

Ressourceninsel-Termine im Januar 2026

<u>Montag: Atelier-Insel</u> 17-19 Uhr Ort: Mal- & Gestalt- Atelier, Nikolaus-Dürkopp-Str. 17 a	<u>Mittwoch: Gruppen-Insel</u> 15-17 Uhr Ort: Gruppenraum in der Wildwasser- Beratungsstelle, Münzstraße 8
Schwerpunkt der Montagsgruppe: Kreativer Ausdruck, Gestaltung und individuelle Projekte/Experimente, die begleitet werden. Die Gruppe als Background nutzen. Kostenbeitrag von 5 Euro pro Termin für Material und Raummiete. Anmeldung: spätestens bis Donnerstag (17 Uhr) vor dem Termin bei Hissa Groth . Per E-Mail: gruppe@wildwasser-bielefeld.de oder per SMS: 0175-92 70 549	Schwerpunkt der Mittwochsgruppe: Gespräch, Austausch und Übungen zu einem bestimmten Thema. Die Gruppe als Ressource (Austausch) nutzen. Anmeldung: spätestens bis Donnerstag (17 Uhr) vor dem Termin bei Anna Brüggeshemke . Per E-Mail: gruppe@wildwasser-bielefeld.de oder per Telefon: 0521- 17 54 76
05.01.2026 Verwandlungsbilder Eine Collagetechnik, bei der aus einem bestehenden Bild ein neues Motiv entwickelt wird.	
12.01.2026 Freies Gestalten Beim Freien Gestalten könnt ihr gerne eigene Ideen mitbringen oder in der Methodenbox stöbern. Natürlich können wir auch gemeinsam neue Ideen entwickeln.	14.01.2026 Kennenlernen & „Was prägt mich?“ Im ersten Termin geht es darum, miteinander anzukommen und einen Eindruck davon zu bekommen, welche Wünsche und welche Unsicherheiten jede Person mitbringt. Wir nehmen uns Zeit fürs Kennenlernen: Wer bin ich, was hat mich geprägt und wo stehe ich gerade? Ergänzend gibt es einen kurzen Input zu Trauma und dem Traumagedächtnis – darüber, wie das Nervensystem belastende Erfahrungen speichert und warum sich alte Muster im Alltag manchmal bemerkbar machen.
19.01.2026 Mein Name ist... Was verbindest du mit dir und deinem Namen? Lasst uns unsere Namen in vielfältiger Weise gestalten.	
26.01.2026 Ausdrucksmalen Leuchtende Gouache-Farben liegen bereit und laden ein zum freien Malen. Wir malen im Stehen und mit großen Bildformaten.	28.01.2026 „Trauma im Alltag bewältigen“ Im zweiten Termin schauen wir darauf, wie sich belastende Erfahrungen im Alltag bemerkbar machen und wie kleine, alltagstaugliche Schritte wieder Orientierung und Stabilität geben können. Es geht um die Wahrnehmung von Situationen, darum, wie schnell sie als bedrohlich wirken können – und wie hilfreich es ist, innere und äußere Ressourcen bewusst wahrzunehmen. Gemeinsam erkunden wir, was

	im Alltag trägt und wie neue Bewertungen entstehen können, die mehr Sicherheit ermöglichen.
--	---

Bitte vor der ersten Teilnahme einen Termin für ein Vorgespräch bei Anna Brüggeshemke vereinbaren!