



Gemeinsam. FRAUEN. Stärken.

IDEE

Die Idee zu vio LA entstand aus unserer gemeinsamen Arbeit im Lebenszentrum Feldsonne* (JOIN – Mut zum Leben e.V.¹), bei der uns deutlich wurde, dass Unterstützungsangebote für Frauen, die Gewalt erfahren haben, sehr wichtig sind.

vio LA ist ein solches Gruppenangebot. Es richtet sich an Frauen jeglichen Alters, die Gewalt durch einen Partner oder Familienangehörigen erfahren haben und / oder in abhängigen Beziehungsmustern lebten oder leben. vio LA will diese Frauen bei der Entdeckung ihrer persönlichen Ressourcen und ihrer Stärken unterstützen und ermutigen.

Eine weitere Gewichtung legen wir darauf, Beziehung als System zu betrachten, um gerade Mütter in ihrer Mutterrolle zu stärken.

Eine Mutter die sich ihrer „Selbst“ bewusst ist, kann dem Kind eine Atmosphäre der Sicherheit und Gewaltfreiheit bieten. Dies wiederum ist eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung eines starken Kindes.

Die vio La Gruppe legt zusätzlich den Fokus auf „Töchter“ die in ihrer Familie, Gewalt oder Missbrauch erlebt haben. Es gilt als Prävention, jungen Frauen das Beziehungsgeflecht von Gewalt und Abhängigkeiten zu verdeutlichen, um ein gelebtes Wiederholen zu durchbrechen.

Im Zentrum stehen dabei selbstbestimmtes und selbstbewusstes Handeln in Alltagssituationen. Handlungsmuster, welche im Zusammenhang mit der erlebten Gewalt gefestigt wurden, sollen durch unser Angebot identifiziert und bearbeitet werden. Hierbei steht stets das individuelle Interesse und Erleben einer jeden Frau im Mittelpunkt.

¹ www.feldsonne.de

WORTBEDEUTUNG

vio leitet sich von dem englischen violent ab, das in seiner Semantik gewalttätig, gewaltsam und heftig bedeutet. Bewusst ist das vio klein geschrieben, weil Gewalt zwar eine Erfahrung im Leben der Frauen ist, aber nicht Handlungs- und Entscheidungsfreiheit beeinflussen soll. Da das Erleben der Gewalt tiefgreifende Folgen mit sich führt, wollen wir ein Bewusstsein dafür schaffen, was Gewalt ist, was sie bewirkt und wo sie anfängt. Erlebte Gewalt soll benannt und deren unterschiedliche Formen identifiziert werden.

LA steht für das Feminine, für die FRAU! Bewusst ist LA großgeschrieben, da es den Schwerpunkt auf die Stärke und Kraft der Frau legt.

ZIELE

Es geht darum, dass FRAUEN...

- ... sich ihrer selbst bewusst werden und sich selbst leben.
- ... ihre Stärken spüren und erleben.
- ... sich „nicht-mehr-klein“ fühlen, Handlungsoptionen entfalten und mittels der wiederentdeckten Stärke das eigene Leben frei gestalten.

Was wir erreichen wollen

Wir möchten Frauen, deren Leben durch Gewalt massiv eingeschränkt und beschnitten ist, Strategien und Handlungsweisen aufzeigen. Hierdurch soll es ihnen ermöglicht werden, selbstverantwortlich, selbstbestimmt und eigenmächtig für sich einzustehen und zu ihrer angeborenen Stärke zurückzufinden.

- Die Bereitschaft und Fähigkeit soll entwickelt werden, sich den belastenden Lebensproblemen aktiv zu stellen (entgegen der erworbenen Muster von Verleugnung und der Nicht-Wahrnehmung).
- Frauen sollen wünschenswerte Veränderungen buchstabieren und hilfreiche Ressourcen mobilisieren.
- Es soll über die Dynamik und Struktur in abhängigen Beziehungsmustern aufgeklärt werden (z. B. „Was hat das mit mir zu tun, dass ich immer an dieselben Männer gerate?“)
- Unterschiedliche Formen von häuslicher Gewalt werden benannt und aufgezeigt.

