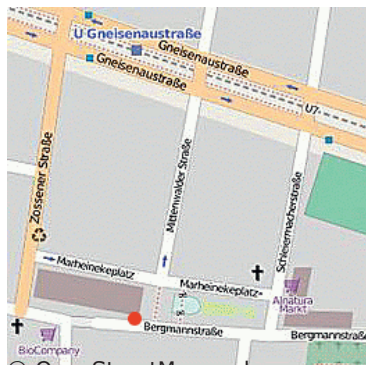




Foto: Gruppenraum



© OpenStreetMap und
Mitwirkende, CC-BY-SA

Adresse:

Bergmannstr. 28
10961 Berlin

Tel.: 25817170
Fax: 25817169

Anfahrt:

- U-Bhf. Gneisenaustraße (U7, Bus 140)
- Marheinekeplatz (Bus 248)

Krise als Chance



Selbsthilfegruppen für Frauen in Lebenskrisen

**in Kooperation mit dem
Silberstreif Krisendienste
für Frauen e.V.**

Silberstreif Krisendienste für Frauen e.V.

Krisenintervention, Begleitung, angeleitete Strukturgruppe

Tel. 030 - 25 81 71 70
Fax 030 - 25 81 71 69
Email kontakt@silberstreif-ev.de
Internet www.silberstreif-ev.de

Bergmannstraße 28
10961 Berlin

Konto: 18083741 BLZ: 120 300 00 Deutsche Kreditbank AG

Krise als Chance



Selbsthilfegruppen
für Frauen in Krisen
in Kooperation mit dem
Silberstreif e.V.



Krise als Chance



Der Begriff Krise stammt von dem griechischen Wort "Krisis" und bedeutet "Höhepunkt/Entscheidung". Frauen erleben diesen Zustand aber oft als ein Scheitern. Sie befinden sich plötzlich in einer Situation, in der sie gezwungen sind, neue und ungewohnte Lebenswege zu gehen. Auslöser für eine Krise können oft Trennungen, Verlust von Gesundheit, Arbeit, Lebensfreude oder Probleme am Arbeitsplatz sein. Das erzeugt häufig große Ängste und Unsicherheiten, weil das Gewohnte nicht mehr greift und das Neue noch nicht erarbeitet ist. Es ist eine Art "Geburtssituation", in der es gut tut, Unterstützung von Außen zu erhalten.

Eine Krise ist keine Krankheit, auch wenn betroffene Frauen und das Umfeld es oft so erleben. Eine Krise kann jedoch krank machen. In der heutigen Gesellschaft mangelt es oft an der Fähigkeit und dem Willen, mit so genannten Grenzsituationen des Lebens selbstverständlicher umzugehen. Alles soll möglichst schnell auf das funktionale Maß zurückgefahren werden.

Frauen in der Krise "nerven" oft, sie erzählen immer das Gleiche, weinen, kreisen um sich selbst und werden somit als anstrengend erlebt. Deshalb begegnen sie leider auch in ihrer Familie und bei Freunden Unverständnis und Ablehnung, wodurch das Gefühl des Alleinseins in ihnen wächst und sie sich immer mehr zurückziehen.

Der Weg aus der Krise bei Frauen führt oft durch die Krise hindurch.

Frauen brauchen für die Verarbeitung ihrer Krisen Raum, Zeit und Trost, um sich in Gesprächen mit den schmerzhaften Problematiken auseinanderzusetzen - um am Ende das Vergangene in ihre Biographie integrieren zu können. Auf diesem Weg lernen sie, ihre eigenen Potentiale, ihre Bedürfnisse und ihr Selbstwertgefühl wieder neu zu entdecken. Dadurch fühlen sich die Frauen gestärkt.

Die Gruppen dienen als soziales Netz, das den Frauen die Möglichkeit bietet, sich nicht nur als ausgegrenzt zu erfahren, sondern auch ihre Kompetenzen für andere Frauen einsetzen zu können. Gleichzeitig kann durch die Identifizierung untereinander und durch das Verständnis für das, was andere Frauen erlebt haben bzw. gerade erleben, die eigene Stärke, Würde und Solidarität zurück gewonnen werden.

Ziel der Gruppen ist es, eine Vernetzung der Gruppenteilnehmerinnen untereinander auch in der Freizeit zu bilden.

Information

Silberstreif e.V.

Telefon: 030 - 25 81 71 70

Telefax: 030 - 25 81 71 69

Email: selbsthilfe@krise-als-chance.de

Internet: www.krise-als-chance.de

- Gemeinsam statt einsam
- Raum für Schmerz und Trauer
- Trost und Verständnis
- Kontakt, Begleitung und Unterstützung
- Neue Wege finden

