

MITMACH-AUSSTELLUNG

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, konnten für sich hilfreiche Ressourcen finden / entwickeln / zulassen.



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. Wir freuen uns also über viele Einsendungen.

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

Die Einsendungen werden außer in der Ausstellung auch noch auf unserer Website und auszugsweise auf facebook (www.facebook.com/NotrufKoeln) und in Pressemitteilungen veröffentlicht.

Anlass

Der Kölner Notruf für vergewaltigte Frauen – Frauen gegen Gewalt e.V.



hatte 2018 40-jähriges Bestehen. Über die Jahre haben wir viele Frauen begleitet und konnten eine große Bandbreite an Kraftquellen beobachten. Durch diese Ausstellung wollen wir sie sichtbar machen: um andere zu ermutigen und Hoffnung zu geben. Und um zu zeigen, auf welcher vielfältigen und kreativen Weise aus Opfern Überlebende werden können.

www.notruf-koeln.de

Adressen für die Einsendungen

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



Meine Kraftquelle(n)



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

Vorname, Alter (Angaben freiwillig)