GESTALTUNG DES GRUPPENANGEBOTS

Methodisch arbeiten wir nach dem Prinzip von Empowerment*-Gruppen („Hilfe zur Selbsthilfe“). Verschüttete Ressourcen werden aktiviert und verloren geglaubtes Selbstbewusstsein wird gestärkt.

Die Module gliedern sich in 10 Einheiten und bauen aufeinander auf. Darin finden Bausteine aus der Körperwahrnehmung und Egostate Therapie ihren Einsatz. Ein weiterer, wichtiger Bestandteil von vio LA ist die Empowerment*-Dynamik. Dort, wo Menschen gemeinsam die Erfahrung von Selbstwert und Ermutigung erleben können, vollziehen sich mutmachende Prozesse wie die „Stärkung des Selbst“. Das Hervorheben dieser positiven Erfahrungen macht es Frauen möglich, sich ihrer Umwelt weniger ausgesetzt zu fühlen und zum eigenständigen Handeln befähigt zu werden. Positive Gruppenerfahrungen geben Sicherheit und entfalten eine „für-sich-einstehende-Kraft“.

*<https://de.wikipedia.org/wiki/Empowerment>

WER STEHT HINTER vio LA



- Physio- und Sporttherapeutin, mit mehr als 10 Jahren Berufserfahrungen im Bereich Psychosomatik, Sucht und Trauma
- Sportlehrerin mit Schwerpunkt Psychomotorik/ Wahrnehmung im Bereich geistige Entwicklung
- Mitarbeit im Lebenszentrum Feldsonne (www.feldsonne.de), Schwerpunkt anleiten von Gruppenprozessen zum Thema Körperwahrnehmung und führen von supportiven Gesprächen
- Leitung von unterschiedlichen Sportgruppen
- Aktuell Ausbildung Körperwahrnehmung DKBT
- Entspannungs- und Achtsamkeitstherapeutin
- Personaltrainer (mit Trainerlizenzen Pilates, Gerätetraining, Nordic,- Walking)
- Deeskalationstrainer
- Fortbildungen im Bereich Erlebnispädagogik (Kletterschein)
- Psychomotorik (Grundlehrgang und Aufbaulehrgang)
- Schwimmlehrer nach der Schwimmfix-Methode
- Physiotherapeutische Fortbildungen (Lymphdrainage, Manuelle Therapie, McKenzie, Faszientrainer, Kinesotape)
- Regelmäßige Teilnahme an Supervisionen und Fortbildungen
- Bloggerin
- verheiratet, Mutter von drei Töchtern



- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Traumatherapeutin (Psychotraumatologie, Traumatherapie, Traumapädagogik und Traumaberatung), zptn zertifiziert
- Zertifizierte psychologische Lebensberaterin bei der Bildungsinitiative für Seelsorge Lebensberatung e.V.(B.I)
- Examierte Krankenschwester, mehr als 17-jährige Berufserfahrung in den Bereichen Sucht, Psychiatrie und Psychosomatik
- Mitgründung und Konzepterstellung des Lebenszentrums Feldsonne für Menschen in Krisen, 2005
- Gesamtleitung des Hauses Feldsonne mit den Schwerpunkten Therapie, Sozialarbeit, Coaching, Seelsorge, therapeutische und individuelle Begleitung, Moderation von Gruppenprozessen und Kriseninterventionen, seit 2005
- Abgeschlossene Fortbildung in Ego State Therapie/ Telearbeit
- Fortbildung in Bindungsbasierte Beratung und Therapie
- Regelmäßige Teilnahme an Supervisionen und fachlichen Fortbildungen
- verheiratet, Mutter von drei Kindern

vio LA

Gemeinsam. FRAUEN. Stärken.

KONTAKT

JOIN-Mut zum Leben e.V.

Lebenszentrum Feldsonne
Sulzbacher Straße 143

72290 Loßburg-Sulzbach

www.feldsonne.de

Telefon +49 (0) 74 46-91 68-520

Telefax +49 (0) 74 46-95 21 88

Email: elke.pfau@feldsonne.de