

Was ist FORT?

FORT ist eine Form für Selbsterfahrungs- und Selbsthilfegruppen für Frauen. In Berlin gibt es **FORT** seit 15 Jahren. Auch in Essen, Graz, Münster, Oldenburg, Bremen, in der Uckermark oder im Wendland gibt es **FORT**-Gruppen. Die **FORT**-Gruppen bilden ein Netzwerk, das durch ein jährliches Oster- oder Pfingsttreffen und viele persönliche Kontakte lebendig bleibt.

FORT basiert auf der Idee, dass Menschen von Natur aus intelligent, kontaktfreudig, kooperativ und kreativ sind und dass viele psychische Probleme auf unterdrückende Gesellschaftsstrukturen zurückzuführen sind. Im Laufe unserer Erziehung werden wir durch Rollenerwartungen, Verbote und negative Botschaften an diese Verhältnisse angepasst. Oft sind diese Mechanismen so verinnerlicht, dass wir sie nicht mehr wahrnehmen.

Bei **FORT** können wir lernen, ein Gespür für die verinnerlichte Unterdrückung zu entwickeln und eigene Wege zur Befreiung zu entdecken.

Für Männer gibt es ebenfalls Gruppen in radikaler Therapie (MRT = Männer Radikal Therapie), mit denen ein lockerer Austausch besteht.

FORT kann die Kräfte von Frauen wecken, indem sie an die Wurzeln von Ängsten, Beschränkungen und Einstellungen führt – und kann damit im wahrsten Sinne „radikale“ Veränderung bewirken!

Wie „funktioniert“ FORT?

In einer **FORT**-Gruppe finden sich Frauen unterschiedlichen Alters und in unterschiedlichen Lebenssituationen zusammen, um mindestens ein Jahr gemeinsam an ihrer Selbstverantwortung, Selbstsicherheit, ihrem Selbstwert und ihrer Lebensfreude zu arbeiten. Die Themen sind vielfältig: Beziehungen, Probleme am Arbeitsplatz, eine unbewältigte Vergangenheit, Unzufriedenheit mit der Lebenssituation, aber auch Lust auf Kontakt zu anderen Frauen.

FORT gibt den Frauen hierzu zahlreiche Methoden der humanistischen Psychologie, der Transaktionsanalyse und dem Co-Counseling in die Hand. Oftmals entwickeln die Frauen auch eigene Methoden.

Nach einem Info-Tag kann bei Interesse eine neue **FORT**-Gruppe mit 10-12 Frauen gestartet werden. Sie wird von 2-3 **FORT**-erfahrenen Frauen an zwei Wochenenden angeleitet. Hier wird Theorie vermittelt, Techniken weitergegeben und geübt und an gruppenspezifischen Prozessen gearbeitet.

Anschließend trifft sich die Gruppe einmal in der Woche für drei Stunden, wobei abwechselnd zwei Gruppenteilnehmerinnen den Abend leiten. Bei Bedarf können die Anleiterinnen oder andere **FORT**-Frauen Supervision geben.

FORT ist nach dem Selbsthilfegedanken kostenlos und wird bis auf eine Unkostenumlage auch kostenlos weitergegeben.

Was ist uns wichtig?

ACHTUNG

Für mich selbst
Für die anderen Frauen

EIGENVERANTWORTUNG

Ich selbst Sorge dafür,
dass es mir gut geht

GLEICHBERECHTIGUNG

Keine Wissenden und Unwissenden
Wechsel von Geben und Nehmen

KEINE UNTERDRÜCKUNG

Keine Bewertung
Keine Ratschläge
Keine Diskussionen

SICHERHEIT

Schweigepflicht
Keine Beleidigungen
Keine Gewalt

VERBINDLICHKEIT

Pünktlichkeit
Regelmäßige Teilnahme
Teilnahme für mindestens 1 Jahr

KEINE DROGEN

Auch kein Kaffee, Alkohol oder Süßigkeiten
in den Gruppensitzungen oder der Pause

FORT ist nicht geeignet für Frauen, die nicht in der Lage sind, an einem derartigen Gruppenprozess teilzunehmen.

Folgende Runden sind feste Bestandteile eines FORT-Abends:

♥ **GUTES UND NEUES**

Um aufmerksam für das Positive in ihrem Leben zu werden, erzählt jede Frau kurz, was in ihrem Leben gut und neu ist.

♥ **GESPINSTERUNDE**

In dieser Runde äußern die Frauen ihre Wahrnehmungen über andere Frauen der Gruppe, die diese bestätigen, verneinen oder unbeantwortet lassen können. Die Frauen lernen in dieser Runde, ihrer Intuition wieder zu trauen und ihre Projektionen zu erkennen.

♥ **ARBEITSZEITEN**

In ihrer Arbeitszeit kann jede Frau ihre Themen auf ihre Weise bearbeiten. Sie wählt sich dabei eine Frau zu ihrer Unterstützung und hat bei ihrer Arbeit die volle Aufmerksamkeit der Gruppe.

♥ **GROLLRUNDE**

Ärger, Wut und Irritationen über andere Frauen der Gruppe sollen bewusst gemacht, ausgesprochen und entladen werden. Diese Gefühle haben viel mit der wütenden Frau selbst zu tun.

♥ **SCHMUSERUNDE**

In der Schmuserunde kann jede Frau sich und anderen Frauen der Gruppe Anerkennung geben, bekommen, ablehnen und fordern.

Zwischen den Runden ist Raum für Körperarbeit, Tanzen, Spiele, Singen, Fantasiereisen, Massagen oder was Ihr mögt.

F. O. R. T.

Selbsterfahrungsgruppen für Frauen



F.O.R.T = niederländisch, sinngemäß:
Frauen organisieren radikale Therapie
(radix = lateinisch die Wurzel)

Fort wird durch Anleiterinnen (erfahrenene F.O.R.T Frauen) weitergegeben. Die neue Gruppe bildet sich aus dieser Anleitung heraus.

Eine Anleitung umfaßt 12 Sitzungen an zwei Wochenenden und in der Zeit dazwischen.

Es ist für den Gruppenprozess und das Erlernen der Techniken notwendig, dass Du an beiden Wochenenden und an allen Sitzungen teilnimmst!