

## GRUPPENANGEBOTE

### Offene Gesprächsgruppen

Gespräche mit anderen Teilnehmerinnen ermöglichen Ihnen Erfahrungsaustausch und Unterstützung. Für die Teilnahme ist keine vorherige Anmeldung erforderlich.

### Themenspezifische Gruppen

Zu diesen Gruppen ist eine vorherige Anmeldung notwendig. Es gibt Gruppen zu den Themen:

- Selbstsicherheit
- Entspannung
- Genuß
- Trennung-/ Scheidung
- Yoga

### Therapiegruppen

Wir führen mit Ihnen ein ausführliches Vorgespräch, in dem Sie Informationen über die Behandlungsmethodik und den Ablauf der Gruppe bekommen. Die Gruppenteilnahme wird vertraglich festgelegt.

Es gibt die:

- Allgemeine Therapiegruppe
- Therapiegruppe für Frauen mit Eßstörungen (Eß-Brechsucht u. Eßsucht)
- Angsttherapiegruppe
- Schmerztherapiegruppe

Alle Gruppen (mit Ausnahme der Yogagruppe) werden von Diplom-Psychologinnen geleitet.

**Termine für alle Gruppen erfahren Sie telefonisch oder unter [www.distel-ev.de](http://www.distel-ev.de).**

### Angebote für Frauen mit Psychiatrieerfahrung

#### Offene Gesprächsgruppe

Schwierigkeiten im Umgang mit Ihrer Erkrankung und Ihrer Alltagsbewältigung sind hier das Thema. Sie können ohne Anmeldung montags von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr an dieser Gruppe teilnehmen.

In unregelmäßigen Abständen werden Gruppen zu folgenden Themen angeboten:

#### Krisenbewältigung und Rückfallvorbeugung

Das Erstellen Ihres persönlichen Krisenplanes steht im Vordergrund sowie die Früherkennung von Krisen, die Erarbeitung und die Erprobung konkreter Handlungsmöglichkeiten für Notfälle.

#### Umgang mit Streß und Belastung

Belastende Alltagssituationen werden gemeinsam untersucht und bearbeitet, Ihre Problemlösefähigkeiten gestärkt und neue Wege Ihrer Lebensgestaltung ausprobiert.

#### Selbstsicherheitstraining

Unter Anleitung probieren und üben Sie selbstsichere Verhaltensweisen in Konfliktsituationen.

#### Informationsveranstaltungen

zu Ihren Rechten als Patientinnen, zum Psychiatrischen Testament, zu Selbsthilfeorganisationen, zu Medikamenten und anderem.

### Sexualisierte Gewalterfahrung

Wenn Sie sexualisierte Gewalt erlebt haben oder noch erleben, können Sie uns anrufen.

Es kann sich dabei um Vergewaltigung (auch versuchte), sexuellen Mißbrauch in der Kindheit, Telefonterror, sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz oder um sexualisierte Übergriffe durch Ärzte, Lehrer oder Therapeuten handeln.

#### Kontaktaufnahme

Sie rufen in der Beratungsstelle an. Wenn niemand von uns persönlich ans Telefon kommen kann, hinterlassen Sie Ihre Telefonnummer auf unserem Anrufbeantworter. Wir rufen Sie dann an, auch abends und am Wochenende.

#### Krisenintervention

Wir bieten Ihnen sowohl telefonische als auch persönliche Beratung an.

Ein Termin zu einem ersten persönlichen Gespräch kann innerhalb von 24 Stunden vereinbart werden.

#### Anschlußbehandlung

Wenn Sie sexuelle Gewalterfahrungen aufarbeiten wollen, besteht in unserer Beratungsstelle die Möglichkeit zu einer speziellen Traumabehandlung, zu einer Psychotherapie oder zu einer längeren Beratung.

Die Therapieplätze sind allerdings begrenzt und es bestehen Wartezeiten.

## ZUR BERATUNGSSTELLE

Die DISTEL ist eine psychologische Beratungsstelle für Frauen und besteht in Essen seit 1982.

Beratung und Therapie werden von Diplom-Psychologinnen/ Psychologischen Psychotherapeutinnen durchgeführt, die in Verhaltenstherapie, Gestalttherapie, Integrativer Therapie und Systemischer Therapie ausgebildet sind.

Alle Mitarbeiterinnen unterliegen der Schweigepflicht. Unsere Beratung ist kostenlos.

Die DISTEL ist Mitglied

- im Paritätischen Wohlfahrtsverband (DPWV),
- in der Landesarbeitsgemeinschaft der autonomen Frauenberatungsstellen (LAG),
- in der Deutschen Gesellschaft für soziale Psychiatrie (DGSP)

und arbeitet in verschiedenen psychosozialen Arbeitsgruppen in Essen und im Land NRW mit.

Das Land NRW und die Stadt Essen fördern die Arbeit der Beratungsstelle.

Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, unser Angebot aufrechtzuerhalten.

#### Zusätzliches

In unserem Café veranstalten wir in unregelmäßigen Abständen Ausstellungen, Lesungen und Konzerte von und mit Künstlerinnen aus Essen und Umgebung.

Sie erfahren die Termine aus der Presse und auf unserer Internetseite unter [www.distel-ev.de](http://www.distel-ev.de).



Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht ein ganzheitlicher Ansatz, der die Lebenssituation von Frauen umfassend berücksichtigt. Psychisches Leiden entsteht aus der persönlichen Geschichte jeder einzelnen Frau, aus ihrem sozialen Umfeld und ihren konkreten Lebensbedingungen sowie aus dem politischen, wirtschaftlichen und sozialen Druck dem Frauen ausgesetzt sind.

