



**40**  
Jahre

# AUSSTELLUNG

40 Jahre Frauen gegen Gewalt e.V.  
– Notruf & Beratung für vergewaltigte Frauen

## Meine Kraftquelle(n)

**Was mir beim Überleben eines Traumas nach (sexualisierter) Gewalt geholfen hat**

Kraftquellen sind Ressourcen – innere und äußere: Hilfsmittel, Energien und Fähigkeiten, die uns zur Verfügung stehen und uns Kraft geben, schwierige Zeiten zu überstehen. Menschen, die Traumatisches überlebt haben, haben für sich hilfreiche Ressourcen finden / entwickeln / zulassen können.

### Ausstellung

Alle, die sich angesprochen fühlen, sind herzlich eingeladen, diese DIN A4-Seite zu gestalten – mit der/den eigenen Kraftquelle(n). Schreiben, Malen, Fotos, Collagen... alles ist möglich! Wir sammeln die eingeschickten Seiten, laminieren sie und binden sie zu Ausstellungs-Büchern. Die aussagekräftigsten Seiten werden auf DIN A3 vergrößert und als Poster ein Teil der Ausstellung. Sie soll immer weiter anwachsen und innerhalb von Köln und darüber hinaus verliehen werden. Voraussichtlich erster **Ausstellungstermin: Ende Juni 2018** – wir freuen uns also über viele zeitnahe Einsendungen.

**Die Seiten können per Post oder eingescannt per E-Mail zurückgeschickt werden.**

Die Seiten werden außer in der Ausstellung auch noch auf unserer Website und auszugsweise auf facebook ([www.facebook.com/NotrufKoeln](http://www.facebook.com/NotrufKoeln)) und in Pressemitteilungen veröffentlicht.

### Anlass

Der Kölner Notruf für vergewaltigte Frauen – Frauen gegen Gewalt e.V. besteht in 2018 seit genau 40 Jahren. In dieser Zeit haben wir viele Frauen begleitet und konnten eine große Bandbreite an Kraftquellen beobachten... jetzt wollen wir sie durch diese Ausstellung sichtbar machen: um Mut zu machen und Hoffnung zu geben. Und um zu zeigen, auf welch vielfältige und kreative Weise aus Opfern Überlebende werden können.

[www.notruf-koeln.de](http://www.notruf-koeln.de)

Ausstellungsprojekt anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Kölner Notrufs für vergewaltigte Frauen e.V.



### Adressen für die Einsendungen

Notruf für vergewaltigte Frauen e.V. // Herwarthstr. 10 // 50672 Köln  
E-Mail: [mailbox@notruf-koeln.de](mailto:mailbox@notruf-koeln.de)

# Meine Kraftquelle(n)

---



Was mir beim Überleben eines Traumas nach (sexualisierter) Gewalt geholfen hat

---

Vorname, Alter (Angaben freiwillig)