

# Stärkung für den Alltag

**Eine ressourcenorientierte Gruppe für Frauen und nichtbinäre Personen mit belastenden Lebenserfahrungen**



An **4 Abenden ab 11. Februar 2026** bietet der Frauennotruf - Fachstelle zum Thema sexualisierte Gewalt in seinen Räumlichkeiten eine ressourcenorientierte Gruppe zur Stärkung im Alltag an.

Eingeladen sind Frauen und nichtbinäre Personen ab 18 Jahren, die sich durch ihre Lebensumstände belastet fühlen und sich für ihren Alltag stärken und Kraft tanken möchten.

Begleitet werden die Teilnehmer\*innen von Miriam Kösterkamp, Mitarbeiterin im Frauennotruf. Sie lädt ein, im Hier und Jetzt Orientierung zu finden, die eigenen Ressourcen zu entdecken und zu erweitern. Einfache Übungen zur Selbstwahrnehmung und -stärkung stehen ebenso auf dem Programm wie Impulse zur Stressreduktion und für Selbstsicherheit im Umgang mit dem Umfeld.

Das Angebot findet 14-tägig in einer festen Gruppe statt.

**Termine:** **11.2., 25.2., 11.3., 25.3.26**

**Zeit:** Mittwochs 18.30 – maximal 20 Uhr

**Kosten:** 20,- bis 40,- Euro nach Selbsteinschätzung

**Referentin:** Miriam Kösterkamp, Sozialarbeiterin, Traumapädagogin/-fachberaterin

## Weitere Infos und Anmeldung:

Frauennotruf – Fachstelle zum Thema sexualisierte Gewalt, Mainzer Str. 60, 55743 Idar-Oberstein, Tel: 06781 45599, [info@frauennotruf-idar-oberstein.de](mailto:info@frauennotruf-idar-oberstein.de)