



SELBSTHILFEGRUPPE

**Für Frauen, die sexuellen Missbrauch
oder sexuelle Gewalt erlebt haben**

**Erfahrungsaustausch, Empowerment,
Verständnis**

Die Gruppe bietet betroffenen Frauen von sexueller Gewalterfahrung jeden Alters die Möglichkeit, vertraulich und auf Augenhöhe in einem geschützten und geschlossenen Raum sich über ihre Erfahrungen und deren Folgen auszutauschen, um dadurch gemeinsam Zuversicht und Stärke zu gewinnen.

Jede Teilnehmerin entscheidet selbst, ob und, wenn ja, worüber und wie viel sie sprechen möchte. Wir werden achtsam mit uns selbst und einander umgehen. Dabei gilt es aber zu beachten, dass es sich bei den Treffen um keine professionell geleitete Therapiesitzung handelt. Wir sind im Hier und Jetzt, sprechen über uns als ganzen Menschen. Wir sind überzeugt, dass der Austausch mit Betroffenen im Rahmen einer Selbsthilfegruppe hilft und Mut macht.

Gemeinsam sind wir stark!

Wir können uns von folgenden Fragen leiten lassen:

- Wie kann es gelingen, mit den traumatischen Erfahrungen zu leben?
- Was kann ich selbst zur Verbesserung meiner Lebenssituation machen?
- Wie kann ich mich mit meinen Stärken und vermeintlichen Schwächen annehmen?
- Welche kleinen und großen Schritte habe ich schon gemacht?
- Wie kann ich gut zu mir sein?
- Was sind meine Kraftquellen?
- Wie sage ich Nein? Wie signalisiere ich es?
- Was sind meine Bedürfnisse und Wünsche?
- Wie kann ich das Vertrauen zu mir selbst stärken (Selbstwirksamkeit)?
- Wie gewinne ich die Selbstsicherheit, zu mir zu stehen?
- Wie setze ich meine Grenzen?
- Und wie verdeutliche ich meine Grenzen?

“our darkest times are when we learn how deep we can swim and where we get the confidence to never be fearful of the water again”

- bridgett devoue



Wann? 2 x im Monat

Wo? Köln

Kontakt: selbsthilfe.courage@gmail.com
selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfekoeln.de

Die Teilnahme ist kostenlos.