Frauen sind in unserer Gesellschaft nach wie vor benachteiligt und insbesondere von Gewalt- und Abwertungserfahrungen betroffen.

Unser Anliegen ist es, das Wissen über die Zusammenhänge zwischen einengenden Lebenserfahrungen von Frauen und den daraus resultierenden psychischen Erkrankungen in die Beratungsarbeit zu integrieren. Die Zielsetzungen unserer Arbeit sind:

- mehr Selbstbestimmung zu ermöglichen,
- die Eigenverantwortlichkeit zu stärken und
- den persönlichen Handlungsspielraum auszuweiten.

#### **Sie können zu uns kommen, wenn Sie**

- den Eindruck haben, mit Ihren Problemen alleine nicht mehr klar zu kommen
- in einer Krise sind
- nicht wissen, ob für Sie eine Psychotherapie sinnvoll und nötig ist.
- seelische/körperliche/sexuelle Gewalt erlebt haben
- Erfahrungen mit psychiatrischer Behandlung gemacht haben und weitere Unterstützung suchen
- in einer Trennungs-/Scheidungssituation sind
- unter Ängsten oder Depressionen leiden
- psychosomatische Beschwerden haben
- der Ansicht sind, daß Essen und Ihr Gewicht in Ihrem Alltag eine zu große Rolle spielen
- Ihr Selbstbewußtsein Unterstützung braucht.

#### **Auch wenn**

- Ihre Krankenkasse die Therapie nicht oder nicht weiter bezahlen will oder
- weder Ihre Krankenkasse noch sonst jemand etwas von Ihrer Therapie erfahren soll.

#### **Was wir nicht leisten können sind**

- Rechtsberatung, Schuldnerberatung,
- Erziehungs-, Familien- und Paarberatung
- Beratung bei Alkohol- und Drogenproblemen.

## **BERATUNG**

In einem Einzelgespräch helfen wir Ihnen bei der Klärung Ihrer aktuellen persönlichen Probleme.

Nach der gemeinsamen ausführlichen Betrachtung Ihrer gegenwärtigen Lebenssituation

- geben wir Ihnen Strukturierungs- und Orientierungshilfen,
- planen mit Ihnen, die nächsten Schritte für eine Lösung
- und unterstützen Sie darin, Ihre persönlichen Stärken für Ihre Ziele besser einzusetzen.

Wir vereinbaren einen oder mehrere Beratungstermine oder geben Ihnen Informationen über Hilfsangebote anderer Einrichtungen.

In Notfällen können Sie auch sehr kurzfristig einen Beratungstermin bekommen.



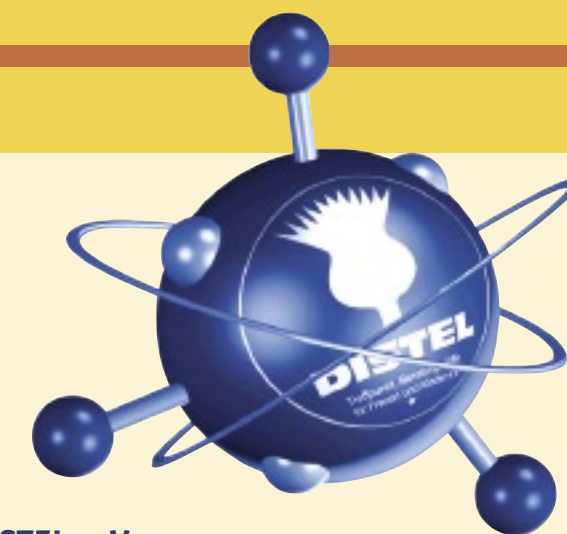
## **PSYCHOTHERAPIE**

Manchmal reicht die Beratung nicht aus und eine Psychotherapie ist sinnvoll und nötig. Psychotherapie ist eine Heilbehandlung, die wichtige Erfahrungen aus Ihrer Lebensgeschichte in die Bearbeitung Ihrer aktuellen Beschwerden mit einbezieht.

Auf der Basis einer vertrauensvollen Beziehung lernen Sie in einem längeren Prozess, Ihre Kontakt-, Entscheidungs- und Handlungsfähigkeiten zu verbessern und so Ihre Lebensgestaltung aktiv zu verändern.

Wenn Sie an einer Gruppentherapie teilnehmen erfahren Sie darüber hinaus, daß Sie mit Ihren Problemen nicht alleine sind. Sie erleben Solidarität und können die Erfahrungen und Fähigkeiten der anderen Teilnehmerinnen für sich nutzen.

- Ein ausführliches Informationsgespräch **ist der erste Schritt.**
- Sie entscheiden sich für eine Einzel- oder Gruppentherapie und wir legen dann die Zusammenarbeit vertraglich fest.
- Für einen Therapieplatz kann es allerdings eine Wartezeit geben.



**DISTEL e.V.**  
**Psychologische Beratungsstelle für Frauen**

**Julienstraße 26**  
**45130 Essen-Rüttenscheid**

**Tel. : 0201 77 67 77**  
**Fax: 0201 87 76 089**

**info@distel-ev.de**  
**www.distel-ev.de**

**Sie erreichen uns mit der U-Bahn U 11**  
**und mit den Straßenbahnen 101 und 107**  
**Haltestelle: Rüttenscheider Stern**

**Sparda Bank Essen e.G.**  
**Kontonummer: 516922, BLZ: 36060591**  
**Spendenkonto:**  
**Förderverein Distel e.V.**  
**Kontonummer: 555557, BLZ: 36060691**  
**Spenden sind steuerlich absetzbar!**